



Daniel Santacruz

# Res- postes fàcils a pregun- tes difi- cils

Guia d'educació sexual  
integral per a famílies



Save the Children

# Res- postes fàcils a pregun- tes difi- cils

**Coordinació:**

Eulàlia Tort Bodro  
Paloma García Berrocal

**Il·lustracions:**

Íñigo Navarro Dávila

**Art i maquetació:**

Óscar Naranjo Galván

**Edita:**

Save the Children Espanya  
setembre/2017



# Introducció. Per què aquesta guia? Per a què aquesta guia?

Aquesta guia és una eina dirigida a facilitar a les famílies l'educació sexual de les seves filles i fills. Parlar de sexualitat ens sol costar, sobretot amb els nens i nenes i adolescents; amb aquest material, proporcionem algunes claus vàlides per millorar la comunicació.

Aprendre a parlar de sexualitat és contribuir a una Educació Sexual Integral, és a dir, una forma d'abordar la dimensió sexual de les persones de forma **positiva i saludable**, centrant-se no només en les conseqüències negatives; **global**, perquè inclou aspectes físics, psicològics i socials; i que no es redueix només a transmetre **informació**, sinó que també desenvolupa **eines i actituds**. És una forma d'invertir en el seu futur, d'ajudar-los a desenvolupar-se com a persones, de conèixer i conèixer-se, d'acceptar i acceptar-se i d'aprendre a expressar-se des d'una sexualitat sana, coherent i satisfactòria.

En aquest document s'inclou què s'entén per sexualitat i Educació Sexual Integral, com és el desenvolupament sexual de les persones, quins són algunes dels dubtes més freqüents que els nens, nenes i adolescents plantegen, i de quina forma podem utilitzar aquestes preguntes per educar.

Abans de consultar-la, teniu en compte que:

- Aquesta guia dóna **claus** per parlar de sexualitat, no respostes correctes, ni receptes sobre com respondre, ni protocols. Cadascú/cadascuna ha d'adaptar-les al seu estil particular de parlar i d'educar als seus fills/es.
- La guia està **dirigida a totes** i tots, sense importar sexe, gènere, identitat, orientació, origen, capacitats, diferències, tipus de parella ni tipus de famílies. Així que, no se centrarà en cap col·lectiu en concret, però al final oferirem recursos específics.

- Els seus continguts es basen en **dades basades en l'evidència**, malgrat l'enorme falta de recerca que encara existeix sobre sexualitat i educació sexual.

Et convidem a que llegeixis, exploris i gaudeixis d'aquest document. Et convidem a que parlis de sexualitat amb els teus fills i filles. Et convidem a què ensenyis i aprenguis.



# 1. Sexualitat i Educació Sexual.

Des de la nostra concepció, entenem la sexualitat com una dimensió inherent a totes les persones que defineix la forma única i irrepetible que té cadascú i cadascuna de viure el seu sexe, és a dir, el seu cos, el seu gènere, el seu desig, les seves pràctiques, els seus genitals, la seva parella o parelles, etc.

Habitualment cometem l'error d'entendre la sexualitat com a sinònim de genitals o de les pràctiques que es fan amb ells, és a dir, confonem la part amb el tot. Això és alguna cosa que sol generar reticències en parlar amb adolescents, nenes i nens. No obstant això, des d'aquesta definició, parlar de sexualitat seria parlar de diversitat, de formes de ser, de formes d'expressar-se i de formes de relacionar-se.

L'educació sexual és l'educació dels sexes, de dones i d'homes, així que tota educació és sexual. Tradicionalment s'entenia l'"educació sexual" com parlar de genitals (de les seves diferències, de les pràctiques genitals, de la prevenció de riscos d'aquestes pràctiques), però no només és això. En aquest text ens referirem a l'educació sexual integral, un tipus d'educació sexual que contempla les necessitats de cada individu, valora positivament la sexualitat i fomenta l'autonomia de les persones sobre les seves pròpies sexualitats.

**L'educació sexual és inevitable**, no es pot no educar sexualment, eduquem amb el que fem, amb el que diem i amb el que callem. Quan canviem la televisió en sortir dues noies besant-se; quan el nostre fill ens pregunta "què és la regla" i li contestem "pregunta-li a la teva mare"; quan li donem a la nostra filla uns preservatius; quan els nostres fills i filles veuen que són les seves mares les que demanen el dia lliure per acompanyar-los al metge... estem educant sexualment.

**L'educació sexual és necessària**, és un Dret de totes les persones i és una eina vital per desenvolupar-se com a persona. Sense una educació sexual de qualitat augmentem la probabilitat d'exposar-nos a perills, com l'abús o la transmissió d'infeccions, però també la insatisfacció amb les trobades o amb la parella.

**L'educació sexual és insubstituïble**, és responsabilitat educativa de tots els agents socials; principalment de les famílies, però també dels centres educatius, dels serveis sanitaris, dels mitjans de comunicació, dels partits polítics, de les organitzacions de la societat civil, etc.

L'educació sexual és...

1.- inevitable

2.- necessària

3.- insubstituïble



## 2. El desenvolupament sexual.

Tots som sexe, millor dit, *sexuats*. Des del moment de la concepció fins al final de la vida ens construïm com a homes i com a dones. La principal funció de la sexualitat és crear diferències, diferències que generen l'amor, l'afecte, l'atracció i el desig. Les diferències són positives, les desigualtats que les persones construïm arran d'aquestes diferències no.

Com a éssers *sexuats* tots tenim un desenvolupament sexual general que pot ser molt divers i que pot anar a diferents velocitats. A continuació, et presentem un exemple d'algunes de les fites d'aquest desenvolupament, algunes són més o menys obligatòries i unes altres, més o menys opcionals.

### Primera infància (0-3/4)

- Establim el vincle d'inclinació (apego), a través del contacte físic, s'assenten les bases per estimar i ser estimats, de l'autoestima i del desenvolupament emocional.
- Se'ns assigna un sexe social (nen o nena) en funció dels nostres genitals.
- Som capaços de distingir dones i homes, i de classificar-nos en una categoria.
- Comença l'educació sexuada: ens tracten de forma diferent segons ens considerin nens o nenes.
- S'inicia l'educació de les nostres emocions més bàsiques (alegria, tristesa, por, ràbia...) i comencem a desenvolupar emocions més complexes (vergonya, gelosia, orgull...).

- Els genitals senten plaer, i és possible la resposta d'excitació (lubricació, erecció i orgasme).

## Infància (4/5-7/8)

- Mostrem preferències per activitats i companys/es del propi sexe.
- A més, continua l'educació sexuada, accentuant diferències en la forma d'expressar emocions, de vestir i de moure's, en el que s'espera de nosaltres, etc. S'interioritzen els **estereotips sexuals** (“això és de nens o de nenes”).
- Mostrem una gran **curiositat** pels genitals, les diferències corporals i les diferències de rols. És habitual que ens explorem i també als altres. Establim els nostres primers límits.
- La identitat sexual (“sóc un nen, sóc una nena”) és estable i expressable, independentment dels genitals.
- Prossegueix el desenvolupament d'emocions i sentiments més complexos, que inclouen pensaments i creences (felicitat, ansietat, inseguretats, depressió...).
- El joc simbòlic de rols (mamàs i papàs) es caracteritza per reproduir els rols sexuals de la família, cultura, societat, etc.
- Es produeixen “pavoneigs”, alguna cosa així com enamoraments platònics d'altres nens/es o d'adults/es.

## Pre-adolescència (8/9-12/13)

- Segueix la curiositat, sobretot per allò menys conegut (porno, reproducció assistida, pràctiques eròtiques). Pot aparèixer l'autoestimulació dirigida al plaer.



- Els límits del propi cos i del cos dels altres solen estar clars i definits.
- Els estereotips sexuals s'estenen amb més o menys rigidesa als trets de la personalitat i als assoliments (“els nens són bruts”, “les nenes volen cuidar”).
- Hem interioritzat la moral sexual adulta (com que hi ha desigualtats entre homes i dones, que fa vergonya parlar de sexualitat, que les parelles “fan l’amor”, etc.).
- El grup d’iguals (amics) va guanyant cada vegada més importància. Augmenta l’autonomia de la família.
- L’educació sexuada continua segregant activitats, colors o objectes com “de nens” o “de nenes”. Poden ser més o menys flexibles, especialment les nenes. Comença a guanyar importància la identitat de gènere (“quin tipus de nen/nena sóc”).

## Adolescència (12/13-17/18)

- Pubertat: els canvis del cos i la ment infantil al cos i la ment adultes. Comença la capacitat reproductiva (menstruació i ejaculació).
- Es produeix un interès desmesurat per l’eròtica: curiositat, experimentació, obsessió amb la penetració, comportaments de seducció (lligar), masturbació, etc. Les trobades eròtiques estan molt genitalitzades.
- Som conscients de les nostres orientacions del desig (qui m’atreu).
- Apareixen els primers enamoraments, les primeres parelles i les primeres trobades. Comencem a entendre les trobades eròtiques com a font de plaer compartit, de comunicació i relació amb els altres.

