

“Amb tots els
sentits”

Educació afectiva i sexual a la infància i a la pubertat



Document
de consulta per
al professorat



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ

“Amb tots els sentits”

**Educació
afectiva i sexual
a la infància i a la pubertat**

Document de consulta per al professorat



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ

EDICIÓ

Direcció General de Salut Pública i Participació
Conselleria de Salut i Consum
Govern de les Illes Balears

COORDINACIÓ

Rosa María Aranguren Balerdi
Coordinadora de Sida i Sexualitat

AUTORIA

Antònia Maria Tomás Vidal, infermera i *sexòloga*
Margalida Ordinas Vaquer, infermera i *sexòloga*
Rosa María Aranguren Balerdi, *metgessa de salut pública*
Llúcia Caldés i Adrover, *psicòloga i sexòloga*

REVISIÓ

Alonso Medinas Prats, jurista
Azahara Hernández Adrover, *pedagoga*
Bàrbara Nicolau Pons, *mestra*
Carme Vidal Mangas, *infermera*
Catalina Núñez Jiménez, *metgessa*
Cristina Mayol Quetglas, *treballadora social*
María Esperança Ponsell Vicens, *infermera especialista en pediatria*
Esther Baquero Toledo, *professora*
Francisca Crespi Verger, *mestra*
Francisca Tomás Vidal, *mestra*
Gemma Montes García, *psicòloga i sexòloga*
Jose García Vázquez, *infermer*
Lena Castells Torrens, *treballadora social i antropòloga social i cultural*
Lina Gornés Benejam, *mestra*
Lluïsa Planas Bauzá, *pedagoga i mestra*
Mabel González Rodríguez, *pedagoga i mestra*
Margalida Serra Tauler, *mestra*
Maria Antònia Font Oliver, *infermera*
María del Mar Gomila Guerrero, *educadora social*
Maria Isabel Martín Delgado, *pediatra*
María José Ramos Montserrat, *metgessa de promoció de la salut. Conselleria de Salut i Consum.*
Mireia Cortada Gracia, *pediatra*
Paula Vallcaneres Morro, *mestra*
Pepa Horno Goicoechea, *psicòloga*
Regina Muntaner Fernández, *infermera*
Taula per la SIDA (Alas, Ben Amics, Creu Roja Joventut, Metges del Món, Siloé)
Trinidad Planas Juan, *infermera*

ASSESSORAMENT LINGÜÍSTIC

Francesc Esteve Beneito

SUPORT ADMINISTRATIU I TÈCNIC

María Gloria Jaume Amengual

IMPRÈS A

ESMENT IMPREMTA
DL: PM 111-2020
ISBN: 978-84-09-18002-8

ÍNDEX

Introducció	5
La sexualitat	6
La sexualitat.....	7
El procés de sexuació	8
La salut sexual	15
Els drets sexuals	17
L'afectivitat i la sexualitat a la infància i a la pubertat	20
L'afecte	21
Les necessitats afectives	24
Els vincles afectius	27
Els afectes sexuals	29
Les habilitats per a la vida	36
Les deu habilitats bàsiques per a la vida.....	37
L'autoconcepte i l'autoestima	41
Les emocions i els sentiments	46
L'assertivitat	50
Les relacions interpersonals.....	55
A estimar-nos i a estimar també s'aprèn	64
Les experiències ens ensenyen	65
Els referents afectius incondicionals.....	68
L'abús sexual	70
Les creences ens condicionen.....	78
La informació ens influeix.....	84
El desenvolupament psicosexual a la infància i a la pubertat	90
El desenvolupament psicosexual a la infància	91
El desenvolupament psicosexual a la pubertat	98
Els comportaments sexuals habituals i els que ens han d'alertar.....	107
Com educar aprofitant els comportaments sexuals	111
Annexos	116
Annex 1. L'anatomia dels genitals.....	117
Annex 2. La higiene dels genitals.....	125
Annex 3. El cicle menstrual	126
Annex 4. El cicle dels espermatozoides.....	130
Annex 5. La fecundació i l'embaràs	131
Annex 6. La resposta sexual	132
Bibliografia	135
Recursos	140



ALISSIO-B.COM

Introducció

Els humans som éssers sexuals per naturalesa. Els nostres gens, les hormones, el cervell, la figura corporal, els genitals i la nostra forma de reproducció són sexuals. Des d'abans del naixement ens expressam sexualment i l'expressió de la sexualitat continua tota la vida, en un procés constant de canvis.

De la mateixa manera que són educables l'activitat física, l'alimentació i altres aspectes de la forma de vida, també ho són l'afectivitat i la sexualitat. Educar en afectivitat i sexualitat és imprescindible per adquirir les competències que permetin viure la sexualitat amb plaer i satisfacció, establir relacions interpersonals gratificants i no discriminatòries, de forma segura i responsable.

La infància i la pubertat són les etapes en les quals es construeix la personalitat, les habilitats i la cultura de les persones. Durant aquestes etapes, el professorat és un agent importantíssim en l'educació afectiva i sexual perquè comparteix amb l'alumnat un espai d'ensenyament i d'aprenentatge que facilita l'experimentació, la reflexió i l'adquisició d'hàbits i d'habilitats. En aquest espai és possible treballar els valors i els conceptes necessaris per gaudir d'una vida sexual sana.

Des del 2011, la Conselleria de Salut i Consum du a terme, de forma continuada, iniciatives de suport al professorat oferint els programes educatius «Sexe segur i responsable» i «Amb tots els sentits», adreçats a adolescents. També, anualment, es realitzen cursos de formació sobre educació afectiva i sexual.

Per continuar la tasca iniciada de facilitar eines per educar en afectivitat i sexualitat, la Conselleria de Salut i Consum posa a la vostra disposició la part del programa «Amb tots els sentits» adreçada a la infància i a la pubertat. Aquesta part del programa està dissenyada per ser implementada en les etapes d'educació infantil i primària.

El document de consulta per al professorat que teniu a les mans és una de les eines del programa d'educació infantil i primària que es complementa amb dinàmiques educatives seleccionades per a cada curs. La seva finalitat és oferir al professorat, en un sol document, els conceptes necessaris per educar en afectivitat i sexualitat durant la infància i la pubertat.

La sexualitat

- La sexualitat
- El procés de sexuació
- La salut sexual
- Els drets sexuals





La sexualitat

Abans d'entrar en allò que ens ocupa en aquest document, l'educació afectiva i sexual a la infància i la pubertat, convé dedicar un temps per reflexionar sobre el concepte de sexualitat: què és la sexualitat i quins són els aspectes que influeixen en la caracterització de la sexualitat de cada persona.

La sexualitat es pot definir com l'energia vital que ens impulsa a cercar afecte, contacte, plaer, tendresa i intimitat, des del naixement fins al moment de la mort. També es pot entendre com la vivència i l'expressió del cos sexual que totes les persones tenim. Es manifesta amb expressions pròpies i genuïnes de cada persona, a través de pensaments, fantasies, desitjos, creences, rols, actituds i conductes.

SOM ÉSSERS ÚNICS EN TOTS ELS ASPECTES DE LA VIDA, TAMBÉ EN LA NOSTRA CONDICIÓ D'ÉSSERS SEXUATS I EN LA FORMA D'EXPRESSAR LA SEXUALITAT

Hi ha tantes formes d'expressar la sexualitat com persones, encara que es puguin trobar similituds en funció de l'etapa de la vida i dels valors familiars i culturals, entre altres aspectes.

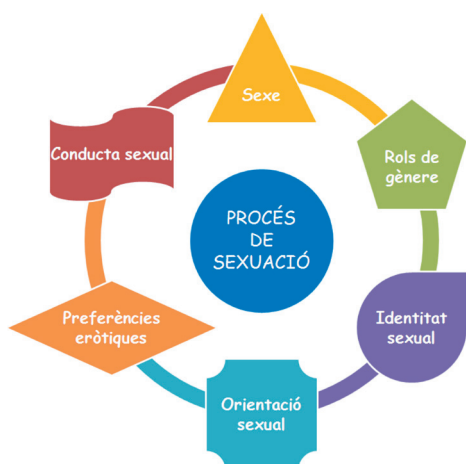
La sexualitat ens permet establir una forma específica de comunicació amb nosaltres i amb altres persones, la comunicació eròtica.

Expressant la sexualitat podem:

- Sentir satisfacció i plaer.
- Gaudir de l'afectivitat que es pot transmetre a través d'una relació sexual i enfortir vincles afectius d'intimitat eròtica.
- Reproduir-nos.

LA FORMA QUE TENIM D'EXPRESSAR LA NOSTRA SEXUALITAT ÉS DIFERENT EN CADA ETAPA DE LA VIDA

Un nadó i un infant manifesten la seva sexualitat de manera ben distinta a la forma que té de fer-ho un adolescent. A més de l'edat, hi ha altres factors que influeixen de forma important en l'expressió de l'afecte i la sexualitat durant el procés de sexuació.



El procés de sexuació

Construïm la nostra sexualitat constantment, durant tota la vida. Aquest fet s'anomena **procés de sexuació**. Durant aquest procés es defineixen els caràcters sexuals i també construïm la forma d'expressar la nostra sexualitat.

Ens anam configurant sexualment en els aspectes següents:

- **El sexe:** les característiques corporals i el funcionament del nostre organisme: cromosomes, gens, hormones, genitals (interns i externs) i altres caràcters sexuals.
- **L'expressió de gènere:** l'assumpció de determinats rols i comportaments (formes de vestir, de relacionar-se, d'assumir responsabilitats socials, familiars i professionals), relacionats amb el que la societat considera masculí o femení (estereotips de gènere).
- **La identitat sexual:** el sentiment de pertànyer a un determinat sexe, a cap o a ambdós.
- **L'orientació sexual (orientació del desig):** fa referència al tipus de persones que ens atreuen per tenir-hi una relació afectiva i sexual.
- Les preferències eròtiques: es refereix als aspectes (d'una persona, de l'ambient...) que estimulen el nostre desig i ens atreuen de forma eròtica.
- **La conducta sexual:** és la manifestació del desig sexual, en forma de pràctiques sexuals. Així com el desig i l'atracció són involuntaris, la conducta sexual és voluntària i implica la decisió de dur-la a terme o no.

HI HA TANTES SEXUALITATS COM PERSONES

Cada persona és, se sent i es manifesta en tots els aspectes de la seva sexualitat, de forma única i irrepetible, en cada moment de la seva vida.

LA SEXUALITAT ES CONSTRUEIX A TRAVÉS DE LA INTERACCIÓ ENTRE LA PERSONA I LES ESTRUCTURES SOCIALS

FACTORS QUE INFLUEIXEN EN EL PROCÉS DE SEXUACIÓ I EN LA VIVÈNCIA DE LA SEXUALITAT

En el procés de sexuació influeixen fonamentalment els factors següents:

- **La fisiologia**

A cada edat correspon un determinat desenvolupament psicosexual, encara que s'ha de tenir en compte que cada persona té el seu propi ritme de desenvolupament, dins els marges que es consideren habituals. A més de l'edat, en la caracterització de la sexualitat influeix l'estat físic i funcional: els gens, les hormones, la capacitat funcional (física i intel·lectual) i l'energia vital que tenim en un moment determinat.

- **La satisfacció de necessitats afectives bàsiques (seguretat, afecte i plaer)**

La forma en què hem establert els vincles afectius significatius des de la infància (contacte, intimitat, comunicació, plaer, tendresa...), tant en positiu com en negatiu, ens condiciona a l'hora d'expressar la nostra sexualitat.

- **La capacitat de gestió de les emocions i de tenir cura de l'autoestima**

Quan les persones aprenem a gestionar les emocions i a tenir cura de l'autoestima estam en disposició de viure la sexualitat amb assertivitat i seguretat.

- **Les vivències relacionades amb experiències sexuals**

Les experiències sexuals positives afavoreixen un procés de sexuació, mentre que una experiència nociva, en si mateixa, dificulta un procés de sexuació saludable.

- **Factors socioculturals**

Els rols de gènere tenen una influència important en la forma com ens posicionam envers les relacions afectives i sexuals. Les creences sobre l'amor i la sexualitat que se'ns transmeten des de la infància poden facilitar o dificultar l'expressió d'una sexualitat satisfactòria, plaent i segura.

D'altra banda, l'educació afectiva i sexual positiva, integral i basada en l'evidència, facilita el desenvolupament sexual saludable i actua com un factor de protecció.

- **Factors econòmics**

La situació econòmica pot influir en l'estil de vida (alimentació, activitat física i intel·lectual, accés a material educatiu o a pàgines web de pagament, entre d'altres).

- **Factors mediambientals**

El clima local i la zona on es viu (rural, ciutat, barriada...) influeixen en la facilitat per moure's i accedir a noves experiències i interaccions socials, per conèixer estils de vida diferents i per accedir a recursos.

- **La forma com l'infant s'ha relacionat amb el seu cos**

Encara que s'observen progressos en la forma d'ensenyar als infants a viure el seu cos amb naturalitat i respecte, malauradament són freqüents les referències als genitals de forma grossera i vulgar, així com la consideració de les zones íntimes com parts del cos «poc nobles», que no mereixen ser tractades amb naturalitat i respecte.

- **Els estereotips sobre el plaer i el dolor**

Vivim en una societat hedonista, que valora el plaer efímer, com ara la recompensa que s'obté amb la possessió de béns materials, la consecució de reconeixement social o altres formes de satisfer necessitats de forma immediata.

Considerar el plaer com una forma d'autoconeixement permet gaudir de la sexualitat. En les societats patriarcals s'ha hagut de lluitar de forma específica pel dret al plaer sexual de les dones. Encara ara, en algunes cultures, les dones, per no ser malvistes, es veuen en la necessitat de negar el desig i el plaer sexuals.

Pel que fa al dolor, se sublima el sofriment i se'l considera «normal» en les relacions humanes, de manera especial en les relacions amoroses. Encara s'accepta que l'amor implica sofriment i que s'ha d'aguantar el que sigui per amor, mentre que s'ha de saber que continuar una relació que fa mal, pensant que l'amor triomfarà, és, si més no, una imprudència que pot sortir molt cara.

- **Els estereotips socials de bellesa**

En la societat occidental, encara que hi ha diversitat de cultures que hi conviuen, predomina un model estereotipat de bellesa. Aquest model valora el cos i cada una de les seves parts conforme a uns patrons rígids. Això és especialment important en una etapa en què comença l'interès per ressaltar l'atractiu propi.

- **Els estereotips socials de feminitat i masculinitat**

Persisteix la creença errònia que els homes han de tenir expressions i comportaments «masculins» i les dones «femenins», però no hi ha cap evidència que ens indiqui que això hagi de ser així.

- **El maneig del poder en les relacions**

Les relacions amb iguals són també un factor que condiciona l'expressió de la sexualitat a la pubertat i a l'adolescència. Per aquest motiu és essencial que s'apregui, des de la infància, a manejar el poder en les relacions. El poder, com a capacitat per influir, en qualsevol de les seves formes (amor, autoritat, força i diferència social), es pot utilitzar per fer bé o per fer mal. És essencial incorporar el concepte de poder en l'educació afectiva i sexual.

**CAL FACILITAR QUE TANT ELS NINS COM LES NINES DESENVOLUPIN
LA PRÒPIA CAPACITAT EXPRESSIVA**

EL SEXE

El sexe el conformen les característiques biològiques del nostre cos (cromosomes, gens, hormones, gònades i morfologia dels genitals). A la nostra societat, el sexe del nadó es determina segons la forma dels genitals externs i es diu que l'infant és **nin, nina o intersexual**.

Les persones intersexuals són les que neixen amb uns genitals externs que presenten una forma ambigua (no es pot diferenciar amb claredat si són masculins o femenins). La intersexualitat és una realitat complexa, que va més enllà dels genitals externs ambigus i comprèn, a més de la morfologia dels genitals externs, els gens, les hormones i les gònades.

L'EXPRESSIÓ DE GÈNERE

El gènere és una construcció social i cultural binària (masculí/femení). Es defineix com l'assignació de rols i comportaments que cada societat i cultura atribueix a cada sexe. Inclou la forma de vestir, de relacionar-se, d'assumir responsabilitats socials, familiars i professionals.

El concepte de gènere se sustenta en el supòsit que hi ha una forma de ser i d'actuar masculina i una altra de femenina, com si es tractàs de dues maneres diferents de ser i d'estar en la vida (rols i comportaments, i accés a determinats drets i oportunitats), en una societat determinada.

Encara que les dones i els homes siguin diferents pel que fa a certes característiques físiques i funcionals, els rols que assumeixen en les relacions socials, professionals, afectives i en altres àmbits de desenvolupament personal (intel·lectual, esportiu, artístic...) no tenen per què ser-ho.

HI HA MOLTES MANERES DE SER DONA I DE SER HOME

El gènere és un concepte útil per posar en evidència que la societat dóna més valor als rols que considera masculins que als que considera femenins, cosa que ocasiona situacions de desigualtat, d'abús i de violència.

A hores d'ara, sabent que això és així, potser hauríem d'avançar cap a la superació d'aquest concepte, construint un nou paradigma que se sustenti en la multiplicitat de formes d'expressió de les persones i en la desconstrucció dels rols de gènere des de la infància.

SI EDUCAM ELS INFANTS EN ELS VALORS DE LA IGUALTAT I DEL RESPECTE, SENSE
DIFERENCIAR SI SÓN NINS O NINES, FACILITAM QUE DESENVOLUPIN EL SEU POTENCIAL

L'expressió de gènere és la manera que tenim de mostrar-nos al món i inclou la forma de xerrar, com ens vestim, els nostres gests, com ens movem, com ocupam l'espai, els nostres gusts, etc. Està relacionada amb el que la societat considera masculí o femení (estereotips de gènere).

CADA PERSONA TÉ LA SEVA PRÒPIA EXPRESSIÓ DE GÈNERE

LA IDENTITAT SEXUAL I DE GÈNERE

La identitat sexual és el sentiment íntim de ser home, dona, les dues coses o cap d'aquestes dues. Segons sigui la relació entre el sexe assignat i la identitat de gènere, es defineixen les persones com a:

- **Cissexuals:** quan la identitat coincideix amb el sexe assignat en néixer.
- **Transsexuals:** la identitat no coincideix amb el sexe assignat en néixer.
- **Transgèneres:** la identitat sexual no encaixa en la categoria d'identitat binària (dona/home).

REDUIR L'EXPRESSIÓ DE GÈNERE A LA MASCULINITAT I A LA FEMINITAT ÉS INVISIBLETAR LA
DIVERSITAT QUE CARACTERITZA LES PERSONES

Actualment també s'utilitza el terme *trans**. L'asterisc es fa servir com una forma de visualitzar la diversitat d'identitats (transsexual, transgènere, no binària...). Ser una persona *trans** no implica necessàriament que es vulgui modificar el cos a través de la cirurgia o un tractament hormonal.

L'ORIENTACIÓ SEXUAL

L'orientació sexual té a veure amb les persones cap a les quals orientam el nostre desig. Segons cap a qui sentim atracció, les persones ens podem identificar com a:

- **Asexuals:** quan no sentim atracció sexual, encara que sí podem sentir una vinculació amorosa cap a altres persones.
- **Bisexuals:** sentim atracció indistintament cap a dones i cap a homes.
- **Heterosexuals:** sentim atracció cap a persones del sexe contrari al nostre.
- **Homosexuals:** ens atreuen les persones del mateix sexe que el nostre (lesbianes en el cas de les dones i gais en el dels homes).
- **Pansexuals:** el que ens atreu és la persona en si, sense importar-nos quin és el seu sexe o expressió de gènere.

LA LGTBIFÒBIA

Algunes persones senten aversió cap a les persones que expressen la seva sexualitat de manera diferent de la que elles consideren l'adequada i correcta, i pretenen imposar a tothom la seva forma d'entendre la sexualitat. Aquesta aversió es diu *LGTBifòbia*.

La LGTBifòbia es manifesta de moltes maneres: des del menyspreu i les burles fins als maltractaments físics o psicològics. Es pot menysprear i agredir de moltes maneres: amb paraules, fent acudits ofensius, mirant amb menyspreu o rebutjant l'apropament físic de la persona, fent costat o rient les gràcies a qui menysprea o agredeix...

ÉS IMPRESCINDIBLE ACCEPTAR I RESPECTAR L'ORIENTACIÓ SEXUAL, LA IDENTITAT SEXUAL I L'EXPRESSIÓ DE GÈNERE, ÉS UNA QÜESTIÓ DE BON TRACTE I DE RESPECTE DELS DRETS HUMANS



La salut sexual

El 2002, amb la finalitat de ressaltar la rellevància de la sexualitat en la vida de les persones, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va voler deixar constància de la importància de la sexualitat en la salut. Per això, va definir el concepte de *salut sexual*.

PER GAUDIR D'UNA BONA SALUT ÉS IMPRESCINDIBLE GAUDIR TAMBÉ
D'UNA BONA SALUT SEXUAL

L'OMS considera la salut sexual com un **estat de benestar físic, emocional, mental i social en relació amb la sexualitat** i no únicament com una absència de malaltia, disfunció o incapacitat. La salut sexual **requereix un enfocament positiu i respectuós de la sexualitat i de les relacions sexuals**, així com la possibilitat de tenir experiències sexuals plaents i segures, lliures de tota coacció, discriminació i violència.

EL DESENVOLUPAMENT PLE DE LA SEXUALITAT ÉS ESSENCIAL PER AL BENESTAR INDIVIDUAL,
INTERPERSONAL I SOCIAL

Perquè puguem viure la sexualitat de forma plaent, satisfactòria i segura, és necessari que:

- **Ens coneguem:** el nostre cos, allò que ens agrada i allò que no ens agrada, com es produeix la resposta sexual, com ens reproduïm i la nostra vulnerabilitat.
- **Ens acceptem** i ens identifiquem com una persona única i valuosa que se sent a gust amb ella mateixa i que és digna de ser estimada.

- **Sapiguem expressar** la nostra capacitat eròtica, els nostres sentiments i desitjos, i marcar els límits que no volem que ningú traspassi.

Gaudir de salut sexual suposa viure la sexualitat amb:

- Plaer, sense culpa ni vergonya.
- Acceptació i satisfacció pel que fa a l'orientació sexual i la identitat de gènere.
- Respecte envers les altres persones.
- Responsabilitat (amb coneixement del risc que comporta i utilitzant correctament les mesures de protecció adequades).

EL 4 DE SETEMBRE ES COMMEMORA EL DIA MUNDIAL DE LA SALUT SEXUAL



Els drets sexuals

La consideració dels drets sexuals i reproductius com a part dels Drets Humans (llibertat, igualtat, privacitat, autonomia, integritat i dignitat) va ser objecte de debat a la Conferència Internacional sobre Població i Desenvolupament que es va dur a terme al Cairo el 1994 i a la IV Conferència Mundial sobre les Dones celebrada a Pequín el 1995. De llavors ençà, diferents organismes i entitats han definit els drets sexuals (l'OMS, l'ONU, la Federació Internacional de Planificació Familiar i l'Associació Mundial de Sexologia).

La Federació Internacional de Planificació Familiar (IPPF), en la Declaració de Drets Sexuals publicada l'any 2008, afirma que els drets sexuals estan constituïts per una sèrie de beneficis relatius a la sexualitat. Aquests drets es poden resumir en els següents:

- Gaudir d'una vida sexual satisfactòria, plaent i segura.
- Accedir als serveis de salut sexual i reproductiva.
- Cercar, rebre i transmetre informació sexual.
- Accedir a l'educació sexual.
- Triar lliurement la parella.
- Decidir tenir una vida sexual activa o inactiva.
- Tenir relacions sexuals només si són consentides i d'acord mutu.
- Establir vincles sexuals en llibertat (parella, matrimoni, separació, divorci...).
- Decidir si es vol tenir descendència o no i quan tenir-la.

Els drets sexuals de les dones han estat vulnerats històricament, fruit d'una cultura patriarcal. Tot i que existeix un marc normatiu, encara hi ha indrets on es violen els drets sexuals i reproductius de les dones.

Tenir coneixement i comprendre la importància i la transcendència dels drets sexuals pot ajudar i animar a exigir-los i a reclamar-los quan es produeixin situacions de vulneració o quan es consideri que no es duen a terme les accions necessàries per poder-ne gaudir.

LA SALUT SEXUAL IMPLICA LA DEFENSA, LA PROTECCIÓ, EL MANTENIMENT I EL RESPECTE DELS DRETS SEXUALS DE TOTES LES PERSONES

Les persones adultes, responsables de l'educació i cura de les nines i els nins, som les que hem de vetlar i valorar si gaudeixen o no dels seus drets sexuals.

L'EDUCACIÓ SEXUAL ÉS UN DRET DELS NINS I DE LES NINES

L'OMS defineix l'educació sexual com una activitat pedagògica adaptada a cada edat i cultura, que utilitza informació científica rigorosa, realista i sense prejudicis de valor, per formar en sexualitat en els camps biològic, psíquic i social.

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

L'afectivitat i la sexualitat a la infància i a la pubertat

- L'afecte
- Les necessitats afectives
- Els vincles afectius
- Els afectes sexuals





L'afecte

Des del punt de vista emocional **l'afecte és el sentiment i l'expressió d'amor o d'estima** cap a una persona, un animal o un objecte.

Per entendre l'afecte cal tenir en compte una sèrie de particularitats:

- **L'afecte és la base del desenvolupament de l'ésser humà:** els humans necessitem una gran quantitat d'afecte per créixer i desenvolupar-nos correctament. Necessitem donar afecte i rebre'n. Aquesta necessitat és més gran en la infància i en les situacions de vulnerabilitat especial.
- **L'afecte el sentim:** sentim afecte quan ens mostren que ens estimen, quan ens mostren amb fets i amb paraules que ens consideren, que prestin atenció a les nostres necessitats, ens cuiden i ens protegeixen.
- **L'afecte es pot donar o rebre:** deim que «donam afecte» o que «rebem afecte». La capacitat de donar afecte, de respondre de forma positiva, pot augmentar o disminuir. Determinades circumstàncies ens aporten energia i això augmenta la nostra capacitat de donar afecte i de reaccionar de forma positiva. Sembla que l'afecte és un fenomen com l'energia, que es pot emmagatzemar i transferir.
- **Donar afecte requereix implicació i dedicació:** tractar de comprendre els problemes d'una altra persona (empatia), intentar agradar, demostrar respecte, gratitud o amor, així com cuidar una persona, són un exemple de diferents maneres de proporcionar afecte. Totes requereixen esforç.

- **La primera persona a qui hem de demostrar afecte és a nosaltres:** la capacitat d'autocuidar-nos (descansar, menjar sa, fer exercici, tenir temps d'esbarjo, tenir cura del nostre cos i de la nostra imatge, protegir-nos...), de saber dir «no» o «basta» i de demanar ajuda, són formes d'estimar-nos. Res no justifica desatendre les pròpies necessitats. Saber on hi ha el punt d'equilibri entre cuidar i cuidar-se és una qüestió de regulació emocional, de saber reconèixer, en les nostres emocions i en les sensacions que ens provoquen en el cos, quan vivim una situació que ens fa mal.

CADA PERSONA ÉS ÚNICA. TAMBÉ HO ÉS LA SEVA FORMA DE DEMOSTRAR AMOR I D'ACCEPTAR MOSTRES D'AMOR

Cada infant té la seva pròpia forma de demostrar afecte i també prefereix determinades formes de demostració d'afecte per part de les altres persones.

LA FORMA D'EXPRESSAR AFECTE I DE PREFERIR UNES FORMES O UNES ALTRES DE MANIFESTACIÓ AFECTIVA ESTÀ INFLUENCIADA PER FACTORS PERSONALS, FAMILIARS I CULTURALS

Hi ha infants a qui els agrada molt abraçar i besar i que els abraçin i besin, a d'altres no els agrada tant o no els agrada gens. També poden agradar formes de comunicació dels cossos que siguin més o menys brusques (jugar a baralles, fer pessigolles...).

