

SEXÓLOGOS VALENCIA

Decidir con criterio

*Programa de educación sexual integral
12 a 14 años · Seis sesiones*

Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113

Sexólogo clínico

SEXÓLOGOS VALENCIA

Decidir con criterio · Programa completo

Programa de educación sexual integral para primer ciclo de secundaria (12 a 14 años)

Diseño y dirección: Sergio Pérez Serer, Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113, y sexólogo clínico. Sexólogos Valencia · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia · 601 082 966 · info@sexologosvalencia.es

Primera edición, octubre de 2026. Gratuita para uso familiar y docente. Puede imprimirse y compartirse citando la fuente. Para impartirlo en un centro o entidad, escribe a info@sexologosvalencia.es

Aviso. Material educativo: no sustituye la formación reglada ni una intervención clínica. Ante sospecha de abuso, no interrogues al menor y consulta cuanto antes. ANAR: 900 20 20 10 (familias) y 116 111 (menores). Riesgo inmediato: 112.

Índice

1 El marco

De dónde salen estos contenidos

2 Sesión 1 · Atracción, deseo y diversidad

Hablar de orientación e identidad sin patologizar y sin etiquetar a nadie.

3 Sesión 2 · Consentimiento de verdad

Pasar del eslogan a los matices: presión, alcohol, cambio de opinión.

4 Sesión 3 · El guion que enseña la pornografía

Desmontar el modelo que están consumiendo.

5 Sesión 4 · Imágenes íntimas y huella digital

Prevenir el envío, la difusión y la revictimización.

6 Sesión 5 · Protección, lo básico

Dar información concreta sobre embarazo e infecciones.

7 Sesión 6 · Relaciones que cuidan

Detectar el control temprano en las primeras parejas.

8 Competencias

Qué se espera al terminar la etapa

9 Preguntas que harán

Con respuesta lista para usar

CAPÍTULO UNO

El marco

De dónde salen estos contenidos, y por qué este orden.

Aquí ya no se trata de informar: se trata de darles criterio antes de que lo necesiten. A estas edades la referencia es el grupo y la pornografía, y las decisiones se toman en grupo y deprisa. Seis sesiones sobre consentimiento, imágenes íntimas, diversidad, protección y relaciones que cuidan.

Referencia	Qué aporta
Orientaciones técnicas de UNESCO	Contenidos por franjas de edad y la revisión de la evidencia: los programas integrales no adelantan el inicio de las relaciones.
Estándares de la OMS para Europa	Una matriz de educación sexual holística desde la primera infancia, centrada en derechos y bienestar.
Normativa española	La educación afectivo-sexual está recogida en la normativa educativa y en la ley de protección integral a la infancia.

Los dos criterios de todas las sesiones

Responder a lo que se pregunta **sin adelantar lo que no toca**, y tratar la sexualidad como parte de la salud y de los derechos, no como una lista de peligros.

CAPÍTULO DOS

Sesión 1 · Atracción, deseo y diversidad

50 min · 12 a 14 años

Objetivo

Hablar de orientación e identidad sin patologizar y sin etiquetar a nadie.

Desarrollo

- 1 Diferenciar atracción, conducta e identidad.
- 2 Nombrar la diversidad de orientaciones e identidades con precisión y sin morbo.
- 3 Trabajar el respeto en el grupo: nombres, pronombres, bromas que no lo son.
- 4 Dejar claro que nadie tiene que definirse ni salir del armario para ser respetado.

Ha funcionado si...

Que puedan nombrar la diversidad sin usarla como insulto.

Qué evitar

Preguntar a nadie por su orientación, ni en broma.

CAPÍTULO TRES

Sesión 2 · Consentimiento de verdad

50 min · 12 a 14 años

Objetivo

Pasar del eslogan a los matices: presión, alcohol, cambio de opinión.

Desarrollo

- 1 Analizar casos reales de presión sutil: insistencia, chantaje emocional, grupo.
- 2 Trabajar que un sí bajo presión no es un sí.
- 3 Hablar del alcohol y de por qué complica el consentimiento.
- 4 Explicar que se puede parar en cualquier momento, también a mitad.

Ha funcionado si...	Qué evitar
Que identifiquen la presión en un caso que al principio parecía normal.	Reducirlo al «no es no»: deja fuera casi todas las situaciones reales.

CAPÍTULO CUATRO

Sesión 3 · El guion que enseña la pornografía

50 min · 12 a 14 años

Objetivo

Desmontar el modelo que están consumiendo.

Desarrollo

- 1 Comparar el guion pornográfico con lo que describe la sexología: deseo, comunicación, variabilidad.
- 2 Trabajar los mitos: duración, tamaño, disponibilidad permanente, ausencia de negociación.
- 3 Hablar del efecto en las expectativas propias y en la presión hacia la otra persona.

