

FAMILIAS 360°

# Educación sexoafectiva en la adolescencia

ETAPA 12-16 AÑOS







# Índice

<b>1. Introducción</b>	<b>4</b>
<b>2. La adolescencia y los cambios</b>	<b>6</b>
<b>3. La sexualidad</b>	<b>9</b>
3.1. La respuesta sexual humana	
3.2. Las primeras relaciones	
3.3. El placer sexual	
3.4. Infecciones de transmisión sexual y métodos anticonceptivos	
<b>4. Las relaciones sanas y seguras</b>	<b>13</b>
4.1 El amor es más real que romántico	
4.2 El consentimiento	
4.3 La perspectiva de género	
<b>5. Conductas de riesgo: pornografía</b>	<b>17</b>
5.1 ¿Por qué hablar de pornografía con nuestras hijas e hijos?	
5.2 ¿Cómo hablar de pornografía en casa?	
5.3 ¿Qué hacer si descubrimos o sospechamos que nuestra hija o hijo ve porno?	
<b>6. ¿Cómo ayudar a que desarrollen una vida afectiva-sexual saludable?</b>	<b>21</b>



# 01. Introducción

Como se ha visto en módulos anteriores, la educación afectivo-sexual va mucho más allá de hablar sobre sexo cuando nuestra hija o hijo llega a la adolescencia. Implica, entre otras cosas, mostrar y fomentar una relación sana con nuestro cuerpo, respetar sus sentimientos, gustos y necesidades y respetarnos, comunicarnos de manera constructiva, construyendo espacios de diálogo donde podamos

hablar de cualquier cosa y no se nos juzgue por ello, ni nos caiga "una bronca", ni nos enfademos porque pensemos de manera distinta.

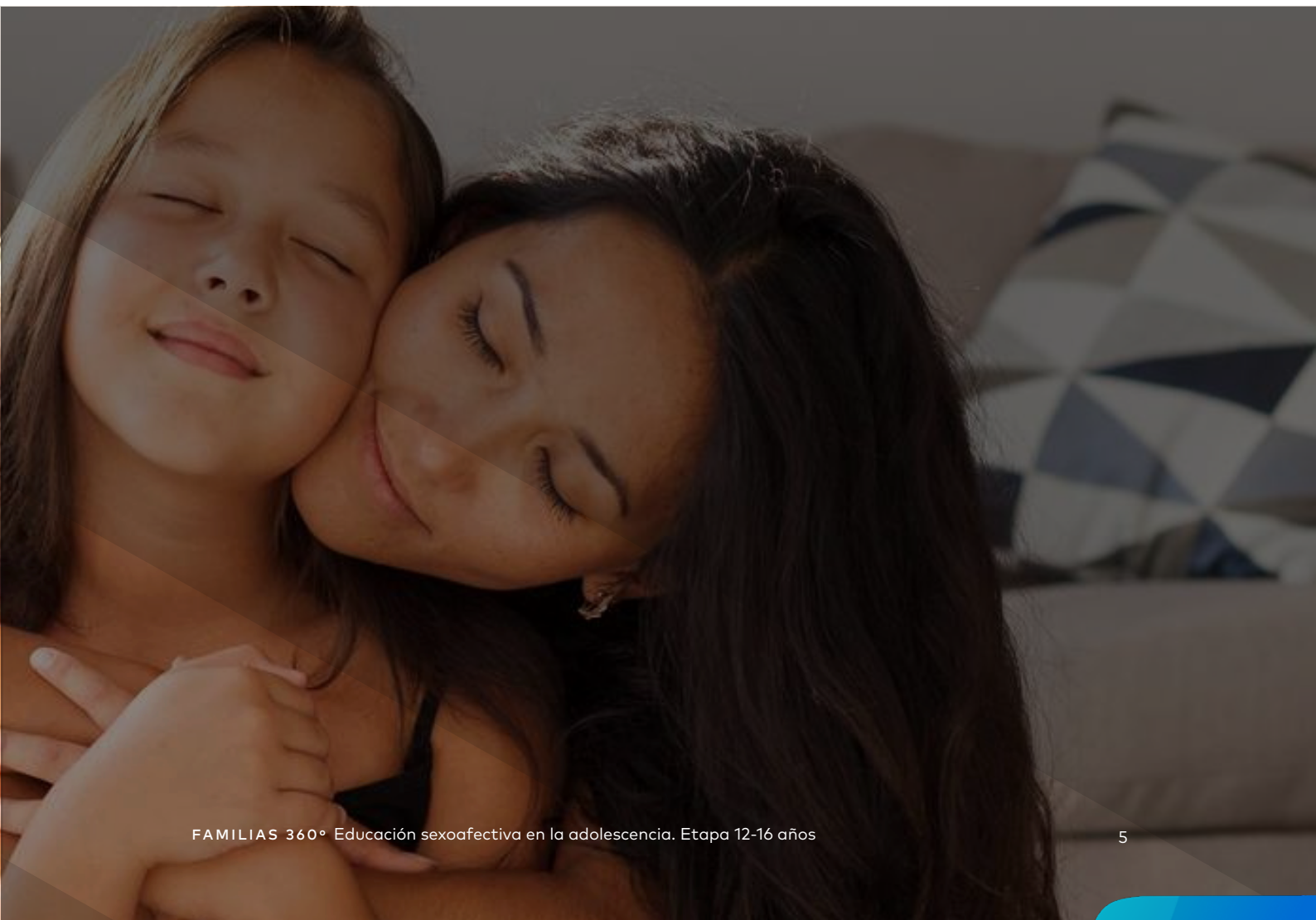
La adolescencia es una etapa de grandes cambios físicos, emocionales y sociales. El cuerpo se transforma, las emociones se intensifican y las relaciones adquieren un nuevo significado. En este momento

