

GUIA DIDÀCTICA

Desembre de 2022

L'educació sexual d'adolescents i joves de 12 a 16 anys



© **Generalitat de Catalunya**
Departament de Drets Socials
Direcció General de Joventut



Avis legal:

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement-No Comercial-Sense Obres Derivades 3.0 de Creative Commons.

Se'n permet la reproducció, distribució i comunicació pública sempre que se'n citi l'autor o autors i l'editor, i no es faci un ús comercial de l'obra original ni se'n creïn obres derivades. La llicència completa es pot consultar a creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.ca

Crèdits

Autoria: Cooperativa Mandràgores SCCL (mandragores.cat)

Coordinació de l'Agència Catalana de Joventut: Xavier Ramos, Júlia Abelló, Xènia Pascual i Aina Zabala

Maquetació: Unitat d'Autoedició i Disseny de la Direcció General de Joventut

Il·lustracions: Eva Palomar (www.evapalomar.com) i Deinika

Índex

INTRODUCCIÓ	4
TALLERS	
1r d'ESO (12-13 anys)	12
Activitat 1. Emocions i sexualitat	14
Activitat 2. Gomets i grups	15
Activitat 3. El cos i els canvis	17
Activitat 4. Espai no mixt	19
2n d'ESO (13-14 anys)	20
Activitat 1. Pluja d'idees	22
Activitat 2. Termòmetre	23
Activitat 3. Espai no mixt	25
3r d'ESO (14-15 anys)	28
Activitat 1. Primeres vegades	30
Activitat 2. Genitals i fluids	32
Activitat 3. Ploma: comunicació i zones erògenes	34
Activitat 4. Espai de preguntes	35
4t d'ESO (15-16 anys)	36
Activitat 1. Puc? Vine	38
Activitat 2. Teatre	40
Activitat 3. Toca-toca	42

Introducció

Introducció

La sexualitat es manifesta en diferents dimensions: la identitat, l'orientació sexual, el sexe, el plaer, el gènere, les relacions interpersonals, les creences, les pràctiques, els desitjos, les fantasies... i ens acompanya des del naixement fins a la mort.

És canviant i dinàmica, ja que en cada etapa de la vida d'una persona es viu i es manifesta de maneres diferents, en funció de la situació vital, les experiències viscudes, els aprenentatges, l'entorn... Es tracta d'un eix fonamental per construir la identitat individual i col·lectiva que afecta la resta dels àmbits de les nostres vides.

Però la sexualitat no és un fenomen aïllat ni històric, sinó que està influenciada pel context social, cultural i econòmic. El model de sexualitat occidental existeix dins d'un sistema capitalista, patriarcal i racista. Per tant, la socialització envers la sexualitat serà diferent i desigual depenent de la nostra posició dins la societat.

L'aprenentatge de la sexualitat és un procés que porta implícita la incorporació d'una sèrie de valors, prejudicis, normes, estereotips i mites establerts socialment que integrem en l'experiència individual. Per això, és important revisar les nostres vivències en relació amb la sexualitat, qüestionar els valors que la

regeixen, conèixer-ne els mites i entendre quins són els nostres privilegis o opressions, amb la finalitat de prendre'n consciència i transformar els nostres aprenentatges. Com a professionals de joventut, hem de poder fer aquesta tasca i acompanyar adolescents i joves en aquest procés.

També és important canviar la perspectiva de l'educació sexual centrada en el coit, les relacions heterosexuales, les infeccions de transmissió sexual i els mètodes anticonceptius. Cal superar el discurs de la prevenció basat en la por, la desinformació, l'estigma i la culpabilització, que vincula l'adolescència i la joventut amb la irresponsabilitat i la immaduresa. Aquesta guia pretén capgirar l'enfocament esmentat amb propostes per introduir una educació sexual feminista al conjunt de joves de 1r a 4t d'ESO.

Però què implica **la perspectiva feminista** en l'educació sexual?

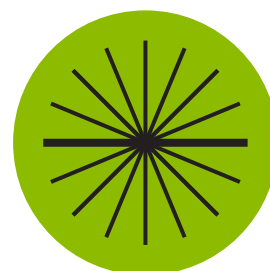


1. Trencar **el tabú** de la sexualitat

Cal començar a **parlar de sexualitat a qualsevol edat i crear espais d'expressió lliures de tabús** per resoldre'n obertament els dubtes i les inquietuds.

2. Tenir en compte **la perspectiva interseccional**

La vivència que tenim de la sexualitat està condicionada pel context **social i cultural**; per tant, cal tenir en compte que els diversos eixos de desigualtat i privilegi pel que fa al gènere, l'orientació sexual, la identitat, l'edat, la corporalitat, el context familiar, cultural, religiós, socioeconòmic... configuren vivències diferents de la sexualitat.



