

# Hablemos de lo que importa

Educación afectivo -sexual  
6 – 12 años

Martes 17.12.2024  
Alexandra Crettaz  
Psicóloga, Sexóloga



01

Sexualidad en  
la segunda  
infancia



# Sexualidad

## ¿de qué estamos hablando?

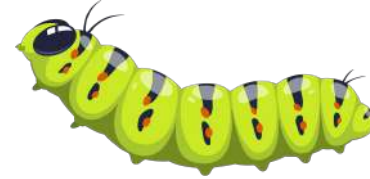


Una charla de  
todos los días



# Paso a paso ...

Los procesos



llevan

tiempo



# Es mi responsabilidad



Muchas personas nunca hablaron de estos temas en casa y sienten mucha vergüenza



Hablar de sexualidad potencia su bienestar emocional y permite establecer relaciones sanas



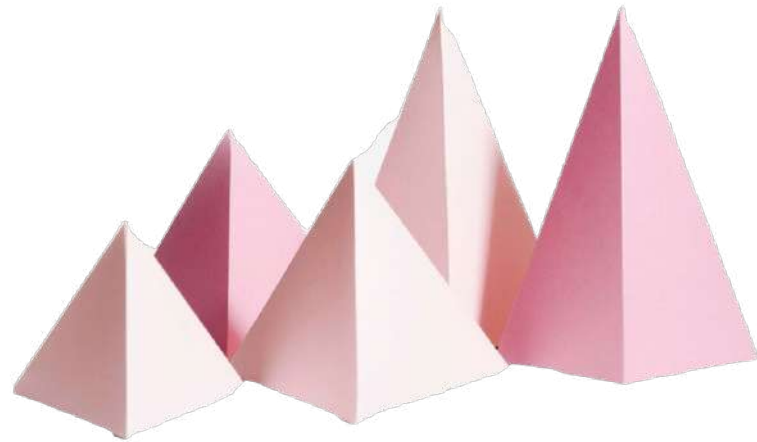
02

Lo que quiero  
contarte



# Hablando de sexualidad

- Al hablar de sexualidad, tenemos que ir progresando
- La idea es siempre recordar y recoger conceptos ya conocidos
- Los niños y las niñas no entienden a la primera, necesitan oírlo muchas veces

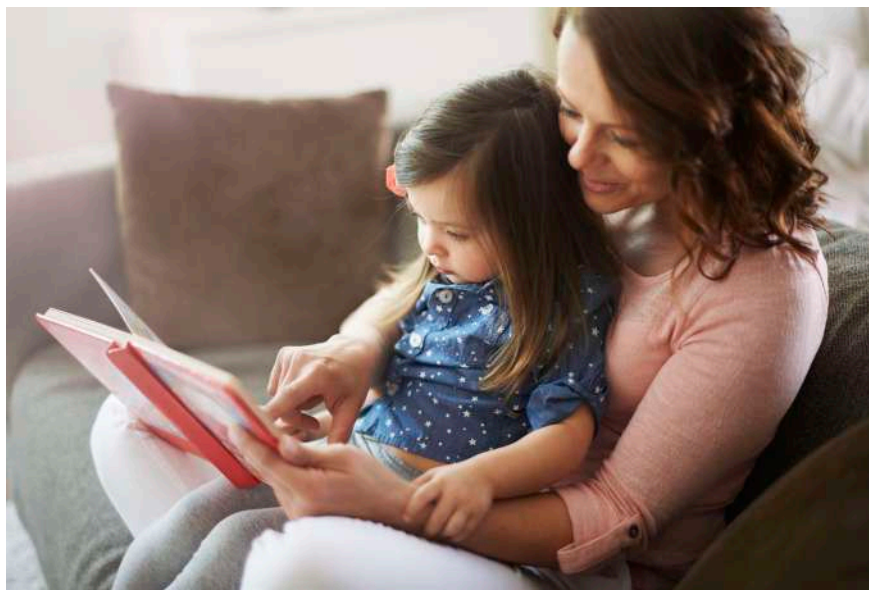




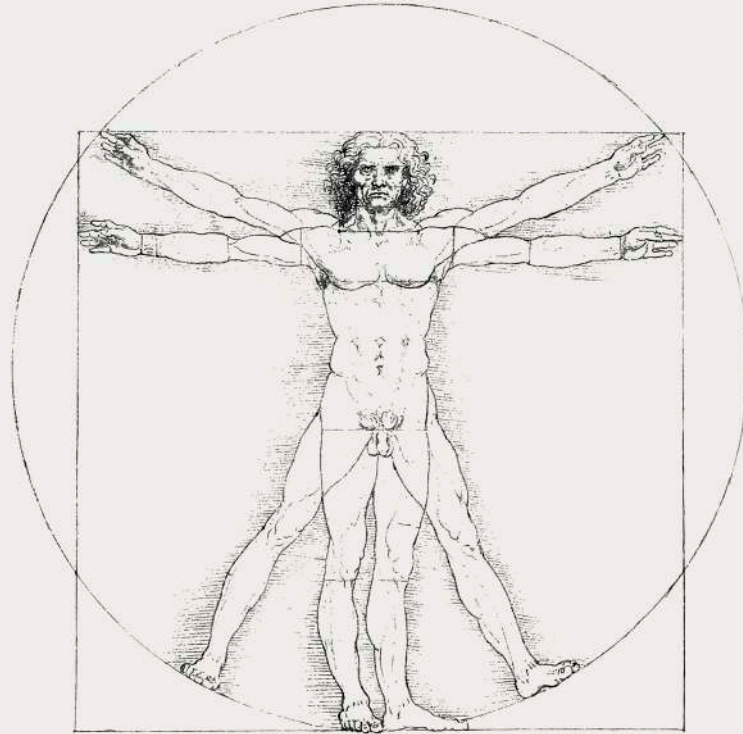
Cuidamos de nuestros hijos y de nuestras hijas a través también del cuidado a su cuerpo

Es importante haberle dado el nombre correcto a cada una de las partes de su cuerpo

Tu cuerpo es tuyo: no tienes por qué dar ni recibir besos o abrazos si no quieres



