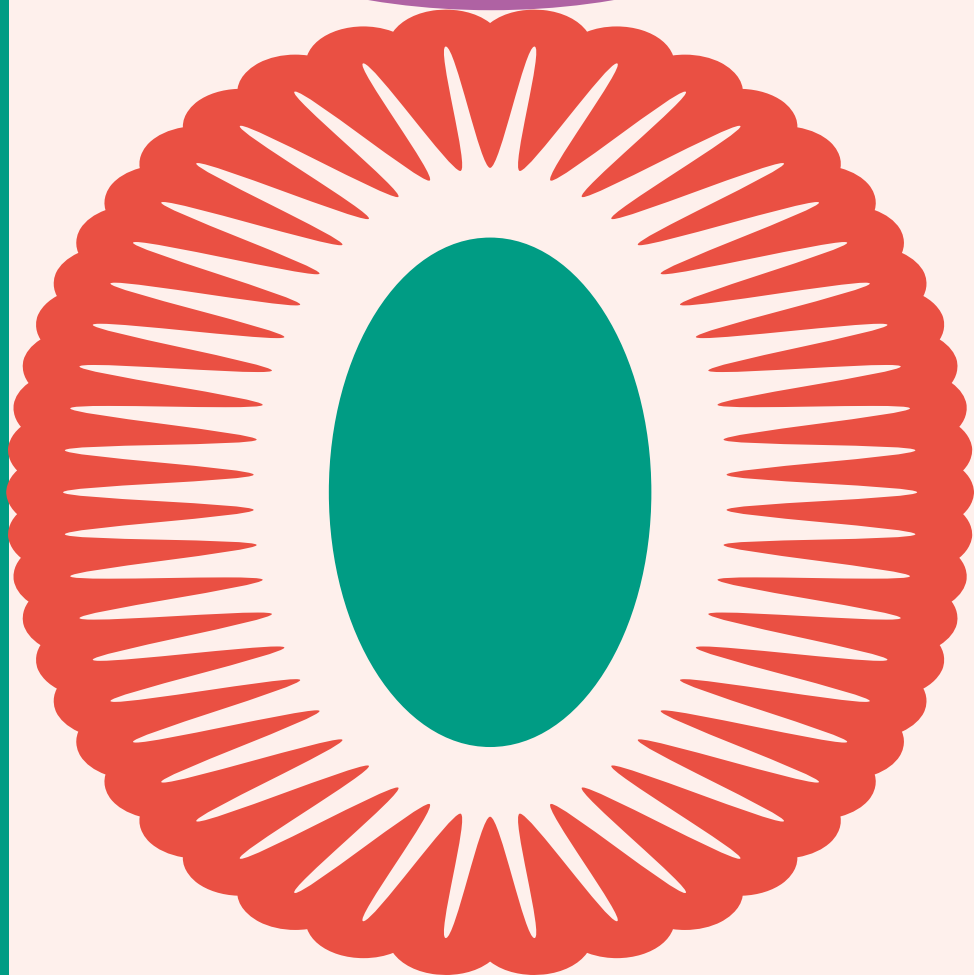


Fálame con cariño

**Guía de preguntas
e respuestas para acom-
pañar as sexualidades
na adolescencia**



Contidos

Rexenerando S. Coop. Galega

Deseño e maquetaxe

Nadina Gráfica

Impulsa

Concello de Cariño

—

Pacto de Estado contra
a violencia de xénero

Financiado con cargo ao crédito
recibido do Ministerio de Igualdade,
Secretaría de Estado de Igualdade
e contra a Violencia de Xénero

5 **Presentación**

9 **Algo de teoría**

13 **Preguntas habituais**

14 Cal é a idade axeitada para falar de sexo?

16 Como explicarlles os cambios que vai haber na puberdade?

18 Como facer coa primeira menstruación?

20 E como falamos das primeiras exaculacións?

21 Que pasa coa masturbación?

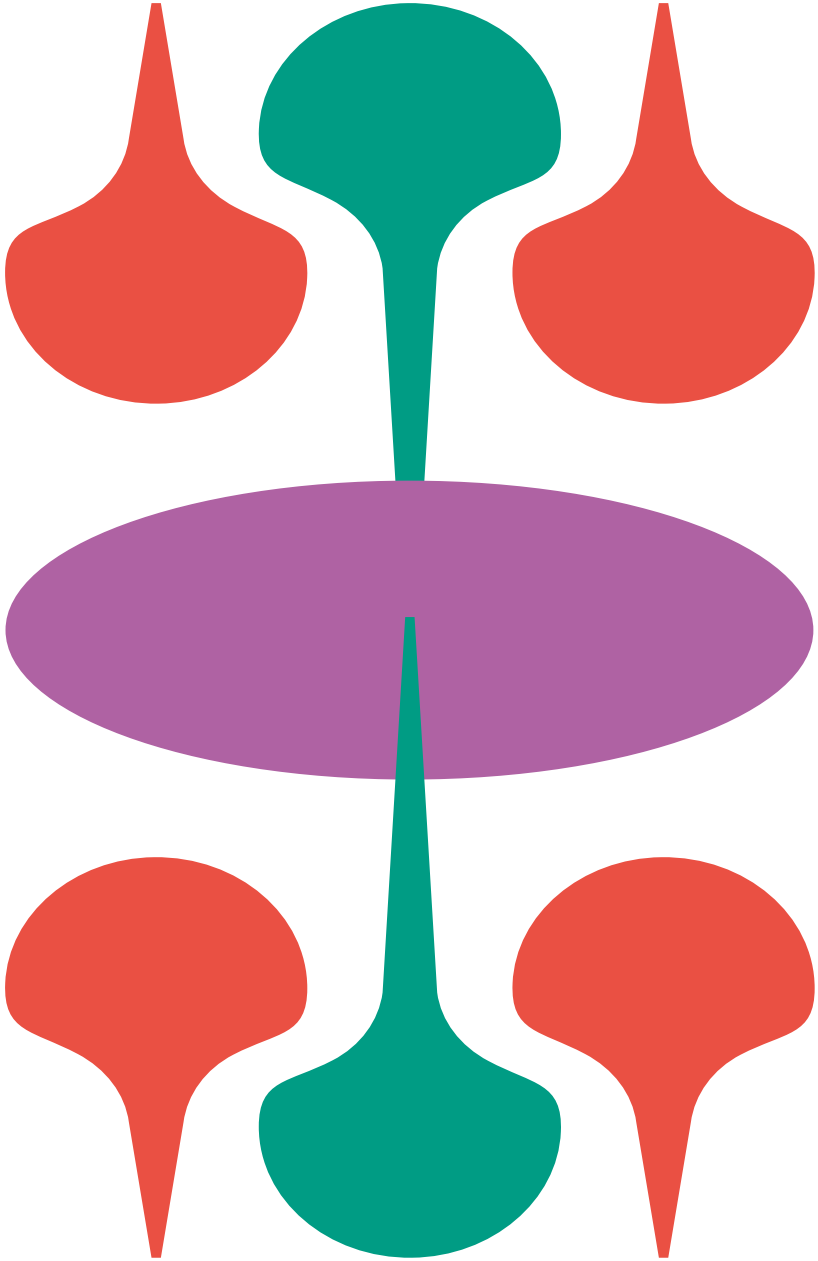
22 Que é iso de LGBTIQ?

