



ESCOLA PIA - IGUALADA 2022



PARLEM DE SEXUALITAT 12 - 15 ANYS



GUIA D'EDUCACIÓ SEXUAL AFECTIVA
PER A MARES, PARES I CUIDADORS

Realitzat per: Irene Negri
Psicòloga i Terapeuta Sexual
Corregida per: Carla Castellanos
Sexòloga

Aprovat per La Otra Educación - SexAcademy Barcelona



02

TEMES EN AQUESTA GUIA:

- Introducció
- Què és la sexualitat?
- Per què parlar de sexualitat?
- Desenvolupament psicosexual
- Primeres vegades:
Masturbació, Petons, Carícies, Sexe
- Dialogar sobre sexualitat amb els fills i filles.
- Pornografia
- Xarxes socials
- Conclusió



03

INTRODUCCIÓ:

La present guia no pretén ser un manual d'instruccions, perquè això no existeix, si no vol ser el començament d'un diàleg obert que té objectius, però no té fi. És un text que pretén brindar algunes eines per a transmetre als infants missatges importants, que els serviran no només ara, sinó al llarg de les seves vides.

En l'educació sexual, com en la resta de temes de l'educació, els adults que envolten als infants són part crucial del seu aprenentatge, així que tenim l'obligació de ser agents de canvi, conscients, informats i respectuosos.

Donat que tenim naturalitzats molts conceptes que promouen desigualtats de classe, gènere, ètnia, etc., és bo aprofitar el procés d'aprenentatge per modificar i trencar aquests conceptes. En aquest sentit, els infants ens porten un gran avantatge, ja que no tenen aquestes idees tan internalitzades i cada pregunta seva ens interpel·la i ens incomoda. Així, és rellevant que escoltem les seves paraules, analitzem les seves accions i empatitzem amb els seus sentiments. No es tracta d'abandonar el lloc de persona adulta com a educadora o guia, sinó canviar una educació sorda i rígida per una educació dialògica.

04

INTRODUCCIÓ:

També forma una part important de la criança respectuosa revisar com són les relacions de poder que s'estableixen a partir de la construcció dels gèneres, en les pràctiques quotidianes de les mares, pares i docents. Es tracta de ser capaços d'analitzar amb una mirada crítica la formació professional que hem tingut, els rols que mantenim a casa, la criança, l'ús que fem del llenguatge i el nostre món relacional afectiu tant amb parelles com amistats.

Un altre aspecte a tenir en compte és que existeixen “moltes adolescències” diferents segons diferències de classe, ètnia, gènere, etc. Hem d'assegurar la llibertat i el respecte a aquestes diferències. Els infants han de ser lliures per a créixer d'una forma autèntica, en la seguretat dels vincles emocionals i en la comprensió i no judici de la seva manera única de ser i existir. Siguin com siguin, coincideixin o no amb què ens agradaria que fossin.

És en aquesta etapa que descobreixen qui són, com se senten amb ells i amb els altres i què és “normal” o no que els passi.

