



**SEXUALIDAD**  
**IGUALITARIA**  
**Y SALUDABLE**



#### Edita:

Excmo. Ayuntamiento de Sevilla  
Área de Igualdad, Educación, Participación Ciudadana  
y Coordinación de Distritos  
Dirección General de Igualdad  
Servicio de la Mujer  
Teléfono 955 47 26 24  
[atencion.mujer@sevilla.org](mailto:atencion.mujer@sevilla.org)

#### EQUIPO TÉCNICO:

Área de Igualdad, Educación, Participación Ciudadana  
y Coordinación de Distritos  
Dirección General de Igualdad  
Servicio de la Mujer  
Unidad contra la Violencia de Género

Área de Bienestar Social, Empleo y Planes  
Integrales de Transformación Social  
Dirección General de Salud Pública  
y Protección animal  
Servicio de Salud

#### DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

Emotive lab  
Servicio de la Mujer





# ÍNDICE

- |  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Concepto de sexualidad.</b>                                  | <b>1</b>  |
| <b>2. Cómo se construye la sexualidad.</b>                         | <b>5</b>  |
| <b>3. Beneficios de una sexualidad sana.<br/>Buenas prácticas.</b> | <b>25</b> |
| <b>4. Recursos y enlaces de interés.</b>                           | <b>33</b> |
| <b>5. Glosario.</b>  | <b>35</b> |





# 1. CONCEPTO DE SEXUALIDAD.

La sexualidad es un conjunto de vivencias, de emociones, de expresiones, de conductas... relacionadas con el modo en que cada persona se vive y se siente con respecto a sí misma, según el sexo biológico, las identidades y los aprendizajes de género. La sexualidad, por tanto, es un concepto muy amplio, que incluye además, la comunicación, la afectividad y el placer; el cuerpo es su base y, por este motivo, es importante conocerlo, sentirlo y vivirlo. Está íntimamente relacionada con la salud, con el bienestar emocional y con la calidad de vida. Por ello, favorecer el desarrollo sano y placentero de la sexualidad es favorecer el desarrollo integral de las personas, ya que la sexualidad es un valor a cultivar, vinculado a las vivencias, sentimientos, emociones y a la felicidad y a la empatía.

Es también una necesidad interpersonal básica del ser humano, relacionada con la intimidad y con los afectos, ya que facilita el sentimiento de aprecio, de comprensión, de sentirse una persona querida, deseada, fortaleciendo los vínculos afectivos y la autoestima.





Y está presente durante toda la vida, aunque se manifieste y exprese de forma distinta en cada etapa vital y en cada edad.

Igualmente está relacionada con la atracción hacia otras personas, con el placer que se puede llegar a sentir a través de la piel y del resto de los sentidos, con el deseo sexual y con los órganos genitales. Está repartida por toda la piel, que es, junto con el cerebro, el órgano sexual más importante y más grande.

**LAS DIMENSIONES CORPORAL, EMOCIONAL Y AFECTIVA DE LA PERSONA FORMAN PARTE DE LA VIVENCIA SANA DE LA SEXUALIDAD. Y TODAS Ellas HAN DE TENERSE EN CUENTA.**

Sin embargo, frecuentemente se asocian las relaciones sexuales a las relaciones coitales, reduciendo la sexualidad a la genitalidad, perdiendo gran parte de las opciones de placer que el resto del cuerpo puede llegar a proporcionar.



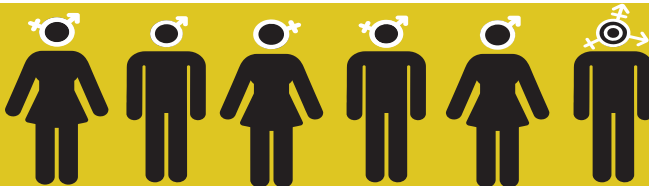


Es importante considerar que las relaciones sexuales son diversas y todas ellas son válidas, no sólo las heterosexuales, superando así la llamada heteronormatividad, que junto con la concepción reproductiva, perpetúa viejos modelos basados en el binarismo sexo-género.

Tendríamos que comenzar rompiendo esta concepción de la sexualidad basada en los genitales y en el coito como meta, sustentada en un modelo falocrático y heteropatriarcal que genera desigualdad.

No hay una única forma de vivir y expresar la sexualidad, sino muchas sexualidades, ricas y variadas, tantas como personas. Por ello, es conveniente hablar de sexualidades, más que de sexualidad.

## **HAY MUCHAS FORMAS DE VIVIR LA SEXUALIDAD, TANTAS COMO PERSONAS.**



3





Los aspectos sociales y culturales también mediatizan la sexualidad, asignando diferentes atribuciones a la construcción social del hecho de ser mujer o ser hombre, estableciendo diferencias entre ambos roles y valorándolos de manera asimétrica y desigual.

