

Descobreix, Comprèn, Comunica:

Com parlar de sexe

amb les nostres filles i fills



Ajuntament  de Palma

Palma
jove
35 ANYS

Introducció

En el nostre món actual, la sexualitat encara es considera un tema tabú a moltes llars i crea barreres de comunicació i comprensió entre les persones referents familiars i les seves filles i fills. La sexualitat és un aspecte vital del creixement humà i necessita ser abordada amb una ment oberta, respecte i honestedat. Aquesta breu guia té l'objectiu de dotar-te d'eines necessàries per dialogar sobre aquest tema delicat però essencial d'una manera efectiva.

Sexualitat

Des del moment en què naixem fins als nostres darrers dies, la sexualitat forma una part integral de la nostra vida. Parlar-ne amb la nostra filla o fill pot semblar un desafiament, però és indispensable per a la seva educació integral i el seu benestar.

La sexualitat es manifesta a les nostres vides de moltes maneres: a través dels nostres pensaments, els nostres desitjos i les nostres creences, i en la forma com interactuem amb els altres. A més, està influenciada per diversos factors que van des del biològic fins a l'espiritual. Comprendre això ens permet apreciar la rica diversitat de la sexualitat humana, inclosa la de la nostra filla o fill. Com a guies i models a seguir, és crucial que fomentem un entorn que valori la igualtat de gènere i celebri la diversitat. Per això, és crucial tenir clars diferents conceptes:

- ✦ **Sexe biològic:** es refereix a les característiques físiques, biològiques i genètiques que defineixen els individus.
- ✦ **Identitat de gènere:** és la percepció personal d'una persona del seu gènere, que pot correspondre o no amb el seu sexe biològic, i que hem d'entendre com un constructe social basat en rols de gènere i estereotips.

- ✦ **Expressió de gènere:** com una persona decideix expressar el seu gènere mitjançant el comportament, la vestimenta i les maneres de ser.
- ✦ **Orientació sexual:** atracció emocional, afectiva o sexual cap a altres persones i la forma com s'hi vol relacionar.

Com a persones referents familiars, és fonamental reconèixer i respectar la singularitat de la sexualitat de cada individu, incloent-hi la de les nostres filles i fills. Hem de ser conscients de la influència de l'educació rebuda i del nostre paper com a models a seguir. Aquest panorama ens ofereix una visió clara de la importància que té la nostra vida diària en la sexualitat i ens explica per què l'educació sexual és molt més que la prevenció de l'embaràs i el contagi d'ITS. És fonamental abordar-la des d'una perspectiva integral i promoure valors d'igualtat de gènere i respecte a la diversitat.

Claus per a una bona comunicació

La comunicació oberta i honesta és fonamental per tractar el tema de la sexualitat amb les nostres filles i fills. Aquests són alguns consells per facilitar aquestes converses:

- ✦ **Adapta't a la seva edat:** recorda que la sexualitat és dinàmica i va canviant segons l'etapa de desenvolupament vital, per la qual cosa és important ajustar el nivell de detall i el llenguatge a la comprensió i la maduresa de cada nena o nen.
- ✦ **Parla amb claredat:** utilitza termes precisos i evita eufemismes que puguin confondre.

- ✦ **Aprofita les oportunitats:** utilitza situacions quotidianes o preguntes de les nenes i nens com a moments per educar.
 - ✦ **Educa sense por:** evita transmetre temors o tabús personals sobre la sexualitat.
 - ✦ **Ets model emocional:** les nostres filles i fills aprenen observant el nostre comportament i les nostres reaccions, per la qual cosa és vital que tinguis present que seràs un referent emocional al llarg del seu desenvolupament vital.
-

Coneix les etapes de desenvolupament en educació sexual

L'educació sexual varia amb cada etapa del desenvolupament de la nostra filla o fill, per la qual cosa cada una d'aquestes etapes requereix un enfocament diferent pel que fa a educació sexual:

- ✦ **Primera infància:** es caracteritza per l'exploració i la curiositat. És el moment d'ensenyar-los sobre el seu cos i el respecte pels altres, i nomenar correctament les parts del cos.
- ✦ **Segona fase de la infància:** a mesura que creixen, comencen a entendre les normes socials i la segregació de gèneres. Continua l'educació sobre respecte i consentiment i comença a respondre als seus "perquè" amb informació adequada a la seva edat. En aquesta etapa és fonamental tenir en compte com funcionen els rols de gènere.