- Les primeres parelles romàntiques (idealitzades, esbalaïdes, sense límits) solen acabar en les primeres ruptures, i tot és un drama.
- Guanyen pes les diferents formes d'expressar-se com a homes i com a dones, el gènere és més variat, més flexible i habitualment, menys respectat quan s'allunya dels rols tradicionals (normatius).
- El distanciament de la família en pro dels iguals és abismal provocant conflictes de rols, de normes i responsabilitats, sensació de “niu buit” a la família, etc.

## Joventut i vida adulta (18/20-55/60)

- Apareix la primera o primeres parelles “estables”. Moltes relacions es basen en un amor madur (confiança, compromís, desig, igualtat, negociació), però moltes altres no.
- Moltes persones decideixen mantenir monogàmies seriades (diverses parelles estables), altres decideixen no tenir parella... Apareix una gran varietat de possibilitats.
- De nou, molts/es trien conviure (amb parella, amb amics, amb família).
- Sorgeixen desitjos de maternitat i paternitat que poden dur-se a terme de moltes formes.
- Guanyen importància les relacions entre la parella, la família i els amics.
- Les trobades són més variades, menys genitalitzades. De vegades es produeixen rutines, infidelitats, separacions... altres no.
- La segregació sobre “homes” i “dones” és més flexible.

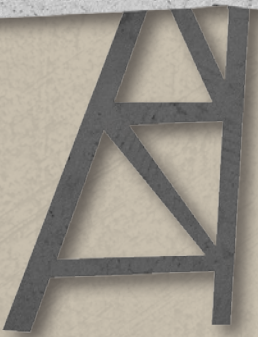
## Tercera edat (55/60-80/85)

- No es produeixen massa canvis en la resposta d'excitació, excepte en cas de malaltia. S'assoleix el decreixement o fi de la capacitat reproductiva. Els cossos canvien i són menys acceptats socialment.
- Les trobades són cada vegada menys genitalitzades. Moltes persones dediquen més temps a les trobades eròtiques i moltes altres perden interès.
- Poden aparèixer malalties, afeccions o successos vitals importants (mudances, jubilacions, morts, abandonaments, nius buits...).

## Vellesa (80/85-...)

- Poden aparèixer canvis en la resposta d'excitació (erecció, penetració, lubricació).
- Les trobades se segueixen centrant en l'expressió afectiva més que en la satisfacció sexual, encara que hi ha de tot.
- S'incrementent els successos vitals importants. Guanya importància la companyia de família i amics.





### 3. Claus per parlar de sexualitat.

Ha arribat el moment de revelar una gran veritat d'aquesta guia: no existeixen respostes correctes davant les preguntes i dubtes de sexualitat. Ho sentim. Però sí existeixen formes millors o pitjors d'abordar-les. **Recorda que ignorar, almar-se, evitar, fins i tot castigar aquest tipus de situacions són una forma més de fer educació sexual.**

A l'hora de trobar-nos amb una situació difícil (per exemple, entrar a l'habitació i trobar-nos als nostres fills/es masturbant-se), una pregunta complicada (per exemple, "*Mamà, què és ser verge?*") o un dubte "sexistencial" ("*Com puc saber si sóc gai?*"), hi ha algunes consideracions que poden facilitar-nos la comunicació.

L'educació sexual no és diferent d'educar en altres àrees (matemàtiques o alimentació), però sí quant a continguts i eines. Per tant, es cometten errors i d'ells s'aprenen, és necessari assajar habilitats per dominar-les, algunes capacitats es generalitzen i unes altres no, etc. També la nostra forma d'educar en altres àrees (d'expressar i resoldre els nostres problemes, d'oferir solucions, de felicitar a uns altres pels seus èxits, de centrar-nos en els fracassos) influeix a l'hora de parlar de sexualitat.

### 3.1. Primera infància (0-3 años)



*Dels 0 a 3 anys tenen lloc una infinitat d'aprenentatges bàsics per a les persones, sobretot en allò referent a la percepció, el moviment i la introducció als hàbits familiars. A més, s'estableix la inclinació, el vincle que es crea amb les figures familiars de referència, habitualment les mares i els pares, però també els avis/es, els germans/es... Les principals fonts d'educació són l'experimentació i el modelatge, és a dir, els bebès comencen a explorar el seu món a poc a poc i les figures adultes són models dels seus comportaments.*

**> “Puc fer educació sexual amb el meu bebè?” “El meu bebè no necessita educació sexual”. “Com pot ser? Tan petit...”.**

Doncs clar que sí, ja hem dit que l'educació sexual és inevitable. El primer pas, i probablement el més crucial, del desenvolupament sexual és l'establiment d'una inclinació (apego) segura. Sota la inclinació segura resumim tots aquests comportaments entre les figures de referència (mares-pares) i els bebès que estableixen una relació, un vincle o una unió entre ambdues parts basada en la confiança. Coses com atendre al nen/a, alimentar-lo i nodrir-lo, proporcionar-li afecte, mantenir-lo sa i protegit, fomentar-li l'exploració, fomentar la seva autonomia permetent-li que explori, jugar amb ell/ella... seran indispensables per al desenvolupament de la resta d'àrees. Inclosa la sexual.

**Claus.** Cuidar al nen o nena. Evitar comportaments que fomenten inclinacions insegures com l'abandó, la negligència, la sobreprotecció, etc.

**Observacions.** El vincle de la inclinació s'estableix en aquesta primera infància, sobretot a través de la comunicació afectiva, però caldrà mantenir-lo durant tota la vida i adaptar-lo a l'edat: amb 15 anys fomentem la seva autonomia la primera vegada que el deixem sortir de nit; amb 6 anys, quan el deixem participar en tasques de la casa.

**> “Li he llevat el bolquer i es passa tot el dia tocant-se”. “Diu coses com -Mira, tinc la cua dura-”. “La vaig enxampar tractant d'introduir-se una joguina”.**

No passa res. Absoluta tranquil·litat. Les nenes i els nens descobreixen els seus cossos i el moment de retirar el bolquer és un moment d'accés lliure als genitals. Els contactes amb els genitals són exploratoris, no s'estan masturbant així que és recomanable normalitzar la situació. Es pot descriure el que està fent, preguntar-li com se sent i establir els primers límits (per exemple, “Això es fa a l'habitació quan estàs solo/a” o “No, bichet, amb la joguina et pots fer mal”) i fins i tot reforçar les sensacions positives (“És divertit, oi?”, “No passa res”).

**Claus.** No espantar-se, no renyar. Aprofitar per establir algun límit. Utilitzar paraules formals i adequades per als genitals (vulva, penis) encara que s'utilitzin també termes més propers. Actuar de la mateixa manera quan passi en altres ocasions o situacions. Reforçar les sensacions positives.

**Observacions.** Encara que pot fer més vergonya, a ambdues parts, és la mateixa estratègia a utilitzar quan el/la sorprenguem masturbant-se o tenint una trobada amb la seva parella en l'adolescència o joventut. Si des de la nostra forma d'entendre la sexualitat, entenem que no ha d'explorar-se, també es pot donar aquesta instrucció, però de forma constructiva! Renyar o castigar mai són bones opcions. Aquesta situació preocupa especialment quan el nen/a té alguna discapacitat psicològica. En aquests casos, la forma de reaccionar és la mateixa, però se sol necessitar més temps per consolidar l'aprenentatge (sempre en funció del seu grau d'afectació).

**> “El meu filla m’ha vist nula”. “Els vaig enxampar ensenyant-se els genitals”. “Em va voler tocar la vulva quan estava fent pipí”.**

De nou, tranquil·litat. Aquest interès i aquesta curiositat per el cos també s'estén al cos dels altres, ja siguin altres nens i nenes, noies i nois majors o les figures adultes del seu entorn. Els seus comportaments parteixen de la curiositat, no del desig. Igual que en el cas anterior, se'ls pot descriure el comportament, comentar-los que a tu o a l'un altre us molesta (i així ajudem a establir els límits).

**Claus.** Vigilar la reacció: recorda que ni espantar-se ni renyar ni donar un bolet comuniquen tranquil·litat. Aprofitar per establir límits (per exemple, explicar que a nosaltres no ens agrada que ho facin) i per ensenyar-los paraules per als genitals.

**Observacions.** Òbviament, cal estar atents/es quan hi ha una diferència d'edat o desenvolupament, ja que, si es tracta de dos nens de diferents edats, podrien no estar jugant al mateix. I si es tracta d'un adult, i el contacte no està justificat (metge, ajudar-lo a fer pipí), podria tractar-se d'un abús.