Es tracta, pel que fa a l'expressió dels afectes, de respectar les formes que té cada infant i, només si ell vol, d'ajudar-lo a canviar la seva forma de relacionar-se.

OBSERVAR QUE UN INFANT NO VOL EL CONTACTE FÍSIC AMB ALGUNA PERSONA EN CONCRET POT SER UN INDICADOR DE MALTRACTAMENT O D'ABÚS

Algunes vegades les persones adultes volem forçar l'infant: li deim que ha de fer una besada o que una abraçada a un altre infant o a una persona jove o adulta, sense respectar el que ell vol fer. Aquesta conducta és perillosa perquè l'infant aprèn que no importa allò que ell sent i que l'important és obeir, encara que allò que ha de fer li provoqui sensacions desagradables (la persona no li agrada, fa mala olor, li pica la barba, l'estreny massa...).

DEMOSTRAR EDUCACIÓ I DEMOSTRAR AFECTE SÓN DUES FORMES DE COMPORTAMENT ESSENCIALMENT DIFERENTS

L'educació consisteix a actuar amb respecte (saludar és demostrar respecte). Mentre que actuar de forma educada s'ha de considerar una obligació, una qüestió de civisme, demostrar afectivitat és opcional perquè besar i abraçar només ho hem de fer quan sentim que ens fa ganes fer-ho.

AJUDAR L'INFANT A MANTENIR LA SEVA POSTURA DE NO VOLER FER ALLÒ QUE NO LI FA GANES (ABRAÇAR, BESAR...) ÉS UNA FORMA DE RESPECTAR-LO

Si les altres persones el respecten, sentirà respecte cap a si mateix i estarà en millor disposició per actuar correctament en cas de coerció o abusos.



Les necessitats afectives

Per viure bé i desenvolupar-nos adequadament, de la mateixa manera que necessitam cobrir necessitats físiques com ara menjar, dormir, descansar, estar en moviment, entre d'altres, ens **és imprescindible satisfer les nostres necessitats afectives**.

Entre totes les necessitats afectives destaquen, per la importància que tenen, les que estan relacionades amb les persones més properes o íntimes.

Aquestes necessitats són tres:

- la seguretat emocional
- el suport i l'afecte social
- la intimitat

La seguretat emocional (les figures d'afecció): la seguretat emocional fa referència a la necessitat que tenim les persones de sentir-nos segures i protegides per altres persones que entenem i sentim incondicionals, disponibles i competents. Aquestes persones són les que denominam figures d'afecció i, generalment, són la mare, el pare i les persones que ens cuiden i amb les quals establim un vincle afectiu.

El suport i l'afecte social (els altres vincles afectius): des de la infància, els éssers humans necessitam establir vincles afectius, de diferent

profunditat, amb persones que no formen part de la nostra família més propera (familiars més llunyans, amistats i persones conegudes). Aquestes persones conformen una xarxa afectiva que a més de protegir-nos ens permet cobrir necessitats lúdiques i de socialització. La xarxa social facilita que els infants aprenguin a estimar persones que no formen part de la família, els ajuda a integrar-se en la societat (escola, barri, grups d'activitats esportives i lúdiques...) i els permet conèixer diferents formes de viure. També contribueix a fer-los més flexibles i els ajuda a conèixer-se millor, a sentir que són persones acceptades i a facilitar la seva participació en la construcció del seu entorn.

La intimitat: la intimitat és el tipus de relació afectiva en la qual compartim els sentiments i el cos. Mitjançant les relacions d'intimitat podem establir vincles afectius estrets i intensos.

SI LES NECESSITATS AFECTIVES NO ESTAN COBERTES ADEQUADAMENT, LA VULNERABILITAT EMOCIONAL AUGMENTA

Quan les necessitats afectives no estan cobertes adequadament tenim més risc:

- **D'establir vincles afectius negatius.** Això passa quan cerquem la seguretat, el suport i la intimitat en persones i grups que ens poden fer mal i amb els quals establim relacions tòxiques. En la infància, els vincles afectius negatius (insegurs) amb les figures d'afecció són tan forts com els positius (segurs). L'infant estima la persona amb qui té un vincle destructiu i la defensa i idealitza perquè necessita fer-ho. La necessitat de seguretat emocional i d'afecció és universal i l'infant prefereix tenir un mal vincle a no tenir-ne cap.
- **De tenir conductes de risc.** Pot passar que, per sentir afecte i companyia, quan es tenen sentiments de falta d'estimació i soledat, els infants accedeixin a tenir determinades conductes de risc (xatejar amb persones desconegudes, penjar imatges o vídeos de contingut sexual...).

L'educació afectiva i sexual en els centres educatius implica interessar-se pel bagatge afectiu del grup en general i de cada infant en particular. Això suposa obrir els ulls a veure si tenen les necessitats afectives adequadament cobertes.

CADA INFANT VIU I HA VISCUT UNA TRAJECTÒRIA I UNA VIVÈNCIA AFECTIVA I EMOCIONAL ÚNICA

Tenint en compte que la família és el context principal de socialització, hauria de complir una sèrie de funcions:

- Satisfer necessitats bàsiques, com ara dormir i descansar, menjar, vestir de manera adequada, etc.
- Ensenyar valors, normes i límits.
- Donar afecte.
- Educar per ajudar a adquirir competències en totes les àrees de la vida.

Aquestes funcions es compleixen millor o pitjor segons l'estil educatiu de la família:

- Si la relació entre els membres de la família es basa en la confiança i la seguretat o no.
- Si s'afavoreix o no l'expressió de sentiments i emocions (intimitat positiva): contar experiències i inquietuds, expressar-se, compartir el que es pensa, considerar les diferents opinions...
- Com es tracta l'educació sexual a casa: si és un tema tabú del qual no es pot parlar o si es tracta de manera natural i positiva.
- El model de relació amb el pare, la mare o la persona responsable de l'infant: permissiu, sobreprotector, autoritari o democràtic.



Els vincles afectius

El vincle afectiu és la relació d'afecte que s'estableix entre dues persones que són significatives (importantes) l'una per a l'altra. Els primers vincles afectius i els més especials són els que establim en la infància amb la mare, el pare i les persones més properes (altres membres de la família, persones que ens cuiden, mestres...).

ELS VINCLES AFECTIUS PODEN SER POSITIUS (SEGURS) O NEGATIUS (INSEGURS)

Els vincles afectius positius són els que:

- Fan sentir bé l'infant: li demostren afecte i respecte.
- Li proporcionen cures de qualitat (alimentació, higiene, mobilitat, descans...) i un entorn segur.
- Consideren les seves necessitats (els seus temps i el seu estat evolutiu, sense exigir coses que l'infant no té capacitat de complir).
- Faciliten la relació social.
- Fomenten l'autonomia (estimulen la capacitat de participar, jugar i explorar, establint els límits de seguretat).

ELS VINCLES AFECTIUS POSITIUS OFEREIXEN ARRELS I ALES

COM INFLUEIXEN ELS VINCLES AFECTIUS EN EL DESENVOLUPAMENT

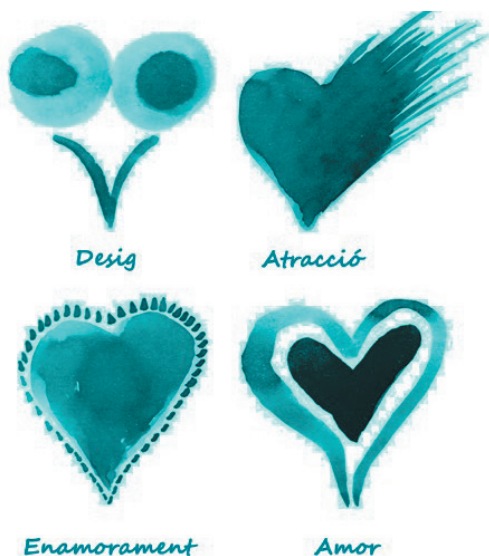
Els vincles que l'infant estableix amb les persones que són significatives per a ell té una influència rellevant en el seu desenvolupament físic, intel·lectual, emocional i social. Produeixen una empremta important en el desenvolupament sexual i en la capacitat de tenir relacions sanes en la vida adulta i vincles d'afecció segurs.

Aquesta influència, pel que fa al desenvolupament psicosexual en la infància, es manifesta en:

- L'autoestima.
- Les emocions predominants i la forma de gestionar-les.
- Els tipus de vincles afectius que estableixi i pugui establir en el futur relacionats amb els afectes sexuals.
- Els comportaments relacionats amb l'expressió de la sexualitat en la infància i en les successives etapes de la vida.

Els vincles afectius positius enforteixen l'autoestima i els sentiments de seguretat i confiança. Quan els infants compten amb persones que els ofereixen vincles afectius positius, se senten segurs i es mostren alegres i disposats a relacionar-se, a jugar i a explorar. També tenen inclinació a ser més independents i a expressar idees, opinions i sentiments.

Els vincles afectius negatius generen sentiments d'inseguretat, de falta de confiança i d'autoestima baixa. Això es pot manifestar amb tristesa, retraïment i dificultats per participar en els jocs i per relacionar-se.



Els afectes sexuals

Els afectes sexuals són formes especials d'afecte que ens impulsen a acostar-nos a altres persones de manera amorosa i sexual. Aquests afectes són:

- el desig
- l'atracció
- l'enamorament
- l'amor

Mitjançant els afectes sexuals, a més de satisfer les necessitats afectives bàsiques (seguretat emocional, suport i afecte social i intimitat), podem satisfer la nostra necessitat de comunicació eròtica i de sentir plaer sexual.

En la pubertat es poden començar a viure aquests afectes. Sol passar de manera gradual i, sovint, el desig no està motivat per una persona concreta. Els al·lots i les al·lotes solen sentir que els passa alguna cosa nova que no saben gaire bé com explicar: sensació física, emoció o combinació d'ambdues.

EL DESIG

El desig sexual és un estat caracteritzat per sensacions específiques que ens predisposen a cercar experiències sexuals.

EL DESIG ÉS INHERENT A LA CONDICIÓN HUMANA. CAP PERSONA NO POT EVITAR SENTIR DESIG

Aquestes sensacions es produeixen per l'activació d'un sistema neuronal específic del nostre cervell com a resposta a un estímul que interpretam com a eròtic. Aquest estímul el podem crear nosaltres mentalment (intern) o pot venir del nostre entorn (extern). També aquests estímuls (intern i extern) es poden donar alhora.

TENIR DESIG NO IMPLICA NECESSÀRIAMENT LA REALITZACIÓ DE CONDUCTES DIRIGIDES A SATISFER-LO. EL DESIG NO DEPÈN DE LA VOLUNTAT, EL NOSTRE COMPORTAMENT SÍ

És possible que en determinades circumstàncies el desig disminueixi molt o fins i tot desaparegui. L'estat físic i emocional, així com l'entorn, poden influir de manera important en la percepció del desig.

L'ATRACCIÓ

L'atracció eròtica és el sentiment d'interès sexual per una persona. Tots els sentits intervenen en l'atracció. L'olor de la persona que ens interessa, el seu aspecte, la sensació que ens provoca tocar la seva pell o rebre'n una carícia, el to de la seva veu... poden evocar l'activació sexual del nostre cos.

PODEM SENTIR ATRACCIÓ ERÒTICA PER MÉS D'UNA PERSONA

Cada persona té el seu propi imaginari eròtic (estímuls que activen el seu desig i atracció sexuals), que ha anat conformant al llarg de la seva biografia.

L'ATRACCIÓ SEXUAL TAMBÉ ESTÀ SOTMESA A UNA SÈRIE DE NORMES QUE VARIEN SEGONS EL MODEL SOCIAL D'ALLÒ QUE ÉS ATRACTIU

L'atracció inicial sovint és un fenomen immediat en el qual fonamentalment intervenen els sentits (vista, tacte, olor...), però també hi poden intervenir

altres factors: personals (expectatives, interessos, similituds, diferències, etc.), culturals, socials, econòmics i religiosos.

L'ENAMORAMENT

L'enamorament és un estat de desig, d'atracció, de fascinació i d'un cert encantament sexual i amorós cap a una altra persona. La possibilitat d'enamorar-nos està inscrita a la nostra ment. És una capacitat amb la qual naixem.

ENAMORAR-SE POT SER DESITJABLE PERÒ NO ÉS IMPRESCINDIBLE PER VIURE FELIÇ

Pot passar que, a causa d'aquesta creença, qui no s'enamora pensi que s'ha d'enamorar sí o sí. Els primers enamoraments es poden viure a la infància i a la pubertat, però també pot passar que es visquin a l'adolescència o més tard, o que aquest tipus d'afecte no s'experimenti mai. L'enamorament no és imprescindible per ser feliç en la vida ni per establir i formalitzar una relació amorosa amb una parella sexual.

Convé que els infants se sentin éssers complets i que entenguin que el més important a la vida és sentir-se bé amb ells mateixos, sense que això depengui d'una altra persona.

SENTIR UNA NECESSITAT URGENT I IMPERIOSA D'ENAMORAR-NOS ENS HAURIA DE FER PENSAR QUE ALGUNA COSA NO FUNCIONA

La idea que l'enamorament es produeix a primera vista la veim recreada en la literatura i en el cine. Podem sentir atracció física (a primer vista), seguida d'una atracció personal, però, generalment, fa falta que passi un cert temps per arribar a sentir que ens hem enamorat d'algú.

Comprendre els motius pels quals ens enamoram d'unes persones i no d'unes altres no és senzill i és una qüestió que ha motivat nombrosos estudis.

L'ATRACCIÓ I L'ENAMORAMENT SOVINT ES FONAMENTEN EN NECESSITATS DE LES QUALS NO TENIM CONSCIÈNCIA. TAMBÉ HI PRENEN PART LES ASPIRACIONS I ELS DESITJOS.

Quan una persona ens agrada augmenta la secreció d'adrenalina, de serotonina i de dopamina. Aquestes hormones són les responsables de les sensacions d'eufòria i plaer que sentim quan estam amb la persona estimada o hi pensam, i que la persona estimada es converteixi en l'eix central de la nostra vida. Per això es diu que l'enamorament és addictiu.

QUÈ ENS PASSA QUAN SENTIM ENAMORAMENT

- Sentim molta passió i desig per la persona estimada. En veure la persona estimada se'ns accelera el cor i sentim ansietat quan ens en separam.
- Necessitam ser a prop de la persona estimada i compartir-hi tot el temps possible. Hi pensam contínuament i la falta de concentració pot interferir en la nostra activitat normal.
- Ens fixam només en el que ens atreu i agrada; minimitzam els punts febles o no els veim.
- Abocam records (moments, situacions, paraules...) i donam significat especial als objectes i ambients associats a la persona estimada.
- Podem perdre la gana, deixar de dormir bé...
- Ens interessam per la vida, les aficions, els problemes... de l'altra persona i li donam dedicació exclusiva.
- Podem canviar les rutines i la forma de fer les coses per agradar a la persona estimada i complaure-la. Ens podem tornar irreconeixibles per al nostre entorn més proper (família i amistats).
- Sentim preocupació, que pot arribar a l'obsessió, quan no tenim seguretat que l'enamorament és correspost.

Encara que la tradició i els mitjans de comunicació ens solen mostrar l'enamorament com un estat que gairebé ens anul·la com a persones, això no és cert. Quan sentim enamorament seguim conservant la capacitat d'observar, de valorar i de decidir la manera de comportar-nos i el que volem fer o no.

NINGÚ PERTANY A NINGÚ

Quan l'enamorament es viu amb sentiments d'entrega i possessió cal anar molt amb compte. En aquests casos, un dels membres de la parella, o tots dos, poden pensar que l'altre li pertany, que és de la seva propietat. Aquest sentiment provoca comportaments de gelosia i la relació es pot convertir en tòxica (és la que es caracteritza pel turment i el sofriment, amb pocs moments de tranquil·litat i plaer).

Podem saber quan una parella té una relació tòxica perquè veim que una de les dues persones genera molt de patiment a l'altra, i aquesta no és capaç de deixar de banda la relació.

Els membres d'una parella que tenen una relació tòxica han establert un vincle afectiu negatiu, un vincle nociu, que ocasiona malestar i insatisfacció.

L'ESTAT D'ENAMORAMENT ENS POT DUR A CONFIAR EN EXCÉS EN LA PERSONA ESTIMADA

Pot passar que la persona per la qual sentim enamorament no ens correspongui amb el respecte i l'afecte que ens mereixem com a persones. Si és així, no ho hem de tolerar i ens hem de protegir.

ENS PODEM PROTEGIR CONSERVANT LA RELACIÓ AMB LES PERSONES QUE ENS ESTIMEN I EN LES QUALS PODEM CONFIAR

També pot passar que l'enamorament no sigui correspost. En aquest cas, és necessari saber reaccionar i obrir-nos a les oportunitats i experiències que ens ofereix la vida.

Tot això fa necessari que es parli de l'enamorament com una qüestió que pot influir de manera important (tant en positiu com en negatiu) en tots els aspectes de la vida.

Els infants han d'estar preparats per saber reaccionar si l'enamorament no és correspost o si el vincle afectiu que han establert és negatiu. Necessiten saber que la vida ofereix més oportunitats i que, per viure-les, s'han d'obrir a noves experiències i, sobretot, que el primer que han de cuidar és la pròpia vida.

L'AMOR

La durada de l'enamorament és variable i pot persistir des de mesos fins a anys. Després de l'enamorament, si s'estableix un vincle afectiu positiu durador, comença una etapa d'amor més calmat, amb menys passió. Es tracta d'un sentiment de seguretat i comoditat que es vincula a interessos mutus, costums semblants, bona convivència, afinitats i altres aspectes que resulten interessants a la parella.

L'amor, entès com a amor de parella, com a vincle afectiu, és el sentiment en el qual es mesclen:

- el desig i l'atracció
- l'estimació
- la intimitat
- la seguretat
- el compromís
- altres sentiments que proporcionen benestar

CAL QUE SAPIGUEM DIFERENCIAR ENTRE EL DESIG SEXUAL I L'AMOR

El desig i l'amor tenen un origen distint i uns objectius també diferents. El desig sexual cerca la satisfacció eròtica a partir de l'imaginari eròtic. L'amor cerca el vincle afectiu i la seguretat bàsica que ens aporten les relacions que són percebudes per nosaltres com a significatives.

Convé, a l'hora d'abordar els afectes sexuals, treballar sobre els diferents sentiments que es poden experimentar. Sovint es parla de l'atracció, l'enamorament i l'amor com a experiències plaents i no es contemplen situacions com la infidelitat, la mentida, la traïció, la ràbia, l'enuig, el dolor, la tristesa... De manera implícita, es pot transmetre el missatge que totes les relacions són correspostes i que no acabaran mai, quan existeix la probabilitat que no sigui així.

Sobre aquests aspectes cal que els infants aprenguin progressivament la diferència entre establir un vincle positiu i una relació de dependència. Un vincle positiu contribueix al desenvolupament personal i a l'autonomia i genera sentiments de seguretat. Les relacions de dependència generen inseguretat i minven l'autonomia. També és imprescindible que els infants treballin sobre la responsabilitat que tenen en les seves relacions i no donin afecte a les persones que no els respecten ni tolerin comportaments de falta de respecte de les persones a qui estimen.

Notes

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Les habilitats per a la vida

- Les deu habilitats bàsiques per a la vida
- L'autoconcepte i l'autoestima
- Les emocions i els sentiments
- L'assertivitat
- Les relacions interpersonals





Les deu habilitats bàsiques per a la vida

Totes les persones som úniques i la vida de cadascú és un procés constant de canvis en tots els aspectes: físics, cognitius, emocionals, de valors i creences i d'habilitats per adaptar-nos de forma positiva o no a l'entorn i circumstàncies que ens afecten en cada moment.

Per això, per fer més fàcil l'adaptació als canvis i per relacionar-nos amb les persones que tenim al voltant, que també són úniques, diferents a nosaltres i canvien constantment, és que necessitem de certes habilitats, que l'OMS anomena habilitats per a la vida.

LES HABILITATS PER A LA VIDA SÓN LES APTITUDS NECESSÀRIES PER TENIR UN COMPORTAMENT QUE ENS PERMETI FER FRONT, DE FORMA POSITIVA, A LES EXIGÈNCIES I ELS REPTES DE LA VIDA DIÀRIA

Aquestes aptituds ens permeten millorar:

- La situació personal: evitar o deixar de banda conductes de risc, mantenir i millorar l'autoestima, manejar correctament les situacions d'estrès...
- Les relacions interpersonals: saber escoltar, tenir empatia, comunicar-se amb assertivitat...
- L'entorn: crear les millors condicions possibles per a la salut individual i col·lectiva.

Amb la finalitat de donar suport i promoure internacionalment l'educació en habilitats per a la vida als centres educatius, l'OMS va proposar treballar deu habilitats que considera essencials. Aquestes habilitats són les següents:

- 1. Autoconeixement:** conèixer-nos profundament, saber quin és el nostre potencial, allò en què ens sentim a gust quan ens hi dedicam, la nostra personalitat, fortaleeses, debilitats, valors i creences, és essencial per viure bé. També suposa reconèixer quin autoconcepte tenim i com va la nostra autoestima en un moment donat. L'autoconeixement ens permet identificar el que és important per a nosaltres a la vida, allò a què volem dedicar el nostre esforç i el nostre temps perquè ens satisfà profundament. A més, conèixer-nos implica saber quines són les nostres xarxes socials i d'afecte, amb quines persones podem compartir les alegries i amb quines podem comptar en els moments de dificultat.
- 2. Maneig d'emocions i sentiments:** reconèixer les nostres emocions com a estats transitoris que ens aporten informació i que condicionen les nostres conductes, saber com gestionar-les en benefici propi i de les persones que ens envolten, és també d'importància crucial.
- 3. Maneig de tensions i estrès:** afrontar situacions de tensió, estrès, és inherent a la nostra vida. Fer-ho de forma constructiva ens permet disminuir el risc d'estats d'ansietat o d'estrès crònic i sortir-ne com a persones més fortes i amb més saviesa. Identificar les fonts de tensió adequadament, ocupar-nos del significat que hi donam, cercar temps per observar les nostres emocions, sentiments i conductes, són formes d'afrontament constructiu. De la mateixa manera que, per solucionar problemes i conflictes, l'autoconeixement, l'empatia, la comunicació assertiva, el pensament creatiu, la negociació, la flexibilitat i la tolerància són eines que ens ajuden. També ens poden ajudar tècniques com la meditació i l'atenció plena o *mindfulness*. El terme *resiliència* s'utilitza per definir la capacitat d'una persona per reaccionar positivament enfront de les situacions de tensió i estrès. La resiliència d'una persona és major si compta amb figures d'afecció incondicional i amb una bona xarxa de suport, afecte i protecció.

4. **Relacions interpersonals:** som éssers socials per naturalesa; per això, saber iniciar relacions socials, relacionar-nos de forma positiva, conservar les relacions que considerem significatives i donar per acabades les que ens provoquen sofriment o ens impedeixen el creixement personal, són habilitats que tenen una importància cabdal en la nostra vida.
5. **Empatia:** l'empatia és la capacitat de «posar-nos en la pell» d'un altre, d'intentar conèixer la seva circumstància vital i la seva trajectòria vital per poder comprendre les seves reaccions, emocions i opinions, encara que siguin diferents a les nostres i no les considerem adequades. Sentir empatia no significa acceptar sense cap tipus d'actitud crítica, del que es tracta és de poder comprendre diferents punts de vista sobre una situació o comportament. L'empatia ens ajuda a ser persones més tolerants en les relacions socials i ens ajuda a l'hora de comunicar-nos de forma assertiva.
6. **Assertivitat:** l'assertivitat és la capacitat d'expressar els nostres sentiments i opinions tranquil·lament, amb claredat, de forma apropiada al context i a la cultura, de manera respectuosa, sense sentir-nos culpables. La comunicació assertiva també ens ajuda a establir límits en les relacions socials. Si les opinions i els desitjos de les altres persones predominen sobre els nostres, la conseqüència és la submissió i la dificultat per establir una relació de confiança, basada en el coneixement mutu.
7. **Solució de problemes i conflictes:** els conflictes formen part de la vida, podem evitar-los o transformar-los en oportunitats de canvi i creixement, tant personal com per millorar les nostres relacions. L'autoconeixement, l'empatia, la comunicació assertiva, el pensament creatiu, la negociació, la flexibilitat i la tolerància són eines que ajuden a afrontar els conflictes.
8. **Pensament creatiu:** pensar de forma creativa és l'habilitat de posar en joc els coneixements, les experiències, la raó, la intuïció, les emocions i els sentiments per crear (una idea, un objecte, una forma de fer...). Ens permet canviar aspectes de la forma de vida, abordar la realitat de formes noves, inventar, innovar i emprendre amb

originalitat. Suposa aparcar els esquemes de pensament habituals i tradicionals i veure les coses des de perspectives diferents.

9. Pensament crític: pensar de forma crítica és fer-ho amb voluntat de descobrir, d'investigar i d'analitzar la informació que contínuament ens arriba des de l'entorn. Consisteix a anar més enllà del que és aparent i reflexionar per arribar a conclusions pròpies sobre la informació que rebem. El contrari del pensament crític és acceptar de forma passiva la informació que se'ns ofereix, considerant que si sempre s'ha interpretat d'una forma, no hi ha una altra manera de fer-ho.

10. Presa de decisions: decidir es l'acció conscient d'optar per una alternativa, després de considerar-ne diverses. Prendre decisions de forma assenyada implica avaluar diferents alternatives, tenint en compte la necessitat de prendre la decisió, els valors, la urgència, els diferents aspectes que implica la decisió (econòmica, en les relacions, en l'estil de vida...), les influències (persones o entorn social) i els recursos necessaris en cada alternativa que es prengui en consideració. També cal mesurar les conseqüències de les diferents alternatives en la vida pròpia, en la de les altres persones, en el moment de prendre la decisió i en el futur.

Les habilitats per a la vida estan orientades al benestar i, des d'un principi, el sector educatiu ha estat un aliat fonamental en la proposta de l'OMS.

Encara que totes les habilitats són essencials en aquest document, seguidament es tracten de forma més detallada els aspectes d'aquestes habilitats que estan més íntimament relacionades amb la sexualitat:

- L'autoconeixement, l'autoconcepte i l'autoestima
- Les emocions i els sentiments
- L'assertivitat
- Les relacions interpersonals



L'autoconcepte i l'autoestima

L'autoconcepte i l'autoestima són construccions teòriques que ens ajuden a comprendre com la nostra ment elabora una visió sobre la nostra persona i com d'aquesta visió en fa una valoració, un judici, que pot ser més o menys positiu.

L'AUTOCONCEPTE

L'autoconcepte és la forma com ens descrivim. Ho feim amb relació a diferents aspectes, com ara:

- el nostre nom i la data de naixement
- el moment del cicle vital en què estam
- la família a la qual pertanyem
- els rols familiars, professionals i socials
- les nostres característiques físiques
- el tipus de caràcter i personalitat
- les nostres capacitats, virtuts i febleses
- la identitat sexual i de gènere
- l'orientació sexual
- la cultura i el lloc als quals sentim que pertanyem
- el nivell sociocultural i econòmic
- els nostres valors i creences

L'autoconcepte té un component bàsicament cognitiu. En la definició que feim de nosaltres juga un paper important la informació que rebem de les

persones del nostre entorn, tant per la comparació que feim entre nosaltres i elles, com per la informació que ens donen sobre com ens veuen.

L'AUTOESTIMA

L'autoestima és la valoració que feim de la nostra persona (imatge, qualitats, capacitats, forma de pensar, de sentir...).

