

La brúixola per a no perdre'ns pel camí.

Guía per a famílies, professorat i totes les persones que acompanyen a xiquets, xiquetes i adolescents.



Concejalía de Servicios Sociales e Igualdad
Regidoria de Serveis Socials i Igualtat

Ajuntament
la Jilajoirosa



Pacto de Estado
contra la violencia de género



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD

Entre tots, la Vila més inclusiva!

ÍNDEX

Abans de començar, per què esta guia.	03
Què és l'Educació sexual?	07
El teu rol com profe i el teu paper com a família.	10
Sí, tu també pots fer educació sexual	11
Les claus.	12
La sexualitat en cada etapa.	13
Som-hi! Respostes fàcils a preguntes difícils.	27
Recordatori per sempre: els seus drets.	37
Jocs educatius per a posar a prova tot l'après.	38
Recursos on acudir en cas de necessitar-ho	39

REALITZA

Ajuntament La Vila Joiosa amb finançament del Pacte d'Estat contra la violència de gènere del Ministeri d'Igualtat.
www.villajoyosa.com

AUTORES, DISSENY I MAQUETACIÓ

Asociació Edisex
www.asociacionedisex.es

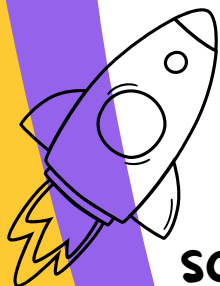
Abans de començar: per què esta guia

Ho tenim clar: la sexualitat és un tema que sovint resulta incòmode i difícil d'afrontar, tant per al professorat com per a les famílies.

Amb les típiques qüestions que moltes vegades no sabem com respondre, és normal que ens sentim en una espiral de complicada escapatòria; podem sentir vergonya o por al no saber com actuar i és lògic. Són reaccions comunes, especialment quan ningú ens ha ensenyat com manejar estes situacions.

Este manual ens servirà de brúixola conductora, com a guia que ens acosta a les possibles solucions d'estes inseguretats.

El nostre objectiu? Acompanyar a la infància i a l'adolescència en el descobriment de la seua sexualitat de manera positiva i idònia. Proporcionar una millor educació sexual des d'un entorn segur és possible i fomentar, així, un desenvolupament sexual saludable per a les criatures i joves que estan al nostre càrrec.



SOM-HI!

Un secret

No prometem un camí fàcil, però sí que, al final, veuràs una mica més de llum.

Posa't a prova:

Esta no serà una guia avorrida, sinó que per a aprendre el primer és qüestionar-nos i ser honestos/es... així serà molt més efectiva la tasca d'educar.

És fonamental identificar quines són les nostres mancances quant a la sexualitat, què sabem i què no, en què fallem. D'esta manera podrem agafar la batuta per a educar el tema de manera saludable.

Allà anem!



1 Quan apareix la sexualitat?

- a. Als 0 anys.
- b. A partir dels 16.
- c. La sexualitat no apareix, és innata.

2 On està?

- a. En els genitals.
- b. En tot el cos.
- c. En l'aparell reproductor.

3. Per a què serveix?

- a. Per a reproduir-se.
- b. Per a gaudir tot sol (o amb algú).
- c. Per a conèixer-se.

Resultats
1. A / 2.B / 3. Totes són correctes.

Per a veure si totes estes paraules que aniran apareixent tenen a veure amb el que escrius, ací pots escriure totes eixes paraules que et venen al capdavant quan escoltes la paraula **SEXUALITAT**.

Et convidem, finalment, a agafar paper i llapis per a contestar a aquestes preguntes, per a aprofundir en la teua pròpia història:



Què vaig aprendre sobre sexualitat a casa?

Amb qui parlava?

A qui li vaig contar la meua primera vegada?

M'hagués agradat aprendre d'una altra manera?

En quins moments hagués necessitat més informació sobre el meu cos i la meua sexualitat?

Com vull que aprenguen les meues filles/fills o alumnat?

Què crec que puc fer jo per a canviar-ho?

Educació afectiu sexual

Què és l'educació afectiu sexual?



De per si mateix, la paraula “sexual” sol tindre una connotació que volem allunyar de tot el relacionat amb la infància. Tanmateix, és fonamental reconèixer això: som éssers sexuats des que naixem fins que morim i, això, no té res a veure amb tota eixa part eròtica que les persones adultes solem associar.

És important entendre això: encara que tot l'eròtic és sexual, no tot el sexual és eròtic.

Ens envolten mites i falses creences del que és Educació Afectiu Sexual (EAS).

Com a cita Carlos de la Creu, esta es fonamenta en tres objectius:



APRENDRE A CONÉIXER-SE

Som cossos amb mil peculiaritats, però també som ment, som amistats, som entorn.



APRENDRE A ACCEPTAR-SE

Cada persona, des de la seua individualitat, la seua manera de ser, la seua identitat i el seu desig, és única i intransferible.



APRENDRE A EXPRESSAR-SE AMB SATISFACCIÓ

Conèixer els desitjos i conductes per a viure de manera coherent a ells és un acte de llibertat i consciència.