✦ **Preadolescència:** els canvis puberals comencen a manifestar-se. És important parlar sobre aquests canvis, la higiene personal, els sentiments i les emocions que puguin experimentar. En aquesta etapa comencen a tenir més afinitat amb les seves iguals i la família passa a un segon pla per consultar els seus dubtes. Aprofita cada oportunitat que et donin i facilita'ls el seu espai per explorar la seva nova autonomia.

✦ **Adolescència:** es desenvolupa la identitat sexual. És crucial parlar sobre relacions saludables, consentiment, anticoncepció i prevenció d'ITS, entre d'altres qüestions.

Pornografia i violència cibersexual

En la nostra era digital, l'accés fàcil a la pornografia i els riscos de la violència cibersexual requereixen la nostra atenció especial. La pornografia, amb la seva capacitat de distorsionar la realitat del sexe i les relacions, exigeix que parlem obertament amb la nostra filla o fill i els eduquem sobre el consentiment, el respecte i una visió saludable de la sexualitat.

Les dades indiquen que una gran majoria de joves estan exposats a la pornografia, sovint com una forma d'educació sexual per defecte a causa de la manca d'educació sexual adequada. Sovint aquest contingut presenta una imatge distorsionada i poc realista del sexe, que pot conduir a expectatives poc saludables i a comportaments perjudicials.

Actualment, la LOMLOE garanteix dins el curs curricular l'educació afectivosexual formal als centres educatius. No obstant això, hem de tenir en compte que és necessari fer-la també des de casa, sobretot si tenim en compte les següents dades:

- ✦ El **53,4%** dels joves resolen els seus dubtes sobre sexualitat amb amics, mentre que només el 38,2% acudeix a les seves mares o pares.
- ✦ El **90,5%** dels joves d'entre 13 i 18 anys ha mirat pornografia els darrers anys i més del **30%** dels nois ho fa diàriament enfront d'un 25% de les noies.
- ✦ El **93,3%** dels joves ha tingut els primers contactes amb la pornografia abans dels 14 anys, i la visualització habitual de pornografia comença a una edat mitjana de 12,7 anys en els nois i 12,98 en les noies.

Les conseqüències de veure continuadament pornografia són moltes i entre aquestes podem trobar:

- ✦ **Distorsiona la realitat:** la pornografia pot presentar una visió irreal de com han de ser les relacions sexuals i els cossos, i afectar l'autoestima i les expectatives.
- ✦ **Perill de conductes sexuals de risc:** l'exposició a pràctiques sexuals extremes o de risc sense el context adequat pot incentivar a imitar-les.
- ✦ **Problemes de relació:** les expectatives poc realistes poden produir insatisfacció i problemes en les relacions íntimes.
- ✦ **Risc d'addicció:** el consum excessiu de pornografia pot provocar comportaments addictius i afectar la vida social, emocional i acadèmica del jove.

Hem de tenir en compte la línia estreta que separa la pornografia de la prostitució, especialment en les noves plataformes digitals com OnlyFans, que duen amb si desafiaments addicionals. És crucial abordar aquests temes des d'una perspectiva de comprensió i no de culpabilització, especialment cap a les dones. L'empatia i la sensibilitat són fonamentals per a aquestes converses complexes.

