

Sexualitat Sana: estratègies i recursos per l'acompanyament dels i les joves

Helena Galé



**Diputació
Barcelona**



**Consell Comarcal
del Baix Llobregat**

Helena Galé, psicòloga

Màster en Sexologia Clínica i Salut sexual (UdL)

Postgrau en Psicoteràpia Integradora (UdG)

Postgrau en Teràpia de Parella (UdG)

Postgrau en Teràpia de Grup (UdG)

Postgrau en Teràpia Breu Estratègica (UdG)

Especialista en prevenció de riscos a l'adolescència (UdL)

Especialista en detecció i prevenció de l'abús sexual infantil (UdL)

Àmbits de treball

Psicoteràpia



Educació afectiva i sexual



Assessoria de Salut



Programa SESSIÓ 1

1. El desenvolupament psicosexual
2. L'orientació afectivo-sexual
3. Les relacions de parella en l'adolescència
4. Primeres pràctiques sexuals



1. El desenvolupament psicosexual

Segons la OMS:

La **salut sexual** és un estat de **benestar** físic, mental i social en relació amb la sexualitat.

Requereix un **enfocament positiu i respectuós** de la sexualitat i de les relacions sexuals, així com la possibilitat de tenir **experiències sexuals plaenteres i segures**, lliures de tota coacció, discriminació i violència.

De 0 a 2 anys

- Exploració de les diferents parts del cos, inclosos els **genitals**
- Inici del desenvolupament d'una **actitud positiva o negativa** cap el propi cos
- Experimentació de plaer genital
- Són animats per la família i l'entorn per tal que desenvolupin la seva **identitat masculina o femenina**
- Aprenentatge de les **conductes** que es consideren adequades per a nens i nenes

De 3 a 6 anys

- Certesa del propi **gènere**.
- Curiositat respecte les **diferències** corporals i de gènere
- **Exploració** de les zones genitals
- Utilització de **jocs sexuals** exploratoris o d'imitació de rols
- Expressió de **paraulotes**
- Observació del **que hi ha sota** els vestits de les persones i dels ninos
- Curiositat sobre el seu **origen** i naixement

Adaptat per Pere Font i Cabré, de l'article de Ryan, G. i Lane, S. (1991) "Juvenile Sexual Offending Causes, Consequences and Corrections"

INICI DE LA SEXUALITAT

Problemes actuals:

1. Estereotips de gènere molt marcats pels pares/mares
2. Genitals sense nom
3. Sexualitat invisible (*són angelets*)
4. Poca prevenció de l'abús sexual

De 6 a 8 anys

- Continuació amb els jocs i activitats sexuals anteriors
- Curiositat per **l'embaràs** i el naixement
- Establiment de relacions **d'amistat** amb els companys del mateix sexe
- Interès per les característiques bàsiques dels **rols de gènere**
- **Orientació** sexual bàsica
- Inici de preferències definides en les forma **d'expressió** verbal i en la manera de vestir

De 8 a 11 anys

- Inici de la **pubertat**
- Comportament més reservat, amb desitjos de tenir **intimitat** i vida privada.
- **Canvis emocionals** forts: de l'eufòria a la tristor
- Sentiments **d'enamorament** o amistat molt intensos
- Aparició de **fantasies** sexuals o romàntiques

Adaptat per Pere Font i Cabré, de l'article de Ryan, G. i Lane, S. (1991) "Juvenile Sexual Offending Causes, Consequences and Corrections"

CANVIS PUBERTAT

Problemes que trobem:

1. Conductes molt estereotipades: nens i nenes separats
2. Informació sexual: només funció reproductiva
3. Nois i pornografia
4. Sexe = brut / reproducció
5. Rebuig/Fàstig pels genitals o fluids

Dels 12 als 16 (Adolescència)

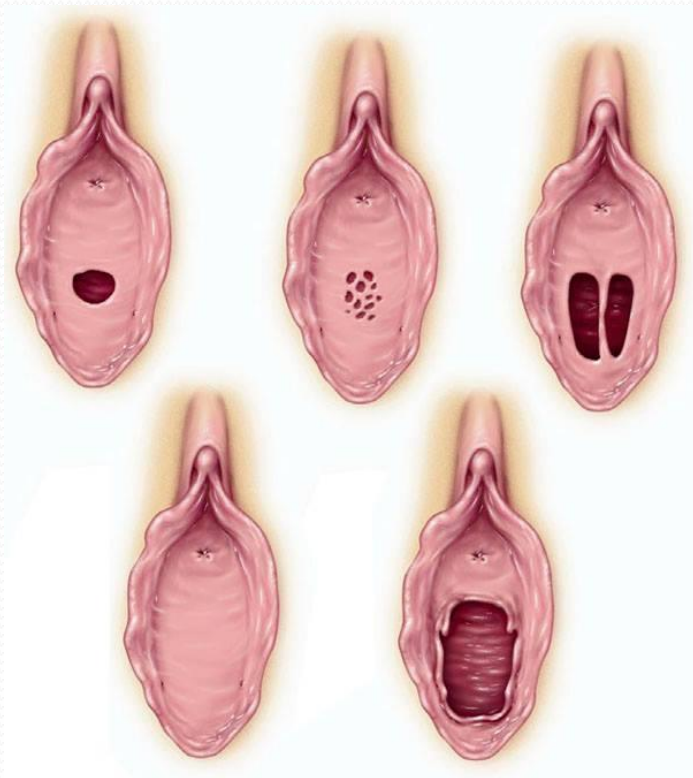
- Aparició dels canvis **fisiològics** maduratius
- Crisis **d'identitat**
- Sentiments d'incomoditat davant els **canvis corporals**
- **Conflictes** freqüents amb els pares i altres adults
- Sentiments **d'ambivalència** i contradicció
- **Labilitat** i inestabilitat emocional
- Curiositat i **fantasies** sexuals
- Gran preocupació per la **imatge** corporal
- Actes *bojos* davant personatges rellevants
- Menys consciència del **risc**
- Activitat sexual **masturbatoria**
- Despertar brusc de la consciència moral: adquisició del **propri sistema de valors**
- Inici de la maduresa i de les **relacions sexuals**

Adaptat per Pere Font i Cabré, de l'article de Ryan, G. i Lane, S. (1991) "Juvenile Sexual Offending Causes, Consequences and Corrections"