3. Incorporar **la diversitat** de manera transversal

La sexualitat és, en si mateixa, una diversitat d'identitats i expressions de gènere, d'orientacions, de pràctiques, de desitjos, de plaers, de cossos...; per tant, cal incloure-la sempre en parlar de les primeres vegades, de la relació amb el cos, dels plaers i pràctiques, de la prevenció d'infeccions de transmissió sexual (ITS), de l'atracció, d'emocions, de lligar, de fantasies...

4. Democratitzar les **pràctiques sexuals**

Cal **no centrar-se en la penetració penis-vagina i fugir dels protocols que defineixen com han de ser les relacions sexuals completes**, i entendre el plaer a partir de l'exploració, el joc i el descobriment dels cossos. Cal ampliar l'imaginari de les pràctiques sexuals i evitar les jerarquies. A més, hem de concebre tot el cos com a territori de plaer i trencar tabús i estigmes pel que fa al plaer obtingut mitjançant parts del cos socialment menys sexualitzades, a fi d'explorar el gaudi més enllà dels genitals.



5. Introduir **la comunicació, la cura i la responsabilitat afectiva**

Són elements imprescindibles en qualsevol tipus de relació (sigui o no esporàdica). Per això, és necessari adquirir eines per a la gestió emocional de les relacions.

**L'educació
sexual feminista
és essencial
per caminar cap
a una societat
lliure de
discriminacions.**

Descripció de **la guia**

Aquesta guia pretén ser una eina pràctica per a les professionals de joventut perquè, mitjançant diversos tallers adreçats a persones adolescents i joves, es propiciïn espais de reflexió i treball sobre la sexualitat, el cos, el gènere i les relacions afectives, a més de fer replantejar la mirada patriarcal sobre aquest tipus de relacions i construir-ne de sanes.

La publicació d'aquest material i el web **crema.cat** són la culminació d'un treball de formació destinat a professionals de joventut de tot el territori que, en els últims tres anys, ha desenvolupat l'Agència Catalana de la Joventut, juntament amb la cooperativa Mandràgores.

Els tallers que inclou la guia tenen dues hores de durada, estan interrelacionats i es classifiquen per franges d'edat. Tot i això, cada taller i dinàmica pot aplicar-se de manera independent i es pot adaptar a les necessitats i especificitats del grup.

En la redacció de les propostes hem apostat per un llenguatge inclusiu en clau de gènere, en què s'utilitza el femení genèric.

Finalitat de l'aprenentatge

La guia presenta un conjunt d'eines, activitats i recursos per facilitar l'acompanyament que les professionals de joventut fan a adolescents i joves en l'àmbit de la sexualitat. Els aprenentatges que s'hi inclouen parteixen d'una mirada positiva, basada en l'autoconeixement, el plaer, la comunicació i la diversitat, trenquen tabús i fugen del discurs de la por.

Les propostes, juntament amb les formacions i el web **crema.cat**, contribuiran a empoderar les professionals que imparteixen tallers de sexualitat per a joves i adolescents, atès que, com a agents educatives quotidianes, són clau en l'acompanyament de la sexualitat.



Destinataris

Persones que treballen o volen treballar amb joves en l'àmbit de l'educació sexual, siguin tècniques, educadores, dinamitzadores o talleristes.



Durada

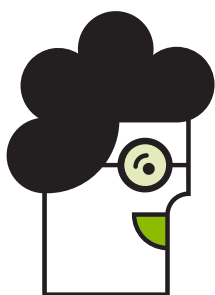
La guia està dividida en quatre tallers de dues hores. Hi ha un taller per a cada franja d'edat. Les activitats que s'hi inclouen es poden fer de manera independent o de manera conjunta amb la resta de la dinàmica.

Bases didàctiques*

La proposta parteix de la base que la sexualitat, tot i que és un tema molt present en la nostra societat, no es tracta prou a fons en l'etapa educativa.

Sovint s'aborda només en un taller puntual a l'ESO que no permet interioritzar-ne l'aprenentatge. Per això, aquesta guia planteja un projecte que es distribueix en el temps, amb continuïtat a tots els cursos de l'ESO. Aquesta distribució temporal permetrà reflexionar sobre els aprenentatges basats en l'experiència.

Els tallers s'estructuren en quatre cursos, de 1r a 4t d'ESO, i formen un conjunt coherent i interrelacionat. Amb tot, cada dinàmica es pot treballar de manera independent, ja que permet adaptar-se a les necessitats i especificitats del grup, al context i a les possibilitats de la intervenció educativa.



1r d'ESO 12-13 anys

Taller de dues hores que té els objectius de començar a trencar el tabú de la sexualitat, de treballar la diversitat d'orientacions, identitats i expressions de gènere, de normalitzar els canvis en el cos i abordar totes les emocions vinculades a aquests aspectes.

