

Educación Sexual



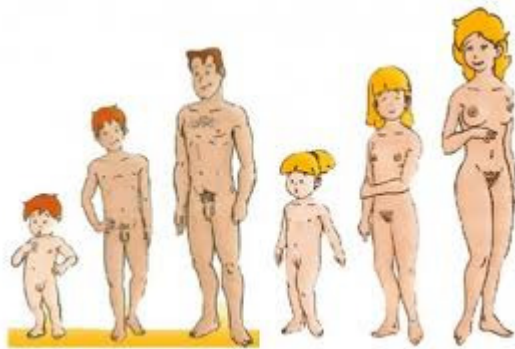
Prepárate
para las preguntas
de tus hijas/os
sobre "SEXO"

LA EDUCACIÓN SEXUAL TIENE ESTOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

1

Conocer el desarrollo físico y emocional en ambos sexos:

- Anatomía y funcionamiento: cuerpo y sistema reproductivo.
- Cambios físicos y emocionales en la pubertad y en el resto de etapas de desarrollo.
- Autoestima. Adquirir imagen positiva del propio cuerpo.
- Orientación sexual y opciones. Respeto a la diversidad.



2

Desarrollar habilidades personales:

- Conocer normas y valores propios y aprender a mostrarlos y a conocer los de otras personas.
- Vivir de acuerdo a normas y valores propios y respetar los de las demás personas con las que nos relacionamos.
- Aprender a tomar decisiones sobre el estilo de vida. Ponerlo en práctica aceptando las consecuencias. Responsabilizarse del comportamiento.
- Aprender a comunicarse bien con la familia, amigas/os, pareja.
- Aprender a comunicar deseos y sentimientos.
- Desarrollar la empatía.
- Respetar y tratar con equidad a los dos sexos.
- Entender que hay límites y saber respetarlos.
- Pedir apoyo e información sexual cuando se necesite.



3

Informar sobre las relaciones:

- Conocer la diferencia entre amistad y relación de pareja/noviazgo.
- Conocer la diferencia entre enamoramiento y amor.
- Aprender a expresar sentimientos de intimidad y amor.
- Aprender a empezar, desarrollar y terminar una relación íntima.
 - Basar las relaciones en el respeto y la equidad.
 - Evitar las relaciones basadas en la manipulación y la explotación.
 - Conocer diferentes tipos de familias.
 - Entender la libertad de tener hijas/os y la responsabilidad que supone.



4

Educar en el comportamiento sexual:

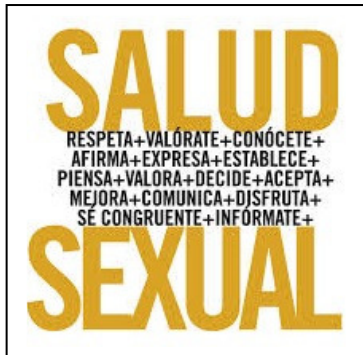
- Saber expresar sentimientos y deseos.
- Conocer las diferentes etapas de desarrollo con sus características para disfrutar todas las fases.
- Adaptar normas y valores propios (referentes a deseos y sentimientos) a las normas y valores de los demás.
- Saber que cada persona tiene su estilo de vivir la sexualidad.
- Amor no es igual a coito.
Sexo no es igual a coito.
- Basar las relaciones en la honestidad, la igualdad y la responsabilidad.
- Derecho a decir NO, en cualquier momento del encuentro y a cualquier propuesta.
- Reconocer las fantasías como una opción de placer, sabiendo que no hay por qué llevarlas a la práctica.
- Pedir apoyo e información sexual cuando se necesite.



5

Adquirir la formación necesaria para cuidar la salud sexual:

- Beneficiar el bienestar propio (psicológico, social, físico) y de la pareja.
- Conocer y usar cuando sea necesario medios anticonceptivos.