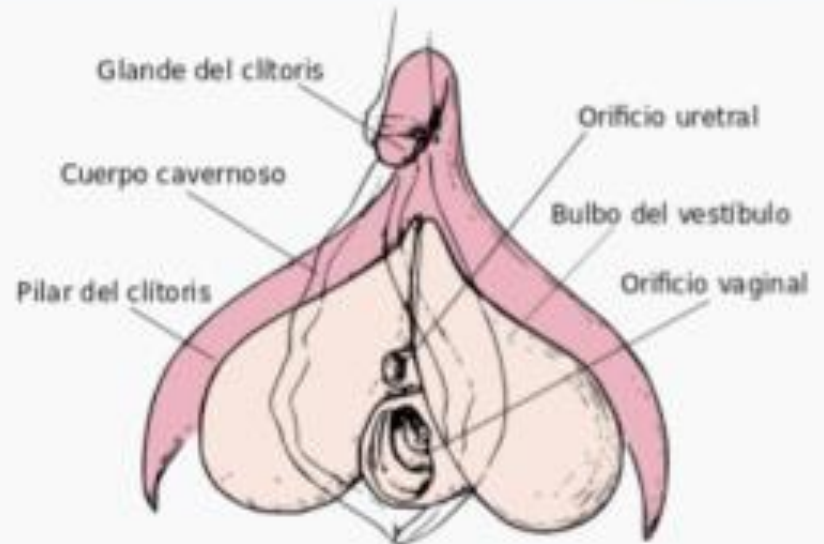
LA PRIMERA VEGADA

1. Assumir que nois i noies són diferents → desigualtat
2. Justificació de la gelosia/faltes respecte
3. Vivències sexuals negatives: normalitzades
4. Informació sexual: només els riscos
5. Invisibilitat genitals femenins
6. Pressió: *bona o guarra*

La importància del feminisme en el sexe!



Clítoris

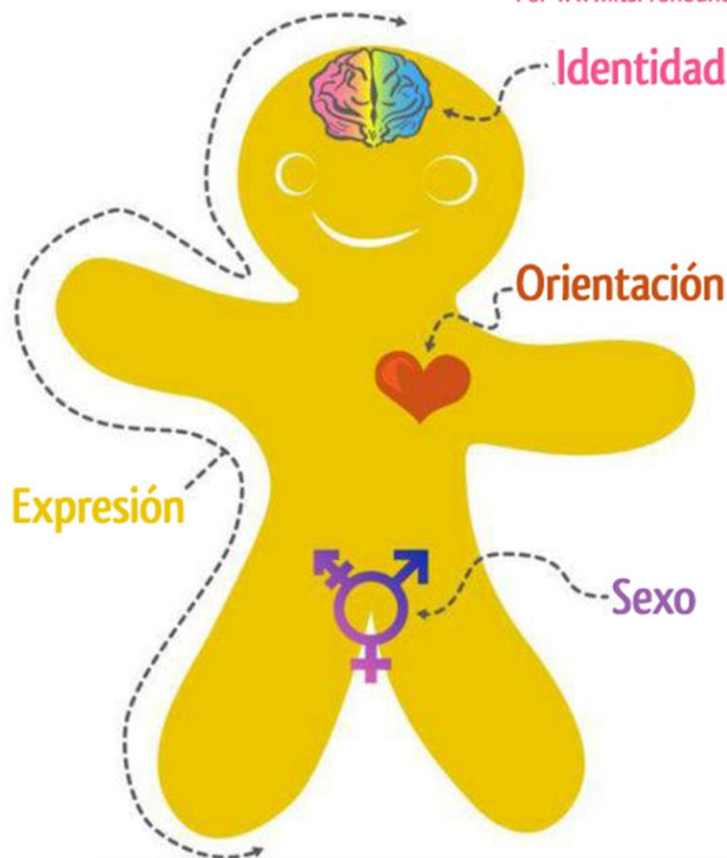


Ubicación y anatomía interna del clítoris.

2. L'orientació afectivo-sexual

The Genderbread Person

Por www.ItsPronouncedMetrosexual.com / traducido por La Mosca Cojonera (blogspot.com)



Identidad de género

Mujer

Genderqueer

Hombre

Identidad de género es cómo tú, en tu cabeza, piensas sobre ti.

Es la química que te compone (ej niveles hormonales) y cómo interpretas lo que eso significa.

Expresión de género

Femenina

Andrógina

Masculina

Expresión de género es cómo muestras tu género (basado en roles de género tradicionales) a través de la manera en que actúas, vistes, comportas e interactúas.



Sexo Biológico

Hembra

Intersexual

Macho

Sexo biológico se refiere a los órganos medibles objetivamente, hormonas y cromosomas.

Hembra = vagina, ovarios, cromosomas XX; macho = pene, testículos, cromosomas XY

Intersexual = Una combinación de ambos.