Com a persones referents familiars, l'objectiu és guiar els menors cap a una comprensió saludable de la sexualitat. Educar-los en aquest aspecte és part de la construcció d'un entorn segur on puguin desenvolupar-se plenament:

- ✦ **Parla sobre la pornografia:** és important tractar obertament sobre l'existència de la pornografia, explicant que el que es mostra no sempre representa relacions sexuals saludables o reals.
- ✦ **Educa sobre el consentiment i el respecte:** parla de la importància del consentiment mutu, el respecte i la igualtat en totes les relacions.
- ✦ **Promou una sexualitat saludable:** ofereix informació veraç i positiva sobre la sexualitat, incloent-hi el plaer, la intimitat emocional i la comunicació.
- ✦ **Estableix límits digitals:** assegura't de conèixer i revisar l'accés a contingut en línia de les teves filles i fills. Les eines de control parental poden ser útils. Utilitza tècniques d'escolta sempre des del diàleg i la comprensió, evitant la prohibició directa sense explicar el perquè.
- ✦ **Sigues un model positiu:** demostra relacions saludables i comunicació oberta en el teu comportament i en la forma com parles sobre la sexualitat.

Recursos i suport

Guiar la nostra filla o fill en la comprensió de la seva sexualitat és una responsabilitat profunda, però també una oportunitat per fomentar un futur en què les relacions es basin en el respecte, la igualtat i el consentiment. El teu enfocament i la teva actitud cap a aquests temes poden influir significativament en el seu desenvolupament. Recordem abordar cada conversa amb amor, obertura i honestedat, preparant-los per al món amb una perspectiva saludable i respectuosa sobre la sexualitat. Pots recolzar-te en diferents recursos:

- ✦ **Professionals de la salut:** psicòlegs, sexòlegs i metges poden oferir assessorament i recursos educatius.
- ✦ **Literatura i guies educatives:** hi ha llibres i guies disponibles que aborden la sexualitat de manera apropiada per a cada edat.
- ✦ **Tallers i cursos:** participar a tallers sobre educació sexual pot proporcionar eines i coneixements per tractar aquests temes a casa.
- ✦ **Webs i aplicacions educatives:** hi ha plataformes en línia que ofereixen informació i assessorament sobre la sexualitat i la salut sexual de forma accessible i de confiança.

Des de Sexconsulta estem compromeses amb el suport a l'educació sexual integral i la seva difusió. Som un recurs al qual els joves de 14 a 30 anys poden acudir per resoldre els seus dubtes afectivosexuals. Per a més informació, visita la nostra web: palmajove.es o contacta'ns al WhatsApp 696 483 325.

Recursos recomanats:

- [Asignatura Pendiente](#)
- [Sexus](#)
- [Espai Online LGTBI](#)
- [Kit del Plaer](#)
- [Guia El Porno no és Real](#)
- [Dale Una Vuelta](#)
- [Salut Sexual SIDA Studi](#)
- [Hi ha Sortida - CAIB](#)
- [Sexconsulta en la UIB - Palmajove](#)

Professionals que divulguen en xarxes socials:

- [Nayara Malnero](#)
- [Marina Marroquí](#)
- [Alejandro Villena](#)
- [Merche Cimas](#)

Referències:

- Aranguren, R. M., Tomàs, A. M., & Ordinas, M. (2020). El programa d'educació afectiva i sexual «Amb tots els sentits». Anuari de l'educació de les Illes Balears.
- Ballester Brage, L., Sedano Colom, S., & Diquero, M. (2023). Estudi sobre pornografia a les Illes Balears: accés i impacte en l'adolescència, dret internacional i nacional aplicable, i solucions tecnològiques de control i bloqueig. Anuari de la Joventut 2023(2023), 287-303.
- Servicio de Coordinación y Atención a la Diversidad Sexual y de Género. (s. f.). Recuperado de <https://www.caib.es/govern/organigrama/area.do?lang=es&coduo=2942956>
- Salud Sexual CAIB. (s. f.). Recuperado de <https://www.caib.es/sites/salutsexual/es/portada-86341/>