Com veus, això va molt més allà de l'anatomia o la reproducció: abasta aspectes essencials com la gestió d'emocions, la diversitat afectiva i sexual, les relacions sanes i la prevenció de violència de gènere.

Este ha de ser un procés continu que estiga adaptat a cada etapa del desenvolupament: que siga lliure, sense prejuís. Amb una educació afectiu sexual integrada estarem protegint i promovent la salut i el benestar de les xiquetes i els xiquets.

LA LLEI LA PROTEGIX

La Llei orgànica 3/2020, de 29 de desembre, per la qual es modifica la Llei orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'Educació (LOMLOE), contempla l'educació afectiu-sexual en totes les etapes educatives, adaptant els continguts a les característiques evolutives de l'alumnat.

I ES PER UN DRET (reconegut per l'ONU)

No tindre Educació Afectiu Sexual vulnera els Drets Humans i els Drets Sexuals i té conseqüències negatives per a les persones en particular, i per a la societat, en general.

Les persones que acompanyem en este desenvolupament tenim l'obligació d'educar i oferir-la.

EN COMPTE! Que está demostrat

En els estudis sobre educació afectiu sexual s'indica que esta augmenta els coneixements de l'alumnat, retarda l'inici de les relacions sexuals, disminuïx el nombre d'embarassos no desitjats i avortaments, i augmenta l'ús del preservatiu en joves sexualment actius. (Vázquez García, 2021, p.6).

El teu rol com a profe, el teu rol com a familia

ERES PROFE?

- Tens la responsabilitat de resoldre dubtes i, com a figura de confiança, creuran en la teua paraula. Aprofita esta saviesa.
- Utilitza metodologies actives i participatives que fomenten el respecte, la tolerància i la diversitat. Hauràs fet un món.
- Col·labora amb les famílies per a crear un entorn educatiu.

ERES FAMILIA?

- Eres el primer vincle de confiança. Quina responsabilitat! Tracta d'oferir un ambient de seguretat, acceptació i d'estar obert o oberta al diàleg (sempre).
- Transmet valors i principis com el respecte, la igualtat i la tolerància. No és fàcil, però tampoc és impossible.
- Ajuda als teus menors en la cerca d'informació i recursos.

El vostre objectiu és ajudar a entendre:

- El seu cos.
- Les seues emocions.
- Les seues relacions.
- El fet de prendre decisions durant tota la seua vida.

Sí, tu també pots fer educació afectiu sexual

L'Educació sexual no es limita a persones expertes i professionals. Què va. De ser així, esta brúixola no estaria funcionant.

Contextualitzem: cada interacció amb la infància pot ser una oportunitat per a educar en sexualitat. Això sí, interaccions respectuoses, lliures de prejudis i, sobretot, aterrades i enfocades a la seua edat. Deixem un moment l'ull adult a un costat.

Quan pensem a fer educació afectiu-sexual sorgixen molts dubtes, fins i tot sentiments: vergonya, por de "ficar-li coses al cap", al fet que inicien les pràctiques sexuals de manera precoç, etc. Tot això, és una imatge-producte de l'educació que hem rebut: les nostres pors, riscos, prohibicions, tabús...

La nostra educació és una influència directa de les interaccions que tenim amb la infantesa, ja siga sobre sexualitat o qualsevol altre tema.

CAL TINDRE EN COMPTE QUE ES VULGA O NO, ES FA EDUCACIÓ AFECTIU SEXUAL: SI NO ES PARLA, S'EDUCA DES DE LA POR I LA VERGONYA, SI ES PARLA D'AIXÒ, S'EDUCA DES DEL BENESTAR, LA CURIOSITAT I LA RESPONSABILITAT. QUÈ PREFERIXES?



Les claus:

→ ESCOLTA ACTIVA

És crucial entendre els dubtes i inquietuds. No jutges ni ridiculitzes la seua pregunta: oferix una resposta útil.

→ HONESTITAT

Dona respostes sinceres, adequades a la seua edat i nivell de comprensió, sense mentides que generen confusió.

→ LLENGUATGE ADEQUAT

Parla amb claredat, des de la senzillesa, amb paraules adequades la seua edat. Evita tecnicismes o paraules vulgars.

→ PRIVACITAT

Respecta tant la teua com la seua.

→ ACTITUD POSITIVA CAP A LA SEXUALITAT

Fomentant el respecte, la diversitat i la curiositat, sense prejudis.

→ EMPATIA

Posa't en el seu lloc per a entendre la seua perspectiva en els diferents àmbits de la seua vida.

→ BONA COMUNICACIÓ

Assegura't que siga oberta i honesta, en un ambient de confiança i comoditat.

**Etapes: canvis i
factors a tindre
en compte**

Per parts:

De què parlem, quan parlem de sexualitat?

«... un aspecte central de l'ésser humà, present al llarg de la seua vida. Abasta al sexe, les identitats i els papers de gènere, l'erotisme, el plaer, la intimitat, la reproducció i l'orientació sexual. Es vivencia i s'expressa a través de pensaments, fantasies, desitjos, creences, actituds, valors, conductes, pràctiques, papers i relacions interpersonals. La sexualitat pot incloure totes estes dimensions, no obstant això, no totes elles es vivencien o s'expressen sempre.