25 Como podemos falar da «primeira vez»?

27 Como previr violencias machistas nas súas relacións?

29 Os meus fillos ven pornografía?

31 Como lles ensino a poñer límites?



Presentación

Benvidas e benvidos a esta
guía de preguntas e respostas
para a educación afectivo
sexual na adolescencia
«Fálame con cariño»,
impulsada polo Concello
de Cariño e financiada polo
Ministerio de Igualdade con
fondos do Pacto de Estado
contra a violencia de xénero.

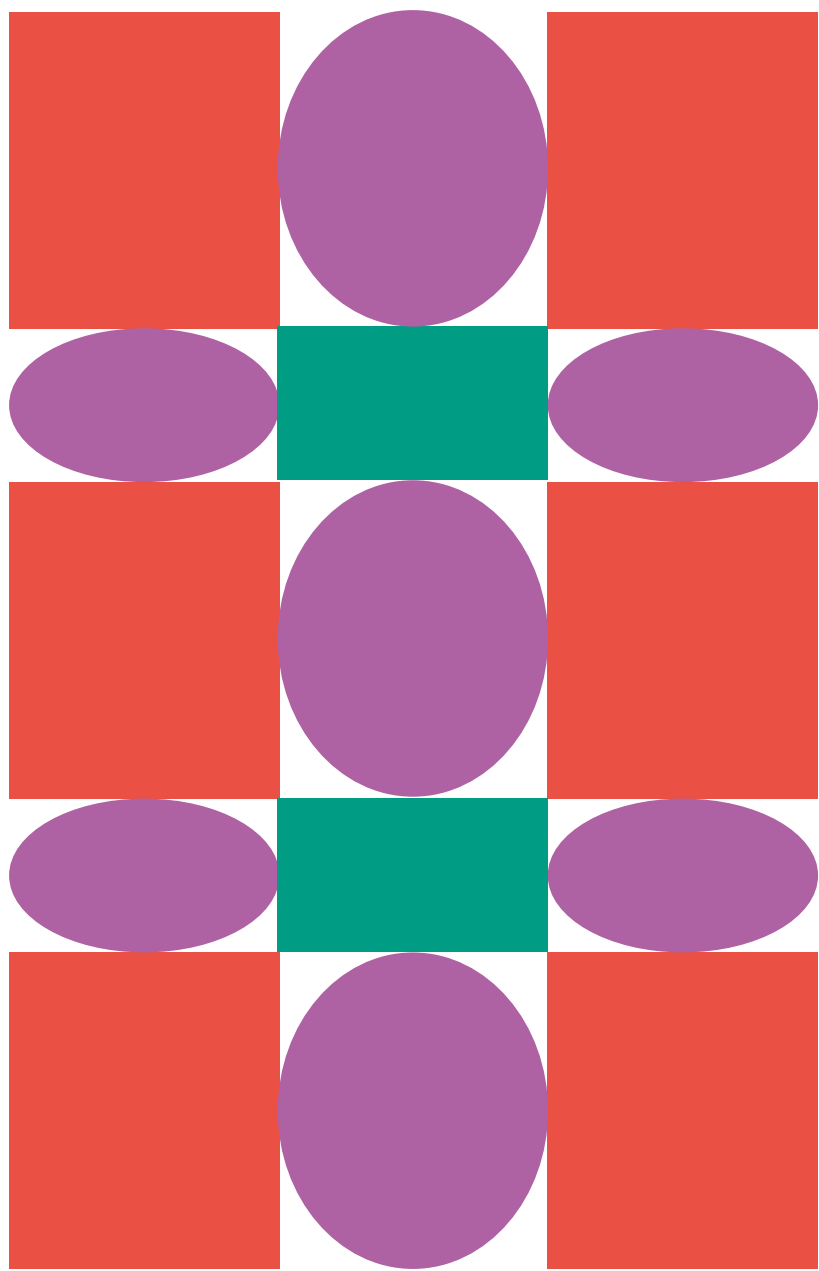
O principal obxectivo deste material é achegar a familias e docentes unha primeira información breve e accesible sobre algunhas das cuestións máis retadoras da educación afectivo sexual, achegando respostas claras e motivadoras para acompañar o crecemento de nenas, nenos e adolescentes.

Así, nas seguintes páxinas presentamos unha pequena introdución a algúns conceptos que convén aclarar antes de comezar, seguida dunha batería de preguntas que funcionan como excusa, oportunidade e porta de entrada no tema, sempre cunha perspectiva de xénero explícita e incorporando o principio de igualdade na diversidade.

Como familias e docentes o noso papel e a nosa responsabilidade é a de acompañar e coidar o crecemento integral da nosa mocidade, do que a educación afectivo sexual é parte fundamental. Unha educación que aposte por unha sexualidade vivida con pracer, saúde e libre de violencias é esencial na súa vida presente e na definición do tipo de persoas no que se converterán.

