

Gozando en Igualdade

—
Guía de recursos para
acompañar as sexualidades na
infancia

Contidos

Rexenerando S. Coop. Galega

Deseño e maquetaxe

Nadina Gráfica

Impulsada pola ANPA do CEIP de Prácticas

Financiada pola Xunta de Galicia

Axudas dirixidas ás asociacións de nais e pais do alumnado de centros educativos de Galicia coa finalidade de potenciar a promoción da igualdade e a prevención da violencia de xénero

Secretaría Xeral de Igualdade

Operación cofinanciada con Fondos finalistas do Pacto de Estado contra a violencia de xénero

2022

5 Introducción

6 Benvida

7 Os cambios nos modelos
de educación sexual

15 A educación sexual integral

17 Acompañar as sexualidades na infancia

18 Algúns conceptos básicos

21 Cuestións a atender
de 0 aos 3 anos

23 Cuestións a atender
dos 4 aos 7 anos

26 Cuestións a atender
dos 8 aos 12 anos

31 A modo de conclusión

33 Algúns recursos para continuar este camiño

43 Agradecementos



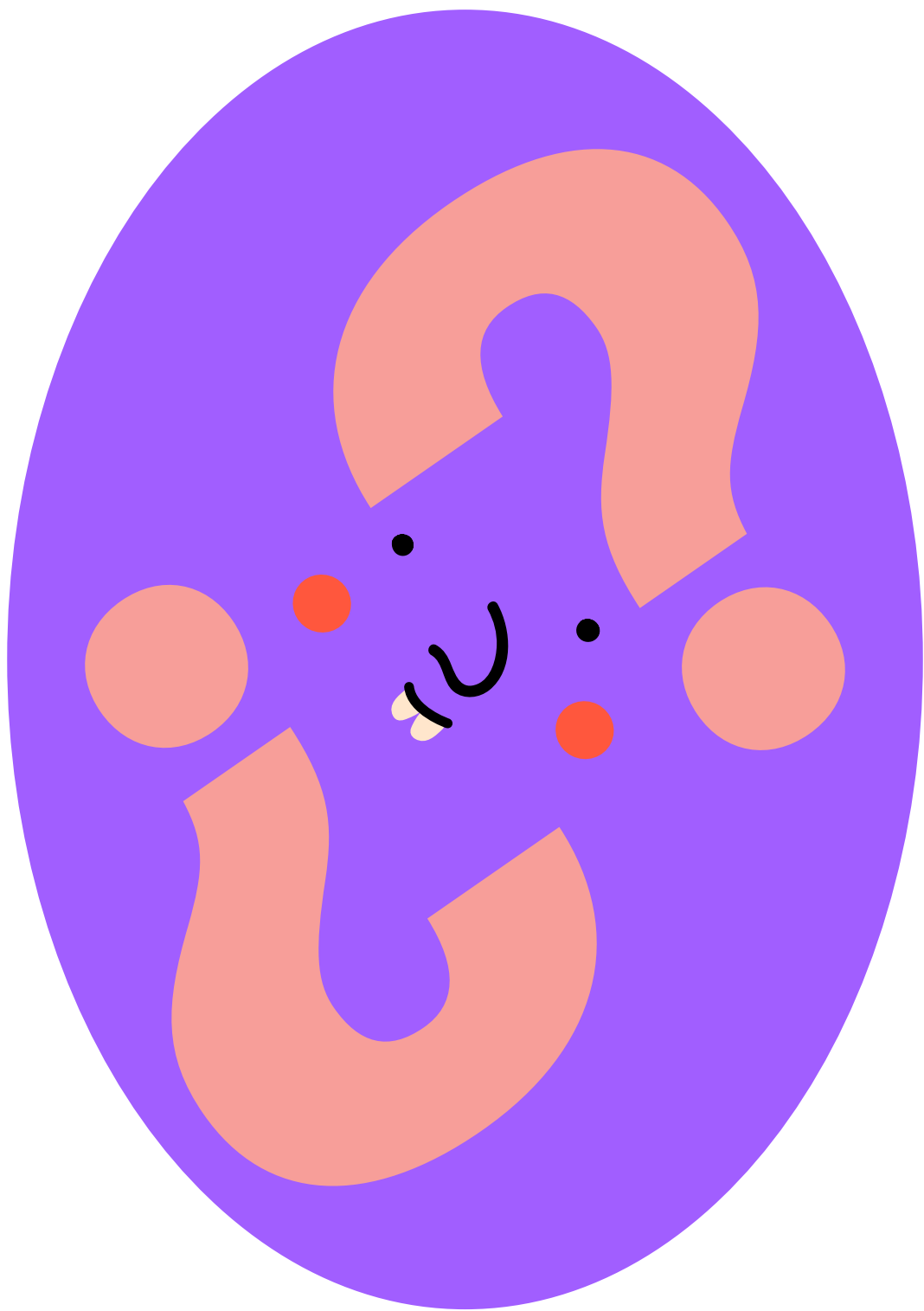
Introducción

Benvidas e benvidos a esta guía de recursos para acompañar as sexualidades na infancia «Gozando en Igualdade». Este documento enmárcase dentro do programa educativo do mesmo nome que se vén de realizar no CEIP de Prácticas [A Coruña], promovido pola ANPA do centro e financiado pola Xunta de Galicia.