**HABLAMOS DE RELACIONES SEXUALES  
POSITIVAS, PLACENTERAS, IGUALITARIAS,  
SATISFACTORIAS Y SANAS**





## 2. CÓMO SE CONSTRUYE LA SEXUALIDAD.

Desde el momento en que nacemos, y según tengamos un pene o una vulva, se nos asigna, un género masculino o femenino,<sup>1</sup> y a partir de aquí nuestra educación será diferente, pues los comportamientos que socialmente se esperan para hombres y para mujeres son también distintos y aprendidos.

Además, estas categorías dicotómicas son construidas como excluyentes (es decir, si se pertenece a una categoría no se puede pertenecer a la otra) y como complementarias y exhaustivas (si se pertenece a una, se deben tener todas las características que definen dicha categoría).

Estas atribuciones en función del sexo biológico asignado definen qué corresponde que haga, piense, desee o sienta la mujer y qué corresponde que haga, piense, desee o sienta el hombre.

**1. Hay que tener en cuenta que no siempre el sexo asignado corresponde con el sexo sentido.**

5







El ser hombre o ser mujer no es, por tanto, algo biológico, es una construcción social e histórico-cultural que está marcada por una serie de estereotipos y mandatos. Constituyen, por lo tanto, un mecanismo de control social, ya que los roles femeninos y masculinos están valorados de manera diferente, generando relaciones desiguales y de poder.

Mediante un conjunto de referencias simbólicas se va definiendo lo que es normal y lo que no lo es, en relación con el modelo social establecido. Todavía hoy en día, salir de estos patrones equivale, en mayor o menor medida, a la exclusión social.

La función clara que tiene esta construcción social es naturalizar los roles de género, es decir, se establecerán como naturales e inmodificables todos los pensamientos, deseos, sentimientos y comportamientos masculinos y femeninos. Cuando una persona cree que las mujeres tienen unas determinadas características y conductas y los hombres





tienen otras porque, sencillamente la naturaleza lo ha marcado así, en ese momento podemos decir que el proceso de socialización de género ha culminado con éxito.

en este sentido, los mundos emocionales en que crecen niñas y niños son distintos. A los niños se les educa para que se identifiquen con los roles tradicionalmente estereotipados de los hombres: valientes, activos, dominantes, fuertes, independientes, racionales... y a las niñas para que se identifiquen con los asignados socialmente a las mujeres: pasivas, obedientes, afectivas, dependientes, abnegadas, sensibles...

Por ejemplo, las niñas suelen ser socializadas en todo lo relacionado con las emociones, los afectos y los cuidados, y los niños, en cambio, son socializados para evitar expresar esas emociones y esos afectos y cuidados. Así, la diferencia en la educación emocional termina desarrollando aptitudes y actitudes muy diferentes.





## LAS DIFERENCIAS DE GÉNERO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL SE MANIFIESTAN DESDE LA INFANCIA DEBIDO A LA DESIGUAL ENSEÑANZA EMOCIONAL QUE RECIBEN NIÑAS Y NIÑOS



En el aspecto sexual, también a mujeres y a hombres les llegan mensajes diferentes, que son generalmente aceptados e interiorizados como “naturales”, y que repercuten de manera directa en sus vivencias de la sexualidad.

**Por ejemplo:** *¿Se refuerza de la misma manera hablar de sexualidad en niños que en niñas? ¿Se tiene la misma expectativa respecto al comportamiento sexual de niñas y niños? ¿Tiene el mismo significado que una niña o un niño se toque los genitales? ¿Se potencia igual mostrar interés por la sexualidad en chicos que en chicas? ¿Qué suele pensarse de una chica que muestra abiertamente sus deseos sexuales?*



*¿Y de un chico que no se muestra siempre dispuesto a mantener relaciones sexuales?*

La construcción de la sexualidad será, por tanto, el resultado de las vivencias, de los mensajes recibidos, de las relaciones e interacciones generadas, de las decisiones adoptadas, de las creencias de lo que social y culturalmente significa ser hombre o mujer.

## **¿QUÉ MENSAJES LES LLEGAN A LAS MUJERES?**

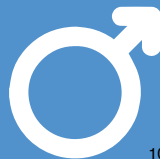
A las mujeres generalmente se las socializa para que sean afectivas y muestren sus emociones, pero no sus deseos sexuales, puesto que estos son secundarios. Se les transmite que deben ser deseables porque son el objeto sexual, que se deben dejar conquistar y que deben complacer a su pareja. Se les enseña a ser delicadas y a necesitar protección (deben volver pronto a casa y acompañadas, no deben ir solas por la noche).





Estos mensajes que son transmitidos a la mujeres, generan una serie de barreras en la expresión de sus necesidades sexuales, asumiendo un rol dependiente y complaciente, que no participan activamente en la toma de decisiones de sus relaciones sexuales, no siendo éstas, por tanto, igualitarias, pues hacen que su propio placer dependa de la otra persona.

