

## Educación sexual

---

Cada vez más jóvenes mantienen relaciones sexuales a edades más tempranas y sin utilizar [métodos anticonceptivos](#) , esto lo hacen por falta de información o por inmadurez debido a su edad, las consecuencias de esta inmadurez pueden ser tan graves como un embarazo no deseado o lo que es peor, una [enfermedad de transmisión sexual](#) , por lo tanto, hay que tener una buena educación sexual.

La **educación sexual** describe todo lo relacionado con la actividad sexual y el sexo, así como el [aparato reproductor femenino](#) y el [aparato reproductor masculino](#) etc. La educación sexual es un proceso de aprendizaje que dura toda la vida, vida durante la cual, la persona aprende nuevas formas de vivir la sexualidad, desde un cambio de pareja hasta un embarazo, etc.

Esta educación sexual es llevada a cabo por los profesores en el colegio, por los padres en el hogar, por los amigos en la calle, etc.

Es fundamental para un normal desarrollo de los niños/as que los padres tengan una actitud positiva ante las preguntas sobre sexo que les haga el niño/a, es decir, que sus respuestas ante dichas preguntas no sean silenciosas o carentes de información por vergüenza, porque esto puede marcar al niño/a para el resto de su vida.

Un error habitual que cometen los padres con respecto a sus hijos es hacerles reproches tales como "ahí no se toca" o "las niñas buenas no hacen eso", con estas actitudes se están creando tabúes y dando una información errónea al niño, esto conlleva una consecuencia clara y es que el niño cuando tenga una duda sobre sexo no se la va a hacer a los padres por vergüenza.

La Organización Mundial de la Salud define la salud sexual como un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad. Durante muchos años llegar a una **educación sexual** óptima no ha sido tarea fácil, porque desde pequeños hemos tenido muchos obstáculos, tales como:

- Considerar la sexualidad pecaminosa, dándonos información errónea como es el caso de, decir que la masturbación es un pecado o reproches como los que he mencionado anteriormente, "ahí no se toca", etc.
- Hoy en día todavía existen personas que se dedican a desinformar o a dar una información incorrecta respecto a la sexualidad apoyándose en lo que es o no "moral".
- Todavía existen libros sobre **educación sexual** cargados de sexismo y desigualdad, creando roles entre los niños y las niñas.

Con una buena educación de la sexualidad podemos desmitificar y optar a una vida más saludable.

Con esto tendremos suficiente información para no tener un embarazo no deseado o no coger una [enfermedad venérea](#) , etc.

## **Sexualidad y reproducción humana**

Para seguir hablando de sexo tenemos que distinguir entre sexualidad y reproducción que son dos cosas distintas:

La [reproducción humana](#) la definiremos como un proceso biológico que permite la creación de un nuevo ser vivo, requiere la unión de las células sexuales tanto femeninas como masculinas, este es el proceso que conocemos como fecundación, es necesario que se de entre personas de diferente sexo.

La sexualidad la entendemos como una forma de expresar afectividad, comunicar y dar placer, así como descubrirse a uno mismo y a la persona con la que estas compartiendo ese momento.

No hay edad para la sexualidad, no hay una fecha de caducidad para dejar de tener una sexualidad placentera, lo que si existe es una edad para dejar de ser fértil, podemos decir que la etapa más fértil va desde los 15 hasta los 49 años.

Los que conseguimos con los métodos anticonceptivos es decidir, en esos años de fertilidad, cuántos hijos y en qué momento se quieren tener. A pesar de toda la información que existe hoy en día sobre los distintos métodos anticonceptivos todavía existen muchos hijos no deseados.

Nosotros en nuestra web ponemos a tu disposición información sobre los [métodos anticonceptivos](#) , aunque siempre es un médico el que te dirá cual es el método que mejor te va.