Por iso é importante darnos este momento para reflexionar e reconstruír o modelo de educación afectivo sexual que estamos a reproducir dende o ámbito familiar e educativo. Un modelo moitas veces limitado á reprodución, ao xenital e á prevención de infeccións de transmisión xenital. Un modelo que non funciona e dende o que parte o noso desexo de facer as cousas doutro xeito.

O tema é amplo e complexo, e por iso o noso convite a percorrer estas páxinas amodiño, empregándoas como camiño a outros recursos máis amplos ou específicos. A fin de contas imos camiñar arredor do pracer, os corpos e os afectos, polo que o proceso de aprender tamén debería ser pracenteiro. Un proceso que nos leve a todas e a todos a entendernos mellor, a falar sen tabús e a crecer xuntas.



Algo de teoría

Cando mencionamos a palabra «sexualidade» nas aulas, mozas e mozos pensan nunha diversidade de cuestións reducible a tres dimensións: no feito de ser mulleres e homes coas súas diferenzas corporais máis normativas; na reprodución, explicada no contexto da materia de bioloxía; e nas diferentes prácticas sexuais que coñecen, aínda que sexa polo nome nada máis.

Entón, onde quedan aquí os afectos? Os bicos, as apertas, os aloumiños? O desexo, o pracer, o amor? A conversa, a comunicación, a risa? Non aparecen por ningures?

Se o pensamos por un momento, isto non e máis ca o resultado do modelo de educación afectivo sexual que imos arrastrando e reproducindo co paso dos anos. Un modelo atravesado polos silencios que debemos superar xa porque non está a dar resposta á curiosidade de pequenas, pequenos e adolescentes.

Cales son esas cuestións que lles interesan?: «Como comeza unha relación sexual? Cales son os preliminares aceptables e efectivos? Como crear un ambiente axeitado? Como son os corpos en detalle? Que prácticas son as habituais? Que se pode facer? Que partes do corpo hai que estimular e como se fai?»¹

Investigacións recentes amosan que hoxe, as adolescencias xa non procuran respostas a estas dúbidas no ámbito familiar nin no educativo. As súas amizades e, crescendo en importancia ano tras ano, Internet, configúranse como as principais fontes de información nas que indagar sobre os seus intereses.

Deste xeito, a través de Internet, chegan á pornografía comercial, unha enciclopedia de corpos, modelos de relacións, prácticas e valores, que está a ocupar o baleiro de recursos educativos sobre sexualidades. O porno achega respostas, si; pero, como veremos, respostas baseadas nunha ficción atravesada pola desigualdade e as violencias machistas.

1 Segundo o artigo «Estudio de la nueva pornografía y relación sexual en jóvenes» (2014), por Lluís Ballester, Carmen Orte e Rosario Pozo

Cal é entón o modelo de educación afectivo sexual que debemos coñecer e promover?

Un modelo que expanda a mirada máis aló do xenital. Centrar a conversa sobre as sexualidades nos xenitais invisibiliza o feito de que podemos sentir pracer co conxunto do noso corpo. O que acontece é que, a maioría das veces, empregamos o termo «sexual» cando queremos dicir «xenital».

Un modelo que supere a mirada da reprodución. A nosa sexualidade, as nosas relacións, están atravesadas polo desexo, e o seu obxectivo debe ser o pracer, non a reprodución. Ese modelo deixa fóra todas as experiencias que non encaixen na norma; é dicir, todas as que non estean protagonizadas por unha parella de home e muller cis (a súa identidade coincide co sexo asignado no nacemento) heterosexuais en idade fértil.

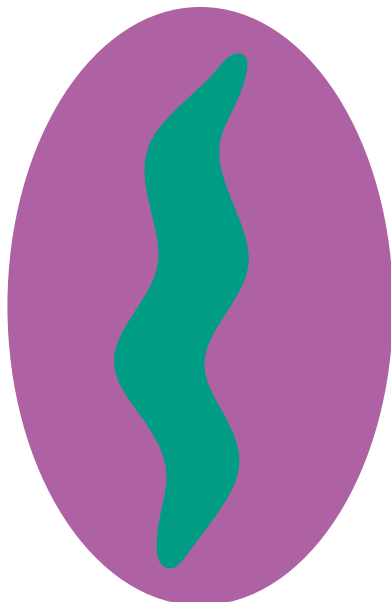
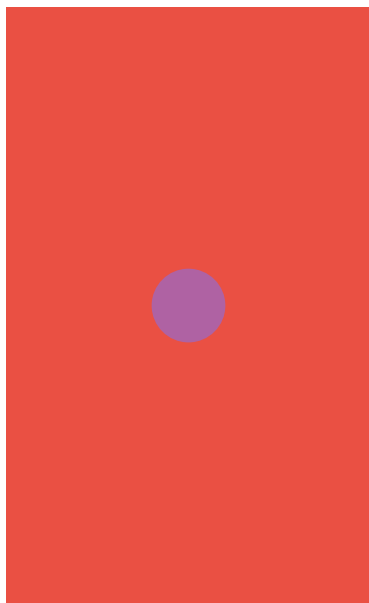
Un modelo que amplíe a mirada centrada no coito, nas prácticas sexuais con penetración. É importante entender que a sexualidade non é algo que facemos, é algo que somos. De aí a importancia dunha educación afectivo sexual consciente ao longo da vida.

Así, a nosa aposta é a dun modelo que entenda a sexualidade como un proceso biográfico. Dende a nosa concepción, nenas e nenos, mulleres e homes fomos configurándonos dun xeito concreto e único. Por iso, dende o marco teórico de Feito

Sexual Humano podemos afirmar que hai tantas sexualidades como persoas.

Dende aí, o noso obxectivo debería ser que nenas, nenos e adolescentes aprendan a coñecerse, a si mesmas e ás outras; a aceptarse, a estar a gusto consigo mesmas; e a gozar, expresando a súa erótica dun xeito que as e os faga felices.

E como podemos facelo? Falando, falando e falando. Sen evitar dar respostas, contestando ás súas preguntas no momento no que preguntan, sen adiantarnos. E con explicacións sinxelas, breves e claras, axeitadas para o momento da nena ou neno. Recoñecendo que ás veces non sabemos, pero que podemos investigar xuntas. Favorecendo así un clima de confianza, naturalidade e seguridade.