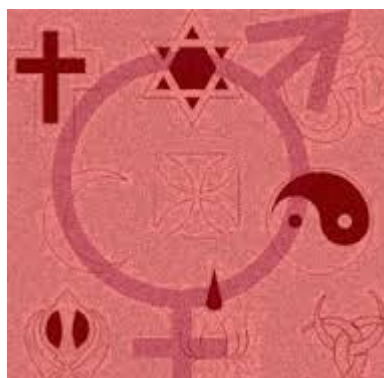


- Saber tomar decisiones adecuadas en caso de embarazo no deseado.
- Protegerse de la infección de ETS. Conocerlas y saber tomar decisiones acertadas si aparecen.
- Respeto por las personas con el VIH/sida.
- Cuidar el cuerpo y controlarlo con autoexámenes.
- Reconocer violencia y abuso y tener herramientas para enfrentarse a ellos.

6

Conocer la influencia de la sociedad, la cultura y la religión en la sexualidad:

- Reconocer que la sociedad, la cultura y la religión afectan a la sexualidad.
- Aprender a filtrar esa influencia de acuerdo a valores propios.
- Formar la propia idea de sexualidad y respetar las demás.
- Tolerancia ante las diferencias en preferencias, estilos de vida, valores sobre sexualidad.
- Evitar prejuicios y estereotipos.



Introducción

La sexualidad sigue siendo una cuestión incómoda que tiende a ser relegada y silenciada. Los motivos pueden ser varios. Uno de los más importantes es que la dimensión erótica, el deseo sexual y los comportamientos asociados, se acercan a la parte más vulnerable de la personalidad, la intimidad, lo cual genera una importante implicación personal. Por ello hablar de sexualidad se percibe como algo delicado, comprometido e incómodo. Así es que no es fácil hablar de sexualidad, y menos con las/os hijas/os. Si además nuestra educación sexual ha sido represora o deficiente, podemos pensar que no sabremos responder a todas las preguntas que nos van lanzar, o pensar que en diferentes situaciones no sabremos cómo reaccionar.

Sin embargo es importante que hablemos de sexualidad con ellas/os, que cooperemos en su educación sexual, o sea en la educación de los sexos. Somos hombres o somos mujeres y este hecho salpica toda nuestra existencia: nuestros comportamientos, sentimientos, emociones, nuestras relaciones, nuestra vida erótica, afectos, deseos...

Educación sexual es ayudar a conocer este hecho: "somos seres sexuados", es decir con sexo, es decir, somos hombres o mujeres. Ayudarles a entender que han de aprender a vivir con esa cualidad que impregna todas sus vivencias y que **les va a acompañar durante toda su vida** en las diferentes etapas, y cada una con sus peculiaridades. Si les preparamos para ello será más fácil su camino.

La educación sexual es mucho más que explicar cómo tener hijos, es mucho más que hablar de follarse, o que explicar el condón. Dar educación sexual a nuestros/as hijas/os es hablarles sobre las coincidencias y diferencias entre uno y otro sexo, los cambios que van a ocurrirles, la autoestima, la necesidad de relacionarnos y de hacerlo con respeto y responsabilidad, el enamoramiento, el deseo, el placer, el saber decidir, el saber decir sí y decir no, la masturbación, los encuentros eróticos, los riesgos, los preservativos, los embarazos...



Al nacer, las expresiones de afecto, abrazos, besos, caricias... cubren la necesidad del bebé de sentirse querido y cuidado. La forma en la que padres y/o madres responden a esta necesidad es ya una forma de educación sexual, así como el nombre asignado, las ropas, el tono cómo se les habla, los juguetes que se escogen para ellas/os... Las conductas y los aspectos de los hombres y mujeres del entorno van a formar parte de su educación sexual. Cuando las hijas/os preguntan algo sobre "sexo" y no se les contesta o se les dice que "eso es de mayores", también se hace educación sexual.

La música, los anuncios, las películas, los cuentos, los dibujos animados, las redes sociales son otros factores que también influyen en la educación sexual de nuestros hijos/os.

Las madres y/o padres pueden usar todas estas influencias exteriores para conversar, para ayudarles a valorar los mensajes que reciben del exterior. Enseñarles a filtrarlos por sus valores e ir construyendo su propio modo de vivir la sexualidad. Pero si no se les acompaña, ellas/os cogerán los modelos solo del exterior.

