



ESCOLA PIA IGUALADA - 2022



PARLEM DE SEXUALITAT 7 A 11 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 psicosocial
- Canvis emocionals i corporals
- Estereotips de gènere
- Moment Oportú d'Aprenentatge
- 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 infàncies” 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 fer si et diu que ha vist el penis/vulva d'un/a company/a?
- Què han de saber els infants? I a quina edat?
- Què fer quan diu que preferiria ser del sexe contrari?
- Com influeix al nen/a saber que les persones adultes tenen sexe?
- Com aconseguir relacions sanes en el futur?
- Què fer quan s'autoexploren el seu cos?
- Com respondre com a adult sense que m'incomodi el tema?



06

QUÈ ES 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.

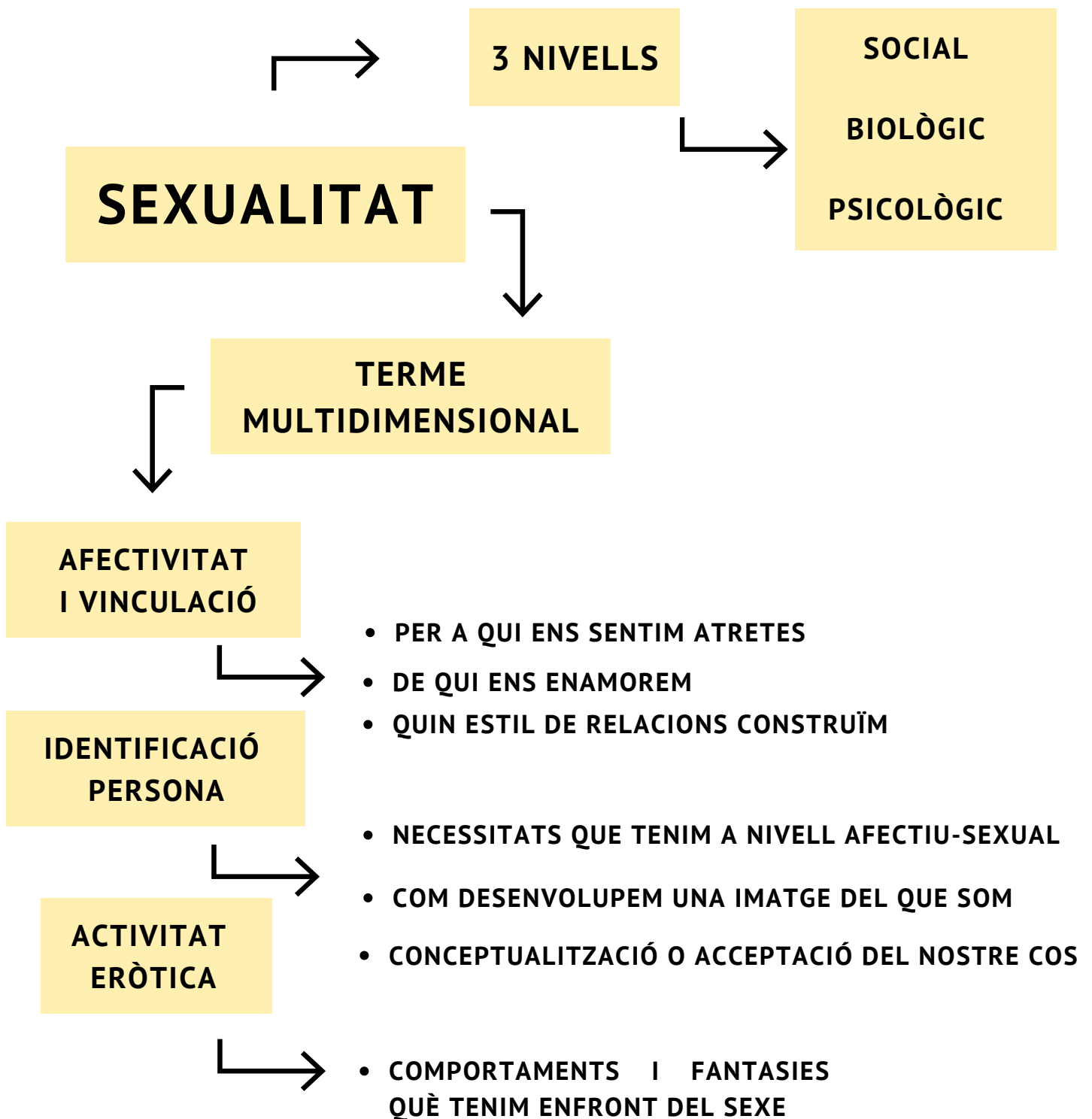
La sexualitat és present en la persona des que neix, per tant, la sexualitat és una part normal, saludable i natural de la nostra vida.

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 EN LA INFÀNCIA?

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 EN LA INFÀNCIA?

Per què les mares i pares són els responsables de la seva educació afectiva-sexual?

Per a fer educació sexual i afectiva no és suficient conèixer i explicar com funcionen el penis i la vulva, com es produeix la fecundació o com s'evita agafar una infecció de transmissió sexual. Tampoc és només parlar sobre el plaer o l'orgasme. Fa falta alguna cosa més.

Per això volem començar recordant que l'objectiu és ensenyar i reflexionar sobre les sexualitats. Així, contribuïm al fet que nois i noies aprenguin a conèixer-se, a acceptar-se i a expressar la seva eròtica de manera que siguin felices en la manera que es construeixen, viuen i es relacionen amb altres persones.

Entre els 7 i els 11 anys estem en un període de canvis importants a nivell maduratiu, tant en relació als seus cossos com a les seves emocions. Durant aquest període les nenes i nens van interioritzant la "moral dominant" del món adult. Moltes preguntes ja estaran resoltes i pot ser que hagin anat aprenent que aquests temes no sempre resulten fàcils parlar-los amb el pare, amb la mare o amb la persona adulta de referència.

10

PER QUÈ PARLAR DE SEXUALITAT EN LA INFÀNCIA?

Els nens i les nenes no han deixat de parlar de sexualitat a la seva manera, en forma de bromes, repetint a vegades coses sense sentit i comptant tot el que consideren novetat. I, per descomptat, no deixen de ser receptors de centenars de missatges en relació amb el tema. És suficient amb veure tot el que es diu en les sèries i pel·lícules que veuen, per no parlar de l'exposició massiva que tenen a tota classe d'informació a través d'internet i les xarxes socials.

Per una raó o una altra, les mares i pares tenen la sensació que “allò sexual” no és present en aquesta etapa, el que ens porta a afirmar que s'entra en una espècie d'“etapa de latència” de la qual se sortirà en l'adolescència.

No obstant això “la sexualitat” continua sent present, de fet sempre ho està. Per tant, no sembla assenyat que pares o mares utilitzin aquesta aparent absència d'interès com coartada, ja sigui de manera conscient o inconscient, per a deixar el tema aparcat durant un bon temps.

11

PER QUÈ PARLAR DE SEXUALITAT EN LA INFÀNCIA?

És precisament en aquesta etapa que l'educació sexual afectiva pot ser més autèntica, lluny de les primeres preocupacions i encara distant dels problemes que, com a pare o com a mare, sorgiran a partir de l'adolescència. Sense res “urgent” pel mig, resulta més senzill i més coherent treballar en funció de la prevenció.

Sabem que algunes nenes i nens tenen pressa per canviar, per deixar aquesta “terra de ningú” que suposa la preadolescència, perquè se'ls consideri “grans”. I així, embullats en aquesta urgència, posen el focus en la rapidesa que poden tenir els canvis i no en l'àmplia variabilitat amb la qual poden ocórrer aquests canvis. Ningú és millor o pitjor per començar a tenir aquests canvis abans o després, cadascú és “com és”. No obstant això, per a qui està esperant aquests canvis corporals i emocionals, les expectatives sobre els mateixos generen molta incertesa. Com seran els canvis? Amb quina intensitat es produiran? A quin ritme? Quin serà el resultat? Seran suficients?

Molts d'aquests dubtes no tindran resposta immediata, necessiten temps. Però no és igual esperar sense cap idea del que succeirà que amb una mica d'informació.

12

PER QUÈ PARLAR DE SEXUALITAT EN LA INFÀNCIA?

Moltes mares i pares consideren que les preguntes cal anar responnent-les segons les vagi formulant el nen o la nena. Que són ells o elles, depenent dels seus interessos, els que van marcant el ritme de l'aprenentatge. Això té part de veritat, però sens dubte no aplica per a tot. Fes-te la pregunta, només parlem de les coses que ens pregunten?

Creiem que la resposta és no; el diàleg en la família i especialment amb les seves figures de referència no funcionen només en el format artificial pregunta-resposta. Les seves preguntes es contesten, però també conversem sobre altres temes que no pregunten i ho fem perquè considerem que és informació que poden/han de tenir. Per què pensem que amb la sexualitat és diferent?

Potser les preguntes no arriben, però aquesta nena o nen continuarà rebent informació, vulguem o no, del seu entorn i és probable que les respostes que obtingui no siguin les més adequades.

Posem alguns exemples:

13

PER QUÈ PARLAR DE SEXUALITAT EN LA INFÀNCIA?

Imaginem a una noia que té la regla per primera vegada als 14 anys, probablement a ella li hagués agradat saber des del principi en què consistia la menstruació, que a cadascú li ve en un moment diferent i que no passa res dolent en el seu cos. Així, la seva preocupació per no “haver-se desenvolupat”, quan les seves amigues van començar als 11 anys, no hagués estat tan intensa ni prolongada en el temps. Com recuperarà ara tot l'invertit a preocupar-se i, a més, en què no li notessin?

Imaginem a un noi de 10 anys que va ejacular per primera vegada, mentre dormia, de manera involuntària. Potser li hauria agradat saber, que aquesta situació no sols és normal, sinó que és fins i tot esperable. Així s'hauria estalviat pensaments del tipus, “sóc estrany”, “el meu penis no funciona bé”.

Parlar de tots aquests canvis una vegada que ja han succeït, calma l'ansietat, però no la prevé. Hem de parlar-los abans que succeeixin, tractant de comprendre les seves preocupacions, les seves incerteses i els seus dubtes, sense minimitzar-les des de la nostra posició de persones adultes.

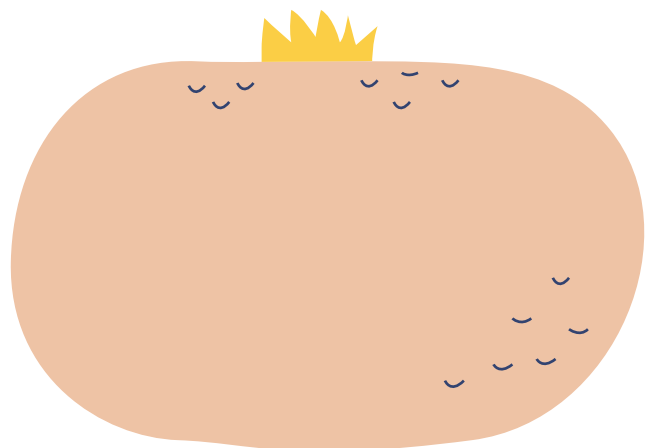
14

DESENVOLUPAMENT PSICOSOCIAL

Diem infància al període que s'estén des de l'ingrés a l'escola primària entre els 6 i 12 anys aproximadament, que concorda amb l'obertura de les nenes i nens a la societat, fins a l'inici dels grans canvis hormonals i físics de l'adolescència.

És un moment de transformació, però des de la serenitat i tranquil·litat. És un moment de molta assimilació i aprenentatge. Personalment, les i els nens han aconseguit una gran harmonia i destresa en molts aspectes de la seva personalitat. Hi ha facilitat per a captar nous estímuls i la capacitat d'anticipar el que ve i el que ocorre al voltant.

A nivell motor, han desenvolupat les capacitats necessàries per a manejar-se i manejar els objectes amb bastanta precisió i demostren progressivament habilitats més específiques.



15

DESENVOLUPAMENT PSICOSOCIAL

A nivell intel·lectual, la manera en què pensen es va complicant, el pensar lògic-concret es transforma en analític, permetent que raonin de formes més abstractes. Apareix la confrontació amb el pensament de les persones adultes. Si bé estan en el període de la consciència moral dependent, en aquesta etapa es construeixen els fonaments d'una gradual independència i qüestionament. Com a mares i pares, poden aparèixer preocupacions davant una multitud de temes: nuesa, bany, com neixen els bebès, acte sexual, masturbació, etc.

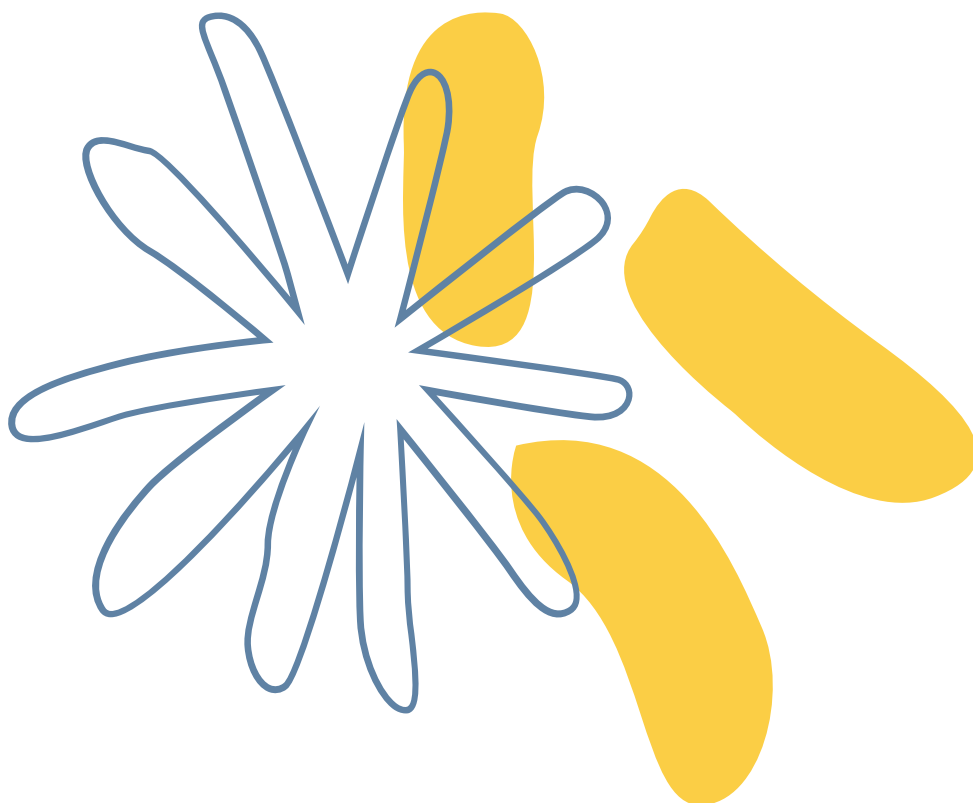
En l'àrea social, han adquirit una certa capacitat d'independència de la família, interioritzant normes familiars i comença l'època del grup de parells. Experimenten la presència d'amigues i amics amb una certa estabilitat. És una època plena de preguntes i interrogants, però és també de molta relació, de companyonia, d'amistat, un moment de socialització. És una etapa on estan molt pendents i dependents dels seus cuidadors, de les seves opinions i mandats, en la qual és fonamental treballar l'afecte, l'amistat, la tendresa i l'aspecte social d'aprendre a donar i rebre.

16

DESENVOLUPAMENT PSICOSOCIAL

Durant la infància, mares i pares transmeten constantment una “moral sexual” encara sense ser conscients d'això, per la qual cosa serà important que aquests valors ajudin a la formació d'una visió positiva i preventiva sobre la sexualitat i l'amor, que estimuli la cooperació solidària entre els grups i les persones.

El pudor i la vergonya, tenen una entrada rellevant en el psiquisme de les i els nens durant aquestes edats, per la qual cosa serà important que des del sistema familiar es naturalitzi i normalitzi la nuesa, de manera que puguin sentir-se còmodes amb la seva pròpia pell.



17

CANVIS EMOCIONALS I CORPORALS

Són molts els canvis que experimentaran nenes i nens en aquestes edats, els quals afectaran el cos, la manera de pensar i veure el món, la forma en què es relacionen i la seva pròpia identitat. És important que ens enfoquem en tots els canvis, tant corporals com emocionals i que no ens limitem a parlar només dels òrgans sexuals, ja que si bé formen una part important de l'educació sexual afectiva, no volem que pensin que la sexualitat és “només això”. És necessari que escoltin els seus cuidadors parlar de molts altres temes. Intenta no transmetre el missatge que la maduració és una classe de competència. Aquí ningú guanya ni perd, sinó que cada qui va al seu propi ritme.

Un dels canvis físics més importants en aquesta etapa és que sorgeix la capacitat reproductora. És a dir, que qui tingui una vagina i úter començarà a madurar òvuls i, per tant, tindrà les seves primeres menstruacions i qui tingui un penis, tindrà les seves primeres ejaculacions. És igual de necessari anticipar-se a parlar de la menstruació com de l'ejaculació. Es tracta que sàpiguen i entenguin quines coses succeiran amb el seu cos, abans que ocorrin.

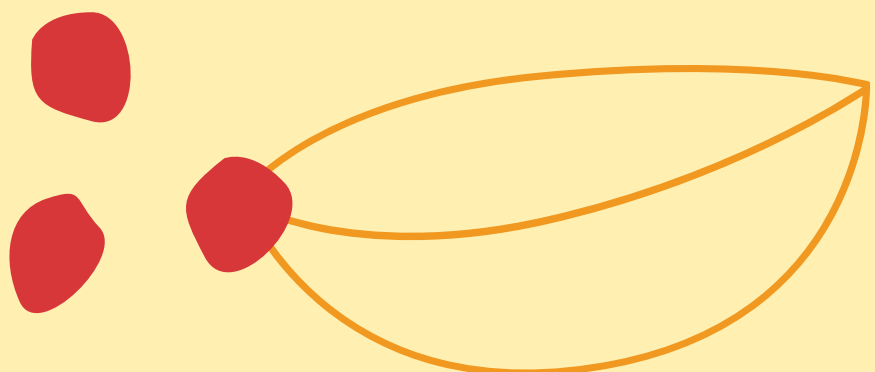
18

ESTEREOTIPS DE GÈNERE

Des que naixem se'ns ha anat inculcant una manera de ser segons el nostre sexe biològic. El món de les persones adultes ens ha premiat o castigat, en funció del que podem fer si som nenes o nens.

- A través de la cultura i valors de la societat en la qual vam créixer.
- A través dels contes que ens han contat.
- A través dels jocs que ens han ensenyat i un gran etc.

Tot això va configurant una manera de ser peculiar i diferent en el nen i en la nena. Aquest estereotip funciona segons el qual la societat espera de cadascú de nosaltres, determinades formes de comportament, el que dificulta que puguin viure la seva identitat de manera autèntica



19

ESTEREOTIPS DE GÈNERE

D'alguna forma totes les persones som víctimes d'aquest joc, ja que limita la nostra autenticitat i personalitat, adequant-la a unes normes rígides de què és ser home i què és ser dona. Reduint a més, la identitat a dues úniques categories possibles, promovent la invisibilitat i desigualtat de qualsevol que no encaixi en el motlle.

Per això és important que estiguis atenta i atent a les actituds sexistes i masclistes que puguin presentar les nenes i nens. Moltes vegades no som conscients que som models de referència, per la qual cosa amb la nostra actitud i conducta, hem de promoure que aquests estereotips es “neutralitzin”, de manera que puguin aprofitar plenament les potencialitats d'uns i d'unes altres.



20

MOMENTS OPORTUNS D'APRENTATGE

Una tècnica que ens pot servir, és prestar molta atenció als moments que es donen de manera casual en que podem ensenyar sobre sexualitat. És per això que utilitzarem el terme **Moments Oportuns d'Aprenentatge**.

Són moments com escoltar música, mirar la televisió, mirar pàgines d'Internet, etc. en les quals aprofitem per a començar una conversa sobre la sexualitat i mantenir obertes les línies de comunicació.

Per a usar un Moment Oportú d'Aprenentatge busca un tema que consideris rellevant per al teu fill/filla i a continuació pregunta-li la seva opinió sobre aquest tema. D'aquesta manera podem conèixer el que està pensant o sentint i crearà l'oportunitat perfecta per a compartir opinions, valors i reflexions d'una manera subtil i sense tenir "la xerrada".

És important que no deixem passar aquests moments en els quals pot haver-hi un aprenentatge fàcil, fluid i sense complicacions. La nostra idea és que entenguin aquests temes d'una forma responsable i acurada.



21

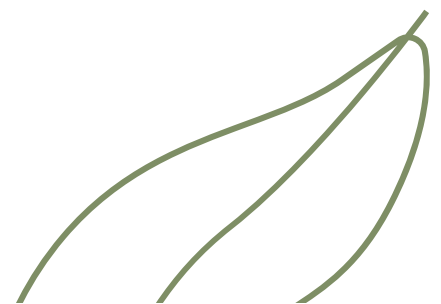
MOMENTS OPORTUNS D'APRENTATGE

Quin seria un Moment Oportú d'Aprenentatge?

La seva filla preadolescent està mirant una sèrie de televisió. En una escena, els personatges s'estan besant i de sobte tenen sexe. Després d'acabada la sèrie, pots començar una conversa preguntant què pense de la parella que ha tingut relacions sexuals.

Aquí algunes preguntes més específiques:

- Penses que la situació va ser realista?
- Penses que tots dos protagonistes estaven llestos per a tenir relacions sexuals?
- Es coneixien prou per a tenir relacions sexuals?
- Creus que només les persones que estan casades o enamorades haurien de tenir relacions sexuals?
- Van actuar responsablement?
- Es van protegir d'un embaràs no planejat i/o de les infeccions transmiseses sexualment?
- De quina forma penses que tenir sexe pot afectar la seva relació de parella?
- Quines són algunes de les conseqüències que possiblement han d'enfrontar?



22

CONCLUSIÓ

Està bé que aprenguis el més que puguis respecte a la sexualitat però no necessites saber totes les respostes per a començar a parlar amb la teva filla/fill.

També està bé que no sàpigues o que no estiguis segur de què dir. Després de ser honesta/honest del que sap i no sap, pot buscar la resposta i tornar a parlar. O millor, que busquin la resposta juntes/junts!

Moltes mares i pares es preocupen més pensant en què diran quan els preguntin alguna cosa sobre la sexualitat, en comptes de preocupar-se per com dir-ho. La forma és igual d'important, si no més, que el contingut del que dius. Una nena o un nen recordarà amb més claredat un to càlid i acollidor que el contingut d'allò que has dit. Quan responguis a la pregunta, assegura't de donar-li informació correcta mentre també comuniques opinions i valors. Qui més que tu és la millor persona per a ensenyar-li els seus valors sobre la sexualitat!

Si preparem a les nenes i nens per a la pubertat abans que comencin a desenvolupar-se, la transició se'ls farà més fàcil. D'aquesta manera, entendrà que és un procés normal i saludable, i que cada persona es desenvolupa al seu propi ritme.

23

CONCLUSIÓ

En aquestes ocasions poden sentir molta vergonya i incomoditat, la qual cosa pot tancar la comunicació futura entre vosaltres i pot afectar la seva autoestima. Pregunta't com et senties tu quan estaves en aquesta etapa i quines coses t'hagués agradat saber sobre la pubertat.

Intenta treure't “les ulleres de persona adulta” quan parlis amb la teva filla/fill sobre la pubertat i altres temes delicats de la sexualitat. Tracta d'entendre les seves preguntes i experiències a través dels seus ulls i en el context de la seva edat i etapa de desenvolupament.

Comença a acceptar que la teva filla/fill està en fase de creixement, i per tant, experimentarà una varietat d'emocions i que potser comença a comportar-se diferent durant la pubertat i l'adolescència. Algunes nenes i nens es tornen més tímids, alguns expressen emocions molt intenses i altres es porten de diferent manera. Durant aquest temps la seva filla/fill s'estarà ajustant a canvis físics, tant com desenvolupant la seva pròpia identitat i provant límits, intenta prendre-ho amb calma.