La sexualitat està influïda per la interacció de factors biològics, psicològics, socials, econòmics, polítics, culturals, ètics, legals, històrics, religiosos i espirituals » (OMS, 2006).



La sexualitat va molt més allà dels genitals: servix per a reproduir-se, conéixer-se i gaudir-se. Hi ha tantes sexualitats com persones.

Acompanya'ns a descobrir els canvis de les etapes!

0 - 3 anys

3 - 6 anys

6 - 10 anys

10 - 13 anys

A partir dels 13 anys

0-3 anys

Anota!



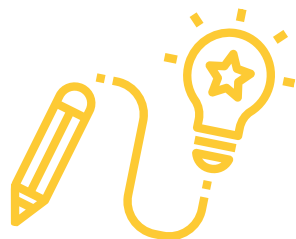
En esta primera etapa:

- ➔ **Generar una vinculació segura és molt important:** El vincle entre les persones que cuiden ha de basar-se en el suport, el carinyo, el respecte i la confiança.
- ➔ **Descobrixen els seus cossos:** L'interés és natural; tot és nou constantment. Els i les bebés comencen a mirar-se les mans i els peus. És l'inici d'una amistat (o enemistat) amb la seua anatomia, així que és important enviar missatges positius tota l'estona (Ex.: la dutxa pot ser un espai on et miren i pregunten). És fonamental tindre en compte **totes les parts del cos**, inclosos els genitals: el penis i la vulva.
- ➔ **Preguntes:** Quan els sorgisquen qüestions, més tard o més d'hora, pren-te el temps per a respondre adequadament. És rellevant deixar clar que la seua curiositat és lícita; no tenen per què sentir vergonya de res.
- ➔ **Comencen els rols de gènere:** Acostumem a projectar rols de gènere sobre elles i ells. L'ideal és projectar en un ambient de llibertat de decisió, perquè se servisquen del que vulguen en el món que els envolta.
- ➔ **Aprenen emocions:** És bo que comencen a identificar-les. Per exemple, les emocions negatives solen expressar-les plorant; unes vegades sabrem per què ploren, altres vegades no. També ens toca detectar-les, reconèixer-les i posar-li nom a cadascuna d'elles.

Nomenar i explorar és part del procés, sense por! La curiositat és natural i cal deixar-la fluir, no hem d'anteposar la nostra visió adulta. Si el teu bebé explora el seu cos, és lògic i normal, és un excel·lent moment per a ensenyar-los que hi ha diferències entre l'espai públic i el privat.

Recursos

0-3 anys



TREBALLAR LES EMOCIONS

- Las emociones de Nacho
- Sentiments, Combel
- **Joc** El monstre de colors
- Cuando estoy enfadado
- Enrabiats.
- Tinc un volcà
- Tots sou els meus preferits
- Cuando estoy celoso
- Mapache quiere ser el primero
- Malina pies fríos
- Celoso

FOMENTAR L'AFECTE

- Cari-caricitas, Mar Benegas y Marta Comín.
- Las arañitas de la risa, Mar Benegas y Luisa Vera
- Colección Buenos Hábitos, Combel Editorial

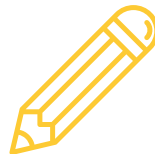
SI PREGUNTEN SOBRE ERÒTICA

- Gustirrinín, Mamen Jimenez

DERROCAR ESTEREOTIPS

- Colección Ande yo valiente
- Colección Érase dos veces, Editorial Cuatro tuercas
- Monstre rosa
- Está bien ser diferente

3-6 anys Anota!



En esta segona etapa:

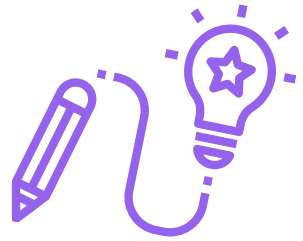
- ➔ **Capacitat simbòlica:** els seus pensaments, memòria i llenguatge experimenten un gran desenvolupament. Volen saber contínuament. Ens veurem les cares amb l'etapa dels “per què”.
- ➔ **Relació amb el cos:** comença una exploració que influïx directament en la seua autoestima.
- ➔ **Emocions:** Aprenen a gestionar, negociar i comunicar-se millor. També internalitzen normes socials i exploren la seua autonomia i acceptació corporal.

És crucial oferir informació sobre el cos i les diferències corporals, incloent-hi els genitals. Podem explicar (si pregunten o veiem alguna conducta) que acariciar pot generar sensacions agradables i abordar els canvis que experimentaran durant esta fase.

- ➔ **Tocaments:** poden començar a donar-se i és natural preocupar-se. És important ensenyar a diferenciar entre espais públics i privats. Davant les primeres preguntes, respondrem amb informació adequada i comprensible.
- ➔ **Diversitat en l'expressió afectiva:** fomentar, evitant obligar a fer besos i oferint alternatives com donar la mà. Arriba l'hora de parlar de **límits i consentiment**.
- ➔ **Diversitat familiar:** emfatitzant la importància en els vincles i les relacions positives.
- ➔ **Bons tractes:** Introducció de conceptes que inclouen respecte, sinceritat, empatia, estima, afecte, consens, límits, amor propi i responsabilitat.