Todo ello comporta una serie de consecuencias: no reconocen su sexualidad, no conocen su propio cuerpo, delegan la decisión de coito y de uso de protección y además, pueden tener relaciones sexuales insatisfactorias o poco gratificantes, incluso, aceptar tener relaciones sexuales aunque no les apetezca. De hecho, las primeras experiencias coitales de muchas chicas jóvenes suelen ser sin previa planificación y sin protección alguna, en una búsqueda de satisfacción de ideales románticos.





El mito del amor romántico, por el cual la mujer debe darle todo por amor, se traslada también al terreno de las relaciones sexuales, es decir, entrega sexual incondicional de la mujer al hombre. Así, por ejemplo, muchas chicas aceptan filmarse en una situación íntima porque quieren agradar al chico por el que sienten algo. Si él abusa de su confianza y difunde esas imágenes por whatsapp o internet, normalmente nadie se dirige a él en términos morales, pero las chicas sufren la vergüenza y el rechazo social.

También sucede lo llamado "espejismo de la igualdad", sesgos que configuran la falsa idea de que la igualdad de géneros es una meta lograda en muchos espacios sociales. La articulación de esas visiones falsas o distorsionadas configura un espejismo que aparenta la igualdad lograda, y por ello, muchas chicas piensan y creen que pueden mostrar sus cuerpos sexualizados en redes sociales o mostrar comportamientos y actitudes masculinas, porque somos iguales y la igualdad está ya lograda. Ello alimenta y perpetua las relaciones de violencia de los hombres hacia las mujeres.





## **¿QUÉ MENSAJES LES LLEGAN A LOS HOMBRES?**

A los hombres en general, se les socializa para no mostrar miedo y sí seguridad y firmeza, para que sean racionales y controlen la expresión de sus emociones, para que sean sujetos sexuales, activos y lleven la iniciativa en las relaciones sexuales. Se les socializa para que muestren su virilidad, tengan mucho deseo sexual y afiancen su masculinidad a través del tamaño del pene y del rendimiento sexual.

Con estos condicionantes, es difícil la construcción de la sexualidad como un espacio de negociación de los deseos, un proceso de comunicación, de empatía y de enriquecimiento, tanto para mujeres como para hombres.

## **¿CÓMO APRENDEMOS A SER MUJERES Y HOMBRES?**

La familia, las amistades, la escuela, los medios de comunicación, las redes sociales, las religiones, las estructuras sociales, la cultura, las redes sociales... influyen en el comportamiento de hombres y mujeres de forma diferenciada desde el nacimiento. Como ya hemos comentado, el proceso de





socialización es distinto para mujeres y para hombres y se enseña a cada cual a comportarse sexualmente según las normas y roles tradicionalmente establecidos.

Las actitudes e ideas que cada persona tiene de la sexualidad responden a lo que la sociedad y el contexto en el que viva le han ido transmitiendo.

## **¿QUÉ NOS ENSEÑA LA FAMILIA? ¿QUÉ HEMOS APRENDIDO EN CASA? ¿RECIBEN LA MISMA INFORMACIÓN LAS CHICAS Y LOS CHICOS?**

Desde incluso antes del nacimiento, el anuncio del sexo del bebé desencadena una serie de expectativas y comportamientos concretos en la familia, por lo que se va a producir una diferenciación clara (por ejemplo, ropa azul para el niño y rosa para la niña). La familia habla e interactúa con el bebé, transmitiendo e instaurando los estereotipos de género. Poco a poco las niñas y los niños empiezan a tomar conciencia de los roles sexuales en el ámbito familiar y en el mundo que les rodea.

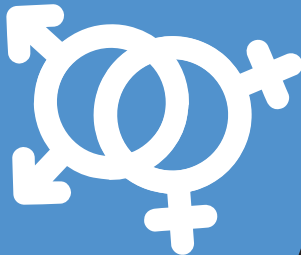
13







- ▶ La familia ofrece juegos y juguetes a los niños que invitan a la acción, a una interacción más activa hacia el mundo exterior, mientras que los de las niñas incitan a un entretenimiento pasivo, a menudo circunscribiéndolos a las funciones del hogar y las relaciones afectivo-sociales.
- ▶ La familia tiene mayor apertura y tendencia a considerar la expresión de la sexualidad masculina como proceso “natural”, en cambio se tiende a reprimir la femenina o a permitir su expresión tan solo si está asociada al amor.