Es planteja un espai no mixt al final de la sessió que faciliti la resolució de dubtes i inquietuds, ja que és una etapa en la qual sovint s'observen rols molt diferenciats segons gènere que poden dificultar l'abordatge d'algunes qüestions.

2n d'ESO 13-14 anys

Taller de dues hores centrat a entendre què és la sexualitat i començar a desmuntar mites i falses creences al voltant d'aquesta.

Es planteja un espai no mixt al final de la sessió que faciliti la resolució de dubtes i inquietuds, ja que és una etapa en la qual sovint s'observen rols molt diferenciats segons gènere que poden dificultar l'abordatge d'algunes qüestions.

3r d'ESO 14-15 anys

Taller de dues hores que se centra en les primeres experiències, els missatges socials que s'hi associen i les emocions que s'hi desperten, amb la finalitat de desmuntar mites i de viure-les de manera més sana. També es planteja aprofundir en el coneixement dels genitals, coincidint amb el contingut del temari de l'assignatura de biologia i introduir el tema de la comunicació i el treball amb els propis límits i els de les altres.

4t d'ESO 15-16 anys

Taller de dues hores que té l'objectiu de facilitar estratègies per fer una gestió saludable de situacions habituals que sorgeixen en les relacions sexoafectives.

També s'hi aborda la salut sexual des d'una mirada no estigmatitzada, basada en la informació, l'autocura i el plaer i es treballa en la consciència i la comunicació dels propis límits i els de les altres.

* És important que les intervencions s'acompanyin de material relacionat amb la sexualitat perquè les persones adolescents i joves el puguin conèixer, observar, tocar i s'hi puguin familiaritzar. En són exemples els mètodes de recollida del sagnat menstrual, els objectes relacionats amb el plaer, els mètodes de prevenció d'ITS i els anticonceptius, imatges o maquetes de genitals...

Rol de la persona dinamitzadora

Per acompanyar la sexualitat d'adolescents i joves i generar un espai de comoditat, naturalitat, proximitat i confiança, és important que la persona dinamitzadora:

- ➔ **Estigui disposada a revisar la seva trajectòria**, les creences, la mirada i els prejudicis (pel que fa al gènere, la classe, la religió, la cultura, l'origen, el procés migratori, el cos, les capacitats...) i a prendre consciència de la posició des de la qual es fa la intervenció, **des d'una mirada interseccional**.
- ➔ **Tingui coneixements del que ha d'explicar**. A més, ha de diversificar els exemples i les fonts i estar al dia dels referents juvenils en matèria de sexualitat. Ha de conèixer els drets sexuals, on i com accedir-hi i les barreres (d'edat, morals, econòmiques, culturals, segons la situació legal...).
- ➔ **Reculli informació bàsica del grup abans de la intervenció per adaptar-la a la realitat i a les necessitats particulars**. Encara que la diversitat de gènere, sexual, cultural, d'origens i religiosa no sigui majoritària, l'ha de tenir sempre present a l'hora de dissenyar i impartir un taller.
- ➔ **Estableixi conjuntament amb les joves unes normes de convivència i de respecte per garantir un entorn segur al llarg del taller**. A més, ha d'analitzar els rols de poder presents en el grup i no perdre ningú de vista. No ha de forçar la participació, sinó facilitar la possibilitat d'intervenir-hi.
- ➔ **Introdueixi elements per generar debats i reflexions col·lectives**, sense imposar una moral ni mostrar rebuig o judicis envers les seves opinions.
- ➔ **Eviti prejudicis i estereotips essencialitzadors i homogeneïtzadors**. Ha de ser conscient que no totes les adolescents són iguals, ni tenen les mateixes creences i tradicions totes les persones d'un mateix context cultural, geogràfic, religiós... Ha de cultivar la curiositat per aprendre d'aquesta diversitat.
- ➔ **Escolti activament, connecti amb les inquietuds i vivències** i doni valor al que viuen i com ho viuen, establint relacions de confiança, sense caure en interrogatoris o judicis.
- ➔ **Entengui l'adolescència com una etapa vital d'experimentació, construcció, descobriment i atracció pel risc**. Ha d'educar les persones perquè siguin autònomes i puguin decidir i equivocar-se, a més de ser capaces d'aprendre a gestionar les conseqüències de les seves decisions.

Adaptacions del taller a cada grup

Abans de fer qualsevol intervenció educativa, cal conèixer les particularitats i dinàmiques de cada grup, així com les inquietuds, els dubtes i les necessitats que té. Així doncs, per adaptar millor els continguts i la metodologia del taller, es pot extreure informació a partir d'un qüestionari adreçat a la persona responsable del grup i un altre d'anònim destinat a les joves.