La reproducción y los aspectos biológicos son un aspecto de la sexualidad del que hay que informar, pero no el único: sexo, identidad sexual, género, orientación sexual, sentimientos, emociones, valores, relaciones, deseos, encuentros, caricias, miradas, afectos... son diferentes aspectos de la sexualidad que están presentes en nuestras vidas. Un buen conocimiento de todo ello les ayudará a tomar decisiones acertadas, a responsabilizarse, a respetar a las/os demás y a poner límites cuando sea necesario.



Educarles en sexualidad es acompañarles en su desarrollo sexual, enseñarles normas y valores y guiarles hacia una vida sana, segura y feliz.



ETAPAS DEL DESARROLLO

Cada edad tiene sus inquietudes y sus preguntas a las que hay que responder usando siempre un lenguaje comprensible. Responder siempre con la verdad y con claridad. Para ello es probable que en ocasiones tengas que aclararte tus ideas e informarte antes de contestarles.

En ocasiones se pueden usar momentos de la vida cotidiana para sacar el tema:

- Una escena erótica de una película.
- Un embarazo de alguien cercano.
- Un noviazgo cercano.

Y tenemos que tener en cuenta que:

- Es importante mantener una actitud abierta, estar disponible a sus preguntas y responder siempre verdades. Si no sabemos una respuesta, aplazamos hasta que nos informemos, o incluso podemos buscar la respuesta con ellos/as.
- Diciendo siempre la verdad y comentando lo cotidiano se puede generar un ambiente positivo y de confianza.
- El exceso de información no va a perjudicar, cogen y asimilan aquello para lo que están preparados/as para su edad.
- Hay que hablar de sexualidad en positivo. Si solo se transmiten los aspectos negativos y los riesgos, se generan miedos y rechazos hacia la sexualidad.
- Hemos de elegir el momento adecuado, cualquiera no es bueno: ..."luego en casa hablamos de esto..."
- Es una tarea a compartir entre la pareja, con independencia del sexo de los/as integrantes. Y las informaciones dadas han de ser siempre sobre ambos sexos, no solamente sobre el del hijo/a.

Cada niña/o lleva su propio ritmo de desarrollo, pero en líneas generales:

Hasta 1 año:

El placer les viene al llevar cosas a la boca, al chupar, o con el olor y voces de madres/padres, con los abrazos y besos del entorno familiar.

Entre los 6 y 9 meses se tocan los genitales accidentalmente, y sienten sensaciones agradables.



De 1 a 3 años:



Toman conciencia de sus genitales, se los tocan conscientemente y hacerlo le aporta buenas sensaciones. No prohibir, no reñir por ello. A los 3 años ya aprenden normas y hay que enseñarles que son actos íntimos para hacerlos a solas. En esta etapa suelen dejar el pañal y comienzan el control de esfínteres.

Les gustan los abrazos y caricias de los padres/madres, "estar aupas", sentarse encima, meterse en la cama...

De 2 a 4 años:

Desarrollan su identidad. Son conscientes de su yo, de su cuerpo.

Surgen juegos de verse desnudos, a tocarse, a mamás-papás a médicas-médicos. Sean o no del mismo sexo. Es curiosidad y exploración que aún no tiene que ver con la orientación sexual (deseo por uno u otro sexo).

Son conscientes de que son niños o niñas (identidad sexual).

Son conscientes de cómo se comportan los chicos y cómo las chicas (identidad de género).

Se interesan por la reproducción, preguntan y hay que darles respuestas veraces, con su lenguaje.

De 4 a 6 años:



Desarrollan las amistades. Experimentan sentimientos hacia otras personas.

Desarrollan la imagen de sí mismos.

Saben que hay normas distintas en casa que en la escuela.

Entienden que hay cosas de la intimidad. Y si juegan a algo relacionado con la sexualidad, evitan que les vean los adultos.

Siguen teniendo necesidad del contacto físico con sus seres queridos.

De 6 a 9 años:

Aumentan los grupos de solo chicos o solo chicas.

Para ellos, ellas son estúpidas e infantiles.

Para ellas, ellos son brutos, revoltosos y hacen el tonto.

Cuentan chistes e historias sexuales que no entienden muy bien.