Orientación sexual

Heterosexual

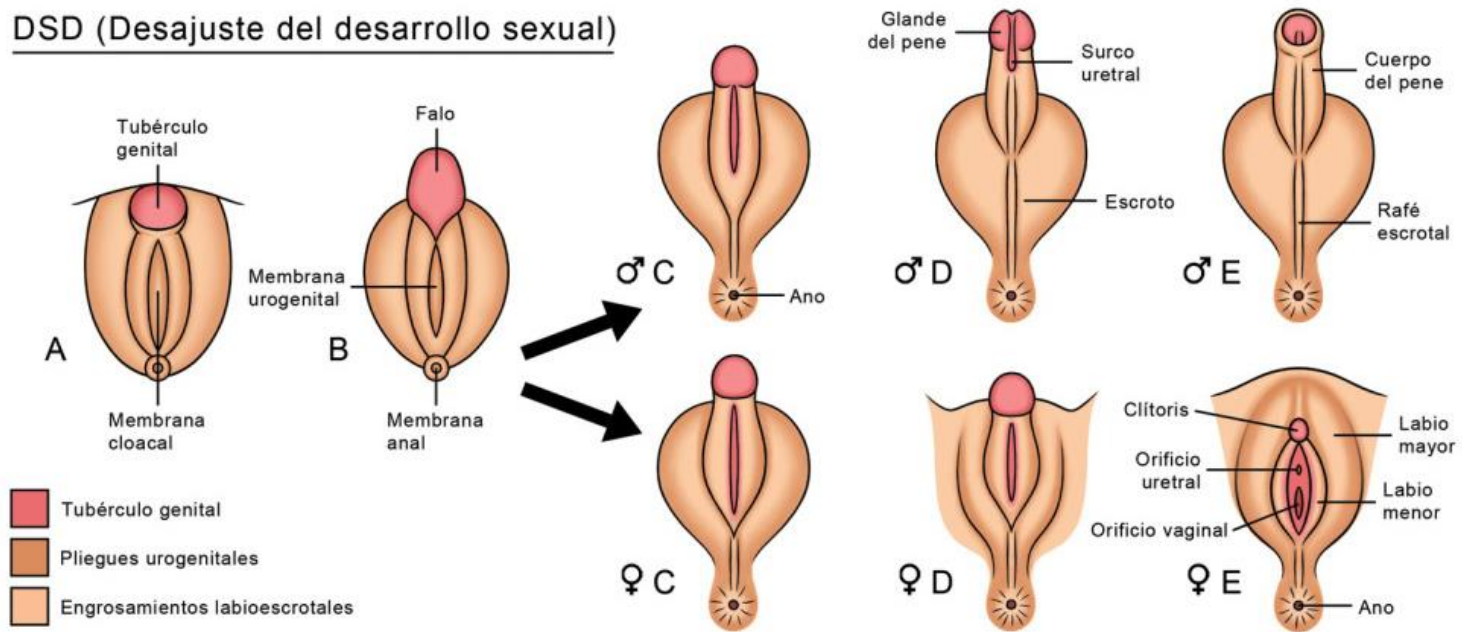
Bisexual

Homosexual

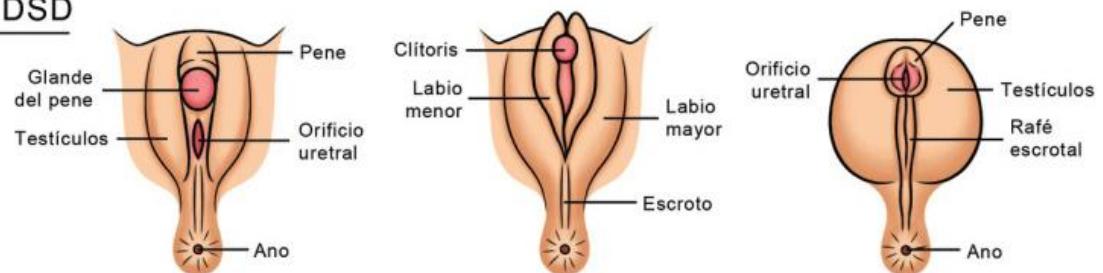
La orientación sexual es hacia quién sientes atracción física, espiritual y emocional, basado en su género en relación con el tuyo.

Intersexualitat

DSD (Desajuste del desarrollo sexual)



Posibles ejemplos de DSD





GENITALS INTERSEXUALS

Present en l' 1% de la població





Transexualitat

VS

Transgènere

Trànsit*: promoció de la salut de les persones trans

Homosexualitat

- 1973: Es creen associacions / molts casos Sida
- 1995: Surt del DSM
- 2005: Aprovació legal del matrimoni homosexual a Espanya

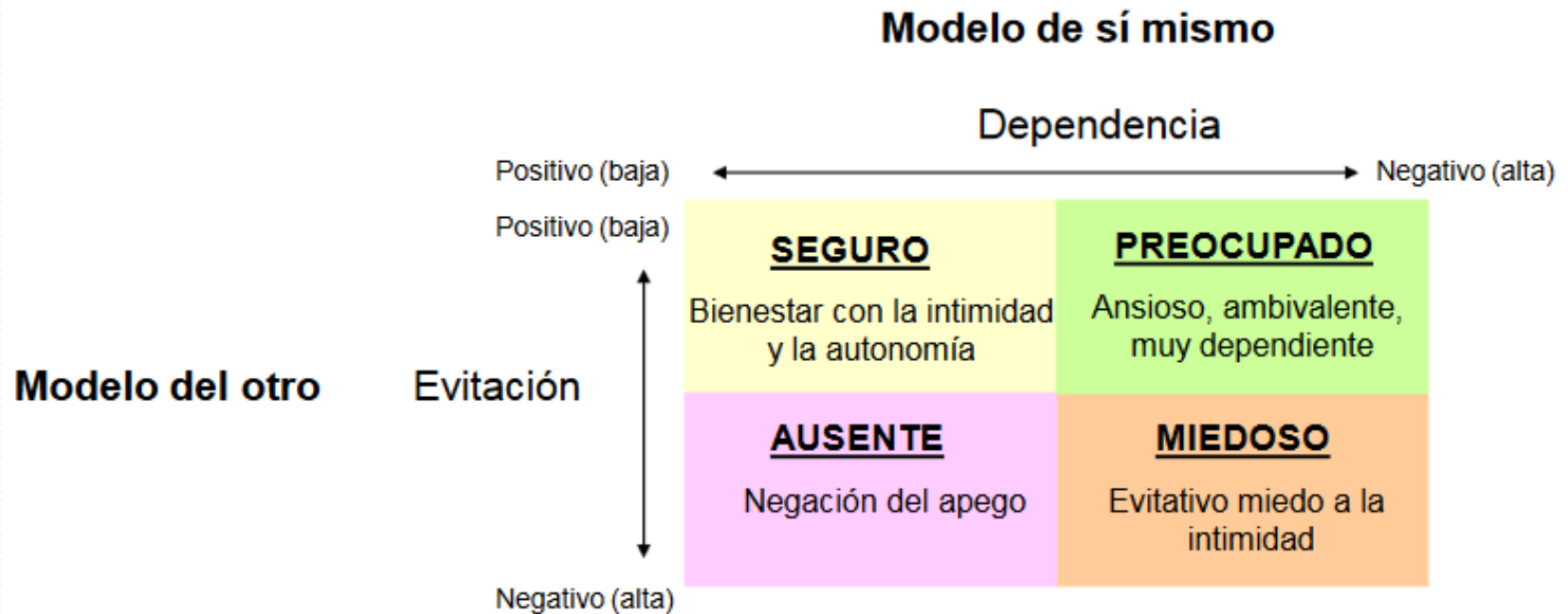
Homofòbia interioritzada

Como señalaba en otro artículo, definimos la homofobia interiorizada (IH) como *la aversión hacia los propios sentimientos y comportamientos homosexuales, pero también (en una persona homosexual) como la actitud hostil y de rechazo hacia otras personas homosexuales, la denigración de la propia homosexualidad como estilo de vida aceptable, la falta de voluntad para revelar a los demás la propia homosexualidad, la percepción del (y miedo al) estigma asociado con ser homosexual, y la aceptación ("inconsciente") de los estereotipos sociales sobre la homosexualidad*. Esta definición es de Herek, Cogan, Gillis & Glunt (1997) y la encuentro suficientemente exhaustiva.

Definició extreta de l'article de Martin, G.J. (2015) "Homofobia interiorizada"

I què passa amb l'homofòbia subtil...?

