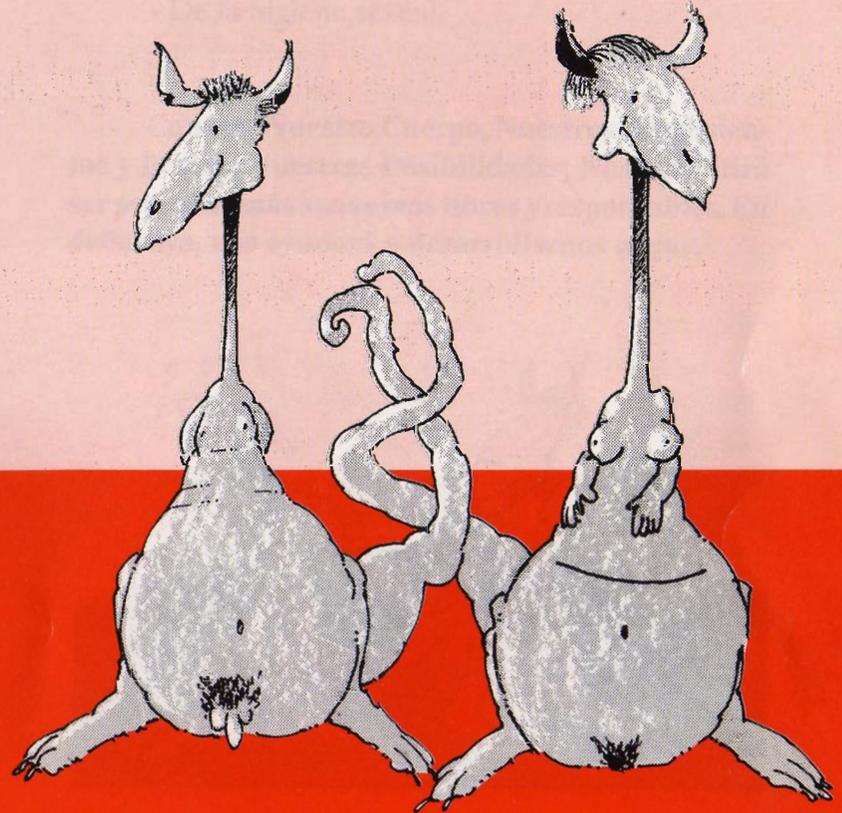


Nuestra Sexualidad

1

- ¿qué es la sexualidad?
- educación sexual



¿qué introducción?

Aunque la sexualidad es algo que nos interesa a todas las personas, nos resulta muy difícil decir algo sobre ella. Una de las razones es porque antes no se podía hablar de estas cosas. Por eso, ni hemos hablado, ni hemos escuchado mucho sobre sexualidad. Así hemos pensado cosas como que la sexualidad:

- era algo malo, sucio y feo.
- era sólo, o sobre todo, los genitales.
- era sólo para adultos casados.
- era sólo para tener hijos.
- era sólo para hombres.

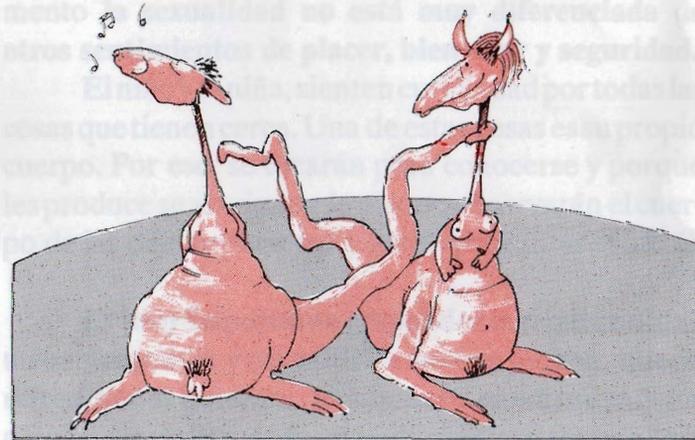
Esto es debido a que no hemos sido educados sexualmente.

Con los folletos que tienes en tus manos pretendemos acercarte un poco más a este tema. **Hablaremos:**

- De qué es eso de la Sexualidad.
- Cómo es la sexualidad en los niños, en los jóvenes y en los adultos.

- Hablaremos de la Educación Sexual.
- De los métodos anticonceptivos.
- De la higiene sexual.
- ...