vital, nuestras hijas e hijos comienzan a construir su identidad, a cuestionar valores y a explorar el amor, la amistad, la atracción y la sexualidad. Por eso, la educación afectivo-sexual no es un tema secundario, sino una herramienta fundamental para acompañarlos de manera segura y saludable.

Lejos de fomentar conductas precoces, una educación afectivo-sexual adecuada ayuda a retrasar riesgos, prevenir situaciones de violencia o abuso, promover el respeto y fortalecer la autoestima. Cuando las familias hablamos de estos temas

con naturalidad, ofrecemos un marco de referencia basado en valores, confianza y pensamiento crítico que les puede ayudar mucho.

Educar en esta etapa significa ayudarles a comprender su cuerpo, gestionar sus emociones, respetar los límites propios y ajenos, entender el consentimiento y valorar la diversidad. En definitiva, significa acompañarles en la construcción de relaciones sanas y responsables, ofreciéndoles información rigurosa y un espacio seguro donde puedan preguntar, dudar y reflexionar sin miedo ni vergüenza.





## 02. La adolescencia y los cambios

La pubertad es la etapa de transición entre la niñez y la adolescencia, que conlleva cambios de todo tipo. Es un proceso gradual y vivido de forma muy particular por cada persona, de modo que no hay una manera correcta o incorrecta de vivirla, ni llega con la misma edad a todas las personas. Durante la adolescencia habrá momentos en que nuestras hijas e hijos se sientan niñas o niños, y otros en los que se sentirán mujeres u hombres, o momentos en los que preferirán jugar, y otros en los

que querrán comportarse como personas adultas. Es normal. En esta etapa, el cuerpo, la mente, las emociones, los gustos, las relaciones con los iguales, con la familia, la sexualidad,... todo cambia, y a veces, no es fácil asimilar y transitar estos cambios.

### **Cambios físicos**

Los cambios más evidentes son los cambios físicos, que ya vimos en el módulo anterior. Podemos aprovechar algún momento tranquilo para comentar algo así:



*"Como quizás ya hayas notado, de un tiempo a esta parte tu cuerpo va cambiando. Las hormonas, entre ellas también las sexuales, son las responsables de que crezcas y tengas curvas y formas, de que vayas teniendo vello, de que tu voz cambie, de las alteraciones de tu piel, de tu olor corporal, de que vayan madurando los órganos sexuales externos e internos, preparándose para la reproducción. Esto es maravilloso, porque significa que tu cuerpo está funcionando bien. Y aún queda mucho por cambiar, ya que el cuerpo se transforma a lo largo de toda la vida. ¿Cuáles son los cambios que te hacen sentir bien y cuáles no?, ¿Qué es lo que más notas y qué pasa desapercibido?, ¿Qué esperas que pase a partir de ahora?"*