No marco vixente da Lei Orgánica 3/2020, do 29 de decembro pola que se modifica a Lei Orgánica 2/2006 do 3 de maio de Educación, a educación «adopta un enfoque de igualdade de xénero a través da coeducación e fomenta en todas as etapas a aprendizaxe da igualdade efectiva de mulleres e homes, a prevención da violencia de xénero e o respecto á diversidade afectivo-sexual...»

Dende este marco, grazas a todas familias e ao profesorado con interese no tema, con vontade de mudar a maneira de facer as cousas, con enerxía para facer cambios persoais e non reproducir unha educación sexual baseada no tabú e no silencio. En todo caso o tema é complexo, e atravesamos por completo as nosas vidas. Por iso, vaiamos lentas e gocemos do camiño.

Os cambios nos mode- los de edu- cación se- xual



Algunhas das preguntas que como familias temos á hora de imaxinar a educación sexual das nosas fillas e fillos son...

Cando é o momento de comezar a falar de sexualidade?

Que facemos se non fan ningunha pregunta sobre o tema?

Como conseguimos que confíe en nós?

Como garantir que se relacionen dende o respecto?

Como deixar claro que a igualdade debe estar na base das relacións?

Como falar de masturbación?

Que fago se detecto que está consultando páxinas de pornografía?

Como comezar a facer educación sexual coas nosas fillas e fillos?

En realidade, a resposta á esta pregunta non é sinxela, e pode derivar en camiños diferentes, pero de seguro debería comezar co cuestionamento da nosa propia educación sexual.

EXERCICIO PARA AS FAMILIAS E EDUCADORAS:

FAGÁMONOS AS SEGUINTE PREGUNTAS:

Como foi a miña educación sexual?

Que tipo de mensaxes recibín da miña familia?

Cal era o obxectivo desas mensaxes?

Que valores agochaba esa educación sexual?

Antes de comezar é importante reparar que en todo momento estamos a facer educación sexual, queiramos ou non: co noso exemplo, coa nosa expresión de xénero concreta, co modelo familiar que teñamos construído, coa xestión da corresponsabilidade no fogar e o reparto dos traballos de coidados, etc. Todas e cada unha destas dimensións da nosa vida exemplifican e modelan as vidas das nosas fillas e fillos.

Por outro lado, os silencios, a desinformación e os tabús son tamén ferramentas educativas moi poderosas: trasladan a idea de que sobre certos temas non debemos interesarnos, xerando un clima de ocultación, que deixa espazo para outros modelos educativos.

Cales serían os modelos de educación sexual cunha maior presenza na nosa sociedade actual?

Modelo xenitalizado

No que aparecen os xenitais como órganos sexuais, inviabilizando o corpo no seu conxunto e todas as outras dimensións da sexualidade

Modelo reproductivista

Centrada no «aparato reproductivo», con esta función como límite, que ignora o pracer dende a invisibilización da diversidade de prácticas, de corpos, orientacións, idades, etc.

Modelo sanitizado

Cunha visión moi limitada da saúde centrada nos riscos, na prevención de embarazos nos planificados, as infeccións de transmisión xenital, etc.

Modelo coital

Do que a pornografía é o máximo expoñente, no que o orgasmo masculino é o obxectivo e a penetración é presentada como a única relación «completa».

Debido á súa importancia na actualidade, deteñámonos un momento para explicar mellor o específico do modelo pornográfico.

O modelo pornográfico

Hoxe é importante ter en conta a importancia da pornografía como unha ferramenta educativa. No cruce entre os nosos silencios e a falta dunha educación sexual integral, o acceso acritico ás redes dende idades temperás e os intereses dunha poderosa industria, xurde a pornografía como espazo no que infancias e adolescencias poden atopar respostas ás súas preguntas.

Segundo o informe «Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales» (2019) de Lluís Ballester Brage e Carmen Orte Socias, hoxe vivimos nun contexto no que ten moita forza

«Unha nova pornografía, á que se accede dunha forma moi sinxela a través de Internet, dende dispositivos móbiles, gratuíta, con altísima calidade de imaxe, ilimitada en cantidade e variedade, anónima ou moi interactiva (atendendo ao grao de interacción con ela) e cada vez máis violenta».

Deste xeito hoxe a a pornografía é a principal ferramenta contemporánea de produción de imaxinarios sexuais.

Cales son os problemas derivados deste modelo?
A pornografía reduce a sexualidade á xenitalidade, cun modelo coitocéntrico, como mencionabamos antes, centrado no orgasmo masculino, que normaliza prácticas de risco, uniformizando os corpos e cunha presentación dos roles de xénero moi estereotipados, lexitimando un

imaxinario patriarcal no que as mulleres son obxectos pasivos ao servizo do desexo e mirada dos os homes suxeitos activos e dominantes, que non favorece unha cultura do consentimento.