CONFIGURAM L'AUTOESTIMA AL LLARG DE LA NOSTRA VIDA

En cada moment de la nostra vida podem sentir que som una persona valuosa i pensar que som dignes d'estimació, en aquest cas es pot dir que tenim una bona autoestima. També podem sentir que valem poca cosa, o res, i que no mereixem l'amor d'altres persones, això ens estaria indicant que la nostra autoestima és baixa.

Quan la nostra autoestima és alta, tenim cura de la nostra persona:

- del nostre cos
- de la nostra imatge
- del nostre equilibri emocional
- dels nostres interessos

Quan la nostra autoestima és baixa, el nostre estil de comportament pot ser:

- **Agressiu:** cridar, amenaçar, insultar, pegar, humiliar, mostrar indiferència, manipular...
- **Passiu:** deixar de fer el que volem o d'expressar idees, sentiments i opinions, cercar l'aprovació dels altres, renunciar als nostres drets...
- **Passiu i agressiu:** donar la culpa a altres, obstruir els avanços d'altres, no expressar enuig de forma oberta, actuar amb ressentiment o amb venjança, utilitzar habitualment el sarcasme...

L'AUTOESTIMA A LA INFÀNCIA I A LA PUBERTAT

Durant la infància la plasticitat del cervell és màxima i, de la mateixa manera que l'infant aprèn habilitats psicomotores, intel·lectuals, emocionals i socials, també aprèn a estimar-se, a estimar i a deixar-se estimar, i estableix els ciments de l'autoestima. Aquests ciments poden ser sòlids, a partir dels sentiments de plaer i de confiança, o febles, a partir dels sentiments d'inseguretat i dolor.

Els infants poden aprendre molt, però no tot el que aprenen és bo ni els ajuda a desenvolupar-se de forma saludable. Per això, de la mateixa manera que tenen una gran capacitat d'aprenentatge, també són molt vulnerables.

CONVÉ QUE ELS INFANTS RECONEGUIN QUINES SÓN LES CONDUCTES D'ALTRES PERSONES QUE PODEN AFECTAR LA SEVA AUTOESTIMA

En l'autoestima de l'infant influeixen les persones que per a ell són significatives (mare, pare, altres persones que en tenen cura, amistats...). Segons el tracte que li donen, l'infant es valora millor o pitjor i s'estima més o menys.

EL DANY QUE UNA CONDUCTA AGRESSIVA POT PROVOCAR EN L'AUTOESTIMA D'UN INFANT DEPÈN DE COM L'INFANT INTEGRA AQUESTA EXPERIÈNCIA

Si l'infant té un vincle segur amb les seves figures d'afecció o amb persones de confiança de la seva xarxa afectiva, és probable que els conti si algú l'ha agredit o l'ha fet sentir malament per qualsevol motiu. El fet de contar-ho permet activar formes de protecció i ajudar-lo a comprendre que la persona que fa mal és la que actua malament i la que té dificultats per relacionar-se correctament. D'aquesta forma, l'infant integra el que ha passat sense patir en la seva autoestima.

Quan el maltractament prové de les figures d'afecció i no existeix una xarxa afectiva i protectora, es romp la seguretat bàsica de l'infant i es danya el seu desenvolupament afectiu, social i sexual.

Els infants necessiten saber que tenen dret:

- A ser tractats de forma digna, amb tendresa i respecte.
- A ser escoltats, reconeguts i considerats, ja que els seus sentiments, les seves manifestacions (de plaer o malestar), gusts, interessos, punts de vista i opinions són importants.
- A desenvolupar el seu potencial.

És MOLT IMPORTANT QUE ELS INFANTS CONEGUIN QUÈ ÉS I COM ES CONFORMA
L'AUTOESTIMA, AIXÍ COM LA IMPORTÀNCIA DE CUIDAR-LA DURANT TOTA LA VIDA

El coneixement, per part de l'infant, de quines són les conductes d'altres persones que els fan bé i quines són les que els poden perjudicar, constitueix un factor de protecció. L'infant té un element de judici nou i pot deixar de pensar que és culpable i que mereix que no el tractin bé. També pot millorar la seva disposició a demanar ajuda, si fos necessari.

Exemples de conductes nocives cap a l'infant són:

- amenaçar d'abandonar-lo
- fer-li xantatge
- manipular-lo
- fer-lo responsable de l'estat emocional d'una altra persona («em pos contenta quan fas...», «em poses dels nervis»...)
- posar condicions a l'afecte
- obligar-lo a fer alguna cosa
- humiliar-lo exposant públicament la seva intimitat
- comparar l'infant amb d'altres

Exemples de conductes d'amor cap a l'infant són:

- expressar afecte i tendresa
- generar rutines d'amor quotidianes
- protegir la seva intimitat
- fer-li veure les seves qualitats
- reconèixer el seu interès i dedicació per les coses
- animar-lo a tenir iniciativa i a fer coses pel seu compte

ELS INFANTS NECESSITEN RECONÈIXER LES SEVES VIRTUTS I QUALITATS I SABER QUE ÉS MOLT IMPORTANT FER-LES SERVIR I POTENCIAR-LES

Educar en la diversitat i en la riquesa de les diferències permet que cada persona reconegui el seu potencial, es pugui sentir valuosa i sàpiga que no s'ha de comparar amb cap altra. L'escola és un lloc privilegiat per realitzar aquest aprenentatge.

COM INFLUEIX LA BAIXA AUTOESTIMA EN EL MÓN AFECTIU I SEXUAL DE L'INFANT

En el món afectiu i sexual, una baixa autoestima pot influir en els aspectes següents:

- **No-acceptació del propi cos.** Això és especialment important en la pubertat, atès que el cos canvia amb rapidesa i s'han d'integrar aquests canvis en un context que defineix paràmetres de bellesa molt estrictes i poc realistes. També és freqüent que alguns nins i algunes nines canviïn abans que altres i que, per això, sentin incomoditat o vergonya.
- **Dificultats per relacionar-se.** Els infants amb baixa autoestima poden cridar l'atenció (volen ser protagonistes) com una forma de rebre reconeixement i afecte. També és possible que es comportin de forma passiva, agressiva o passivoagressiva. Això pot crear-los problemes de convivència i estar en l'origen de comportaments com l'assetjament escolar (*bullying*).
- **Desig excessiu de complaure i d'agradar.** Això es tradueix en la dificultat per xerrar clarament sobre el que agrada i el que no agrada, el que es vol fer i el que no. En la pubertat és molt important l'opinió de les amistats i una autoestima baixa predisposa a actuar segons indica el grup d'iguals, un amic o una amiga.



Les emocions i els sentiments

Les emocions són estats afectius innats que sorgeixen com a reaccions a estímuls interns (estat físic, records, pensaments...) o externs (olors, colors, imatges, carícies, veus, paisatges...).

LES EMOCIONS SÓN FISIOLÒGIQUES, TEMPORALS I ES PODEN REGULAR

Reconeixem les nostres emocions perquè experimentam canvis fisiològics (palpitacions, suor, somriure...). Les emocions que es consideren universals són: alegria, curiositat, tristesa, ràbia, por i aversió.

Els sentiments són estats emocionals que sorgeixen quan elaboram cognitivament una emoció. Els sentiments no es produeixen de forma tan ràpida com les emocions, ni són automàtics.

ELS SENTIMENTS SÓN MÉS PERMANENTS I TENEN A VEURE AMB L'ELABORACIÓ QUE FEIM D'UNA VIVÈNCIA

El que passa, quan deim que tenim un sentiment, és que prenem consciència d'una emoció i hi posam un nom. Els sentiments universals més coneguts són: amor, culpabilitat, desconcert, orgull, enveja i poder.

LES EMOCIONS I ELS SENTIMENTS ENS SERVEIXEN PER RECONÈIXER QUAN UN FET ENS AFECTA DE MANERA POSITIVA O NEGATIVA

No hi ha emocions i sentiments bons o dolents, gestionar-los adequadament ens ajuda a:

- Valorar la situació que vivim, pensar en allò que els ha provocat i entendre el que passa.
- Expressar com ens sentim.
- Actuar de la millor manera possible.

Els infants necessiten aprendre a identificar les emocions i els sentiments i a expressar-los adequadament. Necessiten saber que el que senten és important, que és per algun motiu, que han de donar valor a les emocions i als sentiments i aprendre a gestionar-los.

Llevar importància a les emocions és un error greu, ja que provoca que l'infant:

- Aprengui a amagar-les o a reprimir-les per por de les reaccions de les persones adultes (renyar, ridiculitzar, dir que no n'hi ha per tant...).
- Se senti culpable de no ser com «hauria de ser».
- Adopti conductes autodestructives i d'autosabotatge.

Quan ensenyam a les nines i als nins a donar importància a les seves emocions, sentiments i punts de vista, també els ensenyam a expressar-se sense por, i els ajudam a configurar una autoestima positiva i a comportar-se de forma assertiva. El que feim és fer-los sentir que són importants, dignes de consideració i respecte, i que ningú té el dret de menysprear-los.

L'infant que no ha rebut una bona educació emocional va conformant una autoestima deficient i té més risc de convertir-se en un adult amb serioses dificultats per:

- Reconèixer les seves emocions i sentiments.
- Expressar les emocions de la manera adequada.
- Tenir cura de si mateix i dels seus interessos.
- Viure relacions socials i afectives sanes.
- Identificar relacions d'abús, tòxiques o violentes.
- Sortir a temps d'aquests tipus de relacions.

Per ajudar els infants a gestionar i treure el millor de les seves emocions i sentiments podem ensenyar-los a:

Expressar-los. És necessari que compreguin la importància d'expressar les emocions i els sentiments i que puguin observar com ho feim nosaltres. Quan expressin les seves emocions han de sentir que el que els passa ens interessa i que no intentam reprimir-les. Missatges com «els nins no ploren», «si plores, no et faré cas», «calla», «no posis mala cara»... són totalment contraproductius.

Connectar-hi. Localitzar les emocions i els sentiments al cos permet saber si el que sentim ens resulta agradable o no, si ens fa sentir bé o malament. La connexió entre les emocions i les sensacions corporals és importantíssima des del punt de vista de la protecció de l'infant. La por, l'avversió i la ràbia se senten a la «panxa», com diu Pepa Horno, «*en las tripas*». Els infants necessiten aprendre a identificar les emocions al cos, aquesta és una forma menys confusa que identificar-les afectivament, ja que la por i l'avversió poden conviure amb sentiments d'amor cap a la persona que les provoca.

Deixar-los fluir i viure'ls (tant si són agradables com si no ho són). Les emocions i els sentiments ens donen informació que és molt valuosa. Quan els deixam fluir, contràriament al que pareix, es van esvaint i es produeix un estat de relaxació que és fruit d'haver deixat que l'emoció es manifesti lliurement, sense que se li hagi afegit el sofriment que provoca la por de sentir-la o la necessitat ansiosa de controlar-la o d'eliminar-la.

Posar nom al que succeeix. Es tracta d'afavorir la integració emocional, que el que viuen corporalment, el que senten emocionalment i el que pensen sigui congruent, perquè comprendre els ajuda a minimitzar el dany que una situació pot produir en el seu desenvolupament.

Les emocions i la sexualitat infantil

Les emocions són de gran utilitat per reconèixer si una situació és beneficiosa per a la nostra seguretat i benestar o, pel contrari, no ho és i ens hem d'alertar, fugir o, en cas necessari, demanar ajuda.

És molt important que els infants aprenguin a reconèixer que:

- Les situacions beneficioses (manifestacions d'afecte, autoerotisme...) provoquen emocions i sentiments agradables (plaer, benestar, seguretat...).
- Les situacions nocives (coerció, abús, violència...) provoquen malestar i emocions i sentiments desagradables (tristesa, malestar, por, angonya, confusió, inseguretat...).

L'infant ha de tenir molt clar quan una situació el perjudica, encara que hi estigui implicada una persona propera o amb qui manté un vincle afectiu fort. D'aquesta forma estarà en més bona disposició de demanar ajuda a una persona de confiança.



L'assertivitat

L'assertivitat és la capacitat d'expressar els nostres sentiments i opinions tranquil·lament, de forma respectuosa, sense sentir-nos culpables i sense fer-nos mal.

QUAN UNA PERSONA ADQUIREIX UN BON NIVELL D'AUTOESTIMA S'ALEGRA DE SER QUI ÉS, ES RESPECTA A SI MATEIXA I ES RELACIONA DE MANERA ASSERTIVA

Si les opinions i els desitjos de les altres persones predominen sobre els nostres, la conseqüència és la submissió i la dificultat per establir-hi una relació de confiança, basada en el coneixement mutu.

SABER-NOS COMUNICAR DE MANERA ASSERTIVA ENS PERMET ESTABLIR ELS LÍMITS QUE NO VOLEM QUE NINGÚ TRASPASSI

Quan la nostra forma de relacionar-nos no és assertiva perdem el control de la nostra vida:

- **Som més vulnerables** a les pressions, a les manipulacions i als xan-tatges emocionals.
- **Sentim ràbia i frustració** per no haver fet el que volíem o per haver fet el que no ens venia de gust.

SER UNA PERSONA ASSERTIVA ENS FA SENTIR BÉ I TROBAR-NOS A GUST AMB LES ALTRES PERSONES

L'assertivitat fa referència a la capacitat de fer valer els nostres drets de la manera adequada, respectant les altres persones. Considerar que tenim drets assertius és molt útil per cultivar una autoestima positiva i gaudir d'unes relacions interpersonals sanes.

DRETS ASSERTIUS

1. Rebre un tracte digne i respectuós.
2. Experimentar i expressar els nostres sentiments.
3. Expressar les nostres opinions i creences.
4. Decidir què volem fer amb el nostre cos, el nostre temps i les nostres propietats.
5. Canviar d'opinió.
6. Decidir sense pressions.
7. Cometre errors i responsabilitzar-nos-en.
8. Actuar amb autonomia.
9. Demanar informació.
10. Dir «no ho sé».
11. Que ens escoltin i es considerin les nostres opinions.
12. Tenir èxit i fracassar.
13. Estar tot sol o tota sola.
14. Manifestar l'alegria, la tristesa, el descontent, la ràbia...
15. Actuar sense lògica.
16. Fer qualsevol cosa sense violar els drets de les altres persones.
17. Dret a no actuar amb assertivitat

ELS INFANTS NECESSITEN CONÈIXER AQUESTS DRETS, APRENDRE A FER-LOS VALER I A RECONÈIXER LA IMPORTÀNCIA QUE TENEN PER CONDUIR-SE EN LA VIDA

Un infant es pot comunicar de forma assertiva quan se sent lliure per expressar desitjos, emocions, sentiments, opinions i preferències, sense por, sense sentir-se culpable i de forma respectuosa amb les persones adultes i amb altres infants.

Alguns exemples de comunicació assertiva són:

- Dir «no» sense sentir-se culpable.
- Expressar disconformitat i demanar un canvi quan una conducta resulta molesta.
- Demanar favors i fer-ne.
- Criticar de forma constructiva.
- Rebre crítiques i saber-les aprofitar.
- Reconèixer les virtuts d'altres persones i fer-los-ho saber.
- Refusar comportaments abusius.
- Fer el que realment es vol fer.

LA CONDUCTA ASSERTIVA PERMET QUE L'INFANT EXPLORI LES DIFERÈNCIES ENTRE LA SEVA MANERA DE SER I DE COMPORTAR-SE I LA DE LES ALTRES PERSONES, DES DE LA LLIBERTAT I EL RESPECTE

Convertir la comunicació assertiva en un hàbit requereix entrenament. Per això, és molt important que l'aprenentatge de l'assertivitat es consideri crucial en la formació dels infants, de la mateixa manera que ho és l'aprenentatge de la negociació i de la resolució de conflictes.

A continuació s'exposen alguns exemples sobre com aprendre a comunicar-se de forma assertiva:

ALGUNES CLAUS PER COMUNICAR-SE DE FORMA ASSERTIVA

Xerrar en primera persona i en positiu, sense començar amb tu o vosaltres. Es tracta de manifestar primer allò que sentim, el que creim o pensam i després detallar allò que, segons la nostra percepció, provoca aquests sentiments, pensaments o creences (fets, no suposicions). Després podem dir el que ens agradaria.

- «Sent [tristesa, pena, ràbia...] quan [fas, et comportes, dius...].»
- «A mi m'agradaria...»
- «Jo crec, jo pens...»

Valorar els sentiments de les altres persones. Hem de tenir clar i transmetre que no volem tenir raó ni donar les culpes a ningú. El que volem és comunicar-nos amb respecte, valorar els sentiments de les altres persones, sense deixar de respectar-nos a nosaltres.

- «Comprenc que tu..., però jo...»
- «Què en penses?»
- «Què et sembla?»
- «Tu què opines?»

Utilitzar les estratègies següents:

- Respondre de manera tranquil·la i amb veu moderada.
- Mirar l'altra persona als ulls.
- Mantenir la posició corporal tan relaxada com sigui possible.
- Tenir clar el missatge que es vol transmetre i mantenir-lo.
- Evitar donar explicacions, si no es troba convenient.

Font: blog Autoestima, de PalmaJove

En algunes situacions ens pot resultar difícil comunicar-nos de manera assertiva. Generalment, això succeeix quan l'altra persona:

- Ignora el missatge que se li transmet.
- Continua amb la seva conducta.
- Intenta desqualificar o criticar de manera destructiva.
- Fa xantatge emocional.

La solució és mantenir-se fidel a les conviccions i als pensaments propis. Es tracta de tenir la ment oberta, d'intentar comprendre les intencions de l'altra persona i de ser pacient i tolerant, defensant i respectant els nostres drets.

En les relacions interpersonals hi pot haver situacions de discrepància i conflicte, per això és important que l'infant tengui clar que **comunicar-se de forma assertiva no suposa aconseguir sempre el que vol.**

L'INFANT POT APRENDRE QUE EL CONFLICTE FORMA PART DE LA VIDA I QUE POT AFRONTAR SITUACIONS CONFLICTIVES AMB SERENITAT I COMUNICAR-SE DE FORMA ASSERTIVA

D'aquesta manera, encara que no aconsegueixi tot el que vol, pot expressar els seus sentiments i les seves opinions i els pot contrastar amb els de les altres persones implicades en el conflicte. Aprendrà que necessita negociar i que, a vegades, és necessari tolerar un cert nivell de frustració i saber posposar la satisfacció dels desitjos, sempre que això no li suposi cedir a l'abús, a la violència o a la vulneració dels seus drets.

L'ASSERTIVITAT SEXUAL A LA INFÀNCIA I A LA PUBERTAT

Pel que fa a la infància i a la pubertat, l'assertivitat sexual es refereix a la capacitat per:

- Expressar la identitat sexual i de gènere.
- Manifestar els sentiments d'atracció i enamorament, sense sentir por ni culpa.
- Gaudir de la pròpia sexualitat, observant les normes socials d'intimitat i respecte.
- Refusar qualsevol activitat sexual no desitjada.

LA MANCA D'ASSERTIVITAT SEXUAL AUGMENTA LA VULNERABILITAT AL XANTATGE I L'ABÚS SEXUAL



Les relacions interpersonals

Relacionar-nos amb altres persones ens permet cobrir adequadament les necessitats. Ens relacionam des del naixement, potser fins i tot abans, i en aquest procés d'interacció amb altres persones construïm la nostra identitat i anam configurant l'autoestima.

Les bones relacions són les que **aporten energia i ens ajuden a construir i mantenir una bona autoestima i a relacionar-nos des d'un estat positiu** que, a la vegada, contribueix a facilitar les relacions.

Hi ha una diversitat de relacions possibles, algunes són circumstancials i d'altres, més estables en el temps. Les relacions que s'esdevenen amb una certa estabilitat **consumeixen una part considerable del nostre temps i energia**, per això és necessari que valorem si les relacions que tenim (amb una persona o amb un grup) en un determinat moment són bones per a nosaltres i si ens convé:

- Mantenir-les i cuidar-les.
- Donar-les per acabades i treballar el fet de «saber amollar».
- Canviar el tipus de relació (per exemple, reduir-ne la intensitat, passar d'amistat intensa a amistat més circumstancial...).

En les relacions humanes cada persona aporta el seu bagatge: personalitat, autoestima, estat d'ànim, valors, creences, interessos... Per això, relacionar-nos és una qüestió complexa que requereix el coneixement de certes claus que ens ajudin a establir i a mantenir bones relacions. Aquestes claus es poden resumir en les següents:

- l'autoestima com un aspecte fonamental
- els principis ètics de les relacions
- la importància de l'afinitat
- els comportaments que ens indiquen que una relació és nutritiva

El primer que ens ha de passar per tenir una relació nutritiva és sentir-nos persones dignes de ser estimades. Estimar-nos primer a nosaltres abans que a ningú pot semblar egoista, però no ho és. Només si ens estimam bé a nosaltres podrem estimar bé les altres persones. Els infants han de conèixer què és l'autoestima, la importància que té en la seva vida i com poden cuidar-la.

SI UN INFANT NO POT APRENDRE A CONÈIXER-SE, A ESTIMAR-SE I A ESTIMAR A CASA SEVA, I TAMPOC NO HO POT APRENDRE A L'ESCOLA, QUIN RECURS LI QUEDA?

Els principis ètics de les relacions

És imprescindible educar els infants conforme als principis de l'ètica de les relacions si volem que puguin gaudir de la millor salut emocional possible. Aquests principis són:

- el consentiment
- el plaer i el benestar compartits
- la igualtat
- l'honestedat
- la salut

Aquests principis ens serveixen de guia per utilitzar la llibertat de decisió i ens ajuden a evitar sofriments i a gaudir més i millor de les nostres relacions.

CONSENTIMENT

En les relacions humanes hem de reconèixer i considerar sempre la llibertat i la dignitat pròpia i la de l'altra persona. Això vol dir que no hem de cercar únicament el benefici propi i que tant nosaltres com l'altra persona ens hem de sentir lliures d'acceptar la relació.

Habilitats que exigeix

- Capacitat de negociació i tolerància a la frustració. No podem fer sempre el que ens agradaria, hi ha límits.
- Suposa acceptar que les persones tenen dret a vincular-se i a desvincular-se.
- Tenir coneixement de quan és necessari allunyar-se d'una persona perquè la relació amb ella ens fa mal.
- Gestionar les emocions (especialment la ràbia, la gelosia i l'enveja) i els conflictes.

Exemple de comportaments contraris

- Manipular, pressionar, obligar, forçar o agredir una persona per obligar-la a una relació d'amistat o de parella.

PLAER I BENESTAR COMPARTITS

Quan dues persones es relacionen, a més de cercar el benestar propi, s'han d'ocupar i intentar que l'altra persona gaudeixi i se senti satisfeta amb la relació.

Habilitats que exigeix

- Conèixer i respectar els gusts i les preferències de la persona amb qui es comparteix. Les persones no són objectes que s'utilitzen.

Exemple de comportaments contraris

- Cercar únicament el benestar propi sense tenir en compte si l'altra persona s'hi sent a gust.

IGUALTAT

Les persones involucrades en la relació s'han de tractar amb justícia i equitat, de forma respectuosa i sense discriminació.

Habilitats que exigeix

- Valorar la diversitat i superar els estereotips de gènere o qualsevol aspecte que atorgui superioritat a una de les persones: classe social, situació econòmica, tipus de família, origen, cultura...

Exemple de comportaments contraris

- Menysprear una persona per la seva situació econòmica, pel seu gènere, pel seu origen...

HONESTEDAT

En les relacions personals la lleialtat és un requisit, les intencions han d'estar clares. S'ha de tenir sempre l'honestedat d'actuar de forma que l'altra persona pugui saber el tipus de relació que volem establir amb ella.

Habilitats que exigeix

- Sinceritat en les relacions. Que cap persona de les implicades en la relació rebi missatges confusos, enganyosos o contradictoris.
- Saber que hi ha diferents formes de manifestació de l'afecte segons quin sigui el vincle afectiu: familiars, amistats, persones conegudes, persones desconegudes...

Exemple de comportaments contraris

- Dir a una persona que som amics quan només volem tenir amb ella una relació superficial o circumstancial.

SALUT

En les relacions humanes cal considerar la salut pròpia i la de l'altra persona.

Habilitats que exigeix

- Comportar-se amb responsabilitat cap a si mateix i cap a l'altra persona.

Exemple de comportaments contraris

- Realitzar activitats de forma imprudent, instar perquè ho faci l'altra persona. No prestar l'ajuda que es pot i és raonable prestar quan l'altra persona està en situació de risc o quan està malament.

COM UN ASPECTE FONAMENTAL PER EDUCAR EN ELS PRINCIPIS DE L'ÈTICA DE LES RELACIONS, CAL CONSIDERAR L'INFANT COM UN INDIVIDU AMB EL DRET A SER ESCOLTAT, FINS I TOT QUAN ENCARA NO S'HI FA PRESENT EL LLENGUATGE VERBAL

Les persones que eduquen l'infant li han de transmetre que estan disposades a escoltar-lo i a donar resposta a les seves demandes, tant si les fa de forma verbal com no verbal. D'aquesta manera li donem la seguretat que l'adult l'escolta, no el recrimina, està atent a les seves necessitats, l'ajuda i li transmet que és digne de ser escoltat i considerat.

L'afinitat

Un aspecte que contribueix de forma positiva a la duració d'una relació és l'afinitat, **la coincidència en la forma de vida**. Considerar el nivell d'afinitat que tenim amb una persona o amb un grup és imprescindible a l'hora de decidir si val la pena dedicar el temps i l'energia que la relació necessita per ser positiva i mantenir-se viva.

Per comprendre els diferents tipus d'afinitat, es poden utilitzar els **elements que intervenen en la manera que tenim de viure**:

- Estil de relació amb el cos: alimentació, exercici físic, rutines de descans, son i relaxació, forma de vestir, d'arreglar-se...
- Aspectes relacionats amb aspectes intel·lectuals: interessos per determinats coneixements, ideologies, creences...
- Interessos lúdics i d'esbarjo: hobbies (esport, ball, cinema, música, teatre...).
- Preferències en relació amb la sexualitat: orientació del desig, pràctiques sexuals...
- Valors i creences: sobre la vida (objectius vitals, autonomia, religió...), sobre les relacions (confiança, lleialtat, sinceritat, respecte, igualtat...), sobre la forma de construir la societat (preferències polítiques, altruisme, solidaritat...).
- Projectes compartits: professionals, humanitaris, de parella...
- Pertinença a una determinada cultura o classe social. Aquest aspecte se sol reflectir en els anteriors, però per si mateix és també un factor d'afinitat.

COM MÉS COINCIDÈNCIES ES COMPARTeixEN, MÉS GRAN ÉS LA SEMBLANÇA EN LA FORMA DE VIDA I MÉS GRAN LA PROBABILITAT QUE S'ESTIMULI EL DESIG D'ESTABLIR I MANTENIR UNA RELACIÓ

Cada persona ha de valorar si l'afinitat que té amb una altra o amb un grup és suficient per dedicar-li el temps i l'energia que requereixen les relacions estables. Aquesta valoració i decisió posterior és una qüestió intransferible, per això cal que els infants aprenguin a fer-ho, a decidir per si mateixos i a **no deixar-se enredar en relacions que no els proporcionaran benestar**.

EL NIVELL DEL CENT PER CENT D'AFINITAT AMB UNA PERSONA O GRUP NO EXISTEIX

Els infants han d'aprendre que, en la vida, poques coses són blanques o negres i que el nivell del cent per cent d'afinitat i d'intensitat en les afinitats no existeix. Per això, també han de saber que, perquè una relació personal sigui saludable i pugui durar, s'ha de **centrar en les afinitats i deixar de banda els aspectes de discrepància**. Es tracta d'evitar les desavinences i conflictes personals i d'actuar amb generositat, però això és possible únicament **si la relació compensa**: hi ha reciprocitat i és gratificant per a totes les persones que hi intervenen.

