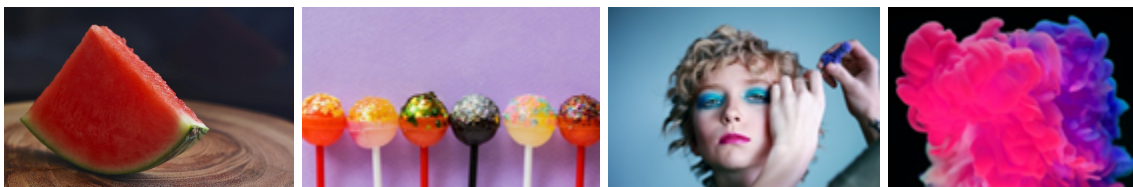


# **SEX QUÉ?**

**Programa de educación afectivo-sexual**

**Curso 2025/2026**

**La Naturadora**



La **educación sexual integral (ESI)** es imprescindible para fomentar la autoestima y la **sexualidad positiva** de los y las jóvenes. Con esta idea de partida, proponemos un programa educativo que garantice el acceso a los recursos y la información que responda a las dudas y los intereses del alumnado.

Los últimos estudios sobre el desarrollo evolutivo de la sexualidad indican un adelanto en las edades en las que se tienen las primeras relaciones coitales, produciéndose en mayor proporción entre los 15 y los 18 años. Respecto a las necesidades e intereses de estos rangos de edad, cobra gran importancia la preocupación por el cuerpo y la apariencia, ligados a una presión social cada vez mayor, y a la necesidad del fomento y cuidado de la autoestima o del autoconcepto. Se identifica también la necesidad de adoptar habilidades como la asertividad y el derecho a decir “no”, así como la responsabilidad sobre las consecuencias de las conductas sexuales. Es a estas edades, en mayor medida, cuando se da por primera vez la actividad sexual en pareja y surgen las dudas sobre las preferencias y los gustos sexuales.

La falta de información que responda a las necesidades y dudas de la población adolescente, sumada al acceso a contenidos para adultos disponibles en Internet, está teniendo una serie de consecuencias graves que es necesario prevenir. La prevención pasa, necesariamente, por una educación sexual que resuelva las dudas reales de las y los jóvenes, que les ofrezca información de calidad y que fomente el autocuidado y el desarrollo de una sexualidad positiva.

## OBJETIVOS

- Fomentar una visión positiva de la sexualidad.
- Reflexionar acerca de las ideas propias en torno a qué significa la sexualidad.
- Reflexionar acerca de la influencia social en las ideas acerca de la sexualidad: coitocentrismo, sexualidad ligada al amor romántico, modelos de comportamiento ligados a los roles de género, tabús, etc.
- Conocer la diversidad de identidades de género, orientaciones del deseo y expresiones.
- Prevención de la LGTBfobia.
- Propiciar el conocimiento del propio cuerpo y la autoestima.
- Desarrollar actitudes críticas con los mandatos de género y los cánones de belleza impuestos en nuestra sociedad.
- Poner de manifiesto las diferencias entre la representación de las prácticas sexuales en la pornografía y las prácticas sexuales reales.
- Entender la importancia de respetar los límites propios y ajenos.
- Conocer los distintos métodos de barrera para la prevención de ITGs en las prácticas sexuales.
- Prevenir las violencias sexuales.

## METODOLOGÍA

La metodología de trabajo se basa principalmente en la **participación activa** de todas las personas a las que se dirige el programa. Esta metodología tiene como principios fundamentales permitir la interacción constante de todas las participantes y fomentar la actitud crítica y el diálogo.

Se partirá de las motivaciones e intereses de las personas participantes y se irá adaptando todo el programa para responder a sus dudas y planteamientos. En **todo momento se fomentará el diálogo, la reflexión**, y la construcción crítica de conocimiento, evitando, en todo caso, las prescripciones.

Se tendrá en cuenta a cada una de las personas que participen en el programa, para atender posibles necesidades individuales y garantizar el respeto de todas las diversidades. También se cuidará el respeto por lo privado y la confidencialidad, se evitará hacer generalizaciones y problematizar experiencias.

## DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El programa se desarrolla en tres sesiones dinámicas estructuradas de la siguiente forma:

1. Evaluación de ideas previas: se trabaja el significado de sexualidad atendiendo a su carácter positivo y biográfico. Con esta primera sesión se pretende identificar tanto las ideas mayoritarias y mitos sobre la sexualidad de las participantes, como sus posibles dudas, inquietudes, etc.
2. Cuerpo y sexualidad positiva: en la segunda sesión se propone una reflexión acerca del propio cuerpo para fomentar el desarrollo de la conciencia corporal y la autoestima. Se trabaja la construcción social de la erótica, más concretamente los mitos relativos al erotismo y al placer. Se identifican las exigencias sociales relativas a la sexualidad (cánones de belleza, heteronormatividad, modelos de feminidad y masculinidad hegemónicos, etc.). En esta sesión se profundiza en el respeto por el propio cuerpo y por todas las diversidades (orientación sexual, identidades, etc.)
3. El cuerpo borrado y los mitos del modelo de sexualidad hegemónico: se profundiza en la anatomía femenina, cuyo conocimiento se encuentra sesgado a causa de los tabús y la ocultación que ha causado el patriarcado. Se trabaja también a partir de la identificación hecha en la primera sesión, para romper los principales mitos identificados sobre la sexualidad y para responder a las dudas que hayan planteado: cuestionamiento del coitocentrismo,

heterocentrismo y el concepto cultural de virginidad. Es esta última sesión, se incorporará una reflexión crítica sobre el incremento constatado de la transmisión de ITGs en los últimos años y la necesidad de utilizar métodos de barrera para su prevención.

Aunque los contenidos se estructuran en las tres sesiones esquematizadas, estos no son estancos y habrá una interrelación entre los mismos a lo largo del programa. Los contenidos se podrán trabajar de forma indistinta en las sesiones propuestas, cuando las motivaciones o dudas del alumnado den pie a ello.

Si el alumnado de 4º de la ESO ya participó en estos talleres cuando cursaba segundo, se adaptarán las dinámicas para seguir profundizando en los objetivos y contenidos del programa, sin repetir las mismas actividades.

#### **DIRIGIDO A**

El programa está dirigido a 2º y 4º de la ESO. Las dinámicas se adaptarán a los distintos niveles educativos.