Recursos

3-6 anys



TREBALLAR LES EMOCIONS

- Las emociones de Nacho
- Sentiments, Combel
- Joc El monstre de colors
- Cuando estoy enfadado
- Enrabiats
- Tinc un volcà
- Gels: Todos sois mis favoritos y Cuando estoy celoso
- Mapache quiere ser el primero
- Malina pies fríos

DIVERSITAT FAMILIAR

- Federico y sus familias
- Familias
- Familiarum

EXPRESAR AFECTE

- Marta no da besos

SOBRE ERÒTICA O LA REPRODUCCIÓ

- Gustirrinín, Mamen Jiménez
- No li contes contes
- Montañas en la cama
- Cómo se hace una criatura

ENDERROCAR ESTEROTIPS

- Les princeses també es tiren pets
- Soy una niña
- Lalo el príncep rosa
- El papá que tenía 10 hijos
- La perruca de Luca
- Colección Érase dos veces



Un tema molt important: previndre abusos sexuals amb Educació sexual.

Claus:

- Han de saber que sou ací si us necessiten.
- Cal parlar i nomenar totes les parts del cos.
- Deixar-los clar que el seu cos només els pertany a elles/us i que no es pot tocar sense permís.
- Ningú ha de veure'ls o tocar-los sense una raó mèdica o d'higiene i sense el seu consentiment.
- Ensenyar-los a dir no i que ells/as tampoc poden tocar cossos que no són el seu i no volen.
- No obligar a abraçar o besar a algú.
- L'íntim enfront del prohibit. Es prevé bastant més ensenyant el que és "la intimitat", que fer-los entendre que el sexual forma part d'allò prohibit.
- Facilitar un ambient segur, on poder comunicar i compartir-ho tot.
- Intentar que no guarden secrets i, en tot cas, que distingisquen entre secrets bons (no pots comptar a ningú que donarem una sorpresa a la mare pel seu aniversari) i secrets dolents (no pots comptar a ningú que faig que em toques els genitals).

Carlos de la Cruz, 2024.



RECURSOS

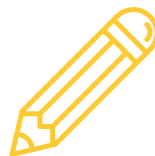
+3anys: Amb consentiment.

+3 anys: El teu cos és teu.

+ 6 anys -El monstruo Téfilo

+ 10 anys - ¡Hola, consentimiento!!

6-10 anys Anota!

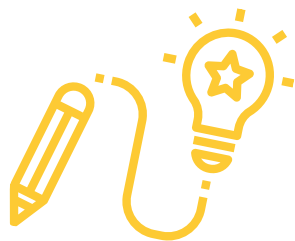


En esta tercera etapa:

- ➔ **La curiositat:** comença a centrar-se en el cos adult i en l'eròtica; es focalitza l'interés en tots dos sentits.
- ➔ **La socialització:** Creix i s'estimula més la connexió amb l'entorn. És fonamental treballar en la convivència, els tractes des del respecte i la cooperació. Hi ha major exposició a influències i mitjans de comunicació, la qual cosa pot generar conflictes. És essencial explicar-los que és tindre conflictes és normal i és bàsic fer-los entendre que s'han de resoldre de manera pacífica.
- ➔ **Els cossos:** Els mitjans de comunicació transmeten missatges que no sempre seran positius per a la seua autoestima. Per a contrarestar-ho, hem de llançar missatges en positiu, com valorar la diversitat corporal i posar en qüestió eixos cànons de bellesa que només pertanyen a l'imaginari cultural. És temps de molts canvis; comencen les ejaculacions i les ereccions, experiències comunes a tots.
- ➔ **Els rols de gènere:** Hem de flexibilitzar-los a l'hora de parlar d'estos conceptes des d'una perspectiva feminista que els permeta la llibertat de triar i el respecte cap a la seua elecció. **La idea que no hi ha coses de xiques i coses de xics ja ho saben de sobres els xiquets, és hora que ho interioritzes tu.**
- ➔ **Les diversitats i orientacions:** El desig de cadascú no ha de ser jutjat, sinó respectat. Quan sorgixen preguntes sobre l'eròtic i el sexe, és principal que obtinguen respostes nostres per a evitar que busquen respostes en la pornografia. Hem de preguntar-los què saben i què desitgen saber sobre aquest tema.
- ➔ Han de saber que **tot el cos és font de plaer**, cervell inclòs, sent l'òrgan més important. Les zones genitals prenen també un paper fonamental, tant en el plaer com en la reproducció.

Recursos

6-10 anys



HPARLAR DE LA MENSTRUACIÓ

- La regla mola
- Mamá, me ha venido la regla

FOMENTAR L'AUTOESTIMA

- No soy perfecta
- Orelles de papallona
- El cazo de Lorenzo
- Leandro, el niño horrible
- Un, dos, tres, culs
- **Corto** "The present"

DIVERSITAT FAMILIAR

- **Corto** "In a heartbeat"
- Familias
- En familia

TREBALLAR LES EMOCIONS

- Diari de les emocions
- L'art d'emocionar-te
- Cómo quitar el grrr al enfado
- La gelosia ve... i se'n va

SOBRE ERÒTICA O REPRODUCCIÓ

- Sexo es una palabra divertida
- No le cuentes cuentos
- Cómo se hace una criatura

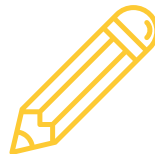
DERROCAR ESTEREOTIPS

- **Películas:** Brave, Vaiana, Frozen
- Editorial Ande yo valiente: Teresa no quiere ser valiente, Benito y su carrito
- Les princeses també es tiren pets
- Lalo el príncep rosa
- El papá que tenia 10 hijos

RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

- **Corto** "El puente", Pixar

10-13 anys Anota!