Com a professionals, també pot ser útil plantejar-nos qüestions com aquestes abans de la intervenció:



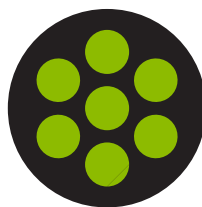
Persona dinamitzadora

1. Em sento còmoda parlant de sexualitat? Quina és la meua trajectòria?
2. Quin referent esdevinc (què m'apropa o m'allunya, de qui...)?
3. Quines mancances o inseguretats tinc? En què poden interferir? Com les puc abordar?



El taller

1. Quanta estona tinc per fer la intervenció? És puntual o continuada?
2. Les dinàmiques del taller poden suposar alguna barrera (de mobilitat, cognitiva...) en la participació d'algunes persones? Com es poden adaptar?
3. Com es pot complementar la intervenció? Per exemple, prèviament a una tutoria, posteriorment a l'espai jove, amb recursos... En aquest sentit, és important informar la persona responsable del grup sobre com s'ha desenvolupat la sessió i quines necessitats s'hi han detectat.



El grup

1. D'on sorgeix la idea de fer el taller? És un taller que han demanat les joves o els és imposat?
2. A qui va destinat (edat, gènere, orientació sexual...)? Quines oportunitats o dificultats pot generar la composició del grup?
3. És un grup estable o es crea a partir del taller?
4. El grup ha treballat prèviament temes relacionats amb la sexualitat i el gènere?
5. S'han viscut situacions de discriminació o violència (masclisme, LGBTI-fòbia, racisme, capacitisme, grassofòbia...) dins o fora del grup?

TALLERS

1r d'ESO

12-13 anys



Objectius de l'aprenentatge

1. Reflexionar sobre la diversitat de maneres de viure la sexualitat i el gènere i la importància de crear espais de respecte, seguretat i llibertat.
2. Conèixer els canvis corporals i emocionals des d'una perspectiva no binària, positiva i diversa.
3. Afavorir espais de comoditat i respecte per compartir, sense tabús, emocions i dubtes sobre la sexualitat.

Continguts dels tallers

1. Ampliació del concepte de sexualitat: emocions, cos, plaer, orientacions i identitats.
2. Diversitat d'orientacions, identitats i expressions.
3. Canvis corporals en la pubertat. Allunyament del binarisme.
4. L'impacte dels models de bellesa en el propi cos i en la relació amb les altres.
5. Autoconeixement del cos.
6. Acceptació del propi cos i el de la resta.
7. Respecte vers el grup i la diversitat sexual.

Activitat 1. Emocions i sexualitat

Descripció. Aquesta activitat es planteja com una introducció al taller. Amb la dinàmica proposada es pretén crear un espai còmode per parlar de les emocions que es generen arran de la sexualitat i del fet de parlar-ne en grup, per començar a trencar el tabú que envolta aquesta temàtica.

Metodologia

La primera part de l'exercici és individual i anònima. Es reparteix un full petit a cadascú on han d'apuntar quines emocions se'ls hi desperten quan pensen en la sexualitat, en parlar-ne... (curiositat, vergonya, nervis, indiferència...). Ho podem introduir, posant els següents exemples:

- ➔ Què sento quan m'agrada algú? O si no m'agrada ningú?
- ➔ Què sento si no li agrado a la persona que m'agrada?
- ➔ Què sento quan surt a la televisió una imatge de sexe, de petons...?
- ➔ Què sento quan algú parla de sexualitat?
- ➔ De vegades vull preguntar coses de la sexualitat i em sento...
- ➔ Em ve de gust el taller de sexualitat? Quines emocions em genera?

Es recullen els fulls i s'apunten les diferents emocions a la pissarra.

Reflexió: la sexualitat està plena d'emocions, de vegades ens fan sentir molt bé i d'altres no tant.

Totes les emocions que han aparegut ens parlen de les diferents maneres de viure-la que tenim cadascú. Així i tot, algunes, com per exemple la vergonya, tenen a veure amb el fet que la

sexualitat en aquesta societat sovint sigui un tema tabú. Sabeu què vol dir això? Aprofitem per aclarir el concepte i per compartir si n'han parlat a casa, a l'escola, amb les amistats... i obrir la porta a què comencin a trencar el tabú, també amb la tutora.

Alhora, és important explicitar que la sexualitat és un tema que pot despertar diferents graus d'interès, i que per això el taller serà un espai còmode per preguntar i participar cadascú en la mesura que vulgui.

Objectiu de l'aprenentatge

- ➔ Afavorir un espai de comoditat i respecte que permeti compartir, sense tabús, emocions i dubtes sobre la sexualitat.

Material necessari

- ➔ Pissarra
- ➔ Fulls
- ➔ Bolígrafs

Activitat 2. Gomets contra la discriminació

Descripció. L'activitat té l'objectiu de reflexionar sobre la diversitat i la diferència, centrant-se sobretot en la diversitat d'orientacions sexuals, d'identitats i d'expressions de gènere. I identificar i parlar sobre les emocions que poden generar les dinàmiques d'exclusió derivades de la intolerància a aquesta diversitat.