Los padres y las madres usan más el discurso emocional con las niñas que con los niños, por tanto, las niñas van a disponer de más información sobre el mundo emocional y, consecuentemente, hablarán más sobre aspectos emocionales y usarán más estos términos que los niños. A las niñas se les permite llorar más que a los niños, se les hacen más expresiones de ternura, a pesar de que todas las personas tengamos las mismas necesidades de recibir y mostrar afectos, de comunicarnos, de respetarnos y de convivir en armonía. Por otra parte, los chicos, al no recibir una educación que les ayude a verbalizar sus afectos, tienen más dificultad para identificar y mostrar los estados emocionales, tanto propios como ajenos.



Determinadas normas en casa también son diferentes en función del sexo. A las chicas les llegan directrices sobre evitar horas y lugares concretos cuando salen, sobre quiénes las acompañan o sobre la hora de llegada a casa, incluso la ropa que visten, en lugar de enviar a los varones mensajes de respeto a las mujeres.





## **¿QUÉ APRENDEMOS EN LA ESCUELA?**

Además del currículum oficial, en la escuela existe un currículum oculto que puede estar reforzando también aspectos diferenciadores por sexo y estereotipos de género: el lenguaje y las imágenes de los libros; la presencia casi única de los hombres y la escasa presencia de las mujeres en los libros de texto; la ocupación de los espacios en la escuela, sobre todo en el patio de recreo; los juegos; la participación desigual de madres y padres en la comunidad educativa, etc.

**¿QUÉ NOS MUESTRA LA TELEVISIÓN, LAS REVISTAS, EL CINE E INTERNET? ¿CÓMO SE PRESENTAN LAS RELACIONES SEXUALES EN ESTOS MEDIOS? ¿QUÉ MODELO DE HOMBRE Y DE MUJER UTILIZAN?**



- ▶ Los medios de comunicación son poderosos instrumentos de información, pero también de formación de ideas y comportamientos. A través de los medios se utiliza a la mujer y su cuerpo como mero objeto sexual, pasivo y al servicio del deseo de los hombres. El cuerpo de las mujeres es mostrado como mercancía o producto comercializable. La publicidad, la moda, el cine, la literatura, los medios de comunicación en general, imágenes y mensajes donde se concibe a la mujer como objeto y su cuerpo como disponible.
  
- ▶ Se utilizan imágenes del cuerpo de las mujeres o partes del cuerpo (pechos, piernas, boca...) como objetos de adorno, fuente de lucro y como reclamo con independencia del anuncio o de lo anunciado, como si se pudieran disponer de ellas al antojo del espectador masculino. Se promueve así, la mirada sexual masculina y heterosexual, de tal manera que las mujeres aparecen como productos de fácil acceso, lo que refuerza ideas de sumisión y sometimiento de las mismas.





- ▶ Se produce una cosificación e hipersexualización de la imagen de la mujer. Incluso niñas son mostradas como sexualmente excitantes a las que se aplican los mismos patrones de cosificación sexual que a las mujeres adultas.
  
- ▶ Observamos una hipervaloración del atractivo sexual-físico en las chicas, en consonancia con el canon de belleza social establecido y de cómo esto afecta a la autoestima de las niñas, de las jóvenes y de las mujeres.
  
- ▶ Se fomenta un modelo de hombre dominante, agresivo, promiscuo, poco implicado en las relaciones afectivas..., a través de la publicidad, los programas y las series de televisión, internet, las redes sociales, las películas, el cine, los dibujos animados...
  
- ▶ Se transmite a través de los medios una erotización de la sumisión de la mujer y del dominio masculino.





Como hemos visto, las mujeres al ser consideradas objetos de consumo, también se ven afectadas por las leyes del modelo consumista actual, en el que la mayoría de los productos están diseñados para ser desechados en un corto periodo de tiempo. Esto va a influir, de igual forma, en las relaciones que se establecen entre mujeres y hombres. Así, cada vez es más común que grupos de jóvenes recurran a mujeres en prostitución como mero objeto de entretenimiento y diversión y como una actividad totalmente banalizada: el sexo de pago se convierte en algo normal, igual que si consumieran cualquier otro producto. Los clubes son incluidos dentro del ocio masculino y acudir a ellos se convierte en una señal de identidad (los chicos van en grupo y muchos acuden por no diferenciarse del resto).

## **¿QUÉ NOS ENSEÑAN NUESTRAS AMISTADES? ¿QUÉ TEMAS SE HABLAN Y DE QUÉ FORMA?**

En el grupo de iguales mujeres y hombres aprenden los





roles de género y las pautas sobre cómo deben comportarse y será, sobre todo, en la adolescencia, cuando la pertenencia al grupo es muy importante. Es en esta etapa donde surgen nuevas necesidades afectivas, estableciéndose nuevos vínculos y nuevas emociones. Surge la atracción hacia otras personas, el deseo sexual, el enamoramiento, el erotismo... Sentimientos nuevos que es fundamental que se gestionen de una manera adecuada para establecer relaciones amables e igualitarias. Es importante que la satisfacción del deseo erótico se canalice de una manera respetuosa, tanto consigo misma/o como con las otras personas.