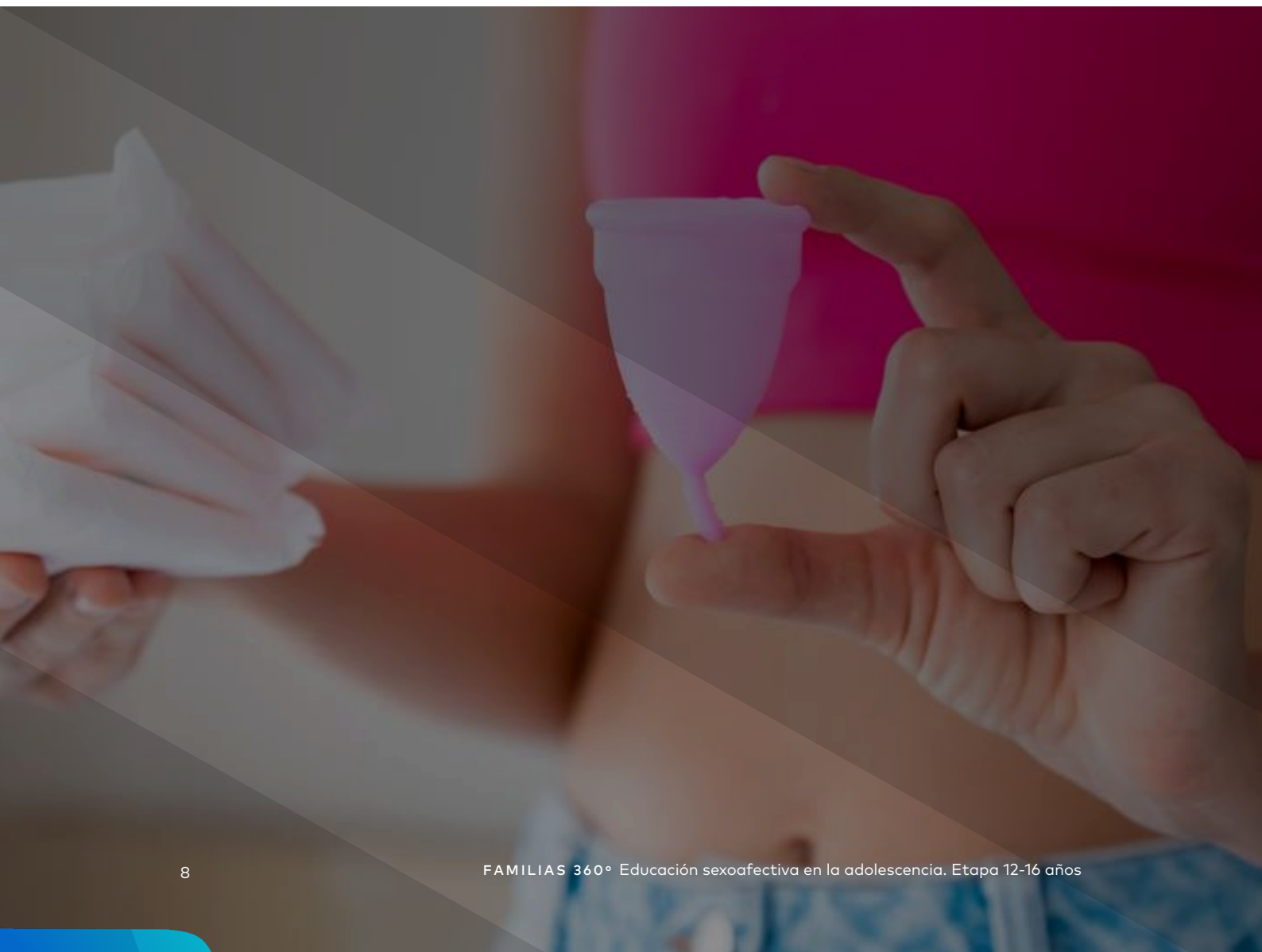
También podemos hablar sobre la menstruación y la eyaculación,, si no lo hemos hecho ya. En las chicas, la menstruación y, especialmente la menarquía, que es la primera regla, indica que el cuerpo ha iniciado su maduración reproductiva. En los chicos, la eyaculación y, más concretamente, la espermarquía, que es la primera vez que ocurre, señala también este proceso de crecimiento. Ambos son acontecimientos normales que suelen aparecer entre los 10 y los 15 años, aunque cada adolescente

tiene su propio ritmo. Que nuestras hijas e hijos puedan vivir estos cambios con información previa y acompañamiento marca una gran diferencia: cuando en casa se habla con naturalidad, sin juicios ni silencios incómodos, se reducen la vergüenza y la confusión, y se fortalece la confianza. La comunicación abierta permite aclarar dudas, desmontar mitos y transmitir un mensaje esencial: el cuerpo cambia, y esos cambios son parte saludable de crecer.

## Cambios emocionales

Esta etapa se caracteriza por fluctuaciones en el estado de ánimo, mayor intensidad de las reacciones, y mayor relevancia de la opinión de las y los iguales. Pueden aparecer inseguridades, comparaciones constantes, miedo al rechazo o dudas sobre la propia identidad. Por eso, desde la familia es fundamental acompañar estos cambios reforzando la autoestima, es decir, la valoración positiva y realista de uno y uno mismo. Esto implica reconocer el esfuerzo más que el resultado, validar sus emociones sin minimizarlas y evitar co-

mentarios críticos sobre el físico. Trabajar la autoaceptación y una autoimagen saludable significa ayudarles a entender que su cuerpo está en transformación, que no existe un único modelo válido y que el valor personal no depende de la apariencia ni de la aprobación externa. Cuando en casa ofrecemos un espacio seguro, de escucha y respeto, se construyen bases sólidas para que puedan relacionarse con las demás personas desde la confianza y el cuidado hacia sí mismos.