Ha funcionado si...	Qué evitar
Que puedan nombrar tres mitos y su versión real.	Moralizar sobre el consumo: cierra la conversación en el minuto uno.

CAPÍTULO CINCO

Sesión 4 · Imágenes íntimas y huella digital

50 min · 12 a 14 años

Objetivo

Prevenir el envío, la difusión y la revictimización.

Desarrollo

- 1 Explicar qué pasa cuando una imagen sale del móvil y por qué no se controla.
- 2 Dejar claro que difundirla es un delito y que la culpa nunca es de quien la envió.
- 3 Plan concreto si ocurre: no reenviar, guardar pruebas, contarlo a un adulto, denunciar.
- 4 Practicar cómo decir que no cuando la piden.

Ha funcionado si...	Qué evitar
Que sepan qué hacer en los primeros diez minutos.	Usar el miedo o la culpabilización: es lo que hace que no lo cuenten.

CAPÍTULO SEIS

Sesión 5 · Protección, lo básico

50 min · 12 a 14 años

Objetivo

Dar información concreta sobre embarazo e infecciones.

Desarrollo

- 1 Explicar el preservativo con detalle práctico y por qué falla cuando falla.
- 2 Nombrar otros métodos y dónde se consiguen.
- 3 Explicar qué son las infecciones de transmisión sexual y que muchas no dan síntomas.
- 4 Dejar claro el derecho a atención sanitaria y a la confidencialidad.

Ha funcionado si...	Qué evitar
Que sepan dónde acudir sin pasar por casa si lo necesitan.	Dar solo el mensaje de abstinencia: se asocia a menos protección, no a menos relaciones.

CAPÍTULO SIETE

Sesión 6 · Relaciones que cuidan

50 min · 12 a 14 años

Objetivo

Detectar el control temprano en las primeras parejas.

Desarrollo

- 1 Señales de control: revisar el móvil, decidir con quién habla, celos presentados como amor.
- 2 Diferencia entre cuidar y controlar, con casos.
- 3 Qué hacer si le pasa a una amiga o a un amigo.
- 4 Recursos: 016, orientación del centro, adultos de confianza.

Ha funcionado si...**Qué evitar**

Que identifiquen el control en un caso presentado como romántico.

Señalar a ningún alumno ni a su relación.

CAPÍTULO OCHO

Competencias

Qué se espera al terminar la etapa, por dominios.

Dominio	Competencias
El cuerpo	Conoce su anatomía y su respuesta sexual; Sabe que la variabilidad es la norma.
Emociones y vínculos	Distingue enamoramiento, deseo y dependencia; Sabe pedir ayuda por una amistad.
Límites y consentimiento	Reconoce la presión sutil; Sabe que un sí bajo presión no es un sí; Sabe parar a mitad.
Salud y cuidados	Sabe usar el preservativo y dónde conseguirlo; Conoce las ITS y que suelen ser asintomáticas; Conoce su derecho a la confidencialidad.
Mundo digital	Sabe qué hacer si se difunde una imagen suya; Reconoce el guion de la pornografía.
Derechos y diversidad	Identifica el control en la pareja; Conoce el 016 y los recursos del centro.

En la versión interactiva puedes marcar lo trabajado y ver la cobertura por dominios, además de registrar cada sesión impartida con su participación.

CAPÍTULO NUEVE

Preguntas que harán

Las que más se repiten a esta edad, con respuesta lista para usar.

¿Es normal masturbarse?

Sí, lo hace mucha gente y no tiene ningún efecto negativo. Es algo privado y no tiene nada que ver con tener o no pareja.

¿Y si me piden una foto íntima?

No hace falta excusa: basta un no. Y si ya la has enviado y te preocupa, cuéntalo a un adulto: eso se soluciona y la culpa no es tuya.

¿Cuánto tiene que durar una relación sexual?

No hay una cifra correcta. Lo que se ve en la pornografía está editado, y los tiempos reales son mucho más variables y más cortos de lo que parece.

Para impartirlo en un centro o entidad

Este programa se imparte en centros educativos, AMPA, ayuntamientos y entidades sociales: seis sesiones por grupo, una sesión con familias y formación al equipo educativo, con memoria de actividad al terminar.

Solicitar una propuesta

info@sexologosvalencia.es · 601 082 966

Indica la etapa, el número de grupos y las fechas aproximadas.



Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico · Director de Clínica Pérez-Vieco

Sexólogos Valencia · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia
601 082 966 · info@sexologosvalencia.es
Lunes a jueves, de 9:00 a 21:00

Primera edición · Septiembre de 2026