Preguntas habituais

Cal é a idade axeitada para falar de sexo?

Non hai un momento concreto, xa que é un proceso de aprendizaxe continuo. Sempre estamos facendo educación sexual co que facemos e dicimos, pero tamén co que calamos.

Mirando atrás por un momento, pensemos: como foi a nosa educación sexual? Que tipo de mensaxes recibimos das nosas familias? Cal era o obxectivo desas mensaxes? Seguramente as respostas máis comúns teñan que ver coa reprodución, a prevención de embarazos non desexados e da transmisión de infeccións de transmisión xenital.

Pero estas mensaxes explícitas e conscientes son soamente unha parte moi pequena do conxunto. Porque facer educación sexual é algo inevitable. Levamos facendo educación sexual toda a vida: na maneira que temos de relacionarnos en familia, nas nosas reaccións e comentarios, etc.

Pensar que hai certas cousas que «aprenderán sos» ou que non se poden falar diante de pequenas e pequenos é un erro; ante os nosos silencios, buscarán resposta noutras fontes. E é algo que non podemos delegar; é unha responsabilidade de todas e todos, familias, centros educativos, medios de comunicación, etc.

Para que exploren o tema

Ao longo do seu crecemento podemos ter na casa, accesibles para nenas e nenos, contos e libros que aborden o tema, que funcionen como oportunidades para falar en familia do que nos interesa ou preocupa. Dúas boas referencias son

Sexo es una palabra divertida
Cory Silverberg e Fiona Smyth.
Bellaterra, 2019.

Cuéntamelo todo
Katharina va der Gather e
Anke Kuhl. Takatuka, 2016.



Como explicarlles os cambios que vai haber na puberdade?

Debemos anticiparnos ao seu desenvolvemento, porque a puberdade é unha etapa importante do crecemento, pero pode vir acompañada de medos.

Falemos dos cambios que están por vir, tranquilizando e recoñecendo a diversidade: cada persoa ten o seu ritmo e estará ben!

O desenvolvemento da puberdade acostuma darse entre os 8 e os 14 anos para as rapazas e entre os 12 e os 14 para os rapaces. Nese período a transformación do seu corpo será enorme e marabillosa, e precisarán de moito apoio e enerxía.

A puberdade supera con moito aos cambios dos xenitais, polo que non debería ser o tema central, pero tampouco debemos evitalo. O que máis notarán será o crecemento do corpo, dor nos ósos e nas articulacións. Esa pode ser a nosa porta de entrada para falar do crecemento do pelo corporal, a acne como expresión do crecemento, os cambios na voz, etc.

Pero tamén teremos que abordar o crecemento das mamas e o desenvolvemento dos xenitais. Se temos dúbidas, recoñezámolas e aproveitemos a oportunidade para investigar en familia sobre algunha documentación gráfica. Importante: empregar con naturalidade os nomes correctos dos xenitais e as súas diferentes partes, evitando tabús.

Para facer en familia

Podemos buscar fotos dos nosos momentos adolescentes para ilustrar o proceso. Pode ser unha boa oportunidade para abrir a conversa, comparando as «idades do cambio» e expoñendo os procesos vividos por persoas próximas.

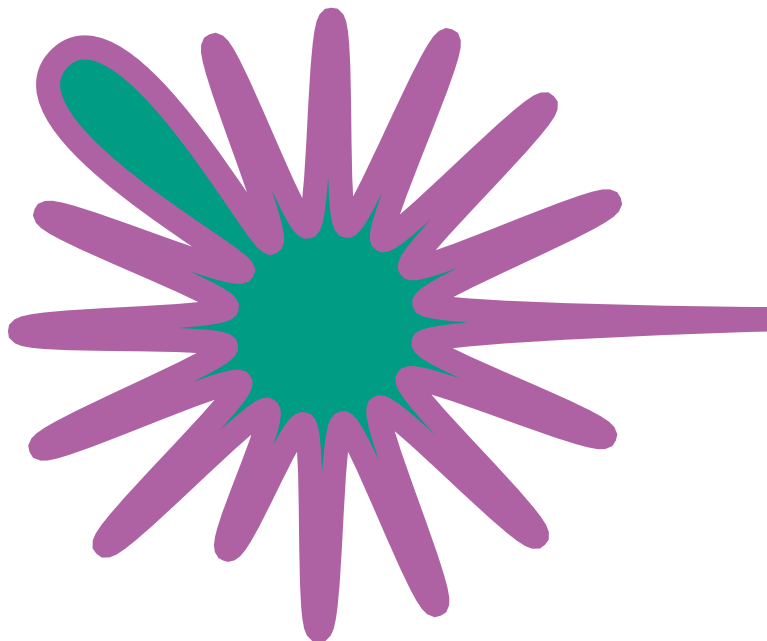
Para que exploren o tema

«Mia se hace mayor»

Mònica Peitx. Juventud, 2016.

«Pelos por todos lados»

Jacqui Bailey. Océano Travesía, 2010.



Como facer coa primeira menstruación?

O importante aquí é rachar coa idea de que o sangrado é un residuo, algo sucio. Pola contra, celebrar os cambios dándolle a benvida coma un signo de saúde e vida

A primeira fase do crecemento das mamas é a aparición do botón mamario. Arredor de dous anos despois comézase a desenvolver o moco cervical, signo de que en breve terá lugar a primeira menstruación.

Para a xestión do sangrado, apostando por un enfoque de fomento do autocoñecemento, da xestión do seu propio corpo e de recoñecemento da súa autonomía e intimidade, podemos preparar unha caixiña coa que dar a benvida á menstruación: pode conter compresas de uso único ecolóxicas, de tea, tampóns ecolóxicos, unha copa menstrual, etc.

Por outro lado, é importante ter en conta que se a menstruación impide levar unha vida normal, ir a clase, practicar deporte, etc., é importante consultar co teu/túa médico/a, porque non é normal.