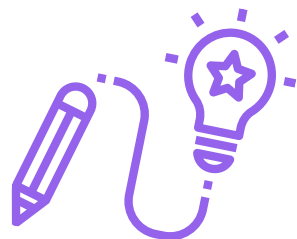
En aquesta quarta etapa què de canvis!

FÍSICS	PSICOLÒGICS	SOCIALS
• Creixement • Borrissol corporal • Desenvolupament genital • Augment mames i testicles • Menstruació • Redistribució de greix corporal • Acne • Canvis en la veu • Olor corporal més forta	• Noves maneres de pensar • Cerca d'identitat pròpia • Independència • Desidealizació de la família • Rebel·lia • Dubtes, inseguretat, vergonya • Canvis hormonals • Incomprensió • Egocentrisme	• Importància amistats • Pressió de grup • Privacitat • Interés per relacions sexuals i romàntiques • Desig sexual - atracció • Interés per imatge corporal

- ➔ **Mitjans de comunicació i les xarxes socials en la seua autoestima:** Hem de tractar de transmetre'ls que el que són (els seus cossos) i el que veuen, no té per què coincidir. Que els canvis corporals són part del seu desenvolupament i els seus cossos són increïbles.
- ➔ **Pornografia:** És crucial abordar temes eròtics i sexuals abans que busquen respostes en la pornografia.
- ➔ **Sexualitat:** Parlar obertament de sexualitat desmitifica els mites de la pornografia i fomenta relacions basades en bons tractes i una sexualitat real. Debatre i comunicar-nos sobre cossos, plaer, vincles i afectes és clau.
- ➔ **Identitat de Gènere i Orientació Sexual:** Un espai segur en el qual acceptar la diversitat és un espai sa. Interessar-te per les relacions interpersonals del teu fill o filla fomentarà la confiança i desmitifica els ideals d'amor romàntic de les pel·lícules de Disney.

Recursos

10-13 anys



PARLAR DE LA MENSTRUACIÓ I EJACULACIÓ

- La regla mola
- El rojo es bello
- El semen mola

FOMENTAR L'AUTOESTIMA

- Contes per a estimar-te millor
- Malena en el espejo
- Tu cuerpo es único
- El teu cos mola
- Rebeldes de género

DIVERSITAT LGTBIQ+

- Llámame Paula
- L'art de ser normal
- Botón de emergencia para dejar de amar

PARLAR D'AMOR

- Los amores, Roy Galán
- Àixo no és amor
- Guia Rebeldes de género

PARLAR D'ERÒTICA

- Sexo es una palabra divertida
- El porno no mola
- 100 preguntas de sexualidad adolescente
- Hable con ellos
- Guía sexo Deseo: historias de sexualidad

A partir de 13 anys - Anota!

En aquesta etapa:



- Com hem comentat en l'anterior etapa, **els mitjans de comunicació i les xarxes socials**, influeixen en la seua autoestima i cal fomentar molt eines perquè tinguin un bon autoconcepte.
- Hem de continuar educant en sexualitat perquè no acudisquen a la pornografia com a font d'educació sexual.
- **Ús de les xarxes socials**: per a comunicar-se, relacionar-se, encaixar en el grup, seguir ídols, compartir contingut, ser vistos, mostrar-nos, lligar. Milers de raons i no tan allunyades de les quals tenim les persones adultes. El reconeixement depén moltes vegades dels likes i per a contrarestar tot això cal qüestionar en profunditat models de bellesa de les xarxes socials, dir-los que no existeix la perfecció i animar-los a fer coses que li agrade.
- Augment en l'interés de **l'eròtica**: per tots els canvis corporals que porten experimentant des dels 10 anys i la presa de consciència sobre ells.
- La relació entre els **parells**: fonamental, són el seu principal referent. En conseqüència, senten la pressió social de grup per a mantindre relacions sexuals.
- **Orientació sexual**: és una etapa on molts/as descobreixen cap a on es dirigeix el seu desig i és crucial que la família i professorat li done suport, perquè no ho visca com un possible conflicte en la seua identitat. Cal bandejar qualsevol judici de valor personal.

Què passa amb el porno?

Claus per a entendre-ho



➔ És ficció. No és real. I el problema d'això resideix en què és una de les principals fonts de (dones) informació per a l'educació sexual en l'adolescència. **Les conseqüències? Moltes i greus.**

➔ A un clic de la realitat, el seu accés és il·limitat i gratuït, la qual cosa no ajuda en res.

- L'edat mitjana d'accés a la pornografia és de 12 anys, encara que amb 9 ja s'ho troben.
- Un 62,8% d'adolescents ho ha consumit (més d'un 80% diàriament i un 40% setmanal o mensualment).

