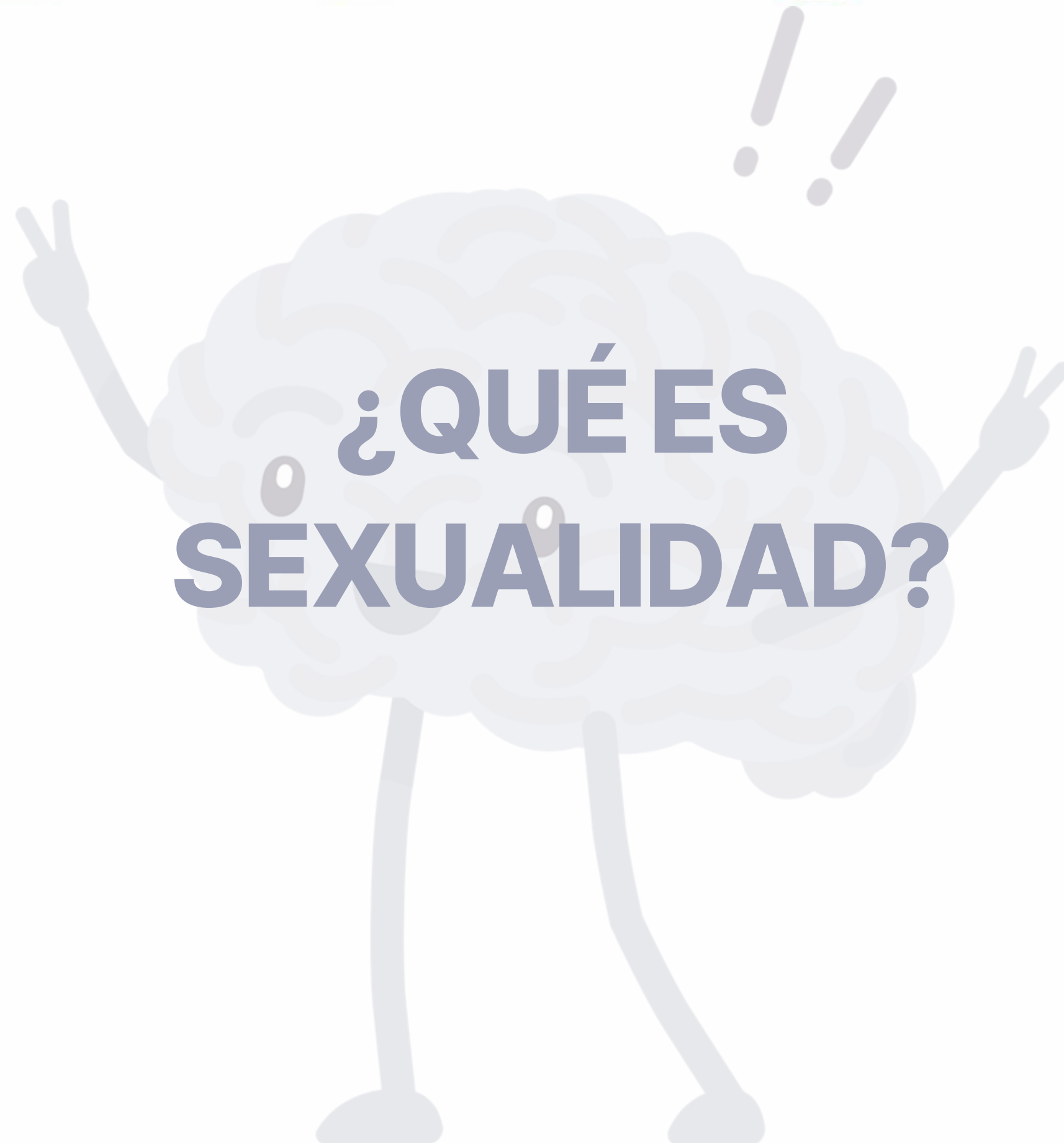