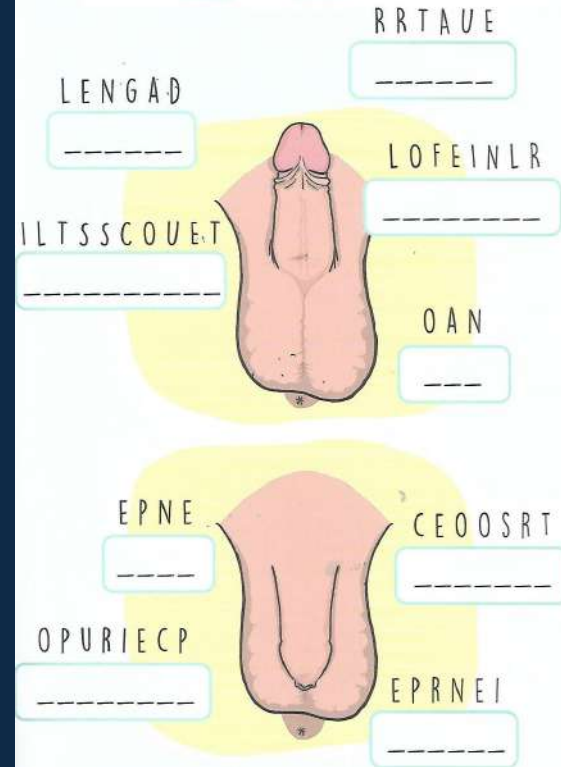
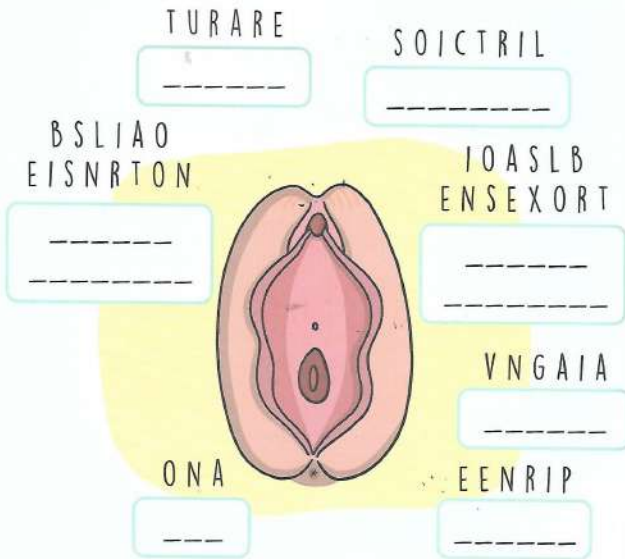
# Anatomía



## ✦ IDENTIFICA LOS ÓRGANOS SEXUALES EXTERNOS

Ahora que ya tienes todos los nombres de los órganos sexuales, deberás situarlos en el lugar que les corresponde. Para ponértelo más fácil, te hemos escrito las letras desordenadas sobre cada palabra. Anda, no te quejarás...

Cuando termines, busca cada órgano sexual externo en tu propio cuerpo. Ahora ya sabes cómo se llaman, así que no tienes excusa para seguir llamándole «pito» al pene, «pellejo» al prepucio, «flor» a la vulva o «pepitilla» al clitoris. ¡Que sí, que son palabras divertidas, pero así no hay quien se entienda!

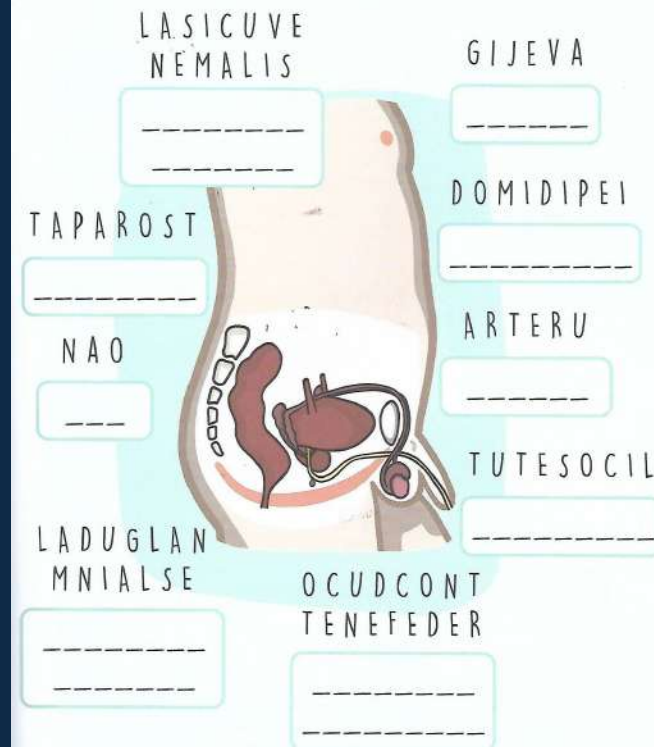


## IDENTIFICA LOS ÓRGANOS SEXUALES INTERNOS

Y en esta página te toca imaginarte cómo es el cuerpo por dentro y recordar cómo se llama cada órgano.



28



LOS ÓRGANOS SEXUALES 29

## Autoimagen

Construyo la imagen que percibo de mi  
desde la que tienen mis figuras de  
referencia

El cuerpo es único y lo queremos tal y  
como es, en su conjunto

Lo acompaño de un diálogo amable y  
de respeto hacia quien veo en el  
espejo



## Una sana autoestima

Facilita la toma de decisiones. Saber decidir con criterio propio

Protege a la persona, le cuida físicamente y emocionalmente

Permite establecer relaciones saludables

Hace querer y dejarse querer sea más fácil



# Tu cuerpo es tuyo





# Tu cuerpo es tuyo

Lucía Serrano



Las partes íntimas no se tocan.

Ningún niño, ninguna niña, ni tampoco ninguna persona adulta puede tocarte las partes íntimas

Hay secretos buenos y hay secretos malos





Se estima que uno de cada cinco niños es víctima de violencia sexual, incluido el abuso sexual. Este libro ha sido producido por el Consejo de Europa en el marco de su Campaña “UNO DE CADA CINCO” para poner fin a la violencia sexual contra los niños

"Y, ¿puedo tocarte dentro de tu ropa interior?",  
pregunta la mano.

"¡NO!", grita Kiko.  
"¡ESO SÍ QUE NO!"



"Muy bien, Kiko", dice la mano.  
"Nadie puede tocarte dentro de tu ropa interior.  
Esa es la "Regla de Kiko".

Y si una persona lo hace, cuéntaselo a alguien.  
No lo mantengas en secreto."



La idea es contarles las cosas antes de que pase.