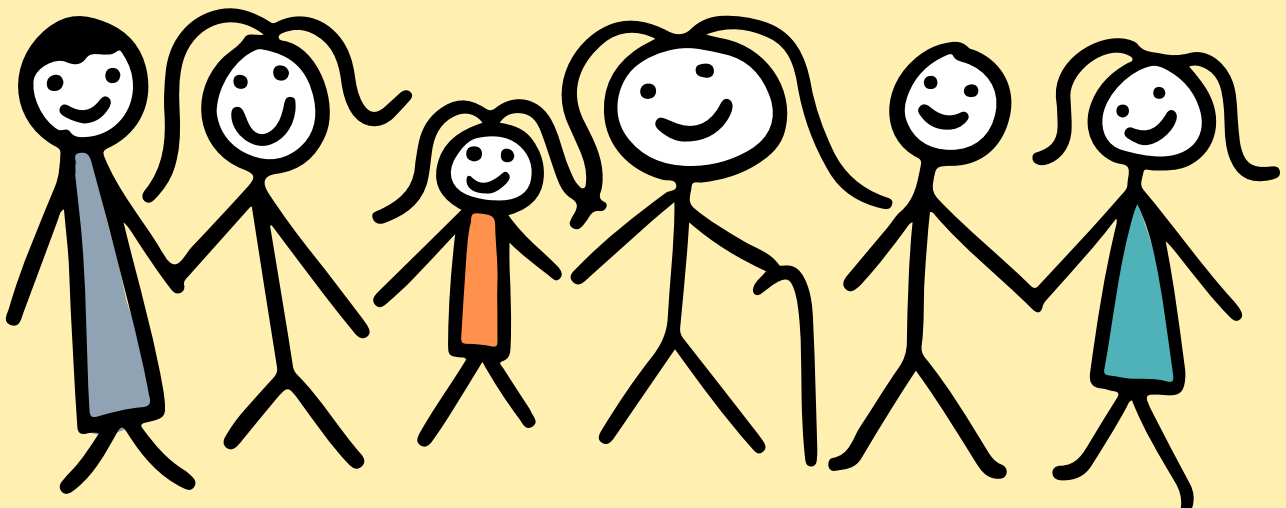


05

INTRODUCCIÓ:

Es tracta d'estar informats per poder respondre amb naturalitat quan ens trobem amb dubtes i situacions com:

- Hem de parlar-ne si no pregunten?
- Què han de saber els adolescents? I a quina edat?
- Què fer quan diu que preferiria ser del sexe contrari?
- Què faig si em diu que ha experimentat amb els petons i les carícies?
- Com aconseguir relacions sanes en el futur?
- Què faig si sé que la meva filla/fill és sexualment activa?
- Com respondre com a adult sense que m'incomodi el tema?



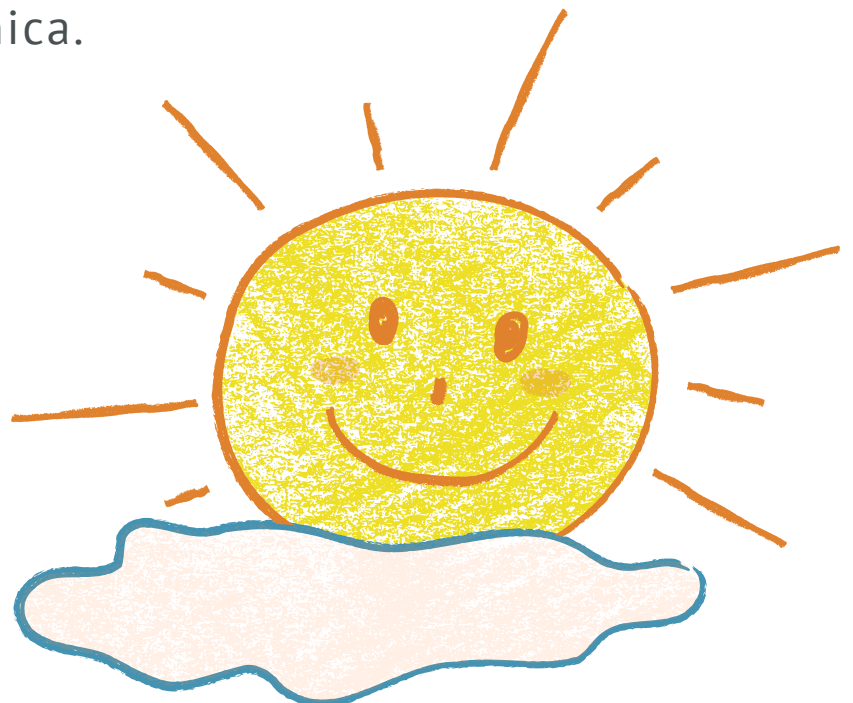
06

QUÈ ÉS LA SEXUALITAT?

La sexualitat no són només relacions sexuals, és un concepte ampli i multidimensional, que inclou pensaments, sentiments, actituds i creences, que influeixen en la manera que conceptualitzem el que som i determina la manera en què ens relacionem amb altres persones.