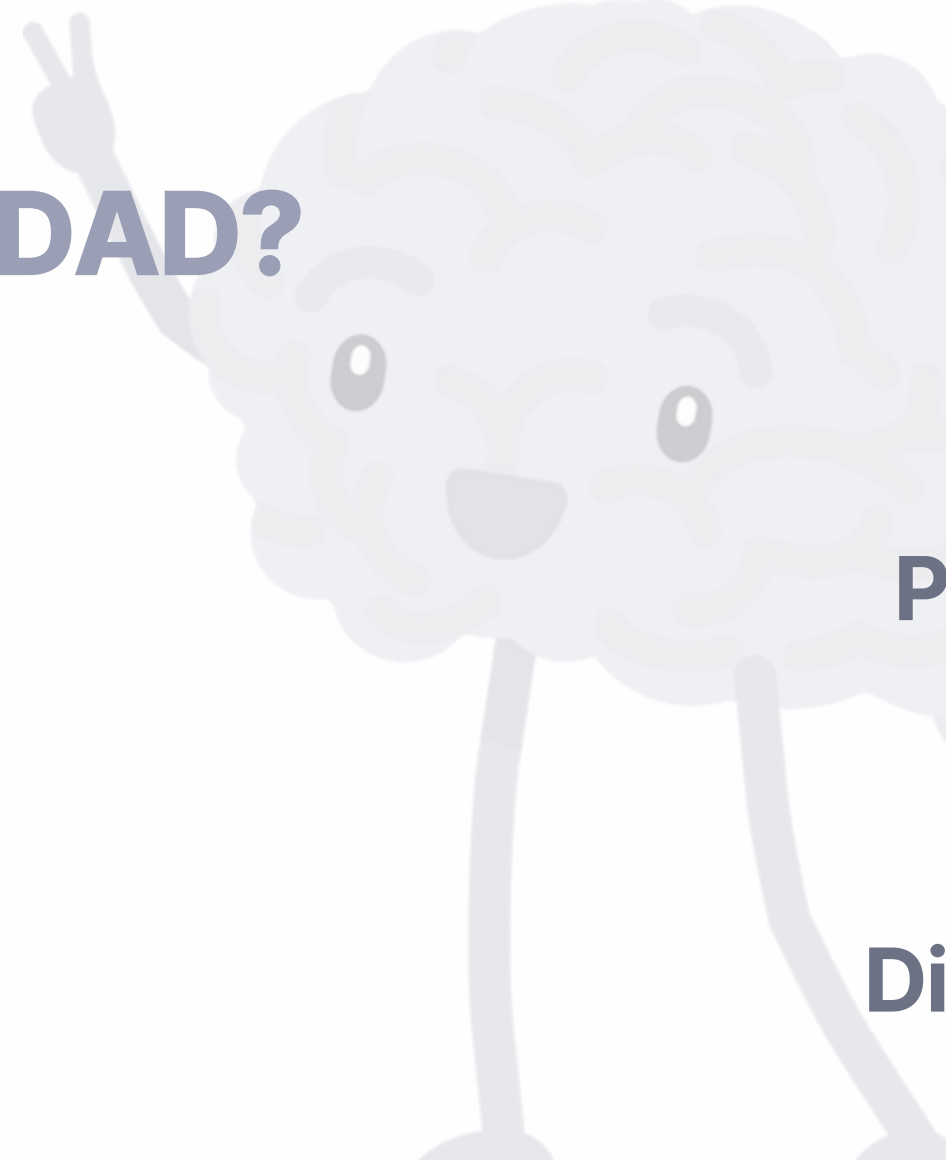