**ES IMPORTANTE ANALIZAR EL MODELO TRANSMITIDO PARA PODER CUESTIONARLO, DETECTAR LOS PREJUICIOS, TABÚES, MIEDOS Y ESTEREOTIPOS SEXISTAS QUE SUBYACEN EN ESTAS CONCEPCIONES SOBRE LA SEXUALIDAD**



Dentro del proceso de socialización de la sexualidad, destaca la pornografía y su consumo como uno de los elementos de este proceso. El consumo de la pornografía se convierte en una fuente de (des)“educación sexual”. Así, por ejemplo, según datos de la Asociación Save the Children en el año 2020, en España, el 61,1% de los adolescentes varones entre 13 y 17 años han visto porno en Internet.

La pornografía contribuye muy negativamente en la construcción de la masculinidad, fomentando una sexualidad no saludable y unas relaciones desiguales basadas en la violencia.

La pornografía muestra una sexualidad centrada exclusivamente en la penetración y el orgasmo, quedando excluida la expresión de ternura, cariño e incluso el contacto físico que no sea directa o abiertamente sexual, sin que se reflejen comportamientos de autocuidado y de prevención de riesgos. Es una sexualidad que se despoja de todo comportamiento afectivo y por tanto, se reduce exclusivamente







a lo genital. Esto supone una concepción muy limitada y rígida de la sexualidad, quitándole una parte fundamental de su riqueza.

## **¿QUÉ SE APRENDE A TRAVÉS DE LA PORNOGRAFÍA?**

### **Los chicos...**

- ▶ A considerar y relacionarse con las mujeres como objetos sexuales y no como personas. Dicha cosificación llega incluso a fragmentar el cuerpo de la mujer y reducirla o valorar solo sus partes sexualizadas. De esta manera, los hombres se relacionan solo con las partes erotizadas del cuerpo de la mujer, pechos, boca, vagina, etc.
- ▶ A que la sexualidad de la mujer es solo un medio para su propia satisfacción sexual.
- ▶ A dominar a la mujer.
- ▶ Los hombres y en especial los chicos jóvenes, llegan a creer que pueden exigirles a las chicas con las que se

22





relacionan afectiva o sexualmente, que se presten a todos sus deseos sexuales, e incluso, creyendo que ellas también deben disfrutar con los mismos, aunque no les proporcione placer o aunque pueda producirles algún dolor.

- ▶ A prepararse para ser consumidores de prostitución, a normalizar la compra de “objetos sexuales”: mujeres.

### **Las chicas...**

- ▶ A que su mayor satisfacción sexual es complacer al hombre.
- ▶ A que deben aceptar cualquier petición sexual del hombre y además, eso debe producirles placer y satisfacción aunque, en realidad, no les apetezca o llegue, incluso, a producirles dolor.
- ▶ A darle una carga erótica (erotización) al dominio por





parte del hombre y a la sumisión por parte de la mujer en las relaciones sexuales.

- ▶ A creer que fallan como buenas compañeras sexuales si no acceden a todos los deseos y apetencias sexuales de sus parejas, incluso aunque no lo deseen.
- ▶ A prepararse para ser víctimas de la prostitución, a través de la cosificación y la conversión de la mujer como un simple objeto sexual, incluso fragmentado.
- ▶ A que su autoestima se base en una hipervaloración de la capacidad de atracción sexual al hombre.





### **3. BENEFICIOS DE UNA SEXUALIDAD SANA. BUENAS PRÁCTICAS.**

La educación sexual sólo puede llevarse a cabo a través de una educación igualitaria, que evite cualquier tipo de conducta discriminatoria y con una amplia visión de género.

Es conveniente promover una educación sexual libre de prejuicios, de estereotipos sexistas, de tabúes y de violencia, que abarque a todas las edades, a todo tipo de orientaciones sexuales, a todos los cuerpos, a todas las identidades, independientemente del sexo biológico de cada cual y de los roles y mandatos de género establecidos.

Que tenga como objetivos lograr que cada persona sea capaz de establecer relaciones amorosas y afectivas sanas, relacionarse de una manera equilibrada, reconocer sus derechos sexuales y reproductivos, tomar decisiones de





de manera libre, saber pedir, decir no o sí, atender a sus deseos, disfrutar de las relaciones eróticas, cuidar y cuidarse, quererse, conocerse, protegerse, afrontar dificultades, potenciar el placer, desear..., entendiendo que la educación sexual no consiste únicamente en lograr evitar riesgos y peligros derivados de las relaciones sexuales.

