

## **PROJECTE D'EDUCACIÓ AFECTIVA I SEXUAL DIRIGIT MENORS**

### **EN L'ÀMBIT DE L'EDUCACIÓ NO FORMAL (CENTRES OBERTS, CRAE...)**

#### **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 junts 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 infeccions de transmissió sexual.

Centrant-nos en la realitat de la població a qui va dirigit aquest projecte, 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 crisis familiars.
- Abusos i /o maltractaments.
- Situacions de desemparament i/o negligència i/o abandonament.

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.

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

- Ús de la pornografia com a model sexual.
- Poca vinculació del sexe amb l'afectivitat.
- Poca acceptació de les diferents opcions sexuals.
- Poca consciència de la importància que tenen les xarxes socials en relació amb la sexualitat.
- Existència d'estereotips sexuals molt marcats.
- Molt influenciables per l'entorn.
- Pocs coneixements sobre els mètodes anticonceptius en general i falses creences al voltant del preservatiu.
- Desconeixement dels recursos existents a la ciutat.
- Altres.

## **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 fisiològica (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 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 practiques 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
- Malalties 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: Què en sabem del tema?

Passarem l'enquesta inicial per veure quins són els coneixements i opinions que tenen els i les joves al voltant de la sexualitat.

Deixarem un temps perquè l'omplin amb el que saben. Després de recollir-la, en farem un buidatge per tal d'aïllar quins dubtes, buits d'informació i falses opinions en tenen.

#### FITXA 1

##### Activitat 2: El nostre cos

###### A/ PROPOSTA 1

Es posen per parelles i a cada parella els donem un tros de paper d'embalar gran i un retolador. Una de les persones que forma la parella fa de model i l'altre ressegueix el seu perfil. Entre les dues persones dibuixaran els òrgans que pensen estan relacionats amb la sexualitat amb el nom corresponent (ja sigui el correcte, o com ells i elles ho anomenen).

Els penjarem a la paret i, en una nova figura en blanc, l'educador/a parlarà dels diferents òrgans i la funció que tenen. No hem d'oblidar la importància en la sexualitat del **cor** (sentiments i emocions), el **cervell** (capacitat de decidir, de dir que no, d'escollir parella,...), els **sentits** (pell, ulls, boca, orelles, nas...).

Un cop explicada l'anatomia i fisiologia sexual (ejaculacions de persones amb penis i menstruació de persones amb vagina), parlarem del plaer sexual. Enfocarem principalment la capacitat d'homes i dones de sentir plaer a través de la sexualitat, del coneixement dels òrgans sexuals més importants en el plaer (penis i clítoris) i de la participació d'altres òrgans, a part dels esmentats, en la fisiologia del plaer.

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).

Aquesta activitat també es pot fer dibuixant una única silueta i posant els òrgans entre tots i totes. Una altra fórmula seria fer-ho els nois i les noies per separat, i després una de conjunta on compartirien els coneixements apresos.

## B/ PROPOSTA 2

Es dibuixen unes ulleres de cartó i es retallen (això també es pot tenir preparat prèviament en funció del temps del qual disposem). Es mostren unes làmines on hi ha la representació de l'anatomia sexual femenina i masculina.

Abans de res, els demanem que ens diguin què senten en veure les imatges. S'anota el que diuen a la pissarra o en una làmina. Comencem a explicar les diferents parts de l'aparell sexual femení i masculí i es poden anar anomenant les diferents parts, tot cercant com s'anomenen al carrer. Es treballen tots els aspectes esmentats en la proposta anterior.

En acabar cada noi i cada noia es posa les ulleres i tornem a demanar-los que diguin què senten en veure les imatges. Acabarem comparant les dues làmines i reflexionant sobre la importància de conèixer les coses.

## C/ 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=1pMHQm4KdyI>

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 i les 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 iniciem els canvis en un moment diferent. Hem de respectar aquestes diferències. Idea que en més o menys temps tots arribem al mateix punt de desenvolupament físic.
- Importància d'estimar i conèixer el nostre cos. És una màquina fantàstica que hem de 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/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 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.
- 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?**

Els continguts d'aquesta activitat es treballarà a partir de fotografies extretes de revistes. L'objectiu és que els nois i noies discriminin segons el seu parer i opinió quines imatges tenen relació amb la sexualitat i quines no. La dinàmica de la sessió es durà a terme de manera grupal procurant que s'estableixi un col·loqui on s'analitzi cada imatge i els joves elaborin els seus arguments. Aquesta activitat també es podria fer a través d'un llistat de paraules i que cada jove n'escollís una i expliqués el perquè pensa que té a veure amb el concepte sexualitat (exemple de paraules: respecte, amor, petons, confiança, condó, menstruació, sinceritat, embaràs, etc).