EMPODERAMIENTO Y BIENESTAR: SALUD SEXUAL Y EMOCIONAL PARA NIÑAS Y ADOLESCENTES EN EL SISTEMA DE PROTECCIÓN



¿QUÉ ES SEXUALIDAD?



Emociones

Salud y prevención

Relaciones y afectos

Placer y prácticas sexuales

Cuerpos y cambios

Diversidad sexual y de género

Sexualidad es un aspecto fundamental del ser humano que abarca un conjunto amplio y complejo de dimensiones: biológicas, psicológicas, sociales, emocionales y culturales relacionadas con el sexo, el género, la identidad, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción.

La educación sexual siempre está presente

Incluso cuando no se habla, también se educa

- ¿Desde dónde estamos educando?
- ¿Que tipo de sexualidad estamos transmitiendo?
- ¿Que impacto tiene en la forma en la que niñas y adolescentes se relacionan con su sexualidad?

TRANSFORMAR LA MIRADA: DE LA PREVENCIÓN A LA SEXUALIDAD INTEGRAL

¿QUE TRABAJAR CON NIÑAS Y ADOLESCENTES EN EDUCACIÓN SEXUAL?

Cuerpo y placer	Consentimiento y consenso	Cuestionar la virginidad y el coitocentrismo
Educación menstrual	Deseo	Vínculos sanos y respeto mutuo
Autoestima y corporalidad	Habilidades sociales y comunicación	Educación emocional y afectiva

1. CUERPO Y PLACER

¿Por qué cuesta tanto nombrarlo? ¿Qué pasa para que niñas, adolescentes e incluso mujeres adultas no sepan cómo se llama su propio cuerpo?

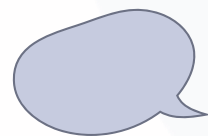
- Es el resultado de una educación sexual reprimida, silenciada e insuficiente.



- Si no puede nombrar su cuerpo, no puede poner límites.
- Si no conoce sus genitales, no puede reconocer el abuso o comunicarlo si ocurre
- Si nadie le ha dicho que su cuerpo es suyo, no sabrá defenderlo ni habitarlo.



Nombrar sin miedo



Corregir sin juicio



Mostrar representaciones reales



Crear espacios de confianza

CUANDO EL CUERPO CRECE ¿QUÉ LE CONTAMOS?

¿Que mensajes reciben en la menarquía?

- “Ya eres una mujer”
- “Ahora tienes que tener cuidado”
- “Se ha puesto mala con la regla”



- La sexualidad entra en escena, no como algo que le pertenece, sino como una amenaza
- La menstruación se nombra como si fuera una enfermedad, algo que estorba, que hay que esconder.

Algunos mitos acerca de la menstruación:

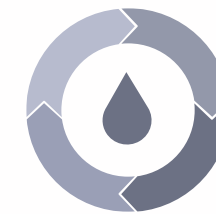
Se cree que se expulsa el óvulo	“El cuerpo se está limpiando”
Normalizar el dolor	Se vive como un problema
Menstruación como evento aislado	



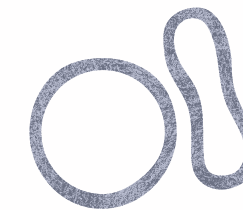
Desmontar mito de sangren menstrual sucia



El ciclo menstrual es más que la regla



Alternativas higiene menstrual



Ciclo como indicador de salud



No normalizar el dolor



2. AUTOESTIMA



Hipersexualización constante



Presiones estéticas irreales



sexualización vs. exigencia de “pureza”

¿POR QUÉ TRABAJARLO?

- Relación positiva con el cuerpo = autonomía y libertad sexual.
- Favorece poner límites y disfrutar la sexualidad sin miedo.
- Protege la salud emocional y reduce riesgos (TCA, autolesiones, relaciones tóxicas).
- Permite una mirada crítica para resistir mensajes dañinos.



Fomentar la reflexión crítica



Autconocimiento corporal

Myth

Desmontar mitos que limitan la diversidad

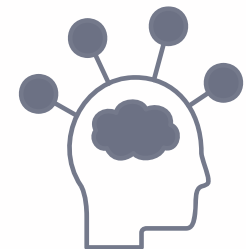


Fomentar lenguaje positivo del cuerpo



Empoderamiento corporal a través del reconocimiento de sus derechos

3. CONSENTIMIENTO Y CONSENSO



Proceso dinámico y contextual.

Consent

Consentimiento entusiasta

- El semáforo emocional. Aplicarlo en cualquier contexto para que lo automaticen.
- Frases modelo: que practiquen maneras de expresar un sí, un no, y un cambio de opinión con claridad.



Cuestionar estereotipos y mitos: Mostrar que el consentimiento no es solo para evitar problemas, sino para construir relaciones saludables y placenteras.

NO

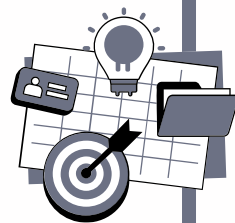
Trabajar habilidades sociales y reforzar reversibilidad



