

PROJECTE D'EDUCACIÓ AFECTIVA I SEXUAL **DIRIGIT A JOVES AMB DISCAPACITAT INTELECTUAL**

INTRODUCCIÓ

La sexualitat és una part important de la personalitat de l'individu que es desenvolupa progressivament al llarg de la vida. La sexualitat no només és una necessitat o un fet biològic, 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 és per això que considerem indispensable treballar per aconseguir una millor educació afectiva i sexual dels i les nostres joves.

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 i filles i la llibertat de decidir si en 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; així com el dret a accedir a serveis de salut adequats que permetin a la dona 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 que hi està associat. També 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 malalties de transmissió sexual.

Algunes de les característiques d'aquests col·lectius en relació amb la vivència de la sexualitat són:

- Dificultats per distingir entre una conducta sexual sana i una tòxica, i entre el que és sexe i el que no ho és.
- Necessitats de treballar l'assertivitat tant per saber dir NO, com per acceptar un NO.
- Persones molt vulnerables a patir assetjament i abús sexual.
- Ús de la pornografia com a únic model sexual.
- Desconeixement dels mètodes anticonceptius.
- Desconeixement dels circuits en cas de patir un cas d'assetjament o abús, ja sigui a l'escola com en l'esfera privada, així com dels recursos que hi ha per joves.

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. Aquest programa ha de contemplar un seguit d'intervencions educatives a tres nivells: educadors/es, joves i famílies.

TREBALL AMB JOVES

OBJECTIUS

GENERALS:

1. Promoure l'autonomia personal i la presa de decisions en relació amb la salut sexual i afectiva dels i les joves.
2. Promoure conductes sexuals saludables.
3. Modificar la visió reduccionista de la sexualitat (genitalitat) i introduir nous elements de valoració de la pròpia sexualitat.

ESPECÍFICS:

1. Millorar els coneixements del propi cos, tant des del vessant fisiològic (aparells reproductor femení i masculí) com emocional i afectiva.
2. Aprendre a tenir cura del propi cos i de la pròpia sexualitat.
3. Diferenciar la sexualitat de la genitalitat i interioritzar la importància de la comunicació, el respecte, la sinceritat, la confiança, la llibertat, l'estimació, etc. en les relacions afectives i sexuals.
4. Conèixer i respectar les diferents formes de manifestar i viure la sexualitat.
5. Conèixer els possibles riscos de les relacions sexuals.
6. Tenir informació dels diferents mètodes anticonceptius i estratègies personals per fer-los servir.
7. Aplicar tècniques de comunicació assertiva en la presa de decisions respecte a les seves relacions sexuals: sobre la parella, el tipus de conducta sexual, mesures de protecció, moment, etc.
8. Trencar amb els mites i tabús en relació amb la sexualitat que són presents a la nostra societat.

CONTINGUTS

BLOC 1: Concepte de sexualitat i anatomia i fisiologia sexual

- Presentació del programa
- Què en sabem del tema
- Concepte de sexualitat
- Anatomia i fisiologia sexual
- Identitat sexual/orientació sexual

BLOC 2: Relacions de parella i pràctiques sexuals

- La primera vegada
- Mites i falses creences
- Tipus de pràctiques sexuals
- Autoestima i autoconcepte
- Comunicació assertiva. Saber dir NO
- Les relacions personals i les noves tecnologies
- La pornografia

BLOC 3: Prevenció de riscos

- Gestió emocional
- Mètodes anticonceptius
- Infeccions de transmissió sexual
- Coneixement de recursos existents

BLOC 4: Avaluació

METODOLOGIA

- Dinàmiques de grup
- Visualització de vídeos
- Explicació conceptes

ACTIVITATS PER BLOCS

BLOC 1

Activitat 1: “Com era i com sóc”

Es demanarà als nois i noies que portin fotos de quan tenien 2 o 3 anys, 7 o 8 anys, 12 o 13 anys i alguna del moment. Cada jove les enganxarà de manera seqüenciada en un foli o cartolina. A partir d'aquí s'encetarà un debat sobre els canvis que ells i elles consideren s'han produït en els darrers anys en el seu cos, tant en l'àmbit físic com psicològic.