Conocer Nuestro Cuerpo, Nuestros Sentimientos y Deseos, Nuestras Posibilidades; Nos permitirá ser personas más sanas más libres y responsables. En definitiva, nos ayudará a desarrollarnos mejor. .



¿qué es la sexualidad?

¿Cuándo aparece la sexualidad?

Desde que nacemos, **somos sexuados**. La sexualidad **NO** es algo que nos podamos quitar o poner. Nuestro cuerpo es, todo él, sexuado.

Tenemos intereses y comportamientos sexuales en **todas las edades**, de niños y niñas, adolescentes, adultos/as y ancianos/as.



Cada edad es diferente y se vive de forma distinta, pero en todas ellas es importante.

Las niñas y los niños pequeños, no sólo tienen necesidades biológicas, comer, estar limpios, etc.), sino también sociales, afectivas y sexuales.

Tocar, abrazar, acariciar, mecer, mirar, cantar, hablar, sonreír, observar sus gestos y responder a ellos, es la mejor manera que tenemos de ayudarles para un buen desarrollo de su persona, ya que en este momento **la sexualidad no está muy diferenciada de otros sentimientos de placer, bienestar y seguridad**.

El niño y la niña, sienten curiosidad por todas las cosas que tienen cerca. Una de estas cosas es su propio cuerpo. Por eso, se tocarán para conocerse y porque les produce sensaciones de placer; observarán el cuerpo de las demás personas y harán preguntas sobre él.

Es muy importante responder con naturalidad a sus preguntas y permitirles que se toquen, que se miren, que se quieran... pues así estamos ayudándolos a que desarrollen de forma adecuada su sexualidad.



A partir de los 7 u 8 años, y hasta la adolescencia, los niños y las niñas nos dejan de hacer preguntas sobre estos temas, y nos creemos que ya no les interesa. Lo que sucede en realidad es que se han dado cuenta de que **sobre estos temas no se puede hablar con los adultos** y, además, han entendido (en la casa, en la calle...) que la sexualidad es algo sucio.

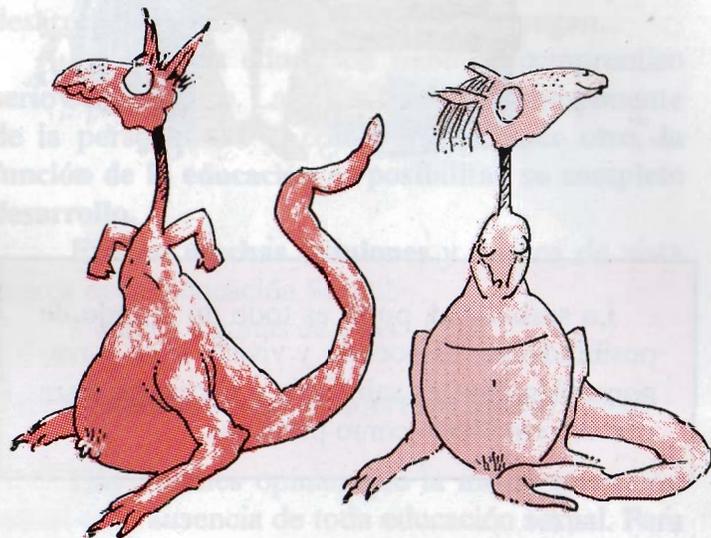
En la **pubertad** (de 11-12 años a 15-16 años aproximadamente), el organismo madura sexualmente, y hay una serie de cambios generales, mediante los cuales el chico y la chica se diferencian totalmente.

Estos cambios van a ser rápidos, bruscos y, muchas veces, producen gran confusión.

La aparición de la menstruación o período en la

chica y de la eyaculación en el chico, pueden crear preocupaciones si no se les ha dado información y si no existe comprensión y diálogo por parte de quienes les educan (padres, madres, maestros/as...).

En la adolescencia van a nacer las grandes amistades y los primeros amores. Es la época en la que buscan saber quiénes son y a dónde van.



A partir de ahora, sentirán necesidades específicamente sexuales (viven la sexualidad “a flor de piel”). Y se encontrarán con el conflicto entre lo que sienten y lo que se les prohíbe.

Uno de los fines (más importantes) de la sexualidad es la obtención de placer. Este se puede lograr relacionándonos con nosotros/as mismos/as (masturbación), o con otras personas (caricias, besos, abrazos, coito...).

La sexualidad tiende a provocar ternura, comunicación, cariño, amor, entre las personas que se relacionan.

