

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención



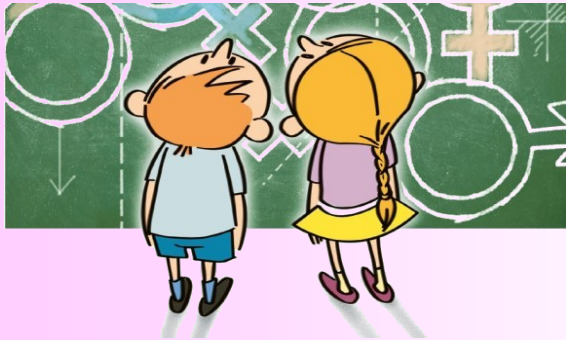
Sexualidade adolescente en tempos de pandemia

Como se ve afectada a iniciación sexual do/a adolescente e as súas emocións nesta situación de distanciamento social?

O tema sexo (e todo o que o rodea) sempre foi bastante controvertido, e máis cando falamos de sexo e adolescencia. Se sumamos a situación que nos está tocando vivir, non axuda a mellorar a cousa. A que se pode deber? Pois podemos empezar por identificar algunha das problemáticas máis perentorias: por unha banda, non estamos a vivir tempos fáciles, isto é algo evidente. Probablemente terminémonos afacendo e resultaranos máis levadío, pero o que está claro é que afacerse a certos cambios é un proceso que leva o seu tempo. Doutra banda, temos o tabú que rolda ao sexo e a escuridade que se cerne sobre el, cando falamos de sexo na adolescencia. Non é algo novo a formulación:

“de sexo non se fala, ata que chega A CHARLA (ou nin iso)”.

Aprender a sentir como nos afecta o que vivimos, que emocións xérannos e como podemos xestionalo, é unha aprendizaxe que debería de empezar desde que vimos a este mundo que habitamos.



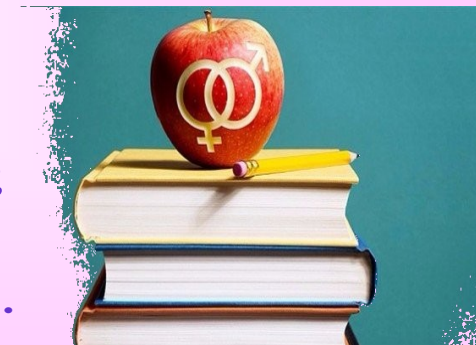
A educación sexual debe formar parte da vida familiar. Para iso, a comunicación entre as familias, a confianza e a información son ferramentas imprescindibles.

É fundamental que a xente entenda que cando falamos de educación sexual, falamos dunha infinidade de aspectos que nos atravesan a todos e cada un de nós. Falamos de corpos, de emocións, de sentimentos, de convivencia, de respecto, de coidados, de amor, de tolerancia, de diversidade e dun longo etcétera.

A educación sexual ten tres obxectivos claros:

coñecerse, aceptarse e aprender a expresarse

dun modo respectuoso tanto cun mesmo como coa súa contorna.



O panorama sanitario actual e a educación sexual tan limitada e limitante que temos dannos como resultado xeración de adolescentes que han de vivir as súas primeiras experiencias sexuais desde o medo, a inseguridade, o descoñecemento, o segredo e un longo etcétera de situacións que non axudan en absoluto a un desenvolvemento saudable e pleno da sexualidade das persoas.

**Non hai moita diferenza
a como a vivimos
as xeracións anteriores.**

Se reflexionamos un pouco, o campo de cultivo para a sexualidade adolescente segue sendo igual de disfuncional e patoloxizante que outrora.

A que retos enfróntase o/a adolescente na actualidade, á hora de ter prácticas eróticas?

Evidentemente o hándicap máis grande está no **COVID** e o que iso implica:

Descoñecemento, medo, inseguridade, cambios, ausencia de control, distanciamento social, enfermidade, morte...

Se vos fixades, todas estas situacións que nos veñen á cabeza, son temas que, en xeral, asustan, dan medo e xérannos ansiedade porque non sabemos como lidar con eles.