Puede aparecer el pudor a que les vean desnudos.

Entienden la diferencia entre amistad y amor. Entre amiga/o y novio/a. Entre afecto y contacto erótico.

Entienden que al realizar la penetración puede nacer un bebé.

Pueden sentir enamoramiento aunque no haya deseo erótico.

Simplemente es un sentimiento de estar juntos con una amiga/o muy especial.



De 9 a 12 años:



Aumenta la curiosidad por la vida erótica adulta.

Comienzo de la pubertad. (10 años chicas, 12 chicos es la media).

Chicas:

Crecen pechos y vello en pubis y axilas. Ensanchan las caderas. En el trasero y en los muslos aparece capa de grasa.

Crecen en general y cuando llega la primera menstruación para ese crecimiento acelerado.

Chicos:

Los testículos y pene crecen. Aparece vello púbico y axilar. Cambia la voz. Pelillos en la cara. Se acelera el crecimiento. La primera eyaculación acaba con el crecimiento acelerado.

De 12 a 14 años:

Todo crece.

Aparece el deseo. Y las inseguridades sobre su cuerpo, si gustan o no...

La masturbación suele estar presente.

Los efectos de las hormonas pueden provocar cambios de humor.

Se acercan los grupos de chicos y chicas.

Predomina la heterosexualidad y la homosexualidad suele ser complicado manifestar.

Pueden llegar a la madurez física, pero no a la psicológica.

”Masturbarse es hacerle el amor a la persona que uno más quiere”

Woody Allen



De 14 a 18 años:

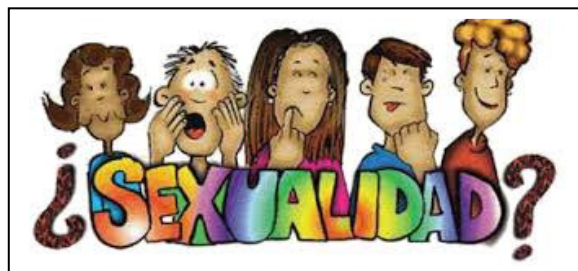
Acercamiento individual, experimentan con las relaciones de pareja, con los primeros contactos eróticos.

Los pasos que suelen seguir:

- Besos.
- Tocarse acariciarse con ropa.
- Masturbarse entre sí.
- Encuentro erótico con todas las opciones.

Hemos de darles información para funcionar con respeto y sin riesgos. La educación y la información les hará responsables.

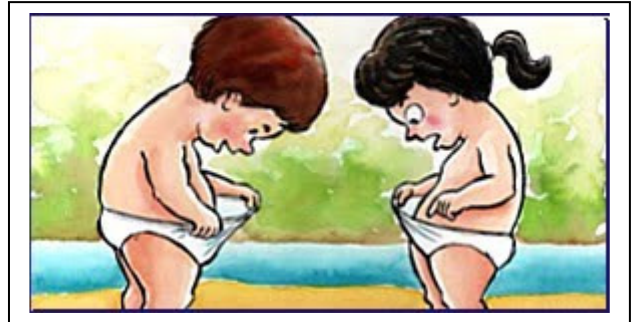
Hablar sobre sexualidad al ritmo de ellas/os, no hace falta darles todos los detalles, pero no importa dar información de más, ellas/os seleccionan lo que les interesa.



CUANDO ESTÁN EN EDAD PREESCOLAR

A los 3-4 años hay mucha curiosidad por los cuerpos y preguntan por las diferencias entre los sexos.

Es recomendable llamar a las cosas por su nombre: pene, vulva... y evitar eufemismos. Juegan a desnudarse y se comparan los cuerpos. Es una manera de descubrir el cuerpo.



Si padres/madres encuentran a sus hijos/as jugando a estos juegos:

- Tienen que vivirlo con naturalidad.
- Atención especial solamente si alguien hace algo obligado.
- Cuidado con las diferencias de edad en el grupo de juegos.
- Norma: no introducirse objetos, igual que en la nariz o en el oído.
- Valorar el comentar el hecho con otros padres/madres de quienes han participado en el juego para que informen y eduquen a su manera.
- Aprovechar para comentar con los/as hijos/as el tema de los cuerpos y sus diferencias.

