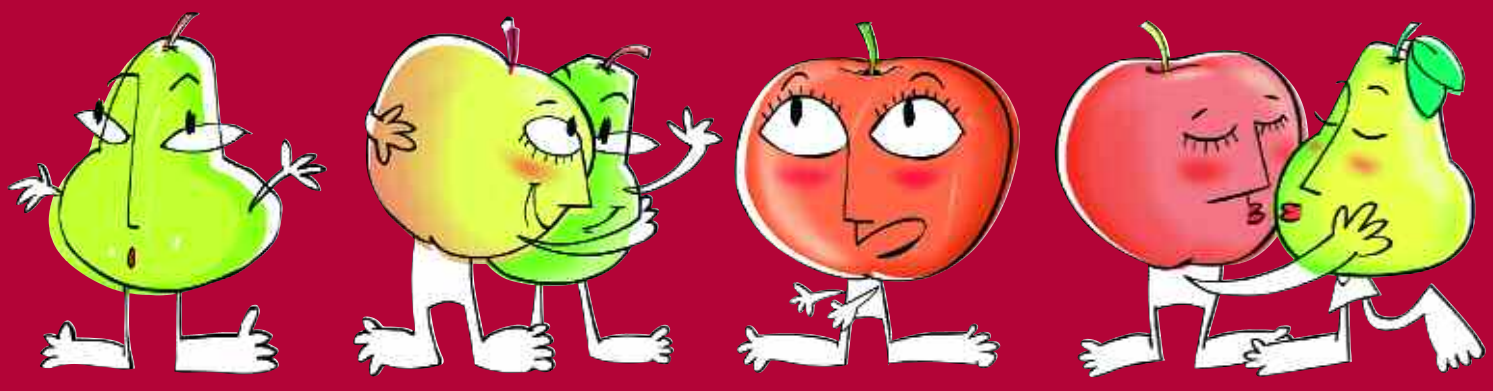
Diputació
Barcelona
xarxa de municipis

Treu-li suc a la sexualitat

Una visió positiva i saludable de la sexualitat

Guia d'activitats per treballar a l'aula



Treu-li suc a la sexualitat

Una visió positiva i saludable de la sexualitat

Guia d'activitats per treballar a l'aula

Diputació
Barcelona
xarxa de municipis

Coordinació

Magda Bertran Ribera, *Àrea de Salut Pública i Consum de la Diputació de Barcelona*

Elaboració de continguts

Núria Bertran de Bes, Francina Costa Guillén, Joan Bertran de Bes, David Paricio Salas, SIDA STUDI, *Departament de Formació i Prevenció*

Revisió de continguts

Victòria Badia Batlle, *psicopedagoga*
Josep Maria Domènech i Giménez, *professor de secundària*

Col·laboració

Anna Gutiérrez Silva, *Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualiat (CJAS)*
Montserrat Pineda Lorenzo, *Creación Positiva*
Kati Zaragoza Lorca, *STOP SIDA*
Àngels Comas Zamora, *Ajuntament de Granollers*
Miryam González Cubero, *Ajuntament de Cornellà de Llobregat*
Teresa Torres Fernández, *Ajuntament de Mataró*
Pilar Uramburu Sampedro, *Ajuntament del Prat de Llobregat*
Vanessa Vadillo Vicente, *Ajuntament de Montcada i Reixac*

© de l'edició, Diputació de Barcelona
Primera edició: desembre de 2007

Disseny i producció: Direcció de Comunicació
de la Diputació de Barcelona
Dipòsit legal: B-00.000-2007

Índex

Presentació 5
Funcionament de la guia 7
Unitat 1. Què entenem per sexualitat? 11
Fitxa 1.1. Definint sexualitats 12
Fitxa 1.2. Missatgs que rebem sobre sexualitat 13
Fitxa 1.3. Mites i creences relacionats amb la sexualitat 14
Unitat 2. Parlem de sexualitats? 19
Fitxa 2.1. Cada persona viu la sexualitat de manera diferent 20
Fitxa 2.2. Identitat de gènere 21
Fitxa 2.3. Identitat i orientació sexual 22
Unitat 3. Com vivim la nostra sexualitat? 27
Fitxa 3.1. Autoestima 28
Fitxa 3.2. Els canvis del cos 29
Fitxa 3.3. Els cos humà i el plaer 30
Unitat 4. Què pinten l'embaràs, les ITS i el VIH en la meva sexualitat? 35
Fitxa 4.1. L'embaràs i les infeccions de transmissió sexual (ITS) 36
Fitxa 4.2. El VIH i la sida 37
Fitxa 4.3. Vies de transmissió del VIH 38
Unitat 5. Com viure una sexualitat més saludable? 41
Fitxa 5.1. Prevenció = sexe saludable 42
Fitxa 5.2. El condó - Habilitats tècniques per a la prevenció 43
Fitxa 5.3. Habilitats personals per a la prevenció 44
Material complementari 49
Relació entre la Guia d'activitats i l'exposició respecte a l'estructura i als continguts 55

Presentació

La tasca essencial de l'Àrea de Salut Pública i Consum de la Diputació de Barcelona és la d'ajudar els ajuntaments en la tasca de promoure la salut de les persones i de vetllar per la bona atenció que els han de dispensar els serveis sanitaris que són responsabilitat d'altres administracions.

L'ajuntament no és només l'estructura política elegida pels ciutadans –que li donen l'autoritat que té– i que administra en primera línia els seus afers. És, sobretot, l'espai de relació ciutadana en què conflueixen la major part d'activitats bàsiques a la vida de la gent: la residència, el treball, la cultura, l'educació, l'oci...

I la Diputació de Barcelona, que actua sobre l'àrea territorial i demogràfica més significativa del país, vol i pot ajudar els ajuntaments en aquesta feina primordial.

L'any passat vam elaborar, amb la col·laboració de SIDA STUDI i d'una comissió de tècniques municipals, l'exposició **«Treu-li suc a la sexualitat: una visió positiva i saludable de la sexualitat»**. L'exposició ha estat molt ben acollida i valorada pel personal tècnic dels municipis on ha estat exposada, ja que la resposta que han obtingut dels visitants ha estat molt positiva.

Això és important, perquè no podem imaginar l'abordament d'una qüestió tan transcendent per a tots els humans com són els afectes i la sexualitat sense un *corpus* de valors i d'arguments compartit per tota la gent que està en contacte directe amb els nostres adolescents i joves (parents, mestres, gestors de l'oci, agents culturals...), i, naturalment, amb la participació directa i viva dels mateixos implicats.

També ens vam comprometre a elaborar una guia didàctica –per treballar a l'escola– que permetés ***treure el màxim suc* a l'exposició**, i el mateix grup d'experts s'hi ha dedicat enguany, per poder oferir-vos avui aquesta nova eina de treball.

La **guia**, concebuda inicialment per a ús de professionals de l'educació, i com a complement de l'exposició, vol aprofundir els coneixements adquirits un cop a l'aula, i els ha de permetre, també, treballar coneixements i debatre sobre sexualitat sense que calgui haver vist l'exposició.

La **guia** s'estructura en 5 unitats didàctiques, cadascuna amb tres temes, i cada un d'aquests temes amb unes quantes preguntes amb el nom de ***treu-li suc!*** Cada unitat conté els conceptes teòrics i les *idees força* que poden ajudar el docent a abordar el tema. Al final de cada unitat es proposen una sèrie d'activitats per treballar a l'aula, que serviran per aprofundir els temes plantejats.

Ens plauria molt que aquest nou material fos veritablement útil per a la difícil tasca d'educar els nostres joves, de saber-los escoltar, de poder-los respondre dubtes fonamentals, d'ajudar-los a créixer com a persones i a saber respectar-se a si mateixos i les altres persones.

Dolores Gómez Fernández
Presidenta delegada de l'Àrea de Salut Pública i Consum

Barcelona, desembre de 2007

Funcionament de la guia

Què és?

Som davant d'una guia d'activitats que té com a objectiu principal promoure una sexualitat saludable i positiva entre els joves i les joves de secundària i que inclou també els possibles riscos associats.

Amb aquest material volem facilitar una eina que aporti al professorat de secundària, i als educadors i educadores en general, nous elements per treballar a les aules i altres espais de formació per al desenvolupament afectiu i sexual dels adolescents de 12 a 18 anys.

Aquesta guia pedagògica pot ser un complement de l'exposició «Treu-li suc a la sexualitat». Trobareu més informació d'aquesta exposició al final de la guia.

Estructura

La guia està formada per 5 unitats didàctiques pensades per ser abordades de manera lineal segons l'ordre proposat, tot i que l'estructura també permet treballar-les per separat.

	Continguts
UNITAT 1 **Què entenem per sexualitat?**	• Conceptualització del terme sexualitat. • Dimensions de la sexualitat. • Fonts d'informació sobre la sexualitat. • Impacte dels missatges que rebem. • Creació de mites entorn de la sexualitat. • Anàlisi crítica i deconstrucció dels mites.
UNITAT 2 **Parlem de sexualitats?**	• Pluralitat de les sexualitats. • Factors condicionants de la vivència de la sexualitat. • Diferències entre sexe i gènere. • Construccions de gènere i relacions de poder. • Diversitat en l'orientació del desig. • Efectes de la pressió social en la identitat sexual.
UNITAT 3 **Com vivim la nostra sexualitat?**	• Factors condicionants de l'autoestima. • L'autoestima com a factor protector de la salut. • Canvis evolutius en la sexualitat en l'àmbit físic, psicològic i social. • El cos com a mapa de sensacions. • Desgenitalització de les relacions sexuals.
UNITAT 4 **Què pinten l'embaràs, les ITS i el VIH en la meva sexualitat?**	• Tipologia de mètodes anticonceptius. • Característiques de les ITS. • Conceptes VIH i sida. • Mètode de detecció del VIH. • La infecció per VIH. • Prevenció del VIH.
UNITAT 5 **Com viure una sexualitat més saludable?**	• Relació entre prevenció i salut sexual. • Característiques dels preservatius. • Col·locació del preservatiu masculí i del femení. • El moment de proposar el preservatiu: «el quan». • La manera de proposar el preservatiu: «el com».

La correspondència entre els continguts desenvolupats en la guia i en els 20 plafons de l'exposició «Treu-li suc a la sexualitat» apareix al final de la guia.

Cada unitat consta de...

3 fitxes per al docent, que contenen:

- **Idees força**

Els conceptes teòrics i les idees clau que cal tenir en compte abans de realitzar una activitat.

- **Preguntes *treu-li suc!***

Un seguit de preguntes per suscitar un possible debat inicial a l'aula i poder copsar els coneixements i interessos del grup. Aquestes preguntes, per si mateixes, també poden ser una activitat.

- **Activitats**

Varietat de propostes d'activitats participatives per poder treballar els continguts de cada unitat, per escollir segons la realitat de cada grup: tant pel nivell educatiu (característiques específiques) del grup com pel nivell d'implicació (disponibilitat) del docent.

Per facilitar aquesta tria, cada activitat presenta aquests ítems: objectius, temps aproximat, materials, descripció i rol de l'educador/a.

- **+info en línia**

Referències en línia on trobar informació complementària, per si es volen ampliar els continguts.

Materials complementaris

Al final d'aquesta guia trobareu un recull d'altres recursos pedagògics:

- Jocs didàctics i en línia.
- Programes i guies d'educació afectiva i sexual.
- Audiovisuals.
- Recursos en línia per a joves.

Orientacions metodològiques

En el plantejament genèric d'aquesta guia s'han tingut en compte les premisses següents:

Promoure una visió positiva i saludable de la sexualitat, mitjançant la transmissió d'eines que permetin al jove i a la jove tenir cura de la seva salut de manera autònoma i plaent. Aquest és un dels objectius d'aquesta guia, per la qual cosa caldrà tenir-ho en compte, de manera especial, en treballar les unitats 4 i 5 (riscos associats a la sexualitat).

Treballar transversalment des de la perspectiva de gènere i tenint en compte les diverses opcions d'orientació sexual. És per aquest motiu que farem referència al concepte *parella*, indistintament de la identitat dels seus components.

La metodologia que es proposa per realitzar les intervencions següents es basa fonamentalment en la utilització de dinàmiques participatives de grup, ja que han demostrat que tenen més eficàcia a l'hora d'incidir sobre els coneixements, creences, actituds i conductes del grup a qui van adreçades.

Davant l'abordament individual, el treball en grup ens ofereix tot un seguit d'avantatges:

- Permet definir els temes que interessen al grup en el seu propi llenguatge, tal com els comprenen els seus membres i segons la importància que ocupen en les seves vides.
- Posa en relleu les interpretacions errònies i els mites, amb la possibilitat que sigui el mateix grup qui els corregeixi.
- Permet al jove i a la jove adonar-se que al seu voltant hi ha persones amb inquietuds i dubtes similars, fet que l'ajuda a millorar l'autoconcepte i l'autopercepció.