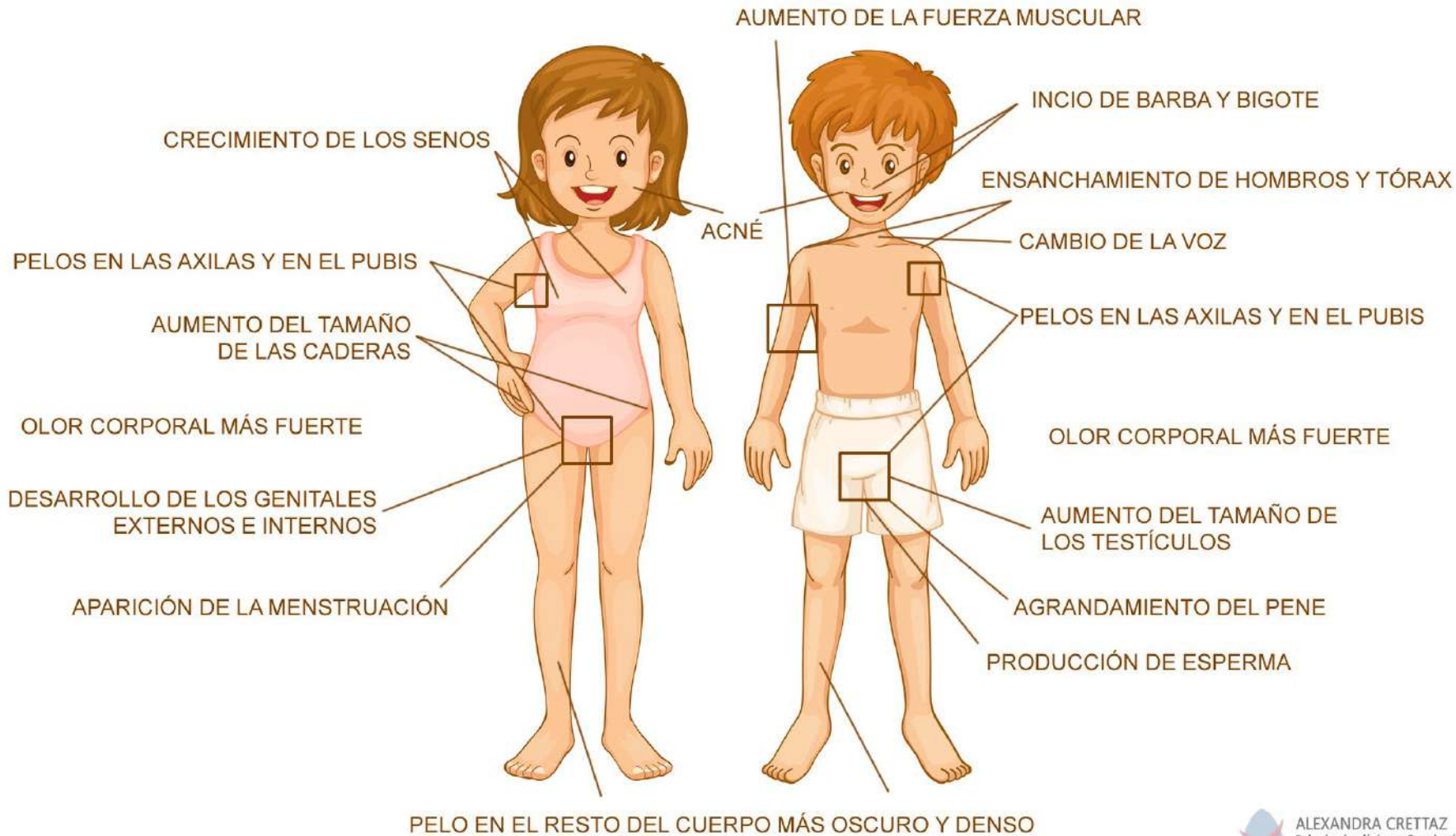
A partir de los 9 años es un buen momento para contarles lo que se van a encontrar, próximamente, en la pubertad