Tenim el costum de parlar d'estimar d'una manera abstracta, sense concretar quins són els comportaments que ens permeten gaudir (no patir) una relació. **No basta estimar, hem d'estimar bé i ens han d'estimar bé, i això ho podem saber observant com es comporta una persona amb nosaltres i com ho feim nosaltres amb ella.**

LES PERSONES QUE ES CONSIDEREN DIGNES DE SER ESTIMADES CUIDEN EL SEU ESPAI PERSONAL I RESPECTEN EL DE LES ALTRES PERSONES

Una relació és sana i nutritiva quan les dues persones:

- **S'accepten.** S'estimen tal com són, amb els seus punts forts i punts febles. Això no vol dir que s'hagi de tolerar tot el que fa l'altre ni tampoc qualsevol comportament.
- **Es respecten.** Es tracten bé i no es jutgen, ni es critiquen, ni s'humilien. Les dues persones se senten a gust quan estan juntes i senten que la relació els aporta benestar.
- **Expressen l'amor** amb paraules i fets. Es dediquen temps, s'escolten i donen importància a la vida i les opinions de l'altra.
- **Es permeten autonomia** i faciliten que cada una es relacioni amb altres persones i dugui a terme els estudis, les aficions i les feines que li importen. No es volen absorbir ni aïllar dels entorns respectius.
- **Confien l'una en l'altra**, no es volen controlar ni es demanen proves d'amistat ni d'amor. No necessiten saber què fan en tot moment.

- **Comparteixen les alegries i les preocupacions** i compten l'una amb l'altra.
- **Es cuiden, es protegeixen i s'acompanyen** en els moments difícils, a més de procurar el millor l'una per l'altra.

Un aspecte essencial en l'educació afectiva de l'infant és com ensenyar amb exemples el que és estimar, sense fer que l'infant sofreixi en la seva seguretat emocional en pensar que no l'estimen les seves figures d'afecció o persones a qui ell estima i necessita.

DIR O DONAR A ENTENDRE A UN INFANT QUE NO L'ESTIMEN ÉS UNA CRUELtat I UNA FALTA D'AMOR CAP A ELL

Per evitar-ho, es poden utilitzar els termes «estimar bé» o «estimar malament», i posar l'èmfasi en les conductes que no són apropiades. Quan aprenem quines conductes demostren estimació i quines no, ens és més fàcil decidir de quina forma feim front a les situacions nocives i si hem de demanar ajuda.

També és important que l'infant aprengui a **comprendre les diferències entre:**

- **Dir que una persona fa una cosa bé o que la fa malament i dir que és una bona o mala persona.** Els nins i les nines han de prendre consciència de la presència de l'agressivitat en les relacions humanes i de la seva pròpia agressivitat. Han de conèixer que una persona es pot comportar amb ells de forma violenta i que ells també poden fer-ho amb altres persones. D'aquesta manera, integrant la possibilitat de la violència, és possible treballar per prevenir-la, detectar-la de forma precoç i actuar.
- **Comprendre i justificar.** Els infants han de reconèixer quines accions són injustificables, tant si les fan ells com si les pateixen. Els drets humans i l'ètica de les relacions són el marc de referència per identificar el que és injustificable, encara que es puguin comprendre les raons per les quals s'ha realitzat una acció.

L'afectivitat, la intimitat i la sexualitat

L'infant estableix vincles diferents en intensitat i importància. Per això, necessita diferenciar clarament que pot establir relacions amb:

- Els referents afectius incondicionals (mare, pare, persona cuidadora...).
- Persones properes (altres membres de la família i dels entorns de cura i educació).
- Persones conegudes (veïnats, amistats de la família...).
- Amistats.

CADA TIPUS DE RELACIÓ ÉS DIFERENT PEL QUE FA AL NIVELL D'AFECTE, D'INTIMITAT I DE CONFIANÇA

Durant la nostra vida ens relacionam amb moltes persones, però només amb algunes establim una relació afectiva. Cada relació afectiva que establim implica una forma diferent d'intimitat (compartir sentiments, vivències, contacte físic...). Només amb algunes persones compartim relacions que impliquen intimitat sexual.

L'AFECTIVITAT I LA SEXUALITAT S'HAN DE PERCEBRE I VIURE COM DOS ASPECTES INHERENTS A LA VIDA HUMANA QUE SÓN INSEPARABLES

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

A estimar-nos i a estimar també s'aprèn

- Les experiències ens ensenyen
- Els referents afectius incondicionals
- L'abús sexual
- Les creences ens condicionen
- La informació ens influeix





Les experiències ens ensenyen

Des del nostre naixement, i fins i tot abans, les persones ens comunicam amb l'entorn i hi establim vincles afectius utilitzant tots els llenguatges que el cos ens permet (tocant, abraçant, ensumant, mirant, escoltant...). De com siguin els vincles afectius que establim dependrà, en bona mesura, la vivència dels afectes sexuals durant la nostra vida.

LA MANERA COM VIVIM ELS VINCLES D'AFECTE EN LA INFÀNCIA I EN LA PUBERTAT CONSTITUEIX EN SI MATEIXA UN APRENENTATGE D'ESTIMAR, TANT D'ESTIMAR-NOS COM D'ESTIMAR ALTRES PERSONES

Quan rebem carícies, tendresa i amor, aprenem a donar valor a les sensacions de plaer i de satisfacció i a relacionar aquestes sensacions amb la seguretat i el benestar. Si no rebem amor i tendresa el que sentim és inseguretat i malestar.

Les sensacions de confiança i benestar ens ensenyen que rebre i donar amor és bo, que no hi ha cap perill en el fet d'estimar i rebre amor, sinó ben al contrari. També ens ajuden a construir una autoestima positiva, a partir del sentiment de confiança bàsica, i a donar-nos permís per gaudir del plaer.

APRENDRE A ESTIMAR ÉS UN PROCÉS QUE DURA TOTA LA VIDA

Des de la infància, i durant tota la vida, **reben missatges sobre diferents formes d'entendre la vida, l'afecte i les relacions**, que provenen de diferents entorns. Aquests entorns mai no són neutres i, encara que sigui de manera subtil, influeixen en els infants. En la infància i en la pubertat, els entorns més importants en què es desenvolupa la vida són:

- la família o l'entorn d'acollida
- l'escola
- el barri
- els entorns esportius i d'oci
- l'entorn virtual dels mitjans de comunicació, informació i oci

Els infants que se senten respectats i estimats generen emocions plaents i tenen tendència a una convivència sana. Els infants que se senten violents i rebutjats configuren una visió negativa del món i de les persones, amb tendència a la tristor i a reaccionar amb agressivitat cap a la seva persona i cap als altres.

PER APRENDRE A ESTIMAR-SE I A ESTIMAR ÉS NECESSARI QUE ELS ENTORNS ON ES DESENVOLUPA LA VIDA REUNEIXIN LES CONDICIONS APROPIADES

Un bon entorn per al desenvolupament afectiu correcte i saludable ha de reunir les característiques següents:

- Proveir de les atencions suficients que cobreixin les necessitats de l'infant: físiques, afectives, emocionals, d'acompanyament i de relació social.
- Protegir dels riscos i ensenyar l'infant a protegir-se.
- Garantir l'accés a l'educació i oferir recursos d'ajuda en els casos que l'infant tengui dificultats per seguir adequadament el procés formatiu.
- Oferir una visió positiva envers les persones i el món.
- Respectar els principis fonamentals del bon tracte: el reconeixement de la dignitat, l'empatia, el diàleg i la comunicació efectiva, la interacció igualitària, la negociació i la justícia social.

ELS INFANTS QUE NO REBEN UNA EDUCACIÓ AFECTIVA ADEQUADA TENEN MÉS PROBABILITATS DE CONVERTIR-SE EN PERSONES JOVES I ADULTES QUE SOFRIRAN I FARAN SOFRIR

Quan els nins i les nines aprenen a estimar-se i estimar:

- Integren models de relació positius en els quals la violència de qualsevol tipus no hi té cabuda i saben valorar si les conductes d'altres persones són o no són beneficioses. Quan pateixen o han patit manca d'afecte o maltractaments, poden considerar que els comportaments violents són «normals» i adequats, encara que les emocions i les sensacions els diguin el contrari.
- Saben observar les sensacions corporals i relacionar-les amb les emocions que senten, la qual cosa és bàsica per autoprotegir-se.
- Es valoren de forma positiva: creixen amb la creença que són persones valuoses i dignes de ser estimades.
- Desenvolupen un estil afectiu empàtic, conciliador, pacífic...
- Tenen més capacitat per reconèixer quan una situació no els beneficia o els perjudica i per demanar ajuda.

ENSENYAR ELS INFANTS A ESTIMAR-SE I A ESTIMAR ÉS UNA QÜESTIÓ COL·LECTIVA

És una responsabilitat que, encara que ha de ser-ho primordialment de la família, també necessita ser compartida per les persones que tenen cura de l'infant en altres àmbits, i per la societat en conjunt.

Els beneficis d'ensenyar a estimar-se i a estimar van més enllà del que és útil i beneficiós per a una persona en concret. Oferir als infants i als joves una bona educació afectiva es pot considerar una necessitat social, una forma de construir una societat millor.

L'infant aprèn de totes les experiències i, d'entre aquestes, dues tenen una importància molt rellevant en l'aprenentatge d'estimar-se i estimar:

- Les que tenen amb les persones que són referents afectius incondicionals.
- Les experiències d'abús sexual.



Els referents afectius incondicionals

Una persona és un referent afectiu incondicional per a un infant quan es comporta de la manera següent:

- **L'accepta i l'estima tal com és**, com una persona valuosa i única en el món. Acceptar incondicionalment suposa pensar en l'infant i no en allò que ens convé i ens tranquil·litza a nosaltres.
- **Fomenta la seva autonomia** i l'ajuda a desenvolupar les seves capacitats i projectes. Fèlix López, ho explica dient que acceptar incondicionalment significa «afavorir i acceptar l'autonomia de l'infant, ajudar-lo a desenvolupar les seves possibilitats en lloc de controlar-lo i voler conformar-lo al nostre capritx i construir el seu destí».
- **Està disponible amb amor i no només com una obligació**, i el fa sentir tranquil i segur.
- **Genera espais segurs** que possibiliten el desenvolupament ple de l'infant.
- **Posa límits** a la conducta de l'infant quan és necessari.
- **Fomenta la capacitat de l'infant de demanar ajuda** quan en necessita i facilita l'existència d'una xarxa protectora al seu voltant.

CONVÉ NO PERDRE DE VISTA QUE L'INFANT ÚNICAMENT ES POT SENTIR SEGUR I ESTIMAT SI
SAP QUE ALMENYS UNA PERSONA L'ESTIMA DE FORMA INCONDICIONAL

Aquestes persones solen ser familiars directes, generalment la mare, el pare o altres persones de la família molt properes afectivament a l'infant. També poden ser-ho persones que no són de la família i que actuen com a cuidadores, o bé són reconegudes per l'infant com la persona en la qual dipositen la confiança (mestres, professionals d'institucions d'acolliment...).

LA POR ES LA GRAN ENEMIGA DE LAS PERSONES QUE SÓN ELS REFERENTS AFECTIUS INCONDICIONALS D'UN INFANT

És important reconèixer quan actuem de forma autoritària o sobreprotectora perquè, generalment, darrere d'aquestes conductes s'amaga la por (a actuar amb massa permissivitat, a què dirà la gent, a perdre el control sobre l'infant, que repeteixi errors que l'adult ha comès, al risc...). Decidir aturar i reflexionar ens dona l'opció d'educar des de l'amor, d'avaluar les situacions amb serenitat i de prendre les millors decisions.

D'altra banda, és una realitat que les vides ideals no existeixen i que sempre hi ha hagut i hi haurà situacions que poden posar en perill la disponibilitat de referents afectius incondicionals. Quan això li succeeix a un infant, es pot considerar que està en situació de risc, cosa que pot comprometre el seu desenvolupament afectiu correcte.

Pel que fa a la sexualitat infantil, l'afecte incondicional es manifesta en l'acceptació dels elements següents:

- El cos, tal com és i com una propietat de l'infant que ningú té dret a mutilar o a canviar, si no és per motius de salut degudament justificats.
- La identitat i l'orientació sexual de l'infant.
- Les conductes sexuals comunes segons l'edat i les característiques de l'infant.

Quan un infant sent amor incondicional interpreta que és digne de ser estimat i que té vàlua, així va conformant una autoestima positiva i se sent en disposició de marcar límits i de demanar ajuda quan algú el vol agredir físicament o emocionalment.



L'abús sexual

Es considera abús sexual qualsevol tipus de contacte o d'interacció entre una persona adulta i una menor, quan l'adulta utilitza la menor:

- per estimular-se sexualment
- per estimular sexualment la menor
- per estimular sexualment una altra persona

L'abús sexual també el pot cometre una persona menor de divuit anys quan aquesta és significativament major que la víctima o quan està en una posició de poder o control sobre ella.

L'ABÚS SEXUAL ÉS UN DELICTE

L'abús sexual infantil es pot classificar de la forma següent:

- sense contacte físic
- amb contacte físic
- explotació sexual

CLASSIFICACIÓ DE L'ABÚS SEXUAL

Sense contacte físic

- Mantenir amb l'infant converses de contingut sexual (cara a cara, per telèfon, per Internet...).
- Exhibir els genitals i masturbar-se davant l'infant.
- Espiar la intimitat de l'infant (voyeurisme).
- Induir que l'infant es despulli o masturbi.

Amb contacte físic

- Tocar les parts íntimes de l'infant.
- Induir o obligar que l'infant realitzi tocaments a la persona agressora.
- Fregar els genitals de la persona agressora contra el cos o la vestimenta de l'infant.
- Practicar-hi sexe oral.
- Practicar-hi penetració.

Explotació sexual

- Usar infants en prostitució.
- Usar infants en pornografia.
- Fer tràfic d'infants amb fins d'explotació sexual.
- Fer turisme sexual.

L'abús sexual afecta un nombre considerable d'infants, que veuen afectada la seva vida de forma important: l'autoestima, l'estat emocional, l'estat físic, la capacitat d'aprendre, les relacions socials i la conducta sexual.

L'infant sol confiar en la persona abusadora i la considera una figura d'autoritat, que exerceix poder sobre la seva vida. A més, **ensenyam als infants a obeir i a no qüestionar el que els diuen les persones adultes**. Tot això facilita que la persona que abusa pugui manipular l'infant amb atencions i afecte, fent-li creure que l'abús és un joc i que no té motius per sentir-se malament.

L'angoixa i la por solen estar presents en les situacions d'abús sexual i **l'infant viu en una contradicció: creure el que li diu la persona abusadora o fer cas del que li diuen les emocions i sensacions** (mal de panxa, mal de cap, dolor...). En ocasions l'infant viu el que es denomina una «relació d'encantament» i se sent com dins una bombolla en la qual conviu el que és positiu amb el que és negatiu i no vol trair la persona que estima i que pensa que l'estima a ell.

La majoria de les víctimes menors d'edat mai no informen dels abusos. Això se sol deure a les causes següents:

- La persona abusadora intenta evitar que l'infant conti el que passa.
- L'infant té por del que pot passar si ho diu.

TÀCTIQUES DE LA PERSONA ABUSADORA

- Utilitza la seva posició de poder sobre l'infant.
- Fa que l'infant senti culpa o vergonya.
- Manipula de forma explícita (diu que l'abús és un joc, que no és res mal fet, que tots els infants ho fan...). Algunes vegades la manipulació és implícita (ho fa la persona que li dóna afecte i el cuida, i l'infant pensa que no li faria res dolent).
- Amenaça l'infant o li diu que farà mal a algun membre de la família.
- Diu a l'infant que no conti a ningú el que passa, que serà el seu secret.

PORS QUE SOL TENIR L'INFANT

- Que es compleixin les amenaces de la persona abusadora.
- Que el culpin i el castiguin.
- De desil·lusionar els familiars.
- De rompre l'harmonia familiar.
- De fer mal a la persona abusadora (està confús i no està segur de dir el que passa pel que podrien pensar de la persona abusadora).

Les conseqüències de l'abús a llarg termini són importants i poden esdevenir situacions de cronicitat com depressió, ansietat, fòbies, la propensió a una major victimització en l'edat adulta (relacions tòxiques i de violència en la parella) i dificultats per gaudir de la sexualitat, entre d'altres.

L'ABÚS SEXUAL INFANTIL ÉS UN GRAN TABÚ

L'abús sexual infantil a Espanya és un gran tabú i **la visió social d'aquest problema és molt lluny de la seva vertadera dimensió**: es percep com a llunyà i ningú no vol pensar que és un tema que pot estar passant a la pròpia família o en l'entorn més proper. A més, la majoria de persones abusadores estan plenament integrades en la societat, solen ser seductores i cauen bé a la gent.

LA PRINCIPAL FORMA DE DETECCIÓ DE L'ABÚS SEXUAL INFANTIL ÉS PENSAR QUE POT ESTAR PASSANT

El que més preocupa els pares, les mares i el professorat és com saber si un infant sofreix abús sexual. La resposta és més senzilla del que pareix perquè la principal forma de detecció és pensar que pot estar passant.

EL DANY QUE PROVOCA L'ABÚS SEXUAL POT NO SER VISIBLE

Per detectar una situació d'abús cal prestar atenció al comportament de l'infant. Ens ha d'alertar que un infant que abans estava bé comenci a dormir malament, perdi la gana, no vulgui anar a escola o a activitats extraescolars, no vulgui que el toquin ni canviar-se de roba per anar a la classe de gimnàstica... Quan diversos d'aquests comportaments es produeixen conjuntament, de forma sobtada i sense una causa que permeti explicar-los, ens hem de plantejar que pot estar patint alguna forma de maltractament, inclòs l'abús.

El primer que se sol pensar quan un infant canvia d'actitud és que és una cosa passatgera, que potser no van bé les coses a l'escola, que té gelosia d'un germanet... L'abús sexual no se sol considerar una possibilitat.

**CONSIDERAR QUE L'ABÚS SEXUAL ÉS UNA POSSIBILITAT ÉS LA PRIMERA PASSA PER
PROPORCIONAR A L'INFANT UN ENTORN PROTECTOR**

Els indicadors d'abús sexual són:

- emocionals
- de comportament
- físics (menys freqüents)

Alguns d'aquests indicadors, que es detallen en la taula següent, són específics i d'altres són compatibles amb altres tipus de maltractament.

INDICADORS D'ABÚS SEXUAL

Emocionals

- por de quedar sol o sola
- por d'una persona en concret
- por dels homes o de les dones
- rebuig del pare o la mare, o d'una altra persona
- tristesa
- retraïment
- ràbia
- angoixa

Comportamentals

- rebuig de les carícies, besades i contacte físic
- llenguatge sexual reiterat i atípic de l'edat
- interès exagerat pels comportaments sexuals adults
- representació en els jocs de la situació viscuda
- agressió sexual d'un menor a un altre menor
- conductes de seducció eròtica
- masturbació compulsiva
- resistència a llevar-se la roba
- aïllament
- tendència al secretisme
- plors freqüents
- agressivitat
- canvis en les pautes de son
- pèrdua de gana
- autolesions o intents de suïcidi

Físics

- dolor, inflamació, erupció o lesions (genitals o anus)
- dificultats per caminar i asseure's
- semen a la boca, als genitals o a la roba
- roba interior esquinçada i ensangonada
- enuresi o encopresi
- mal de cap freqüent
- mal de panxa freqüent

Les mestres i els mestres són persones molt importants en la vida de l'infant. L'entorn educatiu permet realitzar tasques de prevenció de l'abús sexual i ofereix un espai de seguretat per als infants que pateixen abusos.

EN EL TERRENY DE LA PREVENCIÓ, EL CONSELL D'EUROPA HA PUBLICAT EL CONTE LA REGLA D'EN KIKO, QUE ES POT UTILITZAR COM A MATERIAL EDUCATIU

A vegades, els mestres saben el que passa perquè l'infant ho ha contat a un amic i aquest els ho diu. També sol passar que un company o companya veu que l'infant abusat fa «coses rares» (xerra de temes sexuals, vol jugar a jocs que no agraden...) i ho conta al seu pare o a la seva mare, i aquests a la mestra o el mestre.

L'infant sol deixar de contar el que li passa si quan ho fa el castiguen perquè ha tingut comportaments sexuals inapropiats, ha dit coses inapropiades o si percep canvis en els adults que li fan pensar que ha fet alguna cosa malament.

En el Registre Unificat de Maltractament Infantil a les Illes Balears (RUMI) s'especifica què es considera evidència d'abús i sospita d'abús.

Es considera evidència d'abús:

- El testimoni directe de l'abús.
- La revelació directa d'un infant o adolescent.
- La presència de lesions físiques.

Es considera sospita:

- La presència d'indicadors comportamentals de diferent gravetat.
- La notícia confidencial referida per un altre adult.
- La informació provinent d'altres fonts indirectes.

Què hem de fer quan un infant explica que viu una situació d'abús sexual?

- Reaccionar amb serenitat. La nostra reacció té un gran impacte en un infant vulnerable, que pot canviar el relat o tancar-se en banda si percep que el que ha dit no és ben rebut.
- Animar l'infant a contar, sense voler aprofundir en els detalls i respectant el seu ritme. Demanar, per exemple, «i què va passar després?» és suficient per facilitar que s'expressi.

- Evitar preguntes o valoracions que puguin fer sentir a l'infant que és culpable de la situació o que se n'hauria d'avergonyir, com per exemple: «no ho vas poder evitar?», «vas fer alguna cosa per provocar-ho?»...
- La conversa s'ha de centrar a escoltar l'infant i, en cas que sigui necessari fer preguntes, s'han de centrar en els símptomes i els indicadors, no en els fets. Les preguntes encaminades a conèixer el que va ocórrer fan reviure la situació traumàtica, per això **és important que l'infant NO hagi de contestar certes preguntes més vegades de les necessàries** i que ho faci únicament amb la persona responsable de la valoració del servei de protecció de menors.
- Creure el que diu l'infant i assegurar-se que ell sent que el creim.
- Agrair a l'infant la confiança, reconèixer la seva valentia i fer-li saber que no és culpable del que ha succeït.
- Fer saber a l'infant que la nostra responsabilitat és protegir-lo i que farem tot el que sigui necessari per ajudar-lo.
- **Posar la situació en coneixement** de l'entitat pública competent en matèria **de protecció de menors**. Els serveis de menors són els que realitzen la valoració pertinent (això és crucial per protegir i atendre l'infant i pel procés criminal contra la persona que ha comès l'abús). **Només en el cas que se sàpiga quina és la persona abusadora, i quan es té la certesa que la família és protectora, se la pot informar de la situació.** Tot i així, convé exposar la situació al servei de protecció de menors abans de fer-ho.
- Notificar el cas **al Registre Unificat de Maltractament Infantil a les Illes Balears (RUMI).**
- **Fer una còpia d'aquesta notificació i enviar-la** per correu electrònic o per fax a la **Fiscalia o a la Secció de Menors de la Fiscalia.**
- **Si el cas es considera urgent** es pot posar directament una **denúncia al jutjat de guàrdia.**

A les Illes Balears, l'any 2018 es va publicar el Protocol d'actuació en casos d'abús sexual infantil a les Illes Balears.



Les creences ens condicionen

A la nostra societat, les creences que influeixen en la forma d'entendre les relacions afectives tenen a veure fonamentalment:

- amb els estereotips i els rols de gènere
- amb els mites sobre l'amor

Els estereotips de gènere

Els estereotips de gènere són creences, idees i opinions sobre el que es considera masculí o femení.

- Característiques (físiques, psicològiques, intel·lectuals, d'habilitat...).
- Rols socials i familiars (responsabilitats socials, familiars i professionals...).
- Comportaments (forma de vestir, de relacionar-se...).

Amb l'assignació del sexe al nadó comença el procés de criança, que es fa de forma diferent segons si el bebè és considerat un nin o una nina. A poc a poc, **l'infant va interioritzant que existeixen característiques, rols i comportaments propis del gènere masculí i d'altres que són propis de gènere femení**, i s'inicia un procés d'adaptació per respondre al que la societat n'espera.

Tradicionalment, els estereotips de feminitat i masculinitat s'han definit des de la perspectiva d'un model binari. Aquest model, que distribueix les característiques, rols i comportaments en dues categories, masculina i femenina, és el que mostra, de manera simplificada, la taula següent:

MODEL TRADICIONAL BINARI DE MASCULINITAT I FEMINITAT		
Estereotips de gènere	Masculins	Femenins
Característiques	Fortalesa	Debilitat
	Estabilitat emocional	Inestabilitat emocional
	Racionalitat	Intuïció
	Valentia	Prudència
	Duresa emocional	Emotivitat/tendresa
	Desig sexual alt	Desig sexual baix
Rols	Proveïdor econòmic	Proveïdora de cura
	Reconeixement social per activitats fora de la llar	Reconeixement social per activitat domèstica
Comportaments	Iniciativa	Passivitat
	Domini	Subordinació
	Permís per a la violència	Permís per a la dependència

EN AQUEST MODEL BINARI, LA FEMINITAT I LA MASCULINITAT ES DEFINEIXEN COM A COMPARTIMENTS ESTANCS I CONTRAPOSATS, I ES PRESSUPOSA QUE ELS ESTEREOTIPS MASCULINS SÓN SOCIALMENT MILLORS I MÉS VALUOSOS QUE ELS FEMENINS. AIXÍ ES PRODUÏX UNA SITUACIÓ DE DESIGUALTAT ESTRUCTURAL

Aquesta creença s'acaba considerant una veritat immutable i es transmet de generació en generació. Així **es perpetua un model social de relació desigual, que allunya les persones i pot ocasionar incomprensió, insatisfacció i sofriment.**

Aquesta situació de desigualtat estructural entre dones i homes influeix en els nostres comportaments, moltes vegades de forma inconscient, i també dificulta que ens adonem dels missatges sexistes que reben els infants. Aquests missatges, uns cops explícits, d'altres implícits i moltes vegades subliminars, entren a les seves vides de manera dolça, quasi sense que se n'adonin.

ALGUNS MISSATGES FOMENTEN RELACIONS POC SALUDABLES

Els continguts dels contes, els dibuixos animats, les cançons, la publicitat, les pel·lícules, les sèries televisives i els videojocs ens mostren, bastant sovint, un estil de relació entre les dones i els homes en què:

- Els homes es valoren per la fortalesa i el poder, que es consideren imprescindibles per resoldre les situacions i per salvar la dona.
- Les dones es valoren per la bellesa, la humilitat, la senzillesa i la dolçor, qualitats sobre les quals es basa la seva vàlua personal i social.

Aquests missatges contribueixen a mantenir la situació de desigualtat estructural entre dones i homes. La masculinitat i la feminitat, igualment que el concepte de gènere, són construccions socials que cal qüestionar perquè aquesta forma de classificar en masculí o femení ignora que:

- Les característiques que es consideren masculines i femenines no són per se positives o negatives, ni tenen més valor unes que les altres.
- Hi ha infinites possibilitats de manifestar-se com a persona, tantes com persones existeixen i existiran.

El joc és una de les principals formes que tenen els infants per aprendre, sobretot a partir del joc simbòlic. **Algunes estratègies que poden servir per afavorir aquest canvi són:**

- Facilitar a l'infant tot tipus de jocs i joguetes.
- Deixar que sigui l'infant qui triï amb quines joguetes li fa ganes jugar a cada moment.
- Donar missatges que fomentin la igualtat, com per exemple: «els nins i les nines poden jugar al que vulguin», «la cura dels infants i les tasques domèstiques són responsabilitat de tothom»...
- Desmuntar estereotips i prejudicis com: «les dones juguen pitjor al futbol», «els nins no tenen estil per ballar»...
- Aprofitar el joc i la relació que s'estableix entre els infants per xerrar del plaer i del desplaer, de la intimitat i del respecte i per deixar ben clar que qui estima respecta i no fa mal.
- Predicar amb l'exemple, perquè els infants aprenen del que feim les persones adultes, som els seus referents i importa més el que feim que el que deim.

És especialment important saber identificar en les pel·lícules, els jocs i en els contes i llibres:

- Les situacions de discriminació, d'abús, de domini i de violència, així com les formes d'estimar que, en comptes de ser nutritives, fan mal.
- La desvaloració dels sentiments i de les tasques de cura.

És difícil, i potser no és convenient, prescindir dels contes tradicionals, perquè formen part de la nostra cultura. Aquests contes poden servir, a més d'entretenir i estimular la fantasia, per jugar amb els personatges, posar-se en la seva pell i reflexionar sobre el que fan, les seves motivacions i les conseqüències de la seva conducta, des del punt de vista del gènere i les desigualtats. També es poden incorporar llibres i contes que fomentin el valor de la igualtat entre gèneres.

**ELS ESTEREOTIPS DE GÈNERE INFLUEIXEN EN L'EROTITZACIÓ
DE LA MASCULINITAT I DE LA FEMINITAT**

Per als infants, **les conseqüències d'aprendre des de la perspectiva de la masculinitat i la feminitat**, com a compartiments estancs i contraposats, donant més valor als estereotips masculins i pressuposant que hi ha únicament dues formes de manifestar-se com a persona, pot afectar la seva vida de manera que:

- Intentin respondre al que pensen que es considera eròtic amb relació al gènere amb el qual s'identifiquen (vestir-se, comportar-se...), encara que hagin de fingir i se sentin incòmodes.
- Decideixin prendre o no la iniciativa a l'hora d'iniciar una relació de flirteig. Des del model binari de gènere s'espera que la persona masculina sigui qui tenguí la iniciativa, mentre que la que s'identifica amb els estereotips femenins ha d'esperar o pot ser considerada massa atrevida.
- Estableixin relacions de poder i de dependència, que poden esdevenir tòxiques i violentes. Això sol passar quan les persones que s'identifiquen amb el gènere femení se senten atretes per persones que es mostren com a poderoses, superiors, competitives, fortes, agosarades... i

les que s'identifiquen amb el gènere masculí prefereixen persones amb característiques oposades.

ÉS DIFÍCIL ESTIMAR BÉ QUAN LES RELACIONS QUE S'ESTABLEIXEN ENTRE DUES PERSONES ES BASEN EN EL FINGIMENT, EL CONTROL, LA DEPENDÈNCIA I SUBORDINACIÓ

Encara que la nostra societat ha avançat molt en el terreny normatiu pel que fa a la igualtat de drets de les persones, persisteix una situació de desigualtat estructural en la qual les dones i els homes estan fortament influenciats, a l'hora d'assumir responsabilitats i de comportar-se, pel que la societat considera què és femení i què és masculí.

CAL SUPERAR ELS CONCEPTES DE GÈNERE, DE MASCULINITAT I DE FEMINITAT, I AVANÇAR CAP A UN MODEL DE RELACIÓ AFECTIVA QUE SUPERI ELS ESTEREOTIPS DE GÈNERE I ES BASI EN:

- la riquesa de la diversitat personal
- els valors de l'afecte i el bon tracte
- la igualtat de drets i oportunitats

ÉS IMPORTANT QUE ACOSTUMEM ELS INFANTS A REFLEXIONAR SOBRE ELS ESTEREOTIPS DE GÈNERE I LA INFLUÈNCIA QUE PODEN TENIR EN LA SEVA VIDA

ELS MITES SOBRE L'AMOR

Sobre l'amor hi ha una sèrie de **creences socialment compartides, que se solen utilitzar com a referència per considerar el que és o no és l'amor vertader**. Aquests creences, que poden contribuir a establir i mantenir relacions tòxiques i fins i tot violentes, són conegudes com a *mites de l'amor*.

Convé que els infants tinguin l'oportunitat de reflexionar sobre les conseqüències negatives que aquests mites, presents en alguns contes, pel·lícules i altres mitjans, poden tenir en les seves vides.

COMPRENDRE QUE L'AMOR ES FONAMENTA EN L'AUTONOMIA PERSONAL I EL RESPECTE ELS POT AJUDAR A EVITAR RELACIONS QUE NO CONVENEN I A APOSTAR PER RELACIONS NUTRITIVES

MITES DE L'AMOR	
Mite	Realitat
El complement, la mitja taronja Les persones som éssers incomplets i en algun lloc del món hi ha una altra persona que ens complementa.	Som éssers complets i només quan estam bé amb nosaltres mateixos i amb la nostra vida estam en condicions d'aconseguir un amor de veres.
L'amor és per a tota la vida Ens enamorem una sola vegada a la vida.	El més probable és que ens enamorem i estimem més d'una persona al llarg de la vida.
L'amor es produeix a primera vista L'amor es produeix de forma automàtica, sense que requereixi temps i esforç.	Les relacions es construeixen. El desig i l'atracció no asseguren l'amor. L'amor requereix el temps necessari perquè les persones es coneguin, es compreguin, es respectin i s'admirin.
L'amor és invencible i pot amb tot L'amor és una passió incontrolable i qualsevol bogeria que es fa en nom seu està justificada. L'amor pot amb tot (mite de l'omnipotència). Aquest mite tracta de la força màgica de l'amor, que permet superar qualsevol impediment.	L'enamorament i l'amor no ens fan tornar bojos. Pot ser que ens sigui més difícil veure els defectes i les febleses de la nostra parella o que hi confiïm en excés, però conservam la capacitat de decidir i podem compartir les situacions difícils amb persones de confiança que ens poden ajudar a valorar més bé el que ens passa.
El patiment sempre acompanya l'amor L'amor implica sofriment i s'ha d'aguantar el que sigui perquè en qualsevol moment l'altra persona s'adonarà de l'amor que se sent cap a ella i canviarà.	Les persones no canvien per amor, només canvien el seu comportament per necessitat, per decisió pròpia. Insistir a continuar una relació que ens fa mal, pensant que l'amor triomfarà és, si més no, una imprudència que ens pot sortir molt cara.
L'amor es manté sempre com al principi de la relació La passió que se sent al principi de la relació ha de perdurar tota la vida de la mateixa manera (mite de la passió eterna).	L'amor canvia al llarg del temps i passa per diferents etapes, la passió se suavitza, però s'obtenen altres beneficis.
La gelosia és una demostració d'amor No es pot sentir enamorament i amor si no se sent gelosia. Qui estima necessàriament ha de tenir gelosa l'altra persona, sentir que li pertany.	La gelosia mai no és una demostració d'amor. En realitat, la gelosia és fruit d'una autoestima baixa, és una manifestació de dependència emocional i d'inseguretat sobre la pròpia vàlua personal.



La informació ens influeix

Els infants creixen envoltats d'ordinadors, de telèfons amb accés a Internet i altres dispositius electrònics que permeten enviar i rebre missatges i imatges de manera ràpida. Malauradament, en ocasions disposen d'aquests dispositius sense una adequada supervisió, quan encara no tenen la maduració suficient.

L'ACCÉS A IMATGES O MISSATGES DE TEXT SEXUALMENT EXPLÍCITS POT EXERCIR UNA INFLUÈNCIA NOCIVA

L'exposició a imatges que mostren el cos com un objecte de consum o com una forma d'obtenir l'atenció de les altres persones (ser popular) ensenyen a l'infant que el que importa és l'aparença i destacar a qualsevol preu. D'aquesta manera, aprèn a donar poc o gens de valor a mostrar-se tal com és i és més probable que estableixi relacions d'amistat i d'afecte superficials.

El bombardeig d'imatges d'aquest tipus genera **expectatives de bellesa estereotipades**. A la infància, i sobretot a la pubertat, aquests ideals de bellesa dificulten l'acceptació del propi cos i el desenvolupament d'una autoestima sana. També se solen utilitzar per incitar al consum de roba, productes i serveis de bellesa que, quan no es poden obtenir en la mesura de les «necessitats creades», generen insatisfacció i frustració.

APRENDRE A RELACIONAR-SE DES DE L'AUTENTICITAT ENSENYA A L'INFANT A ESTIMAR-SE I A ESTIMAR BÉ

Altres aspectes a considerar sobre la utilització d'Internet en edats no apropiades són la **publicació d'imatges i missatges sexualment explícits i el fet de facilitar contrasenyes a les amistats o persones conegudes**.

Això pot ocasionar:

- **Invasió de la intimitat:** accedir, sense autorització, a imatges i dades personals i familiars d'una persona. Publicar fotos que s'han fet, amb permís o sense, i que mostren situacions que pertanyen a la intimitat de la persona.
- **Control:** obligar una persona a donar-se de baixa de les xarxes socials o a bloquejar contactes.
- **Suplantació d'identitat:** fer-se passar per una altra persona amb la intenció de perjudicar-la.
- **Ciberassetjament escolar (cyberbullying):** exercir violència psicològica amb missatges de mòbil, correu electrònic, xarxes socials...
- **Ciberassetjament pedòfil (grooming):** un adult, mitjançant la creació d'un perfil virtual fals, es fa passar per un nin o una nina amb la intenció de guanyar la seva confiança per obtenir imatges compromeses, fer-li peticions de caràcter sexual i xantatge sexual o per quedar en persona amb la intenció de cometre abús sexual.

EL DANY EMOCIONAL PER A UN INFANT QUAN UNA IMATGE SEVA SEXUALMENT EXPLÍCITA ES FA PÚBLICA A L'ESCOLA O ENTRE LES AMISTATS POT SER MOLT GRAN

Un altre dels perills que comporta la utilització d'Internet és **l'accés a material audiovisual pornogràfic** en edats en què l'infant no està preparat per donar el significat adequat al que veu. Encara que el tema de la pornografia no es tracti en l'educació infantil ni primària, el fet que els infants tinguin accés a dispositius electrònics cada vegada més prest (al voltant dels deu anys) fa necessari que mares, pares i professorat puguin **donar una resposta adequada a les seves preguntes, o bé que, quan sàpiguen que l'infant ha tengut accés a aquest tipus de material**, hi puguin parlar sobre les diferències entre la pornografia i la realitat.

En la taula següent es presenten algunes de les diferències que hi ha entre els cossos i les relacions de la vida real i el que mostren les pel·lícules pornogràfiques.

DIFERÈNCIES ENTRE LA PORNOGRAFIA I LA VIDA REAL

El cos:

- En la vida real la majoria de la gent no té cossos perfectes. Hi ha trucs de càmera i de maquillatge per modular la mida de les coses.
- Els penis en el món real no són tan grans, ni les ereccions ni les ejaculacions masculines són tan potents (en ocasions s'utilitza llet condensada o un altre producte similar, semblant al semen).
- Els pits i els genitals femenins tampoc se solen mostrar com són (se solen mostrar pits grans i genitals rasurats), també s'exagera l'ejaculació femenina.
- En la pornografia són habituals les relacions sense preservatiu i es deixa de banda el risc d'infeccions de transmissió sexual. Els actors i les actrius que no utilitzen el preservatiu han de revisar constantment el seu estat de salut.

El plaer:

- En la pornografia, l'activitat sexual se centra en la masturbació, la penetració i el sexe oral, i es deixa de banda que hi ha infinites pràctiques sexuals amb les quals es pot gaudir de tot el cos i passar-s'ho realment bé.
- La forma com s'estimula sexualment les dones en la pornografia no representa la realitat de la resposta sexual femenina. El clítoris no és un interruptor i les penetracions inesperades i violentes (vaginals i anals) són doloroses.
- En la pornografia els homes es representen com a sementals amb el penis sempre en erecció. El penis tampoc és un interruptor i en la resposta sexual masculina, de la mateixa manera que en la femenina, hi està involucrada tota la persona. També per als homes, la penetració anal inesperada i violenta és dolorosa.

A l'hora de valorar si és apropiat que un infant disposi d'un telèfon mòbil, tauleta tàctil o ordinador amb accés a Internet, és convenient considerar que:

- És recomanable que de 0 a 2 anys l'infant no utilitzi cap tipus de pantalla.
- Per a infants majors de 3 anys, determinats continguts poden contribuir positivament a l'aprenentatge, sempre que els dispositius electrònics s'utilitzin sota la supervisió d'una persona adulta, no suposin la substitució de temps de joc sense aquests dispositius ni de les relacions amb altres infants o familiars.
- Un infant no hauria de disposar de mòbil d'ús propi fins als 15 anys. Tampoc hauria de tenir televisió o tauleta a la seva habitació perquè és necessari que el pare i la mare puguin supervisar el que mira i exercir la seva funció educativa d'ensenyar-li a comprendre el que veu i a construir una consciència crítica sobre la informació.
- Cal evitar que el mòbil es consideri un premi perquè l'infant ha de tenir clar que el mòbil no és per jugar. Tenir o no mòbil ha de ser conseqüència d'una necessitat (estar localitzable i en contacte amb la família i les amistats), sempre que l'infant sigui suficientment madur (es comporti i es relacioni correctament) i tengui uns bons hàbits d'estudi, de descans i de son.
- Inicialment és convenient un telèfon intel·ligent que només es pugui connectar a Internet via wifi i amb què no es puguin fer descàrregues sense l'autorització de les persones adultes.

Si bé és cert que l'accés a Internet a una edat o en condicions no apropiades és perillós, la realitat és que Internet ja forma part de les nostres vides i que, en un lloc o un altre, els infants hi poden tenir accés.

ÉS MILLOR NO DEIXAR-NOS DOMINAR PER LA POR I ENSENYAR ALS INFANTS QUE VAGIN PEL MÓN VIRTUAL (NAVEGUIN, XATEGIN O UTILITZIN EL MÒBIL) DE LA MATEIXA MANERA QUE ELS EDUCAM A ANAR PEL MÓN REAL

Les persones que educam no podem, encara que vulguem, vigilar de manera permanent el comportament de l'infant; per això, **el millor és connectar amb la realitat que viu l'infant, oferir-li informació i ensenyar-li a utilitzar Internet de forma segura, crítica i assenyada, i sempre amb la supervisió adequada.**

ASPECTES QUE L'INFANT HA DE CONÈIXER PER UTILITZAR INTERNET

- Convé reflexionar sobre quines intencions pot tenir i quina credibilitat té la persona que publica els continguts i les imatges.
- Només s'han de contestar missatges i xatejar amb persones conegudes i de confiança. Fer-ho amb persones desconegudes ens pot dur a situacions de xantatge i d'abús.
- Quan un missatge provoca sensacions desagradables (incomoditat, disgust, sensació d'amenaça...) el millor és sortir immediatament del lloc, guardar el missatge o l'adreça de la pàgina web i comunicar-ho a una persona adulta de confiança.
- Les cridades i els missatges d'un determinat número, si són desagradables o amenaçadores, es poden bloquejar.
- Amençar és un delictes i es pot denunciar.
- És molt arriscat publicar dades personals pròpies o d'altres persones, com el nom, l'adreça, el telèfon, el número de la targeta de crèdit, el nom d'usuari i la contrasenya. Qualsevol persona podria suplantar la identitat.
- Només hauríem de donar el número de telèfon a les persones en les quals sabem que podem confiar.
- Les contrasenyes són personals i no s'han de publicar ni facilitar a altres persones, llevat del pare, la mare o persones tutores.
- Una demostració de respecte envers els amics i les amigues és no donar el seu número de telèfon ni el seu correu electrònic sense el seu permís.
- És il·legal i es pot denunciar el fet de donar o distribuir fotografies o vídeos, encara que no siguin compromesos, sense el permís de les persones que hi surten.

Fonts:

GOVERN DE LES ILLES BALEARS. CONSELLERIA D'ADMINISTRACIONS PÚBLIQUES. «Sempre segurs!». Campanya per prevenir els riscos derivats de l'ús de les noves tecnologies de la informació i comunicació.

GOVERN D'ANDORRA. AGÈNCIA ANDORRANA DE PROTECCIÓ DE DADES. Els joves i les noves tecnologies. «Navega segur». Campanya per un ús assenyat i responsable. Informació dirigida a pares i educadors.

Notes

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

El desenvolupament psicosexual a la infància i a la pubertat

- El desenvolupament psicosexual a la infància
- El desenvolupament psicosexual a la pubertat
- Els comportaments sexuals habituals i els que ens han d'alertar
- Com educar aprofitant els comportaments sexuals





El desenvolupament psicosexual a la infància

La sexualitat, com totes les capacitats humanes, es desenvolupa al llarg del temps, a poc a poc, i requereix un entorn d'afecte i de respecte que faciliti la maduració i l'aprenentatge i que ajudi a viure una sexualitat saludable. La infància és l'etapa de la vida que es caracteritza per la curiositat, l'exploració, l'observació, la imitació i el descobriment. Els infants, jugant i experimentant, es van coneixent a ells mateixos i el món que els envolta.

LES MOTIVACIONS DE LA SEXUALITAT INFANTIL NO TENEN RES A VEURE AMB LA SEXUALITAT QUE ES COMENÇA A MANIFESTAR EN LA PUBERTAT I L'ADOLESCÈNCIA, NI AMB LA SEXUALITAT ADULTA

Les motivacions de les conductes sexuals a la infància responen a:

- La curiositat.
- La necessitat d'experimentar i comprendre el món que els envolta.
- La imitació del que observen: comportament d'altres infants, de persones adultes, d'animals...
- La tendència humana a repetir les conductes que produeixen sensacions de plaer i benestar.

El desenvolupament psicosexual està íntimament lligat al contacte físic i a la connexió entre el plaer i la curiositat. Per a un desenvolupament sexual adequat, l'infant ha d'experimentar el contacte amb la natura, jugar, tocar i sentir el contacte d'altres persones. Jugar amb arena, tocar textures diferents, banyar-se a la platja o a la piscina, sentir les carícies de les persones que l'estimen, sentir-se abraçat, prendre el sol... forma part del desenvolupament de la sexualitat de l'infant. D'aquesta forma pren consciència del seu cos i de la connexió entre el cos i les emocions.

Els infants, a causa del seu nivell de maduresa i coneixements, no tenen la capacitat de dur a terme pràctiques sexuals complexes, que requereixen una ment adulta i d'experiències d'atrancament progressiu a diferents formes de relació sexual.

La curiositat per conèixer el cos propi i el de les altres persones permet als infants descobrir les diferències dels cossos: les diferències entre els cossos infantils i adults i també les diferències en els caràcters sexuals.

ELS INFANTS, JUGANT I EXPERIMENTANT, ES VAN CONEIXENT A ELLS MATEIXOS I EL MÓN QUE ELS ENVOLTA

Els infants descobreixen el seu cos, sobretot, després de retirar els bolquers, quan poden tenir accés lliure als genitals i observar els dels altres. Els contactes amb els genitals són exploratoris i els permet descobrir el plaer que suposa tocar-los. També sol ser un moment en el qual descobreixen el cos d'altres infants.

LA CURIOSITAT ÉS POSITIVA, PERÒ MAI NO ÉS UNA JUSTIFICACIÓ PER ENVAIR EL COS NI LA INTIMITAT D'UN ALTRE INFANT

També intenten donar un significat a les seves vivències (això és bo o no ho és, ho estic fent bé o malament, això agrada a la gent o no li agrada gens, no sé ben bé el que significa...), en funció de quina és la reacció de l'entorn. Per això, en aquest moment evolutiu s'ha de legitimar el plaer de l'infant i vincular-lo a la intimitat.

Els infants imiten el que veuen al seu entorn (conductes de les persones i dels animals) o el que han vist a la televisió o a Internet. Això pot ocasionar que juguin a besar-se, a acariciar-se o a posar-se un damunt l'altre, imitant una relació sexual. Poden fer-ho amb altres infants o simulant amb joguines. Aquesta situació no té per què alertar i pot servir per explicar que hi ha comportaments que són propis de les persones adultes i que són mostres d'afecte i amor.

Durant la infància i la pubertat, de la mateixa manera que ho feim al llarg de tota la vida si no hem viscut experiències repressores, les persones intentem **repetir les conductes i les activitats que ens produeixen plaer i benestar**. Sovint s'oblida la importància que té el plaer i el benestar a la nostra vida, tant des del punt de vista del desenvolupament físic i emocional, com per la seva rellevància en la capacitat de donar-se permís per gaudir de la vida i del cos sense sentir vergonya ni culpa.

El nostre cos està ple de terminacions nervioses que ens poden fer sentir plaer i desplaer. El plaer va associat a sensacions de benestar (alegria, satisfacció, relaxació...); el desplaer sol provocar por, ansietat, tristesa, aversió, fàstic, evitació... Aquesta coherència entre les emocions i les sensacions corporals es pot veure alterada en els casos d'abús sexual, en els quals el plaer, com a reacció fisiològica, pot conviure amb la por, l'ansietat i l'amor cap a la persona abusadora, una barreja desconcertant per a l'infant, que el fa sentir culpable i li dificulta reconèixer el maltractament i fins i tot el fa sentir culpable.

SENTIR PLAER ÉS UNA NECESSITAT HUMANA QUE ENS CONNECTA, DE FORMA PROFUNDA, AMB EL NOSTRE ÉSSER

D'aquesta manera, **mitjançant la curiositat, l'experimentació i les sensacions de plaer i desplaer, l'infant aprèn:**

- El que li agrada i el que no li agrada.
- Expressions de gènere.
- Formes d'expressar afecte.
- Maneres d'expressar les emocions.
- Conductes sexuals i normes relacionades amb aquestes.

En aquest moment del desenvolupament sexual és important:

- Demostrar tranquil·litat (no alertar-se).
- Legitimar el plaer.
- Respectar l'infant (no avergonyir-lo ni renyar-lo).
- Aprofitar per xerrar sobre la intimitat i la privacitat.

- Xerrar sobre el fet que ningú no pot tocar el cos de ningú sense permís per fer-ho (llevat de les persones que ho fan en l'àmbit familiar per qüestions de salut i d'higiene).

Trets més rellevants del desenvolupament sexual a la infància

A les taules següents es detallen, de forma orientativa, els trets més rellevants del desenvolupament sexual a la infància, esquematitzats en trams d'edat, cada un dels quals es correspon amb una etapa educativa:

- De 0 a 3 anys: educació infantil (primer cicle).
- De 3 a 6 anys: educació infantil (segon cicle).
- De 6 a 9 anys: primera etapa d'educació primària.

Aquests trams són orientatius, ja que el desenvolupament psicosexual de cada persona és únic i té el seu propi ritme.

TRETS MÉS RELLEVANTS DEL DESENVOLUPAMENT PSICOSEXUAL INFANTIL (DE 0 A 3 ANYS)

S'ASSENTEN LES BASES DE L'AUTOESTIMA I DEL DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL I SOCIAL.

**S'INICIA UN PROCÉS DE DESCOBRIMENT DEL COS I D'ADAPTACIÓ ALS ROLS DE GÈNERE
PROPIIS DEL SEXE ASSIGNAT**

- **L'anatomia i la fisiologia sexual estan definides (nin, nina o intersexual).** L'infant és capaç d'identificar-se com a home o dona. Hi ha curiositat per conèixer com és el propi cos i el de les altres persones.
- **La fisiologia del plaer sexual està desenvolupada.** Alguns infants descobren que poden sentir plaer tocant els genitals i s'autoestimulen, cosa que els provoca respostes d'excitació, lubricació, erecció i orgasme.
- **S'estableixen els vincles d'afecció amb les persones significatives:** mare, pare, familiars propers i persones que tenen cura de l'infant.
- **Es conformen les bases de l'autoestima en funció de com s'estableixen els vincles d'afecció.** Les sensacions es reconeixen com a agradables o desagradables i es relacionen amb sentiments de seguretat o d'inseguretat.
- **S'experimenten emocions bàsiques (alegria, tristesa, por, ràbia...)** i progressivament es desenvolupen emocions més complexes (vergonya, gelosia, inseguretat, orgull...).
- **S'inicia el procés d'aprenentatge d'hàbits i normes** relacionades amb la sexualitat (intimitat, afecte, respecte, conductes sexuals).
- **L'infant intenta adaptar-se a poc a poc al que s'espera d'ell:** a l'etapa neonatal s'assigna el sexe a l'infant i en funció d'aquesta assignació s'inicia una criança diferenciada (de nin o de nina).

TRETS MÉS RELLEVANTS DEL DESENVOLUPAMENT PSICOSEXUAL INFANTIL (DE 3 A 6 ANYS)

ÉS LA ETAPA EN QUÈ L'INFANT COMENÇA A ASSENTAR ELS FONAMENTS DEL QUE SERÀ LA SEVA SEXUALITAT ADULTA: CONEIXEMENT DEL COS I DE LA PRÒPIA PERSONA, GESTIÓ DE LES EMOCIONS I DE LES RELACIONS D'AFECTE, SIGNIFICAT DEL PLAER I DEL DESPLAER I VALORACIÓ DE LA INTIMITAT, LA PRIVACITAT I EL RESPECTE

- **Es demostra interès pel propi cos i pel dels altres.** En aquesta etapa, els infants són naturalment poc pudorosos i tenen molta curiositat pel cos i per les funcions corporals. Solen exhibir obertament el seu cos (es lleven la roba) i volen mirar el cos de les altres persones. Mostren una gran curiositat pels genitals i per les similituds i diferències corporals.
- **Continua el descobriment del cos com a font de plaer.** La masturbació és una conducta natural (tocar-se, fregar-se amb objectes...), ocasionalment ho fan en presència d'altres persones (família, escola...). Juguen a tocar-se i a explorar el cos d'altres (toquen els pits de sa mare o d'altres dones...).
- **Progressa el desenvolupament d'emocions i sentiments, que es van fent més complexos** (felicitat, ansietat, depressió). La gelosia cap a les figures materna i paterna, així com a altres familiars, es manifesta amb més claredat.
- **La curiositat i el desig de conèixer i d'interpretar augmenten.** Formulen moltes preguntes (diferències anatòmiques, origen dels infants, formes de vestir, significat de les conductes sexuals que observen) i elaboren teories pròpies. És l'etapa del «per què».
- **Es consolida la identitat sexual i de gènere.** Interioritzen els estereotips de gènere (masculí i femení).
- **Continua el procés d'aprenentatge d'hàbits i normes relacionades amb la sexualitat** (intimitat, afecte, respecte i conductes sexuals).
- **Es duen a terme conductes sexuals d'imitació.** Solen imitar el que observen: conducta de les persones adultes, d'animals... Juguen a imitar diferents rols socials i solen reproduir els rols de gènere que observen, especialment els de la família.

TRETS MÉS RELLEVANTS DEL DESENVOLUPAMENT PSICOSEXUAL INFANTIL (DE 6 A 9 ANYS)

EN AQUESTA ETAPA ES CONTINUEN ASSENTANT ELS FONAMENTS DE LA SEXUALITAT ADULTA I L'INFANT PROGRESSA EN ELS ASPECTES D'ORIENTACIÓ I IDENTITAT SEXUAL I EN L'EXPRESSIÓ DE GÈNERE. **SORGEIXEN ELS PRIMERS AFECTES SEXUALS (PRIMERS SENTIMENTS D'ATRACCIÓ I D'ENAMORAMENT)**

- **Continuen demostrant interès pel propi cos i pel cos de les altres persones.** Tracten de mirar quan una persona està despullada i exploren els genitals jugant amb infants de la mateixa edat (a ser nuvis, a mares i pares, a jo et mostr i tu em mostres, a fer-se pessigolles, a lluites, a metges i metgesses...).
- **Apareix el pudor.** Si es masturben ho fan generalment en privat i també demanen privacitat (quan es banyen, en vestir-se...).
- **Continuen amb la curiositat i el desig de conèixer i d'interpretar.** Es resisteixen a xerrar amb les persones adultes sobre temes sexuals. Si s'ha percebut que la sexualitat és un tema tabú disminueixen les preguntes (o no en fan). S'interessen pel material de contingut sexual a través dels mitjans de comunicació.
- **Xerren sobre els genitals i altres parts del cos que es consideren privades.** Diuen i repeteixen paraules relacionades amb les parts íntimes i les associen a rialletes, perquè han començat a aprendre que formen part d'un llenguatge prohibit.
- **S'agrupen en funció del sexe** (nins i nines).
- **Comencen a sentir atracció i sorgeixen els primers enamoraments.** Poden experimentar amb carícies.
- **Imiten el que observen en les persones adultes** (besades, donar-se la mà...).
- **Es consolida l'aprenentatge d'hàbits i normes relacionades amb la sexualitat** (intimitat, afecte, respecte i conductes sexuals).