Metodologia

La dinamitzadora posa al davant de les participants un gomet, d'una forma i color determinat, sense que elles el vegin. Els gomets es reparteixen aleatòriament, tot fent grups d'unes quantes persones que tinguin el mateix gomet (en color i forma) i deixant només una o dues persones amb un color i forma de gomet diferent de tota la resta.

Després se'ls hi diu a les participants que tenen cinc minuts per agrupar-se, sense parlar. No es diu cap criteri concret d'agrupament. Normalment, el que succeeix és que la persona/persones que tenen un gomet diferent de la resta es queden soles, tot i que podria passar que algun grup les acollís.

Un cop han passat els cinc minuts i els grups estan conformats, es condueix la reflexió amb les següents preguntes:

- ➔ Com ha anat? Ha estat difícil?
- ➔ Quines estratègies heu utilitzat per formar els grups sense parlar?
- ➔ Quin ha sigut el criteri d'unió?
- ➔ Amb quines limitacions us heu trobat? Us heu ajudat entre vosaltres?
- ➔ Com us heu sentit? (és important que la o les persones que tenen el gomet diferent i únic responguin aquesta pregunta)
- ➔ Creieu que aquesta situació que acabem de viure passa a la vida? Per quins motius? I al grup, podria passar? Pot donar-se quan una persona vesteix o s'expressa d'una manera diferent de la resta? I quan no és heterosexual?

- ➔ Com podem fer-hi front?

Reflexionar sobre la discriminació i l'aïllament que es pot produir quan algú no encaixa amb la norma i els sentiments que això pot provocar.

Reflexionar sobre els motius que porten a algunes persones a discriminar d'altres per no encaixar en la norma (per al qüestionament de la seva identitat, valors apresos, falsos mites...). Compartir estratègies per encarar aquestes situacions.

Entendre, també, com això limita l'expressió en llibertat, no només de les persones assenyalades sinó de tot el grup.

La dinàmica es conclou arribant a acords com a grup sobre com es volen comportar o no davant l'expressió de la diversitat, per poder fer de l'espai compartit un ambient còmode i de llibertat per tothom.

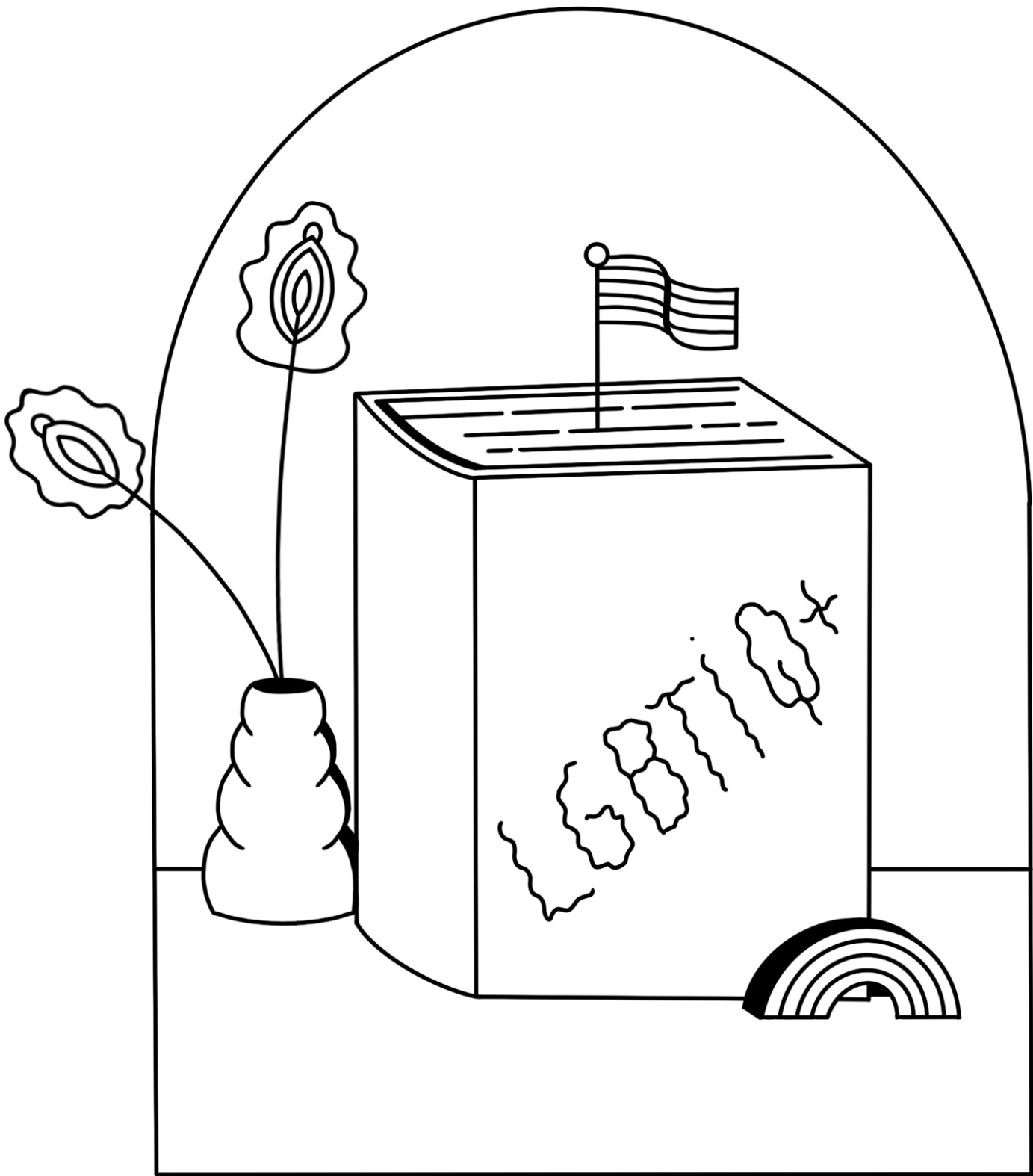
Si hi ha l'interès en el grup, al llarg de la reflexió es poden aclarir els conceptes de les sigles LGTBI. **Per més informació visiteu el web crema.cat.**