Si se tocan los genitales en cualquier situación:

- No castigar, no prohibir.
- Invitar a hacerlo en intimidad. La acción de tocarse está bien, en público no es el lugar adecuado.

Si cuando preguntan no es el momento, aplazar la respuesta, pero no esquivarla para no contestarla.

Si nos sorprenden en actividad erótica no es algo traumático. Ellas/os simplemente tienen curiosidad. Evitar la vergüenza y mostrar tranquilidad y explicarles que es la forma de jugar de los papás/mamás a hacer el amor. Momento bueno para hablar de privacidad y de que si la puerta está cerrada deben llamar antes. Lo mismo que si ellos/as están en el baño o en su cuarto, algo que habrá que respetarles.

Si tienen curiosidad por ver el cuerpo desnudo de los padres/madres, es muy natural y aquí será cada cual quien marque los límites dentro de sentirse cómodos/as.

Si hacen preguntas sobre la reproducción: dar respuesta veraz de acuerdo a su nivel de comprensión. Ayudarse de dibujos.



Si hacen preguntas sobre diferencias entre chicas y chicos: es probable que haya que valorar cómo están nuestras convicciones sobre estos temas por si hay que cambiar algo. Porque la sociedad ofrece estereotipos sobre lo masculino y lo femenino en juguetes, ropas, tareas... y existen muchos de ellos que están marcados por el machismo. Las metas y expectativas de las/os hijas/os no deben estar limitadas por razón de sexo.

Ayudarles a estar abiertos a las diferencias en cómo vivir siendo hombre o siendo mujer y a respetarlas.

A partir de los 3-4 años van conociendo qué es la amistad y sus reglas: ser amable, honesto, ayudarse, compartir, no dañar...

En ocasiones pueden surgir sentimientos muy fuertes por alguien muy especial. Es muy parecido al enamoramiento, pero a esa edad no tiene que ver con el atractivo erótico sino con la sensación de bienestar al estar con la otra persona. Son sentimientos importantes para ellas/os que conviene no ignorar y aprovechar para ayudar a gestionar sus sentimientos.

LÍMITES:

Van aprendiendo que hay límites que hay que respetar en el comportamiento con otras personas, con adultos y con otros niños/as.

Y ellos tienen que poner los suyos (un buen ejemplo es no forzarles a los cariños, que ellos decidan a quién besan y cuándo quieran hacerlo).

Que conozcan las diferencias entre el contacto afectuoso (te hace sentir bien) del contacto abusivo (no te gusta, o te daña). Que sepan que ningún adulto debe tocarles en sus genitales o pedirles que les toquen. Si algo así ocurre deben contarlo a padres/madres.

La educación sexual no puede dejarse solo en mensajes de prevención como estos, sino que deben ir acompañados de mensajes sobre los aspectos positivos de la sexualidad.



CUANDO ESTÁN EN EDAD DE LA ESCUELA PRIMARIA

Si durante años se repiten preguntando las mismas cosas, paciencia y a contestarles a todo. Van comprendiendo poco a poco. Y es bueno que pregunten. Hay que escuchar sus preocupaciones y sentimientos y darles importancia.

En la escuela empieza a pesar "lo que los amigos/as piensan de mí" y van ganando en independencia de padres/madres.

Aparece el uso de palabrotas y chistes sexuales en ausencia de adultos. Si les escuchamos es un buen argumento para preguntarles sobre si saben el significado y explicarles acerca de ello.

Se producen experimentos sexuales entre ellos/as. Es natural, pero si se tiene conocimiento de ello hay que hablar de reglas:

- No forzar a nadie, no hacer nada a la fuerza. Cuidado con las presiones de grupo, no dejarse presionar.
- Respetar los límites y saber ponerlos (cuando ya no me gusta no juego).
- No jugar con mayores.
- No introducirse nada en el cuerpo.

Al final de primaria ya han aprendido que la sexualidad es especial y que no se puede hablar de ella en cualquier situación. Pero tienen preguntas y hay que facilitarles el clima de confianza para que las puedan hacer.