Si adoptamos este modelo de educación sexual las mujeres podrán reconocerse como sexuadas. Esto permitirá tener unas relaciones sexuales gratificantes, vivenciando y aceptando de forma positiva el propio cuerpo, admitiendo que el placer depende de cada una y reconociendo los propios deseos y necesidades sexuales... Esto proporcionará una serie de factores de protección para tomar decisiones y para negociar relaciones sexuales seguras. Este modelo de educación sexual también posibilita que los hombres no tengan que estar demostrando continuamente su virilidad, exponiéndose a conductas de riesgo. Si ellos aprenden





a hablar de sus necesidades sexuales, de sus miedos, de sus emociones y sentimientos, también estaremos contribuyendo a construir relaciones más igualitarias, incorporando la ética de los cuidados en todas las relaciones afectivas.

## **LA EDUCACION SEXUAL ES UNA VALIOSA HERRAMIENTA PARA CULTIVAR RELACIONES AFECTIVAS Y SEXUALES DE BUEN TRATO**

La familia, la escuela, los medios de comunicación y toda la sociedad en su conjunto deben corresponsabilizarse en una educación sexual integral:

- **La familia**, el contexto familiar, que es el lugar donde tenemos nuestros primeros aprendizajes, y también los más influyentes a lo largo de nuestra vida, aprendemos principalmente por imitación. Esto quiere decir que nuestro





hogar es una escuela de sexualidad, seamos o no conscientes de ello. Se puede abordar la formación afectivo-sexual de nuestros hijos e hijas de manera consciente y explícita, o de manera implícita, con nuestras actitudes, incluso con nuestro silencio. No ocuparnos de la educación sexual significa dejarla en manos de otros agentes externos (grupo de iguales, internet, pornografía...), perdiendo la oportunidad de fomentar el desarrollo personal de nuestras hijas e hijos en su dimensión afectiva y sexual, y dejando pasar la ocasión de ayudarles a madurar en este ámbito. Es importante destacar la riqueza que supone fomentar en la familia la vivencia positiva de la sexualidad.

Hablar en casa de sexualidad no es sinónimo de hablar de relaciones sexuales. Es hablar (desde la primera infancia) de los afectos, las caricias, los sentidos, de conocer y cuidar el propio cuerpo, del respeto, de aprender a decir lo que gusta y lo que no. Así, al llegar a la adolescencia, se les habrá proporcionado la base para seguir madurando sexualmente.





Por otro lado, sería importante promover entre madres y padres estilos parentales caracterizados por el afecto y la comunicación, ya que estas variables están muy relacionadas con autovaloraciones positivas de las hijas e hijos, por lo que estamos promoviendo que tengan un adecuado crecimiento personal.

- **La escuela**, además de preparar académicamente, ha de preparar para desenvolverse con éxito en la vida. También garantiza el acceso universal al aprendizaje, para todas y todos. La educación sexual es, en este contexto, un derecho y no una opción.

Siguiendo el Modelo biográfico-profesional de Félix López, el profesorado, como referente importante, debería contribuir a que el alumnado adquiriera competencias en el terreno afectivo y sexual. Este modelo está caracterizado por la objetividad con respecto a las propias creencias, opiniones e ideología de la/el docente. Se trata de ofrecer herramientas e información basadas en conocimientos científicos que ayude al alumnado







a tener su propio criterio y a tomar sus propias decisiones. Todo ello está muy relacionado con las actitudes con respecto a la sexualidad del propio profesorado.

La falta de información, la desinformación o mala información conducen a actitudes poco acordes con el autoconocimiento, el respeto, la confianza, el placer y, en definitiva, la vivencia positiva de la sexualidad.

- **La educación emocional:** aprender a identificar, expresar y gestionar nuestras emociones ayuda al buen ajuste personal y social. Las emociones exigen un aprendizaje para ser expresadas.

La salud emocional se define como la capacidad de reconocer y expresar las propias emociones, así como la capacidad de reconocer las emociones de otras personas, sin hacerse daño ni hacerle daño a la otra persona. Sin embargo, la sociedad





tecnificada, materialista y promotora del individualismo en que vivimos está consiguiendo desconectarnos de nuestras emociones y convertirnos en analfabetos/as emocionales. Esto también ocurre, y de manera preocupante, en el plano de los afectos y de las relaciones sexuales. Está demostrado que jóvenes que consumen prostitución suelen tener un déficit de habilidades emocionales. Por ello, es tan importante potenciar la salud emocional de las personas.

- **La autoestima** es uno de los indicadores más potentes de ajuste psicológico y adaptación social, por lo que es fundamental aumentar el bienestar que las personas jóvenes sienten con ellas mismas, por ejemplo a través de programas de aprendizaje socioemocional. Así, estaremos contribuyendo a mejorar su salud para el futuro, su calidad de vida y, por supuesto, su salud sexual. Una persona que se quiere a sí misma, se cuida. Del mismo modo que respetará y cuidará a las otras personas.