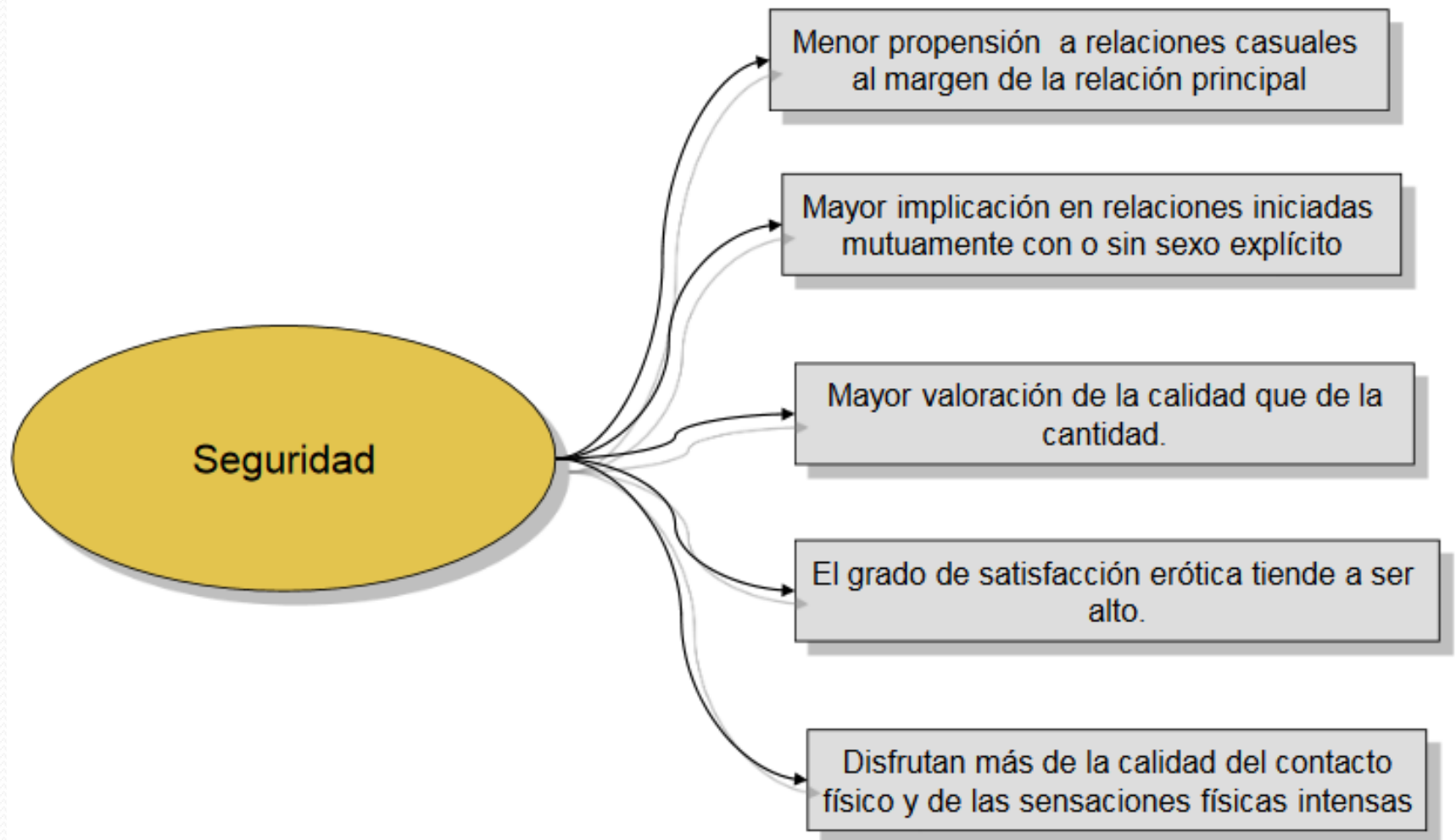
3. Relaciones de pareja



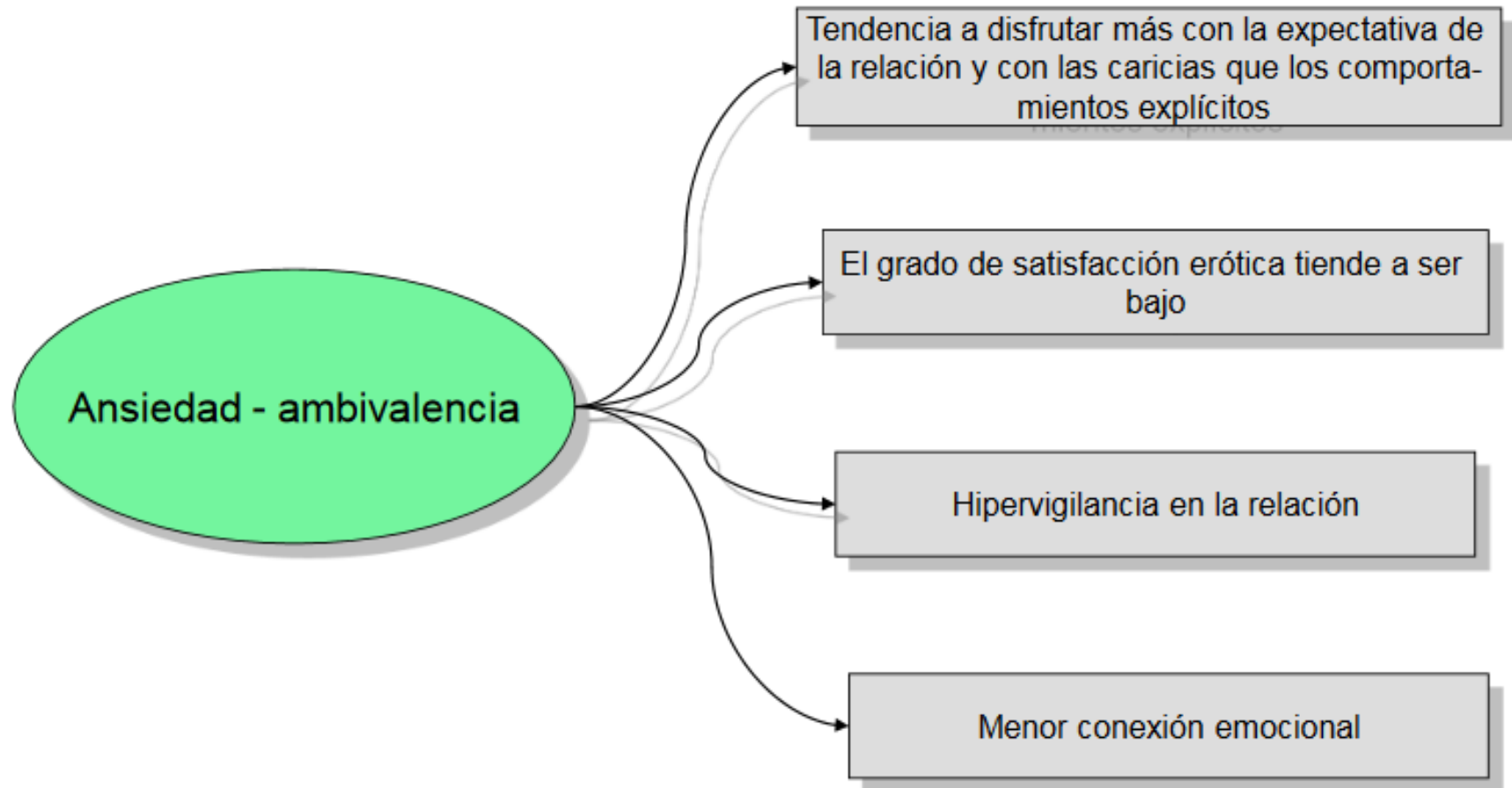
Fuente: López, F., Etxebarria, I., Fuentes, M. J., y Ortiz, M. J. (Eds.). (1999). *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Pirámide.