AUTOESTIMA

Apoyarles, que se sientan amados/as, aceptados/as y valorizados/as. Enseñarles a quererse por encima de lo que otros/as piensen.

Interesarse por sus cosas y alabarles. Felicitar por el esfuerzo cuando intentan algo aunque no lo hayan conseguido. Aceptar las imperfecciones.

Si se portan de manera inadecuada, no son ellos/as malos/as, es su comportamiento el que está mal y hay que cambiar.

Tratarles con respeto y dignidad y desarrollar su sentido de la responsabilidad de sus actos.

Además de información veraz, Educación sexual es darles herramientas para desarrollar habilidades personales: comunicar, tomar decisiones, empatía (en el lugar del otro), asertividad (manifiesta sus convicciones y defiende sus derechos).



LA PUBERTAD

Es una etapa que suele ser difícil para ellas/os. Puede provocarles dudas y ansiedades.

Pueden tener problemas para contar lo que les pasa, lo que sienten.

Hay que prepararles desde primaria e ir contándoles que:

- Cada una/o crece a su ritmo.
- Somos muy diversos. Aceptar las diferencias.
- Ayudarles a cuidar su autoestima: valorarles sus logros...
- Los cambios de sus cuerpos son normales. Que conozcan cómo son en ambos sexos. Y cómo funcionan esos cuerpos.
- Les van a surgir emociones nuevas como la atracción hacia otras personas.
- Tienen derecho a su privacidad y que padres/madres deben respetarla. Pero que están disponibles para conversar cuando lo necesiten.
- La masturbación es positiva: sirve para conocerse y aliviar tensiones. Es un acto de amor a una/o mismo. (Advertir: No meterse objetos extraños en el cuerpo).

ORIENTACIÓN SEXUAL

La orientación sexual (por qué sexo sentimos atracción) no se escoge, la da la naturaleza. Las opciones son.

- Heterosexual: siento atracción y deseo por personas del otro sexo.
- Homosexual: siento atracción y deseo por personas de mi mismo sexo.
- Bisexual: siento atracción y deseo por personas de ambos sexos.

Promover la tolerancia y respeto por todas las opciones.



TIPOS DE RELACIONES

Hoy hay muchos modelos de familia: separaciones, reconstituidas, monoparentales... Esta bien que conozcan modelos diferentes.

ENCUENTROS ERÓTICOS Y RESPONSABILIDAD: anticoncepción y prevención de contagios.

Saben en primaria que haciendo "sexo" se pueden tener hijos: se les puede explicar que del pene pueden salir unas células (espermatozoides) y si salen cuando el pene está dentro de la vagina, allí se pueden juntar con otras células (óvulos) para formar el bebé.

A partir de la pubertad, también es bueno que sepan que:

- Se puede tener "sexo" por gusto, por placer, para pasar un buen rato.
- Las formas de disfrutar en los encuentros eróticos (hacer el "sexo") son muchas: besos, caricias, abrazos, además de penetración.
- Si se penetra hay posibilidad de embarazo y hay que poner medios si se quiere evitar.
- Si se tiene contacto genital con personas que no son una pareja estable, puede haber riesgos de contagio de enfermedades: que conozcan que el preservativo es el método más seguro para evitar riesgos de contagio de enfermedades.

INTERNET

Es recomendable pactar el tiempo de uso de Internet para ocio.

Advertir de los riesgos de conectar y dar datos a desconocidos/as. Si se asustan de algo que les ocurre, que lo cuenten, les ayudaremos.

Que sepan que nadie les puede obligar a nada.

Advertir que el sexo que sale en Internet no es el sexo real, es igual que los cuentos y las películas que cuentan historias, pero no es lo que se van a encontrar en la vida real.



CUANDO ESTÁN EN EDAD DE SECUNDARIA

ADOLESCENCIA

Desde la pubertad pueden vivir una etapa llena de confusiones y preocupaciones. Con el apoyo y la comunicación de padres/madres puede ser más fácil enfrentarse a ellos. Darles información para que entiendan lo que les ocurre.



El desarrollo de su identidad puede hacerles distanciarse de la información de padres/madres y buscarla fuera: amigas/os e Internet.