Nombrar y trabajar emociones

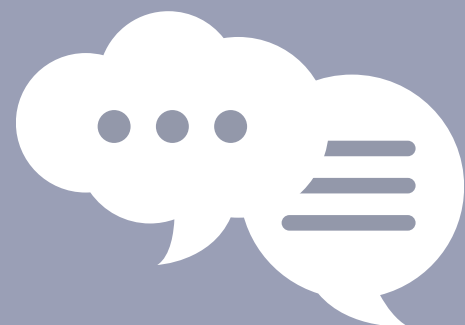


Detectar presiones



DEL CONSENTIMIENTO AL CONSENSO

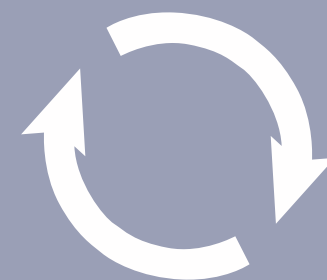
El consentimiento es fundamental, pero el consenso va un paso más allá



Comunicar, negociar y
acordar



Explorar deseos
mutuos



Promover
reciprocidad



Integrarlo en la vida
diaria

4.DESEO

El deseo se moldea, se dirige y muchas veces se limita a través de normas culturales, expectativas sociales y discursos mediáticos.

Aprendemos a desear mirando, escuchando y repitiendo → Guiones sexuales



Deseo moderado, nunca 'excesivo' → Doble estandar sexual: el equilibrio imposible



Heterosexual



Ligado al amor o a un compromiso afectivo.



Más centrado en complacer que en disfrutar

En la mayoría de imágenes sexuales que consumimos se refuerza la idea del deseo femenino como accesorio, se representa como un objeto pasivo y el placer está al servicio de la narrativa masculina

01

LAS VIVENCIAS SEXUALES DE NIÑAS Y ADOLESCENTES ESTÁN ATRAVESADAS POR ESTOS GUIONES

02

Darles lenguaje para nombrar lo que sienten

Trabajar el deseo es clave para establecer relaciones respetuosas y placenteras. además ayuda a integrar el concepto de consentimiento.

Validar que no querer también es una forma legítima de deseo

03

Visibilizar el deseo femenino (desmontar la idea de que las chicas “solo desean por amor” o que el deseo femenino es “menos intenso”)

04

Trabajar la conexión con el cuerpo. y validar el autonocimiento corporal como algo sano y positivo

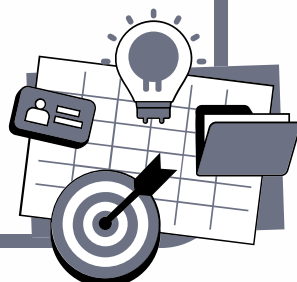
05

Promover la reflexión crítica sobre los mensajes culturales que reprimen o condicionan el deseo femenino,

5. HABILIDADES SOCIALES Y DE LA COMUNICACIÓN

Si no trabajamos estas habilidades el deseo y el consentimiento quedan cojos.

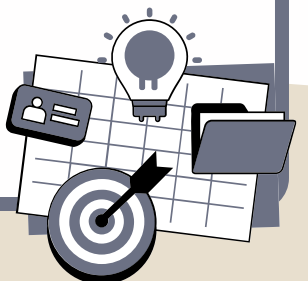
- Identificar la presión o manipulación
- Reconocer emociones que bloquean
- Validar estas emociones —no ridiculizarlas— y darles un espacio de reflexión en grupo ayuda a que comprendan que no están solas y que sus sentimientos son legítimos.
- Practicar el “no” y el “sí”, comunicación y escucha en distintos contextos, a través de dinámicas y juegos, y ofrecer frases de referencia



6. EL MODELO NORMATIVO DE LA SEXUALIDAD

Coitocentrismo	Ideal de virginidad	Heteronormatividad
Genitalización	Cultura del rendimiento sexual	Orgasmo como meta obligatoria

- **Dejar de hablar de “virginidad”** y hablar de experiencias sexuales desde el consentimiento.
- **Romper la visión coitocéntrica**, validando todas las formas de contacto, afecto, placer y exploración.
- **Enseñar la anatomía del placer**, especialmente del clítoris, con modelos visuales o materiales didácticos.
- **Hablar del orgasmo sin tabúes**, explicando cómo funciona el placer en cuerpos con vulva.
- **Ofrecerles permiso para nombrar, explorar y sentir su cuerpo sin vergüenza.**
- **Escuchar sin juicio** y crear un entorno seguro



7. AMOR ROMÁNTICO



Analizar películas, series o canciones que perpetúan estos mitos o debatir

Myth

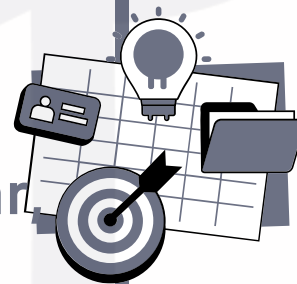
Nombrar y desmontar esos mitos cada vez que aparezcan.