Objectiu de l'aprenentatge

- ➔ Reflexionar sobre la diversitat de maneres de viure la sexualitat i el gènere i la importància de crear espais de respecte, seguretat i llibertat.

Material necessari

- ➔ Gomets



Activitat 3. El cos i els canvis

Descripció. Aquesta activitat pretén crear un espai favorable per parlar dels canvis que experimenta el cos en l'etapa de la pubertat des d'una mirada no binària, positiva i diversa. Ha de servir, també, per resoldre dubtes, fomentar l'autoconeixement, respectar el propi cos i el de la resta i trencar els tabús sobre alguns canvis corporals.

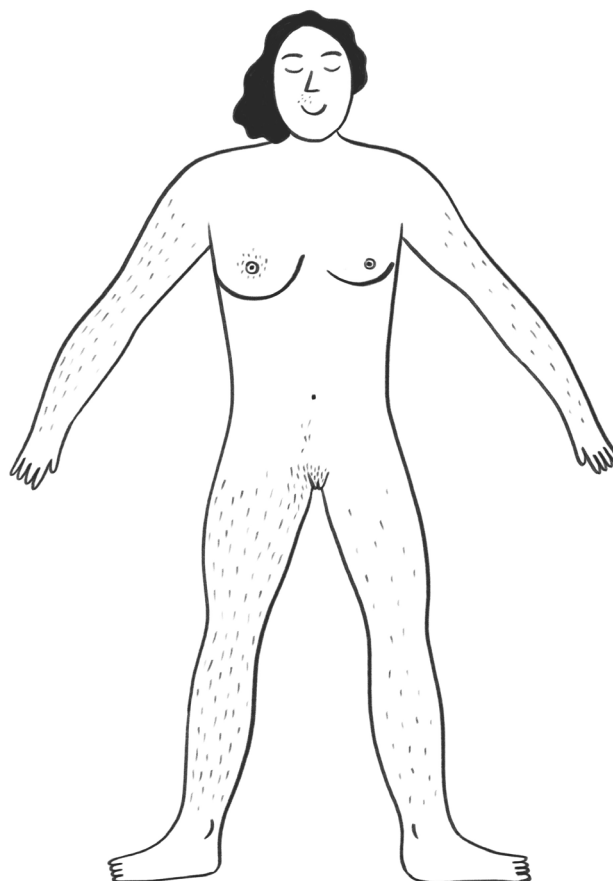
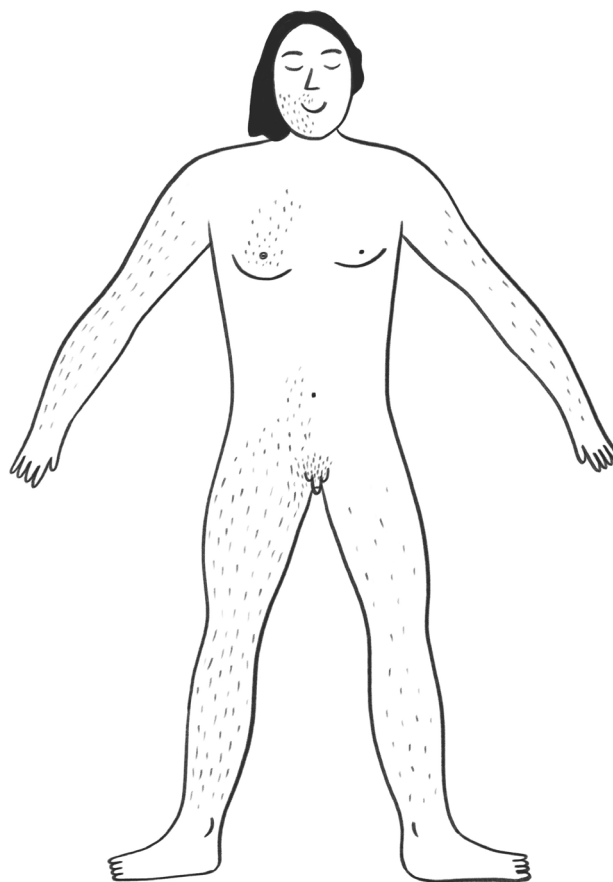
Metodologia