L'educador o educadora tindrà en compte els següents aspectes:

- Quins canvis són els que més manifesten
- Què és el que més els ha preocupat d'aquests canvis
- Com se senten emocionalment i quins són els sentiments que més han sentit durant aquest procés (alegria, angoixa, curiositat, ràbia, malestar, incomprensió, il·lusió, irritabilitat, agressivitat, enamorament, etc.).

Tots aquests aspectes es poden recollir en una graella de la manera següent:

CANVIS FÍSICS	PREOCUPACIONS	SENTIMENTS

Les fotos amb la graella amb les seves aportacions es poden penjar en algun espai de l'aula dedicat a la sexualitat i on mentre treballem el tema hi anirem penjant coses.

Idees bàsiques:

- El cos canvia molt des de la infantesa fins a l'adolescència. Aquests canvis són normals i s'han de conèixer. Reforçar la idea que tothom canvia a ritmes diferents i que les persones no decideixen quan passaran.
- Tothom, malgrat que els canvis comencin a una edat o a una, arriba al mateix lloc.
- L'adolescència és un moment de canvi i de descoberta de moltes coses i moltes sensacions. Cal aprendre a estimar-se amb allò que agrada d'un/a mateix/a i allò que no. Cadascú de nosaltres és únic.
- Estimar-se és el primer pas per poder estimar a la resta.

Activitat 2: “El nostre cos”

Proposta 1:

Es demanaran dues persones voluntàries. Una s'estirarà a terra i farà de model. L'altra resseguirà la silueta del company/a. Un cop fet això penjarem la silueta en una paret de l'aula i hi posarem el nom de les diferents parts del cos que formen part de la sexualitat. Utilitzarem diferents colors en funció dels òrgans que vagin sortint:

Negre: òrgans sexuals (penis, vulva, clítoris, pits, testicles, ovaris, úter, etc.)

Verd: altres òrgans que intervenen en la sexualitat:

El cor (afectes i sentiments)

El cervell (òrgan encarregat de gestionar i controlar la nostra sexualitat)

La pell i els sentits (òrgans molt importants en el plaer sexual)

La boca i les mans (petons, carícies)

Etc.

A partir d'aquest treball direm què ens agrada i què no ens agrada del dibuix i què podem fer per tenir-ne cura. Cal aprofitar aquest moment per parlar de la importància de tenir una bona higiene i cura del nostre cos. També aprofitarem per treballar l'estima pel cos (autoestima) i la importància d'altres aspectes més enllà de la imatge física. També cal incloure la idea que no tots els nois tenen penis ni totes les noies tenen vulva (transsexualitat).

Proposta 2:

Es mostren unes làmines on hi ha la representació de l'anatomia sexual femenina i masculina (veure Annex 1). Es deixen les làmines exposades en algun espai de l'aula i es demana als i les alumnes que expressin què senten quan veuen les imatges. Cal anotar el que diuen al costat de les imatges a la pissarra o en una làmina.

Se segueix explicant les diferents parts de l'aparell sexual femení i masculí, anomenant les diferents parts i buscant com es diuen al carrer. També es pot aprofitar per explicar la funció de cada òrgan.

Es pot acabar l'activitat preguntant si ara després de parlar d'aquestes parts del cos senten el mateix en veure els dibuixos.

Proposta 3:

Es passarà el DVD “Qué me está pasando”

Primera part: <https://www.youtube.com/watch?v=MSSa6Xix6Qc>

Segona part: <https://www.youtube.com/watch?v=1pMHQm4Kdyl>

Previ visionat per part de l'educador/a que decidirà si el passa tot en una sessió o el vol fraccionar en dues parts. Un cop vista la pel·lícula obrir un espai de debat entre els joves amb l'objectiu que plantegin preguntes o de forma oral o per escrit. Algunes seran contestades pel mateix educador/a i algunes s'enviaran al servei de consulta en línia del Centre Jove de Salut per tal que els i les joves coneguin el nou recurs.

Idees bàsiques:

- En la nostra sexualitat hi intervenen els nostres òrgans sexuals i d'altres parts del cos.
- Tots i totes som diferents i tots iniciem els canvis en un moment diferent. Hem de respectar aquestes diferències. Idea que en més o menys temps tots i totes arribem al mateix punt de desenvolupament físic.
- Importància d'estimar i conèixer el nostre cos. 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 ens poden fer partir, d'estar contents, 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 tenim al nostre entorn per anar a buscar allò que no sabem i a vegades ens pot preocupar.
- Qui no s'estima no sap estimar.

Activitat 3: "Sexualitat o genitalitat, de què parlem?"

Proposta 1:

Els continguts d'aquesta activitat es treballaran a partir de fotografies extretes de revistes. En funció del nombre d'alumnes es farà en un sol grup o en diversos grups. Es demana que en una cartolina on hi apareix el títol de SEXUALITAT i enganxin fotografies que pels nois i noies tinguin una relació amb aquesta paraula, amb l'objectiu que els nois i noies discriminin segons el seu parer i opinió quines imatges tenen relació amb la sexualitat i quines no. A partir d'aquí exposarem els diferents murals i cada grup explicaran per què han escollit les fotografies obrint una mica de col·loqui.

Proposta 2:

Elaborar una sopa de lletres gegant on apareguin paraules relacionades amb la sexualitat. Cada paraula estarà anotada a una cartolina i d'una caldrà buscar-les i fer un petit comentari de cadascuna d'elles.

Possibles paraules: respecte, amor, petons, confiança, condó, menstruació, sinceritat, embaràs, etc.).

Idees bàsiques:

- Existeixen moltes maneres de viure la sexualitat i cal que cadascú o cadascuna de nosaltres escollim la que volem. No hi ha una única sexualitat per a tothom. Hi ha tantes sexualitats com persones hi ha en el món.
- El respecte per un mateix/a i cap als altres 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 manera diferent.
- La sexualitat va més enllà de la genialitat i està lligada a sentiments i emocions.
- La sexualitat està plena de valors i hem de saber quins són importants per a nosaltres.
- La societat on vivim i la nostra cultura té una influència directa sobre la nostra sexualitat (mites, creences, diferències de rols de gènere,...)

Activitat 4: “De pel·lícula!!!”

A partir del visionament d'alguna d'aquestes pel·lícules treballarem el tema de l'orientació sexual potenciant el respecte per les diferents opcions sexuals. Pot anar bé fer un llistat de paraules que per ells o elles és la sexualitat (amor, respecte, comunicació, reproducció, sentiments, emocions, malalties, coneixements, descobrir, erotisme, sensualitat, autoestima, plaer, passió, etc.) i reflexionar sobre quines d'aquestes coses es poden viure en una relació homosexual i una d'heterosexual. Conclourem que només la reproducció de forma biològica queda limitada amb les relacions homosexuals. Podem aprofitar per parlar d'altres maneres d'aconseguir un embaràs i de l'adopció.

- Philadelphia (Jonathan Demme, 1993)

Aquesta és una de les millors pel·lícules de cinema gai que alhora també tracta el tema de la SIDA, i protagonitzada pels actors Tom Hanks i Denzel Washington. Va guanyar 2 Òscars, entre altres premis. Explica la història d'un jove advocat que és acomiadat de la feina quan es descobreix que té la SIDA. Aleshores, es veurà obligat a contractar un advocat negre per tal que el defensi en un judici contra l'empresa; però aquest advocat és homòfob i està en contra de l'homosexualitat. El film pretén mostrar els estralls que causa la discriminació de les persones gais i més encara, les malaltes. Va a favor d'una societat més igualitària i sense prejudicis. El nom de la pel·lícula es deu a una ciutat dels EUA que denota amor i germanor, ja que va ser el lloc on es va declarar la independència.

- Brokeback Mountain (Ang Lee, 2005)

Aquest potser un dels títols més importants de tots els temps i dels que més polseguera ha aixecat durant els últims anys sobre la temàtica gai. Està centrat en la vida de dos texans gais que es coneixen mentre cuiden el bestiar. Tots dos aspiren a casar-se amb una dona i tenir família, però sorgirà l'amor entre els dos joves. Després de la seva etapa a la muntanya, ambdós es casaran amb les seves respectives dones. Tot i així, sempre trobaran ocasió per veure's d'amagat i poder donar vida al seu amor ocult. Un d'ells és molt llançat, però l'altre té por de la homofòbia de la societat. Els actors protagonistes són Heath Ledger i Jake Gyllenhaal, els quals es consideren part de la iconografia gai, a més, la posterior desaparició de Ledger per un abús de medicaments encara va augmentar més la consternació entre els fans. El director Ang Lee va guanyar l'Òscar, i va esdevenir un dels directors més importants del cinema gai després del seu anterior film *The Wedding Banquet* (1993).

- Pride (Matthew Warchus, 2014)

Aquesta pel·lícula tracta la temàtica gai en clau de comèdia i els fets tenen lloc durant la celebració de l'Orgull Gai al Londres del 1984. Explica com un grup d'activistes gais i lesbianes decideixen donar suport a la causa d'uns miners els quals estan passant grans penúries econòmiques. El film intenta mostrar la diferència entre els dos grups socials; la gent moderna i la progressista del col·lectiu LGBT enfront de la mineria tradicional i de mentalitat antiga. Ambdós grups són capaços d'entendre's i poden fer-se amics, tot i que en principi hi ha grans diferències entre ells. Va ser molt aclamada als festivals de cinema i va rebre la nominació pel Globus d'Or.

- Billy Elliot

Billy Elliot és un nen d'onze anys orfe de mare. Viu en un barri obrer del nord d'Anglaterra, amb el seu pare Jackie, El seu germà Tony i amb la seva àvia. El seu pare decideix apuntar-lo a boxa, però ell s'apunta d'amagat a ballet. Un dia el seu pare va a veure'l perquè dubta que hi vagi tan content, i en arribar se'l troba practicant ballet. El seu pare s'enfada molt. Quan en Billy arriba a casa el seu pare i el seu germà li diuen que el ballet és de nenes, que els nens juguen a futbol.

Tot i saber que la seva família no li fa costat, en Billy segueix fent classes de ballet d'amagat amb la senyora Wilkinson. Ella li diu que té molt de talent i aquesta decideix parlar amb el pare d'en Billy a fi de convèncer-lo que el porti a una de les millors acadèmies de ballet de Londres. Tot i els dubtes, veient que el noi ho fa bé i que hi pot tenir futur, el pare s'ho repensa i porta en Billy a les proves d'accés de l'acadèmia de ballet, on tot i uns quants entrebancs l'accepten. Al cap d'uns anys el pare i el germà el

van veure en una representació, on tots s'emocionen en veure el gran ballarí en què s'ha convertit.

BLOC 2

Activitat 1: “Mites”

A partir de la lectura d'un seguit de mites els i les joves es col·loquen en línia recta un darrere a l'altre/a i tenen tres opcions: anar a la dreta si hi estan d'acord, no moure's de lloc si no ho saben i anar a l'esquerra si no hi estan d'acord. També es pot fer asseguts i assegudes amb cartolines de colors (vermell, taronja i verd)

Alguns mites per treballar (aquí hi podeu afegir el que vulgueu en funció de les necessitats que es detectin i del nivell del grup de joves):

- La masturbació només és pels nois
- Una bona relació sexual sempre ha d'acabar amb un orgasme
- Les dones no senten plaer sexual
- La mida del penis és molt important en les relacions sexuals
- L'homosexualitat és una malaltia
- Sexualitat és igual a penetració
- Els nois sempre tenen ganes de tenir relacions sexuals
- No tenir sexe és dolent per a la salut
- El preservatiu evita l'embaràs i les infeccions de transmissió sexual
- El sexe només és pels i les joves
- L'amor és imprescindible en les relacions sexuals
- Parlar de sexualitat és brut
- La pornografia és un bon model sexual.
- Etc.

Idees bàsiques:

Aquestes variaran en relació amb els mites que s'hauran treballat. És imprescindible treballar la masturbació enfocant-la com a un fet normal que forma part del creixement i de la descoberta d'un/a mateix/a on l'únic que cal limitar és l'espai on fer-ho (treballar la importància de la intimitat). També és fonamental treballar el mite sobre la mida del penis deixant molt clar que aquesta no influeix en la qualitat de les relacions sexuals.

Activitat 2: “Què pot passar?”

En unes cartolines escriure o presentar imatges de diferents pràctiques sexuals i afectives: petons, carícies, massatges, donar la mà, sexe oral, tocar-nos els genitals, penetració, dir-nos coses maques a l'orella, ballar, mirar una posta de sol, etc. Per altra

banda retallar dos discs grans, un de verd i un altre de color vermell simulant un semàfor. El vermell significarà perill i el verd tranquil·litat. Es tracta d'anar associant les diferents pràctiques sexuals amb cada color. Un cop fet això farem un pas més. Agafarem les paraules i imatges que estan en el disc vermell i esbrinarem quins perills suposen i amb això introduïrem el concepte embaràs no desitjat i infeccions de transmissió sexual.

Idees bàsiques:

- No totes les pràctiques sexuals comporten risc d'embaràs ni de ITS
- La sexualitat és molt més que penetració
- Importància de gaudir d'altres coses a part del coit que formen part de la sexualitat i de les relacions
- Què fer davant una situació de risc: parlar de la post coital i dels cribratges d'ITS
- La post coital, en general, no té efectes secundaris severos. Només s'ha d'utilitzar en cas d'urgència, no com a mètode. S'ha d'anar a buscar com més aviat millor després de la relació sexual. Només protegeix de l'embaràs, no de les ITS. Es pot trobar al CAP, Centre Jove de Salut, urgències i farmàcies. En aquestes últimes s'ha de pagar.
- Quan hem tingut pràctiques sexuals de risc cal fer un cribratge d'infeccions de transmissió sexual (anàlisi de sang i orina).
- L'únic mètode que protegeix de les dues pràctiques de risc és el preservatiu. De les ITS només el preservatiu masculí o femení.

Activitat 3: "Autoconcepte i autoestima"

Per fer aquesta activitat es retallaran cartolines en forma d'estrella. Se'n donarà una a cada jove i s'hi enganxarà una fotografia amb el nom de cadascun/a. Es convidarà al fet que els estels vagin rodant entre el grup i que a cada estrella que arribi hi anotin alguna cosa positiva d'aquella persona. Finalitzada la roda i quan cada participant tingui la seva estrella es deixarà una estona per llegir-ho i poder expressar com s'han sentit expressant coses positives dels companys/es i quan han llegit el seu cor. A partir d'aquí relacionarem el concepte d'autoestima amb les relacions de parella:

- A l'hora de triar parella:
 - Tries tu (segons què i com et sents davant el rebuig).
 - Et trien (com et sents i què fas quan et trien).
- A l'hora de decidir:
 - Tenir relacions sexuals o no.

Relacions amb penetració o no.
Elecció mètode anticonceptiu.
Negociació preservatiu.

Idees bàsiques:

- Per estimar-nos hem de descobrir tot allò de positiu que tenim.
- És difícil estimar als altres si primer no s'estima un/a mateix/a.
- Les persones que s'estimen son més segures i prenen decisions amb relació a la sexualitat més encertades.
- Una persona segura no accedirà a fer coses que no vol fer o anar amb persones que no li agraden.
- La seguretat en un/a mateix/a ens protegeix.

Activitat 5: “Ni un petó a la força” / “Ni una carícia a la força”

A partir dels propis contes o bé d'un powerpoint o de làmines que caldria preparar, explicar els diferents tipus de petons, carícies i altres mostres d'afecte amb la finalitat d'aprendre a distingir-les. Amb això també podem treballar la capacitat de dir que no a allò que no ens agrada o no ens bé de gust.

Paral·lelament podem parlar de les sensacions que poden sentir les altres persones quan nosaltres les abracem, acarorem, toquem fem petons, etc. i que per tant també hem d'aprendre a regular les nostres pròpies mostres d'afecte cap als altres (empatia).

Idees bàsiques:

- No es pot obligar una persona a fer allò que no vol.
- Sempre que tenim relacions sexuals, ja sigui un petó, una carícia, tocar els genitals, etc. ha de ser amb el consentiment de l'altra.
- Tan important és saber dir no com acceptar un no.

Activitat 6: “Què faig?”

A partir de la lectura en veu alta de diferents situacions valorar si aquella situació ens agrada i si ens hi trobéssim què faríem.

Situació 1: Vas tranquil·lament pel carrer una tarda qualsevol i de sobte trobes una persona que t'ensenya els seus genitals.

Situació 2: Cap al vespre tornes a cas i un home, molt més fort que tu, t'agafa del braç, et porta a un racó i et diu que li toquis els genitals.

Situació 3: A on treballes o estudies hi ha una persona que sempre vol lligar amb tu, s'acosta massa, et fa brometes pujades de to, et proposa fer coses com petons, tocaments,...

Situació 4: Fa dies que notes que hi ha un cotxe que et segueix. Això et fa sentir por.

Situació 5: Estàs a l'autobús i hi ha molta gent. Notes que algú que hi ha al darrere teu et toca d'una manera "especial"

Es tracta de debatre que faríem en cada situació de les presentades i resumiu les diferents idees en un mural que penjarem en algun lloc del centre.

Idees bàsiques:

- Importància d'explicar qualsevol mena d'abús a una persona de confiança.
- No accedir a fer coses que no volem fer.
- Saber dir no passar per aprendre a ser assertiu/va
- Important conèixer els recursos que hi ha la ciutat per poder cercar ajuda si ens trobem en situacions abusives.

Activitat 7: "Corre a explicar-ho"

RESUM: Cada persona té dret a decidir qui toca o qui no toca el seu cos. Per això la Marta es va sentir molt incòmoda el dia en què un desconegut va tocar-li el cul. Es va espantar i va plorar molt. Afortunadament, va fer dues coses molt importants: córrer per fugir i explicar-ho per demanar ajut.

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ: Escolteu aquesta història amb l'alumnat i fixeu-vos molt en quins comentaris fan i com reaccionen mentre l'escolten. Després pregunteu què els ha semblat i que intentin explorar el perquè de les respostes. Convideu a avaluar els personatges: què pensen del desconegut, què pensen de la resposta de la Marta, què pensen de la mare. Recordeu que tenim dues orelles per escoltar moltes coses i una boca per parlar poc. En cas que coneguim altres episodis similars, faciliteu que els comparteixin amb el grup.

Per acabar, una última pregunta: què hauries fet tu si t'haguessis trobat en la mateixa situació que la Marta?

MATERIALS:

<https://www.siguestu.cat/ca/recursos2/l/281-conte-per-conversar-corre-a-explicar-ho.html>

Idees bàsiques:

- Importància d'explicar qualsevol mena d'abús a una persona de confiança.
- No accedir a fer coses que no volem fer.
- Saber dir no passar per aprendre a ser assertiu/va
- Important conèixer els recursos que hi ha la ciutat per poder cercar ajuda si ens trobem en situacions abusives.

Activitat 8: "Porno sí, porno no!"

Idees bàsiques:

- El porno és una manera de viure la sexualitat que no ha de servir de model, doncs és una sexualitat on no hi ha respecte, hi ha masclisme i les relacions són de poder/submissió.
- Les pràctiques sexuals que apareixen en el porno solen ser sempre pràctiques de risc i on en cap moment apareix cap mitjà de protecció.
- Els rols sexuals estan molt estereotipats en home: força i poder / dona: submissió i fer el que li diuen.
- El porno l'hem de veure com ciència-ficció del sexe tant pel que fa als cossos, a l'expressió del plaer com a les postures.
- Veure porno sense sentit crític ens pot portar relacions sexuals no satisfactòries en la vida real.

BLOC 3

Activitat 1: "Les meves emocions"

Posar sobre la taula un seguit d'imatges que reflecteixin alguna de les 5 emocions bàsiques: POR, RÀBIA, FÀSTIC, PENA I ALEGRIA. També es poden repartir les fotos de forma aleatòria a cada participant i que digui a quina emoció creu que correspon. Ens

agruparem segons l'emoció que ens hagi tocat treballar i per tant sorgiran 4 grups de treball.

Primer de tot penjarem les imatges sota el rètol de l'emoció que correspongui i en grup pensarem vivències en les relacions sexuals que ens puguin fer sentir aquella emoció. Si es valora que aquest exercici pot costar cal que qui dirigeix el grup en porti de preparades en funció de les necessitats detectades en el grup.

EXEMPLES:

POR: Por a la primera relació sexual.

Por a perdre la virginitat.

Por a no estar a l'altura.

Por a no saber utilitzar el condó.

Por a l'embaràs.

FÀSTIC: Fàstic a segons quines pràctiques sexuals.

Fàstic a les relacions homosexuals.

Fàstic de tenir la regla.

Fàstic dels meus genitals.

Fàstic per agafar una infecció de transmissió sexual.

RÀBIA: Ràbia perquè ha explicat coses de mi que no són certes.

Ràbia perquè qui m'agrada no em fa cas i es fixa en altres persones.

Ràbia perquè sempre es fixa en mi qui no m'atrau.

Ràbia perquè la meva millor amiga o amic m'ha traït.

TRISTESA: Trist/a perquè la parella m'ha deixat.

Trist/a perquè s'han aprofitat de mi.

Trist/a perquè la meva parella m'ha enganyat.

Trist/a perquè se'n riuen de mi.

ALEGRIA: Content/a de poder sentir plaer.

Content/a d'estar amb qui estimo i em respecta.

Content/a que em faci cas la persona que m'agrada.

Content/a de sentir-me estimat/da.

Idees bàsiques:

- Les emocions impregnen tots els àmbits de la vida de les persones.

- Importància de reconèixer les pròpies emocions: com em sento? Comestic? Ho vull o no? Importància de l'autoconeixement per poder prendre decisions.
- No hi ha emocions bones ni dolentes. Tampoc emocions de nois i de noies.
- Les emocions cal aprendre a gestionar-les.

Activitat 3: “Visita al Centre Jove de Salut”

Amb aquesta activitat volem que els i les joves coneguin de primera mà un recurs específic per a joves i sexualitat que hi ha a la ciutat de Girona i aprofitar per parlar dels diferents mètodes anticonceptius i les infeccions de transmissió sexual. L'activitat constarà en una breu explicació de què es fa en el centre jove de jove de salut i com es fa. Posteriorment es treballen els diferents mètodes anticonceptius existents posant èmfasi en els més adequats a la seva edat i definint clarament la seva utilitat. S'aprofitarà per parlar de l'avortament i la pastilla de l'endemà. Acabarem fent una pràctica de col·locació del preservatiu masculí. També introduïrem alguna informació en relació amb les ITS.

En temps COVID aquesta activitat s'oferirà de forma virtual a través del web del Centre Jove de Salut.

En aquest enllaç podreu fer una visita pel servei per tal que els joves entenguin què és el Centre Jove de Salut: <https://www.youtube.com/watch?v=RcnvBwPhrgI>. 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.

Activitat 3: “El quadre de les ITS”

Amb aquesta activitat es parlarà de les diferents infeccions de transmissió sexual. Cal d'entrada fer una introducció sobre què són les malalties infeccioses i els canals de contagi. Un com fet això es tindran preparades unes cartolines de diferents colors. Un color per infeccions, l'altre per conductes de risc i l'altre de mesures preventives. A la pissarra o amb un paper d'estrassa es dibuixarà el següent quadre només amb l'encapçalament escrit (la resta s'anirà afegint a mesura que es faci l'activitat):

ITS	FONT DE CONTAGI	COM PREVENIR-LES
Condilomes	Relacions sexuals anals	Evitar relacions sexuals sota efecte drogues
Herpes genital	Parella que té altres relacions sense protecció	Utilitzar el preservatiu masculí
Sida	Relacions sexuals sense preservatiu	No compartir xeringues i agulles
Sífilis		Vacunar-se
Clamídies		

Tricomones	Sexe oral	Utilitzar el preservatiu femení
Papil·loma humà	Compartir xeringues o agulles	Tenir relacions sexuals sense penetració
Gonorrea	Penetració vaginal	No compartir estris d'higiene personal
Hepatitis B	Relacions sexuals amb drogues	

Llistats:

Infeccions: grip, sinusitis, fongs vaginals, condilomes o berrugues genitals, bronquitis, herpes genital, gastroenteritis, sida, sífilis, pneumònia, clamídies, tricomones, papil·loma humà, tuberculosi, gonorrea, angines, hepatitis B

Fonts de contagi: Utilitzar el mateix WC, donar la mà, relacions sexuals anals, parella que té altres relacions sexuals sense protecció, relacions sexuals sense preservatiu amb algú que no coneixes, menjar amb els mateixos coberts, sexe oral, fer petons, viure a la mateixa casa, compartir xeringues o agulles, penetració vaginal, dormir al mateix llit, relacions sexuals sota l'efecte de les drogues.

Com prevenir-les: Portar el DIU, mirar l'aspecte de l'altre, fer la marxa enrere, evitar les relacions sexuals sota l'efecte de les drogues, utilitzar el preservatiu masculí, no compartir xeringues ni agulles, prendre la pastilla de l'endemà, vacunar-se, utilitzar el preservatiu femení, tenir relacions sexuals sense penetració, no compartir estris d'higiene personal, rentar-se els genitals després de tenir relacions.

Un cop fet el quadre aquest es penjarà en un lloc visible de l'aula.

Idees bàsiques:

- Les ITS existeixen, estan en el nostre entorn més immediat i tothom està exposat a contagiar-se si no es protegeix.
- Quan una persona té una infecció de transmissió sexual, a diferència d'un refredat on a simple vista ho veiem (mocs, esternuts, tos,...), no ho notem dons sovint, o no hi ha símptomes o no s'aprecien a primera vista.
- Per prevenir les infeccions de transmissió sexual són molt importants en la relació de parella valors com la confiança i la sinceritat. També l'ús del preservatiu.
- En les relacions sexuals on només hi ha sexe SEMPRE cal utilitzar el preservatiu.
- Per saber si tenim una infecció de transmissió sexual cal fer una simple analítica de sang i orina.
- Hi ha infeccions de transmissió sexual que tot i no causar la mort, si no es tracten, poden portar problemes greus a la llarga.

Activitat 4: “El meu amic el preservatiu”

Dins d’una caixa posar diferents objectes (llibreta, grapadora, pinça dels cabells, ulleres, etc.) entre els quals hi hagi un preservatiu masculí, unes pastilles, un DIU (en funció del nivell de comprensió i de coneixements del grup). Hi ha d’haver almenys un objecte per a cada participant. Es tracta que a mesura que es vagin mostrant els diferents objectes decidim si amb el seu ús podem evitar un embaràs i una infecció de transmissió sexual. Posarem molt èmfasis en l’ús del preservatiu masculí i farem una pràctica amb els “gegants encantats”.

TREBALL AMB DOCENTS

OBJECTIU GENERAL:

1. Millorar la salut afectiva i sexual dels i les alumnes promovent conductes sexuals saludables que els hi permetin viure de forma autònoma la seva sexualitat.
2. Modificar la visió reduccionista de la sexualitat (genialitat).

METODOLOGIA:

Fase 1:

Oferir un espai educatiu i de reflexió per abordar la temàtica de l'educació afectiva i sexual. En aquest espai es treballaran els següents aspectes:

- Concepte de sexualitat.
- Posicionament personal davant l'educació afectiva i sexual.
- Concepte d'educació afectiva i sexual.
- Estratègies per a una bona educació afectiva i sexual.
- Eines per a treballar l'educació afectiva i sexual.
- Continguts a treballar amb els i les joves.
- Espai de debat.

La durada d'aquesta sessió serà de màxim dues hores.

Fase 2:

A partir d'aquesta primera trobada formativa s'oferirà la possibilitat de fer trobades periòdiques per abordar casos concrets i cercar plegades estratègies per poder donar una millor resposta davant certes situacions del dia a dia. Aquest espai també ens permetrà detectar mancances formatives dels docents en alguns aspectes de la sexualitat humana que es podran anar treballant.

ALTRES MATERIALS

- Consentiment
https://www.youtube.com/watch?v=nCjCX_ZDdbo
- Material transexualitat
<https://drive.google.com/file/d/0B43yFY4LHA31eTBLMmpZSnIjTDQ/view>
- Taras. Corto sobre los complejos
<https://www.youtube.com/watch?v=pMunUdoVKBU>
- WHO ARE YOU? (abusos sexuals)
<https://www.youtube.com/watch?v=iUj2OHLAG3w#t=42>
- Curt sobre whatsapp i parelles
<https://www.youtube.com/watch?v=D5zaF61DeJQ>
- Yo tb tq
<https://www.youtube.com/watch?v=Zf-YtUuYCDE>

BIBLIOGRAFIA

Félix López Sánchez

- 1- Prevención abusos sexuales a menores
Editorial Amaru
- 2- Sexo y afecto en personas con discapacidad
Biblioteca Nueva

José Luis García

Educación sexual y afectiva en personas con minusvalías psíquicas
Asociación Síndrome de Down

Mercedes García Ruiz

Discapacidad psíquica y educación sexual
Federación Asociaciones personas deficientes psíquicas de Asturias

Pere Font

Pedagogia de la sexualitat

Alexandre Jollien

Elogi de la Feblesa
La Magrana

Documentos de formación

Sexualidad y educación afectiva y sexual en discapacitados psíquicos

Institut d'Estudis de la Sexualitat i la Parella (www.iesp.info)

Salud VXII

La Salud en las mujeres con discapacidad
Catálogo general de publicaciones oficiales
Ministerio de trabajo y asuntos sociales

Sexualidad y Autismo: “Una mirada psicoeducativa”

II Simposium en autismo y síndrome de Down
Universidad de La Habana 2003

Agustín Illera

La sexualidad en personas con TEA: descripción y abordaje
<http://www.apnaba.org/kikoex/Documentos/PonenciaSexualidad.doc>