

COM PARLAR DE SEXE AMB ELS TEUS FILLS



Aprenem a
parlar
de sexualitat
en família


Maria Martínez
PSICÒLOGA I SEXÒLOGA

PROGRAMA

1. Què entenem per sexualitat?
2. La importància de l'educació afectiu i sexual a casa
3. Aprenem a dialogar : pautes bàsiques
4. Situacions habituals

QUÈ ENTENEM PER SEXUALITAT?



PER A QUÈ SERVEIX?



Funció reproductiva



Funció comunicativa
i relacional



Funció Eròtica o Plaent

DEFINICIÓ SEXUALITAT

“És un aspecte central del ésser humà durant tota la seva vida que inclou el sexe, el gènere, la identitat, els rols, l'orientació sexual, l'erotisme, el plaer, la intimitat i la reproducció.

La sexualitat s'experimenta i s'expressa a través de pensaments, fantasies, desitjos, creences, actituds, valors, comportaments, pràctiques, rols i relacions”.

Organització Mundial
de la Salut



EDUCACIÓ AFECTIU I SEXUAL A CASA



EDUCACIÓ AFECTIU I SEXUAL A CASA

OBJECTIU



L'objectiu d'una bona educació afectiu i sexual és que els vostres fills aprenguin es coneixin, s'acceptin i puguin expressar la seva eròtica de manera que siguin feliços.

EDUCACIÓ AFECTIU I SEXUAL A CASA

LA FAMÍLIA EDUCA



- L'educació afectiu i sexual és un pilar més de l'educació de la persona.
- Els pares són referents.
- És impossible no educar en sexualitat.

EDUCACIÓ AFECTIU I SEXUAL A CASA

INGREDIENTS



1. Actituds i habilitats psicològiques
2. Actitud i habilitats socials
3. Coneixement i informació

EDUCACIÓ SEXUAL

“L'educació sexual ha d'abastar més que la informació. Ha de donar una idea de les actituds, de les pressions, la consciència de les alternatives i les seves conseqüències. Ha d'augmentar l'amor, el coneixement propi, ha de millorar la presa de decisions i la tècnica de la comunicació”.

Organització Mundial
de la Salut

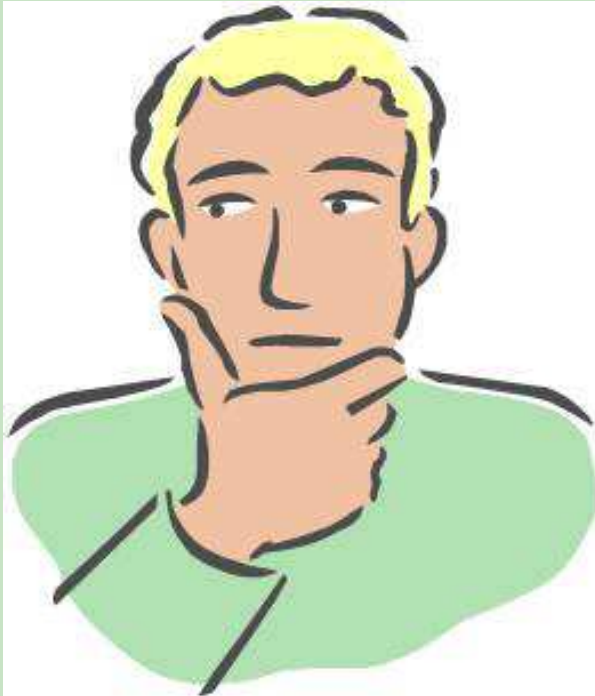


PAUTES BÀSIQUES



PAUTES BÀSIQUES

REFLEXIÓ PRÈVIA



- ☐ Com visc la meva sexualitat?
- ☐ Quin tipus d'educació sexual vaig rebre?
- ☐ Què li estic ensenyant?
- ☐ Quins missatges està rebent?
- ☐ Quina educació sexual li vull donar?
- ☐ Establir (conjuntament) com abordar el tema
- ☐ No delegar-ho

PAUTES BÀSIQUES

1. BONA DISPOSICIÓ

- ☐ Atenció i interès
- ☐ Escolta activa
- ☐ Incentivar el diàleg
- ☐ Explicitar que poden parlar amb nosaltres
- ☐ No jutjar, renyir o castigar
- ☐ No fer sentir culpable o avergonyit

PAUTES BÀSIQUES

2. QUOTIDIANITAT

- ☐ Normalitzar el tema
- ☐ No parlar només puntualment
- ☐ No començar a l'adolescència
- ☐ Aprofitar situacions del dia a dia

PAUTES BÀSIQUES

3. SINCERITAT I NATURALITAT

- ☐ Mostrar com som, sense fingir
- ☐ Normalitzar la vergonya
- ☐ Utilitzar el mateix llenguatge
- ☐ Dir el que sabem i el que no
- ☐ Parlar de nosaltres
- ☐ Sinceritat des de la sensatesa

PAUTES BÀSIQUES

4. IMPOSAR NO ÉS EDUCAR

- ☐ No renyar o castigar
- ☐ No fer sentir culpable o avergonyit
- ☐ Obligar a fer el que nosaltres volem “perquè sí/no”
- ☐ Cada persona decideix lliurement com viure la seva sexualitat
- ☐ No hi ha manuals

PAUTES BÀSIQUES

5. RESPECTAR LA INTIMITAT

- ☐ Ells decideixen què expliquen
- ☐ No cal saber-ho tot
- ☐ Canviar preguntes íntimes per generalitzacions
- ☐ No obligar a parlar del tema
- ☐ No fer interrogatori
- ☐ No parlar no vol dir que no ens necessitin

PAUTES BÀSIQUES

6. CONFIANÇA I SUPORT

- ☐ Ensenyar a decidir
- ☐ Marge de confiança
- ☐ Ajudar a prendre decisions
- ☐ Decisions personals
- ☐ Confiar en el seu criteri

SITUACIONES HABITUALES



CONCLUSIONS

- ❑ La sexualitat és molt més que sexe.
- ❑ És impossible no educar en sexualitat
- ❑ Tots els pares estan capacitats
- ❑ La informació sense educació no serveix
- ❑ Pautes
 - ❑ Bona disposició
 - ❑ Quotidianitat
 - ❑ Sinceritat i naturalitat
 - ❑ Imposar no és educar
 - ❑ Respectar la intimitat
 - ❑ Confiança i suport



PARLAR DE SEXE ÉS SENZILL... SI SAPS COM



www.mmartinezpsicologa.com

m.martinez@copc.cat