Para que exploren o tema

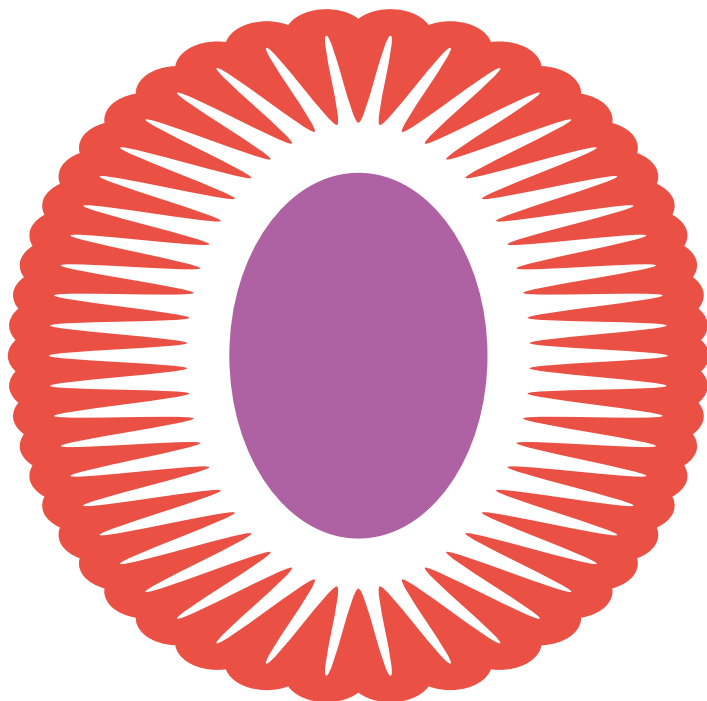
«Vermella»

Sabela Losada Cortizas e Minia Regos. Baía Edicións, 2018.

Obra gañadora do I Premio Fina Casalderrey de literatura infantil pola Igualdade

«El libro rojo de las niñas»

Cristina Romero e Francis Marín. Ob Stare, 2016.



E como falamos das primeiras exaculacións?

A recomendación é falar do tema antes de que suceda, para que entendan o que significa, quitando medos que poden aparecer pola presión do grupo

E esquezámonos do termo «polucións nocturnas», xa que non é nada malo ou sucio; non é máis que a expulsión involuntaria do esperma produto do desenvolvemento hormonal. E sucede á marxe de que se toquen ou estimulen.

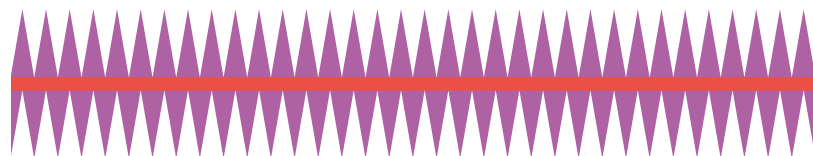
Igual que coa menstruación, vexámolo como unha oportunidade para acompañar no coñecemento e no respecto do seu propio corpo, axudando a que entendan que significan eses fluídos.

Podemos tamén deixar ao seu alcance unha muda ou sabas limpas, para que o xestionen de forma autónoma. E tamén preparar unha caixa con papel hixiénico ou unha toalla pequena, dándolle a benvida e dignificando o proceso.

Para que exploren o tema

«Bruno se hace mayor»

Mònica Peitx. Juventud, 2018.



Que pasa coa masturbación?

Falar de masturbación é falar de corpos e pracer. Aquí a consigna é non rifar ou censurar, senón marcar límites e espazos para a intimidade e a exploración

Cando nenas e nenos son pequenas e exploran os seus xenitais, o noso papel é validar a sorpresa e o pracer, mesmo reforzando a aparición de sensacións positivas, e ao tempo, marcando os primeiros límites.

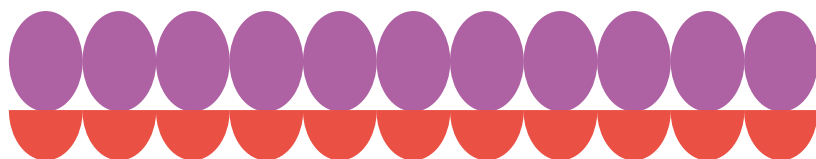
Cando na adolescencia apareza ese enorme interese por todo o relacionado coa erótica, a experimentación e a masturbación, o traballo será de continuidade: colocar con claridade os límites, dando espazo á intimidade para explorar o pracer e o coñecemento do propio corpo e as súas sensacións.

Importante aquí atender ás mensaxes desiguais que rapazas e rapaces reciben sobre este tema: da invisibilización para elas á omnipresencia para eles.

Para que exploren o tema

«Cosquillas»

Alba Barbé, Sara Carro e Núria-Fortuny. Bellaterra, 2017.



Que é iso de LGBTIQ?

LGBTIQ son as siglas do colectivo de persoas lesbianas, gais, bisexuais, trans, intersexuais e queer. Unha diversidade de corpos, identidades de xénero, expresións e orientacións do desexo que sofren diferentes discriminacións por non encaixar na norma

Como sociedade estamos empeñadas en que todo «encaixe» nun molde. E por definición, as sexualidades non encaixan en ningún molde, porque o natural é a diversidade. Está presente en nós dende o propio sexo biolóxico, unha serie de características corporais coas que nacemos que nos colocan nas categorías muller e home. Arredor do 1% de persoas xa non encaixan nas categorías,, ben sexa pola forma dos seus xenitais, os seus cromosomas ou as súas hormonas. Este conxunto de persoas denomínanse intersexuais.

Sobre o sexo, asignámonos un xénero, en base ao que educamos a pequenas e pequenos de forma diferente, esperando comportamentos diferentes, « cousas de nenas ou de nenos », segundo uns mandatos concretos. Ese xénero no que nos educan ten ademais asociada unha determinada expresión de xénero, a forma na que o manifestamos cara fóra; o que vén sendo « parecer unha muller ou un home », de forma máis ou menos normativa.

Outra dimensión é a identidade de xénero, a nosa autopercepción sobre o xénero ao que pertencemos. Se coincide co xénero que se nos asignou estaríamos falando de persoas cis;

se non coincide, de persoas trans. Mesmo ás veces non coincide con ningún en concreto, que é a vivencia das persoas non binarias.