Outra dimensión da problemática da actual influencia da pornografía é a presentada en «La lucha sexual de los adolescentes en la hipermodernidad» (2018) por Ricardo Fandiño Pascual e Vanessa Rodríguez Pousada:

«A gran maioría da pornografía é moi machista, falocéntrica e centrada no coito. Non atende á empatía nin ao respecto pol@ outr@. Pero ademáis, é imposible de reproducir na vida cotiá. Como se reproduce nun primeiro encontro sexual o modelo pornográfico? Iso está chamado ao fracaso. E xera unha gran decepción»

Como abordar entón a cuestión da pornografía en familia? A consigna para abrir conversas sobre este tema teñen que ver con facer ver que a pornografía é unha ficción, un xénero cinematográfico que non representa as prácticas eróticas das persoas adultas.

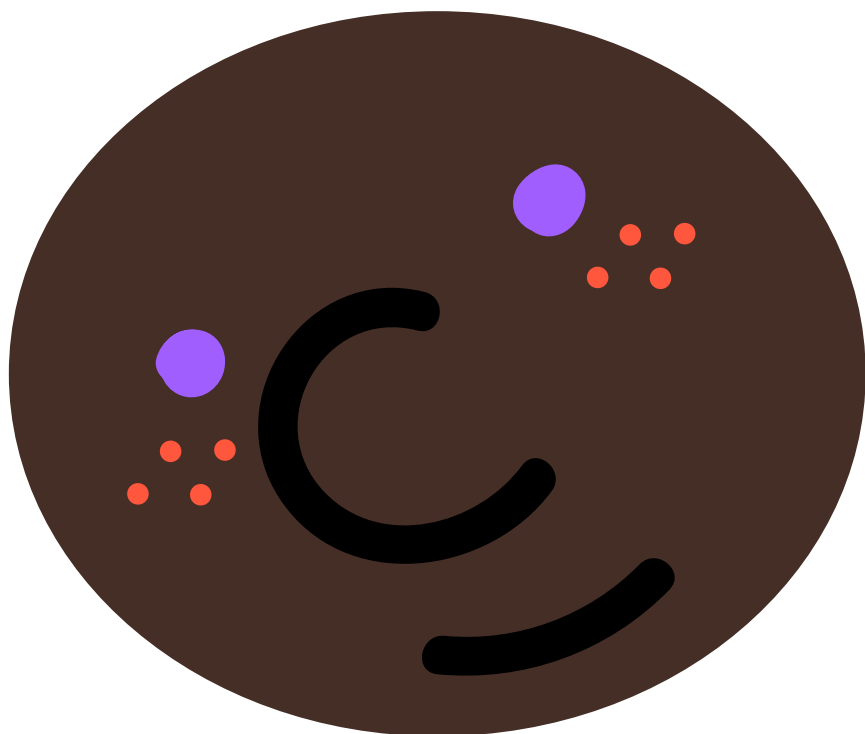
RECURSO



Un bo recurso para afondar máis neste tema é a publicación «Construcción sexual del imaginario sexual en las personas jóvenes. La pornografía como escuela» de María Rodríguez Suárez e impulsada polo Conseyu de la Mucedá del Principáu d' Asturias.

Trasladar tamén dende aquí a idea de que a pornografía é inevitable. Moitas veces aparece como resultado dunha búsqueda involuntaria a partir dos 8 anos, ou dende a curiosidade polos corpos e a erótica entre os 9 e 11 anos. Por iso é moi importante manter a calma, achegarnos á súa curiosidade sen ser esixentes ou inquisitivas e interesarnos por se entenderon o que é, que pensan ou como lles fai sentir o que viron, evitando o xuízo e a culpa.

Ao tempo, será o momento de explicar ou reforzar elementos imprescindibles no marco das relacións sexuais, absolutamente inexistentes na pornografía, como a confianza, a comunicación, o respecto, o consentimento entusiasta, etc.



A EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL

A UNESCO, como organismo responsable de sinalar as liñas mestras en materia educativa, ao facer referencia a necesidade de educación sexual fala de educación integral en sexualidade (EIS). Segundo esta organización, nenas nenos e adolescentes están a recibir información confusa e contraditoria sobre sexualidade no seu camiño dende a infancia á idade adulta.

Así, a educación integral en sexualidade debería responder á curiosidade e a necesidade de saber propia desas idades, apoderando a nenas e nenos para que tomen decisións fundamentadas no que respecta as súas relacións futuras, gozando de saúde, benestar e dignidade.

Para acadar este obxectivo, debemos como familias e educadoras rachar co ciclo do tabú e da desinformación. A educar aprenderemos formándonos, e sobre esta cuestión debemos analizar, poñer en cuestión e transformar a educación sexual que recibimos para poder crear unha nova.

Deste xeito, grazas a unha educación sexual integral aprenderemos a:

Ser críticas coa cultura patriarcal na que nos encontramos imersas, que senta as bases para unha desigualdade estrutural que sitúa nunha posición de desvantaxe ás mulleres

Relacionarnos de forma igualitaria, dende os coidados e o bo trato

Identificar e censurar actitudes machistas normalizadas na nosa sociedade

Negociar e consensuar os aspectos relativos á sexualidade e ás relacións

Relacionarmos dende a ética, é dicir, dende o respecto, tendo en conta sempre o benestar común, non soamente o propio

Dende aí, dende o cuestionamento da nosa propia educación sexual estaremos preparadas para abordar a das nosas fillas e fillos, co obxectivo de que

Aprendan a coñecerse

Aprendan a aceptarse para poder desenvolver unha vivencia satisfactoria da súa sexualidade

Aprendan a expresar a súa erótica dun xeito saudable, dun modo que sexan felices.