# 03. La sexualidad

## 3.1. La respuesta sexual humana

La respuesta sexual humana describe cómo reacciona el cuerpo y las emociones ante la excitación sexual. Si conocemos estas fases, nos será más fácil explicar a nuestras hijas e hijos adolescentes que lo que sienten es normal, que cada persona tiene su propio ritmo y que el consentimiento y el bienestar son siempre lo más importante. De forma sencilla, se suele hablar de cuatro fases:

**01. Deseo:** es el interés o curiosidad sexual, que puede aparecer o no, y que

cambia según la persona, el momento y el contexto. Ejemplo: sentir atracción por alguien, ganas de estar cerca o curiosidad por el propio cuerpo. Es importante transmitir que no sentir deseo también es normal.

**02. Excitación:** el cuerpo empieza a reaccionar físicamente: en las chicas puede aparecer lubricación vaginal y en los chicos erección; también aumenta el ritmo cardíaco y la sensibilidad corporal.

**03. Orgasmo:** es el momento de mayor placer físico, con contracciones muscula-

res y, en los chicos, generalmente eyaculación. No siempre ocurre ni es igual para todas las personas. Mensaje clave: no es una obligación ni una meta; el placer no define el valor de una relación.

**04.** Resolución: el cuerpo vuelve poco a poco a su estado habitual y suele aparecer una sensación de calma o relajación.

Explicar estas fases ayuda a normalizar las sensaciones corporales, a desmontar mitos (especialmente los aprendidos a través de la pornografía) y a reforzar ideas fundamentales: cada cuerpo es diferente, no hay prisas, y escuchar lo que cada persona siente —y respetar lo que sienten las demás— es la base de una sexualidad sana.

## 3.2. Las primeras relaciones

En el ámbito erótico, el primer beso, el primer coqueteo, la primera mirada seductora,... son muy especiales. Y aunque la sexualidad está llena de primeras veces, seguimos hablando de la primera vez para referirnos a la primera relación sexual con penetración, es decir, a la pérdida de la virginidad. El concepto de virginidad no debe transmitirse como un valor moral, sino como una idea cultural que ha significado cosas diferentes en distintas épocas según la religión o la sociedad. Tradicionalmente se ha usado para controlar la sexualidad de las mujeres, pero debemos tener claro que esto no define a la persona, ni su valor, ni su madurez, ni su identidad. Es simplemente un concepto referido a la primera vez. Podemos reflexionar con nuestras hijas e hijos cuándo o cómo se siente que está preparada o preparado para tener intimidad sexual con otra persona. Podemos transmitirle la importancia de esperar el

momento y a la persona que vaya a respetar este momento, porque las primeras relaciones sexuales dejan huella. Es muy importante que el despertar sexual y el encuentro erótico con otras personas y con uno y una misma sean positivos, placenteros y saludables; y también que puedan decidir cuándo, cómo y con quién hacerlo.

Podemos hacer hincapié también en la importancia de respetar siempre a la persona con la que se está manteniendo esa relación de intimidad, y escucharse también a una o a uno mismo. Para que una relación sexual funcione, las dos personas deben desearse sexualmente, dar su consentimiento, y tener claro que, aunque se haya iniciado ya una relación sexual, en cualquier momento se puede decir que no se quiere continuar, y la otra persona debe aceptarlo.

### 3.3. El placer sexual

Hablar del placer sexual en casa puede resultar incómodo, pero es una parte importante de una educación afectivo-sexual completa. Más que centrarse en detalles explícitos, lo fundamental es transmitir algunas ideas clave: el placer es una dimensión natural de la sexualidad, está ligado no solo al cuerpo sino también a las emociones, y siempre debe vivirse desde el respeto, la responsabilidad y el consentimiento.



También es importante aclarar que el placer no es una obligación ni una competición, que cada persona tiene su propio ritmo y que nadie debe hacer nada por presión, miedo a perder a alguien o para encajar en el grupo. Un mensaje práctico para el día a día puede ser: *"Si alguna vez decides vivir una experiencia íntima, lo importante es que te sientas preparado/a, tranquilo/a y respetado/a"*.