Cuadro de estilos de apego en adultos (Bartholomew, 1990)

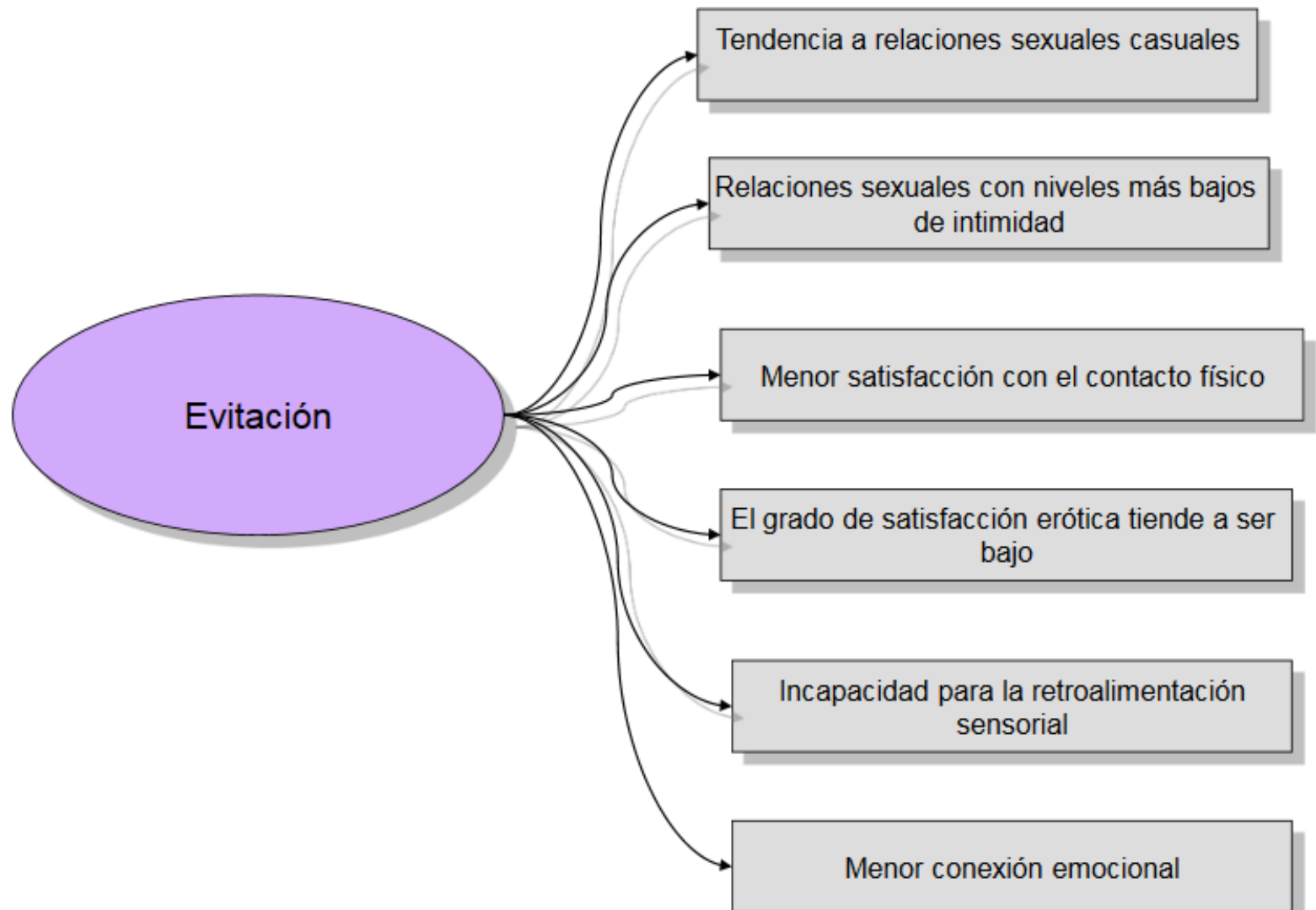
Esquema elaborat per Gómez Zapiáin, J. (2015)



Esquema extret de la publicació de Gómez Zapiain, J. (2009) "Apego y sexualidad"



Esquema extret de la publicació de Gómez Zapiain, J. (2009) "Apego y sexualidad"



Esquema extret de la publicació de Gómez Zapiain, J. (2009) "Apego y sexualidad"

L'ENAMORAMENT

- Activa la Dopamina → Sistema de recompensa/ **addicció**
- Segregació d'Oxitocina i altres endorfines → **Plaer**
- Canvi en l'estructura neuronal en àrees encarregades del **judici moral** →
“L'amor és cec”

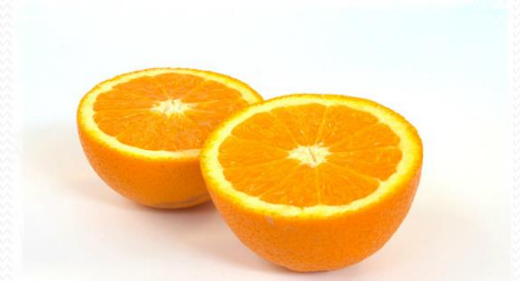
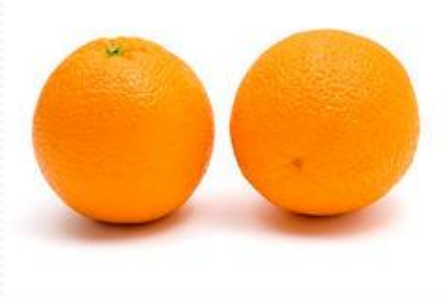
Desig d'intimitat

Por al rebuig

Pèrdua de concentració

Idealització

Dependència emocional
sana (Amor)



Dependència emocional
tòxica

Hem de tenir en compte les diferències **culturals**...