➔ Més de la meitat d'adolescents que ho consumeixen prenen els seus continguts com a referents de les seues pròpies experiències; per al 30% aquesta és la seua única font d'informació.

➔ Ho veuen perquè s'entretenen, tafanegen, com les persones adultes. No obstant això, la distorsió de la realitat és impressionant: sempre apareixen cossos que duen a terme activitats en favor del plaer de l'home.

El porno no educa:

- Perquè regula pràctiques de risc: no s'utilitza el preservatiu.
- Marca rols de gènere gens positius: l'home domina i la dona és la submissa i complaent.
- Les pràctiques són violentes cap a les dones: **el plaer no és consentit.**

Recursos

+13 anys

COMPTES IG:

- Saggy sara

LLIBRES PER A PARLAR D'AMOR

- El diari lila de la carlota
- L'amor no fa mal
- L'art de ser normal
- Heartstopper

LLIBRES SOBRE SEXUALITAT EN GENERAL

- Sexualidades: guía inclusiva sobre sexo, placer y consentimiento
- Sex Faqs: lo que sí preguntan los adolescentes.

PER A PARLAR DE PORNOGRAFIA I CONSENTIMENT

- Hem de parlar de porno
- Respeto: el sexo con sentido
- Acercarse a la Generación Z
- La pornografía como escuela

VÍDEOS

En aquest QR accediràs a una infinitat de vídeos educatius de la PSICOWOMAN.



Endavant!!
Respostes fàcils a
preguntes difícils

Sorgiran dubtes: **pot ser que et pregunten directament, o pot ser que no.** Davant qualsevol opció, hem d'estar preparats i preparades. Ací et deixem preguntes clau i respostes possibles.

La infantesa: curiosa per naturalesa.

La seua curiositat és legítima. Pregunten, pregunten i pregunten i mai arriben a satisfer la seua ànsia de coneixement, alguna cosa que sol fer-nos molta gràcia. Però també, a vegades, conseqüeixen deixar-nos sense paraules, perquè, **com podem contestar a unes certes preguntes que ens fan, sobretot si tracten sobre sexe o sexualitat?**

L'adolescència: una etapa complexa i crucial per al desenvolupament.

Potser l'etapa més complexa de tractar i de viure. Enrevessada, per tots els canvis físics i emocionals que comporta. Pot semblar que tenen clar què fer, però no tenen cap mapa que els oriente i els ofereisca respostes a les milers de preguntes sobre la seua persona i el seu entorn. **Ser brúixola és un repte, perquè camins hi ha molts.**

I si no pregunten?

Toca agafar la batuta i llançar-nos al fang: davant alguna situació pròxima, soltem un comentari i preguntem directament si tenen dubtes, mostrant-nos oberts a contestar-li i generant confiança. **Això sí, sense donar-los la xarrada del segle.**

El que més pregunten en la **Infància** i possibles respostes



QUÈ ÉS FER L'AMOR?

- Les persones poden realitzar diferents pràctiques o jocs per a gaudir, sentir coses agradables, comunicar-se des del plaer...
- És una manera de mostrar-se amor entre persones adultes, de donar-se manyagues entre la parella, de passar-s'ho bé...
- Són jocs que parteixen del desig mutu, sense pressions ni obligacions: ha d'haver-hi consentiment i mai s'han de realitzar si una persona no vol.
- Tot el cos pot donar plaer i hi ha diferents maneres de “fer l'amor” o “tindre sexe” i totes són vàlides mentre hi haja plaer i respecte.

COM ES TENEN BEBÉS?

- Parlar de reproducció de manera senzilla, de l'existència d'òvuls i espermatozoides i de com ocorre l'embaràs. Explicar amb material gràfic (contes).
- Existeixen diferents maneres de tindre bebés, com la reproducció assistida o l'adopció. Sempre cal indicar que és una decisió conjunta i hi ha amor mutu.

QUÈ ÉS LA REGLA? QUAN EM VINDRÀ? I EL SEMEN?

- Ens avançarem a l'adolescència i explicarem els canvis que viuran 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.
- Acompanyar de documentació gràfica per a explicar els canvis biològics. Investigar conjuntament dubtes.
- Explicar característiques de la regla i del semen: què és, per què la tenim, etc.

Mai, mai:

No són coses per a la teua edat! Eres molt xicotet per a això! Ja creixeràs!

Clau per a quan no sapies la resposta

“Ara mateix no sé la resposta, investigaré i després et compte.” “També podem buscar-ho en internet juntes/us”.

Abans de donar res per fet:

Abans de donar res per fet i saber què deus o quant dir-li en eixe moment, pregunta: I tu que creus que és?, a tu què et sembla?

Deixa sempre la porta oberta

T'he aclarit el teu dubte? Vols preguntar-me alguna cosa més?

Més preguntes

REPRODUCCIÓ - COSSOS - SALUT

Per on naixem?

Què és el semen?
Per què ix?

Què són els ovaris? i
els espermatozoides?

Què és la regla?
Quan ve?
Fa mal?

Què és un
condó? Hi ha
per a dones?