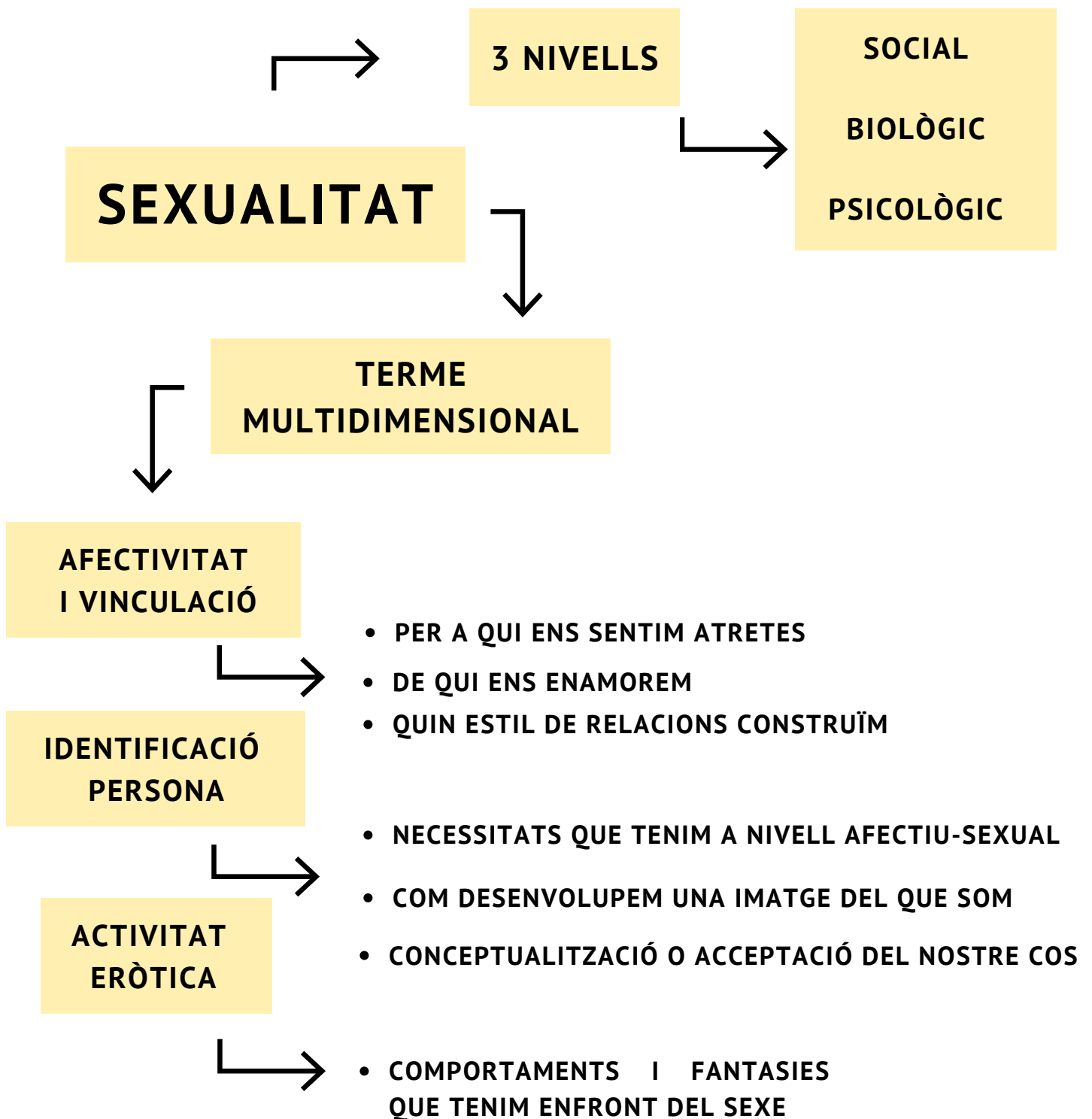
La sexualitat és present en la persona des que neix, per tant, la sexualitat és una part normal, saludable i natural de la nostra vida.