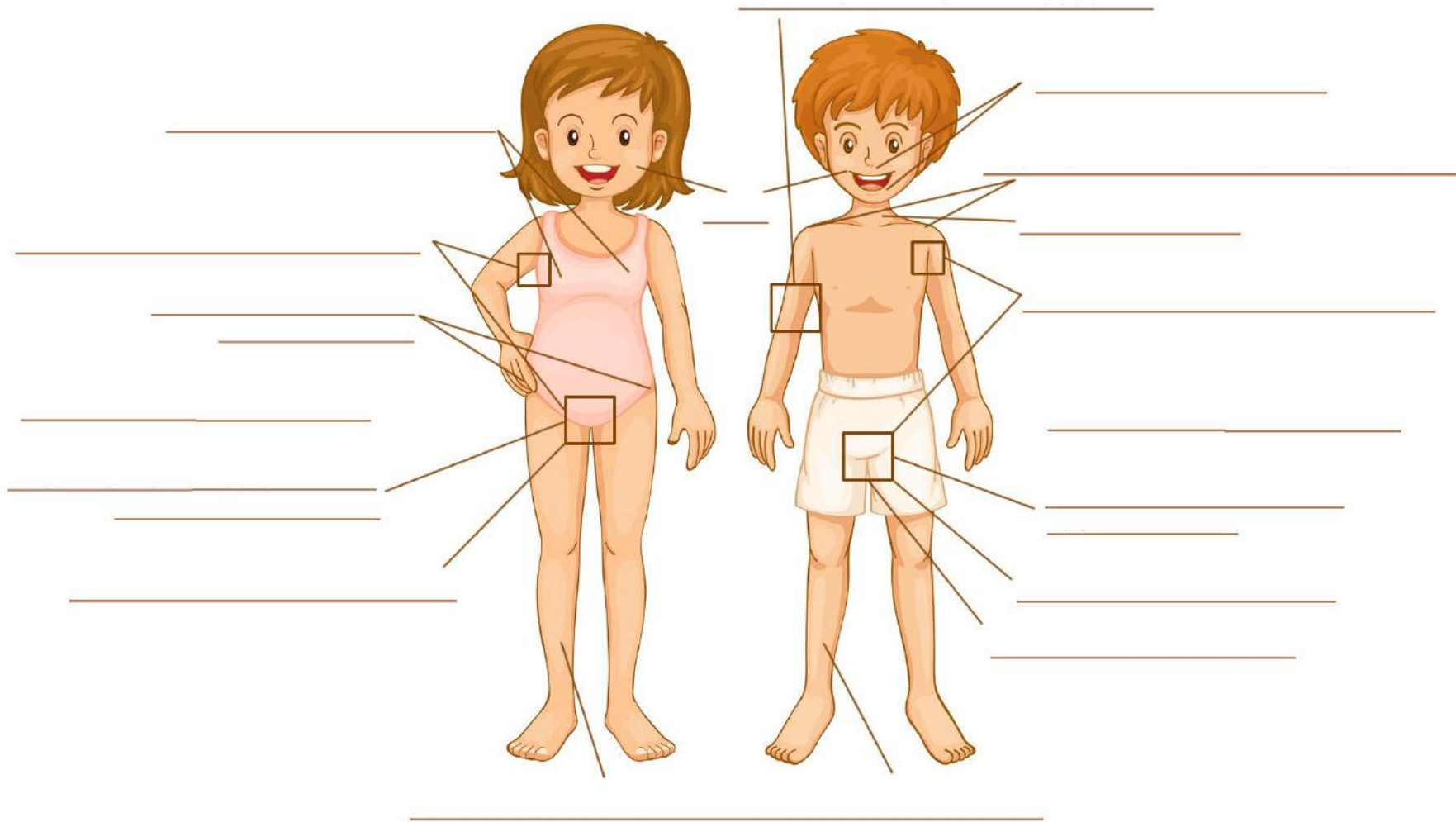
Tu cuerpo está en transición



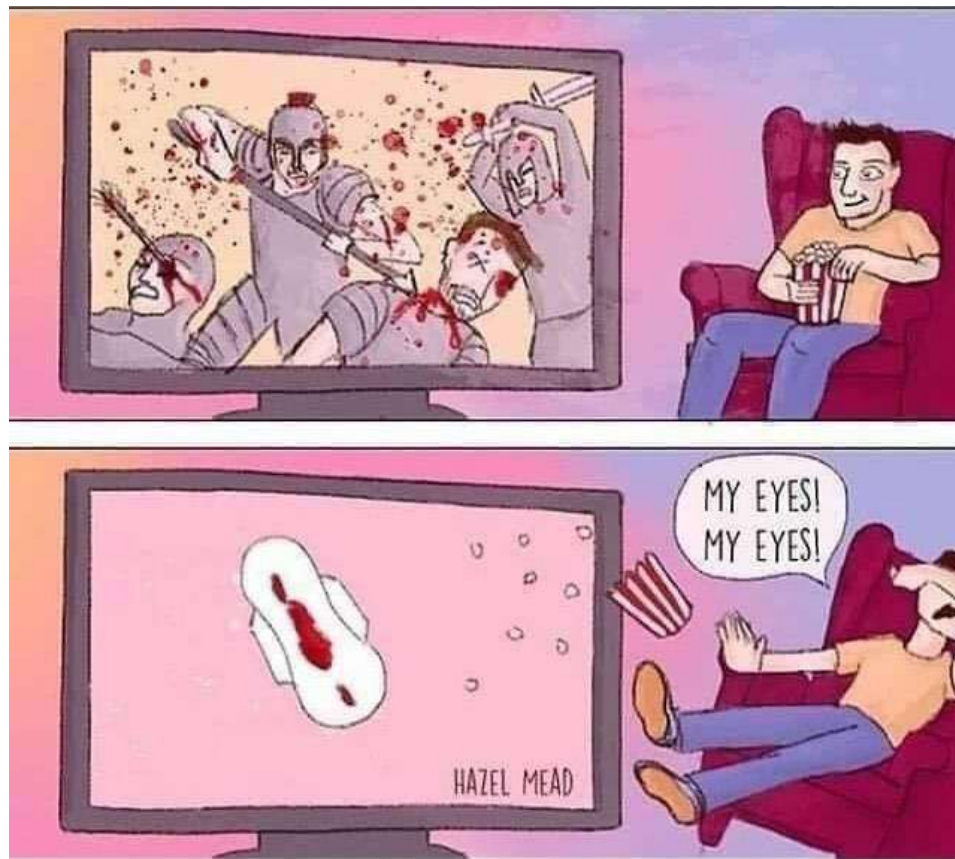
## Las hormonas y los caracteres secundarios







# La menstruación







No hay temas solo para las chicas y temas solo para los chicos

Saber cómo funciona el cuerpo es aprender a conocerlo y aceptarlo

La menstruación puede vivirse de manera positiva, si puedo hablarlo con naturalidad

Puedo aprender a detectar las fases de mi ciclo menstrual y entender cómo me encuentro



# La menstruación

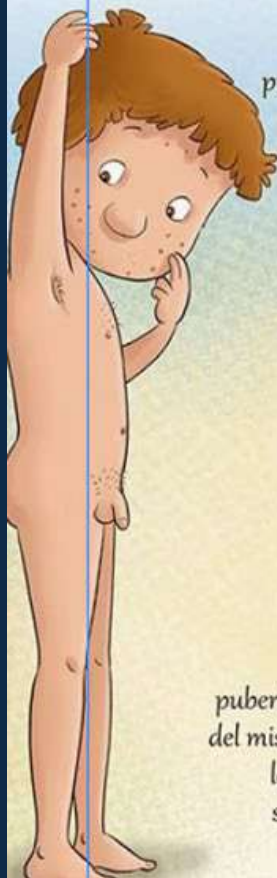
- Es una señal del buen funcionamiento de tu cuerpo
- La menarquía señala el inicio de tu etapa fértil, y la menopausia indicará el final de tu etapa fértil
- Unos días antes de que te baje la regla, es posible que te sientas con cambios de humor, más irritable y cansada
- Durante la regla, debes escuchar tu cuerpo, es posible que necesite un poco más de descanso y de recogimiento
- Si te duele, coméntalo



# Las eyaculaciones



## Las eyaculaciones nocturnas



Papá nos comentaba el otro día que en la pubertad los chicos cuando piensan en algo agradable o emocionante pueden tener una erección. Esto significa que el pene aumenta de tamaño debido a que una gran cantidad de sangre llega al pene fruto de la excitación.

*Glubs,  
me ha salido  
pelo por todas  
partes*

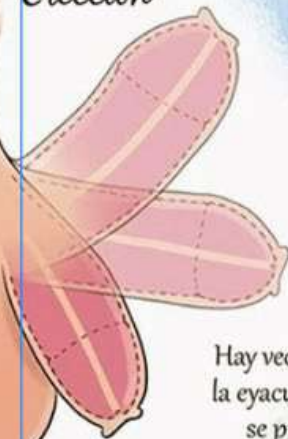
También nos comentó que, a partir de la pubertad, cuando el pene está erecto puede salir del mismo el **SEMEN**, el líquido que transporta los espermatozoides. La descarga de semen se llama **eyaculación** y, si esto sucede, experimentamos placer.

*¿Sabías  
que...*

A veces los bebés tienen erecciones cuando se les cambia o se les baña, y esto se debe al contacto o las caricias de su papá o mamá. Las erecciones se dan en los niños desde que son muy pequeños hasta que llegan a adultos, aunque ocurre más frecuentemente en la pubertad.

verdadero  
falso

Erección



Hay veces que la eyaculación se produce durmiendo y uno se encuentra con que tiene manchado su pijama. No tiene importancia, son **poluciones nocturnas** propias de la edad.

*Vaya sueño  
tan placentero...*



## El consentimiento

### ¿Tú quieres esto para ti?

Concepto especialmente importante para que preparase para las relaciones afectivo - sexuales

- Si alguien quiere decirte palabrotas y tú no quieres escucharlas, puedes decirle no
- Si alguien quiere sentarse al lado tuya en el autobús de la excursión del cole y tú también quieres sentarte a su lado, puedes decirle si
- Si alguien te pide que le des tu almuerzo y tú no quieres, puedes decirle no
- Si alguien quiere ver tus partes íntimas, tú les dices no
- Si alguien te pide que le cuentes tus secretos y tú no quieres, puedes decir que no
- Si alguien te propone daros besos y tú no quieres, puedes decir no
- Si alguien te propone daros la mano para jugar, y tú quieres, puedes decirle si

Los niños y las niñas todavía no tenéis novio ni novia, si amigos y amigas con quién os lleváis mejor o peor

Etapas del juego simbólico.