La relación sexual debe ser deseada por ambos y darse en un clima de igualdad, afectividad, placer...

¿La sexualidad es sólo reproducción?

Hemos de tener claro que la relación sexual no se reduce al coito (penetración del pene en la vagina). **Los besos, las caricias, los abrazos... forman parte de la relación sexual y son tan importantes y satisfactorios como lo puede ser el coito.**

Cada persona tienen sus preferencias y éstas deben estar presentes al relacionarse, pero siempre teniendo en cuenta las necesidades de la otra persona.

La **reproducción** es una de la muchas posibilidades que nos ofrece la sexualidad. Sin embargo, tenemos que distinguir una cosa de la otra: saber qué queremos y en qué momento.

Relacionarnos, comunicarnos, intercambiar afecto y placer es importante y hermoso; tener un hijo o hija también.

Qué deseamos y cuándo, eso lo debe decidir cada persona.

¿Desaparece la sexualidad con la edad?

La vida sexual no termina nunca, porque seguimos siendo sexuados durante toda la vida.

En la vejez, se suele dar más importancia al afecto, la ternura, la comunicación, que también son aspectos importantes de la sexualidad.

El contacto piel a piel, las caricias... y en algunos casos las relaciones coitales, siguen teniendo gran importancia. Incluso pueden haber nuevos enamoramientos y grandes deseos de mantener o reencontrar a la pareja sexual.



La sexualidad, pues, es todo un mundo de posibilidades. Conocerla y vivirla libre y responsablemente es saludable y necesario para nuestro equilibrio como personas.

educación sexual

Todo ser humano es un ser sexual. Durante toda su vida tiene unas necesidades y unas conductas sexuales según la edad, pero siempre presente e ineludible.

La forma de asumir, vivir y potenciar esta realidad la denominamos conducta sexual.

Esta, por tanto, se conforma a través de la información que se reciba, de las actitudes que se desarrollen, de las experiencias que se tengan...

Por ello, la educación tiene un compromiso serio e inaplazable. La sexualidad es un componente de la personalidad y, como en cualquier otro, **la función de la educación es posibilitar su completo desarrollo.**

Existen **muchas opiniones** y puntos de vista acerca de la Educación Sexual.

Veamos algunas de ellas:

■ La Educación sexual despierta el interés sexual

Hay quienes opinan que la mejor educación sexual es la ausencia de toda educación sexual. Para los que piensan así, en niños y niñas, en adolescentes

no debe haber sexualidad. Por tanto, hablarles de ella lo único que puede traer son problemas. Si aparece --por equivocación-- hay que aplicarles un castigo y desaparecerá.

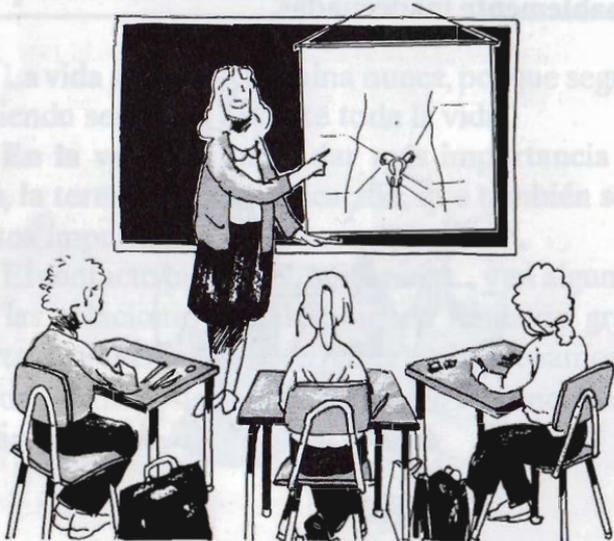
Pero la realidad es que la sexualidad está presente desde nuestro nacimiento. El **dilema** que se puede plantear, por tanto, es **si se les debe dar información-educación o no**. Pero es un **dilema falso**, porque **queramos o no, la reciben de otras fuentes, probablemente inadecuadas.**



■ La Educación Sexual genera mayor actividad sexual

Otros piensan que la educación sexual genera mayor actividad sexual. Este grupo considera que la educación sexual va a producir un incremento de las conductas sexuales, con las variadas consecuencias que se derivan de ello.

