



escoitar, opinar sen xulgar nin criticar, sentir empatía e sobre todo respectar as distintas e diversas sexualidades das persoas. Estas actitudes farán que teñamos máis claro quen somos e cómo nos sentimos e así será moito máis doado poder expresalo e compartilo.



DEPOSITO LEGAL: C-127-2019



E TI...DE QUE PAU VAS?

#ETIDOPV?

GUÍA SEXUALIDADE PARA A MOXIDADE

EMOCIÓN

A sexualidade² está vinculada aos **afectos**. Afectividade e sexualidade acompañanos ao longo de toda a vida e na adolescencia constitúe un dos centros de preocupación, xa que é nesta etapa na que as relacións (con nós mesmas e con outras persoas: familia, amizades, compañeiros/as do instituto, profesorado) empezan a configurarse como importantes e van conformando a nosa personalidade e as persoas adultas que imos chegar a ser.

Os afectos son o conxunto de **sentimentos** e **emocións** e estas poden ser moi variadas ante o crecemento da sexualidade e os



primeiros encontros sexuais: vergoña, medo, inseguridade, curiosidade, frustración, alegría, tristeza, noxo, ilusión, sorpresa, calma... Co florecer sexual cada quen conecta cun ou outro sentimento e iso relaciónase coa forma que temos de entender o corpo, o pracer e o desexo. Canto máis en contacto esteamos co noso mundo emocional e cos sentimentos que nos xera o noso corpo, máis conscientes seremos para aceptar, aprender e medrar.

Por todo iso é importante ter unha boa xestión das emocións, identificar o que sentimos e pensamos e saber controlalo coa nosa mente-corpo, para ir coñecéndonos mellor e así poder vivir a sexualidade dunha

forma máis plena e saudable. Mentres máis control e coñecemento teñas de ti mesma/o, mellor preparada/o estarás para negociar contigo e coa persoa(s) que decidas compartir a túa sexualidade: falar, escoitar, saber poñer límites sen que iso requira expresar ira, rancor, molestias ou enfado (emocións que sen dúbida non nos deixan pensar con claridade).

Unha boa **comunicación** axuda a establecer eses límites, a compartilos coas demais persoas sen que se converta nunha fonte de conflitos, e para iso o primeiro paso é o autocoñecemento, a comunicación con nós mesmas/os, saber o que queremos e o que non, expresar o que nos gusta e o que non, recoñecer as nosas debilidades e as nosas fortalezas,