### Idees bàsiques:

- Existeixen moltes maneres de viure la sexualitat i cal que cadascú 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 a la resta és un element imprescindible en la sexualitat.

- La sexualitat ens acompanya al llarg de tota la vida, però en cada etapa la vivim 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,..) 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 visionat d'alguna d'aquestes pel·lícules treballarem el tema de la orientació sexual potenciant el respecte per les diferents opcions sexuals. Pot anar bé fer un llistat de paraules que per ells i 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 malalties. 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 llocs 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 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: La primera vegada

Aquesta activitat consta de **dues parts**: una primera on caldrà pensar en 4 condicions imprescindibles que haurien d'estar presents en la primera relació sexual i 4 que no hi haurien de ser. Es debaten les aportacions fetes i es pregunta sobre si són vàlides en cada relació sexual. En aquesta part treballarem aspectes com: prendre consciència de la diversitat en la vivència sexual, de les necessitats de cada persona, desmitificar el coit, descobrir pressions o xantatges que es poden donar en la relació de parella.

La **segona part** de l'activitat es basarà en llegir diferents frases que representen una forma de pressió en la sexualitat. Alguns exemples:

- *Si m'estimessis en tindries ganes, si no ho fem m'enfado, si ho has començat ara no ho pots deixar a mitges, no pateixis que jo ejaculo fora, no ho diré a ningú, fer-ho farà més profunda la nostra relació, si no volies fer-ho per què has començat?, anem a prendre alguna cosa i així ens posem a to, no passa res per fer-ho una vegada sense condó,...*

Amb aquesta activitat intentarem ajudar als i les joves a practicar diferents maneres de dir "No" a les pressions per tenir relacions sexuals. Cal començar explicant que és important saber respondre ràpidament i de forma convincent quan la parella et vol convèncer. Cap persona té dret a obligar a l'altra a fer allò que no vol, sigui quin sigui el moment i la circumstància.

Dividim el grup en dos sub-grups i cada grup escull una persona que farà de jutge. Es tracta de trobar les millors respostes per dir NO a les pressions. Cada equip s'asseu en un extrem de l'espai i l'educador/a llegirà les diferents frases en veu alta. Una vegada llegida els equips es reuneixen per buscar una bona resposta. El primer equip que la tingui aixecarà la mà i la llegirà. Les dues persones jutges i l'educador/a decidiran quina és la millor resposta i es donarà un punt a l'equip. Així amb totes les frases.

Posteriorment s'encetarà un debat en relació amb els punts següents:

- Definir què és una frase de pressió.
- Què ens fa difícil donar bones respostes quan sentim pressió?
- Què fer si la parella et segueix pressionant?
- Qui sol pressionar més els nois o les noies?
- Quins factors poden debilitar la nostra voluntat?

Cal fer una anàlisi de les conseqüències de cada resposta i es valora quines resultarien ser més efectives.

### **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.

### **Activitat 3: La línia divisòria**

Amb aquesta activitat pretenem diferenciar diferents pràctiques sexuals identificant els riscos que comporten i els factors de protecció que hem de conèixer i saber utilitzar. El primer que farem serà una pluja d'idees sobre les diferents pràctiques sexuals. També ho podem fer a partir de pràctiques que proposem nosaltres (petons, penetració vaginal, sexe oral, carícies, masturbació, etc). A la pissarra o en un mural escriurem tres columnes: risc alt, risc mitjà i risc baix per anar-hi anotant les diferents pràctiques. Traçarem una línia a terra amb cinta aïllant de manera que el costat dret de la cinta serà la zona segura i l'esquerra la insegura. Anirem anomenant les diferents pràctiques sexuals i es posicionaran segons les seves creences. Demanarem que cadascun d'ells i

elles argumentin la seva elecció i després de fer els aclariments que corresponguin anotarem el nivell de risc (alt, mitja, baix) i comentarem les mesures que tenim de protecció.

#### **Activitat 4: Autoconcepte i autoestima**

Convidarem al fet que cada participant pensi en tres coses bones d'un/a mateix/a que anotarà en un paper. Un cop fet això deixarem temps que tothom les expressin en veu alta i reflexionarem al voltant de com s'han sentit expressant coses d'un/a mateix/a i si tenen molt en compte les coses que diuen els altres de tu. A partir d'aquí relacionarem el concepte d'autoestima amb les relacions de parella:

- A l'hora de triar parella:
  - Tries tu (basant-se en 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.

#### **Activitat 5: Instagram? Tinder? Facebook?**

Ja sabem que les noves tecnologies no són bones ni dolentes en si mateixes sinó per l'ús que se'n fa. Per treballar aquest tema podem recórrer a notícies que hagin sortit els darrers dies en premsa i els hi plantegem les següents preguntes:

- Les noves tecnologies han canviat les relacions afectives i sexuals?
- De quina manera?
- En quina mesura les condicionen?

Després dividim el grup en petits subgrups i cadascun d'ells treballarà sobre una aplicació de relacions. Al final del taller cada grup exposarà les seves conclusions. Per acabar demanarem que tot el grup elabori un llistat de precaucions a tenir en compte davant les noves tecnologies.

#### **Activitat 6: Porno sí, porno no!**

Aquesta activitat la podem iniciar amb la projecció de l'espot publicitari "Sin educación sexual"

- <https://www.youtube.com/watch?v=Pj0Uh2Pe6JU>

A partir de la visualització del mateix podem dividir el grup en dos i uns que preparin arguments per defensar el porno i els altres en contres. Els hi donem 5 minuts a cada grup per exposar-ho. Algunes de les idees que com a educadors/es hauríem de transmetre de forma clara i senzilla són:

- El porno és una manera de viure la sexualitat que no ha de servir de model perquè 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.

A partir d'aquí:

- Reflexionar sobre la presència de les emocions en tots els àmbits de la nostra vida.
- Importància de reconèixer les pròpies emocions: com em sento? Com estic? Per què? Ho vull o no? Importància de l'autoconeixement per poder prendre decisions.
- Què puc fer per gestionar-les i canviar allò que no m'agrada.

## **Activitat 2: "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 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=RcnvBwPhrql>. 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: Que no te l'enganxin**

Amb aquesta activitat intentarem aprofundir en les diferents infeccions de transmissió sexual. Per dur a terme el taller poden utilitzar algun d'aquests dos curts on hi apareixen aspectes com la virginitat, la pressió de grup, el consentiment, l'efecte de l'alcohol i altres drogues sobre la sexualitat, etc.

<https://www.youtube.com/watch?v=DqYeqihhXZ8>

<https://www.youtube.com/watch?v=IGed0YkKTCE>

Un cop visualitzat el curt podem obrir un debat. Algunes idees a treballar són:

- 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, ja que 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.

## **BLOC 4**

### **Activitat 1: Què hem après?**

Tornarem a passar l'enquesta inicial per veure quins són els coneixements i opinions que han adquirit els i les joves després del treball fet. Deixarem un temps perquè l'omplin amb el que saben i després de recollir-la en farem un buidatge per tal de comparar-la amb els resultats obtinguts a la primera sessió. **FITXA 1**

### **Activitat 2: "Hola wp@"**

Cada assistent rebrà una carta d'un amic/ga (**FITXA 2**) on li explicarà el tipus de relació que ha començat a tenir amb una altra persona. Els i les joves hauran de donar una resposta també en forma de carta donant la informació i/o els consells que creguin que necessita la seva amiga o amic.

Tothom llegirà la seva carta al grup i s'obrirà un temps per debatre si la informació o els consells són adequats i suficients.

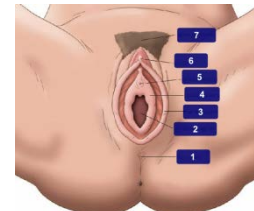
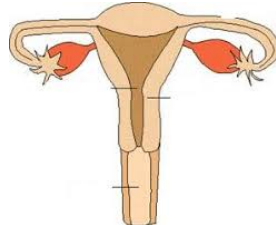
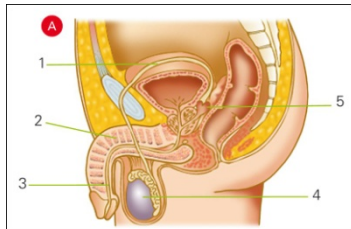
### **ALTRES MATERIALS**

- Consentiment  
[https://www.youtube.com/watch?v=nCjCX\\_ZDdbo](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>

FITXA 1

**“QUÈ EN SABEM DEL TEMA?”**

1. Col·loca els noms correctes en els dibuixos següents:



- |   |    |    |
|---|----|----|
| 2. La sexualitat comença a l'adolescència   | SI | NO |
| 3. La masturbació causa malalties   | SI | NO |
| 4. El plaer està lligat a la penetració?  | SI | NO |
| 5. La mida del penis és important en les relacions sexual   | SI | NO |
| 6. A quina edat es poden començar a tenir relacions sexuals?  |    |    |
| - Als 15 anys   |    |    |
| - Als 18 anys   |    |    |
| - Als 23 anys   |    |    |
| - No hi ha cap edat. Depèn de cadascú de nosaltres.   |    |    |
| 7. Què és per a tu l'homosexualitat?  |    |    |
| - Una malaltia  |    |    |
| - Un vici   |    |    |
| - Una manera d'expressar la sexualitat diferent a la que tenen la majoria                                     |    |    |
| 8. La penetració vaginal és la única forma de relació sexual  | SI | NO |
| 9. La primera vegada que una parella tenen relacions sexuals amb penetració vaginal es pot produir un embaràs | SI | NO |
| 10. L'avortament és un mètode anticonceptiu   | SI | NO |
| 11. Quins mètode anticonceptius coneixes?   |    |    |

.....  
 .....





me hizo andar un poco hasta que se me pasó, luego volvimos al coche y me llevó hasta un piso que tiene con otro amigo. Me dijo que me pusiera cómoda, que me relajara, nos tumbamos en el sofá y luego empezó a acariciarme, muy lentamente, yo aún estaba mareada y no reaccionaba, hasta que empezó a quitarme la ropa, yo me puse muy nerviosa y le dije que nunca lo había hecho, y él me dijo “no te preocupes, me gustas mucho, déjate llevar”. Después me llevó a su habitación, me temblaban las piernas y la cabeza me daba vueltas, empecé a preocuparme porque no le había dicho nada a mi prima, ella no sabía dónde estaba, tenía miedo y supongo que él se dio cuenta porque me abrazó muy fuerte. Luego se tiró encima de mí y me di cuenta de que ya estábamos totalmente desnudos, entonces le paré y le pregunté si tenía preservativos. Él se puso a reír: “esto no sirve para nada, tu tranquila que yo controlo, solo tienes que relajarte, todo irá bien”. Yo intenté relajarme aunque no lo conseguí, porque estaba muy nerviosa, total que lo hicimos, yo no sentí nada, bueno sí sentí un dolor muy fuerte al principio pero después ya nada. Cuando terminamos el me llevó otra vez a la fiesta, por el camino le dije que tenía miedo de haberme quedado embarazada y le pedí que fuéramos a buscar la pastilla del día después. Él me dijo que se había corrido fuera y que no había peligro. Yo no estoy muy segura pero luego le conté a Rebe lo que había pasado y me dijo que ella y su novio también hacen la marcha atrás cuando hacen el amor y que no les había pasado nada. Estuvimos bailando hasta las 5 de la mañana, pero no volví a verle, por cierto! se llama Edu. Mi prima dice que cuando vuelva al pueblo le dirá que venga para salir juntos los cuatro. Creo que me he enamorado, estoy todo el día pensando en él, en clase no me entero de nada, en mi casa todos me chillan porque no hago nada,... yo sólo quiero que llegue el próximo finde para ir al pueblo, pero mis padres quieren que vaya con ellos a Bilbao para ver a mis abuelos, vaya rollo! No sé si podré aguantarme. Le he enviado dos mensajes al Facebook pero no me ha contestado. Supongo que no ha tenido tiempo de ver-los. Estoy colgadísima, un beso, hasta pronto. (Continuará)