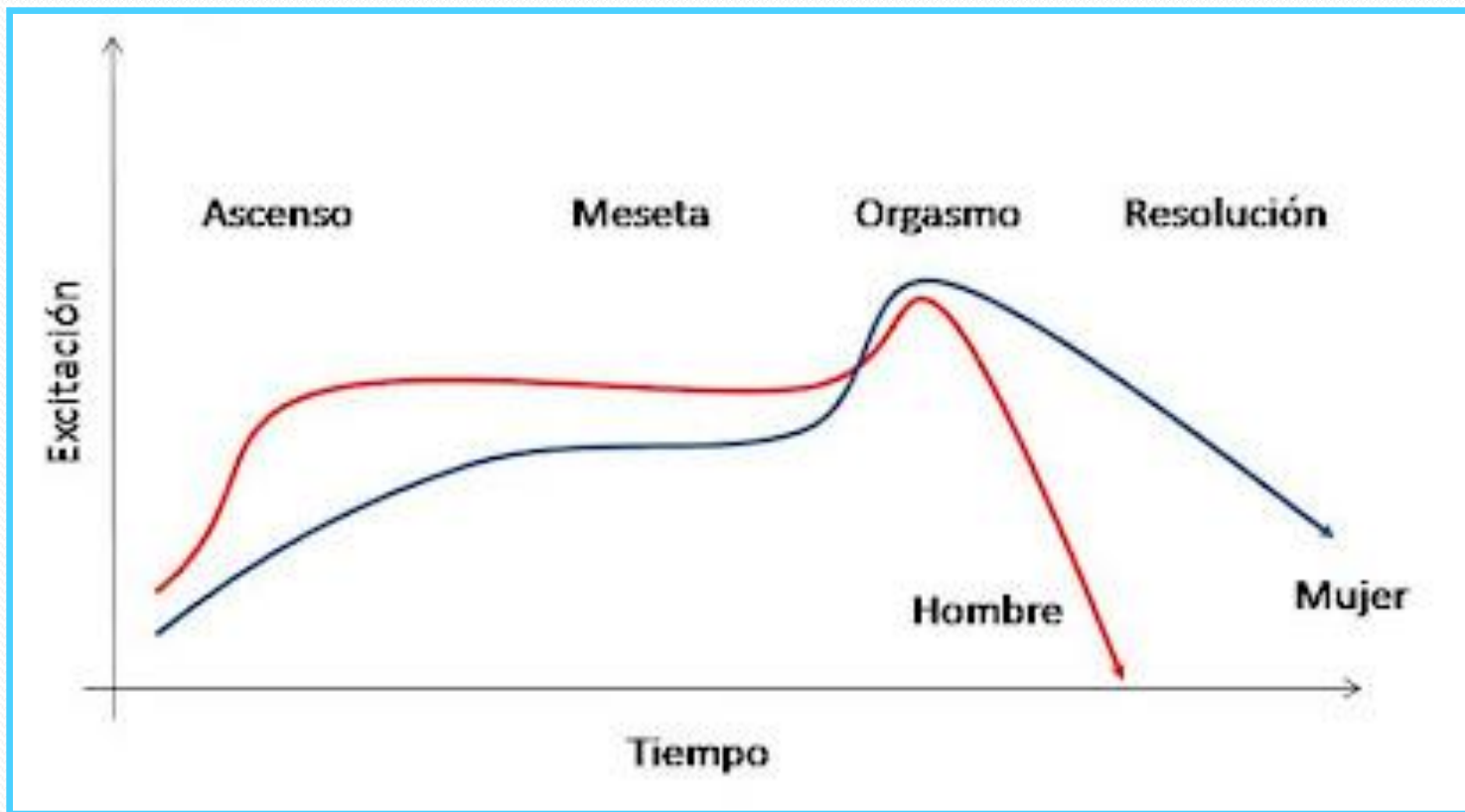
4. Primeres pràctiques sexuals

Què tenim al cap?

- *He de donar la talla...*
- *He de fer que ella/ell sentir plaer*
- *No puc mostrar inseguretats!*
- *He de dir sempre que sí*
- *La meva erecció és el més important*
- *He d'estar sempre guapa!*
- *No em puc passar d'activa*
- *És millor que comenci ell...*
- *Aviam si arribo a l'orgasme*
- *No vull que s'aprofiti de mi...*



Resposta Sexual Humana



1

Si ho fas amb la regla, et quedes embarassada?

2

Masturbar-se molt és dolent?

3

*Mai he fet un petó a ningú...
Com faig per a que no es noti?*

4

És dolent que el semen entri a la boca?

5

La primera vegada, fa mal?

6

Si la fiques pel cul, surt brut?

7

*És important la mida, oi?
Quants cm ha de fer el penis?*

8

Com fas per no equivocar-te de forat si estàs amb una noia?

9

No m'atrau ningú... Vol dir que sóc asexual?

10

És dolent veure pornografia?

11

A quina edat és la bona per perdre la virginitat?

12

He provat allò de "fer-se didets" i no sento res...

Teràpia sexual amb joves (18-30 anys)

Els motius de consulta tenen a veure amb dificultats per:

NOIES

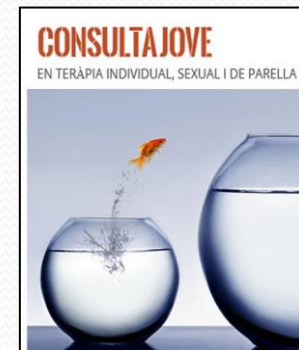
- sentir un **orgasme**, sola o en parella
- aconseguir la **penetració**
- causa del **dolor** amb la penetració
- sentir **desig** sexual

NOIS

- mantenir l'**erecció**
- una sensació de descontrol a l'**ejacular**
- tenir una addicció a la **pornografia**
- no sentir **desig** amb la parella



www.iesp.cat
www.consultajove.cat



Programa SESSIÓ 2

1. Infeccions de Transmissió Sexual
2. L'embaràs no desitjat/imprudent
3. L'abús sexual infantil
4. Guies i recursos



1. Infeccions de Transmissió Sexual

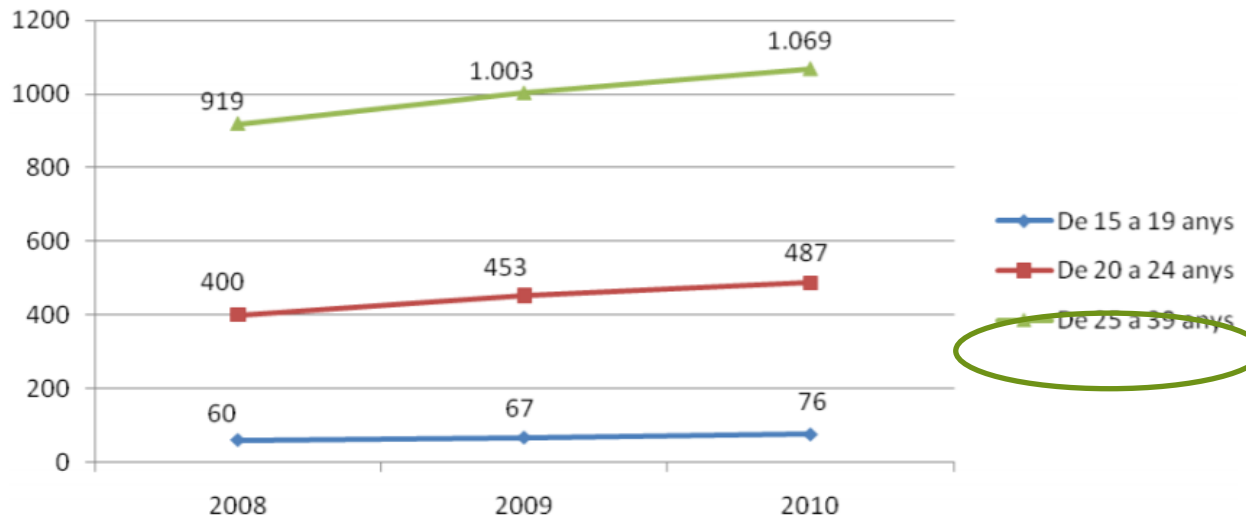
**Per què creieu que no hem
frenat la transmissió
d'infeccions?**

Missatges per transmetre quan treballem amb joves:

1. Parlar de quan no cal el condó (*de més grans, parella estable, anàlisi previ...*)
1. L'impacte psicològic de les ITS (*culpa, vergonya i por*)
1. El condó per sentir més plaer (*por i angoixa són enemics del plaer, necessitem sensació de seguretat*)
2. L'ús del condó per l'igualtat de gènere (*les noies pateixen més riscos, acaba generant desigualtat*)

Sobre el VIH

Gràfica 1. Casos declarats de VIH entre joves. Catalunya 2008-2010.