> **“Mira’l, no vols fer-li un petó a...?”. “Si no em fas una abraçada i un petó, ploro”. “No siguis dolent/a, dóna-li la mà a...”.**

Expressem el nostre afecte i estimació a través del que diem, però també de com ho diem i sobretot del que fem. Ensenyar a donar i rebre afecte implica com reaccionar quan no volen mostrar-lo. És necessari respectar el seu dret a donar petons i abraçades i també a no fer-ho. De vegades, nens i nenes petites experimentin sensacions desagradables en expressar afecte a uns altres o quan uns altres els hi expressen, o no volen fer-ho en algunes situacions. És important que en aquests moments se sentin compresos: explicar-los la situació, acceptar que vulguin o no vulguin donar petons o abraçades, assumir que hi ha nens més o menys afectuosos, no qüestionar els seus comportaments i oferir-los una resposta alternativa. Així també s’aprèn a establir límits. Per exemple, una mare ens explicava en un taller d’educació sexual que el seu fill de 4 anys es negava a fer-li un petó a una amiga de la seva àvia, així que ella va acceptar aquest comportament i el va animar a que fes alguna cosa diferent:

– *“No vols fer-li un petó? Bé, doncs li diem adéu”.*

Després, va parlar amb el nen sobre el que havia ocorregut:

– *“Per què no li volies fer un petó?”*

– *“No volia”.*

– *“Està molt bé que no donis petons si no vols, però hem de somriure i dir adéu per ser educats”.*

**Claus.** Oferir un model coherent (mamà i papà decideixen a qui saluden, a qui besen, a qui abracen... i els nens/as també). No forçar, ni obligar, ni qüestionar quan decideixin no fer-ho. Al contrari, felicitar i elogiar decideixin el que decideixin, és una forma de validar els seus drets.

**Observacions.** Òbviament, això depèn de cada família, en algunes es toleren uns gestos i en altres no. Recorda actuar amb coherència i ser permissiu/va amb els teus propis errors.

> “La meva filla no juga amb cotxes/El meu fill no juga amb nines”. “Vol la disfressa de Frozen/Spiderman”. “Ella ha de ser la mamà i ell el papà”.

El joc és una de les principals formes que tenen els nens i nenes d’aprendre, sobretot a partir del joc simbòlic (com a mamàs i papàs). No obstant això, es pot començar a flexibilitzar els rols de gènere des de la infància facilitant-los tot tipus de jocs i joguines i permetent que elles i ells decideixin amb què jugar; també ajudant-los a respectar totes les formes de jugar.

**Claus.** No renyar, castigar ni impedir jocs o joguines que s’estableixen com a tradicionals per a nenes o nens. Mostrar-se coherents ensenyant que mamà/papà juguen amb tot. Recorda la idea de donar continuïtat a l’aprenentatge, si des de petits/es comencen a adaptar-se a la diversitat, serà més fàcil quan siguin majors.

**Observacions.** Això serà també un aprenentatge més que succeeix durant tota la vida. No hi ha coses “de nens o nenes”, hi ha coses “de nens i nenes” i qui millor els hi pot ensenyar és el nucli familiar.



## 3.2. Educació infantil (3-6 anys)



*A partir dels 3-4 anys, els nens i les nenes assoleixen la capacitat simbòlica, així que el pensament, memòria i llenguatge experimenten un “boom” que els converteix en persones desitjoses de coneixement. És la fase dels perquè i una etapa per assentar les bases del que serà la sexualitat adulta: la gestió d’emocions i sentiments, la comunicació i la negociació, la interiorització de normes, etc. La pròpia experimentació i el modelatge d’adults i d’iguals estaran intervinguts pel llenguatge i la representació mental.*

**> “Això és de nois. Això és de noies”. “Les dones són... i els homes són...”.**

Igual que en l'anterior etapa, sorgeixen infinitat de situacions en les quals desmuntar mites sobre una única manera de ser home o una única forma de ser dona. Cada persona es desenvolupa de forma única i irrepetible, no hi ha homes/dones purs/es, així que totes les possibilitats són vàlides i positives. Algunes bones estratègies són: oferir-los missatges del tipus “Els nois i les noies poden jugar al que vulguin” en comptes de “Els nens, a jugar al futbol” o “Aquesta dona m’ha frenat en sec” en comptes de “Les dones no saben conduir”; normalitzar exemples d’activitats freqüentment associades a un o un altre sexe (per exemple, a papà li agrada cuinar, a mamà li agrada el futbol, tant el meu germà com la meva germana posen i lleven la taula) o mostrar-los les contradiccions que contrasten els seus mites (per exemple, “els nois no es depilen les celles ni es vesteixen de rosa... I Cristiano Ronaldo?” –o qualsevol altre exemple–).

**Claus.** Insistim en la continuïtat, aquests continguts han d’estar presents al llarg de tot el desenvolupament. Mostrar-se coherent (per exemple, si a casa li expliquem que homes i dones poden fer les mateixes coses, però mostrem una actitud masclista davant d’amics, la nostra actuació seria contradictòria). Respectar les formes d’actuar d’altres persones.

**Observacions.** Entendre altres formes de ser dona/home no és incompatible amb la pròpia forma de ser-ho i no és perillós. Aprendre que aquestes altres formes d’actuar no mereixen respecte si poden portar conseqüències negatives.

**> “Mamà, què és divorciar-se?”. “Papà, jo de gran em vull casar amb tu”. “Per què el meu amic té dues mamàs?”.**

Aquestes situacions poden utilitzar-se per començar a parlar-los dels diferents tipus de família que existeixen, les diferents formes de ser parella, les diferències entre familiars, amics, coneguts i desconeguts, etc. Aprofitem els continguts que tinguem (potser no sabem explicar per què els pares no es poden casar amb els seus fills, però sabem que no es pot) i sempre ho acompanyem amb una actitud positiva i comprensiva.

El principal és reforçar la idea de què són els vincles (estimar-se, mostrar-se afecte, confiar) els que defineixen les relacions de família. Per tant, existeixen moltes formes de ser família: monoparentals, vidus/es, reconstituïdes, homoparentals... i totes són vàlides i positives.

**Claus.** Mostrar-se disponible i natural; això significa que si no se sap com contestar a alguna cosa, es pot deixar per a un altre moment i buscar més informació o derivar-la a una altra font com la tia, un cosí o l'amiga psicòloga (per exemple, "No ho sé, deixa'm que investigui i t'explico", "Li preguntem a [ ... ] i que ens ho aclareixi?", "Vinga, anem a buscar-ho junts a Internet").

### > "Què és fer l'amor?" "D'on vénen els nens/es?"

Potser són les dues preguntes més temudes per les famílies quan les fa un nen o nena petita. El primer pas és reflexionar i decidir si es pot explicar; si no, podem derivar-la a una altra font d'informació. A continuació, podem preguntar a la nena o nen què sap, què creu, què ha sentit i, a partir d'aquí, elaborar la nostra resposta. Depenent de l'edat, del que ja sàpiga el nen/a i del que decidim explicar-li, es pot ser més o menys explícit. A algunes persones ja en tenen prou amb "papà i mamà fan un bebè", mentre unes altres, expliquen ja que "un òvul/ una llavor de mamà es va unir amb un espermaluna llavor de papà". En moltes ocasions també tocarà explicar les formes diferents de tenir fills/es com l'adopció o la reproducció assistida. Sempre és important subratllar el pes de la decisió conjunta i l'amor mutu a l'hora de formar una família.

A més de la funció reproductiva, també és important començar a explicar la resta de funcions que tenen les trobades: una forma de mostrar-se amor, de dir-se "t'estimo" entre els adults, de fer-se manyagues entre la parella, de passar-s'ho bé, etc. De nou, posant l'accent en la importància de la comunicació afectiva de les conductes eròtiques. També es pot explicar que totes les conductes eròtiques entre una parella tenen un significat diferent (no és el mateix fer un petó al fill/a que a la parella) doncs les nenes/s són conscients d'això. És una oportunitat per seguir validant les diferents formes de expressar afecte i amor, les diferents orientacions del desig, les diferents formes de ser parella i família, etc.

**Claus.** Mostrar-se naturals (per exemple, decidint què volem contar). Retornar la pregunta (“Tu què creus”, “Què has escoltat?”). Adequar-se a l’edat i capacitats del nen o la nena. Acompanyar de material gràfic, a l’apartat de recursos oferim alguns llibres útils.

**Observacions.** Les relacions eròtiques i la reproducció seran una qüestió important que anirà sorgint gradualment i que s’anirà ajustant als coneixements dels nens. Més endavant es podrà parlar d’espermatozoides i òvuls, fins i tot de gens o cromosomes, però a aquesta edat no solen comprendre per complet aquests conceptes.