Jugamos al como si ...

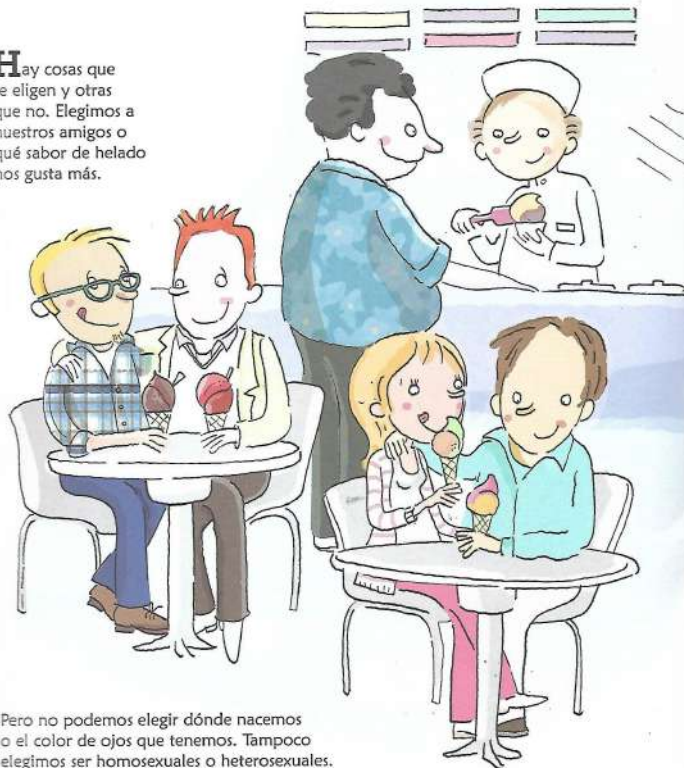
Eventualmente podrían jugar a casarse. No significa que le guste esa persona, están con el juego del “como si”



## Orientación sexual

La homosexualidad  
La heterosexualidad  
La bisexualidad

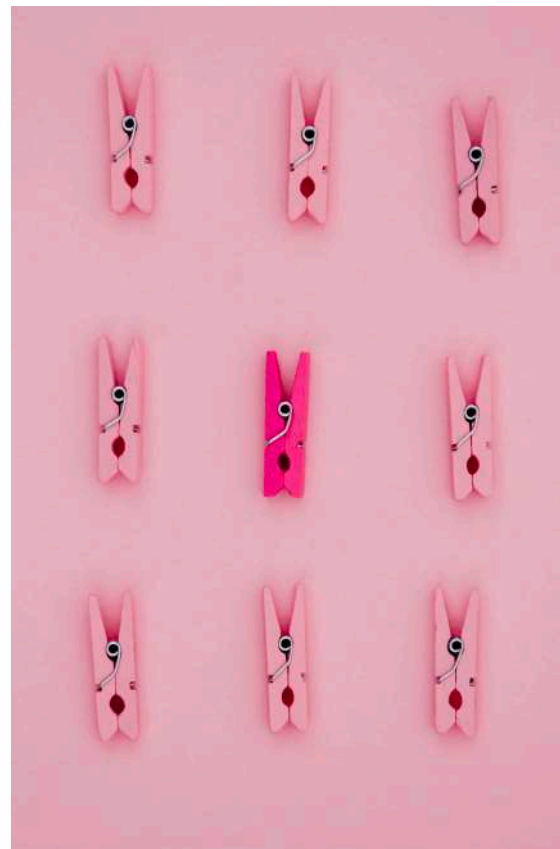
Hay cosas que se eligen y otras que no. Elegimos a nuestros amigos o qué sabor de helado nos gusta más.



Pero no podemos elegir dónde nacemos o el color de ojos que tenemos. Tampoco elegimos ser homosexuales o heterosexuales.



Introducción a algunos  
conceptos:  
sexo, sexualidad,  
género, rol de género,  
identidad de género,  
identidad sexual,  
orientación sexual,  
salud sexual, atracción  
sexual



# CONCEPTOS DE SEXUALIDAD

Afiche dirigido a jóvenes de edades  
entre 17 a 25 años



## Sexo

Conjunto de características biológicas,  
que definen a los seres humanos como  
hombres o como mujeres.

## Sexualidad

Es el conjunto de conductas,  
emociones, pensamientos, deseos y  
fantasías y como son expresadas



## Género

La serie de construcciones mentales  
respecto a la pertenencia o no del  
individuo a las categorías dimórficas  
de los seres humanos.

## Rol de genero

Es una serie de actividades,  
responsabilidades, que son percibidas  
como femeninas o masculinas y que la  
sociedad espera que cumplamos según  
nuestra biología.



## Identidad de género

Define el grado en que cada persona  
se identifica como masculina o  
femenina o alguna combinación de  
ambos.

## Identidad sexual

Permite desenvolverse dentro de la  
sociedad, según sexo, género y  
orientación sexual.



## Orientación sexual

Es la organización específica del  
erotismo y/o el vínculo emocional de un  
individuo en relación al género de la  
pareja involucrada en la actividad sexual

## Salud sexual

Es el bienestar físico, psicológico y  
sociocultural relacionado con la sexualidad.  
Para que la salud sexual se logre es necesario  
que los derechos sexuales de las personas se  
reconozcan y se garanticen.





A través de cuentos es muy útil transmitir con un lenguaje adaptado a su edad, realidades de la vida que les rodea.

Si tenemos en nuestro entorno próximo distintos modelos de familia, les podemos ir hablando de ello con naturalidad.



Con **Tango**  
son  
tres



Kalandraka

Texto de Justin Richardson  
y Peter Parnell  
Ilustrado por Henry Cole

Podemos seguir hablándoles de la elección que podemos hacer sobre el tipo de familia que queremos ser

Podemos explicar algunas fases del ciclo vital familiar

- La pareja de dos
- La crianza
- El nido vacío
- La vejez



Podemos introducir aquí los cambios y los factores vitales estresantes que puede vivir una familia en su ciclo vital

La necesidad de pertenencia y la necesidad de individuación



Los niños son conscientes de su pertenencia al sexo hombre y las niñas son conscientes de su pertenencia al sexo mujer

La mayoría tienen claro que han nacido chico porque tienen pene o han nacido chica porque tienen vulva

Los niños no son mejores que las niñas, y las niñas no son mejores que los niños.

Es importante usar ya de manera automática el lenguaje inclusivo, porque el lenguaje a esa edad es literal



En casa, papa y mama (o mama y mami, o papa y papi) hacemos las tareas de casa, nos ocupamos de ti, nos vamos de vacaciones, trabajamos, recogemos, nos bañamos.