Aunque ellas/os lo crean (la mayoría a su edad lo hemos creído), no lo saben todo. Aún necesitan recibir mucha información y ser escuchadas/os. Las dudas y el corte a preguntar pueden provocarles inseguridad. Respetar su intimidad, no forzar a hablar, hacerles saber que entendemos que haya cosas que no quieren contar. Pero estamos ahí para apoyar o contestar cuando haga falta.

NOVIAS NOVIOS

A partir de la adolescencia es común dar importancia a asuntos como: enamorarse, coquetear, conquistar, ligar, iniciar una relación de noviazgo, romperla...

Hablarles de los aspectos que tienen importancia en las relaciones: controlar los deseos, saber poner límites, respetarse, amor y enamoramiento, protegerse de embarazos e infecciones, saber tomar decisiones libres de presión.

Para relacionarse con responsabilidad tienen que conocer bien: fertilidad, reproducción, anticoncepción. Que tengan acceso fácil al preservativo.

Que sepan que no existe una fórmula mágica para las relaciones sexuales. Lo importante es conocer los sentimientos, deseos y expectativas en lo referente a la sexualidad de una/o misma/o y de las personas con las que compartimos encuentros: para ello es necesario aprender a tener una buena comunicación.

Aunque sea algo que forma parte de nuestra intimidad, hemos de aprender a comunicarnos en aspectos relacionados con la sexualidad.

LA PRIMERA VEZ



La sexualidad es una dimensión humana muy amplia en la que están incluidos el amor, el erotismo, el coito, la seducción, el afecto, la intimidad, el placer, la reproducción, la identidad sexual (me siento mujer, me siento hombre...) la orientación sexual (siento deseo por hombres, por mujeres...). Una dimensión que te permite experimentar o expresar de diferentes formas:

pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones.

De acuerdo con esta nueva manera de entender la sexualidad, cada persona tendría un montón de primeras veces.

Nuestras/os hijas/os tienen que saber que tener relaciones sexuales no es meterla, o no es orgasmar. No solamente son completas las relaciones con penetración. Las maneras de disfrutar del placer en compañía son muchas y cada cual tiene que buscar las suyas.

Y como no se nace aprendida/do es normal que los primeros contactos no sean espectaculares, incluso pueden ser decepcionantes: sobre todo si el objetivo de "pasarla bien en compañía" lo cambiamos por el "hay que meterla" o por la de "hay que buscar el orgasmo sea como sea". Además, el "sexo" no es siempre bueno, durante toda la vida hay encuentros más satisfactorios y otros menos o nada.

Conocer esto puede ayudarles a estar preparadas/os para no frustrarse con los primeros contactos. Y saber que tienen derecho a dirigir sus encuentros, a decidir lo que sí quieren hacer y lo que no, a no sentirse presionados por el entorno o por la propia pareja, y a respetar y respetarse.

Experimentar es parte del desarrollo: las prohibiciones no funcionan.

Confiar en ellas/os y respetar sus decisiones, pero que tengan en cuenta:

- En la búsqueda del placer, NO hay que hacer nada que no deseen hacer. Ni obligar o presionar a nadie a que haga nada que no quiera.
- Que estén informadas/os de lo que son las relaciones y la responsabilidad que conlleva.
- Que tengan relaciones seguras.

Consejos finales.

- Hablar de sexualidad con hijas/os es positivo para su vida.
- Darles a conocer las reglas y los límites. Enseñar a decir NO.
- Responder siempre y con la verdad. Adaptar el lenguaje a la edad. Ser claros.
- Elegir momento y lugar adecuados, aprovechar circunstancias cotidianas que traigan el tema.
- Respetar su privacidad.
- Informarse bien. Cuando no sabemos algo lo podemos buscar con ellas/os.
- Anticiparse con la información a su desarrollo.

Fernando Alonso

Experto Universitario en Sexualidad Humana.

Máster en Promoción de la salud sexual.

Miembro de la AES www.aes-sexologia.com

Bibliografía: http://www.saluddealtura.com/fileadmin/PDF/INFORMACION_FAMILIA/GUIA_Educacion_sexual.pdf