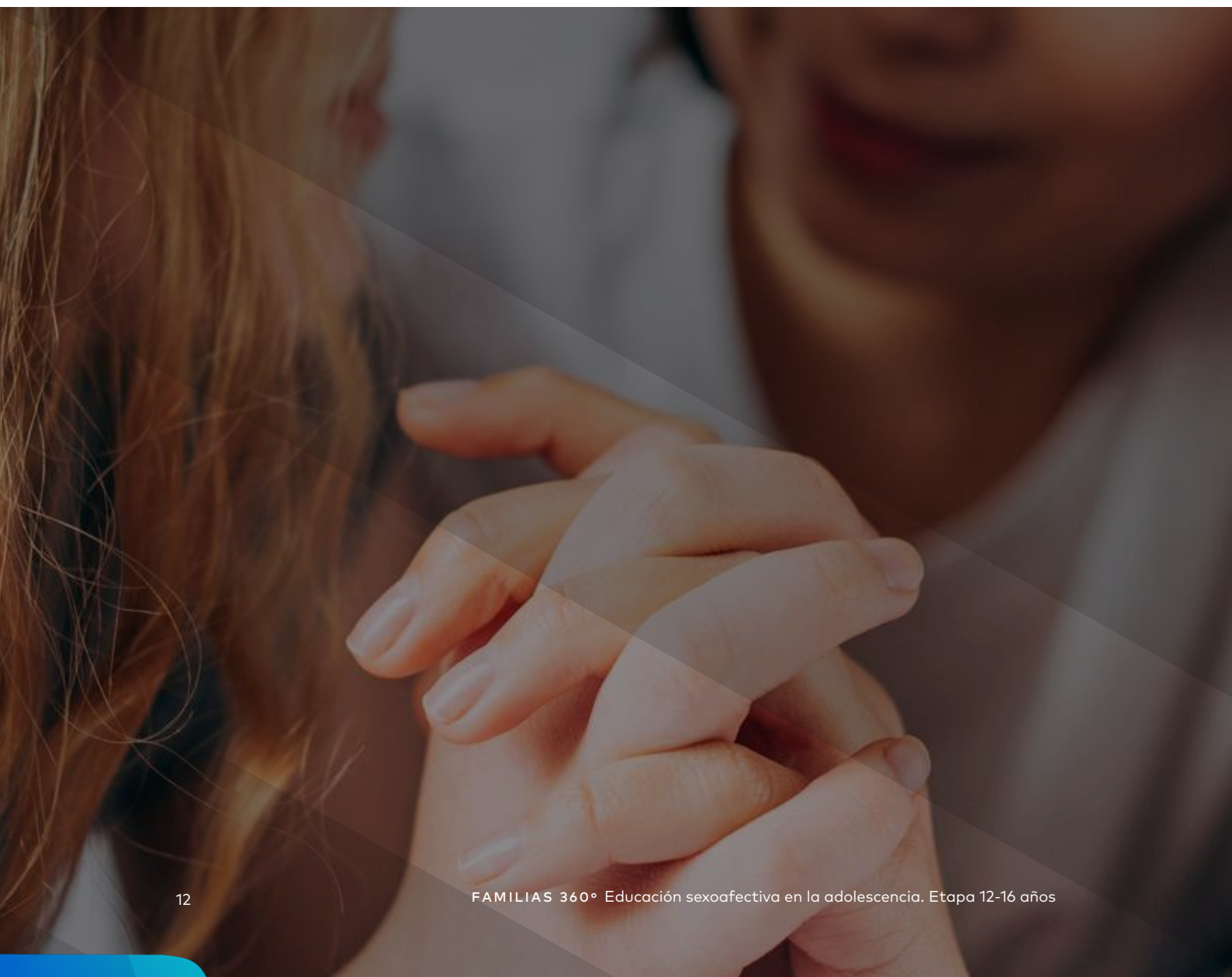
Conviene incidir de forma clara y sencilla en el placer femenino y, en concreto, del papel del clítoris, ya que sigue siendo una de las partes del cuerpo más desconocidas y rodeadas de mitos. El clítoris es el principal órgano del placer femenino y su función es exclusivamente producir placer, no tiene relación con la reproducción. Sin embargo, existe la creencia extendida de que el placer de las mujeres debe llegar principalmente a través de la penetración, cuando la realidad es que muchas mujeres no sienten placer de ese modo. Es importante transmitir la idea de que el placer no sigue una única forma, no depende de cumplir expectativas ajenas y no está centrado solo en el cuerpo masculino. Hablarlo con un lenguaje adecuado a la edad contribuye a prevenir frustraciones, desigualdades y relaciones poco cuidadas en el futuro, y favorece una vivencia de la sexualidad basada en el conocimiento del propio cuerpo, el respeto y el consentimiento.

### 3.4. Infecciones de transmisión sexual y métodos anticonceptivos

No demos por hecho que nuestras hijas e hijos lo tengan todo claro. En materia de infecciones de transmisión sexual y de métodos anticonceptivos, necesitan que les repitamos lo importante.

La decisión de protegerse en las relaciones sexuales debe de tomarse con firme determinación antes de que se vean en una

situación. Es decir, ponerse un preservativo no se decide en el momento o según la persona y las preferencias. Es una decisión tomada en frío, con reflexión. Recordemos que el preservativo femenino y el preservativo masculino son el único método que previenen enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.





## 04. Las relaciones sanas y seguras

Una relación sana se basa en varios factores clave: respeto mutuo, consentimiento claro, comunicación abierta, confianza, igualdad y libertad personal. Esto significa que ninguna de las dos personas controla a la otra, que ambas pueden mantener sus amistades y espacios propios, que se escuchan sin ridiculizarse y que un "no" siempre se respeta. También implica poder expresar desacuerdos sin miedo, sin insultos y sin manipulación emocional.

