



ESCOLA PIA - IGUALADA 2022

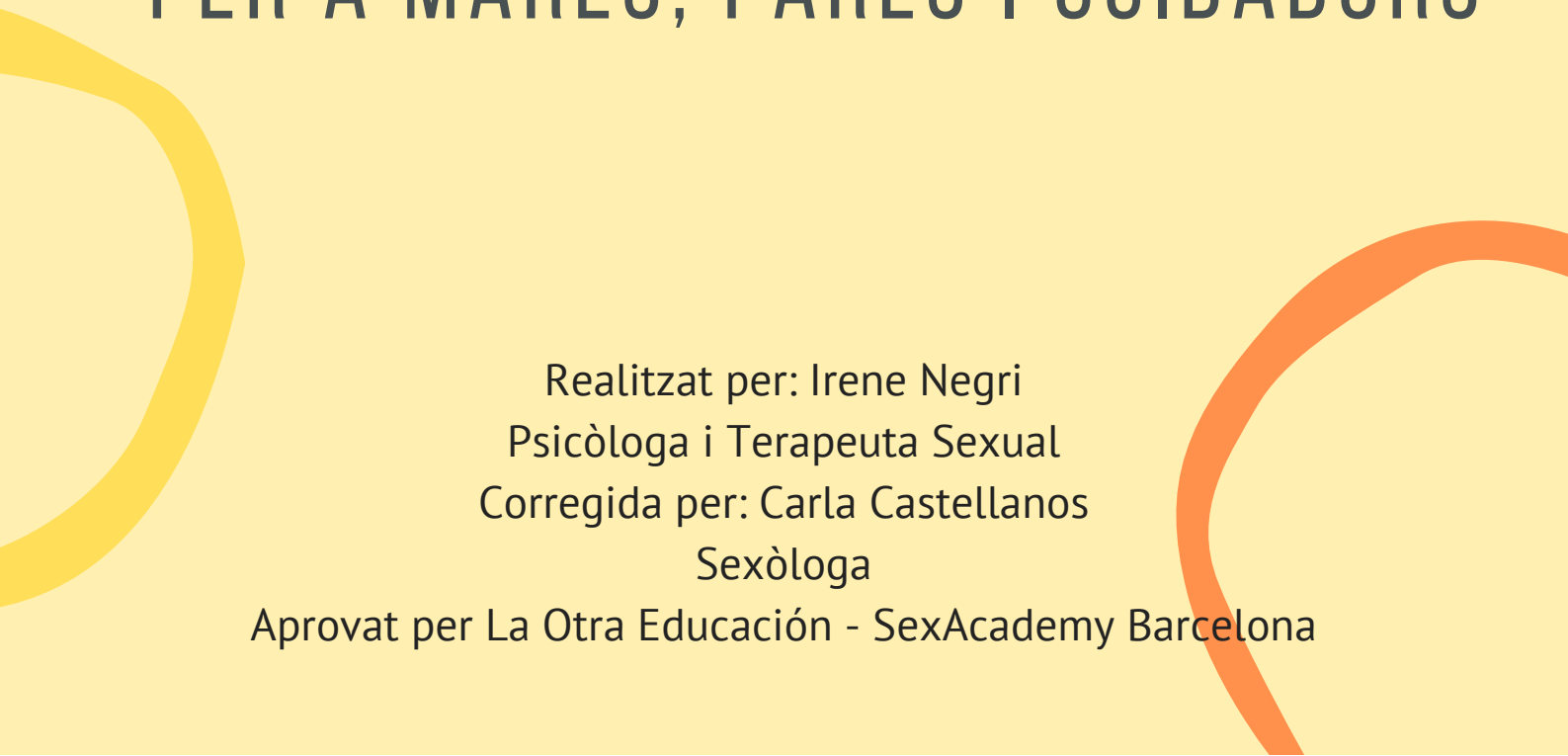
PARLEM DE SEXUALITAT 16+ ANYS



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
- Mètodes de protecció i anticonceptius
- 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 sols 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 adolescents 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.