- **Respeto y relaciones igualitarias:** La desigualdad de género en la que vivimos, limita la capacidad de respuesta emocional de las personas. Por ello, es necesario hacer una labor de prevención a través de la enseñanza del buen manejo de las emociones. El respeto en las relaciones afectivas y sexuales ha de basarse en la ética del consentimiento por ambas partes. La ausencia de este principio ético es la llave que abre la violencia sexual en cualquiera de sus manifestaciones.





## **4. RECURSOS Y ENLACES DE INTERÉS**

### **Programa Educar en Igualdad del Ayto. de Sevilla**

<https://www.sevilla.org/servicios/mujer-igualdad/violencia-de-genero/educar-en-igualdad>

### **Programa de Educación para la Salud del Ayto. de Sevilla**

<https://www.sevilla.org/servicios/servicio-de-salud/promocion-de-la-salud>

### **Asociación Educar en Igualdad:**

<http://www.educarenigualdad.org>

### **Asociación Transexuales de Andalucía:**

[www.atandalucia.org](http://www.atandalucia.org)

### **Confederación Española de asociaciones de padres y madres de alumnos/as:**

[www.ceapa.es](http://www.ceapa.es)





### **Federación de Mujeres Jóvenes:**

[www.mujeresjovenes.org](http://www.mujeresjovenes.org)

### **Federación de Planificación Estatal:**

[www.fpe.org](http://www.fpe.org)

### **Forma Joven:**

[www.formajoven.org](http://www.formajoven.org)

### **Hombres por la igualdad:**

[www.ahige.org](http://www.ahige.org)

### **(Des)información sexual: Pornografía y adolescencia. Save the Children.**

[https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/Informe\\_Desinformacion\\_sexual-Pornografia\\_y\\_adolescencia.pdf](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/Informe_Desinformacion_sexual-Pornografia_y_adolescencia.pdf)





## 5. GLOSARIO





## AMOR ROMÁNTICO

Es un producto cultural y una forma de relacionarse afectivamente basado en un ideal con creencias idealizadas en torno al amor que dificulta el establecimiento de relaciones sanas e igualitarias. Estas creencias idealizadas conllevan una serie de mitos y de creencias erróneas que causan desigualdad en las relaciones amorosas y afectivas. Ver mitos del amor romántico en:

<http://haikita.blogspot.com.es/2010/08/los-mitos-del-amor-romantico.html>.

## ANDROCENTRISMO

Visión del mundo centrada en el punto de vista masculino como referente universal, invisibilizando otras aportaciones, entre ellas las aportaciones de las mujeres.

## AUTOCONCEPTO

Es la imagen que tiene una persona de sí misma. En dicha imagen influyen diversos factores como la edad, el contexto social y cultural, las experiencias





interpersonales así como las características personales. El autoconcepto forma parte de la autoestima.

## **AUTOESTIMA**

Es el cariño que nos tenemos por ser como somos. Es la valoración que hacemos de nosotros y nosotras mismas. Si tenemos un autoconcepto positivo, nuestra autoestima será alta, y viceversa. La autoestima puede entrenarse para mejorarla.

## **BIENESTAR EMOCIONAL**

Se refiere al estado en que una persona se siente bien. Se da cuando hay armonía entre lo que pensamos, lo que sentimos y la forma en que actuamos (tríada pensar-sentir-actuar).

## **COSIFICACIÓN**

Representar o tratar a una persona como un objeto. Es una forma de violencia simbólica, instrumentalizando a las mujeres y a sus cuerpos a través de diferentes medios (televisión, publicidad, series, revistas....). A nivel sexual, la cosificación representa a las mujeres como un objeto sexual,







ignorando emociones y deseos y reduciendo a las mismas a meros instrumentos sexuales para el goce de otras personas.

## **CURRICULUM OCULTO**

Conjunto de normas, costumbres, creencias, lenguajes y símbolos que se manifiestan, de manera implícita, en la estructura y el funcionamiento de la institución escolar. El curriculum oculto constituye una fuente de aprendizajes para todas las personas que integran la organización.

## **EDUCACIÓN EMOCIONAL**

Proceso educativo que facilita aprender, desde la infancia, a identificar nuestras propias emociones y las emociones de las personas que están a nuestro alrededor, para manejarlas correctamente. La educación emocional y sentimental es un poderoso protector de nuestra salud.

## **EMOCIÓN**

Alteración intensa y pasajera del ánimo, generalmente en respuesta a un estímulo externo. Todas las emociones tienen una función, por lo que todas son buenas. Existen cuatro básicas: alegría, tristeza, miedo e ira. Es





importante resaltar que no hay aprendizaje sin emoción porque emoción y cognición están unidas en nuestro cerebro.

