General | Gerard de Josep | Actualitzat el 13/02/2024 a les 07:00

10 contes per trencar tabús sobre educació sexual i prevenció dels abusos

Llibres per parlar amb els infants sobre els canvis que experimentaran a la pubertat, ajudar-los a conèixer el seu propi cos i prevenir violències

[inicicentrareport] L'**educació sexual** és molt més que un taller de secundària on s'explica com posar un preservatiu. Comença molt abans, ja des de nadons és recomanable, per exemple, **anomenar les parts del cos pel seu propi nom**, i no utilitzar paraules com "tita" o "patata".

L'**alfabetització genital** és l'inici del procés, però amb l'arribada de la **pubertat**, entre els 8 i els 13 anys en el cas de les nenes, i entre els 9 i els 14 en els nens, els canvis físics, i per tant també les preguntes, es multipliquen.

Conèixer el propi cos és símptoma de salut i és molt important perquè és qui ens fa posar en marxa cada dia. Al llarg de la nostra vida passem per moltes etapes i el nostre cos va canviant. Poder-ne parlar, conèixer els canvis i descobrir-los és essencial. De la mà d'aquestes propostes lectores podem introduir coneixements diversos sobre el propi cos i tot el que l'envolta.

Amb aquest recull de contes us volem apropar uns quants **recursos pedagògics** per parlar amb els fills i filles sobre el **coneixement del propi cos.** Aprendran a entendre millor els **canvis** que viuran i les noves **sensacions** que experimentaran. També hi trobareu títols específicament pensats per parlar de l'**abús sexual** amb els més petits i ajudar a prevenir-lo.

Com sempre, aquesta és una tria actual i personal. Molts d'altres contes i llibres poden ser útils per tractar certs temes, lògicament. Tan de bo que us siguin de molta ajuda.

[conteseducaciosexual]

1. "La mama va pondre un ou! O com es fan els nens**", de** Babette Cole **(Estrella Polar)**

Quan una família demana un conte per poder tractar la reproducció amb els seus fills i filles sempre els proposo aquest. D'on venen els nadons? Els treuen d'un tub? Els porta un dinosaure? De sota les pedres? Però un moment: per què la mama i el papa diuen tantes ximpleries? En aquesta història són els nens els qui hauran d'aclarir als seus pares com es fa, com creix i com neix un nadó. **Recomanat de 3 a 5 anys.**
[tornarindex]

2. "El teu cos és teu", de Lucía Serrano (NUBEOCHO)

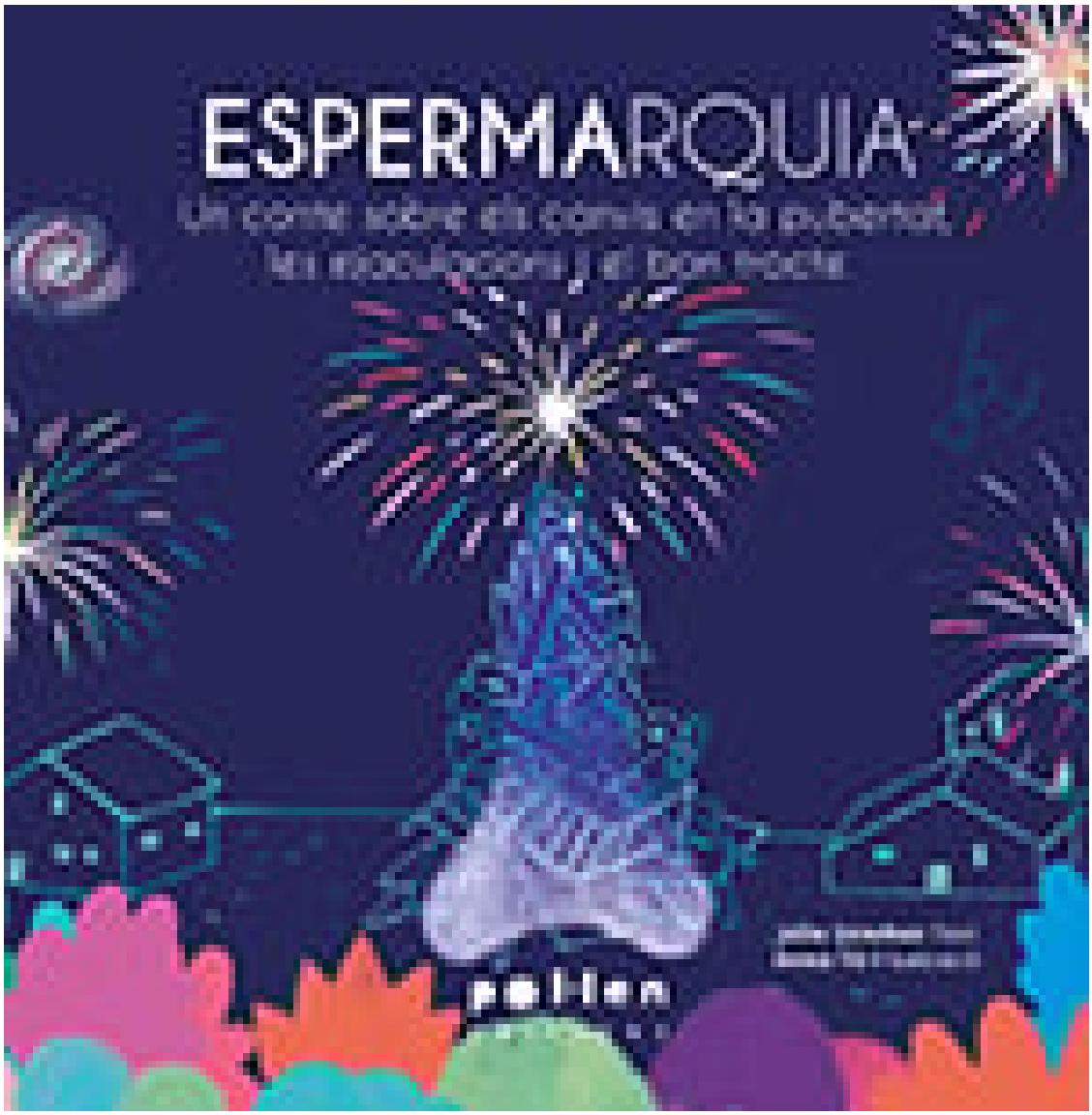
Un àlbum il·lustrat que tracta de manera clara i senzilla la sexualitat i els abusos sexuals. L'autora ha escrit el conte amb ajuda i assessorament d'especialistes, per tal d'introduir un tema delicat