Acompañar as sexua- lidades na infancia

ALGÚNS CONCEPTOS BÁSICOS

Cando falamos de sexo moitas veces pensamos en 3 cousas nada máis: no feito de ser mulleres ou homes; nas prácticas sexuais; ou na reprodución. E si, é iso; pero moitas cousas máis.

Proceso biográfico

Entendemos a realidade sexuada das persoas como un proceso biográfico. Isto é, o feito de ser nenas e nenos, e medrar como mulleres e homes é un proceso polo que nos imos facendo sexuados e debe ser entendido como un continuo. Todas e todos en maior ou menor medida compartimos rasgos de ambos sexos, que entrelazados irán conformando a nosa biografía. En definitiva, podemos dicir que hai tantas sexualidades como persoas.

Feminino e masculino

Que serían entón o feminino e o masculino? Sería feminino o que observamos con máis frecuencia nas mulleres, e masculino o que observamos con máis frecuencia nos homes. Tan sinxelo coma iso.

Xénero

Uns deses rasgos sexuados son os nosos xenitais, que normalmente centran a conversa sobre sexualidade. Pero hai outros rasgos relacionados coas maneiras de expresarse, de comportarse, de vestir, cos nosos gustos. Son cuestións influenciadas pola nosa cultura e varían en función do territorio e do tempo. Son os rasgos asociados á expresión de xénero. O que dende as ciencias sociais chamamos estritamente xénero.

O que debemos ter claro neste sentido é que cando falamos de educar en liberdade falamos de actuar ante as imposicións relacionadas co xénero e a sexualidade que a sociedade nos impón, que fan realmente difícil que cada quen poida desenvolverse libremente, xerando moito sufrimento. As nenas e os nenos non son de ningunha maneira específica. E non teñen por que.

Identidade sexual

En torno aos 2 anos, comezamos a autopercebirnos como nenas ou como nenos, e o expresamos na linguaxe. Sobre esta autopercepción, sempre en diálogo coa mirada das demais e o contexto social, imos construindo a nosa identidade sexual, a maneira única na que somos nenas ou nenos. Así, a identidade é un feito de consciencia. Unha nena é nena porque sabe que o é, do mesmo xeito que un home é un home porque sabe que o é.

Orientación do desexo

E chegamos á orientación do desexo. Aquí soamente reforzar a idea de que hai persoas as que lles gustan, séntense atraídas, se enamoran, preferentemente de homes. E outras, que o fan de mulleres. E outras, de ambas. E a ese gustar, atraer, enamorar é o que chamamos orientación do desexo erótico. Importante aquí evitar a confusión entre expresión, orientación e identidade.

Erótica e amatoria

Por último, aclarar a que facemos referencia cos conceptos de erótica e de amatoria. Basicamente son termos para falar «do que facemos». A amatoria son as condutas, as

prácticas que se dan na procura e nos encontros entre seres sexuados que se desexan, aman, o que sucede nestes encontros e como suceden. É a forma de amar propia de cada relación, a seducción, os xogos, a experimentación dos praceres. De novo, a erótica de cada un e de cada unha é única, e así as maneiras de relacionarse coas outras, a amatoria.



CUESTIÓNS A ATENDER DE 0 AOS 3 ANOS

Presentamos a continuación algunhas das cuestións máis importantes a ter en conta nestas primeiras etapas de desenvolvemento de nenas e nenos:

A cuestión da intersexualidade xenital, evitando reforzar o binarismo xenital e de xénero.

A diversidade de modelos familiares e de relación

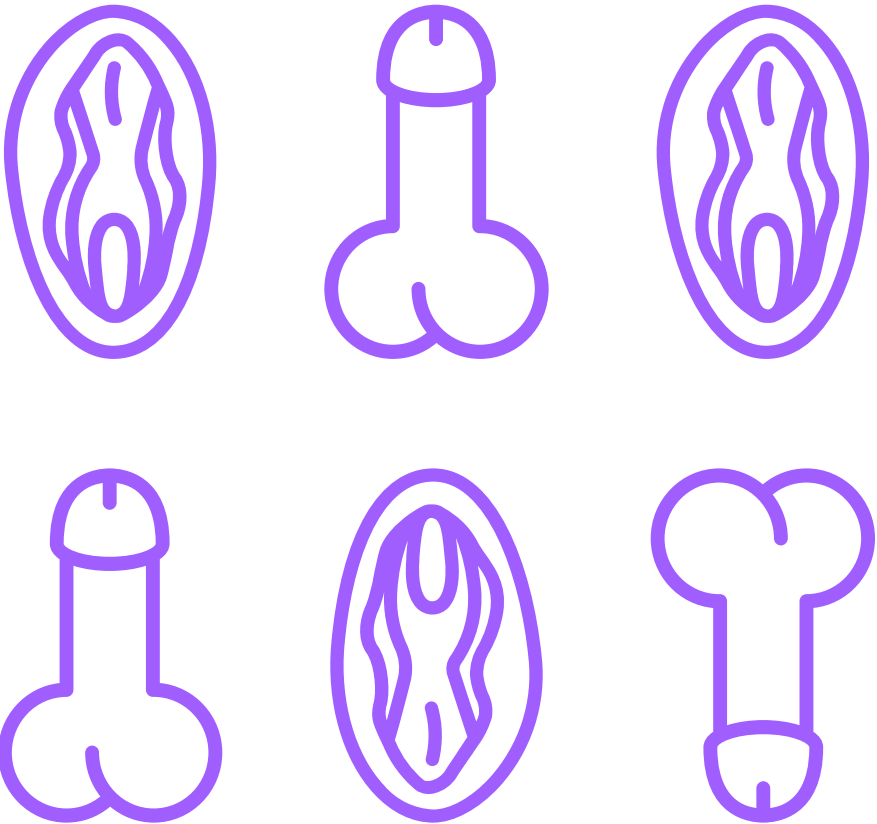
O axeitado sería presentar unha diversidade de modelos familiares e de relacións afectivas, abrindo o campo das posibilidades. Ao tempo, prestemos atención ao reparto de roles e tarefas no fogar, que está ensinando co exemplo. A corresponsabilidade tórnase máis importante incluso porque non é unicamente unha cuestión de desigualdade entre adultas, senón que está a crear un modelo.

A imposición de roles e estereotipos de xénero

É importante prestar aquí atención á reprodución dos estereotipos de xénero. Non soamente na roupa, nos xogos, nos xoguetes, etc. Senón cuestións máis sutís como a maneira na que nos diriximos a nenas e nenos de forma diferenciada, a censura de certos comportamentos, etc.

Os nomes correctos dos xenitais

Como familias e educadoras temos a responsabilidade de transmitir que todas as partes do corpo teñen o seu nome e que podemos falar de todas con naturalidade. Non nos castigemos se empregamos nomes tontos ou familiares para referirnos aos xenitais de nenas e nenos, pero sexamos conscientes da mensaxe relacionada co tabú que estamos a lanzar.



CUESTIÓNS A ATENDER DOS 4 AOS 7 ANOS

A construción dunha identidade propia

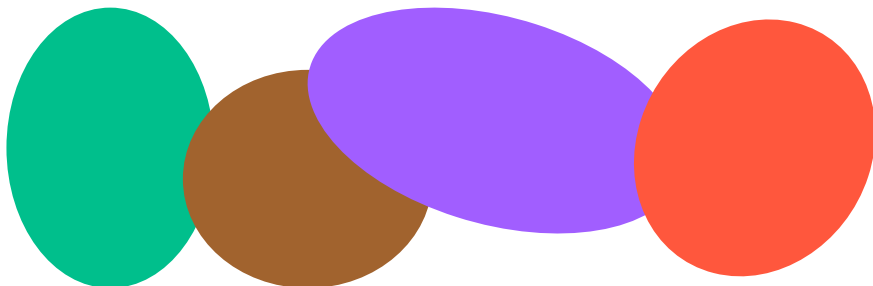
É o momento da separación da persoa que nos estivo maternando, con todo o que implica asociado á afirmación desa identidade. «Eu son nena», ou «eu son neno».

A influencia da socialización secundaria

Ao comezar as relacións fóra do núcleo familiar tamén aparecen con máis intensidade os reforzos e censuras da identidade percibida, da expresión de xénero e mesmo da orientación do desexo. Son infinitas as mensaxes que consciente ou inconscientemente proxectamos sobre nenas e nenos para que encaixen no modelo hexemónico..

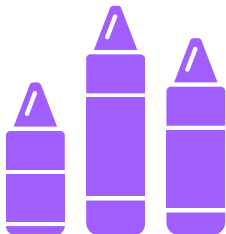
Cuestionamento do binarismo e dos estereotipos na expresión de xénero

Nun momento no que que nenas e nenos comezan a escoller o que queren, a roupa, os xogos etc. estaría ben que ofrezamos opcións diversas e neutras ao xénero na medida do posible. Para poder escoller con liberdade debe existir a posibilidade previa.



Curiosidade polo corpo

EXERCICIO



Propoñémosvos un exercicio para facer nas casas ou na aula. Coa referencia duns modelos anatómicos, fagamos modelos de xenitais con plastilina, con recortes facendo un collage, etc. Fagamos deste exercicio unha experiencia táctil, dando tempo non soamente para as nosas explicacións e á comprensión visual, senón tamén a unha reelaboración manual e simbólica.

Prácticas de exploración e cuestionamento xenital

A esta idade xa se dan moitos xogos de exploración entre iguais. O noso papel como familias debería ser o de acompañar esas exploracións, validar a sorpresa e a curiosidade polos corpos das outras, e trasladar a idea de que, de achegarnos, debemos facelo dende o respecto.

É importante aquí tamén ser conscientes da diferente valoración que se lle da a estas exploracións dende unha perspectiva de xénero: que sexan entre nenos está máis normalizado e «permitido», pero non tanto cando é entre nenas. A mensaxe que se lles traslada é que é algo que deben facer soas, de forma autónoma e en privado.

Abordar o consentimento

A porta de entrada para falar de consentimento, reforzando a creación de límites e a construción de ferramentas de comunicación asertiva, pode ser a cuestión dos afectos que se lle esixen ás infancia: as apertas e bicos non desexados.

Nun enfoque de prevención das violencias, tamén do abuso sexual infantil, a consigna aquí é falar con pequenas e pequenos de hai persoas que nos tocan, nos limpan, nos bañan, etc., e que ese contacto co noso corpo está ben e é axeitado, porque esas persoas están a coidarnos ben. Mais se hai algo que doe, que molesta, que é raro ou que non nos gusta, hai que darlle importancia á posibilidade de comunicalo, de contalo.

Por iso é importante construír dende idades temperás relacións de confianza en familia, xerando un contexto que facilite a comunicación no que, de pasar algo malo, nenos e nenos conten cunha persoa de referencia. É importante lembrar que o consentimento implica tres pasos: 1. Ter a información completa do que vai a pasar. 2. Comprender esa información e as consecuencias de aceptar e 3. Aceptar de forma entusiasta.



CUESTIÓN A ATENDER DOS 8 AOS 12 ANOS

Presións do imaxinario social sobre os corpos de nenas e nenos

Chegadas a esta idade, o imaxinario sobre os corpos xa ten moita forza e exerce importantes presións para encaixar nun ideal corporal inalcanzable, tanto no referido á aparencia física como coas actitudes e expresións de xénero.

E este o momento de estar atentas aos cambios da puberdade, acompañando o proceso de aceptación e cambio do propio corpo. É momento de contrarrestar:

- A presión dos modelos de beleza e a hipersexualización no caso das nenas.
- A obrigatoriedade da forza e de encaixar nun tipo concreto de masculinidade para os nenos.

A puberdade

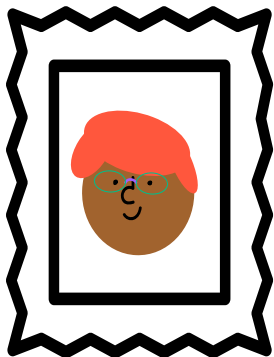
A puberdade marca normalmente o momento no que as familias reparan na educación sexual das súas fillas e fillos. Acompañar os cambios corporais na adolescencia habitualmente precisa de conversas que resultan máis sinxelas se temos feito un traballo previo ao longo de toda a súa infancia. En todo caso, varias son as cousas a destacar neste momento de cambio.

Cambios non xenitais

Unha das primeiras cousas que notan nenas e nenos é o crecemento dos ósos, manifestado como dor no corpo, nas articulacións. Esa dor ou incomodidade poder ser a excusa para abrir unha conversa sobre o crecemento, os cambios que virán, etc., sen centrarnos no xenital. A puberdade é moito máis que o xenital.

Outras cuestións importantes é a da aparición e crecemento do pelo corporal, o acné, como expresión dos cambios hormonais do corpo, os cambios na voz (especialmente para eles), etc. Todos estes cambios van acompañados normalmente de reaccións de rexeitamento ou autodesprezo que debemos nomear e acompañar como familias e educadoras.

RECURSO



Unha proposta para falar deste cambios en casa pode ser buscar fotos dos nosos momentos adolescentes para compartir os nosos propios procesos de cambio. Contémoslles como foi a nosa vivencia da puberdade, comparando idades e achegándolles información próxima sobre os procesos polos que pasaron aquelas persoas coas que comparten (ou non) xenética.

A menarquia e a xestión do sangrado

É moi importante introducir información sobre a primeira menstruación antes de que aconteza, aforrando medos e inseguridades ás nenas. Unha consigna chave é rachar co relato de que o sangrado é un residuo, e polo tanto, algo sucio. Dende un enfoque de autoconecemento e de xestión do corpo propio podemos explicar, co apoio dalgún recurso, que o sangrado dura 4 ou 5 días, e que non hai ningún perigo neste proceso natural.

RECURSO



Para acompañar a xestión do sangrado podemos facilitarlle ás nenas unha caixa coa que poderán revisar e coñecer os diferentes materiais e métodos de xestión antes de que os precise:

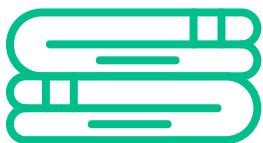
- Compresas dun so uso ecolóxicas e/ou compresas de tea
- Compresas comerciais, menos recomendables polos seus pigmentos, perfumes, etc.
- Tampóns ecolóxicos, con aplicador de cartón.
- Unha copa menstrual, aínda que é un método que require dun pouco máis de experiencia para o seu uso.

Para probar e experimentar os diferentes métodos é preciso saber un pouco máis da nosa anatomía, polo que teremos que resolver as dúbidas que existan nese sentido, animando a probar cun espello, e introducir primeiro un dedo na vaxina antes de facelo cun obxecto estraño.

A espermarquia e a xestión da exaculación

Chegada certa idade prodúcense exaculacións nocturnas, debido á produción de espermatozoides que comeza co desenvolvemento hormonal. Esta expulsión involuntaria do esperma é a súa saída natural. Neste caso, evitemos tamén falar de «polucións nocturnas», asociando este proceso a algo sucio ou negativo. Aclarar que isto sucederá á marxe de que se estimulen ou exploren, pouco ou moito. De novo, é recomendable falar cos nenos antes de que todo isto suceda, para que entendan o que pase e non se asusten. É unha nova oportunidade para educar na autonomía e na construción da intimidade.

RECURSO



Para acompañar a xestión da exaculación podemos deixar ao seu alcance unha muda de roupa e sabas, para que as cambien de forma autónoma chegado o momento. Tamén podemos darlles unha pequena toalla para a hixiene, fuxindo do papel hixiénico como ferramenta para o aseo, reprodutor dun relato que asocia a exaculación ao tabú ou ao sucio.

O obxectivo última deste tipo de prácticas é que aprendamos a respectar o noso corpo e os seus fluídos, poñendo consciencia sobre o que significan e resignificándoos.

O pracer e o desexo

A porta de entrada para falar da masturbación é o pracer. Xa dende pequenas e pequenos saben e entenden o que é o pracer. O seu imaxinario respecto do pracer vai por un lado e o imaxinario do pracer adulto vai por outro, pero xa o relacionan coa sexualidade. Mais en realidade as prácticas eróticas adultas lles resultan asquerosas ou mesmo inimaxinables. Pero segundo van pasando os anos comezan a asociar esa palabra coa erótica e a amatoria.

Chegado o momento de maduración sexual xa poderíamos abordar o pracer dende a conversa arredor da masturbación, prestando unha especial atención á desigualdade no tratamento da masturbación feminina e da masculina.

Volvemos aquí ao explicado previamente sobre o modelo pornográfico, importante creador de imaxinarios sexuais, que na actualidade está a ter unha influencia decisiva nas primeiras prácticas sexuais na adolescencia. Algunhas autoras falan aquí de «pornonativos» para facer referencia a xeración de adolescentes que teñen contacto coa pornografía antes que ás súas propias vivencias sexuais, quedando estas moi condicionadas por un modelo coitocéntrico e desigual en chave de xénero.

A modo de conclu- sión

Parabéns por ter chegado ata aquí. Sen dúbida este camiño é complexo e está cheo de dúbidas, medos e inseguridades; mais paga a pena percorrelo, dando pasos xuntas e xuntos cara un mundo máis diverso, xusto e libre de violencias machistas. Por iso é urxente que sigamos afondando e consolidando este tema dende o conxunto da comunidade educativa, nais, pais, titores, educadoras, etc.

Botando a vista atrás, parece que o máis importante no ámbito da educación sexual é favorecer dende a familia un clima de confianza e seguridade; un espazo no que amosar curiosidade e facer preguntas ás veces incómodas sexa posible.

Para construír xuntas este espazo debemos responder sempre as súas preguntas, no momento no que nos pregunten, ben sexa achegando a información correcta, ou recoñecendo que non temos respostas para todo, aproveitando a oportunidade para indagar xuntas sobre o tema.

Por outro lado, manteñamos a calma, e non nos adiantemos as súas preguntas; deamos respostas sinxelas, breves e axeitadas aos diferentes momentos evolutivos de nenas e nenos.

Sexamos espontaneas e naturais, e modelemos a empatía, o respecto e a corresponsabilidade en familia; sexamos o cambio que queremos ver no mundo, deixando que as nosas accións falen por nós. Pechamos aquí esta guía co convite a seguir cuestionado o aprendido, explorando novos recursos cos que desterrar prexuizos e aprender xuntas e xuntos en familia.

**Algúns
recursos
para con-
tinuar este
camino**

Sobre sexualidades en xeral



Todo el mundo tiene un trasero

Editorial Impedimenta

A partir dos 5 anos

Co seu persoal estilo de ilustración, Anna Fiske, autora tamén de «¿Cómo se hace un bebé?» propón un percorrido polos nosos corpos, favorecendo a consciencia da súa diversidade, e axudando a entender como vivir en relación.



Sexo es una palabra divertida

Editorial Bellaterra

A partir dos 7 anos

Un libro dende o que abrir infinidade de conversas en familia sobre a diversidade de corpos, xéneros, identidades, etc. Pero tamén sobre os nosos desexos, a comunicación, o consentimento, etc. Moi completo, accesible divertido e interactivo é a ferramenta perfecta para ter en casa, da que tamén aprenderemos moito as adultas.



Cuéntamelo todo

Editorial Takatuka

A partir dos 8 anos

Cun formato de preguntas claras e respostas breves, este libro é perfecto para deixar na casa ou na biblioteca escolar ao alcance de nenas e nenos. Recompila preguntas reais de alumnado de 3º e 4º de primaria.