Font: CEESCAT. Registre de casos VIH Catalunya.

Per detectar: vigilem el període finestra
Per prevenir: **Profilaxis Post Exposició / PrEP**

2. L'embaràs en noies joves

**Quina diferència hi ha
entre: imprudent i no
desitjat?**

WEB PER MARES JOVES: www.preinfant.org

Mètodes anticonceptius que solen utilitzar els joves:

MÈTODES HORMONALS

- Anell vaginal
- Pastilles
- Pegat



Què cal fer abans de prendre un mètode d'aquests?

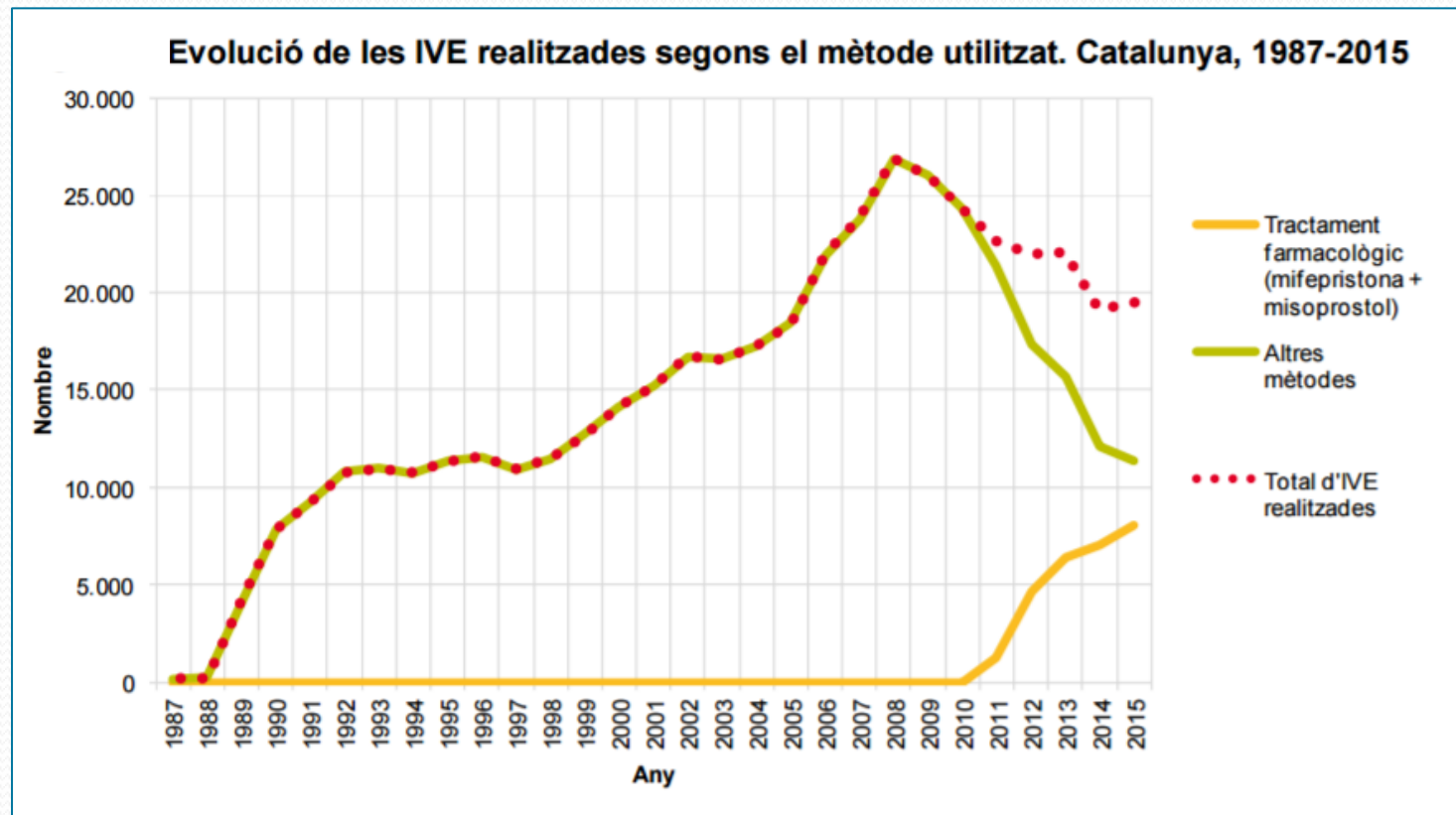
MÈTODES DE BARRERA

- (Preservatiu femení)
- Preservatiu masculí



Què s'ha de fer si es trenca el preservatiu?

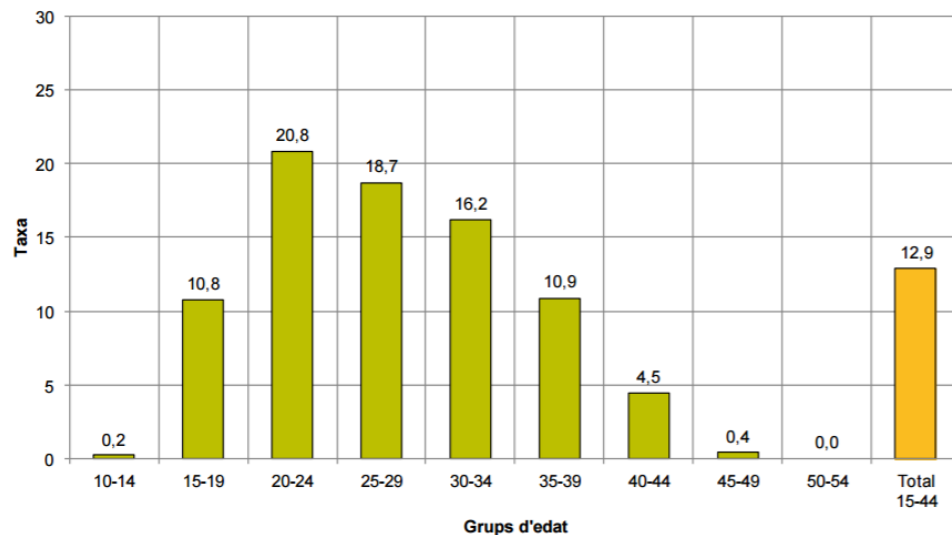
Dades IVE a Catalunya



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

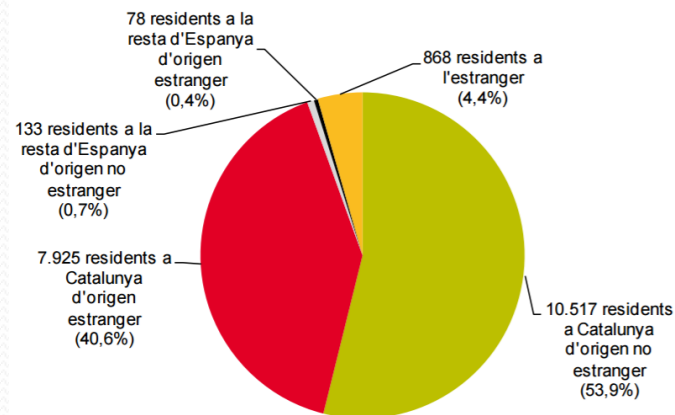
Dades IVE a Catalunya · 2015

Figura 4. Distribució de les taxes d'IVE de dones residents segons el grup d'edat.
Catalunya, 2015



* Taxa d'IVE per 1.000 dones del grup d'edat corresponent. Dades de població: avanç de les estimacions postcensals.
Dades d'IVE provisionals.

Total IVE: 19.521



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

3. L'abús sexual infantil

Què en sabem de l'ASI a Catalunya?

FUNDACIÓ VICKI BERNADET: [**www.fbernadet.org/es/**](http://www.fbernadet.org/es/)

a) Quina diferència hi ha entre agressió sexual i **abús sexual**?

1. No parlem de violència física → acte gradual
2. Concepte del secret
3. En relacions de confiança

Per detectar un abús:

he de saber que existeix aquest problema social

b) És veritat que les nenes són més abusades que els nens?

- NENES: 1 DE CADA 4 (majoria inici: 7-8 anys)
- NENS: 1 DE CADA 5 (majoria inici: 10-11 anys)

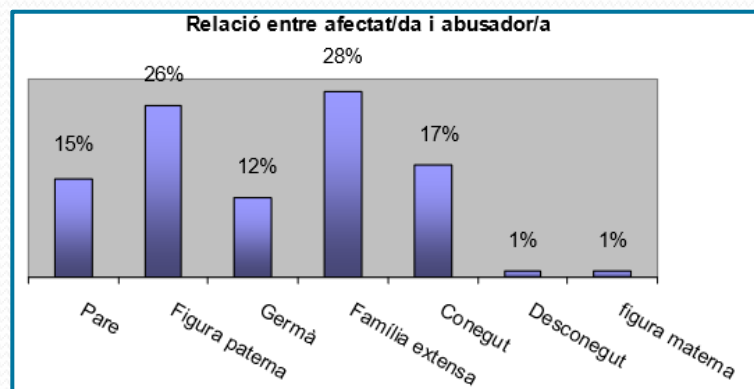
“Situación actual en la detección del abuso sexual en la infancia y la adolescencia” (Universitat de Barcelona) NOEMI PEREDA, 2009

*Un **17,9%** de los jóvenes catalanes sufrió abusos sexuales antes de los 18 años. Noemí Pereda (...) asegura que un **14,9%** de los entrevistados afirmaron haber sufrido abusos sexuales con contacto físico antes de los 13 años, y un 3% entre los 13 y los 18 años.*

c) És habitual que l'abús es doni per part d'un familiar directe?

FAMILIAR: sovint el **pare biològic**

Publicació dades Fundació Vicki Bernadet (2010)



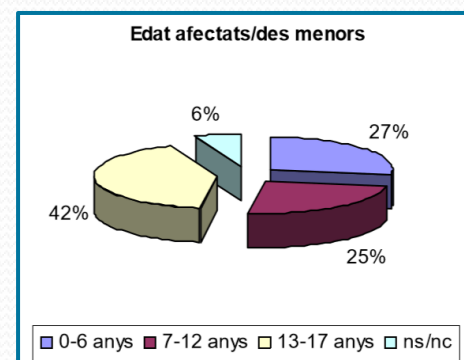
L'abusador serà algú que té:

- (1) l'oportunitat de cometre l'abús (es queda a soles)
- (2) confiança amb el nen/a (comença com un joc)
- (3) un sistema de valors propi (*"no sóc mala persona", "m'ha seduit", "mhe enamorat"*)

d) Com es pot detectar?

REVELACIONS: Espontània / No pensada / Molt pensada

Publicació dades Fundació Vicki Bernadet (2010)



- ✓ **A nivell emocional:** canvis en l'actitud, obsessions, depressió, culpa, idees/intent suïcidi
- ✓ **A nivell físic:** malsons, problemes per menjar, dolors de panxa o cap, enuresi
- ✓ **A nivell conductual:** canvi en les relacions (aïllament), hipersexualització, delictes (grup disruptiu)

e) L'abús sexual, pot tenir conseqüències a llarg plaç?

EL QUE EM TROBO A TERÀPIA...

- Problemes en les relacions **sexuals** (flashbacks)
- Problemes en les relacions de **parella** (confiança)
- Sentiments **d'ansietat**, angouxa... (assumptes no resolts)
- Consciència del problema quan es canvia de **rol** (Ex: mare)

4. Prevenció de riscos i promoció de la salut sexual: guies i recursos

**Creem entre tots/es
campanyes útils**

Educació Afectiva i Sexual

Quins **programes i/o projectes** coneixeu, actuals o del passat?

PUNTS FORTS

PUNTS DÈBILS

Youtube

- Psicowoman



- The Tripletz



- Focusingsvlog

- Ohmygoig



- Sexperimentando



- YellowMellow



Programes E.A.S.

1) Ep! No badis! → prevenció i detecció de l'abús sexual

<http://alonsovarea.com/pdfs/ep-cat.pdf>

2) Ni ogros ni princesas → idees per fer dinàmiques en grup amb els/les joves

http://www.educandoenigualdad.com/wp-content/uploads/2014/02/guia_no_ogros_ni_princesas1069.pdf

3) Harimaguada → unitats didàctiques per treballar la sexualitat a l'escola

<http://www.harimaguada.org/portfolio-items/carpeta-didactica-de-educacion-afectivo-sexual-educacion-secundaria-tomo-i-y-ii-12-18-anos/>

4) Sexualitat Sana (Diputació de Barcelona) → programa de tallers per secundària

[https://www.diba.cat/es/web/salutpublica/ambits_sexualitat_sana#Tallers educatius](https://www.diba.cat/es/web/salutpublica/ambits_sexualitat_sana#Tallers%20educatius)

Moltes gràcies!



HELENA GALÉ

@sexsapiens

www.psicologiaisexualitat.com

hgale.psicologa@gmail.com

686·429·698