Todas las personas que pertenecemos a esta familia hacemos cosas que nos gustan más, y cosas que nos gustan menos

¿a ti cómo te gusta colaborar en casa?

La igualdad de roles y oportunidades



Hay chicos que tienen cosas de chicas, y chicas que tienen cosas de chicos, y no pasa nada

Los rasgos de género

Los roles de género

En la sociedad aún existen mucha desigualdad, y podemos ir fomentando en nuestros hijos e hijas el pensamiento crítico





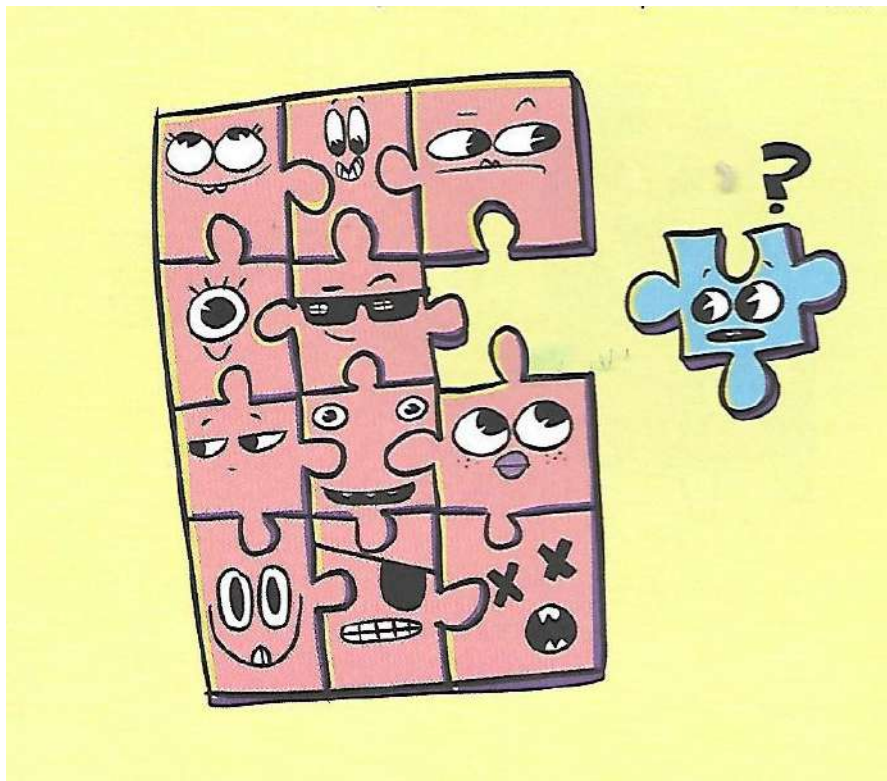
## La diversidad sexual

Cuando nace una criatura, se le asigna un sexo según los genitales

Hay chicos que nacen con vulva, y chicas que nacen con pene. O sea que un chico con pene puede sentirse chica, y una chica con vulva puede sentirse chico

Rasgos de género: ni todas las chicas son de la misma forma de ser, ni todos los chicos son iguales.

Roles de género: chicos y chicas pueden hacer las mismas cosas





En casa nos enseñamos el cuerpo.

La desnudez al natural

En casa les damos y pedimos besos y abrazos.  
Conviene sin embargo transmitir desde muy temprana edad la idea de que no es una obligación ni dar ni recibir besos o abrazos

¿Qué te hace sentir bien en este momento?



A esta edad se siembra la semilla de la intimidad y de la privacidad

La emoción eje alrededor de la cual pueden articularse la intimidad y el pudor, es la vergüenza.

Cuando ésta aparece en nuestro hijo o nuestra hija, dejemos que hable. (la vergüenza es natural y protectora)

Yá no quiere bañarse conmigo o con su hermana  
Yá no quiere que le de un beso en la puerta del cole



## Ejemplo 1

Miren, 9 años: Este verano ha insistido en ponerse la parte de arriba de su bikini; un día de playa, le habías llevado otro bañador porque el bikini estaba lavándose y el que llevaste era solo de braga. Fue un drama, no quiso ni quitarse la ropa ni bañarse,



“Como tú quieras, Miren. Algunas chicas prefieren usar la parte de arriba y otras prefieren no hacerlo”

## Ejemplo 2

Sergio, 8 años. En septiembre habéis retomado las clases de natación; desde el primer día dijo que él era un chico y que donde tenía que ir a cambiarse era al vestuario de chicos



“Me parece bien, creo que puedes cambiarte solo sin mi ayuda en el vestuario de hombres”, o “Si te da vergüenza, te ayudo con una toalla”.

Ya no solamente les vamos a permitir que puedan tener intimidad, sino que vamos a inculcársela.

Hemos de ir educando ya en el buen uso de las tecnologías. Les enseñamos a proteger su imagen, sus datos personales.



Nadie te graba ni tú tampoco te grabas cuando duermes, te duchas, vas al baño, en el funeral de tu abuelo ¿a qué no? Del mismo modo que tenemos el respeto de no grabar ni dejar que nos graben en estos momentos íntimos, tampoco lo hacemos con nuestras partes íntimas. No grabamos, ni enviamos, ni reenviamos, ni vemos vídeos de alguien masturbándose, mostrando sus partes íntimas, teniendo un encuentro erótico con otra persona. El cuerpo es íntimo. Exponerlo a los demás es perder la intimidad

Nada de cigüeñas: para tener bebés hacen falta hombres y mujeres humanos

Dos semillas y un coito: papa puso una semilla llamada espermatozoide y mama puso otra semilla llamado óvulo. Hacen falta las dos para hacer un bebé.

Para que un espermatozoide se junte con un óvulo, el pene de papa tiene que entrar en la vagina de mama.