Quan ix el berrissol
públic?

Es tenen cada
vegada que es té
sexe?

Quantes vegades
cal fer-ho per a
tindre un fill/a?

Per què ix pèl en el cos?

Què mengen els bebés en
la panxa?

Per què sagnen
les dones per la
vagina?

Per què el penis es posa dur?
Per què ix un líquid d'ell?

AMOR - PARELLA - RELACIONS

Per què es lliga?

¿Por qué los
chicos hablan de
sexo y las chicas
no?

Què són els ovaris?
els espermatozoides?

Què sents quan
estàs enamoreu@?

Per què els xics
parlen de sexe i les
xiques no?

ERÒTICA

Com es té sexe
amb cadira de
rodes?

Què significa verge?
Se sap qui és?

Què és porno?

Fa mal el sexe?

Es pot tindre sexe
sense tindre
xiquets/as?

Quan tenen sexe
els majors?

Què és la
masturbació?

Què se sent en tindre
sexe? Com es fa?

Què significa follar?



El que més pregunten en l'Adolescència i possibles respostes



COM ÉS LA PRIMERA VEGADA?

- Parlar que hi ha tantes primeres vegades com persones en aquest món, a quina primera vegada es refereix exactament? un bes, masturbació, penetració...?
- Deixar-li clar que la clau és que, faci el que faci, té que abellir-li a ella/ell i a l'altra persona, que no hi ha una edat. El consentiment és un ingredient que mai ha de faltar.
- En cas de referir-se al primer coit o penetració, no té per què fer mal si hi ha relaxació i confiança, però validar que també és normal que li de vergonya o por a l'ésser la primera vegada i no passa res.
- Parlar dels mètodes anticonceptius que existeixen.
- Solen tindre molts dubtes sobre l'himen i se'ls pot explicar que és elàstic i no es trenca.

QUÈ ÉS LA MARXA ARRERE? EL PRESERVATIV MOLESTA? PUC QUEDAR-ME EMBARASSADA AMB LA REGLA?

- Hi ha mooolts mites al voltant dels preservatius externs i dels interns poc o quasi res es parla. Cal explicar-los els beneficis d'utilitzar-ho i bandejar les idees negatives del seu ús. A més hi ha diferents talles, gruixos, etc. No hi ha excusa!
- També pots parlar-li dels mètodes que existeixen (barrera, intrauterins i hormonal) i deixar-li clar que la marxa arrere no és un mètode anticonceptiu, sinó una pràctica de risc.
- Amb la menstruació sí que pot haver-hi embaràs, perquè si té cicles curts, pot ovular abans del que espera en el calendari.

Típiques preguntes de l'edat

COSSOS - ORIENTACIONS - IDENTITATS

I si no li agrada a ningú pel meu cos?

És normal no tindre borrisol en els genitals?

Quina talla de roba és la normal?

Com sé si m'atrauen els xics o les xiques?

És el mateix ser transsexual que ser travestí?

Com li dic a la meua família que soc gai/lesbiana?

Si soc un xic heterosexual, poden atraure'm també els homes?

Com es practica sexe entre dos xics?

Mai he sentit ser un xic, encara que tinc penis. És normal?

SALUT - MENSTRUACIÓ - ITS - ANTICONCEPCIÓ

Els tampons poden trencar l'himen?

El preservatiu lleva plaer?

Quin mètode anticonceptiu és més segur?

Em puc banyar si tinc la regla?

És bo depilar-se el penis o la vulva?

Xuplar el semen o el flux és dolent?

La regla fa mal?

Les pastilles anticonceptives són dolentes?

Què és el DIU?

Què és la copa menstrual?

Hi ha preservatius per a la vagina?

Què faig si es trenca el condó?

Em puc quedar embarassada si tinc sexe amb la regla?

Què és el VPH i com es pega? I el VIH?

Què són les MTS?

Què és la marxa arrere?

Com puc protegir-me d'infeccions en el sexe oral?



DESITGE I PLAER

És normal no tindre cap orgasme quan el faig amb penetració?

Somni molt amb tindre sexe, em passa alguna cosa?

Dol tindre relacions sexuals la primera vegada?

Què passa si perd l'erecció mentre ho faig?

Té efectes secundaris masturbar-se?

Tindrè menys plaer en haver tingut fimosi?

Per què em desperte a vegades amb el penis erecte?

Engolir semen és perjudicial per a la salut?

Se'm pot trencar el fre la primera vegada que el faça?

Com es posa un condó?

Quan ix el semen per primera vegada?

Com sé si he tingut un orgasme?

És veritat que les xiques tarden més a tindre un orgasme?

Les xiques poden ejacular amb semen?

Està mal masturbar-me tenint parella?

Quan el penis es posa dur, per què és?

La grandària del penis importa?

Em pot passar alguna cosa si tinc moltes ereccions durant el dia?

Fa mal el sexe?

Ha d'agradar-me el que veig en el porno?

Què se sent en tindre sexe? Com es fa?



RELACIONS - AMOR

El meu nuvi m'ha dit que vol fer-ho, però jo no estic segura, és perquè no el vull?

Si algú no m'agrada, com li ho dic?

A quina edat és normal fer-ho per primera vegada?

