Sexualidades y Educación Sexual[1]

Mª del Mar Padrón Morales. *Psicóloga, Psicoterapeuta y Coach. Especialista en Sexología, Educación Sexual y Coeducación. Especialista en Violencia de Género.*

Hoy en día, existe un acuerdo generalizado en concebir la sexualidad como componente esencial de la vida de las personas. Pretender olvidarlo puede acarrear trastornos y problemas; por el contrario, la aceptación de esta dimensión de la persona contribuye, de manera importante, al logro de su madurez y bienestar. De ahí el interés por la educación sexual, de ahí también los cambios de costumbres y actitudes en esta materia. De hecho, cuando acudimos a un centro educativo o a una entidad que interviene con familias, nos solemos encontrar con que la temática de la sexualidad es una de las más demandadas para la formación por parte de jóvenes, madres y padres.

Sin embargo, a pesar de la liberalización de costumbres y de los cambios sociales y acontecidos en los últimos treinta años, el tipo de educación recibida en este ámbito durante décadas ha dejado mella. La sexualidad se sigue viendo como algo tabú, lo que lleva a familias y jóvenes a adoptar dos posturas: o de "**tabuización**" *("es un tema delicado" del que cuesta hablar, "dejémoslo estar"*), o de "**falso naturalismo**" *("ya hay mucha información", "todo ya se sabe"*). Con estas actitudes, no nos extrañe que nuestra gente adolescente y joven recurra, con frecuencia, a fuentes poco fiables (iguales, medios sociales, pornografía…) que reproducen una y otra vez mitos y falsas creencias sexistas. Porque en nuestra sociedad actual predomina un concepto de sexualidad muy uniforme, que se basa principalmente en los instintos y los genitales, es decir, una concepción coito-céntrica que está vinculada con una visión homogénea en relación a lo que significa ser "hombre" o "mujer", lo "normal" (**heterocentrismo**). Y todo lo que queda fuera de los límites de ese estereotipo queda desacreditado, fuera de la "**norma**". De esta manera, por regla general, la sexualidad de los cuerpos y mentes "no normativos" y las conductas sexuales alternativas son relegados a un segundo plano, reforzando la invisibilización y la exclusión. Y nos hace vivir una realidad llena de inseguridades y con dificultades para abordar esta dimensión de forma abierta y positiva en el ámbito educativo y de las familias.

De hecho, con demasiada frecuencia, nos encontramos en la escuela con actuaciones educativas que pretenden ser "Educación Sexual" cuando, en realidad, se centran, exclusivamente, en temas relacionados con la anticoncepción y riesgos y algunos aspectos biológicos. Y es que, detrás de un enfoque educativo sobre Sexualidad se esconde, precisamente, una forma de entender la "sexualidad" y la "educación". Centrarse sólo en estos temas, por ejemplo, va a significar seguir definiendo la Sexualidad a partir de actos y prácticas y transmitir un **currículum** (en nuestro caso, **oculto**) que perpetúa una visión de la Sexualidad coitocéntrica y heterosexual (una categoría), cuando hablar de "Sexualidad"

[1] Actualizado de Padrón Morales, Mª del Mar (2012). Sexualidades y Educación Sexual. En AA.VV., *Guía para familias* (pp. 107-116). Málaga: Hogar Abierto – CEDMA.

significa hablar, fundamentalmente, de *afectos y vivencias únicas para cada persona*, sin rangos ni jerarquías personales. Significa hablar de todas las edades, desde la infancia a la madurez, de chicas y chicos, de hombres y mujeres, de cualquier orientación sexual -heterosexual, gay, lesbiana o bisexual-, de todas las identidades -incluidas transexuales y transgenéricas-, de discapacidades o diversidad funcional -sean físicas, psíquicas o sensoriales-, de multiculturalidad, de procedencia urbana o rural… Así, pues, la Sexualidad es diversidad y, más que hablar de una "sexualidad", hablaremos de **Sexualidades**.

Por eso será necesario aclarar qué entendemos por "Sexualidad". Tener medianamente claro su conceptualización y los diversos factores que implica constituye uno de los pilares básicos para poder hacer "Educación Sexual" de verdad.

El concepto de Sexualidad(es) desde la Sexología

En la actualidad cuando se habla de sexualidad no sabemos realmente a qué nos estamos refiriendo. Existe una gran confusión conceptual cuando utilizamos este término, así nos sirve para referirnos a la genitalidad, o también cuando deseamos hablar de relaciones coitales, e incluso cuando queremos hablar de afectos o sentimientos; en definitiva, que no sabemos a qué nos estamos refiriendo.

Desde un punto de vista sexológico se ha definido un marco conceptual, el **Hecho Sexual Humano**, que tiene la pretensión de clarificar un campo conceptual tan sumamente complejo, y donde se pretende contemplar de forma global la dimensión sexual del ser humano.

Así en la teoría del Hecho Sexual Humano se diferencian tres registros claramente relacionados entre sí, aunque igualmente diferenciables: la sexuación, la sexualidad y la erótica:

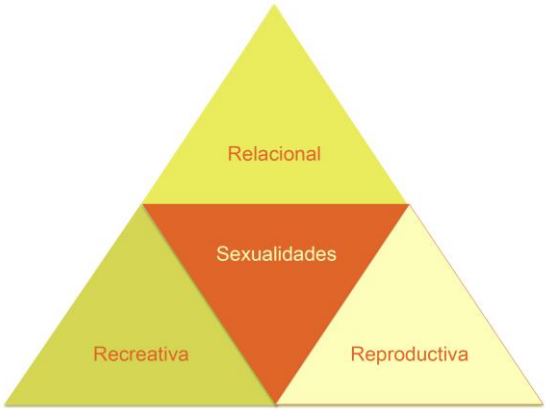
a) Sexo

El **sexo**, que sería el conjunto de elementos que, engarzados, gradualmente, configuran a una persona como sexuada en masculino o en femenino. Es algo así como "la estructura", lo que nos construye como hombre o como mujer, un proceso que se desarrolla a lo largo de toda nuestra vida, en el que se entrelazan toda una serie de niveles o elementos: el sexo genético, el sexo gonadal (testículos u ovarios), el sexo genital (pene, vulva) y el sexo somático o morfológico (hormonas), que da lugar a una figura corporal que varía a lo largo de la infancia, la pubertad, la juventud y la madurez; en esta estructuración es importante considerar el **género** que, por otra parte, es una construcción socio-cultural (que varía de una cultura a otra) que define diferentes características emocionales, intelectuales y de comportamiento en las personas por el hecho de ser hembras o machos. Serían características que las Culturas asignan a las personas como masculinas o femeninas, **de una manera convencional**, ya que suele atribuirlas a cada uno de los sexos biológicos. Distinguir entre sexo y género es útil para diferenciar lo que es biológico de aquello que no lo es (lo cultural). Pues bien, estos dos niveles o elementos son los que nos llevan a la posibilidad de ser hombre o mujer, aunque cada una de ellas llena de grados o

matices[2], porque hay muchas maneras de "estructurarse" como hombre y muchas de hacerlo como mujer, con muchísimos aspectos comunes y diferenciales dependiendo del tipo de socialización y experiencias que vivamos.

b) Sexualidad/es

La **Sexualidad** sería el modo de vivirse, verse y sentirse como persona sexuada (calidad), el modo o modos con que cada cual vive, asume, potencia y cultiva o puede cultivar el hecho de ser sexuado. Sería una categoría subjetiva en la que la referencia son "las vivencias", lo que cada cual siente. Cada persona vivirá su sexualidad de manera distinta y su sexualidad estará en continua evolución; existe en todas las etapas de la vida y se expresará de múltiples formas y hacia muchas finalidades (placer, ternura, comunicación, conocimiento, vitalidad, reproducción...), dependiendo de los momentos vitales en que nos encontremos y de todo aquello a lo que le demos más o menos importancia. Porque en la sexualidad podemos definir tres dimensiones diferentes, la dimensión relacional, la recreativa y la reproductiva, dimensiones o finalidades íntimamente relacionadas pero también diferenciables. La dimensión relacional hace referencia a todo lo que la sexualidad posee de interacción, de comunicación, de encuentro, de compartir, de expresión de afectos, sentimientos y emociones. La dimensión recreativa engloba todo lo que la sexualidad tiene de gratificante, de placentero, de fantasioso, de ilusión, de recreo, de juego y diversión. La dimensión reproductiva se refiere a todos los aspectos de la reproducción, la dimensión de ser padres y madres, etcétera.



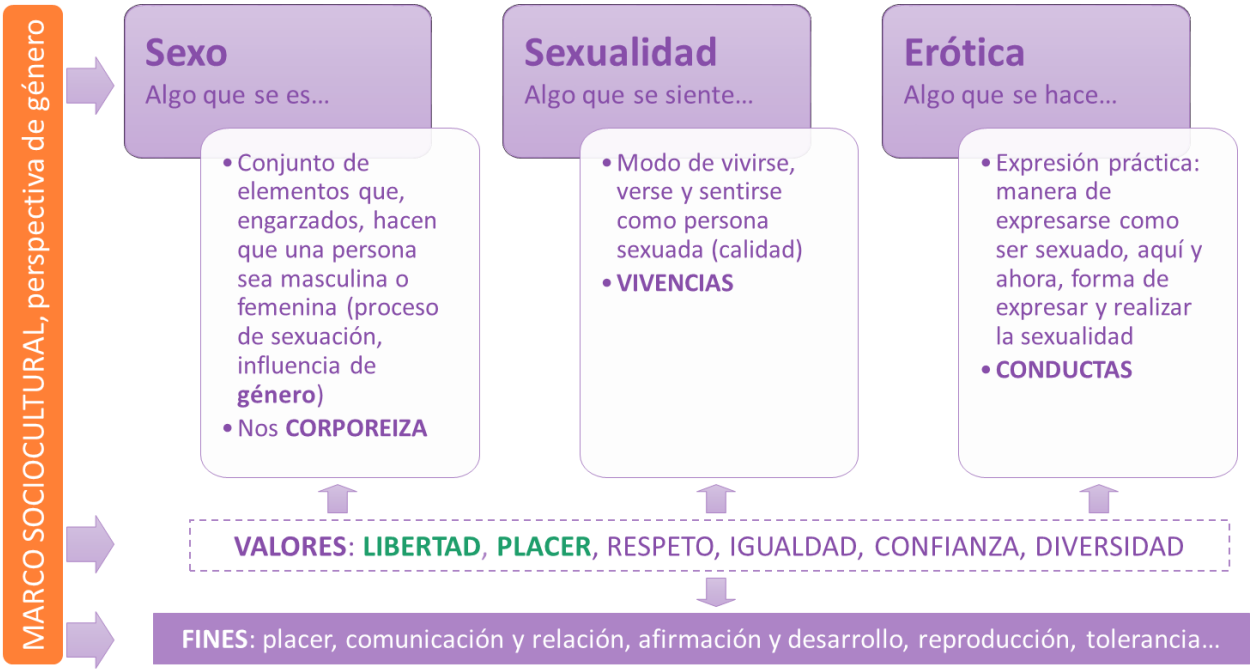
c) Erótica

La **erótica** es la forma concreta de expresar todo lo anterior, lo que somos y lo que vivimos y que, como es lógico, tiene múltiples y variadas posibilidades. Es la forma de actuar, comunicar, dar y recibir, la manera en que las personas como seres sexuados se relacionan consigo mismas y con las demás (caricias, besos, palabras, masturbación,

[2] La concepción de sexualidad que defendemos entiende la sexuación como un proyecto enormemente flexible y plástico donde los conceptos "mujer" y "hombre" tienen un valor referencial. Como resultado de la sexuación, habría tantos modos de ser mujer u hombre como personas. Por ejemplo, una persona transexual o transgenérica sería para esta concepción el resultado de su propio proyecto de sexuación. Se debería, por tanto, defender su propia identidad, la que estas personas decidan desde su realidad, y ajustar, integrar y asumir las posibles contradicciones, para llegar a ser mujer u hombre a su modo, para sí mismas y para las demás personas. Vemos en este ejemplo que la variable sexo funciona más como una referencia en el proceso que como una categoría inmutable.

coito…). En el desarrollo de la erótica entran en juego muchos factores, pero también los propios valores y creencias, la forma de pensar y entender las relaciones sexuales y las relaciones de parejas, los sentimientos y la importancia que se le dé a los mismos, así como todas las demás cosas que se puedan considerar importantes. De todo esto, así como de otras influencias, acabará surgiendo un tipo de erótica propia.

De forma gráfica, vemos a continuación como se interrelacionan los tres registros que acabamos de comentar:



Destacar que no podemos reducir la sexualidad a conductas sexuales que se dan cuando somos personas adultas. Desde el mismo momento del nacimiento el cuerpo tiene la capacidad de sentir placer, por lo que todas y todos tenemos sexualidad desde siempre porque sentimos y vivenciamos nuestro cuerpo. Lo importante será vivir las distintas experiencias e intereses que se dan en las distintas etapas de la vida de forma positiva. En el siguiente cuadro podemos ver manifestaciones de la Sexualidad a lo largo del periodo evolutivo de la infancia, adaptado de SIECUS (Sexuality Information and Education Council of the United States):

Desde el nacimiento a los dos años:

- Explorar las diferentes partes del cuerpo, incluidos los genitales.
- Comenzar a desarrollar una actitud positiva o negativa hacia su cuerpo.
- Experimentar placer genital (desde el nacimiento, los niños tienen erecciones y las niñas lubricación vaginal).
- Ser animados/as por la familia y el entorno para que desarrollen su identidad masculina o femenina.
- Aprender algunas conductas que se consideran "apropiadas" para los chicos y para las chicas.

Durante el tercer y cuarto año de vida:

- Hacerse conscientes y muy curiosas/os en relación a las diferencias corporales y de género.
- Acariciarse y aprender a masturbarse a sí mismas/os.
- Jugar a ser médicos y médicas, a imitar actividades caseras u otros tipos de juegos sexuales con amistades o hermanos/as.
- Adquirir una creencia firme en que son hombre o mujer.
- Imitar la conducta sexual de las personas adultas.
- Decir tacos.
- Hacer preguntas y mirar por debajo de la ropa a compañeras y compañeros o a las muñecas.
- Tener curiosidad por su origen y preguntar (por donde ha nacido, etc.)

Entre los cinco y los ocho años:

- Continuar con los juegos y actividades sexuales, así como con la masturbación.
- Manifestar curiosidad por el embarazo y el nacimiento.
- Mantener relaciones de amistad fuertes con iguales de su mismo sexo.
- Manifestar gran interés en los roles de género. Estos están frecuentemente muy estereotipados (reforzados por la socialización).
- Comparar su situación con la de sus iguales. Empatía.
- Empezar a conformar con el grupo de iguales una determinada manera de hablar y de vestir.
- Hacerse bromas, llamarse motes.

A partir de los 9 años y pubertad:

- Comenzar la pubertad; especialmente las niñas (en relación con su grupo de iguales, lo viven mejor los niños que la inician pronto que las niñas).
- Hacerse más reservadas/os y manifestar deseos de tener intimidad.
- Cambios emocionales fuertes: euforia-tristeza.
- Confirmar la orientación sexual.
- Vivir sentimientos de enamoramiento o amistad muy fuertes con amistades, adolescentes mayores, ídolos, profesorado…
- Mantener un apego importante a las amistades del mismo sexo.
- Fuertes sentimientos de pudor.
- Masturbarse hasta llegar al orgasmo.
- Estar muy influenciados e influenciadas por el grupo de iguales.
- Tener fantasías sexuales o románticas.

La teoría del Hecho Sexual Humano, que acabamos de exponer, nos señala que la Sexualidad está íntimamente ligada al *desarrollo de la personalidad*. La sexualidad de una persona va más allá de su genitalidad y las conductas eróticas. Explica procesos tan importantes, para el desarrollo personal, como la **identificación con el género**, el conocimiento del propio cuerpo y de los ajenos, la **orientación sexual** (homosexualidad, bisexualidad, heterosexualidad, asexualidad), los roles de género, las fantasías y los deseos, las relaciones amorosas, los **vínculos afectivos**… Aspectos que hay que tener en cuenta para abordar el desarrollo sexual de una persona y que sea satisfactoria para ella y para las personas que la acompañan. Por eso mismo, hacer "educación sexual" será **cultivar** todos estos procesos: el sexo, la sexualidad y la erótica (conocerse, aceptarse y lograr satisfacción).

De qué hablamos cuando hablamos de Educación Sexual

No resulta fácil elaborar una definición de educación sexual que recoja, de forma unívoca, todas las posibilidades que ésta puede ofrecer. Pero si nos centramos en éstos términos y hacemos "un juego de palabras", vemos que el concepto "educación sexual" incluye "educación" y "sexual", es decir, concepciones sobre la tarea de *educar*, las finalidades de la *educación* e, indudablemente, un concepto de sexualidad de partida.

Educar no es transmitir un conjunto de nociones. Educar es un proceso lento y gradual, educar es enseñar a actuar, a decidir y a elegir, informar y formar. Para nosotras, la *Educación* es el cultivo de la persona como tal.

Efigenio Amezúa, que es uno de los grandes teóricos de la Sexología en nuestro país, señala que *"Educar la sexualidad es contribuir de cualquier modo a que ésta sea llevada a cabo, a una valoración del ser humano como organismo basal de ternura"*. La educación sexual, como un aspecto más de la Educación en general, debe promocionar los **valores implícitos en la Sexualidad**, que son aquéllos que hacen referencia al placer, al respeto, a la confianza, a la libertad, al conocimiento, a la comunicación, a la igualdad y a la diversidad.

Desde este planteamiento, el objetivo último de la Educación Sexual es el que ***cada cual aprenda a conocerse, aceptarse y a vivir y expresar su sexualidad de modo que se sienta a gusto***. Este gran objetivo se concreta en objetivos más pequeños:

- posibilitar la aceptación personal de la sexualidad en todas sus dimensiones como fuente de placer, comunicación, afectividad, salud y, cuando se desea, reproducción;
- tomar conciencia y conocer la figura corporal, desarrollar un género flexible, la autoestima y la aceptación de nuestro cuerpo y de nuestras sensaciones;

- conocer y analizar el deseo sexual humano, sus orientaciones (homosexualidad, heterosexualidad, bisexualidad, asexualidad…) y sus manifestaciones;
- desarrollar una actitud crítica ante los estereotipos de género y la LGBTIA+fobia;
- reconocer las necesidades afectivas y su evolución, conocer los fenómenos amorosos (amistad, enamoramiento, amor y relaciones igualitarias);
- desarrollar habilidades como la comunicación y la empatía, que permitan vivir la erótica y las relaciones personales de forma positiva,
- entender cómo y cuándo tener experiencias sexuales compartidas que sean positivas y gratificantes, y aprender a reconocer situaciones de riesgo del comportamiento sexual, desarrollando estrategias para el análisis y la resolución de problemas que se pueden presentar en torno a la sexualidad.

Educación Sexual desde las familias

La educación sexual formal (explícita, intencional y programada, que se hace en los ámbitos educativos), es necesaria y debería seguir, a nuestro parecer, las líneas que hemos marcado con anterioridad. Pero hemos de tener en cuenta que las y los menores están sujetos/as a otras muchas influencias. Las actitudes, valores, normas y conocimientos vitales más significativos tienden a aprenderse de otros agentes educativos (padres y madres, hermanas y hermanos, compañeros y compañeras, medios de comunicación, medios sociales, etc.), casi siempre de forma experiencial.

Tanto dentro de la misma escuela como en las familias, en cuanto a la educación sexual se refiere, lo más importante no es, en numerosas ocasiones, aquello en lo que programadamente se instruye a niños y niñas (educación formal), sino los mensajes implícitos, el lenguaje, los gestos, los modelos que ofrecemos, a qué les incitamos o qué les reprobamos, etc., todo aquello que sucede sin que nos demos verdadera cuenta de ello. Esto es lo que se conoce como "educación incidental", espontánea o no intencional. Los aspectos más importantes de los que depende la forma de vivir la sexualidad de cada persona se aprenden por esta vía: la aceptación del propio cuerpo (identidad sexual), la aceptación de la orientación sexual, la adquisición de roles de género, la actitud positiva o negativa hacia los estímulos y conductas sexuales (por ejemplo, la masturbación), la seguridad o inseguridad emocional, la capacidad para expresar ternura en las relaciones, los estilos e instrumentos de la comunicación íntima, no se aprenden a través de la educación sexual programada (escolar o no), sino principalmente en la experiencia relacional con familias, iguales, amistades y a través de los modelos que observamos a lo largo de nuestra vida.

Es decir, el papel de las familias en el desarrollo de las sexualidades y en la Educación Sexual es fundamental. Pero, ¿cómo hacer educación sexual?, ¿cuál debe ser nuestro papel como personas educadoras? Lo primero que tenemos que señalar es que ***educar la sexualidad es permitir que ésta se desarrolle y se exprese***. Cuando hablamos de educación de niños, niñas y jóvenes, hablamos también de la educación de la sexualidad, pues ésta no es más que un aspecto en concreto de la educación global de la persona: la esencia de la educación sexual en las familias es el ***diálogo a través de la verdad, la espontaneidad y la naturalidad, el respeto***

y la creación de un clima de confianza y seguridad que permita la expresión de la natural curiosidad de chicas y chicos por estos temas, durante todo el proceso de desarrollo. La Educación Sexual es un proceso lento y gradual (no algo puntual) cuyo objetivo básico es posibilitar que cada persona viva su sexualidad de forma positiva, esto es, de forma sana, feliz y responsable.

Algunas cuestiones que nos parecen importantes en este proceso son las siguientes:

- **Revisemos nuestra forma de pensar y vivir la sexualidad**, nuestros valores y actitudes al respecto. ¿Cómo nos sentimos ante determinados temas?, ¿nos incomoda hablar de sexualidad?, ¿qué aprendí sobre sexualidad?, ¿qué cosas necesitamos saber?... ser conscientes de nuestras posibilidades y de nuestras dificultades es una de las primeras cuestiones que nos tenemos que plantear como personas educadoras. Para educar en las sexualidades no es necesario "ser enciclopedias". Pero será muy difícil abordar cuestiones o situaciones espontáneas que se den con niños y niñas si nuestras actitudes ante la sexualidad son negativas. Lo importante, el talante.
- Lo más importante es que aceptemos a nuestros hijos e hijas y **les queramos tal y como son**, que les ofrezcamos afecto y cuidados incondicionales. Esto es compatible con que se les eduque, corrija y hasta se les penalice, pero siempre haciéndoles saber que la relación con ellas y ellos es incondicional. Esto les hará sentirse seguras/os y con confianza, queridas/os y, por tanto, personas valiosas. Esta es la base de la **autoestima** (la aceptación) que, como hemos visto, es el elemento central de una sexualidad positiva. Sobre esta confianza y seguridad básica se asienta el aprendizaje afectivo y sexual más importante: convencerse de que es posible querer y ser querido/a, que los vínculos afectivos existen y pueden ser preciosos, que la vida tiene sentido. Así, cuando sean mayores, podrán abrirse a otras personas, atreverse a tener relaciones amorosas, saber amar y recibir amor.
- Nuestras hijas e hijos recibirán educación sexual, se quiera o no. Para que **seamos fuentes de confianza**, estemos disponibles y seamos personas cercanas, cálidas y cariñosas. Para que vayan bien las cosas en la intimidad sexual, hay que aprender en la infancia a mirar y ser mirado/a, a tocar, a dar y recibir caricias y consuelo. La intimidad tiene un lenguaje diferente y especial y éste se aprende preferentemente en la infancia con las familias. Ésta es también la base de una buena comunicación. Cuando se ha disfrutado de este tipo de comunicación y confianza, resulta más fácil a hijos e hijas pedir ayuda, contar penas y alegrías, hacer preguntas, etc. Y si hemos desarrollado la sana costumbre de hablar de la temática desde siempre, más adelante, cuando se planteen situaciones que nos puedan parecer más "conflictivas" o "delicadas", ya tendremos entrenamiento.
- Incluso si no decimos palabra, estamos educando. Por eso es importante **ofrecer**, en nuestra forma de ser y en nuestras relaciones de parejas, **modelos positivos** (igualitarios, éticos y solidarios). Hijas e hijos aprenden directamente de las familias cómo son los hombres y las mujeres, cómo se tratan, cómo se quieren, cómo se cuidan… La falta de respeto, la mala educación, la discriminación (aunque sea sutil)… son los peores

ejemplos en muchos aspectos, fundamental en cuanto a la educación sexual.

- **Aceptemos y tratemos por igual a hijos e hijas**, aunque dándoles a cada cual su propia identidad, ofreciéndoles las mismas oportunidades sin establecer discriminaciones ni valoraciones comparativas. De todas maneras, fomentemos la empatía y la ética del cuidado en los chicos, y el valor de la autonomía en las chicas: mujeres y hombres se relacionarán de una manera más sólida y se tratarán como iguales, evitando que la mujer sea "menos que" y el hombre "más que", lo que conllevará (en un futuro) al respeto en el hogar, en las relaciones de parejas y en las relaciones laborales.
- Las personas no dejan de tener sexualidad por el hecho de no estar informadas. Cuando no respondemos a las preguntas que sobre sexualidad nos hacen los niños y las niñas, les respondemos con evasivas, hacemos gestos de reprobación, criticamos o nos reímos de la pregunta; cuando reprobamos con gestos, palabras o castigos las manifestaciones de la sexualidad infantil y adolescente; cuando evocamos maliciosamente la sexualidad en los chistes verdes; cuando hacemos comentarios inadecuados ante determinadas escenas de la televisión o de la vida real, cuando permitimos y usamos un lenguaje sexista y/o homófobo, etc., estamos haciendo educación sexual, **negativa** en este caso. Cuando tenemos una **actitud positiva** ante sus preguntas y les respondemos de la mejor forma posible, somos benevolentes con determinadas manifestaciones de su sexualidad, hablamos abiertamente de estos temas, hacemos comentarios adecuados a cada situación y les tratamos con respeto y cariño, estamos haciendo educación sexual, positiva en este caso.
- Aceptemos y respetemos las manifestaciones sexuales de hijos e hijas. La sexualidad infantil es muy rica, y sólo hay que intervenir en las situaciones que se manifiesten conductas que no son propias de su edad. Por eso es necesario **conocer cómo se manifiesta la sexualidad infantil y adolescente**. Si se trata de juegos entre iguales, entre niños o niñas de similar edad, que participan voluntariamente y no se instrumentalizan, no debe preocupar a las familias.
- **Aprovechemos cualquier ocasión que se dé** y busquemos oportunidades para darles informaciones básicas. Por eso hay que crear espacios de disfrute y diálogo distendido en las familias. Cualquier ocasión, cualquier excusa será válida para actuar educativamente, animándoles a que pongan interés en las enseñanzas que les den en la escuela en relación con estos temas, buscando ayuda e información si fuera preciso. Y, sobre todo, si queremos que tengan confianza, **aprendamos a escucharles sin juzgarles**.
- A hijas e hijos que no preguntan y hasta rechazan hablar de estos temas (por otra parte, habitual en determinadas etapas del desarrollo), no hay que dejarles de hablar sobre ellas. A veces, también puede servir una nota escrita, un libro sobre el tema como regalo, o sugerirles sitios educativos en internet.
- También padres y madres tenemos derecho a sentirnos con incomodidad cuando intentamos hablar de estos temas. No nos dé miedo a sentir vergüenza, a no saber lo suficiente. Incluso podemos expresarlo abiertamente. **Lo que más valoran chicas y chicos es la honestidad**, *"hablar de estas cosas me cuesta, pero quiero que tengas*

información, vamos a intentarlo y, si no podemos encontrar buena información, busquemos ayuda en otras personas".

- Reivindiquemos, pidamos, aprovechemos y **participemos en programas formativos** sobre educación sexual que se den en cualquier ámbito educativo, ya sea en la escuela, asociaciones o entidades cuyo ámbito de actuación sean las familias, la infancia y la juventud.
- Por último, para aquellas familias que se puedan sentir sobrepasadas, que realmente no sepan qué hacer y cómo ayudar a hijos e hijas, hay numerosos recursos posibles. Se trata de saber elegir alguno de los adecuados: una persona educadora de confianza, profesional de la Sexología, centros específicos para jóvenes, teléfonos de información sexual, orientadores u orientadoras del propio centro educativo, la médica o el médico de familia… siempre hay personas que pueden y quieren ayudar.

Para saber más…

- Educagénero, http://www.educagenero.org, espacio dedicado a publicaciones sobre Educación Sexual, Género y Coeducación, Convivencia y Prevención de la Violencia de Género, especialmente enfocado a profesionales y familias.
- Zoldbrod, Aline P. (2000). *Sexo inteligente. Cómo nuestra infancia marca nuestra vida sexual adulta*. Barcelona: Paidós
- López Sánchez, Félix (2005). *La educación sexual de los hijos*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- De la Cruz, Carlos y Diezma, Juan Carlos (2008). *Construyendo sexualidades, o como educar la sexualidad de las hijas y de los hijos*. Madrid: CEAPA.
  http://educagenero.org/Familias/construyendo_sexualidades.pdf
- Santacruz, Daniel (2017). *Respuestas fáciles a preguntas difíciles. Guía de educación sexual integral para familias*. Madrid: Save The Children.
  https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2021-07/respuestas_faciles_a_preguntas_dificilespdf.pdf
- Familias por la diversidad (2010). *Qué hacer cuando un hijo o una hija te dice, papá, mamá, soy gay, o mamá, papá, soy lesbiana*. Guía para padres y madres. Jaén: Familias por la diversidad – COLEGAS - Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, Junta de Andalucía.
  http://ibdigital.uib.es/greenstone/sites/localsite/collect/portal_social/index/assoc/famili00/02pdf.dir/famili0002.pdf