**> “Per què no vol jugar amb mi?”. “Un nen/a de classe m’ha dit... i no m’agrada”. “La meva filla es va enfadar amb la professora i la va insultar”.**

Els conflictes formen part de la vida, tant dels nens com dels d’adults, i encara que sembli estrany, són una oportunitat única per aprendre a negociar. L’objectiu és aprendre formes de negociació satisfactòries, positives i equitatives; és a dir, sense evitar o desestimar els conflictes ni utilitzar l’agressivitat o la violència. Una habilitat fonamental quan més endavant siguem parella. En lloc d’oferir una resposta fàcil i irreflexiva (per exemple, “Doncs no juguis amb ell/ella”, “Digues-li tu que és un/una...”, “La professora tindrà la culpa”) es tracta de demanar-li més informació i presentar-li el problema al nen/a, preguntar-li com li hagués agradat actuar, proporcionar-li solucions alternatives, etc. Sempre tractant d’arribar a la cooperació entre les parts implicades per solucionar o resoldre el conflicte (“I a què podríeu jugar els dos?” “Li podries dir a aquest nen/a que t’ha molestat i que deixi de dir-t’ho?” “Què ha passat? Has demanat disculpes a la professora?”). Per exemple, un pare parlava així amb la seva filla, enfadada perquè no li havien deixat jugar al futbol al parc, i els ajudava una altra de les mares:

- “Papà, diuen que no em deixen jugar al futbol”
- “Per què, vida? Què t’han dit?”
- “Que les nenes no podem jugar amb ells”.
- “I tu vols jugar? Sí? Què els podries dir per jugar amb ells?”
- “No sé”.
- “Els podries dir que potser tenen por que els guanyi una noia?”
- “Mira quina bona idea!”

**Claus.** Ajudar a analitzar la situació (“Què més va passar?” “Per què creus que va fer això?”). Exposar el conflicte amb un llenguatge concret i adequat (“La professora tindrà la culpa” vs. “Va dir la teva professora alguna cosa que et molestés?”). Oferir solucions més o menys cooperatives i tractar de triar una que es dugui a terme. Promoure l’autonomia en la presa de decisions –és a dir, no resoldre’ls sempre la papereta– i donar continuïtat a aquesta habilitat al llarg de la infància.

**Observacions.** L’educació sobre les habilitats socials, la solució de problemes i les tècniques de negociació durant aquesta primera infància seran la base sobre la qual es construïran aquestes mateixes habilitats en l’adolescència i en l’etapa adulta.

D’altra banda, no es tracta que tots els problemes se solucionin de forma màgica o feliç, si hi ha emocions negatives implicades (empipament?!, tristesa) també caldrà explicar-los i animar-los al fet que les superin (per exemple, “Veig que estàs enfadat/da amb mi, jo també m’he enfadat, dins d’una estona parlem”).

> “Per què està tan gras/sa?”. “Per què té els pits més grans?”.  
“Per què va en cadira de rodes?”. “Què li passa a aquest nen/la?”.

Les situacions que propicien preguntes sobre diversitat en els cossos, en les formes d'actuar, en les parelles o en les famílies sempre són una bona oportunitat perquè el missatge que obtinguin els nostres fills i filles de nosaltres sigui constructiu. És útil ensenyar a validar i apreciar la bellesa dels diferents tipus de cos, per exemple, dient coses positives sobre elles i ells, sobre nosaltres com a família, però també sobre la gent (al carrer, a la televisió) i evitant la crítica constant. Igualment, ensenyar a respectar les diferències, oferint materials sobre diversitat (llibres, còmics, pel·lícules) o buscant sempre els avantatges dels aspectes que ens diferencien (“Què té de bo ser noi/la?”). Finalment, una altra estratègia eficaç sol ser oferir una actitud coherent en aquestes situacions (per exemple, no val dir que uns pits grans són igual de vàlids i bonics que altres pits i després criticar a qui els té petits o grans).

**Claus.** Començar a ressaltar el positiu de la diversitat perquè s'interioritzi com a valor des de la infància. Oferir missatges constructius (elogis, felicitacions, aprovacions) i evitar la crítica i queixa constant sobre elles/ells, nosaltres o els altres. Facilitar-los materials gràfics que donin valor a les diferències.





### 3.3. Primària (6-12 anys).



*Encara que els aprenentatges formals (matemàtiques, llengua, educació física) semblen acaparar l'Educació Primària, en realitat, és una etapa molt important per als rols de gènere, l'educació emocional i la consolidació d'un vincle d'inclinació segura entre família i iguals. La influència del grup d'iguals competeix en rellevància amb la de la família, i s'incorpora l'ús de les noves tecnologies. Les nenes i nens desenvolupen i utilitzen la seva imparable curiositat i comença el desenvolupament del seu pensament científic.*

> **“¿D'on vénen els nens?”. “Què és fer l'amor?”. “Què és una “mama”?”.**

És absurd esperar més, toca explicar-ho. A classe els explicaran tot el relatiu a la reproducció, però actualment, aquest no és el motiu principal pel qual les persones tenim trobades eròtiques, no? A més d'explicar d'on vénen els nens, serà necessari explicar per què tenim relacions. Depenent de si hem parlat prèviament de sexualitat, tindrem el camí més o menys fàcil. Segons les claus que oferíem anteriorment, seria recomanable considerar què ens està preguntant, què sap o opina ja i què volem explicar-li.

Ja no sol ser suficient amb explicar-los que “papà i mamà fan un bebè”, caldrà explicar-los la funció dels genitals, l'existència de les cèl·lules especialitzades (òvuls i espermatozoides), l'embaràs o les formes de reproducció alternatives.

Potser el més complicat, perquè no sol fer-se mai, sigui explicar-los que les persones tenim relacions per gaudir i gaudir-nos, per comunicar-nos i relacionar-nos. Que són pràctiques que parteixen de l'amor i del desig mutus, una forma de sentir-se que experimentaran quan siguin grans; i de la decisió de tots, una forma de actuar lliure de pressions i obligacions.

A més, sol ser freqüent que comencin a preguntar per tot tipus de pràctiques eròtiques (masturbació, estimulació buco-genital) o que els sorprenguem utilitzant aquestes paraules de forma despectiva o sense saber molt bé què signifiquen. En aquests casos, la nostra tasca serà avaluar què volem explicar-los i fins a on. Una cosa bàsica sol ser explicar-los que hi ha moltes formes de “fer l'amor” i que totes les pràctiques poden ser plaents si són desitjades i decidides. Per exemple, una mare li explicava així a la seva filla de 8 anys que li havia preguntat què era fer-se una palla:

- *“És una forma de dir-li a la masturbació. Masturbar-se és tocar-se els genitals per sentir plaer i passar-s'ho bé. Ho fan els nois i les noies, sobretot quan són majors que tu. Però no és obligatori, hi ha gent que decideix fer-ho i gent que no”.*
- *“I es toquen amb la mà?”*

- “Sí, gairebé sempre.”
- “Però, per què?”
- “Bé, perquè la gent gaudeix fent-ho”.
- “Aaaaah...”

**Claus.** Mostrar-se disponible, coherent i amb una actitud positiva (no espantar-se, no evitar el tema, no renyar). Tractar d’explorar què sap per adequar la resposta a l’edat. Per exemple, si la nena de l’exemple anterior tingués 12 anys, podríem afegir alguna cosa sobre plaer i orgasme, o sobre la pròpia decisió de masturbar-se. Ressaltar la importància de la relació (és a dir, la responsabilitat de tots dos a l’hora de mantenir pràctiques) enfront de les relacions abusives, en les quals només decideix un/a.

**Observacions.** Les preguntes sobre pràctiques solen ser les que més vergonya dóna contestar. Recorda la teva naturalitat, si consideres que no és adequat contestar-les encara o que és una informació que obtindran d’altres fonts, és alguna cosa totalment vàlida; però recorda de comunicar-ho també amb tranquil·litat i proporcionar recursos alternatius.

**> “Quan em baixarà la regla?”. “Jo no vull que em surti barba”. “Per què hi ha diferències entre homes i dones?”.**

També ha arribat el moment d’anticipar-se a l’adolescència i preparar-los per als canvis que passaran en uns anys. Es poden explicar totes les diferències físiques, donant valor positiu a la diversitat i recordant-los que cadascun/a portarà el seu ritme de desenvolupament. Se’ls pot explicar a més que la forma de pensar i d’entendre el món també canviarà, fet que els generarà més conflictes amb la família, els amics i el col·legi. Es poden començar a re-negociar normes com el temps d’oci, les tasques de casa o la intimitat a la seva cambra. I també, es pot parlar de les diferències entre homes i dones com a motor del desig i de l’atractiu.

**Claus.** Mostrar disponibilitat per tractar aquest tema. Acompanyar de documentació gràfica per explicar els canvis biològics. Investigar conjuntament els dubtes.

**Observacions.** L'edat de pubertat (canvis físics) s'està avançant en cada generació i pot ser que amb 10-11 anys pugui baixar la primera regla per exemple, per això és important avançar-se i gestionar el tema amb naturalitat.