Es comença la proposta dibuixant a la pissarra dues siluetes idèntiques, però l'una amb una vulva i l'altra amb un penis. Han de ser dibuixos que no reforcin la norma (prims, alts...).

Es demana a les participants que facin un exercici d'imaginació i que pensin i enumerin els canvis que creuen que es produiran al seu cos quan tinguin 18 anys. La dinamitzadora els ha d'incorporar a les siluetes. Abans, però, els ha de preguntar:

- ➔ A quina silueta els dibuixem?
- ➔ Només afecten les persones amb penis/vulva?
- ➔ I a totes les persones amb vulva/penis igual?

Per plasmar aquesta diversitat, s'aniran dibuixant els canvis d'una manera determinada en una meitat de la silueta i, d'una altra manera, en l'altra meitat. Per exemple, en una hi dibuixarem molts pèls i en l'altra pocs. És important explicitar que no totes les persones amb vulva tenen pits i que algunes persones amb penis poden tenir-ne, que totes podem tenir pèl a la cara, a les cames, a les aixelles, als pits... i que la quantitat i distribució variarà en cada persona. Anomenar la gran diversitat de cossos i canvis trenca amb la idea del cos defectuós i contribueix a establir-hi una millor relació.



Al llarg de la dinàmica s'expliquen els diferents fluids que apareixen en la pubertat, com ara el semen, el líquid preseminal, el flux, el lubricant i la regla, i s'obre l'espai per resoldre qualsevol dubte. Es pot parlar de l'ampli marge d'edats en què poden començar a sorgir aquests fluids, de les ejaculacions involuntàries, del flux com una cosa saludable, dels mites de la regla...

Per a més informació sobre els fluids, **visiteu el web crema.cat**.

Una vegada finalitzats els dibuixos, es pregunta:

- ➔ Veieu molta diferència entre els dos cossos?
- ➔ Creieu que la majoria de les persones se senten a gust amb el seu cos? Per què?

D'una banda, cal evidenciar que els canvis que experimenta el cos varien en funció de cada persona i que la divisió entre els canvis de nois i de noies no és tan rígida. Sovint, però, s'eliminen els matisos, es redueix la diversitat corporal i es reforça el binarisme mitjançant les modificacions corporals que fem, com ara la depilació, les operacions d'estètica, la roba... A més, la diversitat és tan gran que fins i tot hi ha cossos que no encaixen en la idea binària de mascle o femella. **Són les persones intersexuals.**

Per a més informació sobre la intersexualitat, **visiteu el web crema.cat**.

De l'altra, cal introduir un espai de reflexió per parlar dels cossos que generalment es veuen a les pel·lícules, als anuncis, al porno... (podem fer-ho cercant a internet «cos noia» i «cos noi»). També cal explicar què són els cànons de bellesa i la pressió estètica, i com ens poden afectar a l'hora d'acceptar el propi cos. En aquest sentit, és important no responsabilitzar únicament a les persones de sentir-se o no a gust amb el seu cos i treballar l'ambient del grup amb preguntes com aquesta:

- ➔ Què podem fer perquè el grup sigui un espai còmode i lliure de judicis corporals?

Algunes idees en aquesta línia poden ser:

- ➔ Evitar fer comentaris (bons o dolents) sobre els cossos de la resta de les persones («si jo jutjo les altres persones, elles també ho faran amb mi»).
- ➔ Mostar rebuig davant algú que parla del cos d'una altra persona; no participar-hi ni incentivar-ho.

- ➔ En relació amb el propi cos, no dir-nos coses que mai diríem a una amiga.
- ➔ Incentivar la connexió amb el cos a partir de les sensacions que ens genera i el que ens permet fer, no únicament des de l'òptica de l'estètica.

Objectiu de l'aprenentatge

- ➔ Conèixer els canvis corporals i emocionals des d'una perspectiva no binària, positiva i diversa.