E por último, outra expresión da diversidade aparece na orientación sexual, relacionada co tipo de persoas que nos atraen, ben sexa dunha forma romántica, afectiva, sexual, etc. Sobre esta dimensión nos identificamos como heterosexuais, homosexuais ou bisexuais.

A cuestión importante aquí é ser conscientes de que constantemente recibimos e enviamos mensaxes que indican que a cisheterosexualidade é a única posibilidade de ser e sentir. E non é así. A mellor resposta ante dúbidas sobre estas cuestións é a aceptación, amosando unha actitude de apoio, libre de xuízos.



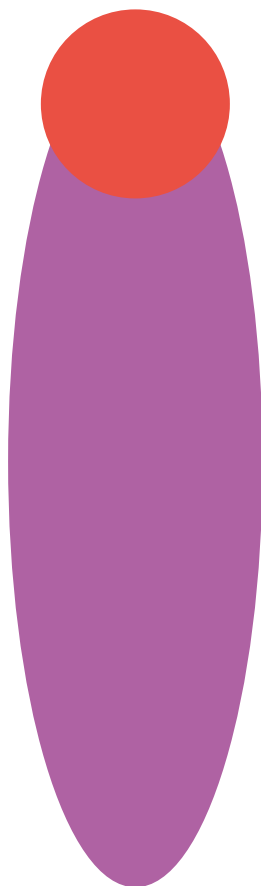
Para afondar no tema

«Dibujando el género»

Gerard Coll-Planas e Maria Vidal.
Egales, 2013.

«Identidad sexual»

Documental da serie de RTVE
«El cazador de cerebros», 2019.



Se precisamos asesoramento

Avante LGBT Ferrolterra
avanteferrol@gmail.com

Facebook:
@AvanteLGBTFerrolterra

Twitter:
@avanteferrol

Arelas, Asociación de familias
de menores trans
arelasasociacion@gmail.com

Facebook:
@Arelasafmt

Twitter:
@ARELAS_Afmt

Rede Educativa de Apoio LGBTIQ
de Galicia
info@rededucalgbtiq.org

Facebook:
@RedeEducativaApoioLGBTIQGalicia

Como podemos falar da «primeira vez»?

A idea principal é cuestionar o mito da virxindade. Xa sabemos que a sexualidade é moito máis ca o coito, polo que a primeira relación sexual pode ser unha cousa diferente para cada persoa

Como familias normalmente o que máis nos preocupa cando se aproxima a idade dos primeiros encontros sexuais (15-16 anos de media) é o uso de anticonceptivos e a prevencións das infeccións de transmisión xenital. Esta parte é necesaria e debemos achegarlles recursos, pero non é a única!

O noso acompañamento pasa por cuestionar a virxindade, que non é un concepto médico nin científico, centrado nun modelo de relacións e prácticas moi concretas, as cisheterosexuais. As mensaxes sobre este tema son moi desiguais para elas e eles: para as rapazas é algo a conservar ata que chegue a persoa axeitada; para eles é algo a «perder» canto antes. Como é obvio, isto crea tensións e presións opostas entre a mocidade heterosexual.

Por iso é recomendable preparar o tema, lembrando que unha relación sexual é máis que a penetración; é todo contacto que xurda dun desexo compartido e que procure pracer compartido.

Debemos amosarnos dispoñibles a falar do tema, axudando a analizar os porqués, a detectar situacións que poderían ser abusivas ou de presión grupal. En definitiva axudar a rapazas e rapaces a valorar se están preparadas e se a decisión é

conxunta, facilitando que decidan non facelo se aínda non lles apetece.

Para que exploren o tema

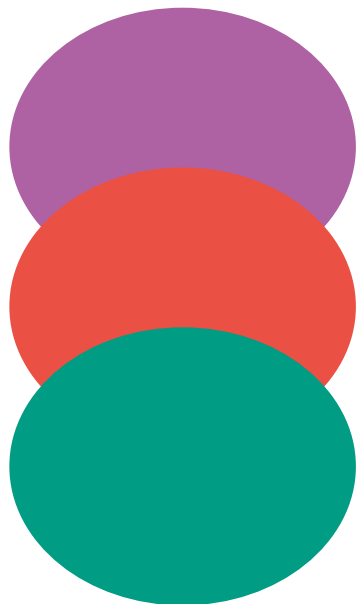
«S.E.X._Webserie.
As primeiras veces»

Un proxecto de Illa Bufarda
e ASEIA, Premio Luisa Villalta
2019 da Deputación da Coruña.



«Anticonceptivos. Todo lo que debes
saber... y no te atreves a preguntar»

Servicio de orientación e infor-
mación sexual para jóvenes de
Xixón, 2019.



Se precisamos asesoramento

Centro Quérote+ Ferrol
Rúa Santa Comba 61
15404 – Ferrol
981 317 027

Como previr violencias machistas nas súas relacións?

As violencias machistas son un problema social, non unha cuestión de discusións ou pelexas na parella. Son un instrumento de control e dominación, que busca manter un modelo de relación desigual, na que el ten o poder

As violencias machistas, e en concreto a violencia de xénero, non fai referencia a unha cuestión puntual, senón que é unha problemática da nosa sociedade patriarcal: a nivel nacional, o 21% das mulleres novas teñen experimentado violencia na parella.

Aquí é importante coñecer que a violencia máis empregada é a violencia psicolóxica, que pode ademais xerar unha forte dependencia emocional, polo que é probable que ela non a detecte nin imaxine rematar a relación.

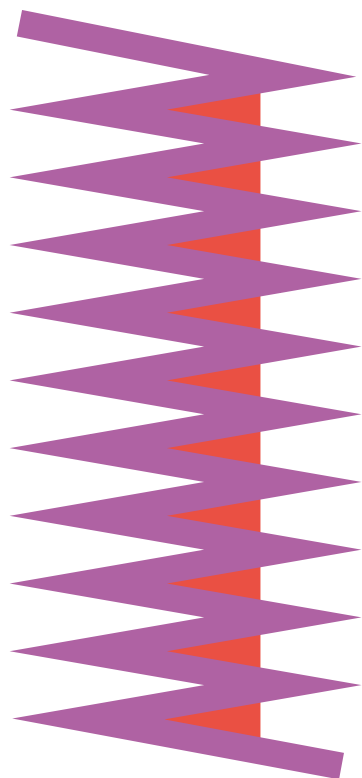
Por iso é necesario entender como funciona a violencia de xénero e cales son os mecanismos de dominación e abuso máis frecuentes: dinámicas de control; os celos; o illamento; a chantaxe emocional; etc. Aínda que non identifiquemos condutas violentas na relación, a presenza deses mecanismos son manifestación da desigualdade base da violencia de xénero.

