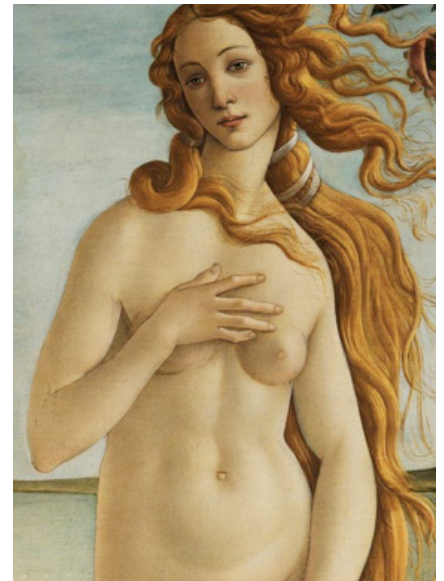


## Educación sentimental y erótica

Las campañas informativas dirigidas hacia la población joven sobre educación sexual y prevención de ITS no están consiguiendo los objetivos previstos. La información es un elemento necesario, pero no suficiente para provocar cambios y modificar actitudes y comportamientos en las relaciones.



Es necesario trabajar otros aspectos, y uno de ellos sería el conectar con los propios deseos, la propia erótica, identificando aquello que es gratificante y aquello que causa malestar, para abordar las claves que permitan cambios y estrategias que faciliten la gestión del bienestar.

La educación sexual facilita un proceso de reflexión, exploración y gestión de los deseos, la erótica y en el propio bienestar. La educación sentimental y erótica explora los sentidos y las sensaciones y la conciencia que estos generan.

Las relaciones que establecemos con el mundo, con las cosas y con las personas que nos rodean están mediatizadas por los sentidos, que impregnan las relaciones interpersonales. El proceso autobiográfico y de sexuación configurará un modelo de ser y una forma de estar con nuestros modos, matices y peculiaridades. Así, nuestras vivencias, nuestra sexualidad y nuestra erótica estarán estrechamente relacionadas con las sensaciones experimentadas en nuestro proceso de vida.

Una mejora en la vivencia de la erótica producirá una vivencia de nuestros sentidos y emociones con visión menos genitalizada de la sexualidad y entendiendo el cuerpo como un espacio y forma de relación y comunicación. La educación sentimental y erótica influye en esta forma de exploración y de entender el placer y las relaciones en nuestros escenarios de interacción personal.

En este planteamiento de trabajo a través de las emociones, se pretende abrir un proceso de exploración para conocer los propios deseos y expresarlos a través del cuerpo y las emociones, explorando qué es aquello que nos hace sentir de una u otra manera y descubriendo cuáles son las claves para gestionarlo. Educar en las emociones, en los sentimientos, en nuestra relación con las y los demás y con nosotros y nosotras mismas y, en definitiva, aprender a entendernos y expresarnos.

Conocer el lenguaje de nuestro cuerpo y la forma de relacionarse, aprender a manejar las relaciones para resolver situaciones de dependencia emocional y afectiva, estimular la creatividad y el imaginario como espacio de relación, consolidar una identidad sexual libre de estereotipos, serían otros aspectos a trabajar desde este enfoque.

La metodología para abordar la educación erótica y sentimental ha de ser abierta, lúdica y flexible desde lo individual y el pequeño grupo, construyendo un espacio que propicie la expresión de manera libre y creativa. Generando debate y reflexión acerca de las formas de gestionar nuestro bienestar desde la cotidianeidad. La literatura, el arte, la música,... como nexos para la exploración de los sentimientos y emociones que nos permiten desde la creatividad evocar, recrear, imaginar...



## REFERENCIA CURRICULAR

**Mercedes García Ruiz** es Sexóloga. Doctora en Psicología. Educadora Social. Especialidad en Psicología Clínica. Máster -Experto en Drogodependencias y SIDA-. Formación en Arteterapia. Experta en Cooperación. Autora de programas de educación sexual con diversos colectivos: jóvenes, menores en protección, personas con discapacidad intelectual y diferentes asociaciones y ONGs. También ha colaborado en el diseño e implantación de programas de educación sexual en Nicaragua y en los campamentos de refugiados saharauis. Docente e investigadora sobre aspectos relacionados con la sexualidad, la educación sexual y la prevención del VIH. Autora de diversas publicaciones sobre esta temática.

Secciones: **Con placer**, **Sexualidad**