El desenvolupament psicosexual a la pubertat

La pubertat és una etapa de transició de la infància a l'adolescència. Comença aproximadament als deu anys i acaba als tretze anys, tot i que es pot iniciar al voltant dels vuit anys i acabar als catorze anys.

Sobre la pubertat, de la mateixa manera que sobre qualsevol aspecte de la maduració de les persones, l'inici i el final és orientatiu, cada persona és única i té el seu propi ritme. L'activació de l'hipotàlem, la hipòfisi i les gònades (ovaris i testicles) marca l'inici de la pubertat.

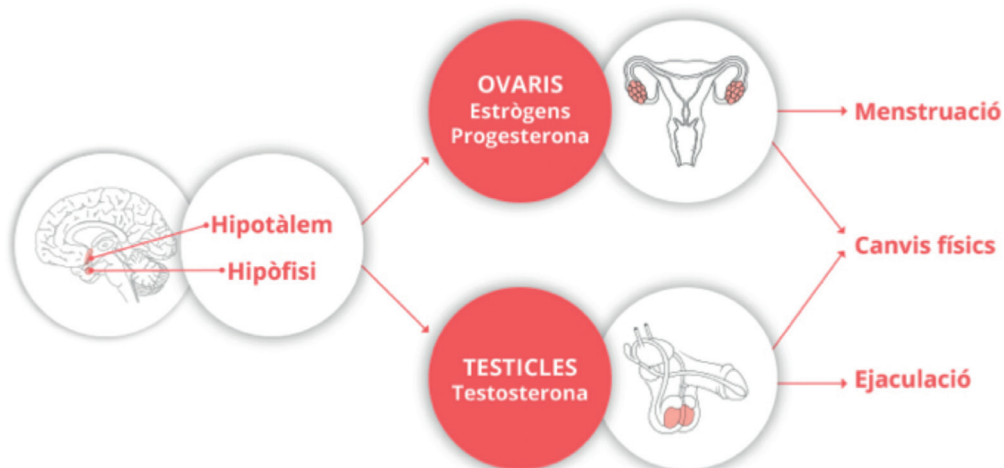
Una onada d'hormones

L'**hipotàlem** és l'estructura cerebral situada a l'interior de l'encèfal. Una de les seves funcions és comunicar el sistema nerviós amb el sistema endocrí (mitjançant el tipus i quantitat d'hormones que circulen pel torrent circulatori) i fer que funcionin de forma coordinada.

La **hipòfisi** és la glàndula situada per davall de l'hipotàlem. S'activa a partir de les ordres que rep de l'hipotàlem i ordena l'alliberament d'hormones a les diferents glàndules del sistema endocrí.

A partir de la pubertat **l'hipotàlem activa la hipòfisi** i aquesta ordena als testicles i als ovaris que produeixin les hormones responsables del canvis que s'esdevenen a la pubertat.

Figura 6. Canvis hormonal a la pubertat



Trets més rellevants del desenvolupament psicosexual a la pubertat

A la taula següent es detallen, de forma orientativa, els trets més rellevants del desenvolupament psicosexual sexual entre els 9 i els 12 anys, edats que es corresponen a la segona etapa d'educació primària.

TRETS MÉS RELLEVANTS DEL DESENVOLUPAMENT PSICOSEXUAL EN LA PUBERTAT (DE 9 A 12 ANYS)

És l'ETAPA DELS CANVIS FÍSICS I HORMONALS QUE PERMETEN LA TRANSFORMACIÓ DEL COS INFANTIL EN UN COS ADULT. S'INICIA EL PROCÉS D'INDEPENDÈNCIA DE LES FIGURES PARENTALS, DE CONSOLIDACIÓ DE LA IDENTITAT I D'INTEGRACIÓ EN LA SOCIETAT A TRAVÉS DEL GRUP D'IGUALS.

- Els genitals interns i externs es desenvolupen i els pubis i les aixelles s'omplen de pèl.
- En el cas de les nines primerament apareix el botó mamari i posteriorment creix el pit, també s'eixamplen els malucs i es pot produir la primera ovulació i menstruació.
- Els nins tenen petites ejaculacions involuntàries durant els períodes del son. Aquestes ejaculacions responen a un mecanisme automàtic natural i no solen anar acompanyades d'orgasme.
- Poden sortir granets a la cara i a l'esquena (acne).
- Augmenta l'interès per ressaltar el propi atractiu o per alguna qualitat. Destacar d'alguna manera entre les persones del seu grup d'iguals i sentir-ne la seva acceptació es viu com una necessitat.
- Apareix interès, i algunes vegades preocupació, pels canvis que es produeixen al cos i per les noves sensacions. Aquests canvis poden ocasionar desconcert i preocupació i afectar l'autoimatge i l'autoestima.
- Apareix de forma progressiva el desig sexual i l'atracció eròtica i amorosa. Es manifesta de forma clara l'orientació del desig, la identitat de gènere i l'expressió de gènere. La identitat de gènere ja es pot haver manifestat a la infància. Augmenten les pràctiques d'autoerotisme.
- Fan preguntes i cerquen informació sobre les relacions sexuals. Aquestes preguntes les fan a la família o a l'entorn més proper, si prèviament hi ha hagut una bona comunicació. També poden recórrer a les amistats, a Internet o a qualsevol mitjà que estigui al seu abast. Comença l'interès per la pornografia i les pràctiques eròtiques.
- Es va consolidant el sistema de valors i creences relacionats amb la sexualitat.
- S'inicia el procés d'adquisició d'identitat pròpia i d'independència de les figures parentals. Es reclama més llibertat i autonomia, així com disposar d'espais de privacitat i d'intimitat, alhora que es necessita sentir l'afecte i la contenció que ofereixen les persones significatives.

Algunes formes d'ajudar des del començament d'aquest procés de canvis són:

- Xerrar amb antelació dels canvis que es poden produir al cos.
- Explicar que cada persona té el seu propi procés de maduració i que tot arriba.
- Crear un clima en el qual les nines i els nins se sentin acompanyats i respectats (sense interrogar, fer burla, xerrar dels canvis en públic...).
- Facilitar l'expressió de les emocions i preocupacions i demostrar consideració i que es té la disposició d'ajudar. En cap moment menysprear els sentiments amb expressions com «no passa res», «això és un doi»...
- Explicar que cada persona és única i valuosa i que això va molt més enllà de la imatge.
- Ensenyar a gestionar les emocions i a adquirir una forma de comunicació assertiva.
- Confiar en la seva capacitat per avaluar les situacions i per prendre decisions i per plantejar-se reptes positius i realistes.

PODEM AJUDAR LES NINES I ELS NINS A DESCOBRIR QUIN ÉS EL SEU POTENCIAL, ALLÒ QUE ELS FA FELIÇOS

A la pubertat, **les amistats comencen a tenir una importància cabdal**. Els nins i les nines s'identifiquen amb el seu grup d'iguals, comparteixen pensaments i preocupacions i senten que el grup els comprèn millor que ningú. El grup d'iguals compleix un paper destacat com a suport afectiu i protector, i actua com a marc de referència per al desenvolupament de valors, actituds i creences.

PER SENTIR L'ACEPTACIÓ DEL GRUP I DE LES AMISTATS ES POT RENUNCIAR A COMPORTAR-SE SEGONS LES IDEES PRÒPIES, FER COSES AMB LES QUALS NO S'ESTÀ D'ACORD I FINS I TOT POSAR-SE EN RISC

Per això, **a la pubertat són especialment importants les habilitats de relació**. Cal que els nins i les nines entenguin i sentin que una persona és amiga si els respecta i els dona suport. També és important que aprenguin a actuar d'acord amb el que senten i pensen vertaderament, sense por de dir «no».

Pel que fa a la família, en aquesta etapa és necessari que es respectin els desitjos d'autonomia i privacitat i que alhora es mantengui el sistema de protecció familiar i es negociïn normes sobre el temps d'oci, la intimitat i la convivència en els espais comuns. D'igual manera, la pubertat és una **etapa propícia per comentar en família diversos aspectes de les conductes sexuals**, amb motiu de notícies o esdeveniments familiars o de persones conegudes.

Internet és una font d'informació molt utilitzada en la pubertat i és fonamental que els infants aprenguin a discriminar si la informació és fiable. A més, és habitual l'accés a pàgines de pornografia, que ofereixen una imatge irreal de les relacions sexuals (desvincula el sexe de l'afecte, mostra relacions violentes, sobretot de violència cap a les dones, a les quals sol mostrar com a submises) que els infants poden utilitzar com a model sobre el qual basar el seus comportaments en el futur.

A la pubertat, els nins i les nines **utilitzen les xarxes socials amb molta freqüència** i estan exposats als perills que aquestes comporten (invasió de la intimitat, assetjament escolar, assetjament sexual, xantatge sexual...). **És important informar els infants sobre aquests riscos, que sàpiguin el que han de fer en aquests casos i que comptin amb persones de confiança** a les quals puguin demanar informació i ajuda, si fos necessari.

Principals motius de preocupació a la pubertat

Algunes nines i alguns nins afronten els canvis de la pubertat amb il·lusió i alegria i altres ho fan amb preocupació, desconcert i por, amb impacte negatiu en l'autoimatge i l'autoestima. Això se sol evidenciar de les maneres següents:

- Amagant alguna part del cos o tot el cos.
- Encorbant l'esquena, en el cas de les nines, per amagar els pits.
- Descuidant el cos (higiene i vestimenta).
- Amb tristor o reticència a l'hora d'acudir a reunions socials.

**COM EN QUALSEVOL ETAPA DE LA VIDA, ÉS MOLT IMPORTANT APRENDRE A RELACIONAR-SE
AMB EL COS SENSE VERGONYA NI POR, AMB NATURALITAT, SEGURETAT I RESPECTE**

És necessari informar els nins i les nines sobre les preocupacions més freqüents:

- **Estar més o menys desenvolupats en relació amb el grup d'iguals**
Les nines es poden sentir preocupades quan tenen la menstruació abans o més tard que les amigues, quan tenen pèl a les aixelles i al pubis abans que la majoria, si consideren que són massa altes o massa baixetes o si els ha crescut el pit o encara no.
Els nins poden estar preocupats també per l'estatura, l'aparença massa infantil o massa desenvolupada segons la majoria, la mida del penis, el pèl púbic, de les aixelles i del cos o si han tingut o no la primera ejaculació.
Cal donar tranquil·litat i informar que cada persona teu el seu propi procés de desenvolupament i que totes les persones ho fan al seu ritme, que només cal tenir paciència.
- **La mida i la forma del penis**
La mida del penis se sol interpretar com un signe de virilitat, i s'assumeix la falsa creença que, com més gran és el penis, més virilitat. Cal que sàpiguen que tots els penis són diferents (mida, gruix, curvatura, forma del gland) i que això no influeix en la virilitat.
- **La mida i forma dels pits**
Quan els pits comencen a créixer, algunes nines encorben les espatlles, amb aquest gest expressen el seu desconcert envers el cos que canvia. També pot ser que ho facin per vergonya o per evitar comentaris o burles.

És important que els infants sàpiguen que hi ha pits i mugrons de moltes maneres, pel que fa a la forma, la coloració i l'existència o no de pèl al voltant dels mugrons, i que totes les formes són normals. També és normal que els dos pits no siguin exactament iguals.

- **El pes**

Curiosament, encara que el model predominat de bellesa enalteix la primor, el sedentarisme i l'alimentació rica en greixos i sucre ocasiona **sobrepès i obesitat** a un nombre considerable d'infants. També pot ser un problema **l'obsessió per estar prim o prima**.

Quan els nins i les nines perceben que el seu cos no s'ajusta al patró social de pes i proporcions, **poden respondre amb rebuig cap a la seva imatge**, evitar les relacions socials i iniciar un procés de deteriorament progressiu de l'autoestima.

L'obsessió per tenir un cos que respongui a les expectatives socials, a un ideal imposat des de fora, ocasiona que el nin o la nina:

- Renegui de la singularitat del propi cos.
- S'embarqui en una lluita per *esculpir-lo*.
- Sotmeti la seva fisiologia a un desequilibri que pot fer patir les funcions orgàniques.
- Deixi de prestar atenció al seu potencial i talent i descuidi el seu desenvolupament personal.
- Mostri al món una imatge distorsionada de la seva persona i atregui persones que no valoren la seva vàlua personal i cerquen únicament un tracte superficial.

Quan un nin o una nina menja en excés o massa poc, generalment cerca disminuir estats de tristesa, angoixa o frustració.

UNA BONA AUTOESTIMA ACTUA COM A FACTOR DE PROTECCIÓ ENFRONT DE LES PRESSIONS SOCIALS

Cal transmetre a les nines i als nins que no hi ha cap persona igual, que cada cos és diferent i que **la bellesa no és un concepte absolut**; que allò que

agrada a unes persones pot no agradar a les altres. És imprescindible que pensin que el més importat és cobrir adequadament les seves necessitats físiques i afectives, per tenir cura de la seva salut.

EL QUE FA ATRACTIVA UNA PERSONA ÉS EL RESPECTE I L'ESTIMACIÓ QUE SENT CAP A ELLA MATEIXA

El que és important és conèixer-se, estimar-se, cuidar-se i gaudir del cos.
Cada persona té el seu propi atractiu.

APRENDRE A VIURE EL COS AMB ALEGRIA I PLAER I SABER RELACIONAR-S'HI SENSE POR NI VERGONYA ÉS NECESSARI PER GAUDIR D'UNA BONA SALUT SEXUAL

- **El flux vaginal**

El flux vaginal és la secreció natural que té el cos de la dona per tal de netejar, humidificar i protegir els genitals interns de possibles infeccions. El normal és que sigui d'un color clar, quasi transparent i pot tornar d'un color blanquinós o groguenc en contacte amb l'aire.

La quantitat de flux és diferent en cada dona i pot variar de consistència a causa dels canvis hormonals que es produeixen durant el cicle menstrual. Quan els nivells d'estrogen estan al màxim (fase ovulatòria del cicle menstrual), el flux pot ser una mica més espès.

L'olor del flux vaginal normal és agradable i la seva consistència és suau. Si el flux té un color verdós, grisós o vermellós pot ser que es degui a una infecció o a un traumatisme i és necessari consultar amb un professional sanitari.

- **La menstruació**

L'aparició de la primera regla indica una evolució i maduració adequades; per això, **cal afavorir que la nina la visqui de forma natural i positiva**, mitjançant una informació adequada i entenedora abans que es produeixi.

Tant els nins com les nines han de saber:

- Per a què serveix la menstruació.
- Els canvis que implica en l'estil de vida.
- Que la probabilitat d'embaràs existeix durant tot el cicle menstrual perquè en qualsevol moment és possible que es produeixi ovulació.
- Que pot provocar molèsties o dolor. Les contraccions uterines poden provocar malestar i dolor en la regió lumbar i de la pelvis, però que generalment no suposen un fet limitador de les activitats acadèmiques, lúdiques o esportives. Si el dolor és intens és necessari consultar el professional d'infermeria o de la medicina. Una cosa és tenir una molèstia i una altra és tenir mal.
- Que la quantitat i el tipus de sagnat, així com el nombre de dies de menstruació, és diferent en cada dona i pot canviar d'un cicle a un altre.

També han de conèixer que la regla implica la utilització d'una sèrie de mesures higièniques, com l'ús de compreses, tampons o copes menstruals (vegeu l'annex 3).

Com que no és possible saber quan i on es produirà la primera regla, és recomanable que en aparèixer els primers signes de pubertat, la nina dugui sempre una compresa i unes bragues de recanvi.



Els comportaments sexuals habituals i els que ens han d'alertar

Una de les preocupacions freqüents de les persones que tenen cura dels infants, tant en l'entorn familiar com en l'educatiu, és distingir entre el que són comportaments sexuals propis del desenvolupament psicosexual i els que ens han d'alertar.

Els comportaments sexuals habituals

Els comportaments sexuals habituals són els propis d'una determinada etapa del desenvolupament psicosexual.

En general, els comportaments que **NO ens han d'alertar** són:

- Tocar-se els genitals.
- Mostrar els genitals a altres.
- Voler veure o tocar els genitals d'altres infants o de les persones adultes properes.
- Introduir-se algun objecte.
- Masturbar-se.
- Fer preguntes relacionades amb el que observen (d'on venen els nadons, com entren a la panxa...).
- Jugar a besar a la boca, posar-se un damunt l'altre, reproduir escenes sexuals amb joguines...

Aquests comportaments solen ocórrer:

- de forma no compulsiva
- de manera voluntària
- entre infants que es coneixen
- entre infants de la mateixa edat i altura

L'infant es distreu fàcilment dels comportaments sexuals habituals i entén sense dificultat les normes socials relacionades amb cada un d'ells i la importància de la intimitat, el respecte i l'afecte. **Aquests comportaments ens permeten:**

- Redirigir els comportaments sexuals als espais d'intimitat.
- Reforçar les sensacions positives (descobriments del cos, del plaer...).
- Explicar que certs objectes poden fer mal si s'introdueixen al cos.
- Utilitzar paraules adequades per anomenar els genitals.
- Ensenyar els límits que no s'han de traspassar: fer mal a altres, fer-se mal, obligar a altres a fer alguna cosa que no volen fer.
- Ensenyar a l'infant que no ha de fer res que no vulgui fer, que li faci mal, el molesti o el faci sentir malament.

LES ACTITUDS DE RETRETS O ELS CÀSTIGS, QUAN L'INFANT MANIFESTA CURIOSITAT O GANES DE REPRODUIR SENSACIONS DE PLAER, POT TENIR UNA INFLUÈNCIA NEGATIVA EN EL DESENVOLUPAMENT PSICOSEXUAL

Si els infants es poden desenvolupar sexualment de forma sana, possiblement seran adults sans, menys agressius, més respectuosos i més feliços.

Els comportaments sexuals que ens han d'alertar

Els comportaments sexuals que ens han d'alertar són els que **no s'ajusten al que és propi de l'edat de l'infant**. Aquests comportaments **reuneixen una sèrie de característiques** que han de ser considerades de forma global (no necessàriament hi han d'estar totes presents):

- Són impropis de l'edat de l'infant.
- L'infant els sol realitzar en públic, encara que també pot fer-ho d'amagat.
- Simulen la sexualitat adulta.
- Si impliquen dos infants, sol haver-hi una diferència d'edat considerable o una relació de poder entre el que inicia la conducta i l'altre infant.
- Inclouen amenaces, força, engany o agressió.

Exemples de comportaments que **SÍ ens han d'alertar** són:

- masturbació compulsiva
- conductes de seducció eròtica
- conductes pròpies de la sexualitat adulta
- interès sexual per nins o nines més petits
- interès excessiu per la pornografia
- coneixements sobre sexualitat impropis de l'edat
- llenguatge sexual explícit propi de persones adultes

Quan es donen aquests tipus de comportament, **probablement el nin o la nina imita el comportament de persones adultes** (del seu entorn o que ha vist en els mitjans de comunicació). **Quan es produeixen aquests comportaments és necessari considerar una sèrie de factors:**

- del mateix infant
- del seu entorn

Els infants que presenten impulsivitat, dificultats per seguir normes, problemes per relaxar-se o dificultats de comunicació amb els altres infants poden utilitzar la masturbació de forma freqüent i fins i tot compulsiva, com una forma de relaxació.

L'infant està sotmès a influències del seu entorn (família, amistats i altres persones properes); per això, quan es comporta sexualment de forma problemàtica, a més de considerar els factors inherents a l'infant, s'han de **valorar altres factors que poden influir en el seu comportament:**

- llar amb poca privacitat
- actitud i conductes de la família envers el cos i la sexualitat (conductes eròtiques i formes de relacionar-se sexualment)
- manca de supervisió en l'ús de la televisió i d'Internet
- situació familiar (estrès familiar, violència...)
- abusos sexuals
- altres maltractaments (violència, desatenció, manca d'afecte...)

ÉS MOLT IMPORTANT QUE L'INFANT APRENGUI A RECONÈIXER LES CONDUCTES D'ABÚS I VIOLÈNCIA

L'infant ha de poder identificar quan una persona es comporta de forma que envaeix la seva intimitat o atempta contra la seva integritat (física o emocional). **Ha de saber quins són els límits que cap persona pot traspassar i que ningú pot:**

- Accedir a certes parts del seu cos sense el seu permís. L'únic accés vàlid és el de les persones que el cuiden, i sempre que el tractin bé i no el facin sentir malament (dolor, por, vergonya...).
- Forçar-lo a consentir manifestacions d'afecte que no li fa ganes tenir (abraçades, besades...).
- Mostrar-li o obligar-lo a veure relacions entre adults (reals, per televisió o per Internet) que el facin sentir malament (incomoditat, por, vergonya...).

L'important és que l'infant interpreti aquestes conductes com a perilloses i perjudicials per a ell o ella i que faci cas de les seves emocions (em fa sentir malament, doncs no és bo per a mi) i no atengui les explicacions, coaccions o manipulacions que puguin utilitzar les persones que les provoquen.



Com educar aprofitant els comportaments sexuals

Les persones que envolten l'infant contribueixen sempre a la seva educació afectiva i sexual i ho fan tant en sentit positiu com en negatiu. No hi ha una forma neutra d'estar i d'intervenir en l'educació sexual dels infants.

Educam amb:

- El que deim i amb el que callam.
- Les normes, els càstigs i els premis.
- L'actitud i comportament a l'hora de contestar les preguntes.
- La forma com reproduïm la desigualtat en el rols de gènere.
- La naturalitat o no amb la qual vivim el cos i els afectes sexuals.
- La forma com afrontam les conductes sexuals de l'infant, tant les comunes com les problemàtiques.

SOBRETOT EDUCAM AMB UNA VIVÈNCIA SANA I PLENA DE LA NOSTRA SEXUALITAT

A l'hora d'educar l'infant, serveix qualsevol tipus de comportament, tant si és comú, propi de l'etapa del desenvolupament psicosexual, com si és un comportament sexual problemàtic.

Tots els comportaments de l'infant ens indiquen alguna cosa i ens permeten:

- Avaluar si el seu desenvolupament psicosexual es produeix sense interferències nocives.
- Donar informació correcta.
- Ensenyar les normes socials relacionades amb la sexualitat, sobretot les que es refereixen a la intimitat i al respecte cap a si mateix i cap a les altres persones.

La masturbació o l'autoerotisme

La masturbació és la manera d'aconseguir plaer a través del propi cos mitjançant l'autoestimulació (amb carícies, tocant-se, etc.). **Des de l'àmbit de la salut, la masturbació es considera una pràctica natural i saludable, així com també ho és no masturbar-se.**

Tenint en compte que sovint la masturbació és la primera forma de pràctica sexual que utilitzen els nins i les nines, és molt important desterrar-ne idees negatives per tal d'evitar dificultats en el desenvolupament saludable de la sexualitat.

És un comportament sexual que té un passat negatiu, carregat d'idees errònies que encara ara perduren en algunes persones (ocasiona pèrdua d'energia i vigor sexual, surten grans, pot ocasionar malalties...). Aquestes idees són fruit de la manca d'educació afectiva i sexual.

EL COS DELS INFANTS ELS PERMET SENTIR FORMES DIVERSES DE PLAER

Les nines i els nins descobreixen que el seu cos pot ser una font de plaer i la seva curiositat els du a experimentar de quina forma es produeix el plaer i com són les sensacions en les diferents parts del cos. És en aquest procés constant de curiositat i experimentació que l'infant descobreix que tocar-se els genitals li produeix sensacions agradables i diferents de les que provenen d'una altra part del cos. Conforme creix, s'adona que aquesta

pràctica està relacionada amb normes socials i que les persones adultes intervenen i opinen sobre el que fa («això no està bé», o «això està bé, però s'ha de fer en la intimitat»...), o intenten que deixi de fer el que fa (renyant, avergonyint, castigant...).

XERRAR AMB NATURALITAT SOBRE LA MASTURBACIÓ AJUDA A FOMENTAR UNA ACTITUD POSITIVA ENVERS AQUEST TEMA

Generalment, els nins i les nines entenen molt bé que la masturbació és una pràctica íntima. Se'ls pot dir, per exemple:

- «Aquestes carícies estan molt bé si les fas en la intimitat, quan ets a l'habitació».

Descobrir l'infant masturbant-se és una oportunitat per xerrar amb ell sobre els genitals i com n'ha de tenir cura, i dir-li, per exemple:

- «Només has d'anar alerta de no fer-te mal, perquè aquesta zona és molt sensible (vulva o penis)».
- «Les carícies han de ser suaus i no has d'utilitzar cap objecte perquè et podries fer mal o fer-te una ferida».

També es pot aprofitar el moment per **xerrar sobre la importància de saber qui pot accedir al cos de l'infant i en quines situacions**. Es pot fer dient-li, per exemple:

- «Ningú pot fer-te aquestes carícies, només tu pots fer-ho».
- «Si algú ho vol fer, encara que et digui que està ben fet, que és per jugar o per qualsevol altre motiu, no li ho deixis fer, digues “no” i fuig. Després, m'ho pots explicar a mi o a una persona adulta de la teva confiança».

LA VIDA SEXUAL REQUEREIX UN COMENÇAMENT SALUDABLE, SENSE CULPA NI VERGONYA

Com contestar les preguntes

Quan un infant demana, ens demostra confiança i això ens posa en una situació privilegiada per respondre a les seves expectatives i enfortir el vincle de confiança amb ell.

Totes les preguntes que faci l'infant les hem de considerar correctes i dignes de ser contestades. Una pregunta és una oportunitat per educar bé en sexualitat i afectivitat, encara que ens provoqui incomoditat i ens faci pujar els colors o no sapiguem de quina manera respondre.

Si la pregunta resulta incòmoda, es pot explicar quins són els motius que generen incomoditat i, en cas que la pregunta sigui sobre pràctiques sexuals dels pares i les mares o d'altres persones, es pot aprofitar per explicar-li que certs aspectes de la vida pertanyen a la intimitat. En aquest darrer cas es pot donar una resposta general.

Per exemple, si l'infant demana:

- Quantes vegades fas l'amor amb la teva parella?

Es pot respondre:

- Aquesta és una qüestió íntima, les parelles fan l'amor, és una demostració que s'agraden i s'estimen. La freqüència depèn de les ganes, no hi ha una freqüència obligada.

L'INFANT HA DE CAPTAR LA NOSTRA DISPOSICIÓ A ESCOLTAR-LO I A RESPONDRE QUALSEVOL PREGUNTA

Les pautes següents poden ser d'utilitat per afrontar amb tranquil·litat i naturalitat les preguntes:

- **Contestar sempre, en el moment** que l'infant faci la pregunta. No deixar-ho per més tard.
- **Fins on els nostres coneixements ens permetin.** Quan no es tenen les respostes, el millor és dir que la pregunta ens interessa i que cercarem la resposta, que el nin o la nina també pot cercar informació per després compartir la nostra i la seva. D'aquesta manera es fomenta el diàleg i la complicitat.
- **Amb informació apropiada** a l'edat.
- **Amb naturalitat.** Titubejar, torbar-se a trobar la paraula adequada o ruboritzar-se no importa. Demuestra la importància que es dona a la pregunta i l'esforç per contestar-la sense fingiments.

- **Amb tranquil·litat**, sense escandalitzar-se.
- **Amb honestedat**, sense mentir i explicant si la resposta es dóna des d'uns determinats valors o creences, o si es dóna de forma general perquè la resposta pertanyi a la intimitat de les persones.
- **Si la pregunta és ambigua el millor és intentar concretar**, demanar a l'infant què és el que realment interessa i donar-li diferents alternatives de pregunta a les quals pugui respondre sí o no. També li podem demanar com li ha sorgit la curiositat pel tema.

Notes

[illegible]

Annexos

- L'anatomia dels genitals
- La higiene dels genitals
- El cicle menstrual
- El cicle dels espermatozoides
- La fecundació i l'embaràs
- La fisiologia de la resposta sexual



ANNEX 1. L'ANATOMIA DELS GENITALS

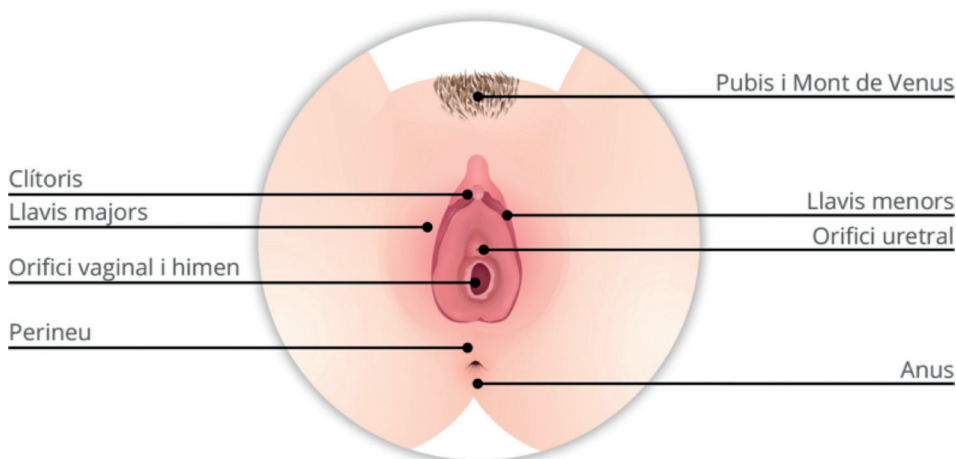
Conèixer bé com és el nostre cos i estimar-lo és imprescindible per gaudir-ne i per saber-lo cuidar. L'anatomia i la fisiologia sexual està definida des d'abans del naixement i va canviant durant la infància i la pubertat de forma que progressivament es va configurant la forma i el funcionament propis d'un cos jove i adult.

Els genitals, com qualsevol part del cos, són diferents en cada persona. En aquest apartat es detallen les parts anatòmiques dels genitals externs i interns, femenins i masculins.

ELS GENITALS EXTERNS FEMENINS

Els genitals externs femenins reben el nom de *vulva*. La vulva està constituïda per les parts de l'aparell genital femení que són visibles. Està situada a la regió perineal.

Figura 1. Genitals externs femenins



PER VEURE LA VULVA, S'HA DE FER SERVIR UN MIRALL PER DIFERENCIAR-NE
LES DIFERENTS PARTS

El mont de Venus és la zona situada per sobre del pubis, amb abundant teixit gras. La pell del pubis està recoberta de pèl, que serveix per protegir la uretra i la vagina de l'entrada de gèrmens patògens.

Els llavis majors (externs) són plecs de pell i teixit gras que s'originen en el mont de Venus i arriben fins a la part inferior de l'orifici vaginal. **Els llavis menors (interns)** són plecs de pell prims i pigmentats que es troben a l'interior dels llavis majors. S'uneixen per davant formant el prepuci del clítoris. Aquests plecs són diferents en cada dona pel que fa a la pigmentació, la mida i el gruix.

L'orifici vaginal està situat al vestíbul vaginal (zona situada entre els llavis menors). A cada costat de l'orifici vaginal s'hi troben les **glàndules de Bartholin**, que lubriquen la vulva i la vagina.

L'himen és una membrana prima i fràgil que rodeja o cobreix l'entrada de la vagina. Es pot trencar a causa dels esforços. La seva funció és protegir la vagina de la nina d'infeccions provocades per microorganismes externs. A l'adolescència, la vagina desenvolupa la seva pròpia «flora vaginal» per defensar-se i l'himen perd la seva utilitat.

L'orifici uretral o meat urinari està situat al vestíbul vaginal (zona situada entre els llavis menors). **Les glàndules de Skene** estan situades a la vulva, a ambdós costats de l'orifici de la uretra.

El clítoris és l'òrgan erèctil de la dona (es dilata durant l'excitació sexual). Té més terminacions nervioses que qualsevol altra zona del cos (inclosa la vagina).

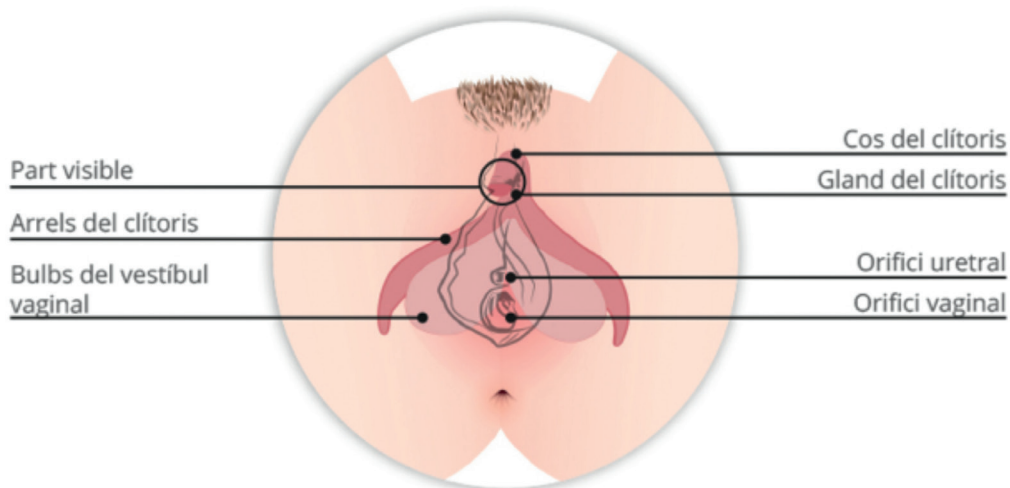
Figura 2. L'himen



COM TOTES LES PARTS DEL COS, L'HIMEN TAMBÉ ÉS DIFERENT D'UNA PERSONA A UNA ALTRA

Presenta una gran variabilitat pel que fa al gruix, la forma i la mida. No està totalment tancat; al centre té un o diversos foradets per on passa la menstruació i que permeten la introducció d'un tampó o una copa menstrual. Hi ha dones que no en tenen.

Figura 3. El clítoris



Contràriament al que se sol pensar, la mida total del clítoris no es limita únicament a la part visible (gland del clítoris), que té una mida d'entre 1 a 3 centímetres. Abasta tot el perineu femení i la mida total és de 10-11 cm.

La mutilació genital femenina o ablació és l'extirpació total o parcial dels genitals externs femenins. Es practica per diferents motius (creences i actituds masclistes): per controlar la sexualitat femenina; com a ritu d'iniciació de les nines a l'edat adulta; perquè es creu que els genitals femenins són bruts i antiestètics; perquè es creu que augmenta la fertilitat i fa el part més segur, i com a precepte religiós.

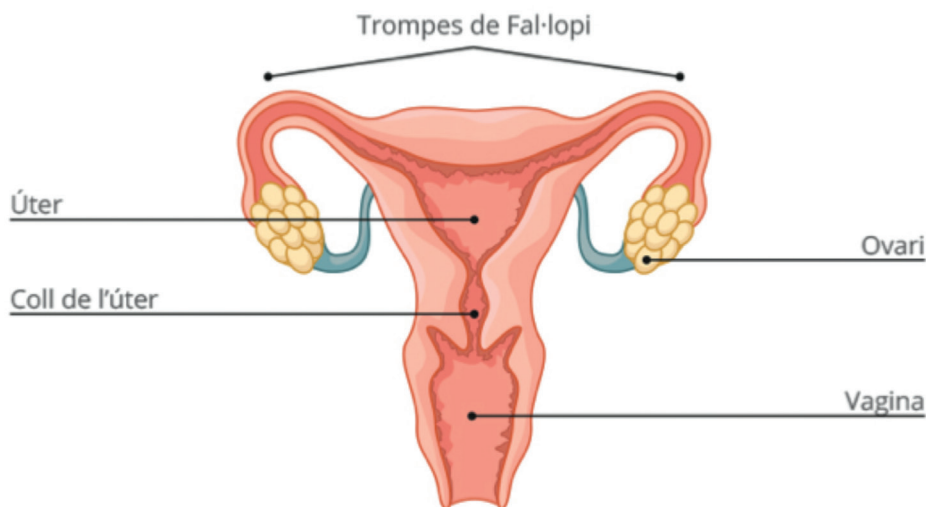
La mutilació genital femenina és una vulneració greu dels drets humans que perjudica la salut de les nines i les dones (dolor intens, hemorràgies i infeccions que poden ser mortals, retenció o incontinència urinària, ferides que no es curen, infertilitat, alteracions en el cicle menstrual, augment del risc de part patològic, ansietat, depressió...). També minva de manera important la capacitat de la dona de sentir plaer i d'arribar a l'orgasme.

La web de la Coordinació Autònoma de Salut i Gènere, de la Conselleria de Salut i Consum (vegeu l'apartat de bibliografia), ofereix informació sobre prevenció i actuació en cas de sospitar que una nina estigui en risc de patir mutilació genital.

ELS GENITALS INTERNS FEMENINS

Els genitals interns estan situats a la pelvis i es relacionen amb la resta de les vísceres d'aquesta localització: el còlon, la bufeta urinària i la uretra.

Figura 4. Els genitals interns femenins



Els ovaris (gònades femenines) són dos i estan situats a banda i banda de l'úter. Tenen la forma i la grandària d'una ametlla. Pesen un 6 o 7 grams. Són els encarregats de produir els òvuls i de produir i secretar les hormones sexuals (estrògens, progesterona, inhibina i quantitats insignificants de testosterona).

Les trompes de Fal·lopi són dues estructures de devers 12 centímetres de longitud i calibre molt fi. Tenen dues funcions: aspirar o succionar l'òvul de l'ovari cada mes i transportar-lo cap a l'úter. A les trompes es produeix la fecundació.

L'úter o matriu és un òrgan musculós, d'uns 7 centímetres, en forma de pera invertida i aplanada. L'interior està recobert d'una mucosa anomenada endometri. Està situat a la pelvis, entre la bufeta urinària i el recte. Allotja l'òvul fecundat, que s'implanta a l'endometri.

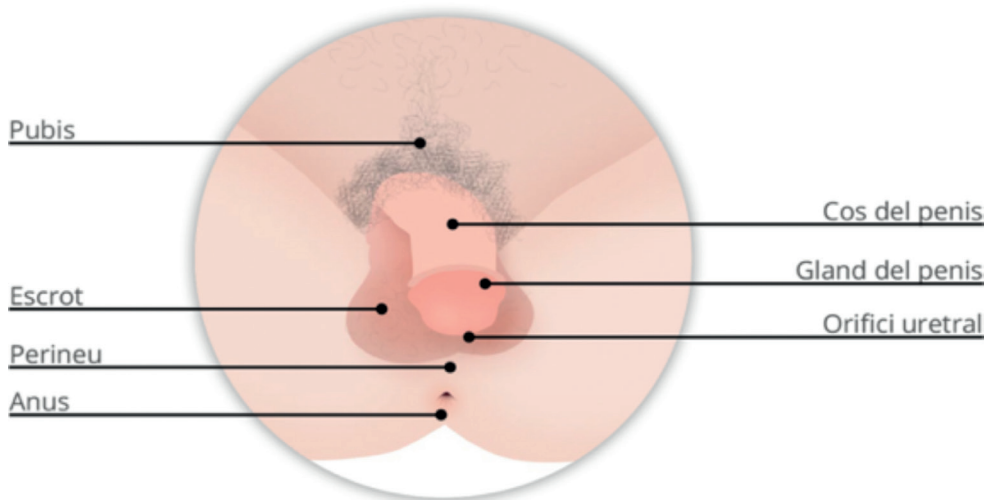
El coll de l'úter o cèrvix uterí és la porció inferior de l'úter. Té una mida de 3 a 4 cm de longitud i uns 2,5 cm de diàmetre. Es pot dilatar devers 10 centímetres durant el part. Al coll de l'úter se segrega un líquid, el fluix, que afavoreix l'ascens dels espermatozoides cap a la matriu.

La vagina és un conducte elàstic que s'estén des del vestíbul vaginal fins al coll de l'úter. La mida és de 8 a 11 centímetres i està protegida per l'himen. Es pot dilatar i augmentar la longitud 3 o 4 centímetres. És l'òrgan femení en el qual s'introdueix el penis durant el coit. És la via de sortida de la menstruació i la porció inferior del canal del part.

ELS GENITALS EXTERNS MASCULINS

Els genitals externs masculins estan situats a la regió perineal i són la part visible de l'aparell genital masculí.

Figura 5. Els genitals externs masculins



El pubis és l'àrea situada per sobre del penis.

El penis és l'òrgan dels genitals externs masculins que permet l'erecció i la copulació en l'home. El final del penis s'anomena **gland o capoll**, és la zona més sensible del penis. El prepuci és la pell fina que recobreix el gland, és mòbil i es pot desplaçar cap amunt i cap avall. L'àrea de la part inferior del penis on se subjecta el prepuci es diu fre. **El fre** és un fil de pell que uneix el prepuci amb la resta del penis. Es pot trencar i en fer-ho es produeix un petit sagnat i una petita ferida que cura sense cap problema. A l'interior del penis hi ha la uretra, que és la via de sortida comuna de l'orina i del semen. L'orifici de sortida es diu **meat urinari o orifici uretral**.

L'escrot o sac escrotal és la bossa de pell rugosa i prima que cobreix i allotja els testicles. És també una important zona erògena. El pèl que recobreix els testicles té la funció d'evitar canvis de temperatura que poden afectar la capacitat de produir esperma.

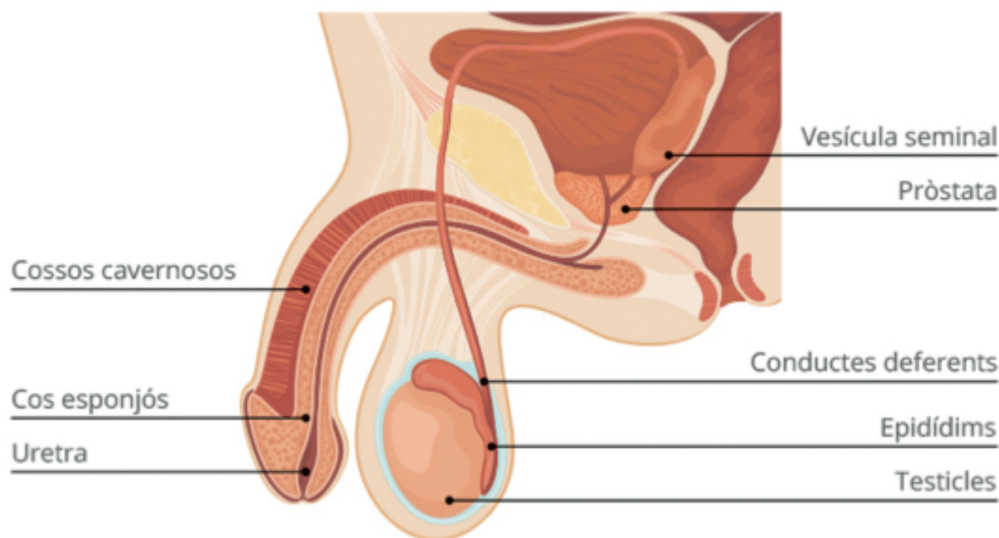
El perineu és la superfície de la regió que hi ha entre el pubis i el còccix.

En algunes cultures, sigui per tradició, per higiene o per religió, es talla la porció del prepuci que cobreix el gland i es deixa al descobert. Això s'anomena **circumcisió**. La circumcisió pot dificultar la pràctica de la masturbació, atès que fa necessària la utilització de lubricants per evitar molèsties i lesions provocades pel frec directe del gland. En sentit contrari, la circumcisió pot disminuir el risc de contreure determinades infeccions de transmissió sexual, ja que facilita la higiene del penis.

ELS GENITALS INTERNS MASCULINS

Els genitals interns masculins estan situats a la pelvis i es relacionen amb la resta de les vísceres d'aquesta localització: el còlon, la bufeta urinària i la uretra.

Figura 6. Els genitals interns masculins



El penis és l'òrgan genital que permet la copulació i l'excreció de semen i orina. Està format per tres estructures carneses de teixit erètil: un cos esponjós i dos cossos cavernosos, que són els que permeten l'erecció. Aquests teixits rodegen la uretra i quan el penis està en erecció impedeixen que es pugui ejacular i orinar a la vegada.

Els testicles o gònades masculines són dues glàndules en forma ovoïdal situades a davall el penis, entre les dues cuixes. A l'interior hi ha els tubs seminífers (productors dels espermatozoides). Els tubs seminífers s'uneixen per l'epidídim.

Els epidídims són dos tubs estrets i allargats d'entre 3 i 4 centímetres, que estan units als testicles. S'hi emmagatzemen els espermatozoides. S'uneixen als conductes deferents.

Els conductes deferents són dos tubs allargats que connecten els epidídim amb el conducte de les vesícules seminals.

Les vesícules seminals són dues glàndules que segreguen el líquid seminal, que facilita el desplaçament dels espermatozoides i els proporciona substàncies nutritives i protectores. El conducte de la vesícula seminal i el conducte deferent formen el conducte ejaculador.

La pròstata produeix líquid prostàtic, que té com a funció nodrir i protegir els espermatozoides.

ANNEX 2. LA HIGIENE DELS GENITALS

És una qüestió important per a la salut dels nins i les nines que coneguin com realitzar correctament la higiene corporal, especialment la higiene dels genitals.

La **higiene dels genitals masculins** s'ha de realitzar diàriament, amb sabó suau o neutre. És important retirar el prepuci completament cap a enrere, sense forçar el fre, i netejar amb minuciositat el gland, per deixar-lo lliure de secrecions. També s'ha de rentar bé, amb aigua i sabó, la resta del penis i els testicles.

AL VOLTANT DEL GLAND, DAVALL EL PREPUCI, HI HA UNES GLÀNDULES QUE SEGREGUEN UNA SUBSTÀNCIA ANOMENADA ESMEGMA. SI AQUESTA SUBSTÀNCIA S'ACUMULA, SOBRETOT EN ELS NINS NO CIRCUMCIDATS, POT PRODUIR MALA OLOR, IRRITACIÓ I INFECCIONS

La **higiene dels genitals femenins** s'ha de realitzar diàriament i cada cop que sigui necessària (per exemple, en el cas de tenir la regla), amb sabó suau o neutre, de davant cap a enrere. La neteja s'ha de fer amb sabó un cop al dia, les altres vegades únicament és necessari fer-ho amb aigua.

ÉS IMPORTANT EVITAR QUE ELS BACTERIS DE L'ANUS ENTRIN EN CONTACTE AMB L'ORIFICI VAGINAL I URETRAL

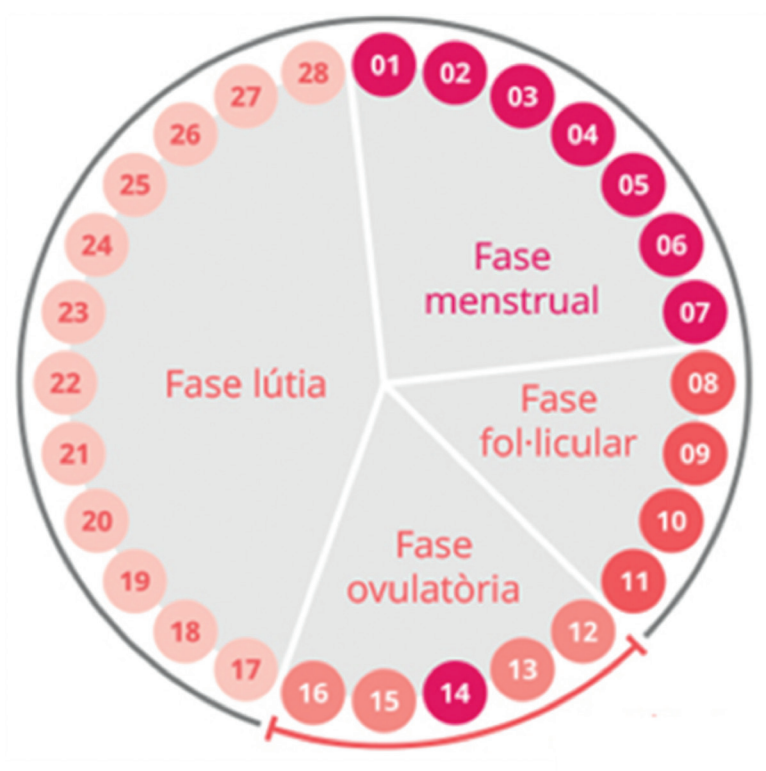
ANNEX 3. EL CICLE MENSTRUAL

La primera menstruació se sol produir dos anys després d'aparèixer el botó mamari.

LA PRIMERA MENSTRUACIÓ (MENARQUIA) SE SOL PRODUIR ENTRE ELS 10 I ELS 16 ANYS.
L'EDAT MITJANA ÉS ELS 12 ANYS

El cicle menstrual femení dura de mitjana 28 dies, tot i que també pot durar entre 21 i 35 dies. Igualment que el cos de la dona canvia, també pot canviar la duració del cicle menstrual.

Figura 7. El cicle menstrual



Es divideix en quatre fases:

Hemorràgica o menstrual: el dia que comença la menstruació o sagnat menstrual és el dia primer del cicle. Sol durar set dies, encara que la duració i intensitat de sagnat és diferent en cada dona.

Fol·licular o proliferativa, en la qual l'endometri es prepara per al possible embaràs. Aquesta fase dura fins que es produeix l'ovulació.

Ovulatòria: l'ovulació es produeix aproximadament al catorzè dia del cicle. És la fase del cicle en què, amb més probabilitat, la dona es pot quedar embarassada.

Lútia o secretor: comença després de l'ovulació (del dia 17 al 28) i acaba quan comença la fase hemorràgica del cicle següent.

ALGUNES SITUACIONS (ESTRÈS, CANVIS HORMONALS...) PODEN PROVOCAR L'OVULACIÓ, PER LA QUAL COSA ES POT PRODUIR UN EMBARÀS EN QUAalsevol MOMENT DEL CICLE MENSTRUAL

És convenient que les nines coneguin com és el seu cicle menstrual. Poden fer ús d'una agenda o un calendari, i també hi ha aplicacions informàtiques que els permet saber, amb una certa aproximació, en quina fase del cicle menstrual es troben.

A causa que es pot produir una ovulació en qualsevol moment, per evitar un embaràs no desitjat és necessari utilitzar un mètode anticonceptiu i recordar que **l'únic mètode que serveix per prevenir l'embaràs i les infeccions de transmissió sexual és el preservatiu.**

LA COMPRESA, EL TAMPÓ I LA COPA MENSTRUAL

Les **compreses** són tires de cel·lulosa o de material semblant, d'un sol ús, que serveixen per absorbir el flux menstrual de la dona, es poden trobar al mercat compreses de diferents mides (segons la quantitat de flux menstrual). Les compreses s'han de col·locar de forma que quedi coberta tota la vulva i s'han de canviar amb freqüència (entre quatre i vuit hores) per evitar que s'irriti la zona genital.

El **tampó** és un producte d'higiene íntima femenina, fet de cel·lulosa, que s'introdueix a la vagina per absorbir el flux menstrual. Té un fil que es deixa a l'exterior de la vagina per extreure'l fàcilment. N'hi ha de diferents mides. El tampó és d'un sol ús i s'ha de canviar sempre que sigui necessari, tenint en compte que un mateix tampó es pot dur posat entre quatre i vuit hores. Si es du més temps pot afavorir la proliferació de microorganismes que podrien ocasionar una infecció.

Aprendre a col·locar un tampó requereix tranquil·litat i pràctica. Les primeres vegades es recomana utilitzar un tampó amb aplicador de plàstic, ja que llisca i en facilita la inserció. Un tampó ben col·locat queda ben subjecte dins la vagina i no ha de fer mal ni provocar molèsties.

La **copa menstrual** és un recipient flexible, de silicona mèdica, hipoal·lèrgica. S'introdueix a l'interior de la vagina, s'adapta a les parets vaginals i recull tot el flux de la menstruació. Es pot utilitzar de forma continuada, també durant la nit, entre quatre i vuit hores, segons la quantitat de flux menstrual. Existeixen copes de diferents mides que permeten seleccionar la més adequada a l'edat de la dona i la quantitat de flux menstrual.



Per col·locar-la també cal conèixer els genitals, tranquil·litat i pràctica. Si la copa està ben col·locada queda ben subjecta dins la vagina i no ha de fer mal ni provocar molèsties. S'ha d'extreure de forma recta, per evitar vessar la sang.

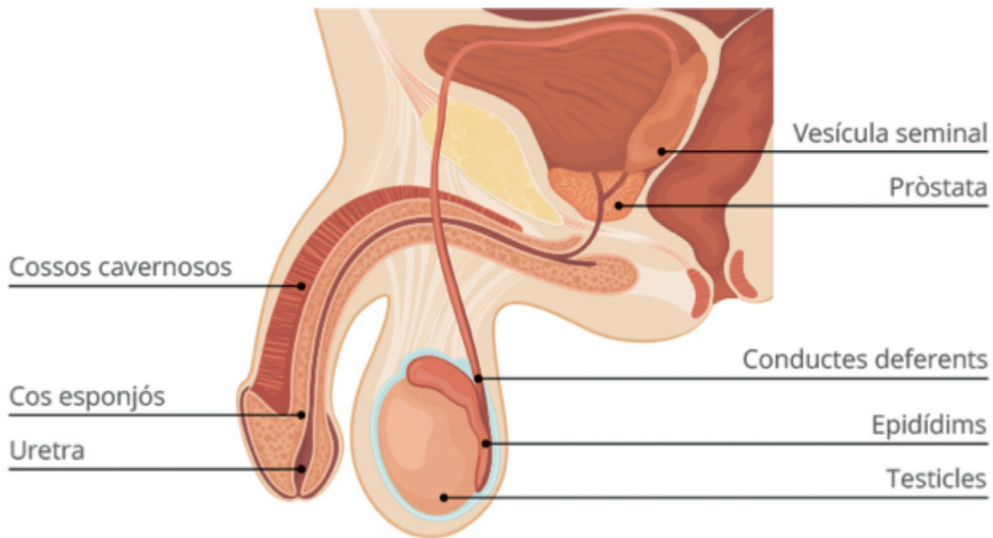
Un cop finalitzada la menstruació només cal bullir-la, eixugar-la bé i guardar-la en una bosseta de cotó o dins un estoig fins a la següent menstruació. És una alternativa ecològica i rendible respecte a les compreses i als tampons. Com els tampons, necessita un període d'adaptació i s'ha de saber utilitzar de forma correcta.