Non nos deixemos levar pola culpa ou a vergoña; é preciso escoitar sen xuízo o que está a pasar e axudala a identificar os signos da violencia, buscando axuda profesional especializada.

E se detectamos que é o noso fillo o que está a exercer maltrato? Será preciso falar con el para que o identifique e se responsabilice dese comportamento abusivo, facéndolle entender que nada xustifica o control e o dominio.

Para afondar no tema

«ám@me. Pensar o amor no século XXI»
Chis Oliveira e Amada Traba.
Editorial Galaxia, 2018.



Se precisamos asesoramento

CIM de Ortigueira
R/ Recheo da Alameda, s/n - 1ª
15330 – Ortigueira
981 402 542
cim@concellodeortigueira.com

016
Teléfono de atención a vítimas
de malos tratos e violencia
de xénero

Os meus fillos ven pornografía?

A pornografía é omnipresente nas redes. No cruce entre a súa curiosidade e desexo de aprender, os nosos silencios e o acceso directo a través dun móbil, o porno convértese no principal espazo de resolución de dúbidas

Cada ano nenas e nenos acceden á pornografía máis novas e novos, con idades medias arredor dos 13 anos para elas e 12 para eles. De feito algunhas investigacións xa colocan o concepto de «pornonativos», unha xeración que tivo acceso á pornografía audiovisual antes que á súa propia sexualidade.

Isto provoca que o porno teña un cada vez maior papel na creación dos imaxinarios relacionais e sexuais, dun modelo atravesado pola desigualdade e as violencias machistas. Ao tempo, é unha ficción imposible de reproducir na vida real, o que fomenta expectativas moi difíciles de acadar, xerando unha enorme frustración.

As personaxes que aparecen no porno non amosan afectos, non se comunican, non rin. Vemos os seus corpos fragmentados, reforzando a idea de que a sexualidade é soamente a xenitalidade. Ademais presenta aos homes como suxeitos activos e as mulleres como obxectos pasivos, e un modelo sexual obsesionado co coito e co orgasmo masculino, esquecendo o pracer feminino. Ademais normaliza prácticas de risco e fomenta a cultura da violación.

Que podemos facer ante esta realidade? Acoller a curiosidade das nosas fillas e fillos, aclarando que a pornografía é unha ficción, unha industria para o consumo masculino, e que o modelo de sexualidade que nos presenta non é a única posible, nin moito menos a máis desexable.

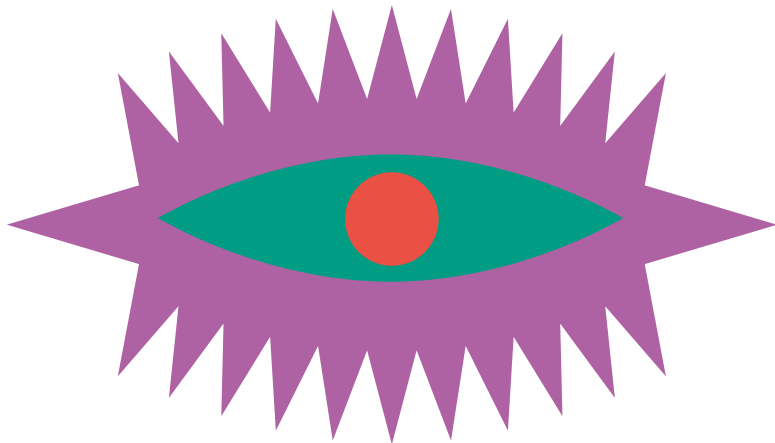
Para afondar no tema

«La pornografía como escuela.
Construcción del imaginario sexual
en las personas jóvenes»

María Rodríguez Suárez. Conseyu de la
Mocedá del Principáu d'Asturies, 2020.

«Proyecto Sexualidades.
Mitos sobre el porno»

Financiado por la Consejería
de Salud del Principado
de Asturias.



Como lles ensino a poñer límites?

Falar de límites é falar de consentimento como principio básico de calquera relación. Ensinarlles a colocar límites dende pequenas e pequenos axudaralles a ser libres para dicir SI e NON.

Parece de sentido común pensar que todas as persoas que son parte dunha relación sexual deberían estar a gusto co que estea a suceder, sen responder aos estereotipos de xénero dos que xa falabamos ou as presións externas, da parella ou do grupo. Pero a realidade amosa que non sempre é así.