Quan parlem de sexualitat, hem de fer referència a les 3 àrees del concepte, psicològica, biològica i social. Les 3 no actuen de manera separada, sinó que s'interrelacionen de diverses formes, la qual cosa proveeix a cada persona d'una espècie d'empremta dactilar, una barreja única.



07

QUÈ ÉS LA SEXUALITAT?



08

PER QUÈ PARLAR DE SEXUALITAT?

Per què la sexualitat ja existeix en les nostres filles i fills

Perquè la sexualitat no s'inicia quan es comença l'activitat sexual (que s'assenyala en l'adolescència) sinó que naixem com a éssers sexuats. El que succeeix, és que depenent de l'etapa vital en la qual estiguem, aquesta sexualitat és entesa i expressada d'una manera diferent.

Sovint les mares, pares i cuidadors tenim una concepció de la sexualitat basada en un enfocament heteronormatiu i adult cèntric, és a dir, des de les nostres pròpies experiències amb la sexualitat genital. D'aquesta manera, la nostra comprensió de la sexualitat es limita a la relació coital que es produeix entre persones adultes, raó per la qual és entesa com una capacitat inherent a l'edat adulta i, per tant, s'exclou el concepte de la sexualitat amb un enfocament evolutiu i de gènere.

Hem de fer l'esforç d'entendre la sexualitat en totes les seves dimensions, així veurem que afecta des del naixement i acompanya a la persona al llarg de la vida.

09

PER QUÈ PARLAR DE SEXUALITAT?

Sabem que en el tema de l'eròtica i la sexualitat, existeix una gran diversitat, moltes maneres de viure-la, de desitjar, de sentir-se, la qual cosa implica que hem de parlar de temes variats i generar espais on aquestes diferències siguin vàlides.

Qualsevol mare o pare està en la capacitat d'educar sexualment i afectivament, la informació és important, però ho és més encara, que les i els joves aprenguin que "compten" amb tu. És més, la informació la pots aportar amb llibres o fullets, però demostrar-los que t'interesses, que et tenen a la seva disposició, que els vols tal com són, només pot venir de tu. En tocar el tema de la sexualitat, volem que es mostrin confiades i confiats, segurs que això que els dius, realment ho creguis.

En aquesta etapa continuaràs conreant les informacions que has anat semblant durant la teva infància, sent necessari comentar qualsevol mite que assenyali que hi ha cossos més preparats per a les relacions eròtiques que uns altres. No és millor ni pitjor madurar o haver madurat abans que després, no es tracta d'una competència, cadascú té el seu propi ritme i està bé.

10

DESENVOLUPAMENT PSICOSEXUAL

En l'adolescència no sols s'ocasionen canvis físics, també es produeix un gran desenvolupament intel·lectual. S'adquireix la capacitat de diferenciar i reflexionar sobre el real i el possible i, per tant, les i els adolescents són capaços de qüestionar a tothom adult. De fet, ho fan i ja no serà suficient amb dir-los raons sinó que caldrà també que argumentar-los; i encara així no sempre és suficient.

El conflicte generacional té la seva base en aquesta nova capacitat intel·lectual. Les normes i els conceptes del món adult solen viure's com una cosa aliena, que no els correspon i, per tant, com a qüestionable. Per això, les experiències i els vincles nous s'aniran vivint com una cosa pròpia i que anirà donant coherència i sentit a totes les altres coses.

Naturalment, si els fonaments que els has ofert des del món adult estaven plens d'intolerància, estereotips, mites i falses creences, les noves idees pot ser que es construeixin amb més intolerància, més estereotips, mites i falses creences.

11

DESENVOLUPAMENT PSICOSEXUAL

A partir d'ara, tots aquests prejudicis els començarà a sentir com una cosa pròpia i seran més difícils de modificar. D'aquí la importància d'anticipar-se i que la sexualitat es tracti i es parli des d'un lloc de tolerància, diversitat, certeses i bones informacions.

La manera en què es relacionen i el seu món afectiu també sofreix canvis. De fet, la mare, el pare i la resta de figures importants hauran d'acostumar-se a compartir el seu protagonisme amb el grup d'iguals, fins i tot a vegades semblant que és l'única cosa que compte i posant-se damunt dels mateixos criteris.