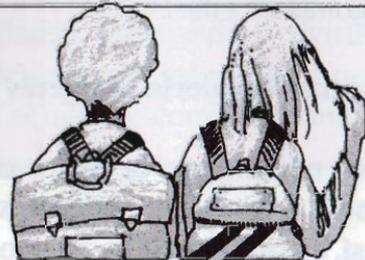
Pero lo realmente cierto es que niños y niñas, y jóvenes tienen grandes necesidades de información. Y la realidad muestra que **el conocimiento de los**



hechos relacionados con la sexualidad es positivo: ayuda a conocer y asumir responsablemente el hecho de ser sexuados.

■ La Educación Sexual se aprende en la calle

Otro grupo cree que todo lo sexual donde se aprende bien es en la calle. Esta teoría se cae por su propio peso, pues este tipo de “educación” produce con frecuencia la **difusión de falsedades, algunas de las cuales son muy peligrosas.**



■ Educación Sexual siempre se hace

Asimismo, otras personas plantean que la Educación Sexual es responsabilidad exclusiva de padres y madres.



Pero, nada más lejos de la realidad. Si asumimos a la **persona como un ser sexuado**, entenderemos que ésta **no se puede quitar la sexualidad al entrar a la escuela y ponérsela al volver a casa**.

Ya decíamos antes que **Educación Sexual** - acertada o errónea- **la hacemos siempre**.

La hacemos cuando esquivamos y/o no contestamos a una pregunta formulada, cuando como única respuesta contestamos: **iya lo sabrás cuando seas mayor!**... o cuando sencillamente vamos respondiendo de forma natural a los intereses de niños y niñas.

■ Educación Sexual no es moral sexual

Por otro lado, hemos de diferenciar educación sexual de la moral sexual.

La Educación Sexual -responsabilidad compartida por familias y escuela- no se debe convertir en un conjunto de normas sobre lo que es bueno y lo que es malo, lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer, sino que **ha de basarse en la información objetiva y el desarrollo de una actitud positiva y responsable** hacia una parte importante de nuestra personalidad (la sexual), que es constitutiva de nuestro ser y que, por tanto, hemos de vivir.

En conclusión, **la Educación Sexual debe:**

- Consistir en un **proceso de comunicación** basado en el diálogo, la franqueza y el respeto mutuo.
- Transmitir una **información rigurosa, objetiva y completa** a nivel biológico, psíquico y emocional, sustituyendo prejuicios y creencias infundadas por conocimientos ciertos y distinguiendo entre lo que sabemos con certeza científica de lo que es opinable.
- Fomentar una serie de **valores** que ayuden a cada persona a **asumir su propio cuerpo** y sus posibilidades de relación de una **forma crítica y responsable**.

- Favorecer el **diálogo** sobre los temas sexuales en el interior del grupo de iguales, de la familia, de la escuela, etc.

- **Ser progresiva**, irse amoldando a cada etapa.
- Estar dirigida a toda la **Comunidad Educativa**.

Una **Educación Sexual** así entendida colaborará en la tarea de ir dando pasos hacia una verdadera educación integral de la persona, que contribuye a formar seres más responsables, más felices, más conscientes de su cuerpo y de las posibilidades que éste les ofrece.

Bibliografía básica

Equipo Aula Abierta: *Sexualidad y Vida Sexual*. Ed. Salvat 1982.

Confort A.: *El Placer de Amar* Ed. Blumen. Barcelona. 1977

Folletos:

Qué es la sexualidad. Junta de Castilla y León. Consejería de Bienestar Social. Salamanca 1986.

Varios: *Amor y sexualidad*. Ed. Dismail. Madrid 1982.

Colección La Sexualidad Humana. Ministerio de Sanidad y Consumo:

Nº 1: *35 Preguntas sobre la Sexualidad para chicos de 14 a 17 años*.

Nº 2: *Anatomía y Fisiología de la Sexualidad*.

Nº 3: *21 Preguntas sobre los Métodos Anticonceptivos*.

Madrid 1987.

Redacción: Mari Carmen Bolaños Espinosa
M^a Dolores González Díaz
Manuel Jiménez Suárez
M^a Isabel Rodríguez Montesdeoca
Teresa Vega Suárez

Diseño e ilustraciones:

Oscar L. Domínguez Fernández

Imprime: El Productor S. A. *Técnicas Gráficas*
Barrio Nuevo de Ofra, 12
La Cuesta. Tenerife

Depósito Legal TF 542/88



Colectivo Harimaguada

CICEC Tamonante

Dr. Zamenhof, 7, bajo der.

La Laguna. Tenerife