Desde casa, podemos trabajar estas bases de forma cotidiana llevando a cabo las siguientes estrategias:

- Mostrando relaciones respetuosas con las personas con quienes nos relacionamos.
- Validando las emociones de nuestras hijas e hijos sin burlas ni minimizaciones.
- Enseñándoles a identificar señales de alerta: celos excesivos, control del mó-

vil, chantaje emocional, aislamiento de amistades,...

- Reforzando su autoestima, para que no busquen en la pareja la validación que necesitan construir sobre su propia persona.
- Fomentando espacios de diálogos

donde normalicemos conversaciones sobre consentimiento y límites.

- Mostrándonos disponibles y sin juzgar si en algún momento se equivocan.
- Enseñando habilidades emocionales tales como la empatía, la autonomía, el respeto o la gestión positiva del conflicto.

## 4.1 El amor es más real que romántico

Es bonito hablar de amor, pero también debemos hablar de los mitos del amor romántico. Queremos que nuestra hija, nuestro hijo, se sienta bien en el amor que recibe, y sepa querer bien a otras personas. Podemos ayudarles a identificar ideas de amor romántico que ponen en peligro las relaciones de pareja sanas y positivas, planteando cuestiones a debatir en torno a mitos del amor y de las relaciones, como por ejemplo: ¿Existen las medias naranjas, las almas gemelas o la otra parte de mí?,

¿El amor realmente todo lo puede?, ¿Debo sentirme el/la más especial para mi pareja siempre y en todas las situaciones?, ¿En el amor hay que sufrir?, ¿En el amor puedo adivinar lo que la otra persona quiere o necesita? En torno a estas reflexiones, les podemos ayudar a entender que las relaciones sanas son libres, respetuosas con la libertad de cada persona, recíprocas y entregadas, tolerantes y, sobre todo, son relaciones que nos hacen sentir bien.

## 4.2 El consentimiento

Ya desde la primera infancia venimos hablando del consentimiento, cuando otorgábamos el derecho a poder elegir si dar o recibir besos y abrazos. Llegados a la adolescencia, el acuerdo voluntario entre las personas para participar en una actividad (es decir, el consentimiento), cobra una especial relevancia, y en el terreno sexo-afectivo es donde vamos a ayudarles especialmente a comprenderlo y aplicarlo.

En concreto, en cualquier acto íntimo, desde los besos y las caricias hasta las relaciones sexuales con penetración, es imprescindible que haya consentimiento. Y este tiene las siguientes características:

- **Libre:** ninguna de las personas implicadas debe sentirse obligada a hacer algo que no desea; no debe haber presiones, manipulaciones, amenazas ni coacciones.

- **Voluntario:** la decisión de participar en una actividad sexual debe ser propia y autónoma. No decir nada o quedarse en silencio no implica consentimiento.

- **Informado:** todas las personas involucradas deben tener claridad sobre la naturaleza de la actividad sexual. También es importante hablar abiertamente

te sobre deseos, límites y expectativas.

- **Específico:** es posible estar de acuerdo para una actividad sexual pero no para otra.

- **Reversible:** podemos estar de acuerdo, pero en algún momento cambiar de opinión.



Es importante aclarar que podemos cambiar de idea. Y también es importante decir que sí con claridad cuando queremos decir sí, y decir no con claridad cuando queremos decir no. La confusión y la ambivalencia no transmiten ideas claras sobre lo que quiero y no quiero. Mis límites han de ser expresados con seguridad.

## 4.3 La perspectiva de género

La visión de género es fundamental en la educación afectivo-sexual, porque todavía existen estereotipos o tópicos discriminato-

rios sobre roles, expectativas y rasgos que establecen normas desiguales para chicas y chicos; veamos algunos de ellos:

### Sobre ellas:

- + La mujer es un objeto de deseo masculino y no un sujeto independiente deseante.
- + Desconocimiento del cuerpo de la mujer y negativización de algunos procesos: embarazo, parto, menstruación, menopausia...
- + Promoción de un rol pasivo en las relaciones de pareja y en relaciones eróticas que pueden implicar prácticas de riesgo y/o abuso.
- + Se potencia el amor y el romanticismo, mostrando muchas veces que el placer de una persona no debe estar subordinado al de la otra.
- + Se le asigna la responsabilidad de prevenir embarazos no deseados.

### Sobre ellos:

- + Se considera al hombre como un sujeto independiente deseante.
- + Se potencia el autoconocimiento de los genitales masculinos.
- + Se promueve el rol activo en las relaciones de pareja y en las relaciones eróticas
- + En la pareja se potencia un rol autoritario y de control, erotizando el dominio y la agresividad.

Incorporar la perspectiva de género en la educación afectivo-sexual implica cuestionar estos mensajes y ofrecer a nuestras hijas e hijos referentes más justos y realistas. Significa educar en la igualdad, en la corresponsabilidad y en el derecho de todas las personas a vivir su cuerpo, su deseo y sus relaciones desde la libertad y el respeto. Solo desmontando estos estereotipos podremos favorecer vínculos basados en el buen trato, el consentimiento y la equidad, y ayudarles a construir relaciones más sanas y seguras.



# 05. Conductas de riesgo: pornografía

## 5.1 ¿Por qué hablar de pornografía con nuestras hijas e hijos?

El porno no debería estar accesible para menores de 18 años, ya que transmite una visión sesgada y distorsionada de lo que es la sexualidad, pero la realidad es que a la edad de 12 años, muchas y muchos menores ya han accedido a contenido pornográfico, bien porque lo han buscado explícitamente, bien porque les ha aparecido o llegado por casualidad. Según estudios españoles, la edad media de primer acceso es de 10,4 años, tanto para chicos como

para chicas (Biota et al., 2022). Este consumo se hace más regular y frecuente a los 14 años en chicos y a los 16 en chicas (Ballester et al., 2022). El 97,3 % de los chicos y el 78,3% de las chicas de 16 años ya ha buscado pornografía en Internet (Ballester-Arnal et al., 2023). Respecto a la frecuencia, el porcentaje de chicos que lo usan semanalmente (32 %) es mayor que el de chicas (6,2 %; Ballester et al., 2022).

Por ese motivo, resulta fundamental hablar sobre ello en casa. Una de las características principales de la adolescencia es la curiosidad, y la sexualidad es un ámbito que suscita mucha. Querer saber cosas sobre sexualidad no es nada malo, pero si dejamos que el porno sea el principal educador sexual de nuestras hijas e hijos, les va a enseñar una manera irreal de tener sexo, porque separa el sexo de las emociones; puede favorecer conductas sexuales más permisivas, mayor uso del *sexting*; interferir en el desarrollo de esquemas jerárquicos en los roles de género; normalizar la desigualdad y la violencia sexual contra

las mujeres; transformar su deseo,... La mayoría del porno no enseña a comunicar las necesidades y deseos. Además, suele generar expectativas poco realistas sobre cómo deberían verse y comportarse las personas. También puede transmitir a las chicas la idea de que deben depender de los hombres para sentir placer o priorizar el placer de la pareja por encima del propio; y con frecuencia parece más importante cómo se ve el cuerpo de una mujer que cómo se siente.

Estas son algunas ideas clave que puedes intentar transmitir:

- El porno no es sexo real. Son personas actuando, y no se parece a cómo son realmente las relaciones sexuales.
- Las mujeres y los hombres tienen vello corporal, incluido vello púbico, y es totalmente normal. Cada persona puede elegir depilarse o no.
- El porno suele mostrar hombres dominantes y mujeres siempre disponibles o complacientes, lo que no refleja relaciones igualitarias.
- El placer no es automático ni igual para todo el mundo. El porno suele mostrar una única manera (la "correcta") de disfrutar, pero cada persona siente y expresa el placer de manera diferente.
- El racismo es frecuente en la pornografía; definir si algo te resulta atractivo o no basándote únicamente en la raza de quienes aparecen es ofensivo.
- El sexo no tiene que ser necesariamente con alguien a quien amas, pero siempre tiene que estar mediado por el respeto, la comunicación y el cariño.
- No todo el mundo consume porno, ni quiere hacerlo.

## 5.2 ¿Cómo hablar de pornografía en casa?

Cuando hablamos de pornografía, es importante aclarar que no todo el contenido sexual es lo mismo, ni tiene los mismos objetivos ni los mismos efectos. De forma general, llamamos pornografía a aquellos contenidos audiovisuales creados principalmente para provocar excitación sexual en quien los ve. La mayor parte del porno que circula de manera gratuita en internet es muy explícito, está pensado para el consumo rápido y suele mostrar cuerpos irreales, prácticas extremas y relaciones desiguales, donde no aparecen el cuidado, la comunicación ni las emociones. Sin embargo, existen otros tipos de contenidos sexuales (llamados eróticos o pornografía alternativa) que no son tan explícitos, que cuidan más la narrativa, el consentimiento, la diversidad de cuerpos y el placer compartido. Sin embargo, esto no significa que sean adecuados para niños, niñas o adolescentes. La diferencia es importante para que podamos explicar que el problema no es solo "ver sexo", sino el tipo de mensajes que se transmiten y el momento vital en el que se reciben.

Podemos tratar de generar conversaciones con nuestros hijos y nuestras hijas. La estrategia es usar aquello que transmite el porno que consideramos inadecuado, y convertirlo en el guion para contar lo que sí consideramos adecuado y saludable.

### a. Lo que muestra el porno no es sexo

*"El porno es una producción audiovisual: hay guiones, cámaras, repeticiones de escenas, retoques de imagen y actuaciones pensadas para generar impacto y excitar al espectador. No muestra la comunicación previa, los acuerdos, los nervios, las dudas ni las emociones que forman parte de las relaciones reales. En la vida real, el sexo implica consentimiento claro, respeto mutuo, cuidado, límites y emociones. En cambio, la pornografía suele exagerar comportamientos, centrarse casi exclusivamente en lo físico y presentar cuerpos y reacciones poco realistas. Tampoco suele mostrar aspectos fundamentales como la protección, la incomodidad, el diálogo o la diversidad real de cuerpos y experiencias."*

### b. El porno normaliza la violencia sexual

En muchas ocasiones, la pornografía normaliza y promueve violaciones, incestos, abusos, agresiones sexuales,... En las conductas exhibidas, tampoco se sabe si gustan o no gustan, si son elegidas por las personas participantes, o solo por una de ellas, si conlleva emociones agradables o desagradables. Construir el deseo en base a prácticas violentas y ensayar la excitación con pornografía, no trae buenos resultados. Conviene reestructurar estas ideas desde casa, aportando creencias más acertadas y más sanas.

### **c. El porno muestra relaciones sexuales sin dificultades ni riesgos**

Cada vez más personas, sobre todo jóvenes, creen padecer una disfunción sexual porque su respuesta fisiológica al estímulo sexual no es la esperada. Pero en realidad se trata más de una frustración de expectativas creada por la pornografía que muestra una idea distorsionada de cómo responden hombres y mujeres a los estímulos sexuales, que un problema clínicamente significativo.

### **d. En el porno, el placer de la otra persona, normalmente del hombre, está por encima**

Qué importante es saber qué quiero y qué no quiero para mi persona. A menudo los y las adolescentes están más pendientes de las otras personas, de gustar y de caer

bien, que de sí mismos o sí mismas. En el aspecto sexual tendrán mucha influencia por parte de sus iguales, y no siempre será para su buen desarrollo psicosexual. El porno transmite la idea de que "todo vale" y de que tú eres más que yo. Pero ni todo vale, ni nos gustan las mismas cosas, ni estamos preparados para lo mismo. Lo mismo ocurre con otros aspectos de la vida. Debemos transmitir la idea de que podemos ir despacio y con calma, despertando nuestra sexualidad poco a poco. Si no es en esta relación, será en otra. Y si no es este año, será el que viene.

Y podemos abrir el diálogo: ¿Y tú, cómo lo ves?, ¿Cómo te gustaría que fueran para ti los encuentros sexuales?, ¿Qué crees que puedes hacer para disfrutar de un encuentro sexual saludable y positivo?

## **5.3 ¿Qué hacer si descubrimos o sospechamos que nuestra hija o hijo ve porno?**

- Buscar el momento y hablar desde la tranquilidad y la calma, intentando no emitir juicios sobre su persona y no condenar el hecho en sí.
- Debemos mostrar empatía, intentando comprender las razones que le han llevado a verlo, y mostrando una actitud de escucha abierta.
- Aprovechar la situación para hablar sobre la pornografía convencional expli-

cando que el que suele estar accesible de manera gratuita es un tipo de porno violento, machista, que suele normalizar comportamientos degradantes para la mujer o de dominación - sumisión; no es algo real, es una actuación; se suele separar el sexo de las emociones, y no muestra cómo son las relaciones afectivo-sexuales reales; en una relación afectiva es fundamental el respeto y el consentimiento, y eso el porno no lo suele mostrar.



## 06. ¿Cómo ayudar a que desarrollen una vida afectiva-sexual saludable?

Después de todo lo que hemos visto en el Módulo, señalamos a continuación una serie de ideas clave para intentar que nues-

tras hijas y hijos desarrollen una vida afectiva-sexual sana y segura:

- Resolviendo y atendiendo a sus curiosidades y dudas en el momento en que aparecen, de forma clara y precisa, utilizando términos sencillos y comprensibles.

- Usando el diálogo y el intercambio de experiencias.
- Hablándoles de lo que necesiten y cuando lo necesiten.
- Estando disponibles para responder sus preguntas.
- No hablándoles solo de los problemas.
- Haciendo que se sientan importantes y que les queremos; mostrando interés.
- Hablando claramente de sexualidad aunque no pregunten y nombrando las cosas por su nombre, sin transmitir prejuicios.
- Valorando y respetando sus criterios.
- Respetando su privacidad y su intimidad y atendiendo a todas las sexualidades.
- Manejando buena información sobre prevención.
- Hablando con naturalidad, sin miedos, pudiendo recurrir a gente especializada si fuese necesario.
- Vigilando las actitudes sexistas y ofreciendo igualdad de oportunidades.
- Educando en libertad y con responsabilidad.
- Fomentando el pensamiento crítico para cuestionar lo que ven o les cuentan.

**fad**  
Juventud



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL