

PROJECTE EDUCACIÓ AFECTIVA I SEXUAL **PER A JOVES DELS CENTRES OBERTS**

1. Introducció

La sexualitat és una part integrant de la personalitat i es desenvolupa progressivament durant tota la vida. No només és una necessitat biològica sinó que és un element important de la vida afectiva de les persones.

Sexualitat i afectivitat van juntes en el procés de creixement personal i per tant, per a un bon desenvolupament personal, l'educació afectiva i sexual és indispensable.

L'organització Mundial de la Salut (OMS) defineix la salut reproductiva com una condició de benestar físic, mental i social en els aspectes relatius al sistema reproductiu en totes les etapes de la vida. La salut reproductiva implica que les persones puguin tenir una vida sexual satisfactòria i segura, la capacitat de tenir fills o filles i la llibertat de decidir si es volen tenir, quan i amb quina freqüència. En aquesta condició està implícit el dret d'homes i dones d'estar informats i informades i tenir accés a mètodes de regulació de la fertilitat que siguin segurs, eficaços, assequibles i acceptables, i el dret a accedir a serveis de salut adequats que permetin a la persona dur a terme el seu embaràs i a donar llum de manera segura.

L'atenció en salut reproductiva es defineix com el conjunt de mètodes, tècniques i serveis que contribueixen a la salut reproductiva i al benestar prevenint i solucionant problemes de salut sexual, i amb el propòsit de millorar la qualitat de vida i les relacions personals i no només oferir consell i cures relatives a la reproducció i a les infeccions de transmissió sexual.

Centrant-nos en la realitat de la població que es troba en els diferents centres oberts de la ciutat, podem dir que, a part de presentar característiques especials o particulars típiques de l'edat, ens podem trobar que a més hi hagi:

- situacions de crisi familiars
- abusos i /o maltractaments
- situacions de desemparament i/o negligència i/o abandonó

Tots aquests aspectes fan que es valori i es consideri del tot necessari posar en marxa un programa educatiu amb la finalitat de millorar alguns d'aquests aspectes.

Els grups de joves dels Centres Oberts està format per nois i noies, d'entre 13 i 16 anys, que acudeixen als diferents centres d'educació secundària de la ciutat i que manifesten

interès per treballar aspectes relacionats amb la seva sexualitat. Donades les característiques del servei pensem que la millor manera de treballar-ho és fugint de metodologies acadèmiques i utilitzar activitats més participatives, dinàmiques i vivencials amb un treball conjunt entre els professionals que estan en el dia a dia amb els i les joves amb el suport de professionals del Centre Jove de Salut Integral.

Objectius

General:

- Contribuir a millorar la salut i tots els aspectes relacionats amb la vida afectiva i sexual dels i les joves dels Centres Oberts, mitjançant la formació per a l'adopció d'hàbits saludables.

Operatius:

- Generar actituds adequades per a una bona pràctica sexual
- Oferir un espai de comunicació i intercanvi de sensacions, opinions i vivències relacionades amb l'entorn afectiu i sexual
- Acceptar i respectar les diferents formes de manifestar i viure la sexualitat.
- Ser conscients de la importància de mantenir unes relacions afectives i sexuals segures i responsables per tal d'evitar embarassos no desitjats i infeccions de transmissió sexual

Específics:

- Millorar la informació sobre l'anatomia i fisiologia sexual humana.
- Diferenciar sexualitat de genitalitat i donar importància a elements com la comunicació, el respecte, la sinceritat, la confiança, la tendresa, l'estimació...
- Conèixer els diferents mètodes anticonceptius i saber utilitzar-los.
- Trencar amb els mites i tabús que amb relació a la sexo afectivitat són presents a la nostra societat.
- Conèixer els recursos que existeixen a la ciutat amb relació a la sexualitat.

Aspectes a treballar

Treball a dues bandes:

- 1. Coneixements inespecífics:** Habilitats personals (presa de decisions, assertivitat, empatia, pressió de grup, autoconeixement, relacions interpersonals, ...)
- 2. Coneixements específics:** Anatomia i fisiologia sexual, mètodes anticonceptius, ITS,...

BLOCS A TREBALLAR

PRIMERA SESSIÓ: “Què entenem per sexualitat: Cuinem la nostra sexualitat”

Objectius:

- Tenir clar què vol dir el terme sexualitat i les dimensions que aquest abraça.
- Començar a parlar d'aquest tema amb naturalitat i respecte.

Metodologia:

A partir d'un seguit d'imatges fotogràfiques o de targetes amb paraules relacionades, per una banda amb la cuina i per l'altra amb la sexualitat, que cada jove pensi en quins ingredients utilitzaria per cuinar un determinat plat (macarrons, pizza,...) o per cuinar una relació de parella. A partir del joc de la comparació, reflexionar sobre què entenen cadascú per sexualitat.

Aquesta activitat també es pot fer demanant als i les joves que diguin diferents paraules que per ells/es signifiquin sexualitat i anotar-les a la pissarra; amb unes targetes amb paraules que formen part de la sexualitat (amor, respecte, confiança, carícies, sexe, reproducció, plaer, comunicació, pornografia, etc.); amb diferents imatges (nens i nenes de la mà, avis fent-se un petó, dona embarassada, joves ballant, ...)

Idees bàsiques:

- Existeixen moltes maneres de viure la sexualitat i cal escollir la que cadascú vol. No hi ha una única sexualitat per a tothom.
- El respecte per un mateix/a i cap a la resta és un element imprescindible en la sexualitat.
- La sexualitat acompanya a les persones al llarg de tota la vida, però en cada etapa es viu de forma diferent.
- La sexualitat va més enllà de la genitalitat i està lligada als sentiments i les emocions.
- La sexualitat està plena de valors (respecte, fidelitat, confiança, cooperació, solidaritat,..). Cal saber quins són importants per a cada persona.
- L'entorn i la cultura té una influència directa sobre la sexualitat (mites, creences, religions, diferències de rols de gènere,...)

Avaluació:

Observar el grau de participació dels i les joves en l'activitat i les aportacions que fan.

SEGONA SESSIÓ: “Anatomia i fisiologia: El meu cos i jo”

Objectius:

- Conèixer l’anatomia i fisiologia sexual femenina i masculina.
- Entendre que en la nostra sexualitat intervenen molts més òrgans que els purament sexuals (sentits, cervell, cor,...)
- Identificar els canvis físics i psíquics que es produeixen en la pubertat i adolescència.
- Treballar la imatge corporal i la diferència.
- Veure l’autoestima com un aspecte bàsic de la sexualitat

Metodologia:

Es dibuixaran les siluetes d’un noi i una noia en paper d’estrassa. Amb gomets de color vermell que els i les joves assenyalin quins són els òrgans lligats a la sexualitat. Probablement se centraran en els òrgans sexuals (penis, vagina, úter, testicles...). Un cop assenyalats i amb l’ajut d’una làmina de reforç de l’anatomia sexual femenina i masculina fer un repàs. Parlar dels canvis físics i psicològics que es produeixen en aquesta etapa vital i com es viuen.

Un cop fet això es convidarà als nois i noies a què amb gomets verds assenyalin altres òrgans lligats amb la sexualitat: sentits (vista, oïda, olfacte, tacte...), la pell, el cervell (responsable dels nostres comportaments), el cor (sentiments i emocions), i altres zones erògenes.

Es pot acabar la sessió fent una activitat per treballar l’autoestima. Proposar que cada jove digui una cosa positiva d’ell/a físicament o de manera de ser i anotar-les a la pissarra. Un cop fet això a través d’imatges, paraules o dibuixos reflectir-ho en un mural que es penjarà a l’aula i que servirà per descriure com és el grup.

Idees bàsiques:

- En la sexualitat hi intervenen els òrgans sexuals i d’altres parts del cos.
- Tothom és diferent i tothom inicia els canvis en un moment diferent. Hem de respectar aquestes diferències. Idea que en més o menys temps tothom arriba al mateix punt de desenvolupament físic.
- Importància d’estimar i conèixer el cos. Aquest és una màquina fantàstica que cal cuidar tant per fora com per dins (importància de la higiene, de l’aspecte físic, de no entrar en contacte amb situacions que poden portar patiment, d’estar content/es, de tenir il·lusions, de no tenir por,...)
- Entendre la masturbació com una forma d’autoconeixement. Treballar la importància de la intimitat en sexualitat.
- La importància de conèixer els diferents recursos que hi ha en l’entorn més proper per anar a buscar allò que no se sap i a vegades pot preocupar.

- Qui no s'estima no sap estimar

Avaluació:

Observar el grau de participació dels i les joves en l'activitat així com el nombre i tipus de qüestions plantejades.

TERCERA SESSIÓ: “Noi, noia... com m'he de comportar en les meves relacions?”

Objectius:

- Descriure i reflexionar sobre els diferents rols assignats socialment pel fet de ser noi o noia.
- Trencar mites i creences en relació als rols de gènere i l'amor romàntic.
- Reflexionar sobre com viuen “la primera vegada” els nois i les noies

Metodologia:

Es proposa al grup que s'asseguin formant un cercle. Cada adolescent haurà de dir si està d'acord o desacord amb el contingut i el perquè de les diferents situacions:

- Si una parella s'estima de veritat, podran superar tots els obstacles perquè puguin estar junts/es.
- Si estimes algú, però la relació s'acaba és que no era l'amor de la teva vida.
- Si m'han convidat a una festa i a la meva parella no, jo em quedaré amb ella perquè me l'estimo molt.
- Quan una parella està enamorada, segur que el sexe serà meravellós.
- Si no sento gelosia vol dir que no estic realment enamorat/da.
- Com que m'estimes molt hem de tenir relacions sexuals.
- Aquesta noia és una puta perquè s'ha enrotllat amb tots els de la classe.
- Quin crack amic meu!!! Aquesta nit has anat amb aquella al llit.
- La meva parella està ocupada tota la setmana, només podem quedar el cap de setmana per això m'he allunyat de les meves amigues perquè sinó no ens podíem veure.
- Una parella està a punt de fer l'amor, però el noi no es vol posar condó perquè no sent el plaer.

Una altra opció és fer role-playing de diferents situacions i amb el grup opinar.

SITUACIÓ 1:

- Una noia fa un any que surt amb la seva parella, i el noi li proposa fer l'amor, ja que porten un any hi encara no ho han fet, però la noia encara no està preparada.

SITUACIÓ 2:

- A una noia li agrada molt ballar, però quan va a la discoteca sovint se sent obligada a no ballar perquè la seva parella considera que està provocant.

SITUACIÓ 3:

- Estic amb les meves amistats i la meva parella no em deixa d'enviar *whatsapps*, sempre que surt em fa el mateix.

Idees bàsiques:

- Trencar els mites de la societat sobre l'enamorament.
- Tota persona té dret a rebutjar una relació sexual en qualsevol punt i l'altra persona està obligada a parar.
- En una relació la comunicació és una part fonamental.
- Cada persona es posa el seu propi límit.
- Treballar la igualtat en la sexualitat.

Avaluació:

Observar la participació i els comentaris.

QUARTA SESSIÓ: “Anem al Centre Jove de Salut 😊”

Objectius:

- Que coneguin el Centre Jove de Salut i sàpiguen com i quan el poden utilitzar.
- Parlar sobre les emocions i sentiments que es posen sentir i viure a través de la sexualitat.
- Conèixer que són i per a què serveixen els diferents mètodes anticonceptius donant especial importància als preservatius masculins trencant mites que hi ha sobre aquests.
- Tenir informació sobre les infeccions de transmissió sexual de més incidència en el nostre entorn i saber com prevenir-les.

Metodologia:

Amb l'ajut de la pàgina web del Centre Jove de Salut explicar breument qui som, què fem i potenciar l'ús del servei de consulta en línia. A partir d'aquí començarem el treball contextualitzant el terme sexualitat i seguirem, a través d'un joc amb fotografies, explicant els diferents mètodes anticonceptius (per a què serveixen i quins són els més adequats a la seva edat). L'activitat s'enllaçarà amb la importància de prevenir les infeccions de transmissió sexual i es donaran

quatre pautes a tenir presents per evitar el contagi de les més comunes en el nostre entorn. Acabarem la sessió fent la pràctica de col·locació del preservatiu de penis. Si s'escau, també seria bo donar informació sobre l'existència del preservatiu de vagina.

Idees bàsiques:

- Importància de la part afectiva i emocional de la sexualitat.
- Entendre que els nostres comportaments poden condicionar la nostra sexualitat. Importància de la responsabilitat i la capacitat de prendre decisions.
- Utilitzar correctament els mètodes anticonceptius depèn de nosaltres, independentment de si som un noi o una noia.
- Sempre que hi hagi una persona amb penis implicada en la relació sexual, el preservatiu és el millor mètode doncs evita embaràs i ITS.
- Les infeccions de transmissió sexual estan en l'entorn proper i tothom es pot contagiar si no es fan les coses bé.
- Aspectes com la sinceritat i la confiança són bàsics en les relacions sexuals compartides.

Avaluació

Observar el grau de participació dels joves en l'activitat i la seva actitud i comportament quan es parla d'aquest tema.

En temps COVID aquesta activitat es pot dur a terme en format virtual.

A través del següent vídeo podreu conèixer el servei, per tal que els i les joves entenguin què és el Centre Jove de Salut:

- <https://www.youtube.com/watch?v=RcnyBwPhrgI>.

Podem complementar l'activitat amb una videoconferència on es puguin resoldre tots els dubtes que es plantegin, o bé en el mateix moment, o a partir dels dubtes recollits en les diferents sessions treballades.

CINQUENA SESSIÓ: "Ara ens toca decidir"

Objectius:

- Facilitar als i les joves elements per valorar com poden decidir sobre la seva sexualitat.
- Enfortir la capacitat de dir NO i de fer front a la pressió de l'altra persona.
- Decidir quines creences volen tenir i trencar amb mites erronis al voltant de la sexualitat.

Metodologia:

En aquest cas proposem fer dues activitats.

1. Dividir el grup en dos subgrups. Llegir una petita història (veure document adjunt) i en un full de paper anotar tres raons per les quals es pensa que els personatges del cas han de tenir relacions sexuals i tres per les que no. Fetes les dues llistes posada en comú utilitzant una pissarra comentant les diferents opinions. És important introduir el tema de l'assertivitat i el valor de fer valer la pròpia opinió en determinades circumstàncies.

Fet això:

2. Donar a cada jove un disc vermell o verd. Llegir en veu alta diferents mites (veure document adjunt) que envolten la sexualitat i cadascun d'ells i elles decidirà si hi està en contra (disc vermell) o a favor (disc verd). Cal argumentar el perquè de la decisió. L'educador/a aprofitarà per treballar quina és la creença correcta a través d'arguments clars i entenedors.

Idees bàsiques:

- Cadascú de nosaltres ha de decidir com vol viure la seva sexualitat. Tot i que sovint és un acte compartit no hem de fer mai allò que no volem o amb el que no ens sentim còmodes.
- No hi ha una edat determinada per iniciar-se a les relacions sexuals amb penetració. Cadascú ha de trobar el seu moment.
- Les relacions sexuals són molt més que la penetració. Els petons, les carícies, els tocaments, la masturbació,... són pràctiques sexuals que també donen plaer i no comporten riscos tan elevats.
- És important tenir creences adequades amb relació a aquest tema perquè ens pot ajudar molt a viure la sexualitat de forma positiva. Hem de tenir present que les creences són adquirides i les podem canviar però per fer-ho cal conèixer els nostres pensaments.

Avaluació:

Observar el grau de participació dels i les joves en l'activitat i la seva actitud i comportament quan es parla d'aquest tema.

SISENA SESSIÓ: Cine fòrum: "Las mujeres de verdad tienen curvas"

Objectius:

- Saber els diferents models sexuals que hi ha a la nostra societat.
- Entendre que segons el model sexual escollit els conceptes de virginitat, relacions sexuals, autoestima, casament, estereotips, gènere..., són molt diferents.

Metodologia:

Abans de visionar la pel·lícula es farà un breu resum de la fitxa tècnica. En acabar es farà una pregunta sense esperar resposta: *Què creieu que significa el títol?* I veurem el film (90 min).

Després de la projecció farem un breu resum identificant els diferents personatges, quina problemàtica tenen i com la solucionen. A partir d'aquí es treballaran els diferents conceptes de sexualitat segons els diferents models i segons aquests quins conflictes hi ha.

Idees bàsiques:

- Hem de tenir en compte que quan treballem la sexualitat, no només estem treballant les relacions sexuals, sinó que també estem treballant les relacions familiars, l'autoestima, els cànons de bellesa, el paper de la dona, la identitat cultural,...
- La sexualitat està en cada pas que fem en la societat.
- L'educació sexual es produeix en tots els àmbits de la vida de cada dia, tant per omissió com per excés.
- Rebem educació sexual sempre i hem de ser-ne conscients.

Avaluació:

Observar el grau de participació dels i les joves en l'activitat i la seva actitud i comportament quan es parla d'aquest tema.

AVALUACIÓ PROJECTE

L'Avaluació es pot fer seguint diverses metodologies: o bé a través d'un qüestionari en paper individual, llençant preguntes obertes al grup per encetar una mica de discussió i fer-ne un petit recull, a través de gestos de mímica o expressions corporals que representin que han sentit en les diferents activitats, etc.

(*) És important que un cop fet tot això ens trobem els i les diferents professionals per fer una posada en comú i veure com ha anat i com continuar el treball si es considera necessari.