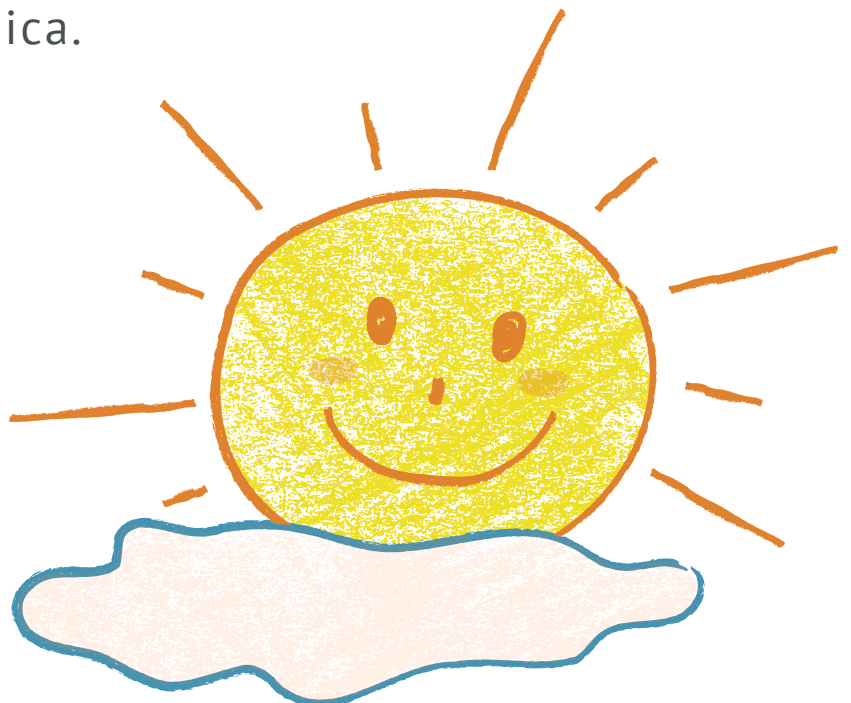
05

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.

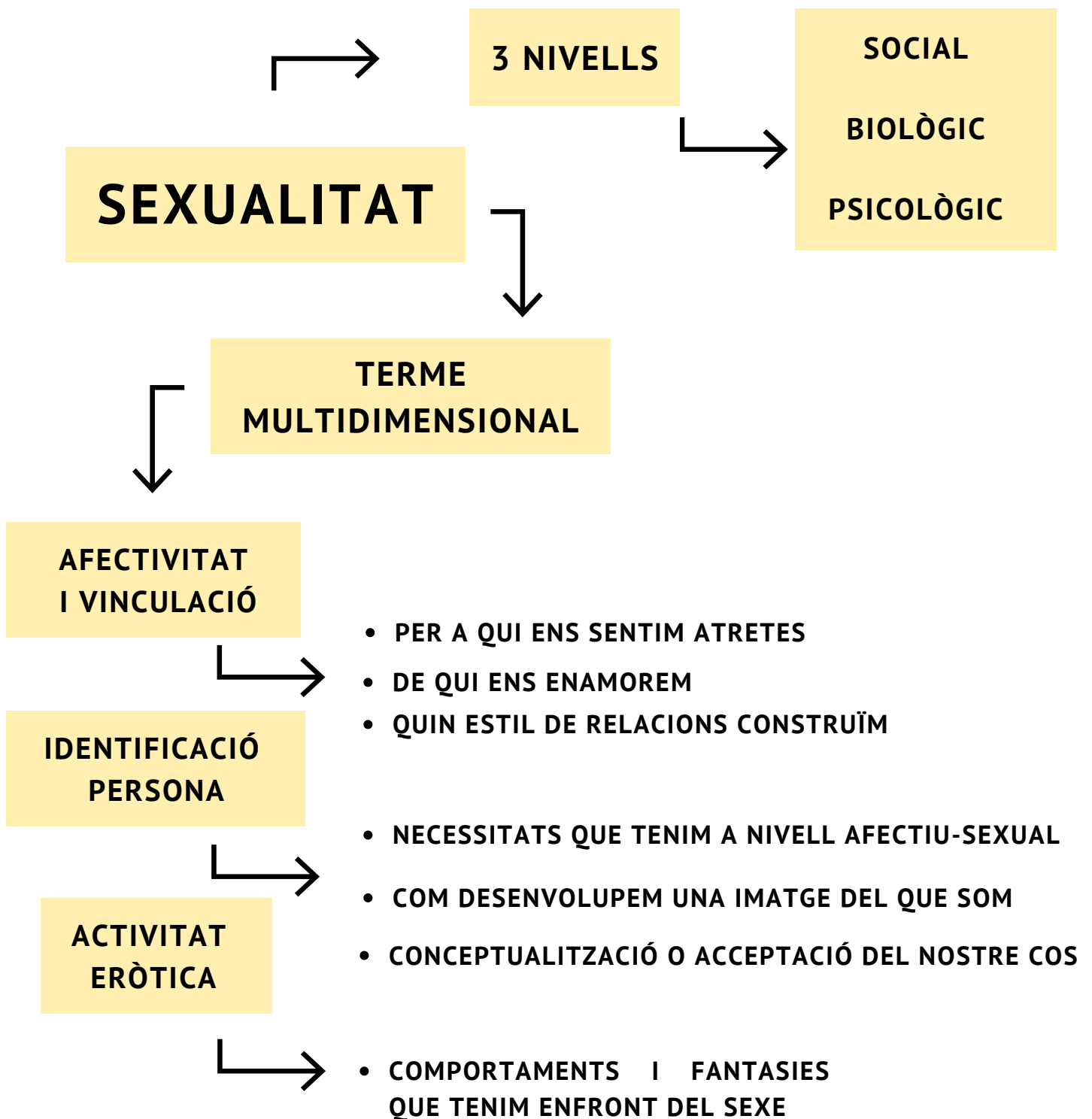
La sexualitat és present en la persona des que neix, per tant, la sexualitat és una part normal, saludable i natural de la nostra vida.