Per això, tenir la capacitat intel·lectual per a entendre les coses, no garanteix la coherència en els comportaments. Un exemple pot ser un noi que sap racionalment que totes les persones són capaces de fer moltes coses indiferentment del seu sexe biològic i/o el seu gènere, però a l'hora de conviure amb un grup d'iguals rígid i que "castiga" a qui se surt de la norma: el noi que fa "coses de noia", el resultat és que anteposa les regles del grup a les seves pròpies creences, la tasca serà que no només tinguin idees clares si no que a més has d'aconseguir que siguin capaços de defensar els seus criteris sense que per això hagin d'excloure's del seu grup.

12

PRIMERES VEGADES:

Normalment, les persones que han après a conèixer els seus propis cossos, a gaudir de la seva vida eròtica de moltes maneres en solitari o en parella (carícies, massatges, petons, abraçades, masturbació, frecs, etc.), i que han après a negociar, comunicar gustos, preferències, etc. tenen més possibilitats de gaudir en general de la seva vida eròtica i afectiva.

Si vols educar a les i els joves hauries de ser conscient que en les relacions eròtiques tot té continuïtat. Per això no es tracta únicament d'aconseguir que siguin responsables aquesta “primera vegada”. Es tracta que siguin responsables en totes les seves relacions eròtiques.

Res comença amb la “primera vegada”, perquè a més, hi ha moltes primeres vegades i totes són importants: petons, carícies, masturbacions, sexe oral, desitjos expressats i comunicació. Així el primer coit té a veure amb tot el que s'hagi viscut abans i amb com s'hagin anat resolent les situacions, amb les expectatives, les pors i els nervis.

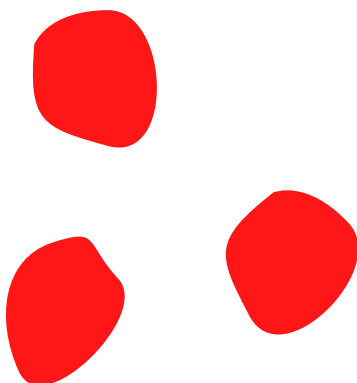


13

PRIMERES VEGADES:

A més, és important que reflexionem sobre el pes que li donem a la primera vegada que es té sexe amb penetració vaginal i com és una manera de reduir la sexualitat a una sola pràctica que es relaciona amb l'heterosexualitat. Què passa amb les noies que tenen sexe amb altres noies? O els nois que tenen sexe amb altres nois? Des d'aquesta mentalitat quin compte com la seva primera vegada?

No podem reduir l'educació sexual afectiva al fet que "la primera vegada" o les següents portin conseqüències no desitjades. Hauríem de ser capaços d'ensenyar que en les relacions eròtiques l'important és gaudir i que quan realment es gaudeix és quan hi ha desig, s'és coherent i es practica l'autocura a través del sexe segur. La sexualitat que volem es tracta de gaudir abans, durant i després.



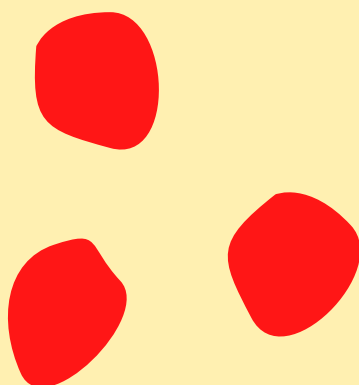
14

PRIMERES VEGADES: MASTURBACIÓ

La masturbació, com totes les pràctiques eròtiques, és una possibilitat, una opció per als qui ho desitgen fer. Per això, no és convenient pressuposar que “tots els nois es toquen”, diem nois perquè existeix, d'altra banda, la idea errònia que les noies no ho fan i tampoc això és cert.

És important quan es parla de masturbació, tenir en compte que no es tracta solament d'una pràctica individual sinó que també pot ser entre persones que s'agraden. Tampoc és una pràctica substitutiva, ni de menor rang o categoria. De fet, per a moltes persones sol ser una de les pràctiques més plaents.

Pots contribuir al fet que la teva filla o fill aprengui a veure la masturbació com una pràctica eròtica “veritable” i “completa” transmetent la idea que la masturbació també és una pràctica adulta, no solament adolescent ni com alguna cosa una mica de persones que no tenen el que volen o que es troben insatisfetes.



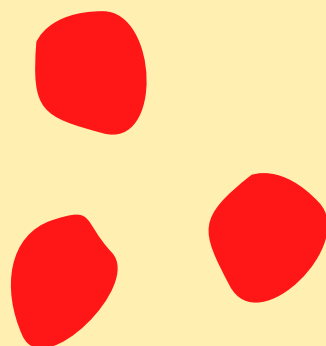
15

PRIMERES VEGADES: PETONS Y CARÍCIES

Encara que la teva primera reacció pot ser d'esglai, és totalment esperable que a una certa edat les i els joves comencin a experimentar petonejar-se i tocar-se. En aquesta oportunitat el pots ajudar amb les emocions involucrades a donar i rebre afecte i posar límits.

Pots començar amb una conversa amb la teva filla o fill sobre els sentiments que porta un petó. Pregunta amb una ment oberta, com li va fer sentir el petó. Serà un moment ideal per a presentar els teus valors respecte a besar-se, tocar-se i les relacions en general. Potser pots també ajudar-lo a practicar el que pot fer o dir en diferents situacions per a posar límits. Per exemple: “Si el teu amic vol fer més que petons, com reaccionaries?” Una altra vegada, una ment oberta t'ajudarà a tenir una conversa més fluida i autèntica.

Les mares i pares a vegades obliden la gran influència i el poder que tenen en la relació amb les seves filles i fills i com les seves opinions, valors i actituds poden produir canvis en el pensament i presa de decisions de les i els joves.



16

PRIMERES VEGADES: SEXE

És important aprendre a acceptar que algunes i alguns adolescents poden decidir tenir sexe en aquest període i per això és fonamental que comptin ja amb la informació necessària sobre els mètodes de protecció que tenen a l'abast, com els condons per a protegir-los de les infeccions de transmissió sexual i els mètodes anticonceptius per a evitar un embaràs no planejat. I igual de rellevant serà que comptin amb les eines emocionals per a poder gestionar adequadament l'experiència. Aquí algunes idees:

- Per a les primeres vegades és indispensable trobar-se a gust, fer el que es desitja i amb qui es desitja, trobar el moment adequat i ser coherent.
- No tot és reproducció, així que també és necessari aprendre la fisiologia del plaer.
- Poca relació guarden “les grandàries” amb el plaer, excepte el seu efecte psicològic. Tots els cossos, tots els penis, pits i culs sense importar com siguin estan igualment preparats per a donar i rebre plaer.
- L'estimulació del clítoris no és accessòria, sinó protagonista de les trobades.
- La sensibilitat té a veure amb tota la pell, no sols amb els genitals. Hem de ser capaços d'excitar no sols el nostre tacte sinó tota la resta de sentits.
- La sexualitat és teva, ets lliure de triar què vols per a tu mateix.

17

DIALOGAR SOBRE SEXUALITAT AMB ELS FILLS I FILLES.

Dialogar neix de la llibertat i voluntat de totes les parts a discutir un tema i és una habilitat que es pot aprendre. Reflexiona un moment sobre algunes d'aquestes frases: “ara digues-me tu el que penses”, “què has sentit” “què t’han explicat” “a tu què et sembla”, totes elles estan bé si es donen en una conversa on les parts estan implicades, però no des de la insistència o preocupació per saber què està passant en la vida de la teva filla o fill.

Per a dialogar, és necessari també saber parlar assertivament i més important encara primer cal aprendre a escoltar i això porta implícit que pares i mares respectin els silencis. Davant una situació on el pare o la mare senti la necessitat de comentar alguna cosa, per descomptat que ha de fer-ho. És més, si no ho fes, la cosa que l'adolescent estaria aprenent és a no parlar i a fer “com que no veus”. Si expliques alguna cosa a la teva filla o fill és perquè et sembla oportú i important que ho sàpiga. No perquè, després, ell o ella t’ho expliqui a tu. Si fos així seria un parany, perquè estaries enganyant-li en la intenció. Recorda que quan el jove sap que no li insistiràs, que li respectaràs el silenci, és quan començarà a escoltar-te.

18

DIALOGAR SOBRE SEXUALITAT AMB ELS FILLS I FILLES.

Val la pena dedicar una mica de temps a conèixer amb quines eines comptes per si fos oportú derivar-los perquè siguin informats/des i atesos/es. Si ara haguessis de recomanar una assessoria, un telèfon d'informació sexual o un llibre, sabries respondre? Si la resposta és no, queda clara com hauria de ser la primera tasca quan deixis de llegir aquesta guia.

Amb recursos és més fàcil perdre-li la por a les preguntes, encara que és probable que moltes d'elles no arribin i que amb moltes altres qüestions la teva tasca sigui més la d'ajudar a trobar la resposta, aportant criteris i experiència.

El desafiament és educar i no adoctrinar. Un clima favorable cap a la sexualitat i cap a tot el que l'envolta ajudarà al fet que qualsevol concepte que transmetis sigui positiu, encara que a vegades hi hagi aspectes amb els quals puguis ser més estricta i estricte. En qualsevol cas, les crítiques hauran de ser explicades i raonades de manera argumentativa.

19

DIALOGAR SOBRE SEXUALITAT AMB ELS FILLS I FILLES.

Ni com a mares, pares ni com a persones adultes, hauries de començar a parlar de sexualitat per a explicar-los el perill d'un embaràs o l'adquisició d'una malaltia de transmissió sexual. Si en parlar de sexualitat només parles dels seus perills resulta evident que estaràs transmetent la idea que la sexualitat és un perill. Creus que ho és? Si els parles només del coit serà que és l'única cosa important?

Les i els joves sí que volen parlar amb les seves mares i pares sobre la sexualitat, però a vegades simplement tenen por de les reaccions que pots tenir. Recordes quan tenies la seva edat, creus que hi havia l'espai per a conversar aquests temes en la teva llar?

Com a mare o pare, pots ajudar-los a fomentar aquesta comunicació fluida si respons de manera oberta i sincera. És important que usis un to de veu calmat i encoratjador, i que estiguis disposada i disposat a escoltar, encara que et sorprenguis

20

DIALOGAR SOBRE SEXUALITAT AMB ELS FILLS I FILLES.

Moltes i molts adolescents fan preguntes respecte a la sexualitat perquè tenen curiositat i volen saber les opinions i els valors de la seva família. Hi ha missatges sobre el sexe per tot arreu, fonts irrealistes i poc saludables, que exerceixen, d'una forma o una altra, pressió sobre les seves decisions i els confonen. Llavors, quan la teva filla o fill preguntï alguna cosa sobre el sexe, intenta no treure conclusions precipitades sobre l'origen de la pregunta. Respira, mantingues la calma i escolta tot el què hagi de dir.

Moltes i molts adolescents diuen que encara que tinguin dubtes, no acudeixen a preguntar a les seves mares i pares perquè justament tenen por que assumeixin que estan actius sexualment quan no és així.

Si preguntes l'opinió de la teva filla o fill sobre un tema relacionat amb la sexualitat, prepara't per a escoltar el què pensa i respectar el què digui. Evita donar-li un sermó i converteix aquesta situació en un moment per a conversar sobre els valors i expectatives que té la teva filla o fill adolescent.

21

PORNOGRAFIA

Repassem algunes xifres, d'acord amb l'estudi realitzat per l'ONG Save the Children realitzat l'any 2020 els i les adolescents veuen pornografia per primera vegada als 12 anys i gairebé 7 de cada 10 (el 68,2%) la consumeixen de manera freqüent. Aquest consum es produeix en la intimitat (93,9%) i en el telèfon mòbil i se centra en continguts gratuïts en línia (98,5%)

L'estudi també assenyala que més de la meitat dels i les adolescents que veuen continguts pornogràfics s'inspiren en ells per a les seves pròpies experiències i que per al 30% aquests vídeos són la seva única font d'informació sobre sexualitat.