com són els abusos i fer-ho amb llenguatge senzill i directe. **Recomanat a partir de 6 anys.**
[tornarindex]

3. "Es diu vulva" / "Es diu penis", de Cristina Torrón (Menstruita) i Anna Salvia (Penguin Llibres)

Un àlbum il·lustrat ideal per conèixer el cos sense complexos i des de ben petits/es. Els nens i les nenes tenen moltes preguntes vers el seu propi cos i aquest llibre imprescindible -tant per a nens com per a nenes- conté moltes respostes. L'autora és la psicòloga especialitzada en educació sexual Anna Salvia, també autora del famós "La regla mola (si saps com funciona)" per ajudar-te a parlar de sexualitat d'una manera directa, senzilla i divertida. Inclou una guia per a famílies i educadors! **Recomanat de 4 a 6 anys.**
[tornarindex]

4. "Espermarquia", de Júlia Sánchez Andreo amb il·lustracions d'Anna Tó (Pol·len Edicions)



Aquest conte ens situa en el moment previ a la **primera ejaculació**. El personatge és un noi que està en aquest punt i que té com a referent per resoldre els seus dubtes al seu pare. S'hi parla dels canvis de la pubertat, dels noms de les parts del cos i de com **mantenir una relació respectuosa amb un mateix**. S'hi fa referència també a la masculinitat, oferint una lectura crítica de com s'aprenen les violències. L'autora recomana "digerir-lo a poc a poc. Podem deixar que l'infant se'l miri tot sol primer, i a mesura que estigui preparat, compartir-lo amb ell, ja que solen ser temes que sovint els violenten". **Recomanat a partir de 12 anys.**
[tornarindex]

5. "Em faig gran", de Rachel Greener i Clare Owen (Bindi Books)

Encara que sembli un àlbum il·lustrat és molt més que això. És una guia inclusiva sobre la pubertat i tots els canvis en un cos a punt per a l'adolescència. De nen o nena passem a ser persones adultes, creixent i experimentant canvis de camí a la pubertat. Aquesta guia honesta és una eina perfecta per parlar -entre grans i petits- dels canvis en la pubertat. **Recomanat a partir de 9 anys.**
[tornarindex]

6. "La vida amorosa dels animals", de Katharina von der Gathen amb il·lustracions d'Anke Kuhl

Escrit per la pedagoga sexual Katharina von der Gathen, aquest llibre tracta de manera exhaustiva el tema de la sexualitat i la reproducció en el regne animal. Conté molta informació detallada en el marc de les ciències naturals, però també està escrit amb un toc de còmic i una bona dosi d'humor. Conèixer la vida reproductiva dels animals ens acosta a la dels humans de manera divertida i despreocupada. **Recomanat a partir de 9 anys.**
[tornarindex]

7. "Estima el teu cos", de Jessica Sanders (Bindi Books)

Un àlbum que promou l'estima cap al propi cos tot i les seves imperfeccions, que tenim tots i totes. Aquesta lectura t'encoratja a admirar i celebrar el teu cos amb les seves habilitats i més enllà de les pròpies febleses. **Recomanat a partir de 9 anys.**

[tornarindex]

8. "Pubertat positiva per a noies" / "Pubertat positiva per a nois", de Barbara Pietruszczak i Anna Rudak (Edicions del Pirata)

Teniu el llibre en versió femenina i masculina i és una guia completa dels canvis al cos, de la primera regla, dels pèls, de la positivitat corporal. Ambdós llibres estan fets amb molta sensibilitat i empatia, ajudant a construir un llenguatge positiu i sensible cap a una mateixa i el seu cos. Un llibre fascinant ple de respostes. **Recomanat a partir de 8 anys.**
[tornarindex]

9. "Operació biquini", de Júlia Barceló i Camille Vannier (Editorial Flamboyant)

Un còmic divertidíssim i de divulgació que parla de la pressió estètica. És una guia pràctica que planteja

camins de respecte envers el propi cos i envers el cos de les persones que ens envolten. És ideal per treballar l'autoestima i l'acceptació en uns moments delicats de formació de la personalitat. **Recomanat a partir de 12 anys.**

[tornarindex]

10. "El porno NO mola: I ara entendràs per què**", de** Cristina Torrón (Menstruita) i Anna Salvia (Penguin Llibres)

Des que Internet ha posat el porno a l'abast de tothom, el primer contacte amb ell es dona a una edat cada cop més primerenca i el seu consum a l'adolescència s'ha disparat. En aquest llibre us expliquem cinc raons per les quals el porno no mola i us oferim eines perquè no es converteixi en el vostre educador sexual.

Un llibre imprescindible perquè entenguis com t'afectarà veure porno i puguis prendre les teves pròpies decisions. **Recomanat a partir dels 9 anys.**
[tornarindex][ficentrareport]