Les unitats didàctiques que presentem a continuació segueixen el contingut de l'exposició. Recomanem treballar unitats dels dos blocs i voldríem fer èmfasi a no treballar els continguts per temes específics o separats, ja que aquests materials responen a un procés educatiu continuat i evolutiu.

Paper del docent. Entenem que treballar aquestes temàtiques sovint ens pot resultar difícil, però tots i totes coincidim que és important. Proposem, doncs, aspectes que hauríem de plantejar-nos abans d'iniciar la nostra intervenció:

- Com em posiciono davant els temes que tractarem?
- Com els visc? Com els puc transmetre?
- Tinc prejudicis?
- Davant aquests aspectes, oferim dos consells:
  1. Parlar en primera persona en adreçar-nos als joves.
  2. Assumir les activitats proposades a la guia fins on puguem, tenint en compte que si hi ha alguna temàtica que ens crea incomoditat, és millor no abordar-la i tractar-ne d'altres.

UNITAT 1
Què entenem per sexualitat?

Fitxes teòriques per al docent

Fitxa 1.1 **Definint sexualitats**	• Conceptualització del terme *sexualitat*. • Dimensions de la sexualitat.
Fitxa 1.2 **Missatges que rebem sobre sexualitat**	• Fonts d'informació sobre la sexualitat. • Impacte dels missatges que rebem.
Fitxa 1.3 **Mites i creences relacionats amb la sexualitat**	• Creació de mites entorn de la sexualitat. • Anàlisi crítica i deconstrucció dels mites.

Activitats

- **Definim *sexualitat*.**
- **Recerca de sexualitats.**
- **Com es vivia la sexualitat en altres èpoques?**
- **És veritat que...?**
- **Com es viu la sexualitat en diferents cultures.**

+info en línia

Desenvolupament psicosexual en l'adolescència:
http://www.iesp.info/documents/02Adolescencia.pdf

La sexualitat i el comportament sexual:
http://www.sexejoves.gencat.net/ics_webjove/afectivitat-4.html

Diccionari de termes: http://www.sexejoves.gencat.net/ics_webjove/diccionariA.html

Sexualitat. Preguntes més freqüents: http://www.informaciosexual.net/faqsexualitat.htm

Preguntes i respostes al voltant del sexe: http://es.geocities.com/pediaseu2000/sexe.htm

Sexualitat, sexe, mites, glossari: http://www.kolokon.com/sexo.asp

Els mites: http://www.informaciosexual.net/mites.htm

FITXA 1.1 Definint sexualitats

Idees força

Si busquem el terme *sexualitat* en els diccionaris, ens trobarem **diverses definicions**:

«Conjunt de fenòmens, sexuals o lligats al sexe, acompanyats o no de reproducció, que permet la recombinació genètica de caràcters.»

Diccionari de la Llengua Catalana

«Conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada sexo.»

Diccionario de la Lengua Española

És per aquest motiu que **proposarem una visió més global**, la conceptualització de l'OMS, que entén la sexualitat com:

«Una energia que ens motiva a buscar afecte, contacte, plaer, tendresa i intimitat. A més, influeix en els nostres pensaments, sentiments, accions i interaccions, i, per tant, influeix en la nostra salut física i mental.»

Organització Mundial de la Salut (1974)

Per tant, **estem davant un aspecte molt ampli, que comprèn diverses dimensions de la vida d'una persona:**

- **Plaer.** Sensacions agradables que podem sentir i fer sentir a altres persones i que donen benestar.
- **Sentiments i emocions.** Atracció, passió, seguretat, amor..., però també decepció, vergonya, culpabilitat, gelosia, ràbia...
- **Dificultats i alternatives des de la prevenció.** L'embaràs no planificat, les infeccions de transmissió sexual i el VIH són possibles dificultats que, afortunadament, tenen solucions preventives com el condó i els anticonceptius. Davant d'altres dificultats com prendre decisions –què, com, quan o amb qui compartir el que pensem i sentim–, la comunicació serà una bona eina per buscar les solucions.

De la mateixa manera, l'OMS entén per salut sexual:

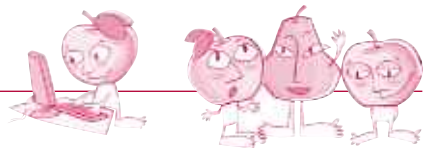
«La integració dels elements somàtics, emocionals, intel·lectuals i socials de l'ésser sexual, per mitjans que siguin positivament enriquidors i que potenciïn la personalitat, la comunicació i l'amor.»

Organització Mundial de la Salut (1974)

Per començar el debat... Preguntes *treu-li suc!*

- Què és això de la sexualitat? Com la descriuries?
- Amb quines coses relaciones aquesta paraula? En què et fa pensar?
- Quines coses coneixes de la teva sexualitat? Com les has descobert?

FITXA 1.2 Missatges que rebem sobre sexualitat



Idees força

Dia a dia, rebem informació constantment i, per tant, **ens trobem envoltats de missatges**, fins i tot sense ser-ne conscients del tot.

Missatges relacionats amb la sexualitat els trobem en les nostres converses, en els mitjans de comunicació, la publicitat i en l'ús del llenguatge.

Cal tenir en compte que **els missatges que ens arriben sobre sexualitat normalment són parcials**, que difícilment ens parlen de tots els seus aspectes (plaer, sentiments i dificultats). Tot i ser parcials, aquests missatges formen una visió concreta del que socialment entenem per sexualitat (l'aspecte físic que has de tenir, qui t'ha d'agradar, quan has de començar a tenir relacions sexuals, el concepte de virginitat...). Aquesta visió única no es correspon amb la realitat de totes les persones.

Si sexualitat és plaer, sentiments i emocions, i potser dificultats amb solucions, de quina d'aquestes dimensions ens parlen:

- Els amics?, les amigues?
- Les mares?, els pares?
- A l'escola?, les cançons?, els còmics?
- Les pel·lis porno?, les pel·lis romàntiques?
- Els programes de TV?, les pàgines d'Internet?

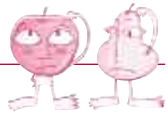
La informació que rebem pot arribar a influir en la nostra autoestima, les nostres actituds, emocions i comportaments. Davant aquesta situació, podem preguntar-nos: qui ens envia aquest missatge?, què ens vol transmetre?, amb quins motius?

Al llarg de la nostra vida, anirem comptant amb una **informació molt valuosa, que rebrem a través de l'experiència**, el coneixement propi, l'autoexploració i l'intercanvi amb altres persones, que seran vivències úniques.

Per començar el debat... Preguntes *treu-li suc!*

- On aprenem coses de la sexualitat?
- Quina informació t'ha arribat sobre sexualitat? De qui l'has rebuda?
- Com t'han influït aquests missatges? Què et fan sentir?
- Amb quins et quedes? Quins rebutges?

FITXA 1.3 Mites i creences relacionats amb la sexualitat



Idees força

En la informació sobre sexualitat sovint ens trobem **mites i conceptes erronis** que es divulguen amb gran força, de boca en boca, i poden confondre'ns. Podríem dir que, lluny d'ajudar-nos a entendre millor la sexualitat, són **informacions que més aviat ens desinformen i distorsionen la nostra percepció.**

Per citar-ne alguns:

- Un home de veritat no plora ni expressa els seus sentiments.
- Les feines de la casa i l'educació dels fills són tasca de la dona.
- Una dona que es comporta de forma masculina és lesbiana.
- Si un nen juga amb nines serà gai.
- L'home ha de portar la iniciativa en les relacions sexuals i sempre hi està disposat.
- Les dones no es masturben; és cosa de nois.
- La masturbació produeix esterilitat i impotència.
- L'absència d'himen prova que una dona ja no és verge.
- Si no hi ha penetració no hi ha sexe.
- Com més gran sigui la mida del penis, més plaer s'obté i més plaer es proporciona als altres.
- Durant la menstruació no hi ha risc d'embaràs.
- La marxa enrere és un bon mètode anticonceptiu.
- La primera vegada sempre farà mal.
- La primera vegada no hi ha risc d'embaràs.
- Quan ella diu no, en el fons sí que vol.
- En una relació sexual, sempre s'ha d'arribar a l'orgasme.

Es tracta, doncs, d'**idees socialment creades que, tot i que poden partir de fets reals, es distorsionen i es transmeten com a veritats absolutes.** Davant de moltes experiències no ens plantegem cap explicació alternativa a la que ens ofereix el mite, i és d'aquesta manera que, **al no qüestionar-lo, el mite es va reforçant com a veritat**. Són també conseqüència d'una educació sexual amb prejudicis i d'una llarga herència cultural que, encara avui en moltes circumstàncies, ens fa difícil parlar naturalment i de manera oberta sobre temes relacionats amb la sexualitat.

Per començar el debat... Preguntes *treu-li suc!*

- Què creus que són els mites?
- D'on creus que han sortit?
- Quina part de veritat amaguen?

ACTIVITATS

Activitat

Nom de l'activitat: **Definim *sexualitat***

Objectius: Construcció col·lectiva de conceptes, mitjançant les aportacions de tot el grup.

Temps aproximat: 30 minuts.

Materials: Pissarra i guix o paper continu i retoladors de colors.

Descripció: Pluja d'idees sobre sexualitat.

Rol de l'educador/a: Recollir les aportacions que van sorgint i agrupar-les en columnes, segons a quina dimensió fan referència: plaer, sentiments/emocions, problemes/solucions.

Alternativa: Cadascú escriu la seva definició de sexualitat, de manera anònima. Es recullen, es reparteixen aleatòriament i es posen en comú.

Activitat

Nom de l'activitat: **Recerca de sexualitats**

Objectius: Relativitzar el concepte de sexualitat, adonar-nos de com varia la concepció segons la visió de cada persona.

Temps aproximat: 30 minuts.

Materials: Imatges de diaris, revistes, anuncis...

Descripció: Buscar informació en forma d'imatge que reflecteixi diferents models de sexualitat. Es posen en comú totes les imatges aportades. Cadascú explica els motius pels quals ha escollit la imatge que ha aportat i no una altra.

Rol de l'educador/a: Pot aportar altres imatges, per contrastar els models aportats pels joves, que aparentment no tinguin res a veure amb connotacions sexuals. Per exemple, un paisatge agradable, que evoca plaer.

Alternativa: Implicar la família en la recerca (prèvia a l'activitat) d'imatges que evoquin models de sexualitat.

Activitat

Nom de l'activitat: **Com es vivia la sexualitat en altres èpoques?**

Objectius: Relativitzar el concepte de sexualitat, adonar-nos de com varia la concepció/vivència segons el període històric.

Temps aproximat: Dues sessions de 45 minuts.

Materials: Qüestionari elaborat a l'aula.

Descripció 1a sessió: creació d'un qüestionari amb les preguntes que es volen fer. Exemples: quina informació van rebre de petits sobre la sexualitat?, qui els en parlava?, estava ben vist parlar-ne?, per quins motius? 2a sessió: recerca d'informació, preguntar a persones de diferents generacions (als avis, pares...). Posteriorment, es posa en comú la informació obtinguda i es busquen similituds i diferències amb la informació que es rep actualment.

Rol de l'educador/a: Guiar i moderar la posada en comú, recollint la informació més esmentada, repetida, fer referència a la diferència existent entre el discurs dirigit a les noies i als nois, així com si els ha estat fàcil obtenir aquest tipus d'informació.

Alternativa: Recerca d'informació, preguntar a persones de diferents generacions (als avis, pares...): quins mites existien entorn de la sexualitat?

Activitat

Nom de l'activitat: **És veritat que...?**

Objectius: Posicionar-se davant un mite i desmuntar-lo amb arguments sòlids.

Temps aproximat: 30 minuts.

Materials: Pilota petita i llistat de mites entorn de la sexualitat (vegeu a continuació).

Descripció: Dinàmica del ping-pong: sí/no

Divisió de l'espai aula en dos camps. Els participants estan drets, situats al mig de l'espai. Davant cada mite enunciat, cadascú se situa en un dels dos extrems, segons si hi està d'acord o no. Se'ls dóna una pilota. Qui té la pilota diu els motius pels quals està en el camp del SÍ o del NO. Posteriorment passa la pilota a un company de l'altre extrem perquè digui els seus motius.

Rol de l'educador/a: Dirigir la dinàmica, enunciar els mites a la vegada que es dóna informació veraç sobre l'argumentació de cada mite.

Alternativa: Obrir petits debats per contraargumentar els mites, d'un en un.
Es poden recollir prèviament mites dels mateixos participants, que s'afegiran al llistat que proposem.

Llistat de mites entorn de la sexualitat
Activitat: **És veritat que...?**

...la primera vegada que practiquem la penetració vaginal, em farà mal?
Evidentment serà una sensació nova i estranya per a les dues persones, però la primera vegada que es practica la penetració vaginal no ha de ser dolorosa ni sortir sang si estem prou tranquils i excitats. La clau és que els dos en tinguem ganes, estiguem relaxats i respectem els nostres ritmes. Si hi ha excitació i ganes, hi haurà prou fluix vaginal i el penis lliscarà bé.

...la penetració anal em farà mal?
Si practiquem la penetració anal, igual que en qualsevol altra pràctica sexual, serà per tenir bones sensacions. Per això caldrà utilitzar lubricant, perquè el penis entri bé i les dues persones puguin sentir plaer.

...masturbar-se és dolent?
Masturbar-se no és dolent. És una opció personal. Qui vol es masturba i qui no vol no ho fa. De totes maneres, té avantatges. La masturbació dóna plaer i ens ajuda a nois i noies a conèixer com funcionen els nostres genitals, què ens agrada i com volem que ens acariciïn.

...a quina edat m'ha de venir la regla?
La primera menstruació o regla acostuma a arribar a la majoria de les noies entre els 11 i els 13 anys. No existeix una edat fixa i no és estrany que a algunes noies els arribi abans o després. Des d'aquest moment, el cos d'una dona es prepara cada mes per a un possible embaràs i, en cas que no es produeixi, expulsa la sang de l'interior de l'úter o matriu. Si hi hagués embaràs, aquesta sang es convertiria en la placenta que alimentaria el nadó durant els nou mesos d'embaràs.

...en les relacions sexuals entre noi i noia, el noi sempre ha de portar la iniciativa i la noia sempre ha de complaure'l?
Les relacions sexuals són una manera d'intercanviar plaer i de comunicar-se entre dues persones, siguin dos nois, dues noies o un noi i una noia. No hi ha cap norma, en el cas de les relacions noi-noia, que marqui qui dels dos ha de portar la iniciativa. Les relacions sempre s'han d'establir de mutu acord en el moment en què les dues persones tinguin ganes de mantenir-les. El mateix succeeix amb el plaer, que ha de ser gaudit i compartit per totes dues persones.

Altres:
La dutxa vaginal, preveu l'embaràs?
Un cop et guareixes d'una ITS, ja no pots tornar a contraure-la?
Un noi amb el penis més gran, és més potent sexualment que un noi amb un de més petit?

Activitat

Nom de l'activitat: **Com es viu la sexualitat en diferents cultures**

Objectius: Relativitzar el concepte de sexualitat, conèixer i reflexionar sobre la influència social i les diferents concepcions de la sexualitat segons diferents cultures.

Temps aproximat: 45 minuts.

Materials: Textos: «La sexualitat en diferents cultures» (vegeu a continuació).

Descripció: Els participants es divideixen en tants grups com cultures es vulguin treballar. A cada grup se li reparteix un text amb la informació necessària sobre la sexualitat d'una cultura determinada. Cada grup explicarà el que ha après a la resta dels companys. A partir d'aquí s'obre un debat dirigit amb una sèrie de preguntes:

- Què t'ha cridat més l'atenció dels costums recollits?
- Penses que hi ha raons socials que sostenen aquestes expressions?
- Establiu les diferències més importants de cadascuna d'aquestes expressions amb el model sexual imperant en la nostra societat.

Rol de l'educador/a: Dirigir el debat mitjançant les preguntes anteriors. Ajudar a extreure unes conclusions de l'anàlisi feta.

Textos: La sexualitat en diferents cultures
Activitat: **Com es viu la sexualitat en diferents cultures**

«Pobles com els tonga, els *lepcha* i els balinesos consideren la boca com un òrgan perillós que serveix per mastegar i mossegar, poc apte per a demostracions d'afecte. Aquests grups són més propensos a refregar-se les galtes.»

(Ford i Beach, 1951)

«Els egipcis no tenien el costum de fer petons a la boca; en canvi, acostaven els nassos i deixaven expirar l'alè a la boca de l'altra persona, ja que compartir l'alè amb una persona era com endur-se una mica de la seva essència.»
http://www.egiptologia.net/seshat/cur-19.html

«Els dani de Nova Guinea s'esperen dos anys per a la consumació sexual del matrimoni i s'abstenen de la còpula matrimonial durant cinc anys després del naixement d'un fill.»

(Heider, 1976)

«Els costums dels *achuar* a l'Ecuador sobre els llocs on no es poden tenir relacions sexuals són l'hort, que és un espai femení intern, i la part pública de la casa o *tamkamash*, que és un espai masculí dins l'habitatge. En canvi, són permeses a l'*ekent*, l'àrea femenina de la casa, on es reuneixen l'home amb una de les seves dones per jugar, i a la selva, on l'home i una de les seves dones aprofiten la privacitat per poder tenir relacions sexuals durant les expedicions de cacera.»
http:/www.hoy.com.ec/libro6/vida/vida12.htm

«A la tribu *fon*, de l'oest africà, una de les tantes formes de matrimoni és que una dona adopti el rol d'home per casar-se amb diverses dones, si hi estan d'acord, per escollir després un membre del sexe masculí i tancar-se en un lloc per ser fecundades. L'home no té cap obligació paternal.»
http://www.nuestrapagina.com.mx/sexualidad/sexualidadrara.htm

«Els indis, a la Patagònia, consideren una mica més les dones, ja que per mantenir-les contentes (produir-los orgasmes intensos), es col·loquen al voltant del penis un *guesquel*, una espècie d'anell fet de pèl de mula. L'utilitzen només durant el coit.»
http://www.nuestrapagina.com.mx/sexualidad/sexualidadrara.htm

Font: *Educación afectivo-sexual en la etapa de secundaria*. Govern de Canàries

UNITAT 2
Parlem de sexualitats?

Fitxes teòriques per al docent

Fitxa 2.1 **Cada persona viu la sexualitat de manera diferent**	• Pluralitat de les sexualitats. • Factors condicionants de la vivència de la sexualitat.
Fitxa 2.2 **Identitat de gènere**	• Diferències entre sexe i gènere. • Construccions de gènere i relacions de poder.
Fitxa 2.3 **Identitat i orientació sexual**	• Diversitat en l'orientació del desig. • Efectes de la pressió social en la identitat sexual.

Activitats

- **Carta a un amic o amiga.**
- **Això és una passada / això és un pal...**
- **El bebè que ve.**
- **Núria i Manel - Les etiquetes de gènere en les relacions de parella.**

+info en línia

Sexualitat, dubtes freqüents: http://mural.uv.es/sanvimi/Web/index.htm

Què és sexe? Què és sexualitat?: http://www.sexojovenonline.com/quees.html

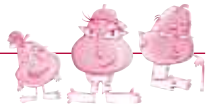
Creences, mites i preguntes sobre l'orientació sexual:
http://www.barcelonesjove.net/uploads/S%202.pdf

Educació sexual i drets sexuals:
http://sexoysalud.consumer.es/modelos-de-educacion-sexual

25 qüestions sobre orientació sexual:
http://www.felgt.org/_felgt/archivos/113_es_25%20cuestiones%20sobre%20la%20orientaci%c3%b3n%20sexual.pdf?cl=es-ES

Centre de Recursos de l'associació Inclou: Gais i lesbianes en l'educació:
http://www.arsmm.com/centrerecursos/

FITXA 2.1 Cada persona viu la sexualitat de manera diferent



Idees força

Cal partir de dues premisses importants:

- Totes les persones tenim sexualitat des del naixement fins a la mort, pel fet que **som éssers sexuats**.
- Totes les persones vivim de forma diferent.

Si tractem de manera conjunta les dues premisses, podem concloure que **hi ha tantes maneres de viure la sexualitat com persones**. Per això és important parlar de **sexualitats** en lloc de sexualitat.

Un exemple de la variabilitat del concepte ampli de sexualitats el tenim en nosaltres mateixos, atès que **les nostres pròpies vivències de la sexualitat canvien al llarg de la nostra vida**. No tenim les mateixes sensacions físiques, sentiments i dificultats quan tenim 7 anys, 21 o 80.

Les persones també vivim de diferents maneres la sexualitat perquè pot tenir **diverses funcions**, que es poden agrupar principalment en tres: **eròtica, relacional/afectiva i reproductiva**. Una persona potser voldrà viure només una d'aquestes tres vessants, o dues o totes tres, i pot canviar de parer o de prioritat diverses vegades al llarg de la vida.

La nostra vivència de la sexualitat també dependrà de:

- **Si ens sentim homes o dones.**
- **Si sentim atracció per homes i/o per dones.**
- **L'entorn on haguem crescut**, amb la seva pròpia visió de la sexualitat.

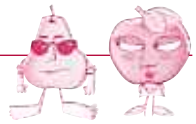
En qualsevol cas, **la manera de viure la sexualitat és molt important ja que incideix directament sobre l'equilibri i l'harmonia personal** i, per tant, sobre el nostre benestar.

La sexualitat és rica i variada, tant com ho som les persones. És important que tots i totes puguem viure la nostra vida sexual de manera que ens faci sentir bé, d'acord amb els nostres desitjos, creences, vivències o allò que considerem important. **Totes les formes de viure-la, d'expressar-la, mereixen el mateix respecte.**

Per començar el debat... Preguntes *treu-li suc!*

- Creus que a totes les parts del món els homes i les dones viuen la sexualitat de la mateixa manera?
- Creus que al nostre entorn (ciutat, poble, barri...) totes les persones que coneixem viuen de la mateixa manera la sexualitat?
- Com ha canviat la teva sexualitat al llarg de la teva vida? Vius la sexualitat de la mateixa manera ara que fa cinc anys?

FITXA 2.2 Identitat de gènere



Idees força

En el moment del naixement d'un nadó se li assigna un sexe (home o dona) a partir del seus genitals (penis-vulva). Però no només això, des d'aquell mateix moment rebrà **estímuls diferents amb relació a la construcció social** del que cada grup humà considera home o dona.

És important diferenciar:

- **Sexe**, que respon a qüestions biològiques (anatòmiques, genètiques i fisiològiques).
- **Gènere**, que és una construcció social.

Les societats imposen uns **papers socials en la vida quotidiana, que s'adjudiquen segons el sexe** de les persones i que en la majoria dels casos no permeten qüestionar i s'assumeixen com a immutables, tot i que podrien no ser-ho.

La construcció de gènere es basa en les diferències i genera desigualtats entre homes i dones. Aquestes diferències, en molts casos, s'han convertit en estereotips i han generat prejudicis; per això ens fa la sensació que són diferències «normals i naturals» o bé que tenen a veure amb temes biològics.

Cal tenir molt present, quan es parla de diferències entre homes i dones, aquelles que responen a fets biològics i aquelles que responen a construccions socials. **Si ens preguntem el perquè de les construccions i les analitzem, veurem si són fruit d'algun raonament contrastable o bé es tracta d'una relació de poder** basada en el simple fet d'haver nascut amb uns genitals o uns altres.

Per començar el debat... Preguntes *treu-li suc!*

- Què s'espera de mi com a dona o com a home?
- «Un noi que s'enrotlla amb tres noies un cap de setmana és un heroi», i... què és una noia que fa el mateix?
- «Una noia com cal ha de ser sensible i preocupar-se pel que pugui passar», i... què diuen d'un noi sensible?
- D'on creieu que sorgeixen les diferències dels exemples anteriors entre homes i dones?

FITXA 2.3 Identitat i orientació sexual

Idees força

Al començament d'aquesta mateixa unitat hem vist com **cada persona pot viure la seva sexualitat de maneres molt diferents. Això dóna lloc a l'existència de diferents orientacions del desig sexual.**

Les persones que neixen biològicament amb un sexe però se senten de l'altre sexe es defineixen com a transsexuals. Una altra possible diferència pot tenir a veure amb el fet de si una persona se sent atreta sexualment pel seu mateix sexe o bé per l'altre.

Com que cada persona és diferent, cada parella també ho serà. **Tant si parlem de parelles formades per dos nois, dues noies o un noi i una noia, totes elles podran gaudir del plaer, compartir sentiments i emocions i també es poden trobar dificultats.** Aquestes tres dimensions de la sexualitat les tenim totes les persones pel fet de ser sexuades i totes les parelles pel fet d'estar formades per persones.

Tots i totes, **sigui quina sigui la nostra identitat i orientació sexual, volem viure la sexualitat en tota l'amplitud, però de vegades l'entorn social i cultural ens ho pot dificultar.** Hi ha casos d'incomprensió, crítiques i discriminació vers persones per la seva identitat i orientació sexual.

Considerar que la parella formada per home i dona és la «normal», mentre que les altres no ho són, crea un problema a aquestes últimes, ja que la pressió social dificultarà que visquin i s'expressin tal com són.

És important **vincular la identitat i l'orientació sexual amb els drets humans i el respecte vers l'altre.** Puc no compartir l'opció d'una altra persona, però això no em dóna dret a criticar-la i discriminar-la.

Per començar el debat... Preguntes *treu-li suc!*

- Creus que només existeix un tipus de parella?
- Què penses de les persones que tenen una orientació sexual diferent de la teva? Com creus que són les persones homosexuals?, les heterosexuals?, les bisexuals? T'has plantejat mai quina és la teva orientació sexual?

ACTIVITATS

Activitat

Nom de l'activitat: **Carta a un amic o amiga**

Objectius: Facilitar posar-se al lloc de l'altre. Fomentar la reflexió i actituds d'empatia vers les diferents orientacions sexuals.

Temps aproximat: 45 minuts.

Materials: Informació de la carta (vegeu a continuació).

Descripció: Es distribueix la primera part del text, on el millor amic o amiga ens explica que s'ha enamorat i demana consell. Cada participant escriu una carta de resposta, oferint-li consell per a la seva situació, des de l'acceptació. Es distribueix la segona part de la carta, on s'exposa que la persona de qui s'ha enamorat és del seu mateix sexe. Els passos que cal seguir són els mateixos que en la primera part.

Rol de l'educador/a: Animar els participants a contestar com si de veritat es tractés del millor amic o amiga. Promoure que s'analitzin les actituds mostrades i facilitar la reflexió.

Informació de la carta
Activitat: **Carta a un amic o amiga**

1a part

Durant les vacances has rebut una carta d'un dels teus millors amics o amigues. T'explica que s'ha enamorat d'una persona fantàstica, divertida i amb qui comparteix moltes visions de la vida. Et confessa que el que està sentint és bestial i no s'assembla a res del que ha viscut abans. Tot i així, el to de la carta no sembla gaire entusiasta; et demana consell perquè se sent confós o confosa i no sap què fer.

Ha de confessar / fer públic el que sent per aquesta persona?

2a part

Gires el full de la carta i t'adones que la carta continua. En un to molt confidencial, et comunica que últimament s'ha adonat d'alguna cosa que ja s'anava suposant des de feia un temps: és homosexual. I que la persona fantàstica que ha conegut és del seu mateix sexe. Explica que ja sap que això li comportarà alguns conflictes en les seves relacions personals, potser amb la família, al centre d'estudis o a la feina, i l'angoixa una mica perquè no sap què fer. Et comenta que de moment prefereix mantenir-ho ocult fins que no sàpiga com afrontar aquesta situació. Malgrat que sap que ha de decidir per si mateix, li agradaria conèixer la teva opinió, per l'amistat que teniu.

Què li contestaries?

Activitat

Nom de l'activitat: **Això és una passada / això és un pal...**

Objectius: Reflexionar sobre les construccions de gènere i d'identitat sexual.

Temps aproximat: 45 minuts (30 min en petit grup; 15 min en plenari).

Materials: Pissarra o paper continu.

Descripció: Divisió en dos subgrups: nois i noies. Cada grup ha d'elaborar un llistat d'aspectes positius i negatius del fet de ser noi o noia, mitjançant una pluja d'idees. Posterior posada en comú.

Rol de l'educador/a: Dinamitzar les discussions dels grups i moderar el debat final.

Activitat

Nom de l'activitat: **El bebè que ve**

Objectius: Fomentar la reflexió, fer aflorar els mateixos prejudicis, estereotips i mites que es relacionen amb determinades orientacions sexuals per treballar-los.

Temps aproximat: 45 minuts (30 min en petit grup; 15 min en plenari).

Materials: Folis i pissarra.

Descripció: Divisió en quatre subgrups: dos de nois i dos de noies. S'exposa el cas d'una parella que espera una criatura. Se'ls informa que el resultat de la prova d'orientació sexual (prova fictícia) diu que el bebè serà gai. Han de valorar els avantatges i els inconvenients que la criatura es trobarà durant la seva vida a causa de la seva condició. Dos grups treballaran el bebè nen i dos grups el bebè nena. Posterior posada en plenari.

Rol de l'educador/a: Dinamitzar les discussions dels grups i moderar el plenari.

Activitat

Nom de l'activitat: **Núria i Manel - Les etiquetes de gènere en les relacions de parella**

Objectius: Identificar rols sexuals, prejudicis i etiquetes. Presentar la comunicació com una eina indispensable per a la resolució de conflictes.

Temps aproximat: 30 minuts.

Materials: Cas Núria i Manel (vegeu a continuació).

Descripció: Exposició del cas d'una parella que, per manca de comunicació i sinceritat, no s'entenen prou bé. Identificar etiquetes dels personatges: el noi, «un cremat»; la noia, «una estreta». Identifiqueu què pot pensar i sentir cada personatge en aquesta situació. Com sabrà un el que sent l'altre, i viceversa?

Rol de l'educador/a: Exposar el cas i guiar en la identificació de tòpics i etiquetes que es posen als personatges. Conduir la dinàmica a la recerca dels possibles sentiments i emocions dels personatges per poder entendre el seu posicionament i els seus motius. Incidir en la comunicació com a possible solució a la majoria de problemes.

Cas Núria i Manel

Activitat: **Núria i Manel - Les etiquetes de gènere en les relacions de parella**

La Núria té 16 anys i en Manel 17; van al mateix institut i fa un temps que s'agraden i surten junts. S'hi troben molt bé, quan estan l'un amb l'altre, parlen de les seves coses, es fan petons i s'acaricien, però només s'atreveixen a fer-ho per damunt la roba.

Passen els dies i en Manel li demana a la Núria de mantenir relacions més íntimes. Ella respon que ja li va bé com estan i li diu que no.

Aquest cap de setmana han dormit junts. La Núria està molt contenta perquè en Manel ha respectat la seva decisió (i això que ha tingut ocasions per passar-se). Però en Manel, convençut que vol tenir «relacions completes» (fer l'amor) amb la Núria, el diumenge al vespre, al acomiadar-se, li diu que a la propera «no s'escaparà».

La Núria no sap què fer perquè li agrada el Manel i creu que si li continua dient que no, potser el perdrà.

1. Hi ha gent que diu que la Núria és una «estreta» i en Manel, un «cremat». Hi estàs d'acord? Per què s'usen aquests qualificatius i no d'altres?

2. Per què acostumem a etiquetar la gent d'aquesta manera? Potser té a veure amb el que hem après sobre com ha de comportar-se un noi, i com ha de comportar-se una noia?

3. Per què creus que la Núria diu «no»? Quins motius pot tenir?**

4. Per què creus que el Manel insisteix tant? Quins motius pot tenir?***

5. Creus que la frase «a la propera no s'escaparà» és adequada? L'amenaça forma part de les relacions respectuoses?

6. Com podran solucionar aquesta crisi de parella? Com sabrà l'un el que pensa i sent l'altre? Creus que la comunicació (parlar + escoltar) els podrà servir?

** **Emocions de la Núria - Possibles pors:** Embaràs, ITS, VIH/sida, què diran (els pares, els amics...), la primera vegada (sentir dolor i desconeixement), vergonya (no agradar, mostrar el físic nu...)...

*** **Emocions del Manel:** Pressió del grup d'amics (què li diran si és l'únic que no «ho ha fet»?)
Ell no pot tenir por? Com a noi: ha de néixer ensenyat, no pot ser insegur, ha d'estar sempre preparat i excitat, ha de durar, ser experimentat, no té inseguretats sobre el seu cos, la mida del penis, si ejacula massa ràpid...?

UNITAT 3
Com vivim la nostra sexualitat?

Fitxes teòriques per al docent

Fitxa 3.1 **Autoestima**	• Factors condicionants de l'autoestima. • L'autoestima com a factor protector de la salut.
Fitxa 3.2 **Els canvis del cos**	• Canvis evolutius en la sexualitat en l'àmbit físic, psicològic i social.
Fitxa 3.3 **El cos humà i el plaer**	• El cos com a mapa de sensacions. • Desgenitalització de les relacions sexuals.

Activitats

- **Tot el que havies volgut saber i mai havies gosat preguntar.**
- **«Què li agrada? / *Qué le pone?*».**
- **Què ha canviat en el meu cos en els darrers 5 anys?**
- **El llenguatge de les mans.**
- **Dinàmiques de confiança.**

+info en línia

Autoestima, enamorament, atracció: http://www.sexejoves.gencat.net/ics_webjove/afectivitat.html

Autoestima: http://www.barcelonesjove.net/uploads/Autoestima.pdf

Creixement i sexualitat: http://www.centrejove.org/home.htm

Coneixement del meu cos, canvis en el meu cos:
http://www.sexejoves.gencat.net/ics_webjove/coneixement.html

Canvis puberals: http://www.adolescenciaytu.com

El *petting*, zones erògenes, el plaer sexual:
http://www.sexejoves.gencat.net/ics_webjove/petting.html

Primeres relacions sexuals: http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/primvegades.pdf

FITXA 3.1 Autoestima

Conceptes teòrics / Idees força

Entenem per autoestima la concepció que tenim de nosaltres mateixos/es, siguem homes o dones.

La nostra autoestima, però, **està condicionada per la nostra experiència personal i per molts altres elements externs**. Per exemple, l'opinió que tenen de nosaltres els nostres amics, les amigues, així com la importància que la societat dóna a determinats aspectes de la persona.

Per altra banda, també **existeixen uns certs «models ideals»** de com ha de ser físicament «el noi o noia perfecte», com s'ha de comportar, com s'ha de vestir i, fins i tot, quins gustos ha de tenir. Aquests models **es basen en estereotips** que, lluny de la realitat, no inclouen la diversitat.

Amb relació a la vivència de la nostra sexualitat, el concepte que tinguem de nosaltres mateixos/es és molt important. **Una baixa autoestima** pot comportar situacions com la por al rebuig pel nostre físic i manera de ser, fet que **ens pot fer vulnerables davant possibles situacions de risc**.

Parlem de tenir una bona autoestima quan ens sentim més a gust amb nosaltres mateixos/es; quan som capaços d'assumir que ningú no és perfecte i això ens fa ser conscients de les nostres limitacions i punts febles i també de les nostres capacitats i punts forts.

Quan decidim compartir la nostra sexualitat amb una altra persona, l'autoestima també és un element molt important. Tenir **una bona autoestima (estimar-nos a nosaltres mateixos/es) ens ajudarà a viure de manera positiva** aquesta relació; **saber què és el que vull fer i el que no en cada situació i poder comunicar aquests pensaments i sentiments a la meva parella**. En cas contrari, es pot produir la situació en què una persona amb baixa autoestima vegi reduït el seu poder de decisió i faci en tot moment el que la seva parella vol, sense plantejar-se si a ella li ve de gust o no i no comunicant mai els sentiments que determinades situacions li poden fer viure.

Per estimar, en primer lloc, és molt important estimar-nos i acceptar-nos tal com som i, en segon, entendre que **l'autoestima és un procés canviant al llarg de la vida**.

Per començar el debat... Preguntes *treu-li suc!*

- Quines són les parts que més t'agraden del teu cos?
- Quines són les parts que menys t'agraden del teu cos?
- Creus que hi ha un «model ideal» de noi i de noia?
- D'on creus que surt aquest «model ideal»?

FITXA 3.2 Els canvis del cos

Conceptes teòrics / Idees força

Així com hem vist que la nostra sexualitat pot variar al llarg de la nostra vida, el nostre cos també experimenta canvis importants. L'adolescència (entesa en un sentit ampli) és un moment en què aquests canvis tenen una importància especial per al **descobriment i reconeixement de nosaltres mateixos i de les persones amb qui ens relacionem.**

Al llarg de l'adolescència es produeixen canvis fisiològics importants: el nostre cos deixa de ser el cos d'un nen/a per passar a ser el d'una persona adulta. D'entre aquests canvis, és important destacar l'aparició de pèl en diferents parts el cos; el canvi en el to de veu dels nois; l'aparició dels pits en les noies; el desenvolupament d'una nova complexió física; canvis en els genitals... El fet de **compartir l'espai de l'escola amb altres nois i noies de la mateixa edat comporta que es realitzin comparacions** amb relació a aquests canvis corporals. Tal com hem dit en parlar del concepte de sexualitat en general, tots i totes som diferents i **aquests canvis també es poden produir de manera diferent en cada persona**, a ritmes més o menys ràpids, i poden aparèixer amb anys de diferència entre una persona i una altra.

Però durant aquesta etapa **no només es produeixen canvis físics sinó també psicològics i socials: la nostra manera de pensar també canvia**. Així, les nostres vivències, expectatives, gustos, passions, pors, angoixes, la relació amb els pares o amics i amigues, el que la societat espera de nosaltres pel fet que «ja ets una dona» / «ja ets un home»... tot canvia.

Tots aquests canvis **ens poden sobtar** i, en algunes ocasions, fins i tot desbordar-nos. Per tant, **és molt important, en primer lloc, poder identificar i elaborar quins sentiments ens desperten i poder compartir-los** amb alguna persona en qui confiem.

Per començar el debat... Preguntes *treu-li suc!*

- Ets igual físicament ara que fa cinc anys?
- Quins són els canvis que has experimentat? Com els has viscut?
- Penses les mateixes coses? / Tens les mateixes opinions ara que fa cinc anys?
- Els teus amics i amigues, també han canviat físicament al llarg dels darrers cinc anys? Tots heu canviat alhora? Hi ha hagut diferències?

FITXA 3.3 El cos humà i el plaer

Conceptes teòrics / Idees força

La nostra sexualitat i la capacitat de plaer estan presents en tota la nostra vida i en tot el nostre cos, no només en els genitals (penis o vagina). **Podem sentir plaer físic amb tot el cos, ja que és molt sensible.** Partint d'aquesta premissa, sí que es pot afirmar que **hi ha unes parts al cos anomenades zones erògenes** que, **pel fet fisiològic de tenir un nombre molt més gran de terminacions nervioses**, poden ser una part molt més sensible i tenir un paper primordial en relació amb el plaer en les nostres relacions sexuals.

Hi ha zones erògenes comunes al cos de nois i noies, com ara la boca, els mugrons, l'anus i el perineu (zona entre el genital –penis o vulva– i l'anus). També hi ha zones erògenes exclusivament relacionades amb els genitals dels nois (com ara el gland o els testicles) i els de les noies (com ara la vulva, el clítoris i les seves terminacions a l'entrada de la vagina).

En cada relació i segons cada persona, ens poden venir de gust diferents carícies, petons, maneres d'estimulació, etc. Novament, **és importantíssima la comunicació, com també arribar a acords**: si vull que la meva parella sàpiga què és el que més m'agrada, l'hi hauré de dir perquè ho tingui present; si vull saber què és el que li agrada a la meva parella, l'hi hauré de preguntar. **Descobrir el nostre plaer i el de la nostra parella comportarà un aprenentatge.** De gaudir, també se n'aprèn.

Com que tot el nostre cos pot provocar-nos sensacions agradables, serà interessant descobrir-lo i descobrir-les. Com dèiem al començament, **cal desgenitalitzar les nostres relacions sexuals i no centrar el plaer únicament en el penis i la vulva** per no caure en la concepció estereotipada de *sexualitat = penetració*.

En qualsevol cas, és important recordar que **cadascú de nosaltres té dret a decidir tenir o no tenir relacions sexuals com, quan i amb qui vulgui**. Tenim dret a dir «no» en qualsevol moment o a gaudir d'unes relacions sexuals segures amb relació a l'embaràs i les ITS; tenim dret a canviar d'opinió, i, sobretot, tenim dret a passar-nos-ho bé.

Per començar el debat... Preguntes *treu-li suc!*

- Coneixes el teu cos?
- Quines són les zones del teu cos amb què obtens més plaer?
- Quines carícies t'agraden més?

ACTIVITATS

Activitat

Nom de l'activitat: **Tot el que havies volgut saber i mai havies gosat preguntar**

Objectius: Facilitar un espai de debat. Fomentar el diàleg i l'entesa entre sexes.

Temps aproximat: 45 minuts.

Materials: Targetes de paper i sobre.

Descripció: Individualment i de manera anònima es formulen preguntes al sexe contrari, escrivint en una targeta els dubtes sobre «tot el que volem saber de l'altre sexe i mai hem gosat preguntar» i es recullen en un sobre. A mesura que s'enuncien d'una en una, un voluntari respon la pregunta. Posteriorment es pot obrir un debat sobre les preguntes més freqüents, o les més repetides.

Rol de l'educador/a: Informar que les preguntes no han d'anar adreçades a una persona sinó al grup de nois o de noies, en general. Enunciar cada pregunta i moderar el diàleg.

Alternativa: Cadascú fa un llistat amb tres columnes.

1. El que es diu dels nois: idees que, en general, es tenen de la sexualitat dels nois.
2. El que es diu de les noies: idees que, en general, es tenen de la sexualitat de les noies.
3. El que jo visc i sento: idees que jo tinc de la sexualitat com a noi o noia que sóc.

Finalment, es posa en comú, es fa un llistat conjunt i s'obre un debat.

Activitat

Nom de l'activitat: **«Què li agrada? / *Qué le pone?*»**

Objectius: Identificar diferents formes d'obtenir plaer i relativitzar-les veient la multiplicitat d'opinió i les diferents preferències.

Temps aproximat: 30 minuts.

Materials: Fotografies de premsa amb persones desconegudes.

Descripció: Divisió en petits grups, tants com fotografies es vulguin analitzar. Cada grup ha d'imaginar què els deu agradar i què els deu generar més plaer a aquestes persones desconegudes i en fa un llistat. Un cop en gran grup, cada portaveu comenta els aspectes que els ha suggerit cada fotografia que els ha correspost.

Rol de l'educador/a: Seleccionar fotografies variades. En finalitzar, suggerir: en la vida real, com ho descobrirem? Preguntant-ho.

Activitat

Nom de l'activitat: **Què ha canviat en el meu cos en els darrers 5 anys?**

Objectius: Compartir experiències per a la construcció col·lectiva del coneixement.

Temps aproximat: 30 minuts.

Materials: Paper i bolígraf.

Descripció: Els participants expressen les idees amb relació a la pregunta «què ha canviat en el meu cos?». Què se'ls ocorre, mitjançant una pluja d'idees en petit grup. Se seleccionen consensuant les més rellevants i un portaveu de cada grup les esmenta i les posa en comú en el gran grup. Depenent dels continguts que surtin en l'activitat, pot derivar en un debat posterior en què es faci una anàlisi crítica dels cànons de bellesa i estètica dominants, i del culte al cos.

Rol de l'educador/a: Guiar i moderar l'activitat en gran grup.

Alternativa: Escriure individualment una carta al cos: dir-li què sents, què t'agrada i què no. Posteriorment, analitzar com li has parlat. En to amistós o enfadat... Guiar-ho vers la conclusió que la relació que tenim amb el nostre cos és canviant (es proposa guardar-la i llegir-la passat un temps per comprovar-ho).

Activitat

Nom de l'activitat: **El llenguatge de les mans**

Objectius: Comunicar-se a través del cos i reconèixer el cos de l'altre. Treballar els límits i el respecte.

Temps aproximat: 15 minuts.

Materials: Espai físic que permeti dur a terme l'activitat amb comoditat.

Descripció: Divisió del grup en dues rotllanes, una dins l'altra. Cadascú té per parella la persona de l'altra rotllana que té al davant. La consigna per a un grup és que acaricii, i per a l'altre, que es deixi acariciar fins on vulgui. Després s'inverteixen els grups. Un cop acabada la dinàmica, es dóna lloc que les persones que ho desitgin manifestin com s'han sentit, en un grup i en l'altre.

Rol de l'educador/a: Afavorir un bon clima i recordar en tot moment que amb les mans dels uns als altres es transmetrà: et respecto, et reconec i et valoro.

Activitat

Nom de l'activitat: **Dinàmiques de confiança**

Objectius: Fomentar la confiança entre companys, identificar sensacions i verbalitzar-les. Desenvolupar altres estils de comunicació diferents del llenguatge verbal. Prendre consciència del propi cos, com a vehicle de comunicació i com a receptor de sensacions.

Temps aproximat: 15 minuts.

Materials: Espai físic que permeti dur a terme l'activitat amb comoditat; mocador per tapar els ulls i aparell de música (opcional).

Descripció: Moure's lentament per l'espai i, en entrar en contacte amb algun company, agafar-li les mans, notar-ne la textura, temperatura, força, suavitat... Variant: crear parelles aleatòriament i fer un massatge a l'esquena o a les mans, l'un a l'altre.

Posteriorment, es posa en comú com ens hem sentit durant l'activitat.

Rol de l'educador/a: Procurar que la dinàmica es faci en silenci. Posar música suau, de fons, per facilitar un ambient adequat. Dinamitzar el debat.

Alternativa: Dinàmica de l'ampolla. Dempeus, en cercle petit (grups de cinc persones) i una al mig. Consisteix que la persona que està a l'interior, amb els ulls tancats i els braços plegats, sigui capaç de deixar-se moure pel grup que la manté dreta, fent-la girar, i de recolzar tot el seu pes en el grup que l'envolta.

UNITAT 4
Què pinten l'embaràs, les ITS i el VIH en la meva sexualitat?

Fitxes teòriques per al docent

Fitxa 4.1 **L'embaràs i les infeccions de transmissió sexual (ITS)**	• Tipologia de mètodes anticonceptius. • Característiques de les ITS.
Fitxa 4.2 **El VIH i la sida**	• Conceptes VIH i sida. • Mètode de detecció del VIH.
Fitxa 1.3 **Vies de transmissió del VIH**	• Evolució de la infecció pel VIH. • Prevenció del VIH.

Activitats

- **L'ou.**
- **Escollir el mètode anticonceptiu.**
- **Què passaria si...?**
- **«La festa»: la cadena de contagi.**

+info en línia

L'embaràs: http://www.sexejoves.gencat.net/ics_webjove/embaras.html

Les ITS: http://www.sexejoves.gencat.net/ics_webjove/its.html

Mètodes anticonceptius, embaràs i IVE, infeccions de transmissió sexual:
http://www.centrejove.org/home.htm

Power Point sobre mètodes anticonceptius:
http://salutjove.buscadorjove.info/calaix/sexualitat%20i%20anticoncepció%204.pdf

Quadre d'ITS més comunes: http://www.infojoven.cl/4-2.php

VIH/sida. Preguntes més freqüents:
http://www.sidastudi.org/cat/serveis.asp?pag=./Serveis/tu_preguntes/faq/faq.asp

Vies de transmissió del VIH: http://www.stopsida.org/_cat/_vihsida_cat/vihsidacat.htm

Equitat de gènere en la prevenció del VIH, microbicides:
http://www.creacionpositiva.net

FITXA 4.1 L'embaràs i les infeccions de transmissió sexual (ITS)

Idees força

L'embaràs pot ser un dels millors esdeveniments de la vida de les persones. Però si es produeix quan no està planificat, pot comportar moltes dificultats tant a les persones afectades com al seu entorn més immediat.

Els mètodes anticonceptius. **El preservatiu masculí, el preservatiu femení i els anticonceptius hormonals** (píndoles, anell vaginal, pegat, implants subcutanis i injectables musculars) eviten l'embaràs si s'utilitzen correctament. A diferència dels preservatius, la resta de mètodes no prevenen de les ITS i, abans d'utilitzar-los, val la pena consultar un servei sanitari, servei de planificació familiar o centre d'atenció a joves.

Enretirar el penis de la vagina abans de l'ejaculació (**marxa enrere**) o mantenir relacions sexuals en el període menys fèrtil de la dona (**mètode del calendari**) no són mètodes anticonceptius; poden reduir el risc d'embaràs però **no n'eviten la possibilitat**. Per respectar el propi cos i el de la parella, cal pensar abans quina és la millor solució quan es vol prevenir l'embaràs.

En situacions d'urgència, és a dir, si s'han tingut relacions sexuals amb penetració i no s'ha utilitzat o no s'ha fet servir correctament algun dels mètodes anticonceptius, **es pot intentar evitar l'embaràs durant les primeres 72 hores**, ja sigui prenent l'anomenada «píndola de l'endemà» (tractament postcoital o anticoncepció d'emergència) o bé mitjançant la col·locació d'un dispositiu intrauterí (DIU) per part de personal mèdic.

La llei permet la interrupció voluntària de l'embaràs (avortament) en el cas de tres supòsits (violació de la dona, malformacions dels fetus, perill de la salut física o psíquica de la dona). No és una decisió fàcil de prendre i cal tenir en compte l'impacte que pot comportar a la nostra vida.

Les infeccions de transmissió sexual (ITS) són aquelles que es transmeten principalment a través de les relacions sexuals no protegides i per compartir els estris d'higiene personal.

Entre les ITS hi trobem infeccions víriques com el VIH/sida, les hepatitis A, B, C i el virus del papil·loma humà. Per altra banda, també hi ha la gonorrea, la sífilis, les clamídies, l'herpes genital o els condilomes. Aquestes darreres, encara que poden ser asimptomàtiques, sovint donen senyals diversos com: picor als genitals o a l'anus, molèstia a l'orinar, berrugues, lesions o canvis en el fluix vaginal. Si notem qualsevol d'aquestes molèsties, cal anar a un servei sanitari o centre per a joves, malgrat la possible vergonya, per rebre tractament, evitar complicacions i reduir les possibilitats de passar la infecció a altres persones.

El preservatiu masculí o el preservatiu femení, a part de prevenir l'embaràs, protegeixen de la majoria d'ITS.