Autoexploración e masturbación



Gustirrinín

Editorial Minis

A partir dos 2 anos

Un conto sobre o goce e o autoerotismo. Un moi bo recurso para abordar a exploración xenital na infancia e para falar da construción da intimidade, da privacidade e da importancia do consentimento.



Cosquillas

Editorial Bellaterra

A partir dos 5 anos

Un conto ilustrado para falar de pracer e da exploración do corpo propio, das fantasías e do autoerotismo. Un bo recurso para promover conversas en familia coas que descubrir e derrubar mitos arredor da masturbación.

Nacemento



Como se hace una criatura

Editorial Bellaterra.

A partir dos 7 anos

Un libro fantástico para falar da reprodución, do embarazo, do nacemento, dos afectos e da diversidade familiar. O seu autor preparou unha guía para acompañar a súa lectura que pode descargarse (en inglés) neste enlace.

Consentimento



Marta no dá besos

Editorial Cuatro Tuercas

A partir dos 3 anos

Un libro para comprender a importancia de respectar as diferentes formas de amosar afecto na infancia, máis aló da mirada adultocéntrica. Para falar da construción de límites persoais e de consentimento, facilitando a educación fronte ao abuso.



¡Mi cuerpo es mío

Editorial Juventud

A partir dos 5 anos

Decir alto e claro que «non» e rexeitar os contactos que non gustan non é tan sinxelo e está relacionado coa seguridade en unha mesma. Por iso é tan importante que nenos e nenas gañen coñecemento sobre o seu propio corpo e as súas emocións. Soamente así poderán aprender a colocar límites saudables.

Puberdade



La regla mola **(si sabes como funciona)**

Editorial Montena

A partir dos 8 anos

Que é a menstruación? Doe? Que opcións hai para non mancharse? Todas estas preguntas e moitas máis explicadas dunha forma directa e divertida, favorecendo o benestar. Un recursos para traballar a confianza en familia e anticiparnos á súa primeira menstruación.



El libro rojo de las niñas

Editorial Ob Stare

A partir dos 8 anos

Un libro ilustrado para acompañar ás nenas no seu camiño á madurez pero que, en palabras da súa autora, tamén está dirixido «ás nais e a todas as mulleres (...) axudando a sanar feridas da nosa propia infancia».



Espermarquia

Pollen Edicions,

A partir dos 8 anos

Este libro escrito por Júlía Sánchez Andreu e ilustrado por Anna Tó fala, co contexto e a metáfora da lumieira de San Xoán, da primeira exaculación. Un moi bo recursos para favorecer a construción de relacións de coidados e respecto co corpo propio, ao tempo que facilita as relacións de confianza coas persoas adultas de referencia.



El semen mola

Editoria Montena

A partir dos 9 anos

Unha pequena pero completa enciclopedia sobre o semen, co que resolver todas as dúbidas relacionadas coa puberdade das infancias con pene, dende o benestar a exaculación. De novo, un recurso para transmitir tranquilidade sobre unha cuestión que non se aborda habitualmente en familia, e que moitas veces está chea de tabús.

Diversidade sexual



¿Quién eres tú?

Editorial Bellaterra

A partir dos 3 anos

Un libro interactivo, cunha guía para adultas e actividade final ben inspiradora, que nos acompaña dunha forma sinxela no camiño de descubrir como vivimos, experimentamos e expresamos o xénero e os nosos corpos.



Por catro esquiniñas de nada

Editorial Juventud

A partir dos 5 anos

Un conto xeométrico xa convertido en clásico, que xogando cunha proposta gráfica única pode favorecer conversacións significativas en familia sobre a importancia da amizade, as diferenzas e a exclusión.



Cola de sirena

Editorial Bellaterra

A partir dos 5 anos

Un conto fermoso que pode axudar a rachar co binarismo e a necesidade de colocar(nos) etiquetas. Se preferimos a súa versión en formato curta de Stop Motion podemos botarlle un ollo en familia no seguinte enlace.



Un secreto pelirrojo

Editorial Bellaterra

A partir dos 8 anos

Conto creado por Camino Baró, activista intersex, e ilustrado por Núria Fortuny. Esta historia achéganos á diversidade, dende as experiencias das infancias que non encaixan no normativo. Inclúe unha guía de lectura para familias.



Queer. La guía LGBT para adolescentes

Editorial Altea

A partir dos 15 anos

Unha publicación dende a que poñer en valor a historia do colectivo LGBT, con información axeitada sobre como «saír do armario», afrontar a homofobia e a transfobia e defender dereitos para todas, todos e todes.



Agradecementos

Dende Rexenerando S. Coop. Galega queremos, nun exercicio de recoñecemento, agradecer a todas as investigadoras, educadoras e activistas, parte da nosa xenealoxía feminista, que puxeron os alicerces do coñecemento sobre o que hoxe nos apoiamos para a elaboración desta guía para familias.

Grazas!

SI449B - Axudas dirixidas
ás asociacións de nais e pais
do alumnado de centros educativos
de Galicia coa finalidade
de potenciar a promoción
da igualdade e a prevención
da violencia de xénero

Secretaría Xeral da Igualdade

Operación cofinanciada
con Fondos finalistas do Pacto
de Estado contra a violencia
de xénero