## ERÓTICA

Se refiere a la forma en la que cada cual expresa su sexualidad y cómo todas las personas se expresan y se viven como seres sexuados. Cada persona tiene su propia erótica o forma de vivir y expresarse como ser sexuado. Y la forma de expresarse eróticamente, dependerá de valores y creencias, del proceso de socialización, del modo en que se entienden las relaciones, los sentimientos, emociones...

## ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Ideas simplificadas, pero fuertemente asumidas, sobre las características de las mujeres y de los hombres.

## ESTILOS EDUCATIVOS

Existen diferentes formas de educar a los hijos e hijas. Según el grado de afecto y el establecimiento de límites (control) que ejerce la familia, se pueden identificar cuatro estilos educativos básicos: autoritario, permisivo,





negligente y democrático. Este último es el más adecuado para promover el ajuste personal y social.

## ÉTICA DEL CONSENTIMIENTO

Regla básica y esencial que regula las relaciones afectivas y sexuales entre las personas, mediante la cual éstas sólo serán posibles en la medida en que ambas personas quieran compartirlas de manera libre y consentida, sin coerción y con negociación. Si este principio no se tiene en cuenta, puede dar lugar a violencias sexuales.

## GÉNERO

Ideas, normas y comportamientos que la sociedad establece para cada sexo, y el valor y significado que se les asigna. Se refiere a las diferencias en los roles sociales que las sociedades esperan de las mujeres y de los hombres.

## HETERONORMATIVIDAD

Ideología social y cultural en base a la cual las relaciones heterosexuales son el único modelo de relación afectivo-sexual a seguir.





En consecuencia, la heterosexualidad es considerada como la única orientación “normal” y toda orientación no heterosexual puede ser rechazada y considerada “anormal”. Desde ahí, evidentemente la diversidad afectivo-sexual no es respetada.

## HIPERSEXUALIZACIÓN

Tendencia a enfatizar el valor sexual de la persona por encima de cualquier otra cualidad definitoria. Es una reacción de la sociedad patriarcal, que trata de recolocar a la mujer en el modelo tradicional de dependencia del hombre a través del mensaje: la mujer sólo tiene valor si es sexualmente deseable. Las niñas que han recibido este mensaje de hipersexualización construirán su autoestima sobre la base de la imagen corporal hipersexualizada. Aprenderán a valorarse a sí mismas en función de su atractivo físico y del deseo sexual que despierten en el sexo opuesto. Es un patrón que afecta a todas las franjas de edad de las mujeres (a excepción de la vejez). Este patrón reduce a todas las mujeres a seguir un canon de belleza similar que se corresponde con un mismo rango de edad.

## IDENTIDAD DE GÉNERO

Normas y expectativas que la cultura y la sociedad atribuye a cada sexo.





Está relacionada con cómo vivimos y sentimos nuestra identidad según las normas culturales relacionadas con el comportamiento femenino o masculino.

## **IDENTIDAD SEXUAL**

Hace referencias a los aspectos psicológicos propios de cada persona y que los define como hombre o como mujer. Es la conciencia propia de pertenecer a un sexo u otro y, por tanto, es inmutable.

## **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Capacidad de reconocer los propios sentimientos y los de las demás personas, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

## **MODELO FALOCRÁTICO**

Modelo centrado en un concepto de sexualidad basado en el coito como única actividad sexual placentera, centrado en la genitalidad y en la heteronormatividad, abocando así en una sexualidad finalista. Desde este modelo, se contribuye al mantenimiento de una sexualidad hegemónica y machista, propiciando la desigualdad en la misma y condicionando el





desarrollo de unas relaciones sexuales sanas e igualitarias.

## **PATRIARCADO**

Literalmente significa “gobierno de los padres”, pero las interpretaciones críticas desde el feminismo se refieren a él como un sistema u organización social de dominación masculina sobre las mujeres que ha ido adoptando distintas formas a lo largo de la historia.

## **ROLES DE GÉNERO**

Comportamientos, actitudes, valores y creencias que la sociedad establece como adecuados y conveniente para cada género.

## **SEXISMO**

Supone el conjunto de los métodos empleados en el patriarcado para poder mantener en situación de inferioridad, subordinación y explotación al sexo dominado: el femenino. El sexismo determina discriminación en todas las áreas de la vida y actúa como un factor limitante en el desarrollo educacional, profesional y psicológico de la persona.





## SEXO SENTIDO

Forma en que el cerebro interpreta quiénes somos, independientemente del sexo asignado al nacer (que puede o no coincidir). Es un proceso que comienza en la infancia y es primordial para la construcción de la identidad sexual de las personas.

## SOCIALIZACIÓN DE GÉNERO

Proceso de aprendizaje por el que se transmiten las creencias, los valores y los comportamientos que una determinada sociedad asigna a las personas en función del sexo, en un determinado momento y lugar, y mediante el cual, se construyen las relaciones y los roles de género.



**NOSDO**  
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