Per començar el debat... Preguntes *treu-li suc!*

- Quina és la millor manera de prevenir l'embaràs?
- Utilitzes o penses utilitzar algun mètode anticonceptiu?
- Quin i per quins motius aquest i no un altre? Quines ITS existeixen? Com reaccionaries si veus que tens algun símptoma d'ITS?

FITXA 4.2 El VIH i la sida

Idees força

El ***VIH*** (virus d'immunodeficiència humana) **és un virus que destrueix les defenses del cos i causa la sida.** Un cop es produeix la infecció, el VIH va minvant les defenses del cos **sense necessàriament donar símptomes**. Només al cap dels anys se'n comencen a notar els efectes, quan les defenses ja són molt baixes, i deixa el cos vulnerable, per la qual cosa s'emmalalteix més fàcilment.

La ***sida*** (síndrome d'immunodeficiència adquirida) és el conjunt de símptomes i senyals provocats per alguna malaltia oportunista. Aprofitant el fet que el VIH ha deixat el cos molt baix de defenses, aquestes malalties ataquen l'organisme. **És l'última fase clínica de la infecció per VIH.**

Com que ***el VIH es transmet*** **per la sang, el semen** (inclòs el líquid pre-seminal, del qual no existeix evidència científica que el confirmi o descarti com a potencial transmissor) **i el fluixos vaginals**, només ens podem infectar si mantenim determinades pràctiques sexuals sense protecció o compartim objectes on pugui haver-hi restes de fluids sexuals o de sang recent. Per tant, conviure, treballar, respirar el mateix aire, abraçar-nos, petonejar-nos, compartir banys, gots, cigarretes o anar a la piscina no suposa cap risc de transmissió del VIH.

La prova. **L'única manera de diagnosticar el VIH és demanant una anàlisi de sang específica** a un servei sanitari o centre jove. Perquè la prova sigui com més fiable millor, cal esperar tres mesos des de la darrera pràctica de risc.

A les ONG especialitzades, la prova del VIH, a més de ser confidencial i gratuïta, també pot ser anònima. Algunes disposen de l'anomenada «prova ràpida», que permet saber el resultat de l'anàlisi el mateix dia.

Anar a fer-se la prova de vegades resulta difícil per la por al resultat o per la vergonya a demanar-la. Tot i així, el VIH és un virus que es transmet, com tants d'altres, per les relacions sexuals. **Fer-se la prova és un acte de salut per a la mateixa persona i per a les altres.**

Per començar el debat... Preguntes *treu-li suc!*

- Què és el VIH?
- Una persona, pot estar molt guapa, sana i forta i tenir el VIH?
- Quina és l'única manera de saber si tinc el VIH?

FITXA 4.3 Vies de transmissió del VIH

Idees força

La infecció es produeix quan el VIH present als fluids sexuals (semen i fluix vaginal) i a la sang d'una persona **entra a l'organisme** d'una altra persona **a través d'una ferida oberta o de les mucoses (interior de la boca, vulva, vagina, punta del penis, anus i recte).**

Les pràctiques sexuals amb les quals es pot produir una transmissió del VIH, si no s'utilitzen els preservatius, són la penetració anal, la penetració vaginal i, amb un risc més baix, el sexe oral (fel·lació i cunnilingus).

Els petons, les carícies, les pessigolles, els massatges i la masturbació en parella no representen risc de transmissió del VIH.

Si **evitem compartir objectes on puguin quedar restes de sang** (fulles d'afaitar i depilar, agulles o raspalls de dents), tampoc no hi haurà risc. En cas que ens vulguem fer un pírcing o un tatuatge, s'ha d'anar a llocs on s'ofereixin totes les garanties sanitàries i els materials utilitzats siguin d'un sol ús.

Coneixent els possibles riscos que comporten algunes pràctiques sexuals, si decidim utilitzar el preservatiu segurament aconseguirem centrar-nos en allò que la majoria de persones busca en les relacions sexuals: gaudir del plaer, compartir sentiments i comunicar-se.

El VIH és un virus: no té en compte si som joves o vells, si estimem o no, si hem nascut aquí o venim de lluny, si ens agraden els homes o les dones o tots dos, si tenim més o menys parelles o si guanyem molts o pocs diners. **Quan dues o més persones volen mantenir relacions sexuals, l'únic que ajuda a prevenir el VIH és el preservatiu.**

Per començar el debat... Preguntes *treu-li suc!*

- Com es transmet el VIH? I com pots prevenir-lo?
- Se t'acudeixen pràctiques sexuals que pots fer sense cap risc?
- Com reduir el risc en les teves pràctiques?

ACTIVITATS

Activitat

Nom de l'activitat: **L'ou**

Objectius: Reflexionar sobre la responsabilitat de la cura d'un infant.

Temps aproximat: Una setmana (si és possible). A l'aula, 1 hora.

Materials: Un ou per alumne o per grup.

Descripció: Individualment, o bé en grup, s'encomana als joves la tasca de tenir cura d'un ou, sense poder separar-se'n durant una setmana. Passats aquests dies, es posa en comú l'experiència i s'exposen les dificultats i limitacions que s'han trobat en el dia a dia. Aleshores, es desvetlla la idea que la figura de l'ou representa un fill. S'obre el debat, imaginant com hauria estat condicionada la setmana, amb totes les seves activitats quotidianes, si haguessin hagut de tenir cura d'aquest fill.

Rol de l'educador/a: Explicar l'activitat i dinamitzar el debat després de l'experiència.

Activitat

Nom de l'activitat: **Escollir el mètode anticonceptiu**

Objectius: Debatre els avantatges i inconvenients dels diferents mètodes. Afavorir l'empatia entre nois i noies. Fomentar el canvi d'actituds.

Temps aproximat: 30 minuts.

Materials: Pissarra.

Descripció: Es planteja un cas: els components d'una parella heterosexual divergeixen sobre el mètode anticonceptiu que han d'utilitzar; ell prefereix la pastilla anticonceptiva, i ella, el preservatiu (és un exemple orientatiu; es poden escollir altres mètodes anticonceptius). Es divideix el grup entre nois i noies. Cada grup ha de defensar amb arguments per què el seu personatge prefereix un mètode. Elles representaran el posicionament del noi i ells representaran el de la noia. Primer treballen per separat i després es posen en comú els arguments d'uns i altres.

Rol de l'educador/a: Explicar l'activitat, atendre els grups quan treballen per separat i promoure el debat en el gran grup.

Activitat

Nom de l'activitat: **Què passaria si...?**

Objectius: Afavorir l'empatia i reflexionar sobre l'opinió de les persones del nostre entorn.

Temps aproximat: 30 minuts.

Materials: Targetes amb les situacions plantejades.

Descripció: Individualment o en petit grup, es busquen respostes davant cada situació. Finalment, s'obre un debat, primer per subgrups que han treballat la mateixa situació i després es posen en comú totes les situacions:

Situació 1. Estic embarassada (o la meva parella n'està).

Situació 2. Sóc seropositiu/iva. Què passaria? Què em dirien? Com reaccionarien? (els pares, la parella, els amics i amigues, el professor/a, el metge/essa). Quin tracte t'agradaria rebre? Què t'agradaria que et diguessin?

Situació 3. T'arriba un sms d'un amic o amiga que diu: «Ho he fet sense condó amb algú que no coneixia. Què faig?» Què li diries? El/la miraries diferent? Quins riscos et preocuparien més: l'embaràs, el VIH o altres ITS?

Rol de l'educador/a: Exposar les situacions triades i conduir el debat.

Activitat

Nom de l'activitat: **«La festa»: la cadena de contagi**

Objectius: Afavorir la reflexió sobre la percepció del risc de contraure el VIH i identificar les emocions que se'n deriven. Reforçar els coneixements sobre la transmissió i la prevenció de la infecció del VIH i d'altres ITS.

Temps aproximat: 40 minuts.

Materials: Una targeta de paper i un bolígraf per alumne. El 70% de les targetes estan marcades amb un quadradet al marge (vol dir que no utilitzen el preservatiu). Un 20% tenen una rodona (vol dir que aquella persona fa servir el preservatiu). Un 10% té un triangle (vol dir que aquella persona té el VIH i no utilitza preservatiu). Els percentatges són orientatius.

Descripció: Es distribueixen aleatòriament les targetes entre els participants sense dir-los què volen dir les marques. Primer de tot, en una cara de la targeta han d'escriure tres coses que els importen a la vida. Tot seguit, se'ls explica que comença una festa durant la qual s'han d'aixecar de la cadira, compartir allò que han escrit amb les altres persones i, si hi estan d'acord, posar el seu nom a l'altra cara de la targeta. Al cap de 10 minuts es dóna per acabada la festa i s'asseuen de nou. Se'ls revela que els noms que hi ha a la seva targeta són els de les persones amb qui representa que han mantingut relacions sexuals. I també se'ls revela el significat dels símbols. Es fa aixecar una persona que ens diu si ho ha fet amb condó o sense, si té el VIH i amb quines persones ha estat. Aquestes persones també s'aixequen i fan el mateix. Al final, gairebé tota l'aula està dempeus i, de manera directa o indirecta, quasi tothom representa que ha estat en contacte amb el VIH. Se'ls fa seure i s'obre el debat: com ens sentim?, qui són les úniques persones que no s'han de preocupar de res (els que han fet servir el preservatiu)?, els que feien servir condó, tenen el VIH (no ho sabem, però és intranscendent, perquè han pres mesures de prevenció)?, com he decidit, durant la festa, amb qui tenir relacions sexuals?, a la vida real, com ho decidiré?, i com decidiré amb qui faig servir el preservatiu i amb qui no?

Rol de l'educador/a: Preparar les targetes, assegurar-se que tothom tingui bolígraf, repartir les targetes, explicar l'activitat, fer les preguntes per generar debat i reflexió.

UNITAT 5
Com viure una sexualitat més saludable?

Fitxes teòriques per al docent

Fitxa 5.1 **Prevenció = sexe saludable**	• Relació entre prevenció i salut sexual.
Fitxa 5.2 **Habilitats tècniques per a la prevenció**	• Característiques dels preservatius. • Col·locació del preservatiu masculí i del femení.
Fitxa 5.3 **Habilitats socials per a la prevenció**	• El moment de proposar el preservatiu: «el quan». • La manera de proposar el preservatiu: «el com».

Activitats

- **Gegants encantats.**
- **Avantatges / inconvenients de l'ús del preservatiu.**
- **El moment / la manera.**
- **Paula i Marc - La negociació del preservatiu.**

+info en línia

Educació per a la salut: http://www.edu365.cat/eso/salut/index.htm

Salut i joves: www.clikasalud.com

Centres de salut i serveis per a joves de Catalunya - cercador:
http://www.sexejoves.gencat.net/ics_webjove/centres.html

Quadern de l'anticoncepció:
http://www.diba.cat/salutpconsum/salutpublica/descarrega/documentacio/anticoncepcio.pdf

Condó, preguntes més freqüents: http://www.informaciosexual.net/faqanticoncepcio.htm

Condó, el que cal saber: http://www.sexojovenonline.com/saber.html

FITXA 5.1 Prevenció = sexe saludable

Idees força

Podem entendre com a sexualitat més saludable aquella en la qual puc anar aprenent a identificar els meus desitjos, temors i sentiments i respectar-los, jo mateix/a i amb les persones amb qui em relaciono.

Tots i totes ens hem de donar l'oportunitat de decidir què és viure unes relacions sexuals més saludables per a nosaltres, i plantejar-ho a la persona amb qui ens relacionem. Si jo decideixo plantejar-me què vull fer respecte a això, puc gaudir de les meves relacions i, a més, fer salut.

Podem entendre la salut com un procés global que viu la persona dins la seva construcció personal.

«La salut és una manera de viure cada cop més autònoma, solidària i joiosa.»

Dr. Jordi Gol i Gurina
X Congrés de Metges i Biòlegs en Llengua Catalana, 1976

En el nostre entorn **tenim accés a diferents tipus de mètodes de prevenció per viure unes relacions sexuals més saludables**. Cada mètode té característiques diferents, i podem triar el que creguem més adequat per a cadascú i per a cada moment vital. Cal aprofitar-los!

Amb l'ús d'un condó podem evitar un embaràs no planificat i la majoria d'ITS. Està fet d'un material que permet gaudir del contacte entre dues persones i, alhora, deixar de banda aquestes preocupacions.

On trobar-lo: es pot comprar a les farmàcies, botigues de condons, màquines expenedores o supermercats, i obtenir-lo gratuïtament en algunes ONG i punts d'informació juvenil.

Per començar el debat... Preguntes *treu-li suc!*

- Què entens per una sexualitat més saludable? I què entens per relacions sexuals saludables? Tots i totes entenem el mateix?
- Quins avantatges/desavantatges té fer servir un mètode anticonceptiu efectiu? I avantatges/desavantatges de no fer-ne servir?
- Podem tenir relacions sexuals agradables i plaents fent servir el condó? De quins factors dependrà perquè siguin agradables?

FITXA 5.2 El condó - Habilitats tècniques per a la prevenció

Idees força

Tenir relacions sexuals amb condó i sense condó pot ser una mica diferent, però **una parella tindrà el mateix plaer i riquesa de sensacions**: la sensibilitat ve donada per la intimitat, les carícies, l'excitació, el desig, el fet de sentir-se bé... En definitiva, fer tot allò que ens ve de gust d'acord amb l'altre i que ens fa sentir còmodes.

Els preservatius estan fets de materials especials que permeten mantenir la sensibilitat: làtex o poliuretà. En cas que una persona tingui al·lèrgia al làtex, sempre hi ha l'alternativa de l'altre material. N'existeixen de diversos colors, varietats, aromes i sensibilitats.

És difícil que puguin trencar-se, si es tenen en compte alguns aspectes per a un bon ús: observar en l'embolcall la data de caducitat i l'homologació (CE), fer-ne servir només un alhora, usar-ne un de nou per a cada pràctica sexual i col·locar-lo correctament.

Preservatiu masculí. En la col·locació, és molt important que abans de desenrotllar-lo sobre el penis fem pressió amb els dits en el dipòsit, i assegurar així un petit espai sense aire per al semen. Un cop s'ha produït l'ejaculació, cal enretirar el penis subjectant-lo per la base del preservatiu, assegurant que, en la pèrdua de l'erecció, el condó no rellisqui i vessi el semen.

Preservatiu femení. Per col·locar-lo, cal plegar l'anella interior i introduir-la a la vagina, tan endins com sigui possible. Per extreure'l, cal retòrcer l'anella exterior per evitar que vessi el semen i estirar-lo amb suavitat.

Es poden utilitzar lubricants aquosos com la glicerina, que es poden adquirir a les farmàcies. S'ha d'evitar l'ús de lubricants oliosos com la vaselina, ja que poden fer malbé el preservatiu.

El primer cop, en fer servir un condó, potser no sabrem col·locar-lo bé o ens farà vergonya... **Podem practicar abans del moment en què haguem de fer-lo servir**: això ens donarà més tranquil·litat. Com en tot, podem aprendre; és bo poder assajar abans de trobar-nos en situació.

La fórmula del plaer

El plaer és contacte físic agradable, però també és benestar, tranquil·litat, respecte i actuar com creus que és millor.

condó = tranquil·litat	condons de colors = diversió
tranquil·litat + sexe = plaer	diversió + sexe = plaer
condó = plaer	condó = plaer

Per començar el debat... Preguntes *treu-li suc!*

Es pot sentir plaer amb el condó? Permet sentir el contacte amb l'altra persona? Quin t'agrada més: el masculí o el femení?

Idees força

Respectar-se un/a mateix/a pot entendre's com respectar allò que sigui millor per a un/a. Escoltar-nos i saber el que sentim, què ens fa sentir bé o no, és molt important per al respecte cap a nosaltres mateixos/es. Hem de poder expressar això quan sigui necessari i, alhora, respectar l'altre/a.

Cal que em pregunti i m'escolti respecte de quina serà la meva actitud davant les relacions sexuals i quines mesures de salut vull prendre.

Un cop sé allò que sento, la capacitat de comunicar-ho ens pot ajudar moltes vegades a aclarir malentesos. De vegades, una situació entre dues persones no acaba com voldríem, però si ho veiem necessari, podem esgotar les possibilitats de comunicació amb l'altre/a.

Si decidim utilitzar el condó, cal que el tinguem a mà quan pensem que podrem estar amb una persona. **I, en arribar el moment, deixar clar que el volem fer servir**; podem treure'l, mostrar-lo i fer-lo present amb naturalitat, diversió, erotisme...

Sobre el moment en què es proposa fer servir el condó, sigui proposant-lo explícitament o bé només traient-lo d'on el guardem, cada persona ha de triar el moment que la faci sentir més còmoda. Cal pensar-hi!: inventar algun comentari adequat, quan en una relació es comença a intuir el que passarà, quan comencin les carícies, o quan s'estigui a punt de mantenir la pràctica sexual en què volem fer servir el condó...

Quan la parella no vol fer servir el condó quan se li proposa, podem preguntar-li per què i intentar desmuntar els seus arguments buscant una bona resposta. Alguns exemples:

- Si ens diu que «talla el rotllo», podem demostrar-li que col·locar-lo pot formar part del joc.
- Si diu que són cars, podem contestar que hi ha ONG que els donen gratuïtament.
- Si ens diu que usant-lo no se sent el mateix, podem fer-li entendre que sentir-nos protegits i protegides ens pot transmetre més tranquil·litat (sentir que «controlem la situació»), i així poder-nos concentrar més en el que realment ens interessa: gaudir!

Per començar el debat... Preguntes *treu-li suc!*

- Com afrontem els malentesos amb la parella?
- Per comunicar-nos, què cal que faci una persona mentre l'altra parla?
- Com ens comuniquem quan ens hem enfadat o estem dolguts o dolgudes?
- I si la situació té a veure amb algun aspecte de la meva sexualitat?

ACTIVITATS

Activitat

Nom de l'activitat: **Gegants encantats**

Objectius: Posar en pràctica les habilitats tècniques de prevenció, mitjançant la col·locació adequada del preservatiu.

Temps aproximat: 30 minuts.

Materials: Maqueta pedagògica «Gegants encantats» amb cinc figures de penis. Hi ha una versió amb una única figura individual (vegeu materials complementaris). Preservatius masculins diversos.

Descripció: D'un en un, es practica pas a pas la col·locació correcta d'un preservatiu masculí, sota supervisió de l'educador/a.
Passos: penis en erecció - obriu l'embolcall del preservatiu – subjecteu-ne la punta per evitar l'entrada d'aire – desenrotlleu-lo sobre el penis fins a la base – subjecteu el preservatiu per la base del penis en enretirar-lo – pèrdua de l'erecció – traieu el preservatiu – nus – comproveu que no s'hagi trencat.

Rol de l'educador/a: Guiar l'activitat i donar la veu als joves perquè puguin ser ells els que enunciïn els passos que cal seguir i l'atenció que cal fer en cada pas, tot corregint aspectes incorrectes, si és necessari.

Activitat

Nom de l'activitat: **Avantatges/inconvenients de l'ús del preservatiu**

Objectius: Treballar les habilitats socials per a la prevenció.

Temps aproximat: 30 minuts.

Materials: Pissarra.

Descripció: Pluja d'idees en petit grup, sobre els pros i els contres de l'ús del preservatiu, valorant possibles conseqüències tant de la utilització com de la no-utilització. Posteriorment, es posen en comú i es debaten.

Rol de l'educador/a: Fomentar el debat i la reflexió sobre els estereotips que puguin anar sortint i poder desmuntar-los entre tots els participants.

Activitat

Nom de l'activitat: **El moment / la manera**

Objectius: Relacionar les dificultats que podem trobar a l'hora de proposar l'ús del preservatiu amb la manca de referents que en puguem tenir.

Temps aproximat: 30 minuts.

Materials: Pissarra o paper continu.

Descripció: Recollir les aportacions de la pluja d'idees, a la pissarra o en paper continu, mitjançant dues columnes:

- Maneres de lligar.
- Maneres de proposar l'ús del preservatiu a la parella.

Comparar-les per fer evident quantes maneres de lligar coneixem i, en canvi, la manca de models que tenim per a la segona.

Rol de l'educador/a: Dinamitzar la pluja d'idees i conduir el grup a treure'n una conclusió.

Activitat

Nom de l'activitat: **Paula i Marc - La negociació del preservatiu**

Objectius: Treballar les habilitats socials i personals per a la prevenció, de manera vivencial. La comunicació per a la resolució de conflictes.

Temps aproximat: 30 minuts.

Materials: Cas Paula i Marc (vegeu a continuació).

Descripció: Partint de la informació del cas, desenvolupeu-lo mitjançant un *role playing*. Dos voluntaris escenifiquen els rols (la Paula i el Marc) i, en qualsevol moment, el grup pot aturar l'escena i parlar per boca d'un dels personatges, en primera persona.

Rol de l'educador/a: Dirigir l'escenificació inicial, orientant el grup a identificar els sentiments i emocions dels personatges, i a buscar els perquès de la seva actitud (què deu sentir?, què deu pensar que passarà?). Fer incidència en els acords no verbals de la comunicació entre aquests personatges.

Cas Paula i Marc

Activitat: **Paula i Marc - La negociació del preservatiu**

1a part: rols, comunicació i respecte

La Paula i el Marc tenen entre 17 i 18 anys. Tots dos ja han tingut altres parelles amb les quals han mantingut relacions sexuals. Fa poc que surten junts i s'ha creat una química molt especial.

El Marc té moltes ganes d'estar amb ella i decideix trucar-li per proposar-li un sopar romàntic; el Marc ha pogut aconseguir que el seu germà, que viu sol, li deixi el pis aquella nit.

El Marc truca a la Paula per convidar-la a sopar a un restaurant. Ella està contenta per la cita, però pensa que el Marc voldrà mantenir relacions sexuals i no té clar si ho vol, perquè pensa que fa poc que surten.

Aquella nit tots dos estan nerviosos. Durant el sopar comença a haver-hi un intercanvi de mirades i carícies amb les quals es troben molt bé. El Marc li diu que li agrada molt i que té ganes d'estar amb ella. Aleshores li comenta que ha aconseguit el pis del seu germà.

1. Què en penses, de com treu el tema el Marc?
2. Com penses que reaccionarà la Paula?
3. Penses que pot aparèixer un conflicte entre ells?

2a part: el moment

Després de sortir del restaurant, el Marc li comenta d'anar al pis del seu germà. Tots dos saben què pot passar. Serà el millor moment per treure el tema del preservatiu o potser millor esperar a arribar a casa?

Van cap al pis del germà del Marc, s'instal·len al sofà i es comencen a enrotllar. Tornen a pensar en el preservatiu. Ho tenen clar, però... qui dels dos treu el tema?

Finalment van cap a l'habitació i, com que fa molta calor, es comencen a treure la roba. Última oportunitat per proposar el condó, o ara o mai.

Material complementari

A continuació, trobareu una selecció d'altres recursos pedagògics per complementar les vostres intervencions educatives:

- Jocs didàctics i en línia.
- Programes i guies d'educació afectiva i sexual.
- Audiovisuals.
- Recursos en línia per a joves.

Gran part d'aquests referències tenen un enllaç per accedir-hi i la resta estan disponibles al centre de documentació i recursos pedagògics de SIDA STUDI.
www.sidastudi.org

Coneix el nostre fons: http://www.sidastudi.org/cat/Serveis/coneix/coneix.asp

Jocs didàctics

Trivial educación sexual
Ametsa Soft, 2004.
Les habituals categories del Trivial tradicional han estat reemplaçades per: anatomia reproductiva, mètodes anticonceptius, salut i comportament sexual, malalties de transmissió sexual, embaràs, curiositats i paper d'ambdós sexes.

Desmitifícate
Consell de la Joventut d'Extremadura, 1999.
Recorregut a través d'unes caselles en què els jugadors han de contestar preguntes. Incideix en temàtiques com la sexualitat, el VIH/sida i les drogues, per posar fi als mites existents.

TriVIHal
Federació Catalana d'ONG/sida, 2001.
Joc de preguntes i respostes amb estructura i dinàmica de Trivial en què s'han de respondre preguntes de diferents àmbits sobre VIH/sida.

Gegants encantats
Maqueta pedagògica amb cinc figures de penis per posar en pràctica les habilitats tècniques de la col·locació del preservatiu. N'hi ha una versió amb una única figura individual.

Jocs en línia

Estima't - Allibera't - Enraona't - Aventura't
Videojocs sobre aspectes de la violència social. Acció Escolta de Catalunya. Estima't: per a l'eradicació de la violència de gènere
http://www.accioescolta.org/ca/projecte_fitxa.php?id=6

La primera vegada - Aprèn a decidir
http://www.sexejoves.gencat.net/ics_webjove/anima_primvegada.html

Infeccions de transmissió sexual - Compte amb les aparences
http://www.sexejoves.gencat.net/ics_webjove/anima_its.html

VIH/sida - Com es transmet? http://www.actuava.org/actua1.html

What would you do? Love, flirtation or friendship?
www.unicef.org/voy/hivaidsgame/shell/index.html

Catch the sperm
www.tucows.com/get/211796_89347

Condom game
http://viral.lycos.co.uk/games/condomgame.html

Programes i guies d'educació afectiva i sexual

Orientacions educatives per a l'educació afectiva i sexual a segon cicle d'ESO. Programa Salut i escola
Departament de Salut. Direcció General de Salut Pública. Barcelona, 2006

Coneix, respecta, estima. Programa de sexualitat i afectivitat per a alumnes d'ESO
Ajuntament de Mataró, 2004

Educació sexual i afectiva. Una proposta per a l'ESO i recursos a Internet:
http://www.xtec.es/~imarias/sexaf2.htm

Programa de educación afectivosexual. Educación secundaria obligatoria
Govern basc. Departament d'Educació, Universitats i Investigació. Departament de Sanitat. Vitòria, 2000

Programa de educación afectivosexual: educación sexual, género y constructivismo
Junta d'Andalusia. Conselleria d'Educació i Ciència i Institut Andalús de la Dona. 1999
http://www.juntadeandalucia.es/averroes/publicaciones/valores/afecsex1.pdf

Cos, sexualitat i reproducció. Crèdits variables Editorial Castellnou. 1997

Sex o no sex: guia d'activitats
PDS - Promoció i Desenvolupament Social. Barcelona, 2006
http://www20.gencat.cat/docs/Joventut/Documents/Arxiu/Salut/sexonosex_guia.pdf

Educación de las sexualidades. Guía de orientación. Promoción y educación para la salud
Creu Roja Joventut. Madrid, 2003

Cuadernos sobre VIH/sida
Creu Roja Joventut. Madrid, 2004
www.cruzrojajuventud.org/portal/page?_pageid=94,364904&_dad=portal30&_schema=PORTAL30

Somos precavidos. Cuaderno de educación sobre el sida
Junta d'Andalusia. Conselleria de Salut. 2001
http://www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos/documentos/sida_profesorado.pdf
http://www.juntadeandalucia.es/averroes/recursos/documentos/sida_alumnado.pdf

Materiales educativos para la prevención del VIH/sida y otras enfermedades de transmisión sexual
Regió de Múrcia. Conselleria de Sanitat. 2006

Quaderns educatius del Servei de Salut Pública i Consum de la Diputació de Barcelona
Malalties de transmissió sexual http://www.diba.cat/salutpconsum/salutpublica/descarrega/documentacio/malaltiesTransmissioSexual.pdf
La sida http://www.diba.cat/salutpconsum/salutpublica/descarrega/documentacio/sida.pdf
Anticoncepció http://www.diba.cat/salutpconsum/salutpublica/descarrega/documentacio/anticoncepcio.pdf

Audiovisuals

Sexualitat, identitat i relacions de gènere a través del cinema
Fitxes didàctiques de pel·lícules de ficció. Edualter
http://www.edualter.org/material/cineiddssrr/indexcat.htm

El sexe i les relacions afectives en els mitjans de comunicació
Guia d'activitats Mediarelate. Fundació Jaume Bofill. 2005

Distancias cortas: guía didáctica para el uso educativo de cortometrajes para la prevención de la transmisión del VIH/sida
Consell de la Joventut d'Espanya, 2003

Sexisme, sexualitat i joves

Organisme: JIS (Joves per a la Igualtat i la Solidaritat), Pandora.
Any: 2004.
Durada: 16 min.
Resum: vídeo d'entrevistes a expertes en l'educació afectiva i sexual i de tallers amb adolescents. Eines i informació sobre estratègies d'intervencions educatives des d'una perspectiva no sexista i no discriminatòria. Conté guia de suport al vídeo i materials didàctics per treballar els rols de gènere i la relació entre sexes.

Adolescència, identitats i diversitat sexual

Organisme: JIS (Joves per a la Igualtat i la Solidaritat), Pandora.
Any: 2007.
Durada: 19 min.
Resum: vídeo que recull dinàmiques de tallers d'educació afectiva i sexual, entrevistes d'experiències personals i fragments de les pel·lícules *Ma vie en rose* i *Fucking Amal*. Conté guia de suport al vídeo i materials didàctics per treballar la relació entre sexe i gènere, per desterrar els estereotips i afavorir les conductes de respecte envers la diversitat sexual.

Cine, emoción y educación

Organisme: Conseyu de la Mocedá del Principáu d'Asturies, PAVSA.
Any: 2005.
Durada: 16 min.
Resum: DVD i CD multimèdia amb espots, vídeos, fotografies i propostes d'activitats per a la prevenció de les ITS i del VIH. També conté el documental subtitulat en castellà *The education of Shelby Knox*.
Guia didàctica: www.princast.es/salud/prevenciones/SIDA/cine/separata.pdf

Sexualitats

Organisme: Fundació Jaume Bofill.
Any: 2001.
Durada: 22 min.
Resum: document que planteja diferents aspectes de la sexualitat dels adolescents, amb la finalitat d'esdevenir un instrument de suport per al professorat interessat a treballar qüestions relacionades amb l'educació afectiva i sexual. Conté guia didàctica amb propostes d'activitats.

El lugar no importa. La luna es imprescindible

Organisme: Consejo de la Juventud de España.
Any: 2001.
Durada: 67 min.
Resum: recull els curtmetratges *Bailongas*, *En malas compañías*, *Hongos*, *Des-control*, *El juego de las sillas* y *Sida y otras enfermedades*, que serveixen per aprofundir en els eixos següents: salut, identitat sexual, relacions personals, ús del preservatiu, VIH i altres ITS. Conté guia didàctica dels curts i propostes d'activitats.

Guía educativa para sexo más seguro

Organisme: Conselleria de Sanitat i Consum. Govern de Canàries.
Any: 2001.
Durada: 25 min.
Resum: programa de prevenció de malalties de transmissió sexual i sida.
Conté els curtmetratges: *¡No hay problema, yo controlo*; *Sí, pero desde el principio*; *El riesgo es nuestro*; *Diferente pero igual*; *Si bebes no controlas*; *¿Quién lo compra?*
Guia educativa: http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/3/3_5/3_5_6/manual_2006/ppal.jsp

Habla con ellos

Organisme: SEC (Societat Espanyola de Contracepció), Organon.
Any: 2006.
Durada: 21 min.
Resum: breu presentació dels diferents mètodes de contracepció, a través dels dubtes d'un parell de noies adolescents sobre les primeres relacions sexuals i de les inquietuds dels seus pares davant la nova realitat.
Guia educativa: http://www.anticonceptivoshoy.com/Images/programa_tcm722-173380.pdf

Sexo seguro

Organisme: Govern basc. Servei Basc de Salut.
Any: 2001.
Durada: 27 min.
Resum: vídeo amb cinc històries curtes. L'objectiu és plantejar elements per al debat i l'anàlisi d'actituds i situacions relacionades amb la prevenció del VIH/sida. Conté guia explicativa del vídeo.

Preserva't, tia; preserva't, tio

Organisme: Ajuntament de Cornellà, Ajuntament de Sant Feliu de Llobregat.
Any: 2003.
Durada: 10 min.
Resum: document que tracta l'augment de la percepció dels beneficis de l'ús del preservatiu. Recull suggeriments de formes divertides de proposar-ne l'ús a la parella, així com un ventall d'opcions segures a l'hora de tenir relacions sexuals.

Forrito, el condón

Organisme: Paneka Animaestudio.
Any: 2006.
Durada: 48 min.
Resum: sèrie d'episodis de dibuixos animats de 2 minuts de durada que té com a protagonista un preservatiu que viu diferents situacions amb persones. Descarregable a www.mundofred.com/index.html
El segueix un curtmetratge (28 minuts) titulat *Confesiones de un condón*.
Descarregable a www.paneka.com/Teaser_Confesiones.mpg

3.000 guiones contra un virus

Organisme: AESSA, CRIPS, Metges del Món.
Any: 1994.
Durada: 112 min.
Resum: 30 curtmetratges entorn del VIH/sida de realitzadors que han posat en escena guions escrits per joves menors de 20 anys. Convida a la reflexió sobre les múltiples dimensions d'aquesta infecció i de l'ús del preservatiu.

Recursos en línia per a joves

Aquesta fitxa està pensada per ser lliurada als joves, perquè conté informació que els pot ser d'interès.

- Informació de centres de salut i serveis per a joves:

  www.sexejoves.gencat.net/ics_webjove/centres.html

  www.informaciosexual.net/adrecesjoves.htm

  www.fpfe.org/guiasexjoven

- Dubtes en línia i consulta telefònica:

  www.centrejove.org

  www.informaciosexual.net

  www.sidastudi.org

- Altres webs sobre sexualitat:

  www.sexejoves.gencat.net

  www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/primvegades.pdf

  www.sexojovenonline.com

  www.joves.net/sexe

  www.goxoki.com

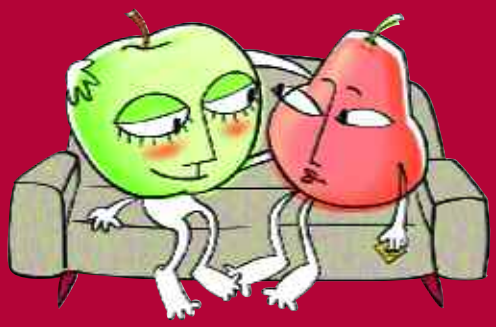
  www.sexoconseso.com

  www.yquesexo.com

Relació de la Guia d'activitats i l'exposició respecte a l'estructura i als continguts

UNITAT	Plafó *(p. 1-19)*	Pregunta *treu-li suc!*	Conceptes referencials
1 Què entenem per sexualitat?	*P1 Què és la sexualitat?*	Creus que coneixes la teva sexualitat?	Concepte de sexualitats, dimensions: plaer, sentiments/ emocions, dificultats i solucions.
	P3 Com/on aprenem sobre sexualitat?	On has après coses sobre la sexualitat?	Missatges que rebem sobre sexualitat.
	P8 És veritat que…? M'han dit que…	Què opines de cadascun dels mites plantejats?	Mites i creences relacionats amb la sexualitat.
2 Parlem de sexualitats?	*P2 Vivim per igual la nostra sexualitat?*	Com ha canviat la teva sexualitat al llarg de la teva vida?	Cadascú viu la sexualitat de manera diferent.
	P5 Un noi que s'enrotlla amb tres noies, heroi. I una noia?	Quines coses m'han ensenyat que «han de fer les nenes» o «han de fer els nens»?	Identitat de gènere. Construccions de gènere.
	P4 Quants tipus de parella hi ha?	I tu, què penses de les persones que tenen una orientació sexual diferent de la teva?	Identitat i orientació sexual.
3 Com vivim la nostra sexualitat?	*P7 Quines són les parts més sensibles del meu cos?*	Coneixes el teu cos? Què creus que t'agrada?	Els canvis fisiològics del cos. El cos humà i el plaer.
	P6 Vols practicar el sexe oral?	Com et sents quan no t'escolten? De vegades no escoltes?	Comunicació i respecte.
Conclusió	*P9 Per què tenim relacions sexuals?*	Per què creus que tens o voldries tenir relacions sexuals?	
4 Què pinten l'embaràs, les ITS i el VIH en la meva sexualitat?	*P10 Quina és la millor manera de prevenir l'embaràs quan no és el millor moment?*	Utilitzes o penses utilitzar algun mètode anticonceptiu? Quin? Per què?	Mètodes de prevenció d'embarassos no planificats.
	P11 Quines infeccions de transmissió sexual existeixen?	Com reaccionaries si veus que tens algun símptoma?	ITS - Infeccions de transmissió sexual.
	P12 Què és el VIH? I la sida?	Com es pot prevenir el VIH?	El VIH/sida.
	P14 Com es transmet el VIH?	Se t'acudeixen pràctiques sexuals que pots fer sense cap risc? Quines?	Vies de transmissió del VIH.
5 Com viure una sexualitat més saludable?	*P13 Com sé si estic infectat/ada?*	Quina és l'única manera de saber si tinc el VIH?	Indicadors de salut, prova del VIH.
	P15 Com puc prevenir el VIH i altres ITS?	Saps fer servir un condó?	Habilitats tècniques per a la prevenció.
	P16 El moment	Vols usar el condó? Quin creus que és el millor moment per dir-ho?	Habilitats personals per a la prevenció.
	P17 La manera	I tu, com l'hi diries?	Habilitats personals per a la prevenció.
	P19 Resum dels continguts	Què és per tu el plaer? Què és el més important per tu?	Fórmula del plaer El condó és salut.
Conclusió	*P18 Per què hauria de fer servir el condó?*	El condó. I tu, per què el vols utilitzar?	

Vegeu plafons de l'exposició «Treu-li suc a la sexualitat» a
http://www.diba.es/salutpconsum/salutpublica/descarrega/exposiciosexualitat.pdf



Diputació de Barcelona
Àrea de Salut Pública i Consum
Servei de Salut Pública i Consum
Passeig de la Vall d'Hebron, 171
Edifici Serradell. Llars Mundet
Tel. 934 022 145
www.diba.cat