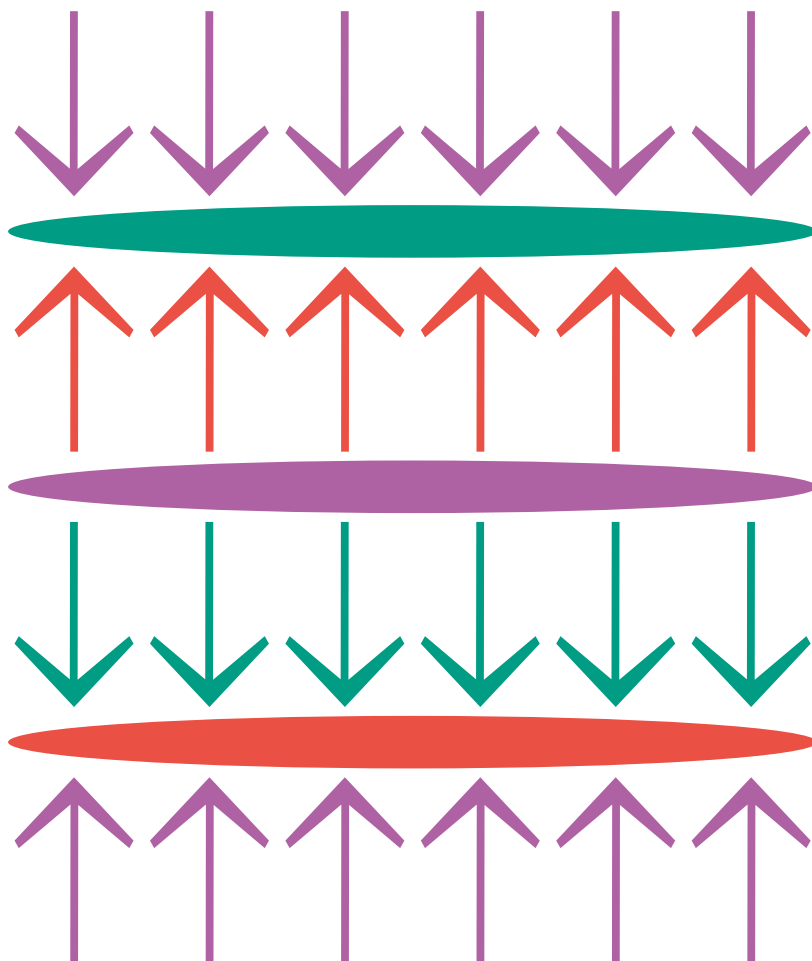
Se estamos de acordo en que unha relación sexual é un contacto que xorde dun desexo compartido e que procura pracer compartido, o consentimento é o requisito mínimo para que a relación sexa unha relación e non un contacto sexual forzado, un abuso, unha agresión ou mesmo unha violación.

A comunicación está na base da construción do consentimento. Este pasa por ter información sobre o que vai pasar, tomando libre, conscientemente e de forma consensuada as decisións, que serán revisables e reversibles en calquera momento. E sobre todo, dende o entusiasmo: se hai desexo, o entusiasmo é un SI maiúsculo. Os silencios, as dúbidas, a incomodidade na expresión corporal, son un NON.

Para afondar no tema

«La palabra más sexy es SI.
Una guía de consentimiento sexual»

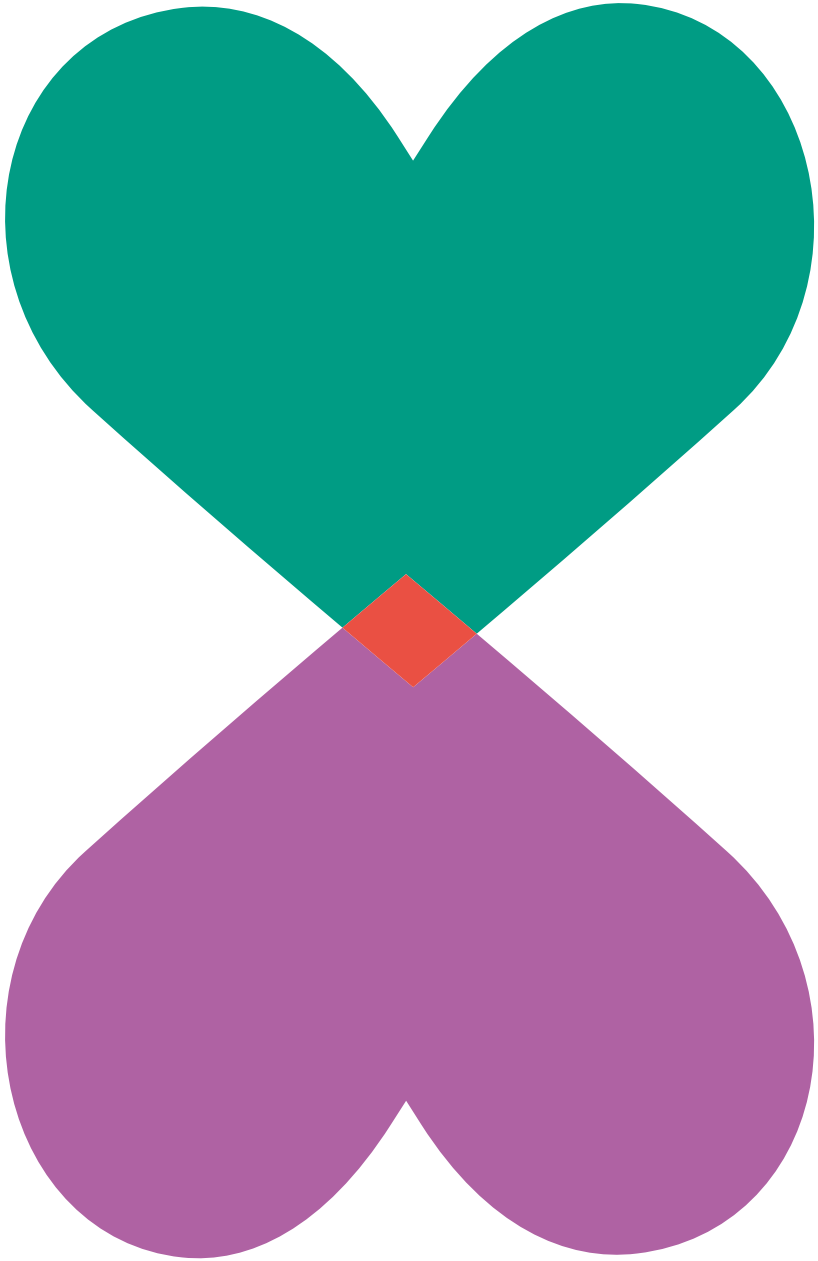
Fanzine creado polo Colectivo
del Consentimiento



Mil grazas por chegar ata aquí

Como adiantabamos na presentación, o tema é amplo e complexo e o camiño da educación longo e empedrado de dúbidas. Pero sen dúbida paga a pena percorrelo, construindo entre todas e todos un mundo sen violencias machistas, máis libre e pracenteiro.

Remata aquí esta guía co noso convite a seguir falando de sexualidades en familia, con naturalidade e sen tabús, ensinando e aprendendo xuntas e xuntos.



Pacto de Estado contra a violencia de xénero
Financiado con cargo ao crédito recibido
do Ministerio de Igualdade, Secretaría de Estado
de Igualdade e contra a Violencia de Xénero