No es complicado si no lo haces complicado







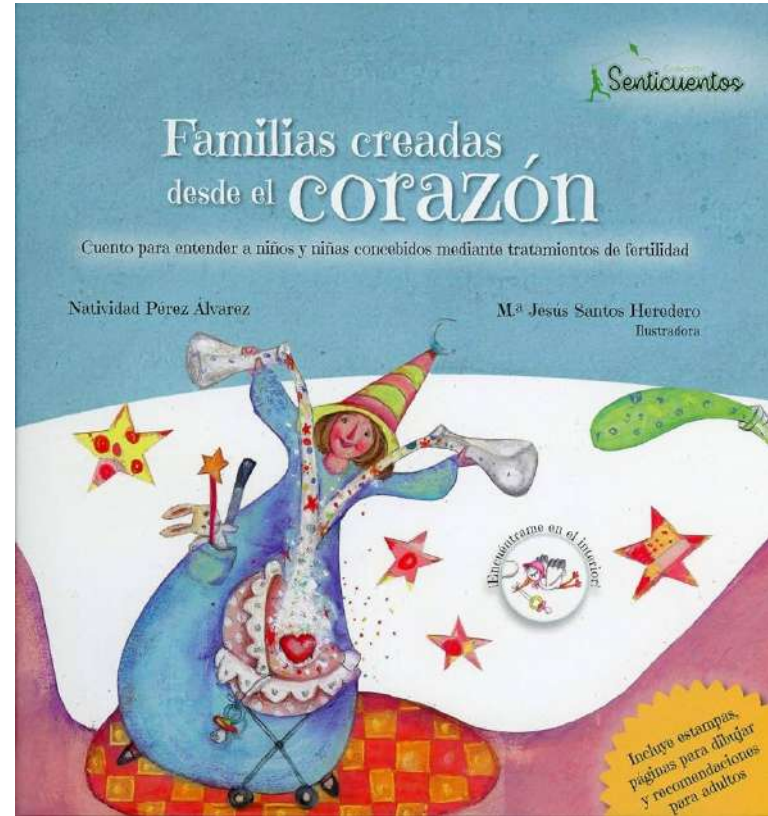
Casi siempre se unen dentro de la mujer y para eso hay que juntar... ¿?

Para que los espermatozoides del hombre pasen al cuerpo de la mujer, y así uno de ellos pueda juntarse con el óvulo, el pene del hombre tiene que entrar en la vagina de la mujer.

### La reproducción asistida

La reproducción sexual humana es una situación cada vez más habitual por varios motivos

Tati es una niña muy curiosa a la que le gusta mucho bailar. Un día los padres le explican cómo llegó a este mundo ¿lo que quieres descubrir con ella? ¿Sabías que hay personas que ayudan a traer vida?



Fuente: Senticuento. Ed. Sentir

### Control de la natalidad

Los niños y las niñas todavía no pueden tener bebés porque todavía no tenemos óvulos ni espermatozoides. Ya partir de la adolescencia, ya sí son fértiles. Aunque aún no están preparados para ser mamá y papá

¿Cuándo es un buen momento?



Mantenemos relaciones sexuales con penetración o también llamado **coito** para buscar un embarazo. No todos los días es posible que el óvulo y el espermatozoide se junten, sino durante los días fértiles.

Los principales métodos de reproducción asistida, tanto para parejas homosexuales, como parejas heterosexuales, y para mamás solteras.

La inseminación artificial, la fecundación in vitro, la ovodonación. Y también la adopción como primera o segunda opción de tener hijos



# LA REPRODUCCIÓN

9-12 años

## LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Las relaciones sexuales para hacer bebés y las relaciones sexuales por placer

Diferentes opciones

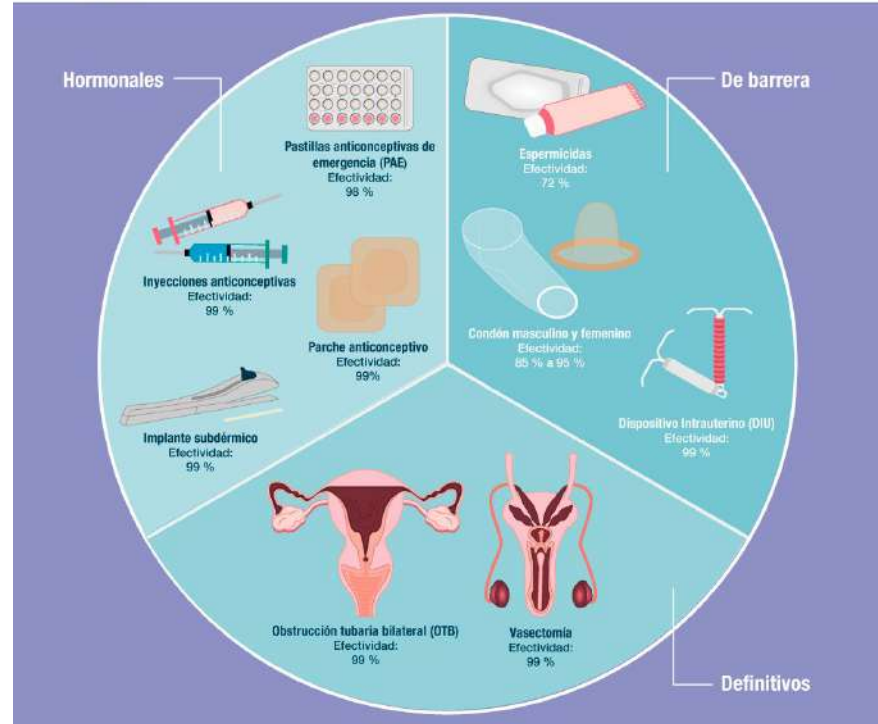
Solo un protege de ETS y embarazos no deseados: el preservativo

# Métodos anticonceptivos



¿Qué son?

Son sustancias, objetos o procedimientos para prevenir un embarazo no deseado, permitiendo tener un control sobre la natalidad.



Para elegir el método anticonceptivo apropiado para cada persona es importante consultarlo con el médico. Los únicos anticonceptivos que pueden prevenir enfermedades de transmisión sexual son el condón masculino y femenino.

Los bebés descubren el mundo a través de los ojos y de la boca.

Los niños y las niñas pequeños exploran el mundo tocando.

Hemos de saber que ya a los 18 meses se empieza a descubrir las zonas sensibles y a experimentar el placer a través del cuerpo





### La relación sexual

Cuando dos personas adultas se gustan y sienten atracción la una por la otra, tienen ganas de darse cariño y afecto. Una manera de querer y sentirse querido, es tener gestos de afecto.

Los novios y las novias se dan besos, van de la mano por la calle, se hacen caricias. Y en su intimidad, se relacionan con sus cuerpos sintiendo placer. Cuando se desnudan, tocan su cuerpo y también sus partes íntimas, a esto se le llama hacer el amor.

¿De qué otra manera se llama?

Como es muy divertido y da placer, también hacemos el amor aunque no queramos tener un bebé.





### Las conductas auto-exploratorias

Si aún no habían descubierto que estimular ciertas partes del cuerpo era placentero, ahora lo van a descubrir. Entienden cómo va funcionando su cuerpo y puede que busquen intencionadamente estas sensaciones placenteras. Esta conducta no está motivada por ninguna imagen ni pensamiento erótico, es puro descubrimiento propio. Es una manifestación natural de la sexualidad en la primera infancia, por eso no debe ser reprimida sino encauzada.

¿Cómo reaccionar

Asociar sexualidad a placer e intimidad.



### El autoerotismo

Es muy probable que a esta edad ya hayan tenido experimentos con su cuerpo y sepan que hay zonas que son más sensibles al tacto. Es posible que sepan incluso qué tipo de estimulación necesita su cuerpo para sentir placer.