Normalizar el amor sin dependencia y ofrecer modelos y referentes



Escuchar sus experiencias sin juzgar



La sexualidad se suele vivir desde la influencia del amor romántico

Son el caldo de cultivo para relaciones de control, dependencia y violencia.

Podemos enseñarles a pararse y observar:

- ¿Puedes decir lo que piensas sin miedo a que se enfade?
- ¿Puedes mantener amistades, aficiones y espacios propios?
- ¿Te sientes libre para decir que no a algo que no quieres hacer?
- ¿Te sientes igual de importante que la otra persona?
- ¿Sientes que tu autoestima crece o que se reduce?

7. EDUCACIÓN EMOCIONAL Y AFECTIVA



Nombrar y reconocer emociones



Trabaja cómo influyen en sus decisiones las emociones



Conecta estas emociones con el consentimiento, los límites y el autocuidado



Fomentar el derecho al bienestar





SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERADICACIÓN
DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR SIEMPRE DESDE UNA PERSPECTIVA TRANSVERSAL

**¿ENTONCES NO SE HABLA DE
PREVENCIÓN DE ITS Y
EMBARAZOS NO DESEADOS?**



CUANDO LA SEXUALIDAD SE VIVE DESDE LA VIOLENCIA

PREVENCIÓN

01

EDUCACIÓN SEXUAL

02

FIGURA DEL REFERENTE DE PROTECCIÓN

03

SENSIBILIZACIÓN Y CAPACITACIÓN CONTINUADA DE PROFESIONALES

04

ESPECIAL ATENCIÓN A PERFILES DE RIESGO → DISEÑAR UN PERFIL DE RIESGO

05

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN Y COORDINACIÓN EXTERNA

06

PROPORCIONAR VÍNCULOS ESTABLES Y CERCANOS DENTRO DEL CENTRO

CUANDO EL MENOR NOS LO CUENTA...

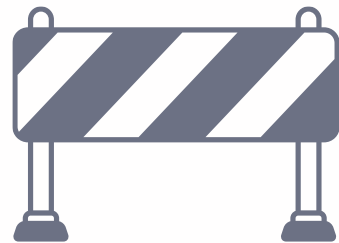
Escuchar con atención y calma	Garantiza un entorno seguro y confidencial	No pedir detalles innecesarios	Informar a la menor de los siguientes pasos
Actuar conforme al protocolo	Evitar la revictimización	Mantener la comunicación con la menor	Registro de la información con rigor

MENCIÓN ESPECIAL A LA PORNOGRAFÍA Y A ONLY FANS

En la sociedad actual, la sexualidad de niñas y adolescentes está cada vez más influenciada por el acceso masivo y fácil a contenidos pornográficos y plataformas digitales como OnlyFans. Estos fenómenos presentan desafíos complejos para la educación sexual y la protección de la infancia y adolescencia.

- Normalización de una sexualidad irreal y a menudo violenta o desigual
- Exposición temprana y frecuente
- OnlyFans y la mercantilización del cuerpo y la sexualidad. Esto también puede incrementar riesgos de explotación, ciberacoso o difusión no consentida de imágenes.
- Presión y normalización social

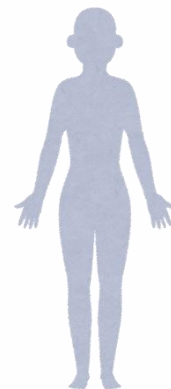
¿CÓMO AFECTA A NIÑAS Y ADOLESCENTES?



Dificultad para establecer límites claros



Riesgos de explotación y violencia digital.



Impacto en la autoestima y la imagen corporal.



Afectación emocional y psicológica

PREGUNTAS FRECUENTES

- ¿Una chica se puede quedar embarazada con la regla?
- ¿La primera vez duele?
- ¿Es malo masturbarse?
- ¿Que hago si creo que estoy embarazada?
- ¿Todas las chicas pueden tener orgasmo?
- ¿El tamaño del pene importa?
- ¿Cómo poner límites sin que se enfaden conmigo?
- ¿Cuánto dura el sexo?
- ¿A que edad se supone que se debe perder la virginidad?
- ¿Los celos son malos?



¡MUCHAS GRACIAS!