**> “He enxampat al meu fill veient porno a la seva habitació”. “La meva filla ha pujat al seu Instagram una foto una mica...”. “He escoltat als seus amics parlant de sexe”.**

Normal! Tot el relacionat amb l'eròtica començarà a despertar molta curiositat i les relacions no deixen de ser un altra àrea més sobre la qual investigar. Aquestes situacions poden ser oportunitats per abordar diferents temes i les actituds que volem transmetre'ls com a família sobre ells: el que significa el porno, els riscos de compartir fotos en xarxes públiques, el que pensem sobre l'ús del cos en publicitat, l'ús d'anticonceptius, etc. No convé espantar-los ni negar-los informació. La sexualitat pot tenir conseqüències negatives i no volem que els passi a les nostres filles i fills, però caldrà preparar-los davant elles! Una vegada més, mostrar-se disponibles, comprensius, facilitar respostes o recursos són eines bàsiques per afrontar aquestes situacions.

**Claus.** Veure conjuntament pel·lícules o sèries que tractin alguns d'aquests temes i intentar conversar amb ells/elles. Buscar conjuntament informació que els ajudi a resoldre dubtes o a obtenir més informació.

**Observacions.** Quan ocultem informació sobre sexualitat, esquivem parlar de certs temes o mostrem una actitud de disgust o rebuig, també estem fent educació sexual. En aquests casos, promovem una visió de tot “el sexual” com a ocult i prohibit, aliè a la resta d'àrees vitals, quan sabem que això no serà així.

> **“Tinc ganes de plorar però no em surt”. “Què puc fer per no enfadar-me”. “M’ha dit que ja no vol ser el meu amic/la...”.**

Si hem treballat prèviament la gestió de les emocions i la resolució de problemes, els nostres fills/es ja disposaran de certes habilitats que caldrà adaptar a noves situacions, potenciar i reforçar. Si no, és el moment de parlar-los d'emocions i sentiments vàlids, útils i positius (empipament, tristesa, alegria) i aquells que no (depressió, ira, eufòria). Podem buscar informació sobre estils de comunicació –assertivitat, inhibició i agressivitat– o sobre intel•ligència emocional, i tractar d'aplicar-los a exemples pràctics. Algunes situacions freqüents a aquestes edats poden ser: les reaccions davant empipaments (en lloc de renyar-los, obligar-los o enfadar-nos nosaltres també, tractar de descriure'ls com se senten, respectar aquest empipament –“T’has enfadat perquè no fem el que tu vols, i tens dret a fer-ho, però ara és hora de...”–, i animar-los al fet que busquin com desenfadar-se) o la gestió d'un conflicte (en lloc de treure importància o ridiculitzar-los –“Camina ja, quina ximpleria”–, escoltar-los, acollir-los, preguntar-los per solucions o proposar-les –“Llavors, estàs nerviós/a perquè demà et toca parlar davant de la classe, què pots fer per relaxar-te?”–).

**Claus.** Buscar conjuntament informació sobre intel•ligència emocional, fins i tot acudir a formacions sobre el tema. Veure pel•lícules i sèries que plantegin aquests problemes i xerrar sobre com els resolen.

**Observacions.** En aquesta etapa encara és freqüent que nenes i nens comentin amb els seus familiars la resolució de certs problemes. És el moment de no jutjar ni qüestionar el que senten, però tampoc de resoldre'ls el conflicte. Es tracta d'animar-los al fet que siguin autònomes i autònoms, apliquin una solució i assumeixin les conseqüències amb el nostre suport.

**> “Crec que el meu fill/a és homosexual”. “Només li agrada fer coses de nois/de noies”. “He escoltat que deia “marieta” a un altre nen i no m’agrada”.**

Molts pares i mares poden preocupar-se quan els seus fills es comporten o mostren interessos per certes coses associades socialment amb un o un altre sexe i arriben a conclusions sobre la seva orientació. Error. És tan senzill com entendre que la forma de comportar-se, les aficions, les capacitats, els jocs... no defineixen l'orientació del desig. Encara que alguns nois i noies són conscients de la seva orientació des de molt aviat, la gran majoria no es descobrirà fins a ben entrada l'adolescència. Per tant, la nostra resposta més adequada serà la d'acollir i acceptar la forma de ser única i irreplicable que té la nostra filla o fill, i animar-los al fet que siguin ells mateixos.

**Claus.** Recorda la necessitat de continuïtat: cal seguir oferint missatges d'acceptació cap a qualsevol persona, insistir que no hi ha coses de noies o de nois, explicar que hi ha moltes formes de ser home, ser dona, ser parella, ser família, etc. Corregir l'ús de paraules com “marieta” o “homenot” com a insults. Anticipar el suport incondicional (“*No m’importa com siguis, t’estimaré igual*”). Mostrar-se coherent entre el que es diu i es fa (per exemple, relativitzar o defensar-se davant missatges contradictoris que els poden arribar per altres fonts de confiança, com una mare que, en una ocasió, ens explicava com va haver de “corregir” al seu pare per dir-li al seu fill que no ajudés a rentar els plats perquè això era cosa de dones).

**Observacions.** La diversitat d'orientacions i identitats potser són un dels temes més desconeguts per a les famílies avui dia. Anima't i explora, llegint sobre el tema, coneixent a persones amb perspectives diferents... descobriràs que no hi ha gens que témer.

### 3.4. Secundària (12-18 anys).



**En aquesta etapa té lloc la pubertat i l'adolescència així que els nostres fills i filles comencen a ser adults. Això no sol ser fàcil ni agradable. Tingues sempre en ment la teva pròpia adolescència. El cos canvia i això portarà problemes, sobretot relacionats amb la imatge i l'autoestima; i el canvi psicològic es materialitzarà en una ment adulta, que entén el món d'una altra forma, que concep les normes com a flexibles i negociables, que contempla el llarg termini i alimenta l'egocentrisme. Pacència. No és fàcil ser adolescent, ni mare/pare d'un adolescent.**

**> “No m’agrado”. “Per què m’engreixo?” “Per què creixo?” “Per què no creixo?”.**

El cos canvia inevitablement i totes les noies i nois tindran queixes sobre els seus propis canvis corporals. Si portem temps ensenyant-los a acceptar la diversitat corporal, mitjançant missatges positius, tindrem mig camí fet. Però si no, serà el moment d’animar-los a que descobreixin aquesta diversitat, de donar valor a les seves pròpies característiques, d’argumentar les seves falses creences (“Que et sentis lleig/lletja no significa que ho siguis”, “Cada persona té un ideal de bellesa”) i de reforçar les seves virtuts. També és important recordar-los que durant la pubertat i l’adolescència cada persona segueix un ritme diferent i que existiran grans diferències entre els seus companys i amics. Una altra forma de combatre el rebuig pel cos pot ser ajudar-los a identificar els missatges dels mitjans que porten a crear certes imatges corporals col·lectives. No obstant això, en algunes ocasions, això pot no ser suficient i requerir ajuda especialitzada externa.

**Claus.** Anticipar-se, començar a parlar-los dels canvis corporals i la pressió sobre la imatge abans que aquests succeeixin. Mostrar actituds coherents (per exemple, evitant criticar l’aspecte físic de la gent). Reforçar exemples publicitaris, cinematogràfics, musicals, literaris... que s’allunjin dels estereotips.

**Observacions.** Aquesta etapa en general, i tot el relacionat amb el propi cos en particular, tindrà un especial pes per a les persones amb identitats, orientacions o capacitats diverses.

**> “A la tele han dit “un francès” i em pregunta què és”. “He enxampat al meu filla besant-se amb la seva parella al carrer”. “Va sortir una escena de sexe en la pel·lícula i vaig canviar ràpidament”.**

Generalment a aquesta edat ja es coneixen els bàsics de la reproducció, però sovint falten altres aspectes importants de les trobades: els eròtics, els afectius i relacionals, els comunicatius, etc. Per tant, sol ser absurd explicar a hores d’ara d’on vénen els nens, però no serà tan absurd parlar-los dels aspectes afectius i relacionals de les trobades eròtiques (com



la intimitat amb la parella, la forma de donar i rebre sensacions positives, la responsabilitat compartida en les decisions, etc.) i de la resposta d'excitació (excitació, orgasmes, plaer, ejaculació...).

Davant aquest tipus de dubtes, moltes vegades es tria passar la pilota a una altra font d'informació (els amics i amigues, el porno). Altres vegades, serà la pròpia experiència qui marcarà aquest aprenentatge. No obstant, també és recomanable que aquest sigui un tema que es pugui parlar en família. Pot ser que faci una mica de vergonya explicar com tenim relacions, però és una bona oportunitat per parlar dels diferents ritmes de cada persona, de la importància de decidir conjuntament i del desig mutu a l'hora de mantenir pràctiques o de l'aprenentatge que ens ajuda a créixer com a persones i com parelles.

**Claus.** Recordar la naturalitat (també la dels propis adolescents) i evitar espantar-se o criticar. Anticipar-se, utilitzant per exemple situacions de la televisió o la música per explicar allò relatiu a l'eròtica.