Tota la gelosia són dolents?

Hi ha un xic que m'està assetjant per Instagram. Què puc fer?

Com es té una relació sana?

Com sé si estic enamorat/a?

Com es lliga?

Què passa si no confie en la meua parella?

És normal que m'agraden dues persones alhora?

Què se sent quan algú t'agrada?

El meu nuvi em controla el mòbil, què puc fer?

És normal no explicar-li algunes coses a la teua parella?

La meua parella vol que fem alguna cosa que a mi no m'agrada, què puc fer?

Un secret (una vegada més)

No parlar de sexualitat també els educa, enviant-los missatges que la sexualitat és una cosa dolenta, prohibida, del que no es parla.





Un tema molt important: el consentiment. **Claus:**

Com diu Isa Duque (la psicowoman), en el seu llibre Sexualitats, hi ha unes bandes verdes i altres roges, o xarxa flags, que són senyals d'alarma que una relació no és sana. Ací les tens, perquè coixes aquesta mateixa pàgina i les lliges amb elles i ells:



Green flags.

- L'altra persona verbalitza si vol i es manté eixe sí durant tota la relació.
- Que nono ho haja verbalitzat, però oferisca mostres clares de receptivitat.
- Que hi haja un clima (en la guia pone clime) segur i empàtic lliure de coaccions o pressions i on les persones estan conscients.
- Que ambdues estiguen agust, que es faça el que es desitja i s'arribe a un consens i es puga parar quan una vulga.
- Deixar de parlar o tancar-se en silencis si no vols tindre relacions.
- Que es pose plasta i t'atabale tipus "sé que en realitat tens tantes ganes com jo".
- Que et compare amb els teus ex, que sí que volien tindre sexe.
- Que insistisca davant la teua negativa verbal o corporal.
- Que et faça sentir malament "si em volgueres de veritat, sí que voldries", "és perquè no t'agrade prou?", "així no em pots deixar".
- I, per descomptat, qualsevol acció més directa i que implique una agressió física.



Red flags.

Recordatori per sempre: els seus drets

DRET A...

- Decidir sobre el meu cos i la meua sexualitat.
- Gaudir de la meua sexualitat.
- Decidir amb qui em relacione.
- Privacitat de la informació sobre la meua sexualitat.
- Viure lliure de violència i discriminació.
- Decidir sobre la meua vida reproductiva.
- La igualtat davant la llei.
- Rebre educació de qualitat sobre sexualitat.
- Tindre accés a serveis de salut sexual i reproductiva.
- Llibertat de pensament i expressió.



MARTA PIEDRA Y LARA CASTRO-GRANÉN.
Sex Faqs: Lo que si preguntan los adolescentes.

Jocs per a posar a prova tot l'après

No estàs només/a, comptes amb mooolts eines: llibres, guies, vídeos, com hem anat veient al llarg de la guia, però ací tens dos jocs pràctics i divertits per a practicar tot el que has anat aprenent durant la lectura. **És el teu torn!**

Per a la infància



Jaibu és el joc de taula d'educació sexual i afectiva, de descàrrega gratuïta, per a totes les famílies. Poden jugar persones adultes soles o acompanyades per menors que estiguen cursant cinqué i sisé de primària.

<https://juegojaibu.es/>

Per a l'adolescència i adultesa



Brain of sex: el joc de sexualitat és un joc en el qual posaràs a prova el teu coneixement sobre els cossos, les ments i la realitat social de diferents temes, a través de l'educació sexual.

<https://brainofsex.es/>



LoBeYou: el joc per a estimar - et sane és un joc en el qual tractarem d'establir relacions sanes.

<https://safethecollective.com/LoBeYou>

Recursos on acudir en cas de necessitar-ho

- <https://www.anar.org/>
- <https://www.pantallasamigas.net>
- <https://www.generacionxxx.com>
- **Punt Arcoiris informatiu.** Casa de la Joventut (Dimecres 17.00-18.00)
644021251 - puntolgtbi@gmail.com
- <http://www.centrojoven.org/>
- **IVAJ Sexualitat:** <https://ivaj.gva.es/es/sexualidad>
- **Guies d'Educació sexual** de Conselleria d'Educació GVA.
<https://ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual>
- **028:** Telèfon d'informació i assessorament LGTBQIA+.
- **016:** Telèfon d'atenció a tota mena de violències contra les dones.
- **116 111:** Telèfon d'atenció a menors i persones pròximes.
- **900 161 515 / 623 220 570:** Telèfons de consulta i atenció a l'ansietat en joves.
- **900 018 018:** Telèfon contra l'assetjament escolar.
- **717 003 717:** Telèfon de l'esperança.
- **017:** Telèfon d'atenció d'ajuda a la ciberseguretat.
- **Teràpia psicològica gratuïta per a estudiants d'entre 14 i 18 anys:**
<https://occimorons.com/blogs/saludmental/terapia-psicologica-gratuita-seguro-escolar>



Concejalía de Servicios Sociales
e Igualdad
Regidoria de Serveis Socials i Igualtat

Entre tots, la Vila més inclusiva!

la Vilajoirosa
Ajuntament



Pacto de Estado
contra la violencia de género



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD