Acompanyem a la sexualitat dels i les adolescents.

La sexualitat forma part de la vida de les persones i cal parlar-ne a casa des que les criatures són ben petites. Si no ho fem estarem delegant aquesta funció educativa a la pornografia, on les pràctiques que més s'ensenyen són misògines (un 90% es basen en la humiliació i el sotmetiment de la dona), coitocentristes (la font del plaer centrada en la penetració) i genitalista (sense tenir en compte que el nostre cos és erogen i tenim moltes més fonts de plaer), per no parlar de la nul·la informació que es rep de la sexualitat femenina (omissió del clítoris, per exemple), o d'altres identitats sexuals i de gènere. Les nostres filles/fills i fillis viuen una època de llibertat sexual més alta que la generació anterior, però amb molt poca educació sobre com manejar aquesta llibertat.

Quan hem de començar a parlar de sexualitat?

La sexualitat comprèn totes aquelles pràctiques que desperten desig i plaer, per tant, hem de parlar de les fonts de desig i plaer des que neixen, anomenar pel seu nom totes les parts del cos (la vulva, el clítoris, el penis, els testicles...). És important anomenar-los amb la mateixa naturalitat amb la que anomenem el nas o les orelles, ja que en cas contrari es pot crear una barrera que converteix a certes parts del cos com a tabús o innombrables. Propiciem que es coneguin el cos, per exemple regalant un mirall a les criatures amb vulva perquè se la vegin, la coneguin i aprenguin a estimar-la; parlar del clítoris, la vagina, la vulva, l'úter; del penis, el gland, el prepuci, els testicles; tenir maquetes, fer plastilina (com més es coneguin el cos, més conscients seran si apareix mai alguna malaltia de transmissió sexual o si hi ha alguna infecció); parlar de les pessigolles que senten quan s'acaricien certes parts del cos o quan són petonejades, sempre sota la premissa que únicament els toquen o petonegen aquelles persones que ells decideixin. No podem obligar mai als nostres fills o filles a ser petonejats per

ningú, ni a fer xantatge perquè ho facin. Els petons, les carícies i les mostres d'afecte són lliures i consentides, si no perden el seu sentit.

Abans de posar-nos a parlar sobre penetració (vaginal o anal), que és la pràctica que més riscos té a nivell de malalties de transmissió sexual i d'embarassos no desitjats, tenim un univers de pràctiques, sensacions, autoconeixement que podem i hem d'explorar. Podem utilitzar la metàfora del "buffet lliure": Tens moltíssims plats, tots ells bonícssims, que t'encanten... però hi ha tres platets que si els menges pots tenir "mal de panxa"... tenen uns riscos (la penetració vaginal/anal/oral), aquests els pots reservar per més endavant, quan tinguis consciència de persona adulta o tinguis més experiència. Haurien de saber que fins els 18 anys els jocs sexuals o afectius es fan entre persones de les mateixes edats (petits amb petits, mitjans amb mitjans i grans amb grans) entendre totes les dimensions del consentiment, que ja no parlem que no vol dir no, si no que només un sí vol dir sí, que la sexualitat és bonica, maca, divertida i plaent, però que existeixen persones que exerceixen violència i que si hi ha ràbia, inseguretat o frustració és que alguna cosa no va bé. Saber que el desig és educable i que la normativitat estètica és un producte social i cultural, és a dir intentar deslligar el binomi del que s'entén per bellesa a la nostra societat de l'amor al propi cos i l'autoestima. També haurien de saber que el nostre amor és incondicional, vesteixin com es vesteixin i estimin a qui estimin

Si durant la infància no hem sabut parlar-ne i ens trobem el canal de comunicació tancat, durant l'adolescència, sempre estem a temps d'obrir-lo. Iniciem converses, parlem-ne amb altres adults de confiança davant seu, si tenim criatures més petites i obertes a parlar-ne aprofitem per tenir aquestes converses quan estigui a la vora... Mica en mica anem obrint canals, escoltant les reaccions, amb cura i tacte. No es tracta d'imposar, provocar incomoditats inassumibles ni avassallar amb preguntes o informació.

Menarquia i esparmaquia

Celebrem la primera regla!, Informem-nos, expliquem les fases del cicle, amb el que el cos demana a cada fase, els canvis d'humors, els canvis físics, la biologia...

Celebrem la primera ejaculació! Informem-nos i expliquem el perquè d'aquesta reacció física, els canvis físics, la biologia...

Parlem llavors sobre les pràctiques sexuals de major risc, evitem embarassos no desitjats, minimitzem els riscos de transmetre malalties sexuals, però no ens oblidem del gaudi, de les fonts de plaer, de la masturbació, de l'exploració de zones eròtiques.

Podem fer-ho divertit i amè, podem jugar a posar preservatius a verdures que tinguem per casa, ensenyar maquetes, dibuixos on apareguin clítoris, úter, llavis interns, externs, anomenar-los i explicar-los. Podem tenir a casa llibres que parlin de sexualitat (si són amb dibuixos, millor), tenir tampons i compreses en llocs accessibles, jugar amb ells i empapar-los d'aigua, de tint vermell... Imaginació al poder! Fem que la sexualitat formi part de les nostres converses a casa, naturalitzem-la i transmetem el gaudi conscient, consentit i lliure a les nostres filles/ fills i fillis!

Resum escrit per Dipsalut de la xerrada:

Acompanyem la sexualitat dels i les adolescents, de l'Anna Salvia

Us enllacem alguns vídeos que també poden ser del vostre interès per parlar de temes com el consentiment, la diversitat sexual i de gènere o els mites d'amor romàntic i límits que s'han d'establir en una relació per cuidar-nos. Són vídeos que molts dels vostres fills i filles ja han vist a l'aula en el marc del programa del Sigues Tu.

Vídeo consentiment (tassa de te)

Vídeo diversitat de gènere (The light)

Vídeo mites amor romàntic i límits (La Psicowoman)

Si necessiteu més informació podeu consultar a:

www.annasalvia.com:

Psicòloga en educació i salut sexual. Més de 10 anys facilitant xerrades, tallers i formacions. Escriptora de llibres de divulgació per a totes les edats.

lalore.org:

Espai jove sobre sexualitat, relacions i gènere. Consultoria en línia, blog, recursos, pòsters vídeos...

Oh, my goig:

Canal de youtube. Vídeos de poca durada adreçats a persones joves que aborda una temàtica a cada vídeo.