

# Normalitzar l'educació sexual a casa

TEXT: **Carlota Coll Gutiérrez**

Educadora sexual i membre de la cooperativa Mandràgores

## IL·LUSTRACIÓ: **FURIAAAA**



# Parlar sobre sexualitat en l'àmbit familiar és fonamental perquè adolescents i joves puguin tenir un aprenentatge saludable en aquest àmbit. Però cal fer-ho d'una forma naturalitzada, que incorpori la gestió de les emocions i que fins i tot normalitzi les incomoditats i els tabús

“Parleu a casa de sexualitat amb les vostres famílies?” Aquesta és una de les primeres preguntes que fem en començar els tallers de sexualitat amb adolescents i joves d'arreu de Catalunya. Les respostes són diverses i la tendència cada vegada més positiva. Això sí, hi ha un tret comú en totes elles: parlar de sexualitat a casa és incòmode.

En els últims anys, amb l'arribada i la universalització d'internet i dels dispositius digitals, la societat ha patit un gran canvi pel que fa a la gestió de la informació. A més, el capitalisme i el mercat han fet de la sexualitat i dels cossos un producte de consum, fent-los molt més presents en el nostre dia a dia que fa unes dècades.

I és en aquest nou paradigma que es fa evident la necessitat d'una educació sexual que contraresti aquesta allau d'informació que reben criatures, adolescents i joves i que trenqui el tabú encara existent al voltant de la sexualitat. I aquí, les famílies tenen un paper rellevant.

L'espai familiar és un entorn estratègic en l'aprenentatge, en la transmissió de valors i en l'educació emocional. En les primeres etapes de la vida, els adults presents en la convivència diària solen ser referents significatius. Durant l'adolescència, el vincle i la referencialitat de l'entorn familiar se sol transformar i guanyen influència altres figures, com les amistats, però no per això deixa de ser un espai important en l'acompanyament de la sexualitat.

Quan parlem d'educació sexual, no només parlem de transmetre continguts en matèria de sexualitat. L'educació sexual és, també, l'educació en actituds i habilitats psicològiques i socials. Per poder desenvolupar una sexualitat saludable, respectuosa i plaent, és imprescindible aprendre a reconèixer les pròpies emocions i saber gestionar-les, saber detectar i entendre les emocions de les altres, conèixer-se emocionalment i corporalment, relacionar-se i comunicar-se des del respecte i l'empatia, incorporar l'habilitat de pren-

dre decisions de forma autònoma... I tots aquests aprenentatges es donen, en gran part, a l'espai familiar i en l'entorn de convivència diària, sigui de manera conscient o inconscient.

“Com trec el tema amb el meu fill/a/i?”, “Què faig si em pregunta alguna cosa i em bloquejo?”, “Em fa por que estigui veient porno d'amagat...”. Educar en sexualitat i esdevenir referents positius sense haver viscut en primera persona una bona educació sexual és difícil. És aquí on rau una de les claus inicials que cal plantejar-se si es vol acompanyar de manera conscient la sexualitat de criatures, joves i adolescents: cal revisar d'on venim i quina ha estat l'educació sexual que hem rebut. Amb qui parlàvem del tema? Quins referents teníem? Quins són els valors i la moral en què se'ns ha educat?

Només des d'aquí podrem prendre consciència d'on partim, per arribar on volem arribar. I, en aquest sentit, cal ser honestes i reconèixer, fins i tot davant de fills/es/is, que hi ha coses que potser no sabem i no podem respondre al moment o temes que ens incomoden perquè mai n'hem parlat obertament. És a dir, evidenciar que la sexualitat ha estat i continua sent un tabú i que, per tant, pot despertar emocions com la vergonya o la incomoditat.

Una altra qüestió important és ser conscients que la família és un dels agents educatius en matèria de sexualitat, però no l'únic. I que potser hi ha certes temàtiques que les adolescents prefereixen parlar fora de casa. Per aquest motiu, la tasca de la família és garantir que existeixen altres espais educatius on poder cobrir aquesta necessitat. Assegurar-se que existeix una xarxa (l'escola, l'espai, el cau, l'espai jove...) que garanteixi una educació sexual saludable, diversa, conscient i lliure de tabús.

A banda d'aquests espais educatius, també és important saber quins són els seus referents. Hi ha molts llibres, sèries, pel·lícules, tiktokers, instagramers i youtubers que parlen explícitament de sexualitat. És important conèixer d'on treuen la informa-

ció per poder contrarestar missatges quan sigui necessari, estimular una mirada crítica davant de certs referents o potenciar-ne d'altres que siguin positius (que mostrin sexualitats diverses i lliures d'estereotips).

La manera com responem davant de necessitats, dubtes o preocupacions de les adolescents també és quelcom importantíssim a l'hora d'establir un vincle de confiança i consolidar la seva autonomia en la gestió dels riscos i els plaers. L'objectiu és esdevenir referents positius als quals acudir en cas de tenir algun dubte, problema o emergència. Per aconseguir-ho, no es pot actuar des del menyspreu a les seves preocupacions o des del judici a les seves accions. Cal actuar des de l'escolta, la comprensió, la reflexió, la informació i la responsabilització.

En aquest sentit, cal comprendre que l'adolescència pot ser una etapa d'atracció pels riscos, on obtenir informació i experiència per aprendre a gestionar-los el millor possible. És important que entenguin quins

res d'expressar i desitjar en la sexualitat. A vegades, des de l'entorn familiar i de manera inconscient, es pressuposa la normativitat pel que fa al gènere, l'orientació sexual o les pràctiques. Trencar amb aquesta pressuposició és la manera de poder fer sentir còmodes les adolescents per explorar amb llibertat la seva identitat.

A vegades pot ser que, tot i que des de la família s'intenti parlar de sexualitat, l'adolescent no vulgui fer-ho, per vergonya, incomoditat o desinterès. En aquests casos és important, primer de tot, no pressuposar que totes les adolescents han de tenir un interès en aquesta temàtica. Cal respectar els diversos ritmes i les diverses inquietuds sense forçar. També es poden utilitzar altres estratègies com llibres o sèries que parlin de sexualitat i que permetin a l'adolescent un aprenentatge més autònom. En aquest sentit, que la sexualitat sigui un tema present i naturalitzat a casa des de la infantesa pot facilitar parlar-ne en arribar l'adolescència.

La sexualitat és quelcom que ens

## Part del descobriment de la sexualitat ocorrerà en l'espai virtual. Caldrà acompanyar la gestió de riscos i plaers en aquest entorn, sense moralismes o judicis

són els límits i les conseqüències de les accions sense judicis ni culpes i siguin capaces de prendre decisions per elles mateixes. Cal tenir en compte que part del descobriment i l'experimentació de la sexualitat passarà a través de l'espai virtual i que, per tant, també caldrà acompanyar la gestió de riscos i plaers en aquest entorn, sense caure en moralismes o judicis.

Hem parlat de garantir una educació sexual diversa, i això també implica acollir les diferents mane-

acompanya des que naixem fins que morim i que s'ha d'acompanyar des de la primera infància. És important no oblidar que l'educació sexual és un dret que tenim totes (també joves i adolescents) i que, per tant, tenim l'obligació de garantir. És normal que sorgeixin dubtes, pors i bloquejos a l'hora de plantejar com acompanyar-la, però és responsabilitat nostra com a educadores, buscar estratègies per superar-los i així poder promoure una sexualitat més sana i lliure en les futures generacions.●