Exactamente o mesmo que nos pasa co sexo.

Como abordar e xestionar esta situación van na liña de como o faría con calquera dos temas mencionados anteriormente:

con naturalidade

XESTIÓN EMOCIONAL, CLAVE PARA O DESENVOLVEMENTO PERSOAL ADOLESCENTE

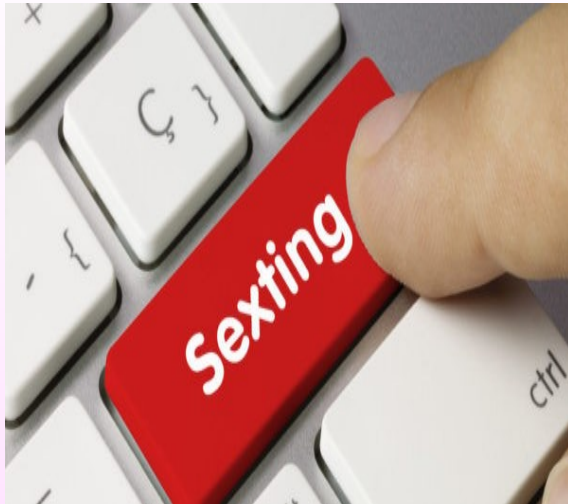
Son aspectos (todos eles) que nos xeran medos (ao descoñecido, aos cambios, ao paso do tempo, á velocidade da vida...), incertezas, sensación de non ter o control, inseguridades, ansiedade... Pero todos eles, queiramos ou non, son inherentes ás persoas.

Aínda que non falemos destes temas que nos resultan escabrosos ou incómodos, non van desaparecer. O único que conseguimos co silencio e o rexeitamento é que cando a vida déanos a súa dose de realidade, e non podamos seguir negando a evidencia de que non somos eternos, de que a enfermidade chega, aínda que non a nomeemos, de que as persoas somos seres sexuados, aínda que non falemos diso cos nosos fillos, o resultado será unha desprotección absoluta ante as situacións coas que, antes ou despois, terminámonos atopando.

Por iso convidámosvos a vencer estes medos, a falar da situación, a recoñecer e demostrar que, aínda que nos asuste, enfrontámolo da mellor maneira que sabemos e podemos, e que onde non chegamos preguntamos e pedimos axuda a outras persoas ou profesionais.



Falar de opcións seguras, pero sen caer na política do medo, informarnos das alternativas que existen, pero sempre tendo presente **as particularidades de cada caso**.



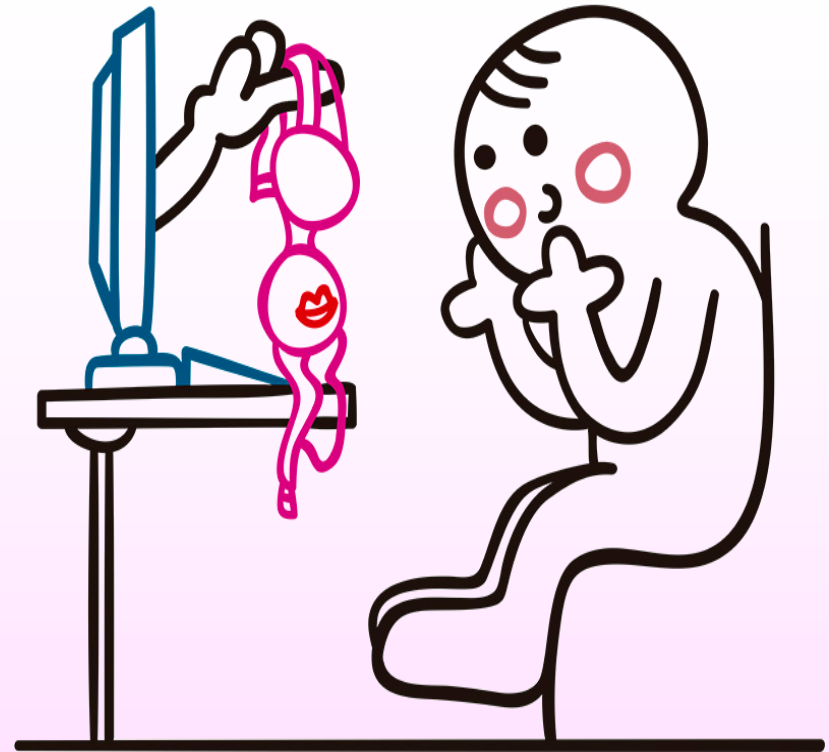
Fálase moito do sexting (intercambio de mensaxes, fotos ou vídeos eróticos a través de redes sociais) como alternativa ao contacto físico, pero temos a obrigaón de educar ás persoas receptoras desas mensaxes no respecto, na importancia da intimidade e o persoal, a non violar a privacidade das outras persoas reenviando ou ensinando as súas mensaxes. Temos a obrigaón de educarlles na ética relacional e que o feito de que unha relación sexa máis ou menos formal, estable ou exclusiva non lle dá dereito a ninguén a difundir ou mostrar esas mensaxes.