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.



06

QUÈ ÉS LA SEXUALITAT?



07

PER QUÈ PARLAR DE SEXUALITAT?

Les i els adolescents han d'aprendre a decidir sobre les coses que més els afecten. Gaudir de llibertat és clau per a madurar i no significa que “tot val”. Lluny de ser excessivament “protectors”, la nostra actitud ha d'anar en el sentit de reforçar la capacitat que tot jove té per a prendre decisions. Has de vèncer les teves pors i donar un marge de confiança prou ampli, perquè ells i elles es vegin reconeguts com a capaces de governar la seva vida. De fet, a pesar que es mouen en un món reglat, que imposa límits i normes (com ens passa als adults), constantment estan prenent decisions que per a ells i elles són importants, com el tipus de música que escolten o amb quins amics o amigues surten.

Cal ajudar-los a comprendre, si és que ho necessiten, que les decisions que estan acostumats a prendre diàriament davant situacions quotidianes, hauran d'adoptar-les en altres més particulars i més complicades, com són el consum de drogues o si tenir relacions eròtiques, de quin tipus i com tenir-les. Cal deixar-los clar que, sempre que la requereixin, tindran la teva ajuda, però que, en última instància, correspondrà a ells i a elles prendre una decisió, però a més, i això és el veritablement important, cal fer-los veure que nosaltres estem convençuts que tenen plena capacitat per a això.

08

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, però demostrar 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 creus.

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.

09

PER QUÈ PARLAR DE SEXUALITAT?

Podríem pretendre que estem en una societat en la qual el gènere no és important, però estaríem mentint. Això significa que a vegades, encara quan intentem educar des de l'obertura i equitat, haurem de tractar alguns temes de manera diversa depenent del gènere de la teva filla o fill.

Amb les noies treballaríem l'autoconeixement per a contrarestar la imatge social de les vulves com una cosa bruta, el tabú que encara perdura sobre la masturbació, la idea de la inaccessibilitat dels nostres genitals, etc. Així regalaríem miralls que animin a descobrir el cos i a autogestionar-se els plaers, perquè qui està connectada amb el seu plaer té més capacitats per a gaudir de la seva sexualitat lliure de violències.

Parlaríem molt sobre el cos i com només nosaltres tenim dret a decidir sobre ell. Potenciaríem aprenentatges per a identificar les violències masclistes, per a resistir a les pressions dels cànons estètics, al binomi “estreta-puta” i la resta dels discursos que penalitzen la sexualitat de les dones. En l'àmbit afectiu previndríem dels mites de l'amor romàntic, d'estar sempre disponibles per a les necessitats de les altres persones i apostaríem per valorar les cures aprenent a cuidar-nos a nosaltres mateixes.

10

PER QUÈ PARLAR DE SEXUALITAT?