**Observacions.** El canvi de la importància que se li dona al grup d'iguals enfront de la família tindrà certs avantatges, com que algunes parcel·les de l'educació sexual solen ser millor ensenyades pels iguals (per exemple, lligar). Això ens dona màniga ampla per decidir què preguntes o quins dubtes volem contestar, i quins podem deixar a la pròpia experiència i al grup d'amics/amigues.

**> “Jo ja li he deixat una capseta de condons a la tauleta de nit”.  
“La meva filla m’ha dit que es vol prendre la píndola”. “Això ja l’hi expliquen a classe”.**

L'àrea de la prevenció ha estat la més abordada històricament doncs s'entenia l'educació sexual com l'educació davant les pràctiques que podien donar lloc a dues conseqüències temudes: la transmissió d'infeccions i els embarassos no planificats. I aquesta educació és necessària, però ha de ser complementada. És a dir, l'entorn familiar també ha d'ensenyar sobre aquests temes, si no és explicant coses com què són els anticonceptius o les infeccions, almenys facilitant recursos que ho permetin. Negar la realitat que les persones tenen relacions i, de vegades, relacions desprotegides és absurd.

A més, es pot aprofitar l'oportunitat per parlar d'altres conseqüències negatives de les trobades eròtiques com les emocions i sensacions negatives que poden convertir una trobada en un "des-trobada". Explicar coses com que no existeixen trobades sense implicació emocional, que no existeixen trobades perfectes, que de vegades ens fan sentir bé, unes altres malament i unes altres ambdues; que les persones també sentim por davant el desconegut en l'eròtica, que de vegades ens equivoquem, altres vegades fem coses de les quals ens penedim, etc., poden ser bones estratègies per propiciar una conversa.

**Claus.** Mostrar-se disponible i amb una actitud comprensiva. Actualitzar –o directament adquirir– coneixements bàsics sobre prevenció. Compartir recursos gràfics i pràctics. Tingueu en compte l'actitud davant certes preguntes o situacions: no renyar ni rebutjar, sinó mostrar suport davant els problemes.

**Observacions.** Afortunadament, l'àmbit sanitari sol atendre meravellosament tot el relacionat amb la prevenció i el nostre metge/ssa o infermer/a podrà resoldre dubtes.

**> “Li vull parlar de la primera vegada”. “Li he enxampat un whatsapp parlant amb la seva núvia de fer-ho”. “M’agradaria parlar amb ell/ella perquè esperés una mica abans”.**

Durant l'adolescència, és freqüent que es produeixi la primera trobada eròtica i especialment, la primera trobada amb penetració vaginal, que sol preocupar-nos més, pel tema dels embarassos o les infeccions. En primer lloc, és absurd negar una realitat, i és que en totes les enquestes realitzades, la majoria de persones mantenen aquestes trobades entorn dels 15-16 anys de mitjana. La iniciació en l'eròtica genera plaer, curiositat i fins i tot cert estatus entre els iguals. Per tant, serà necessari preparar el tema si tenim oportunitat i insistir en el fet que les persones mantenim trobades eròtiques quan ens sentim preparades, quan ens desitgem mútuament i quan ho decidim de forma conjunta. Així mateix, caldrà parlar-los de la possibilitat de fer-se enrere, que de vegades ens agradi i unes altres no, que de vegades ho passem millor que unes altres, etc. També pot passar que a hores d'ara, es neuguin a parlar amb nosaltres d'aquest tema, no cal preocupar-se, si hem preparat el terreny

prèviament, estarem disponibles per a qualsevol dubte o problema; i si no, sempre podem derivar a altres fonts d'informació. Finalment, també és útil informar-los que no totes les persones trien aquesta edat per mantenir trobades i prefereixen esperar a ser més grans, fins i tot hi ha qui tria esperar al matrimoni. I totes les opcions són vàlides i bones quan existeix desig i es decideix entre ambdues parts.

**Claus.** Naturalitat, recordeu mostrar-vos disponibles per parlar d'aquest i altres temes i d'abordar-ho de forma positiva i constructiva, encara que ens sorprengui. Aportar recursos, potser sigui el moment de recordar-los l'anticoncepció.

**Observacions.** És de suposar que la majoria de persones decideixen mantenir les seves primeres trobades eròtiques independentment del que pensin o els diguin els seus pares; i sabem que els índexs d'embarassos, de transmissió d'infeccions i d'interrupcions d'embaràs són més baixos a aquestes edats que a altres (per exemple, als 20-25, 25-30 o 30-35 anys), per la qual cosa ens tocarà acceptar aquesta situació i mostrar-los el nostre suport. Han de seguir creixent.

**> “És que totes les noies/tots els nois són iguals”. “Vés amb compte amb els homes, que sempre volen el mateix”. “Vés amb compte amb les dones que totes són dolentes”.**

La identitat de gènere (la forma única de ser dona i home que cadascun desenvolupa) es va consolidant a aquesta edat; i el nostre treball consisteix a continuar flexibilitzant la idea d'una única forma de ser per als homes i per a les dones. Aquest tipus de frases alimenten les desigualtats entre gèneres i ajuden a crear expectatives irrealistes de dones i d'homes. Durant l'adolescència, aquests estereotips guanyen força i el seu abast s'estén a l'eròtica i a la parella. La forma d'actuar davant d'ells és similar al que hem parlat en anteriors etapes. És útil relativitzar, ja que aquests comentaris solen referir-se a experiències concretes (“Els homes són” vs. “Aquest home és”). Resulta útil obtenir més informació i descriure a què s'està referint el noi o la noia (“A què et refereixes?”, “O sigui, que van riure de tu per portar aquesta samarreta?”). També és important oferir una resposta que intenti desmuntar aquests mites (“No tots els nois/les noies pensen i volen el mateix”). Finalment, insistim a mostrar-se coherent entre

el que es vol transmetre i el que es fa com a adult (per exemple, evitant comentaris del tipus “Totes condueixen igual” o “Tots pensen en el mateix”).

**Claus.** Continuitat, si hem gestionat això des que eren petits/es, ara no serà tan complicat. Mostrar-se disponibles, escoltar i ampliar la informació amb preguntes obertes. Oferir actituds coherents.

**Observacions.** Una de les dificultats que ens podem trobar freqüentment entre adolescents és que no vulguin escoltar o conversar. De vegades és un indicador que no hem establert un vincle de confiança en les etapes anteriors. Altres vegades, de que el noi o la noia tenen algun problema. Unes altres, que no és el moment adequat, perquè li fa vergonya, perquè no està preparat/da, etc. I moltes altres, un complet misteri. En tots aquests casos, la clau és senzilla: disponibilitat. És important que nosaltres traiguem els temes de conversa i donem consells, encara que l'actitud del nostre fill/a sigui de rebuig (“Ai, mamà, què pesada ets”, “Però deixa'm en pau”, “Si d'això sé jo més que tu”). Moltes vegades, el simple fet de veure que nosaltres parlem de tot, fa calat i ens tindran com a fonts d'informació i confiança.

**> “Per què s'enfada amb nosaltres?”. “Mentre visquis sota el meu sostre...” “Està insuportable, discuteix per tot”.**

Al llarg de l'adolescència, la funció de la família canvia: no serà l'única font d'oci, suport, confiança... És més, seran els iguals (amics/amigues i parella/es) qui aniran guanyant aquest terreny, i és una cosa normal. No obstant això, això sol plantejar problemes de gestió amb tasques de casa, amb plans de futur, amb límits de la intimitat o amb els diners, entre d'altres. No existeix una manera perfecta de gestionar aquestes situacions conflictives amb els i les adolescents, però sí hi ha alguns consells per fer-les més gestionables. D'una banda, el rol de la família continua sent recolzar i escoltar, per la qual cosa caldrà seguir mostrant-se disponible, reaccionant de forma comprensiva, intentant no enfadar-se davant els errors, reforçant les coses positives, etc. D'altra banda, la família també ha de continuar marcant regles i límits.

Ara, el/l'adolescent va sent una persona adulta, així que el seu paper en la negociació és major; ja no funcionarà el “perquè sí” i serà necessari que ambdues parts conversin i cedeixin per arribar a un acord, per exemple, a l'hora d'establir coses com el temps d'estudi, l'hora d'arribada, la paga, les tasques de casa o si es posa un forrellat a l'habitació. Per exemple, una psicòloga intenta intervenir entre una mare i la seva filla de 15 anys:

- “...És que jo vull un forrellat a la meva habitació! Ho veus com la meva mare no entén res!”
- “Ho entenc perfectament, però jo no vull posar-te un forrellat”.
- “Per què no vols que tingui forrellat?”
- “Per si li passa alguna cosa, per si m'oculta alguna cosa... No sé, jo mai vaig tenir forrellat a la meva habitació.
- “I tu? Per què vols tenir un forrellat?”
- “Doncs per la meva intimitat. Perquè no vull que tafanegin, ni que entrin sense el meu permís. Que no tinc res que ocultar!”
- “Bé, les dues teniu dret, així que ens toca negociar. Heu pensat a posar un forrellat i que només estigui tirat quan ella estigui a casa? I la resta del temps que la porta estigui oberta? O també podríeu començar a cridar abans d'entrar. Us semblaria bé a les dues?”

**Claus.** Les ja consabudes continuïtat (haver negociat des de petits) i disponibilitat (escoltar el que diuen). Naturalitat, recorda que cada família negocia els seus límits i normes, i seran més o menys transigents en el poder que delegaran sobre els seus fills/es.

**Observacions.** “Negociar” inclou l'habilitat d'ambdues parts per cedir en les seves demandes. Atrinxerar-se en la pròpia opinió i no acostar-se al que pensa l'altre no només resultarà ineficaç, sinó que estarà predicant amb l'exemple.

> **“Què faig si em diu que és homosexual?” “M’ha preguntat com saber si li agraden els nois o les noies”.**

L’orientació del desig (qui ens atreu) es consolidarà durant aquesta etapa, i la majoria de noies i nois seran conscients del seu desig, descobriran qui els atreu i de qui s’enamoren, fins i tot entaularan les seves primeres relacions de parella. Davant dubtes o conflictes amb l’orientació, la resposta que més èxit ens assegura és l’acceptació. No és estrictament necessari comprendre l’orientació del nostre fill o filla (“Per què és heterosexual/homosexual/bisexual?”, “Serà una fase?”), per mostrar-li suport. La nostra tasca serà assumir que la seva sexualitat és seva i té el seu propi desenvolupament, independent del nostre. En ocasions, ens haurem creat les nostres pròpies expectatives (“Es casarà amb un home/una dona”, “Tindrà fills/es”) que poden no ser el que el nostre fill/a desitja, i ens toca acceptar-ho. D’altra banda, informar-nos sobre el que desconeixem o ens resulta estrany també pot ajudar. Finalment, seguir comportant-nos igual amb elles i ells també els comunicarà el nostre suport i afecte.

**Claus.** Mostrar una actitud de suport, encara que no sapiguem què dir o com actuar, simplement estar aquí sense jutjar ajuda. No espantar-se, no renyar, no enfadar-se ni tractar d’impedir el desenvolupament sexual dels nostres fills/es.

**Observacions.** Per cert, un bon punt de partida és entendre que l’orientació del desig no té res a veure amb la forma de parlar, de moure’s, amb interessos, gustos, aficions, etc. Té a veure amb quines persones ens atreuen, exciten i enamoren.

> “No m’agrada la seva núvia/el seu nuvi”. “Em sembla que no es tracten bé entre amigues”. “Crec que s’està equivocant amb la seva relació de parella”.

Quan ens disgusten certs comportaments d’ell/ella, de la seva parella, dels seus amics/amigues (per exemple, la forma en què tenen de parlar de “les noies”, com el/la tracta el seu nuvi/a, com ell/ella tracta al seu nuvi/a) és aconsellable omplir-se de valor i abordar el tema, encara que això suposi un conflicte. Intenta recopilar tota la informació possible per tractar de descriure què és el que t’està molestant, com et fa sentir i quines són les conseqüències per a tu o pels altres i mostrar sempre una opció alternativa (per exemple, “Ahir quan us vaig escoltar parlant a casa de les vostres companyes de classe, vaig sentir com cridaves a una noia “guarra” per com es vestia. No em sembla adequat per a tu, és injust per a ella i ajudes a crear una imatge negativa de la noia. M’agradaria que deixessis de fer-ho”). De vegades decidiran canviar-ho, unes altres no.

**Claus.** Tractar d’abordar el conflicte des d’una actitud comprensiva. Tractar d’evitar-ho o resoldre-ho des de l’enuig o la crítica no sol beneficiar a ningú.

**Observacions.** Moltes persones prefereixen evitar el conflicte a afrontar-ho. Sol ser una mala idea, doncs el conflicte és el motor del canvi i de la negociació.

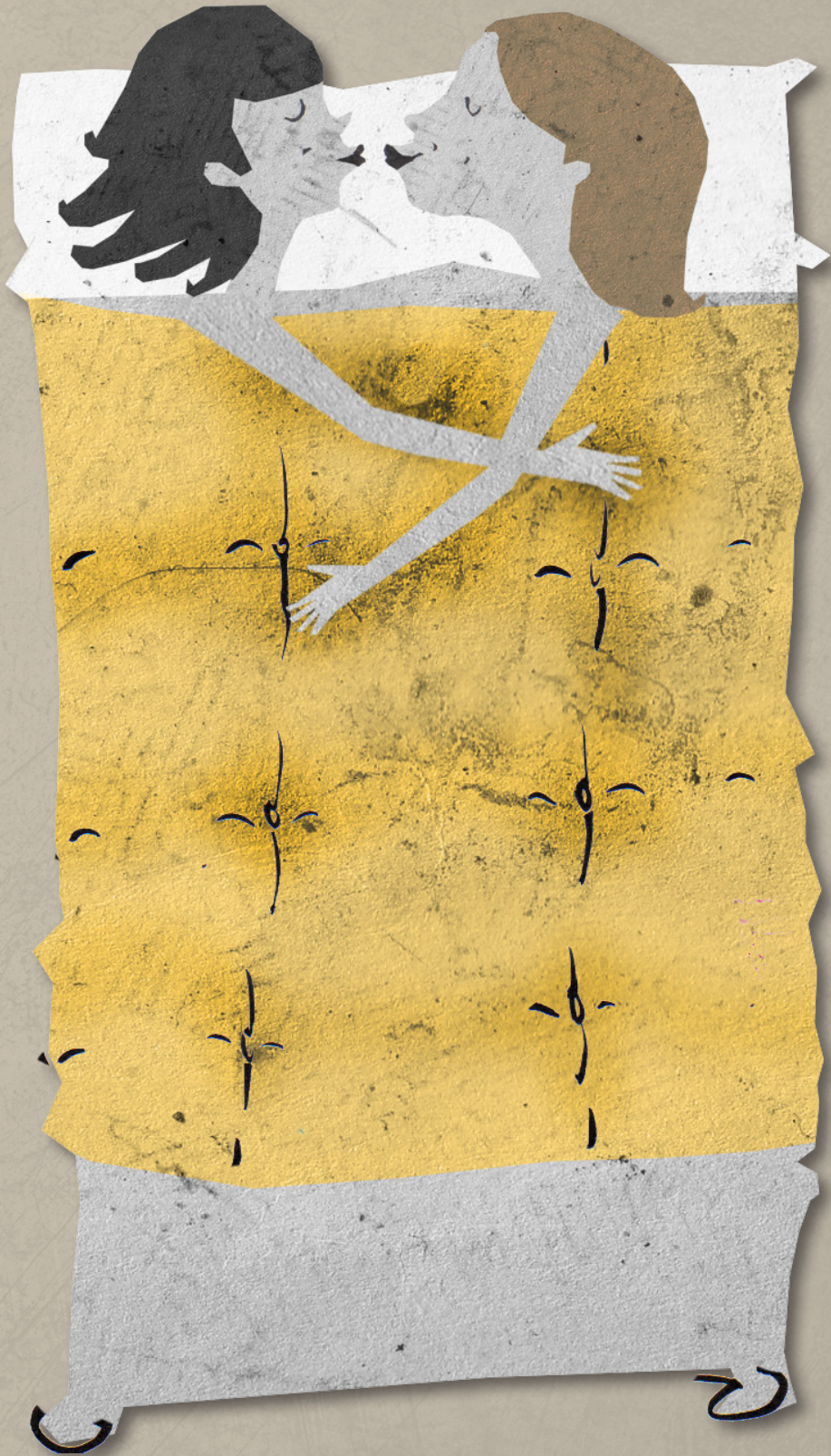


Com veieu, una cosa que en un principi semblava complicada, pot no ser-ho tant. Parlar de sexualitat és més fàcil del que penseu, sobretot, si comenceu ràpid i prepareu bé el terreny. Recorda algunes de les tàctiques que hem repetit durant la guia:

- **Eduquem amb tot el que fem i no fem, el que diem i callem. L'educació sexual és inevitable.** Tu i la resta de persones estem constantment fent educació sexual, quin model volem oferir? La coherència entre el que es pensa, es diu i es fa és fonamental per aconseguir els nostres objectius.
- **No has de donar una classe, has de parlar amb les teves filles i fills.** Per a això, la teva pròpia naturalitat serà la millor arma. Et pot fer vergonya, pots no tenir pèls en la llengua, pots trigar uns dies a trobar la resposta... però es tracta que els atenguis.
- **Escoltar és una habilitat complexa,** que inclou mostrar-se disposats a escoltar, no fer judicis ni donar per descomptat, preguntar per veure què està entenent l'altra persona, assegurar-se que t'has explicat, etc
- **Intenta anticipar-te al desenvolupament dels teus fills i filles.** Tranquil·litat, que no incitaràs a res, la informació tranquil·litza i a més, transmetre'ls que poden parlar amb tu de tot, t'assegurarà l'èxit en el futur.

Una **bona educació sexual** permet que les persones es desenvolupin de forma positiva, sana i equitativa, maximitza la possibilitat d'obtenir conseqüències positives de les seves vivències i redueix la probabilitat de conseqüències negatives.





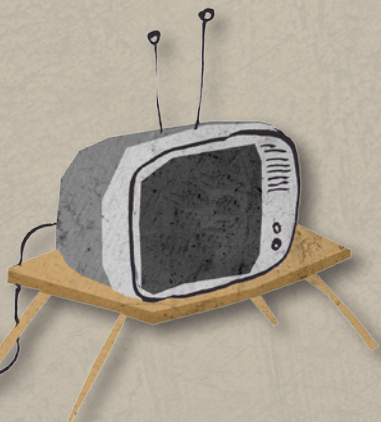
# Recursos

## ***Sobre Educació Sexual Integral.***

Pràcticament de qualsevol material (contes, llibres, pel·lícules, sèries, programes de TV) poden desprendre's situacions sobre les quals parlar de sexualitat. Dos textos: *La Educación Sexual* (Félix López, 2006) i *Educación sexual desde la familia* (Carlos de la Cruz, María Victoria Ramírez y Ana Belén Carmona, 2008) són la base per abordar aquesta matèria. A més, el programa *Hablar de sexo con papá y mamá* (que va emetre Antena3 i que pot veure's a la web de Neox) és un complement perfecte.

## ***Sobre educació sexual en la primera infància.***

*Apego y sexualidad* (Javier Gómez Zapiain, 2009) fa un recorregut pels tipus d'inclinació i la seva futura relació amb la sexualitat adulta. Contes infantils com *Ni guau ni miao* (Blanca Lacasa, 2017), *Quatre petites cantonades de no res* (Jérôme Reuillier, 2005), *Elmer* (David McKee, 1968), *¿De dónde vienen los niños?* (Usborne, 2016) i sèries infantils com *Peppa Pig* (Neville Astley i Mark Baker, 2004-...) ofereixen les primeres històries sobre diversitat.



### ***Sobre educació sexual en l'etapa infantil.***

Existeixen llibres i guies específics per a aquestes edats com *¿Cómo se lo explico?* La educación sexual en la infancia (Manuela Mateo-Morales, 2007) o *Educación Sexual para niños: una tarea sencilla* (Carlos de la Cruz i Verónica Fernández, 2010) dirigides a famílies i professorat. Per a elles i ells segueixen sent útils els contes adaptats com els de l'apartat anterior o *¿De dónde venimos?* (Peter Mayle, 1974), *No le cuentes cuentos* (Carlos i Mario de la Creu, 2011); *La educación sexual de la primera infancia* (editat pel Ministeri de Sanitat) o *Así nacemos* (Gus, 1991). També pot ser una oportunitat per a un primer manual de sexualitat per a nenes i nens com *Sexualidad contada a niños y niñas* (VVAA, 2014) o *El gran libro de la sexualidad* (Pilar Mogallón, 2001).

Algunes pel·lícules i sèries permeten també començar a parlar-los diversitat i tipus de famílies com en *Fantastic Mr. Fox* (Wes Anderson, 2009), *Kubo i les dues cordes màgiques* (Travis Knight, 2016) o *Steven Universe* (Rebeca Sugar, 2013-...); o fins i tot sobre reproducció com en *Érase una vez la vida* (el capítol 19 està dirigit al naixement).



### ***Sobre educació sexual en l'etapa de primària.***

Treballar amb material gràfic com a pel·lícules i sèries sol ser més fàcil a aquesta edat perquè aquestes activitats guanyen importància en el seu oci. Algunes apostes interessants poden ser les clàssiques *Quiero ser como Beckham* (Gurinder Chadha, 2002) i *Billy Elliot* (Stephen Daldry, 2000) per explorar rols de gènere; *Del revès* (Pete Docter i Ronnie del Carmen, 2015), *L'al·lucinant món de Norman* (Chris Butler i Sam Fell, 2012), *Moonrise Kingdom* (Wes Anderson, 2012) per parlar de temes relacionals o la ja nomenada *Steven Universe* (Rebeca Sugar, 2013-...). La saga de llibres i pel·lícules *Harry Potter* (J.K. Rowling, 1997- 2007), i les col·leccions *Els diaris de Carlota* (Gemma Lienas, 2001-...) i *Flanagan* (Andreu Martín i Jaume Ribera, 1994-2014) són molt recomenables en presentar personatges que evolucionen des de la infància a l'adulthood.

Existeixen contes i llibres específics per a aquest tram d'edat com *És al·lucinant!* (Robie H. Harris, 2005) o *No és la cigonya!* (Robie H. Harris, 2006); la sèrie de *Preguntes a l'amor* (Virginie Dumont, 2005), *Cuentos para educar en familia* (Carlos de la Cruz, María Victoria Ramírez i Ana Belén Carmona, 2009), *El meu cos és meu!* (Dagmar Geisler, 2015), *El libro rojo de las niñas* i *El libro dorado de los niños* (Cristina Romero, 2014), *El libro de la regla* (Karen y Jennifer Gravelle, 1999) o *La educación sexual de niñas y niños de 6 a 12 años* (editado por el Ministerio de Sanidad).

Finalment, la divertida sèrie noruega *Pubertet* que es pot trobar en Internet s'anticipa a la pubertat sense embuts.

## ***Sobre educació sexual en l'etapa de secundària.***

Existeixen llibres dirigits a parlar de sexualitat exclusivament amb adolescents com a *Padres desesperados con hijos adolescentes* (Juan Fernández i Gualberto Buena-Casal, 2007), *De sexo también se habla* (Jacqui Bailey, 2004) o *Guía sexual para adolescentes* (Alicia Gallotti, 2000). Dirigits a les noies i nois adolescents són recomanables *¡Ser chico es guay!* (Pedro Pires, 2006), *¡Soy chica y me encanta!* (Áurea de Ataíde, 2009) o *Este libro es gay* (James Dawson, 2015).

D'altra banda, veure algunes pel·lícules i sèries pot donar lloc a converses importants i necessàries amb els/les adolescents, com, *La noia dels meus somnis* (Jason Alexander, 1999) o *Ruby Sparks* (Valerie Faris i Jonathan Dayton, 2012) sobre la idealització de la parella; *Verge als 40* (Judd Apatow, 2005) o *What's Your Number?* (Mark Mylod, 2011) sobre les trobades eròtiques, *Fucking Amal* (Lukas Moodysson, 1998) o *Krámpak* (Cesc Gai, 2000) sobre orientació del desig; *Tomboy* (Céline Sciamma, 2011) o *Mi vida en rosa* (Alain Berliner, 1997) sobre identitat; *Te quiero, tío* (John Hamburg, 2009), *Chicas malas* (Mark Waters, 2004) o *Les noces de la meva millor amiga* (Paul Feig, 2011) sobre rols de gènere; o sèries com *Modern Family* (2009-...), *Transparent* (2014-2016), *Orange is the new black* (2013-...) o *Girls* (2012-...) que ofereixen diferents models de sexualitat, parelles i famílies.

## Recursos específics.

Existeixen entitats i associacions que poden ampliar la nostra informació sobre aspectes específics de la sexualitat. Algunes d'elles són:

A Chrysalis es dediquen a treballar amb menors transexuals.  
**[www.chrysalis.org.es](http://www.chrysalis.org.es)**

La FELGTB reuneix diferents organitzacions que treballen pels drets de lesbianes, gais, transexuals i bisexuals.  
**[www.felgtb.org](http://www.felgtb.org)**

FPFE es dedica a la defensa dels Drets Sexuals i Reproductius.  
**[www.fpfe.org](http://www.fpfe.org)**

L'associació Sexualitat i Discapacitat s'especialitza en l'atenció a la sexualitat en persones amb diferents capacitats.  
**[www.sexualidadydiscapacidad.es](http://www.sexualidadydiscapacidad.es)**

En Apoyo Positivo pots trobar més informació sobre la infecció per VIH.  
**[www.apoyopositivo.org](http://www.apoyopositivo.org)**

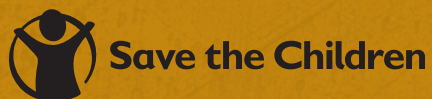
Finalment, l'Associació Estatal de Professionals de la Sexologia i la Federació Estatal de Societats Sexològiques poden posar-te en contacte amb professionals de l'educació, l'assessorament i la teràpia sexual.  
**[www.aeps.es](http://www.aeps.es)**  
**[www.fess.org.es](http://www.fess.org.es)**











escola de mares i pares

[escuela.savethechildren.es](http://escuela.savethechildren.es)