A aquestes edats, l'exposició i l'accés al porno no són recomanables. Bàsicament perquè el seu desenvolupament cognitiu no els permet entendre plenament el que estan veient i, per tant, tampoc són capaços de jutjar si es tracta de situacions reals o de fantasia, especialment si veuen aquest contingut sense cap classe d'informació prèvia sobre què és la sexualitat i què són les pràctiques sexuals.

22

PORNOGRAFIA

Si saps que la teva filla o fill està activament buscant porno o que ha estat exposat a alguna classe de material pornogràfic, es pot preguntar què estava fent o veient, si entenia el que passava, si vol parlar del que estava veient, etc. Fins i tot es poden negociar límits (per exemple, quins vídeos pot veure, quines altres alternatives existeixen, quant de temps hi pot dedicar o en quin context, etc.)

També és el moment de parlar de la relació entre porno i violència. Molts continguts del porno mostren homes implícitament o explícitament violents, misògins o racistes. La tasca aquí pot ser advertir directament d'aquesta mena de porno, animar que no vegin continguts que no els facin sentir bé, assenyalar els perills d'aquests comportaments, explicar que poden denunciar aquest tipus de continguts, i fins i tot facilitar fonts ètiques o alternatives al consum de porno massiu o mainstream, com el porno ètic o alternatives a l'ús del porno, com l'entrenament de la fantasia o consultar altres fonts (relats, llibres, etc.).



23

XARXES SOCIALES

Sabem que les xarxes socials tenen avantatges, però quan parlem sobre educació sexual és important que siguem conscient de l'enorme influència que en l'actualitat tenen sobre les i els adolescents. No és estrany que, a aquestes edats, ens trobem vídeos i imatges virals que passen de mòbil a mòbil, també que es donin casos d'imatges gravades i robades, d'extorsions, de creació de perfils falsos, de suplantació de la identitat, etc.

Moltes famílies no són conscients que donar un mòbil amb connexió a Internet sense explicar, educar o posar límits és com donar-li un cotxe sense haver-se tret el carnet. És fonamental fer educació sobre les xarxes socials, els seus perills i virtuts i donar-los eines perquè sàpiguen diferenciar continguts de qualitat d'uns altres que els facin sentir malament o siguin inadequats.

No es tracta de prohibir ni tampoc de castigar, sinó d'educar. Comportaments com enviar material sexualment explícit (sexting) a la teva parella, al teu "ligue" o a persones desconegudes (amb els quals vols lligar) són bastant habituals. Per tant, caldrà educar i explicar que és un comportament de risc, sobretot quan la persona a l'altre costat del dispositiu és desconeguda i/o pot ser adulta (grooming), i com fer front.

24

CONCLUSIÓ

Com més ben informat estigui una mare o un pare sobre la vida diària de les seves filles o fills, més fàcil li resultarà adonar-se de quan és millor parlar i quan convé esperar. No existeixen receptes màgiques per a abordar la sexualitat de manera “correcta”, el més important és que existeixi un espai de naturalitat per a parlar sobre ella, des de la compassió, empatia i el no judici.

Les persones, aprenem ràpidament, que la sexualitat és una qüestió privada, encara que, d'altra banda, constantment som bombardejats amb imatges, cançons i múltiples missatges que la col·loquen en el centre. Per això la importància de tenir informació adequada per a cada edat, perquè siguin capaces de distingir entre realitat i fantasia.

Aquesta guia pretén ser una eina que ajudi a introduir el tema, però és treball de cada dia fer sentir a les nenes i nens segurs, escoltats i secundats perquè qualsevol dubte, curiositat o por que tinguin, pugui ser explorat i abordat des de la família.

UNES CERTES IMATGES DE LA INFÀNCIA ES QUEDEN GRAVADES EN L'ÀLBUM DE LA MENT COM A FOTOGRAFIES, COM A ESCENARIS ALS QUALS, NO IMPORTA EL TEMPS QUE PASSI, UN SEMPRE TORNA I RECORDA.