Amb els nois treballaríem per una vivència de les seves sexualitats que giri al voltant de l'ètica del plaer compartit i no només dels genitals, que entengui que tot el cos és font de plaer. Obriríem una porta que gairebé mai s'explora, la de la seva vulnerabilitat, per a explorar els estereotips vinculats a "estar a l'alçada", a la grandària del penis, a l'ejaculació precoç, per a revelar la part performativa de la seva posició de poder i per a deixar de representar la masculinitat com una cosa intocable.

Treballaríem per a desmuntar la cultura del risc com un valor desitjable, per a trencar amb mecanismes com la pressió de grup i les complicitats masclistes que generen profundes violències per a tothom, també pels mateixos nois. Qüestionaríem la concepció del desig com una pulsó irrefrenable per a prevenir les agressions sexistes, reflexionaríem sobre les violències sexuals (i no sexuals), tractaríem de contrarestar la seva impunitat i donar noves maneres de viure la sexualitat i els vincles afectius lliures de masclisme.

És fonamental que el discurs que fem sobre la sexualitat vingui no només des del biològic o el mèdic, sinó que posem el focus en els vincles, les emocions i els significats que entren en joc per a transmetre una visió positiva i il·limitada de viure.

11

DESENVOLUPAMENT PSICOSEXUAL

Aquesta és una època de canvis en la forma en què pensen, senten i interactuen amb els altres, així com en el desenvolupament del seu cos. La majoria ja hauran aconseguit la seva maduresa física i hauran arribat al final de la pubertat, si bé encara podrien estar desenvolupant-se físicament durant aquesta època. A les i els adolescents pot preocupar-los el pes, la grandària o la forma del seu cos. Els trastorns de l'alimentació també poden ser comuns, especialment entre les noies.

Durant aquesta època, les i els adolescents estan desenvolupant les seves pròpies opinions i la seva personalitat. Les relacions amb el grup d'amistat encara és important, però també aniran adquirint altres interessos a mesura que estableixin un sentit d'identitat més definit.

També és un moment important de preparació per a assumir major independència i responsabilitat, ja que aprenen hàbits de treball més definits, es mostren més preocupats pels seus estudis o plans d'estudi i són capaços de justificar les seves decisions, amb una distinció clara entre el correcte i l'incorrecte.

12

DESENVOLUPAMENT PSICOSEXUAL

A nivell afectiu podem notar que:

- S'interessen més per les relacions romàntiques i la sexualitat.
- Tenen menys conflictes amb els pares.
- Mostren més independència dels pares.
- Tenen una major capacitat per a mostrar afecte i compartir, i de desenvolupar relacions més íntimes.
- Passen menys temps amb els seus pares i més amb els amics.
- La tristesa o la depressió poden afectar el seu rendiment escolar i fer que consumeixin alcohol i drogues, tinguin relacions sexuals sense protecció i enfrontin altres problemes.

13

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, freds, etc.), i que han après a negociar, comunicar gustos i preferències, 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.

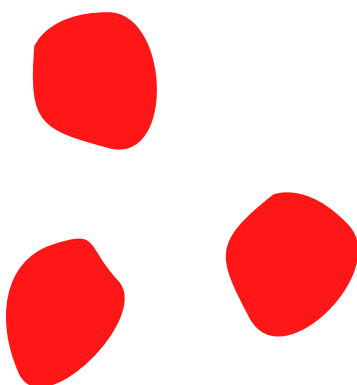


14

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 tracta de gaudir abans, durant i després.



15

MÈTODES DE PROTECCIÓ I ANTICONCEPTIUS

Mètodes hi ha molts, perquè són moltes les circumstàncies. L'important és que l'escollit, a part d'eficaç, sigui acceptat conscientment per la parella. Per això és important conèixer com funciona, per què pot fallar i s'ha de saber què fer en aquests casos. El fonamental és saber que hi ha més mètodes, que val la pena conèixer-los i que les decisions sobre quin és el més adequat sol ser més encertada com més reposada i pensada hagi estat. Per a això fa falta més informació i saber on buscar-la.

Al mateix temps que vas exposant la informació, pot resultar apropiat intercalar preguntes, com per exemple:

- Què en saps sobre això?
- Què opines sobre aquest tema?
- Tens alguna pregunta al respecte?

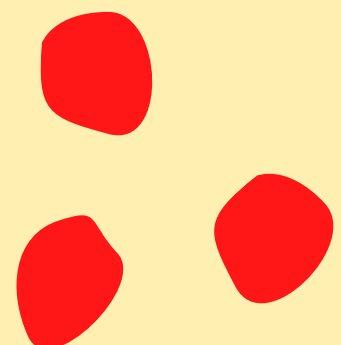
16

MÈTODES DE PROTECCIÓ I ANTICONCEPTIUS

Sense tenir en compte si la teva filla o fill està sexualment activa/u o no, és important parlar sobre el sexe segur. Sigues subtil: tracta de començar la conversa sense preguntar-li sobre el seu comportament actual. Pots fer això usant un moment oportú d'aprenentatge per a saber què sap la seva filla o fill respecte a l'ús de protecció.

Una vegada que sàpigues la quantitat d'informació que té, pots omplir els forats. Dona-li la informació o indica-li a on pot anar per a aconseguir el que necessita per al sexe segur, els anticonceptius i els serveis de salut sexual i reproductiva.

Ofereix la teva ajuda per a anar amb la teva filla o fill a un centre de salut sexual i reproductiva. I recorda que educar-los va més enllà de donar-los informació del sexe segur i mètodes de protecció; també inclou ensenyar-los sobre la seva responsabilitat i com sentir-se còmodes i segures en parlar amb les seves parelles sobre l'ús de protecció.



17

MÈTODES DE PROTECCIÓ I ANTICONCEPTIUS

Hi ha moltes raons per les quals els adolescents no fan servir anticonceptius ni practiquen el sexe segur. Algunes de les més comunes són: no se senten que estan en risc, tenen informació incorrecta, no poden aconseguir fàcilment els mètodes de protecció, i no poden parlar amb les seves parelles sobre l'ús de protecció. A més, algunes persones diuen que s'obliden d'utilitzar protecció en el "moment de passió" o que simplement no els agrada fer servir condons. Depenent de la raó, pots usar una d'aquestes estratègies:

- Comparteix informació correcta, per exemple, les taxes d'embaràs no planejat i infeccions de VIH i ITS entre adolescents.
- Parla de les experiències de gent jove que ha sofert les conseqüències de tenir relacions sexuals no protegides.
- Assegura't que la teva filla o fill estigui familiaritzat amb els mètodes de protecció, els anticonceptius i l'anticoncepció d'emergència i que pot obtenir-los fàcilment.
- Mantingues condons en un lloc de la casa on la teva filla o fill no hagi de demanar-te'ls.

18

PORNOGRAFIA

En aquesta etapa tenen l'habilitat d'entendre què és la pornografia i potser, ja estan consumint algun material relacionat.

És hora d'acostar-los a la realitat i explicar-los que el porno és a les relacions sexuals el que el cinema a la vida: una representació fictícia. Se'ls pot explicar que els protagonistes són actors i actrius actuant, que segueixen un procés de càsting i entrenament fins a arribar aquí; que les relacions sexuals mostrades en els vídeos mostren únicament genitals i que en realitat ens estimulem i expressem amb tot el cos quan mantenim relacions; que el porno està pensat per a mantenir-te enganxat a la pantalla durant hores quan les relacions sexuals solen ser més breus; que perpetuen estereotips desiguals de gènere; o que les persones ens comuniquem per a expressar què volem, què ens agrada o si volem parar quan mantenim relacions, etc.

19

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-los de la relació entre porno i violència. Molts continguts del porno mostren homes implícitament o explícitament violents, misògins o racistes. La feina a fer aquí pot ser advertir directament d'aquesta mena de porno, animar-los que no vegin continguts que no els facin sentir bé, assenyalar-los els perills d'aquests comportaments, explicar-los que poden denunciar aquest tipus de continguts, i fins i tot facilitar-los 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, revistes, etc.).



20

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 es donen 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 recomanable parlar-los de relacions de parella i que fins i tot les millors relacions no duren per sempre. De fet, és molt probable que les relacions durant l'adolescència no durin massa temps, i que les ruptures a vegades acabin bé i altres no. Moltes vegades, les exparelles utilitzen vídeos explícits per fer mal o venjar-se i això és una cosa que cal explicar-los perquè valorin la possibilitat.

També és necessari advertir-los que si reben imatges sexuals de persones conegudes i saben o sospiten que no hi ha consentiment d'aquesta persona, deuen acudir als adults de referència.

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.