RENTAR-SE LES MANS ABANS I DESPRÉS DE LA COL·LOCACIÓ DE LA COMPRESA, EL TAMPÓ O LA COPA MENSTRUAL ÉS IMPRESCINDIBLE

ANNEX 4. EL CICLE DELS ESPERMATOZOIDES

El semen comença a produir-se a partir de la pubertat i té les característiques de l'adult entre els 10 i 14 anys.

Figura 8. El cicle dels espermatozoides



LES PRIMERES EJACULACIONS ES DENOMINEN ESPERMARQUIA

En el cicle dels espermatozoides es diferencien les etapes següents:

Es formen als túbuls seminífers dels testicles.

Passen a l'epidídim, on queden entre 10 i 14 dies.

Posteriorment van als conductes deferents, on s'ajunten amb les secrecions de les vesícules seminals i de la pròstata.

Finalment passen a la uretra i surten a l'exterior (ejaculació).

QUAN NO HI HA EJACULACIÓ ELS ESPERMATOZOIDES ES REABSORBEIXEN

ANNEX 5. LA FECUNDACIÓ I L'EMBARÀS

La reproducció sexual és la forma com els éssers humans perpetuem la nostra espècie. És el procés de crear un nou organisme mitjançant la unió de l'òvul i l'espermatozoide.

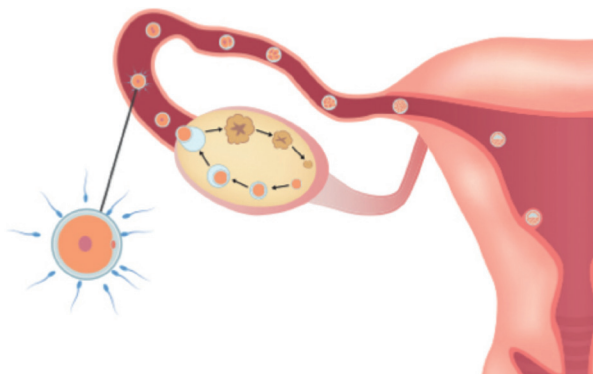
Les dones ovulen mensualment (cicle menstrual) i el seu cos es prepara per albergar un embrió, mentre que els homes fabriquen els espermatozoides (cicle dels espermatozoides). **La fecundació** consisteix en la unió de les cèl·lules sexuals de l'home (espermatozoide) i de la dona (òvul). Es pot dur a terme:

- de forma natural (fecundació natural)
- mitjançant un procés denominat *fecundació artificial*

En la fecundació natural, la fecundació es du a terme dins el cos de la dona. El penis de l'home penetra a través de la vagina de la dona, on diposita els espermatozoides. En una relació sexual es dipositen milions d'espermatozoides a la vagina. Els espermatozoides pugen ràpidament a través de l'úter i es dirigeixen a les trompes de Fal·lopi. És a les trompes on un d'aquests, si la dona està en fase ovulatòria, s'unirà a l'òvul i es produirà la fecundació.

Un cop això ha succeït, l'òvul crea una barrera al seu voltant perquè no hi entri cap altre espermatozoide. Excepcionalment, algunes vegades, dos o més espermatozoides penetren un òvul, o també pot passar que la dona produeixi dos òvuls. És quan l'embaràs és de bessons.

Figura 9. La fecundació



La fecundació artificial és el conjunt de tècniques o mètodes biomèdics que faciliten o substitueixen els processos naturals de fecundació.

L'embaràs és el procés pel qual es desenvolupa un nou ésser dins el cos de la mare fins al moment del part, després que un espermatozoide hagi fecundat un òvul.

ANNEX 6. LA RESPOSTA SEXUAL



La resposta sexual és el conjunt de canvis (reaccions fisiològiques) que experimenta el nostre organisme quan és estimulat sexualment de manera satisfactòria. Actualment, s'accepta que es desenvolupa en les etapes següents: desig, excitació, orgasme i resolució.

Aquestes fases no sempre tenen la mateixa durada: hi ha diferències entre les persones i també entre diferents experiències d'una mateixa persona.

El desig o l'apetència sexual és la sensació que produeix un estímul (intern o extern) que activa la nostra energia eròtica. Són molts els tipus d'estímul que poden provocar desig sexual (una olor, una textura, un ambient, un bany, una carícia, un pensament, la visió d'una persona que ens resulta atractiva...). El desig sexual s'activa sense cap tipus de control de la nostra part, per això, n'hem de gaudir sense culpa, sense pensar que sentir desig implica necessàriament que volem tenir una relació sexual.

EL DESIG ÉS IMPRESCINDIBLE PER GAUDIR D'UNA RELACIÓ SEXUAL

En **la fase d'excitació**, la tensió sexual augmenta (congestió dels genitals) i són molt importants els jocs i les carícies. Si l'excitació continua es pot arribar a la sensació de màxim plaer i d'abandó, a **l'orgasme**. Per arribar a aquesta fase és necessari deixar-se anar i abandonar-se al plaer.

Després de l'orgasme es produeix **la resolució**. En aquesta etapa, el cos torna progressivament als nivells normals de freqüència cardíaca, pressió arterial, respiració i contracció muscular. Els genitals es buiden de sang i s'experimenta una sensació general de benestar.

CARACTERÍSTIQUES DE LA RESPOSTA SEXUAL EN DONES I HOMES

Fase	Dones	Homes
Desig	Els canvis físics són quasi imperceptibles.	Els canvis físics són quasi imperceptibles.
Excitació	La vulva se satura de sang i les glàndules de Bartholin secreten un líquid transparent que lubrica la vagina, la qual augmenta de mida. Les glàndules de Skene es fan més grans i s'omplen de líquid. El clítoris es fa més gran, es retreu sota la membrana que el recobreix (caputxó) i es fa més inaccessible. L'úter es desplaça cap amunt. S'inflen els pits, l'arèola es dilata i s'endureixen els mugrons. Es pot observar «rubor sexual» (taques vermelloses per algunes zones del cos).	Augmenta la mida del penis a causa de l'acumulació de sang als cossos cavernosos. La pell de l'escrot augmenta de grossor, es fa més tirant i provoca una elevació dels testicles. Els testicles es fan més grossos i el gland torna d'un color blavós. Les vesícules seminals comencen a segregar líquid i es tanca l'esfínter intern de la bufeta per impedir que el semen hi vagi i evitar que amb l'ejaculació es produeixi també la micció. La glàndula de Cowper segrega un líquid amb l'objectiu de netejar la uretra de restes d'orina. Aquest líquid pot tenir espermatozoides d'ejaculacions anteriors. Es té la sensació d'imminència d'ejaculació.
Orgasme	L'úter i la plataforma orgàsmica vaginal es contreuen (el múscul pubococcigi és el que rep directament del cervell l'ordre de l'orgasme). El líquid acumulat a les glàndules de Skene surt a l'exterior. Això és el que es denomina ejaculació femenina. A vegades, si es donen les condicions adequades, es poden produir diversos orgasmes.	Els espermatozoides surten dels testicles i s'uneixen al líquid seminal i, posteriorment, al líquid prostàtic. Es produeix una sensació de no tornada enrere. Es tanca l'esfínter vesical i es produeixen contraccions rítmiques involuntàries que comencen a les vesícules seminals i la pròstata i progressen cap al penis. El semen brolla a través del penis i surt a l'exterior amb contraccions.
Resolució	L'úter i la vagina tornen a la posició de repòs i s'entra en un període refractari en el qual l'estimulació ja no és plaent. Aquest període té una durada variable, segons l'estat de la persona i les circumstàncies de la relació sexual.	El penis, els testicles i l'escrot tornen a la seva mida natural. S'entra en un període refractari, en el qual és difícil que es produeixi excitació i orgasme. Aquest període té una durada variable, segons l'estat de la persona i les circumstàncies de la relació sexual.

Aquesta seqüència de fases, que caracteritzen la fisiologia de la resposta sexual humana, s'han d'entendre de forma que una no implica necessàriament que s'ha de passar a l'altra de forma automàtica.

EN EL JOC SEXUAL, DEL QUE ES TRACTA ÉS DE GAUDIR DEL PLAER EN TOT MOMENT I DEIXAR-SE DUR

La resposta sexual és diferent en cada persona i es produeix segons l'estat físic i emocional, la predisposició a deixar-se dur i no boicotejar les sensacions de plaer i la decisió de continuar progressant en la relació sexual.

Bibliografia

Arteaga Gormaz, S.; Yáguez Ariza L.F. *Ojos verdes. Cuento sobre prevención del abuso sexual* [en línia]. Madrid: Conferación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (CEAPA), 2015. <https://www.ceapa.es/wp-content/uploads/2019/01/cuento_prevenccion_abuso_sexual_ojos_verdes.pdf>

Asociación Acción Diversa LGTBH. *Contra el bullying homofóbico. Herramientas para el Profesorado* [en línia]. Sevilla: Acción Diversa, 2015. <<http://www.educatolerancia.com/wp-content/uploads/2016/12/Guia-Homofobia-Escuela.pdf>>

Asociación de Padres y Madres de EEUU. *Guía para hablar con tus padres sobre tu orientación sexual* [en línia]. Jaén: Familias por la Diversidad. Traducció d'AMPGIL. <<http://www.familiasporladiversidad.es/files/objetos/hablacontuspadres.pdf>>

Baldi, P.; Gómez Rodríguez, R; Pérez Serafín, M. *Sex-crets. Els secrets d'un aprenentatge* [en línia]. Barcelona: Octaedro Editorial, 2013. <<https://octaedro.com/wp-content/uploads/2019/02/SEX-CRETS.pdf>>

Ballester Brage, L., i Orte Socias, C. *Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales* [en línia]. Barcelona: Octaedro, 2019. <<https://cdn.20m.es/adj/2019/06/10/4007.pdf>>

Ballester, L.; Orte, C., i Pozo, R. «Estudio de la nueva pornografía y relación sexual en jóvenes». *Anduli, Revista Andaluza de Ciencias Sociales* [en línia], núm. 13. Sevilla: Universidad, 2014. Pàg. 165-178. <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5108543>>

Ballester, L.; Orte, C. i Pozo, R. (2015a). «La pornografía en internet y la ritualización de las relaciones sexuales». Dins *Aportaciones a la investigación sobre mujeres y género: V Congreso Universitario Internacional Investigación y Género* [en línia]. Sevilla, 2014 (pàg. 845-858). <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/41044/Pages%20from%20Investigacion_Genero_14-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Barrero García, M. [et al.]. *Sexualidad humana. Guía para profesionales de educación y de salud*. Sevilla: Junta de Andalucía, 2006.

Blanco Ortiz, A.G. [et al.]. *Yo cuento, tú pintas, ella suma. Educación para la igualdad y la salud en Primaria* [en línia]. Oviedo: Gobierno de Asturias. Consejería de Justicia e Igualdad. Instituto Asturiano de la Mujer, 2011. <https://www.coeducacion.es/wp-content/uploads/2018/02/Yocuento_Isuu_baja.pdf>

Blasco Guiral, J.L. [et al.]. *Educación emocional* [en línia]. València: Generalitat Valenciana. Conselleria de Cultura i Educació, 2002. <http://www.ceice.gva.es/documents/161862987/162819504/edu_emocional.pdf/e91938bc-5230-4807-8343-52ba0dd5cd34>

Bolaños Espinosa, M.C. [et al.]. *Carpeta Didáctica de Educación Afectivo-Sexual. Educación Infantil (3-6 años)* [en línia]. Gobierno de Canarias. Consejería de Educación, Cultura y Deportes. Dirección General de Innovación y Promoción, 1994. <http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/dts/publicaciones_ceus/pdf/EducacionAfectivoSexual_infantil3-6%20anos.pdf>

Caldés i Adrover, L. *La asertividad, una forma positiva de entender la autoestima*. Palma: Ajuntament, Sexconsulta, 2011. [en línia] <http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/G_Recursos_orientacion/g_5_habilidades_sociales/g_5.3.hhss_asertivas/1.1.La%20asertividad.pdf>

Ceballos, R., Frias, M., i Lora, T. *Hagamos un Trato por el Buen Trato. Campaña educativa que promueve una cultura de paz* [en línia]. Santo Domingo: Centro Cultural Poveda, 2011. <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Republica_Dominicana/ccp/20170217050051/pdf_1034.pdf>

Caro i Blanco, C.; Martín i Embuena, L.; Sorribes i Caro, H. *Identitat, gènere i adolescència. Proposta coeducativa per a la prevenció de la discriminació sexista i homofòbica* [en línia]. Treball de recerca. Generalitat de Catalunya. Institut Català de les Dones, 2008-2009. <<http://xtec.gencat.cat/web/.content/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/0051/628fc112-a949-44d6-8f2e-76e7b3444d24/ccaro.pdf>>

Colectivo Harimaguada. *Sexpresan. Multimedia para la educación afectivo-sexual* [en línia]. Gobierno de Canarias. Consejería de Educación, Cultura y Deportes. <<http://www.harimaguada.org/portfolio-items/sexpresan/>>

Consell d'Europa. *Ensenyeu la regla d'en Kiko al vostre fill* [en línia]. Campanya del Consell d'Europa contra la violència sexual sobre infants i adolescents, 2011. <http://www.ecpat-spain.org/imagenes/auxiliar/1de5_Cat_Guia%20Padres_A4.pdf>

Colectivo de Lesbianas, Gays, transexuales y Bisexuales de Madrid. Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales i Bisexuales. *Informe de resultados de la investigación: Acoso escolar homofóbico y riesgo de suicidio en adolescentes i jóvenes LGB*. Madrid: COGAM, FELGTB, 2012. <<http://www.felgtb.org/rs/1584/d112d6ad-54ec-438b-9358-4483f9e98868/91c/filename>>

Colom, A. J., i Ballester, L. *El mundo en el bolsillo. Pautas prácticas para educar en el buen uso del móvil*. Barcelona: Sello, 2016.

Davara Fernández de Marcos, L. Menores en Internet y redes sociales: derecho aplicable y deberes de los padres y centros educativos. Breve referencia al fenómeno "Pokémon GO". Madrid: Agencia Española de Protección de Datos y Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado, 2017. <<https://www.aepd.es/media/premios/menores-en-internet.pdf>>

De la Cruz, C. *Educación de las sexualidades. Los puntos de partida de la educación sexual. Guía de orientación* [en línia]. Madrid: Cruz Roja Juventud. [en línia] <http://www.cruzroja.es/portal/page?_pageid=94,152531&_dad=portal30&_schema=PORTAL30>

Nuevos modelos de familia y educación sexual. [en línia] Madrid: CEAPA, 2006. <<https://docplayer.es/28031614-Nuevos-modelos-de-familia-y-educacion-sexual.html>>

De la Cruz, C. [et al.]. *Educación sexual desde la familia* [en línia]. Programa de formación de formadores sobre educación afectivo-sexual y prevención de VIH-sida dirigido a familias y APAS. Madrid: CEAPA, 2008. <<https://www.fundadeps.org/Observatorio.asp?codcurso=138>>

Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales. *Acoso escolar (y riesgo de suicidio) por orientación sexual e identidad de género: Fracaso del Sistema Educativo*. [en línia]. Informe per al Defensor del Pueblo. Madrid: FELGTB, 2013. <<http://www.felgtb.org/rs/2157/d112d6ad-54ec-438b-9358-4483f9e98868/671/filename/informedefensor-17m13.pdf>>

Fernández, L. [et al.]. *Crida ben fort. Programa de prevenció del maltractament i de l'abús sexual infantil* [en línia]. Red de Ayuda a Niños Abusados (RANA), 2011 (2a ed.). <http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal_social/index/assoc/rana0009.dir/rana0009.pdf>

Fundació Grífols i Lucas, V. [ed.] *Afectivitat i sexualitat. Són educables?* Barcelona: Interrogants de la Fundació Víctor Grífols i Lucas (núm. 2), 2011. <http://www.centrejove.org/pdf/afectivitat_%20i_sexualitat_son_educables.pdf>

Gobierno de Navarra. Departamento de Educación. *Skolae. El plan de coeducación 2017-2021 para los centros y comunidades educativas de Navarra* [en línea]. Gobierno de Navarra. Departamento de Educación. <<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/1325202/Plan+de+Coeducaci%C3%B3n+2017-2021+Web5.pdf/6a6ef96d-b12f-0873-cfa8-de7862183455>>

González, R., i Román, Y. *¿Quién te quiere a ti?. Guía para padres y madres: cómo educar en positivo* [en línea]. Madrid: Save the Children, 2012. <https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/guia_quien_te_quiere_a_ti_vok.pdf>

Govern de les Illes balears. *Protocol d'actuació en casos d'abús sexual infantil i explotació sexual infantil a les Illes Balears*. Palma: Conselleria de Serveis Socials i Cooperació. Direcció General de Menors i Famílies. <<http://www.caib.es/sites/diversitat/ca/protocol/>>

Govern d'Andorra. Agència Andorrana de Protecció de Dades. *Els joves i les noves tecnologies «Navega segur». Campaña per a un ús assenyat i responsable. Informació dirigida a pares i educadors* [en línea]. <http://portaljove.apda.ad/files/LLIBRET_PARES.pdf>

Gutiérrez, M., i Plaza, P. *Prevención y abordaje del maltrato infantil y abuso sexual desde la familia y las AMPAS* [en línea]. Madrid: CEAPA, 2015. <https://www.ceapa.es/wp-content/uploads/2019/01/prevencion_y_abordaje_del_maltrato_infantil_y_abuso_sexual_desde_la_familia_y_las_ampas_0.pdf>

Gutiérrez Teira, B. *La respuesta sexual humana* [en línea]. Barcelona: AMF, 2010. <http://amf-semfyc.com/upload_articles_pdf/La_respuesta_sexual_humana.pdf>

Hernández Morales, G.; Jaramillo Guilarro, C. *La educación sexual de niñas y niños de 6 a 12 años. Guía para madres, padres y profesorado de educación Primaria* [en línea]. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia, 2006. <<https://es.slideshare.net/natachamandiola/guia-para-padres-y-profesores-la-educacin-sexual-de-nios-y-nias-de-6-a-12-aos-editorial-paidos>>

Horno Goicoechea, P. *Educando el afecto*. Barcelona: Graó, 2010.

Un mapa del mundo afectivo: el viaje de la violencia al buen trato. Lleida: Boira, 2012.

Salvaguardar los derechos desde la escuela: educación afectivo-sexual para la prevención primaria del maltrato infantil. Madrid: Revista de educación, nº 347, septiembre-diciembre, 2008.

<http://www.revistaeducacion.mec.es/re347_06.html>

Instituto Andaluz de la Mujer. *Decálogo para una Publicidad No Sexista* [en línea]. Junta de Andalucía. Consejería para la Igualdad y Bienestar Sociales, 2010. <<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/catalogo/doc/iam/2015/143486445.pdf>>

Junta de Andalucía. *Educación afectivo-sexual en la educación infantil. Guía para el profesorado* [en línea]. Málaga: Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia. Instituto Andaluz de la Mujer, 1999. <http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/1999/82_guia_profesorado.pdf>

Educación afectivo-sexual en la educación primaria. Guía para el profesorado [en línea]. Málaga: Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia. Instituto Andaluz de la Mujer, 1999. <http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/1999/10946_guia_profesorado.pdf>

Sexualitat humana. Las preguntas más frecuentes sobre sexualidad en adolescentes y respuestas orientativas para profesionales. [en línea] <<https://drive.google.com/file/d/1pev9uugC1XY0G6tTZU9QpiNmK4hM9Kfl/view>>

Lena Ordóñez, A. [coord.]. *Ni ogros ni princesas. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO*. Gobierno del Principado de Asturias, 2007. <https://www.educandoenigualdad.com/wp-content/uploads/2014/02/guia_no_ogros_ni_princesas1069.pdf>

López Sánchez, F. *La educación sexual*. Madrid: Biblioteca Nueva, 2006.

Ética de las relaciones sexuales y amorosas. Madrid: Pirámide, 2015.

La educación sexual de los hijos. Madrid: Pirámide, 2

Identidad sexual y orientación del deseo en la infancia y adolescencia. A AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría. Madrid: Exlibris, 2013. Pàg. 209-225

Los abusos sexuales a menores y otras formas de maltrato sexual. Madrid: Síntesis, 2014.

López Sánchez, F. [et al.]. *Prevalencia y Consecuencias del Abuso Sexual al Menor en España*. Salamanca: Universitat de Salamanca, Departamento de Psicología, 1995. <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014521349500066H>>

Municipalidad de Santiago. *100 preguntas Sobre Sexualidad Adolescente* [en línia]. Santiago de Chile: Municipalidad de Santiago, 2016. <<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/100-Preguntas-Sobre-Sexualidad-Adolescente.pdf>>

National Child Traumatic Stress Network. *Desarrollo Sexual y Conducta en los Niños* [en línia]. Los Angeles, 2012. <https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//sexual_development_and_behavior_in_children_sp.pdf>

National Child Traumatic Stress Network. *Cómo entender y manejar los problemas de comportamiento sexual en los niños* [en línia]. Los Angeles, 2012. <https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//understanding_coping_with_sexual_behavior_problems_sp.pdf>

National Child Traumatic Stress Network. *Cuidando a los niños. Lo que los padres necesitan saber sobre el Abuso Sexual Infantil* [en línia]. Los Angeles, CA & Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress, 2012. <https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//caring_for_kids_what_parents_need_know_about_sexual_abuse_sp.pdf>

Núñez Pereira, C., i Valcárcel, R. R. *Emocionari. Digue el que sents*. Madrid: Palabras Aladas, 2013.

Olid, B. *Crida ben fort, Estela*. Mèxic: Fineo, 2009.

Organització Mundial de la Salut. *Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health, 28-31 de gener de 2002* [en línia]. Ginebra: OMS, 2006. <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf>

Partners in Life Skills Education. Conclusions from a United Nations Inter-agency Meeting [en línia]. Ginebra: OMS, 1999. <https://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf>

Organització Mundial de la Salut. Divisió de Salut Mental. *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools* [en línia]. Ginebra: OMS, 1993. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Orte Socas, c. [et al.]. «Abús sexual infantil en estudiants universitaris», dins *Anuari de l'Educació de les Illes Balears* [en línia]. Palma: Universitat de les Illes Balears. Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques. RANA, Red de Ayuda a Niños Abusados de Mallorca, 2012. Pàg. 254-266. <https://www.academia.edu/6047339/Ab%C3%BAs_sexual_infantil_en_estudiantes_universitarios>

Padrós i Cuxart, M. [et al.]. *A mida. Materials d'educació en valors per a fer de tutor/a l'ESO* [en línia]. Barcelona: Grup de Recerca d'Educació Moral de la Universitat de Barcelona i Fundació Jaume Bofill. Barcelona, 2002. <<https://www.fbofill.cat/sites/default/files/452.pdf>>

Rubió Godoy, S. *Elementos y estereotipos de género en los cuentos infantiles* [en línia]. Barcelona: Universidad Internacional de la Rioja, Facultad de Educación, 2014. <<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2618/rubio%20godoy.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>

Rius, M. «Desigualdad en las aulas». *La Vanguardia* [en línia]. Barcelona, 8 novembre 2013. <<http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20131108/54393123779/desigualdad-en-las-aulas.html>>

Santacruz, D. *Respuesta fáciles a preguntas difíciles. Guía de educación integral para las familias* [en línia]. Save the Children España, 2017. <https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5464_d_respuestas_faciles_a_preguntas_dificiles_0.pdf>

Santos-Iglesias, P.; Sierra, J.C. «El papel de la asertividad sexual en la sexualidad humana: una revisión sistemática». *International Journal of Clinical and Health Psychology* [en línia]. Vol. 10, núm. 3 (2010). Granada: Asociación Española de Psicología Conductual. Pàg. 553-577. <<https://www.redalyc.org/pdf/337/33714079010.pdf>>

Serrano Martínez, G. F. *Guía contra la homofobia para centros educativos* [en línia]. Bilbao: A Fortiori, 2010. <http://www.familiasporladiversidad.es/files/objetos/guia_contra_la_homofobia.pdf>

Gobierno Vasco. *Sexumuxu. Cuadernos: Programa de integración de la educación sexual en el sistema educativo* [en línia]. Gobierno Vasco. Universidad del País Vasco, 2012. <<https://www.javiergomezzapiain.com/copia-de-actividades>>

Tecnoeduca. *Los menores y las tecnologías de la información, la comunicación y el ocio. Una Guía para padres* [en línia]. Alacant: Diputació d'Alacant. <<http://www.infocoponline.es/pdf/2015NT.pdf>>

Tomàs Vidal, A. M.; Ordinas Vaquer, M.; Caldés i Adrover, L., i Aranguren Balerdi, R. M. «*Amb tots els sentits*». *Educació afectiva i sexual a l'adolescència. Document de consulta per al professorat* [en línia]. Palma: Conselleria de Salut. Direcció General de Salut Pública i Participació, 2017. <https://www.caib.es/sites/salutsexual/ca/con_todos_los_sentidos/archivopub.do?ctrl=MCRST7505ZI231868&id=231868>

Tomàs Vidal, A. M.; Ordinas Vaquer, M.; Caldés i Adrover, L., i Aranguren Balerdi, R. M. «*Amb tots els sentits*». *Educació afectiva i sexual a l'adolescència. Guia didàctica* [en línia]. Palma: Conselleria de Salut. Direcció General de Salut Pública i Participació, 2017. <https://www.caib.es/sites/salutsexual/ca/con_todos_los_sentidos/>

Tortaja, I., i Araüna, N. Universitat Rovira I Virgili. *La representació de les relacions sexuals i afectives a les sèries televisives i als vídeos musicals* [en línia]. Barcelona: Observatori de les dones en els mitjans de comunicació, 2010. <<https://www.observatoridelesdones.org/wp/wp-content/uploads/2008/12/Larepresentaciodelesrelacions.pdf>>

Quiles, M.J.; Espada, J.P. *Educar en la autoestima. Propuestas para la escuela y el tiempo libre*. Madrid: CCS, 2004.

UNESCO. *Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación en Sexualidad* [en línia]. París: UNESCO, 2010. 2 vol. <<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Orientaciones%20t%C3%A9cnicas%20internacionales%20sobre%20educaci%C3%B3n%20en%20sexualidad%202010.pdf>>

World Association for Sexual Health. *Salud sexual para el milenio. Declaración y documento teórico*. Washington DC: Organización Panamericana para la Salud (OMS), 2009. <<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2010/Salud%20Sexual%20para%20el%20Milenio.pdf>>

Winkelmann, C. [ed.] *Estándares de Educación Sexual para Europa*. Colònia: Oficina Regional per a Europa de l'OMS i l'Organització Alemanya BZgA, 2010. [trad. Madrid Salud. Madrid]. <https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/Standards_for_sexuality_education_Spanish.pdf>

RECURSOS

Govern de les Illes Balears. Institut Balear de la Joventut. Internet Segura IB. Consells per a infants i joves. <<http://internetseguraib.net/consells-per-a-infants-i-joves>>

Web de Salut i Gènere de la Conselleria de Salut i Consum. <https://www.caib.es/sites/salutigenere/ca/mutilacio_genital_femenina-86044/>

Observatori de Drets Sexuals i Drets Reproductius. Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears. <<http://drets-sexuals-i-reproductius.lassociacio.org/>>

Blog Autoestima. Centre d'informació i assessorament Palmajove. Ajuntament de Palma. <<http://autoestimablog.es>>

Organització Mundial de la Salut. Definició de salut sexual. Definició 4a (2002). <http://www.sexarchive.info/ECS5/definicion_4.html>

Llei 8/2016, de 30 de maig, per garantir els drets de lesbianes, gais, trans, bisexuals i intersexuals i per erradicar l'LGTBIfòbia.

¿Cuánto tiempo deben pasar nuestros hijos delante de las pantallas? Responde Dimitri Christakis. <<https://www.youtube.com/watch?v=awsEQyquKOY>>

Notes

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notes

[illegible]

Notes

[illegible]

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