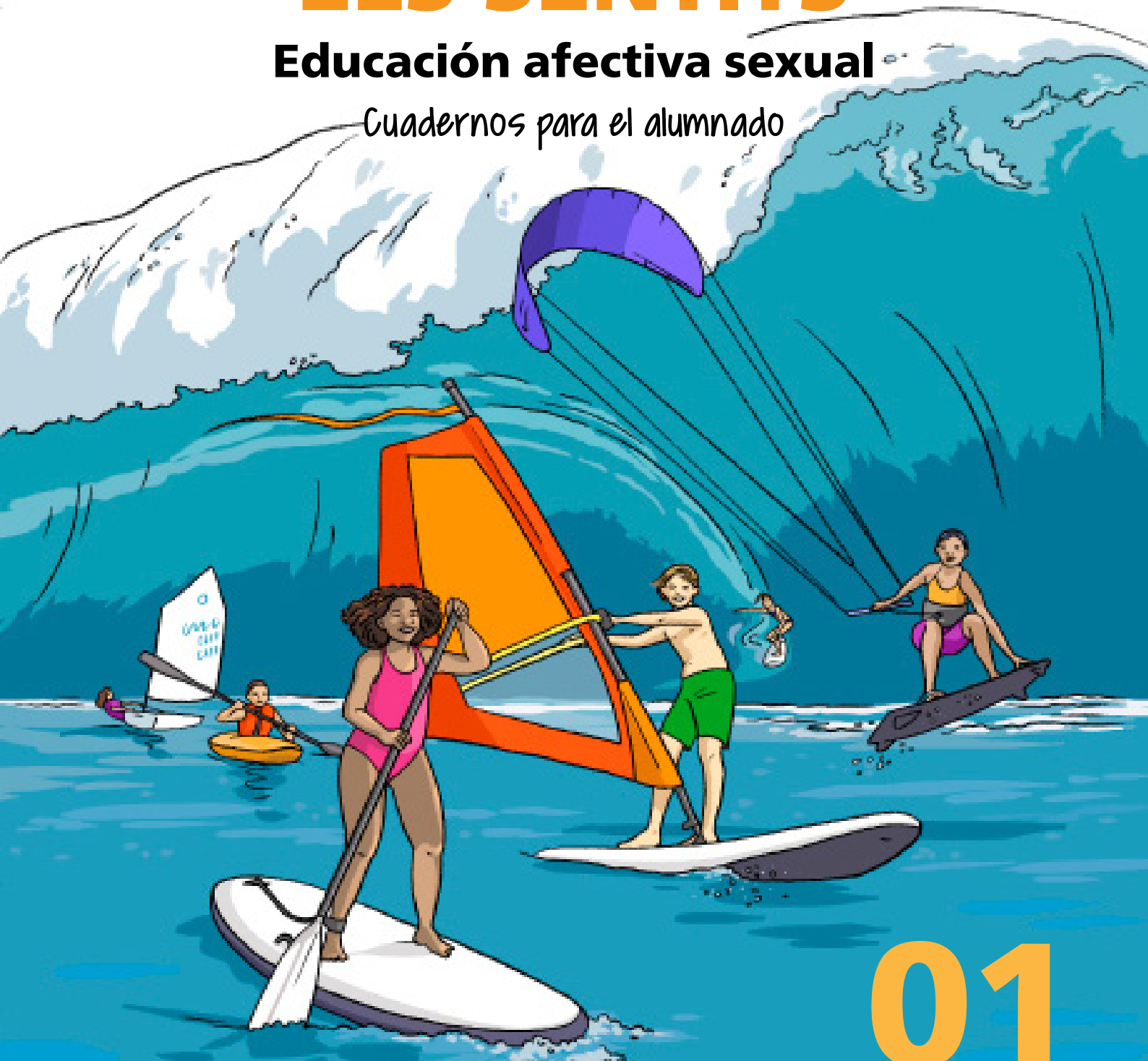


# AMB TOTS ELS SENTITS

**Educación afectiva sexual**

*Cuadernos para el alumnado*



# 01

## LA SEXUALIDAD Y TU CUERPO

*La sexualidad*

Puedes practicar todo lo que aprendas en este cuadernillo en:

<https://view.genial.ly/65785b60cb1a4f001428504f>



### Autoría

Antonia María Tomás Vidal  
Margalida Ordinas Vaquer

### Revisión

Ana María Amengual Rigo  
María Luisa Ramis Torres

### Ilustración

Margalida Vinyes Domínguez

### Diseño y maquetación

Elisa Ruiz Gil

### Asesoramiento lingüístico

Francesc Esteve i Beneito



Palma, septiembre de 2023



Programa financiado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional

## ¿Sabes qué significa la palabra sexualidad?

Si quieres saber más sobre la sexualidad, solo tienes que continuar leyendo con curiosidad y con ganas de conocerte mejor.

### ¿Qué te viene a la cabeza cuando piensas en la sexualidad?

**Prueba de hacer este ejercicio:**

Lee con atención las palabras del siguiente cuadro y rodea las que relacionas con la sexualidad.

RISAS	PROHIBIDO	CURIOSIDAD	SENSACIONES
RELACIÓN	AMOR	JUEGO	COMUNICACIÓN
NOVIOS	CUERPO	HABLAR	AMISTADES
INTERNET	PENSAMIENTOS	FAMILIA	SECRETO
PAREJA	PELÍCULA	ENAMORAMIENTO	ATRACCIÓN

Observa las palabras que has rodeado y escribe en el recuadro lo que sientes al verlas juntas: alegría, pena, rabia, asco, vergüenza, miedo o cualquier otro sentimiento.

Si lo que te han hecho sentir las palabras que has rodeado es agradable, genial. Si no te han hecho sentir bien, o un poco bien y un poco mal, no te preocupes, este cuaderno te ayudará a entender una cosa muy importante:

*Que la sexualidad forma parte de ti, de tu cuerpo y de tu vida*

*Que es para disfrutar y que te debe hacer sentir bien*

## Tu cuerpo es un cuerpo sexuado

Las personas somos seres sexuados por naturaleza. Nuestras características son sexuadas, tanto en la forma como en el funcionamiento del cuerpo:

- ▶ el cerebro
- ▶ los cromosomas y los genes
- ▶ las hormonas
- ▶ la forma de los pechos, de los genitales, de las caderas y de los hombros
- ▶ la distribución del vello
- ▶ la voz

*Recuerda que, aunque todos los cuerpos son parecidos, cada cuerpo es diferente, no existen dos personas iguales*

*Con las características sexuales pasa lo mismo: todas las personas somos sexuadas, pero cada cuerpo sexuado es único y diferente de todos los demás*



## La sexualidad forma parte de tu vida

Los seres humanos somos pura energía y la manifestamos de muchas formas: movimientos, pensamientos, emociones, sensaciones, deseos, creatividad...

La sexualidad es una forma especial de energía que expresamos con nuestro cuerpo

Esta energía nos impulsa a buscar placer, cariño, contacto físico, intimidad y comunicación

La energía sexual se denomina *libido* y es importante para:

- ▶ reproducirse
- ▶ disfrutar del placer
- ▶ recibir y dar afecto

## Volvamos a las palabras del principio

Si las palabras que has rodeado y lo que has escrito en el recuadro te hace sentir mal, cuéntalo a una persona de confianza, que puede ser de tu familia, maestras o maestros.

La sexualidad es para vivirla con naturalidad, sin miedo, sin vergüenza y sin asco

Te debe hacer sentir bien