Claro que co sexting prevense o COVID, pero non perdamos de vista que como sociedade seguimos fracasando á hora de educar en sexualidade ás nosas criaturas, por tanto, debemos asumir esa responsabilidade e **ser cautos á hora de facer certas recomendacións sen antes ofrecer información e formación**.

O sexting pode ser perigoso se non hai unha boa educación detrás. Non é un problema de seguridade en si mesmo, senón unha práctica de risco, sobre todo cando implica menores de idade.

O risco está en que, unha vez enviados, estes contidos poden ser utilizados de forma prexudicial polos demais.

Outra alternativa que vimos, foi a de consumir porno. Pois a reflexión é a mesma. Temos que contarlles a verdade sobre el, contarlles que o porno é ciencia ficción, que hai unha preparación previa, cortes na rodaxe, repítense escenas, hai dobres, efectos especiais, etc. Que os corpos que vemos non son corpos ao natural, que están operados, maquillados, depilados e pasados por todos os filtros necesarios ata que desaparece a última mancha da pel.



Pornografía

Que non debemos tratar así ás nosas parellas eróticas a menos que sexa un acordo e un desexo de todas as partes implicadas e sobre todo, temos que explicarlles que o porno non pode ser un manual que estudarse para logo levalo á práctica. Debemos de ter claro e explicar que o porno é cinema, por tanto, a súa función é entreter, **non educar**.



MASTURBACIÓN

A masturbación é outra opción que escoitamos como alternativa ao contacto persoal e é estupendo, pero falámoslle aos nosos fillos do seu corpo? Lexitimámoslles ao longo da súa vida para explorarse, coñecerse, aprender a gozar do seu corpo? Démoslles espazos de intimidade e seguridade para iso? Validamos a masturbación como práctica saudable e natural para obter pracer, ou lle dixemos "saca de aí a man non sexas cocho/a"?

Todas estas cuestións debémolas responder antes de decidir que recomendacións dar á persoa adolescente. Se descoidamos a súa educación sexual deixándolle desprotexido, é hora de tomar as rendas da situación e facer que iso cambie.



"Nunca é tarde para empezar", así que, se tivo que vir unha pandemia mundial para que nos cuestionemos, revisémonos e facernos conscientes de que temos que cambiar certas cousas, pois que así sexa.

"Fagamos da nosa vulnerabilidade unha fortaleza".



WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

DROGAS

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN

Plaza da Estación - 17

27400 - Monforte de Lemos (Lugo)

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



UAD
UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS

Como sempre, estaremos á vosa disposición na nosa dirección habitual.

Tamén poderedes formular as vosas dúbidas no número de **Whats App 604 059 719** ou a través da páxina do Concello, na sección de Sanidade, aí atoparedes un formulario para remitirnos a vosa consulta.

Non baixemos a garda
e sigamos tendo sentidiño.



Boletín de formación e información para nais e pais
MARZO 2021