¿Para qué sirve autoestimularse? Es una forma de conocer tu cuerpo y de darte placer de forma segura sin depender de nadie más.

Cuánto más tocas y usas las distintas partes de tu cuerpo, más detallado es el dibujo que tienes de ellas en tu cerebro.



**Í**ntimo y privado  
**D**espacio y progresivo  
**E**star a gusto  
**A**prendizaje  
**S**alud y masturbación

**S**exo a solas: compatible con sexo en pareja  
**A**caricia, siente, presiona, frota, roza  
**N**atural y positivo  
**A**ñade a tu estimulación imágenes y fantasías  
**S**in porno, por favor

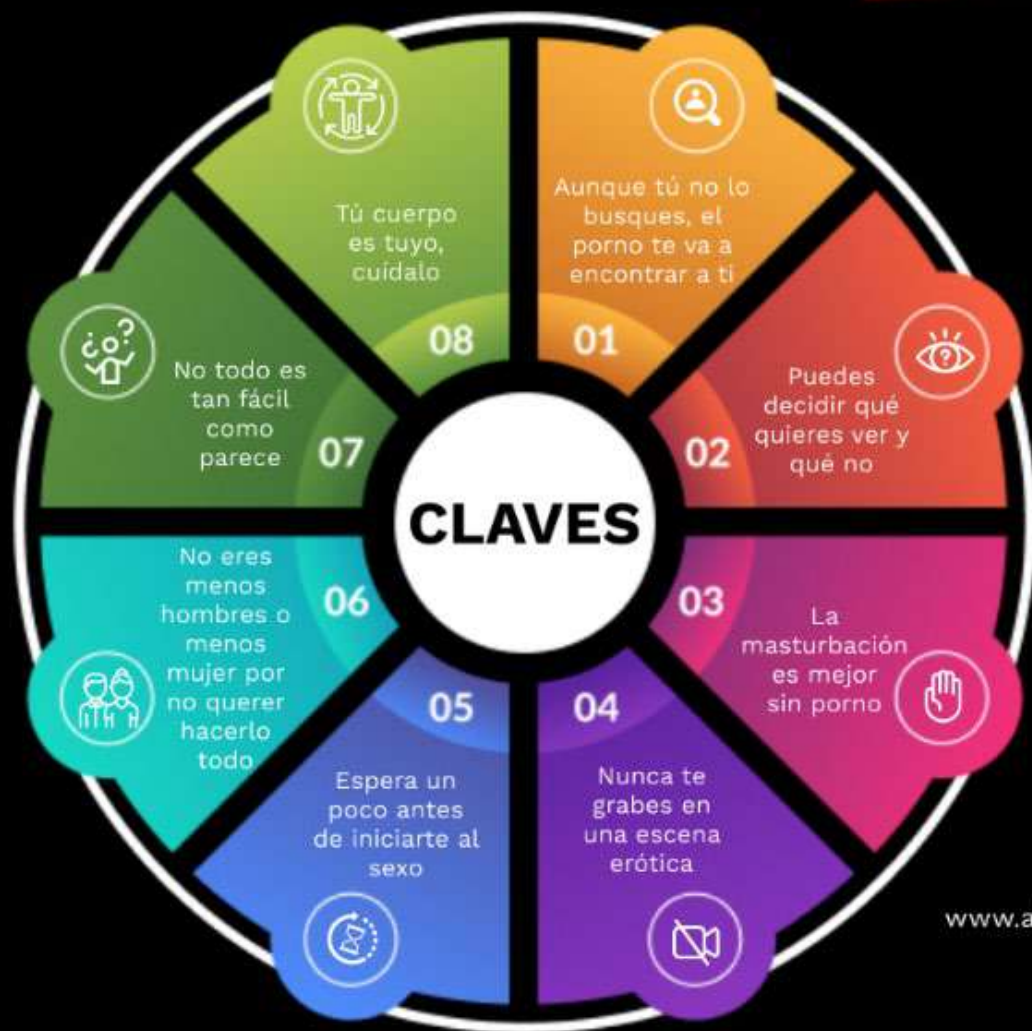
### La respuesta sexual humana

Cuando estimulas ciertas zonas de tu cuerpo, éste responde produciendo una respuesta. Cuando alguien se estimula las zonas íntimas, el cuerpo responde con placer. En los chicos, el pene se pone erecto, en las chicas produce un líquido llamado lubricación. En ambos, si la excitación sube, se puede llegar al orgasmo, una sensación muy placentera y una eyaculación en los hombres



## **PORNOGRAFÍA**

1. Pornoviolencia y violencias sexuales: los datos arrojan una realidad muy preocupante
2. Los jóvenes consumen nueva pornografía para entretenerse, para excitarse, para regular sus emociones, para producir más dopamina, para hacer como los demás.
3. Impacto del consumo de nueva pornografía en los más jóvenes. Despertar sexual y construcción del deseo sexual a través de la violencia. Alteración de la percepción de riesgo. Cosificación de la mujer. Cyberviolencia de género. Ausencia de comunicación y desconexión afectiva. Privacidad en peligro. Adicción. Disfunciones sexuales. Aprendizaje en base a creencias erróneas y conceptos sobre sexualidad distorsionados. Hipersexualidad.
4. Frente a esto: educación afectivo-sexual integral



# 03

## La educación sexual: una más en casa





**Mejor temprano que tarde, pero  
más vale tarde que nunca**



# DERECHOS SEXUALES

1

Derecho a decidir sobre mi cuerpo y mi sexualidad.

2

Derecho a disfrutar de mi sexualidad.

3

Derecho a decidir con quién me relaciono.

4

Derecho a la privacidad de la información sobre mi sexualidad.

5

Derecho a vivir libre de violencia y discriminación.

6

Derecho a decidir sobre mi vida reproductiva.

7

Derecho a la igualdad ante la ley.

8

Derecho a recibir educación de calidad sobre sexualidad.

9

Derecho a tener acceso a servicios de salud sexual y reproductiva.

10

Derecho a la libertad de pensamiento y expresión.

Un derecho fundamental y universal

**Cómo hablar para que tus hijos  
te escuchen, y cómo escuchar  
para que te hablen**



**Aprovecha cualquier situación:  
muchas situaciones pueden ser  
oportunidades para hablar de  
ello, adaptado a la edad.**



**Los amigos y amigas para  
compartir**

**Los padres y madres para  
educar**



## **QUÉ PASA SI ...**

**NO PREGUNTA**

**NO SÉ CONTESTAR**

**NO LE INTERESA LO QUE LE CUENTO**

**¿SERA PRECOZ POR CONTARLE COSAS  
QUE NO CORRESPONDEN A SU EDAD?**

# Gracias

Puedes encontrarme en  
[www.alexandrapsicologa.com](http://www.alexandrapsicologa.com)

**fad**  
Juventud