Material necessari

- ➔ Pissarra
- ➔ Ordinador i projector (opcional)

Activitat 4. Espai no mixt*

Descripció. Aquesta activitat consisteix a crear dos espais no mixtos (nois/noies i persones no binàries) per abordar qualsevol tema d'interès en el grup, en el cas de detectar que hi ha un biaix de gènere pel que fa a l'ocupació de l'espai, les intervencions i l'aprofitament del taller.

Sempre que es faci una divisió per gènere, és important explicitar que si hi ha persones que no se senten a gust amb la divisió feta poden anar al grup on estiguin més còmodes (per exemple, els nois la masculinitat dels quals topa amb la resta del grup de nois).

Per fer aquesta activitat es necessiten dues dinamitzadores.

Metodologia

Es tracta de crear un espai adequat per resoldre dubtes i preguntes i per introduir temes com aquests: l'autoconeixement dels genitals, les seves reaccions (ereccions voluntàries i involuntàries, ejaculacions...), la masturbació, el cicle menstrual (tabús, mètodes de recollida de sagnat, dubtes...), el porno...

Objectius de l'aprenentatge

- ➔ Afavorir espais de comoditat i respecte per compartir, sense tabús, emocions i dubtes sobre la sexualitat.
- ➔ Ampliar el concepte de sexualitat més enllà de la funció reproductiva, a partir de la mirada del plaer, l'autoconeixement i la diversitat.

Material necessari

El material següent és recomanable, però no imprescindible:

- ➔ Maquetes o imatges de genitals
- ➔ Mètodes de recollida de sagnat
- ➔ Mètodes anticonceptius i de prevenció d'ITS
- ➔ Altres materials relacionats amb el plaer: succionador, dilatador anal, Orgasmatron, ploma...

Avaluació

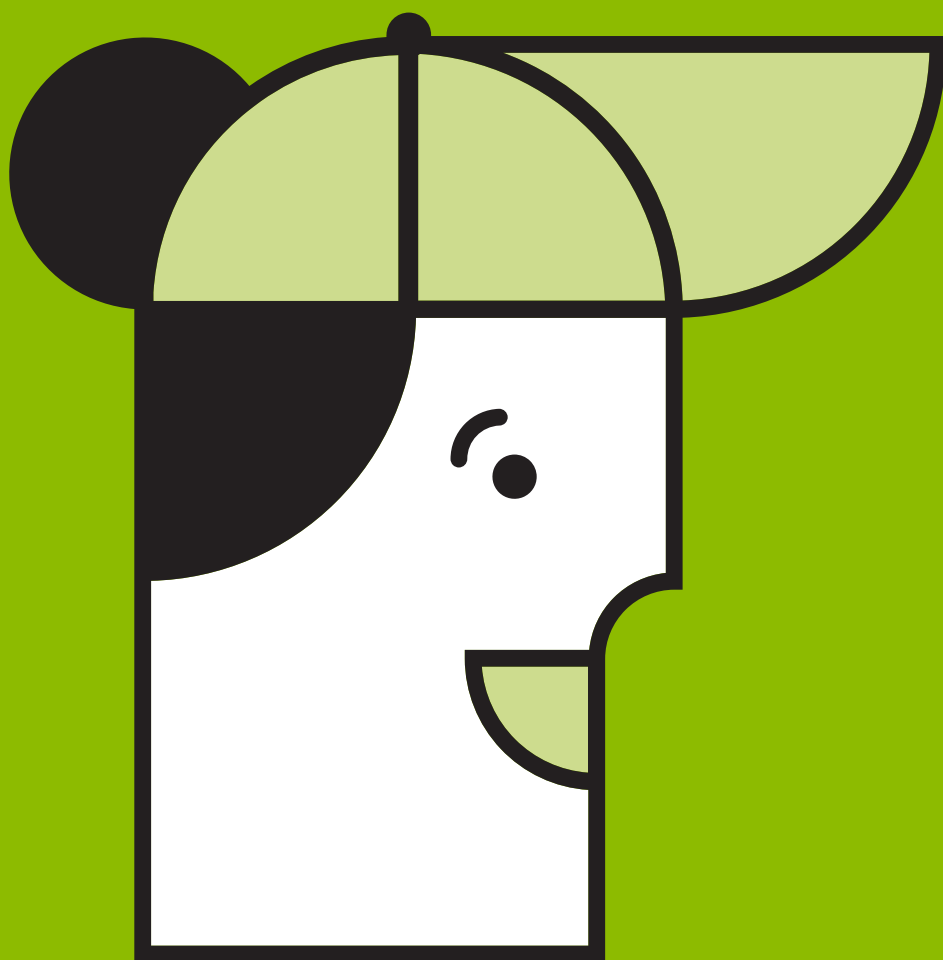
Per avaluar els aprenentatges que es plantegen en els objectius del taller, es tindrà en compte la participació, l'actitud i l'assimilació dels continguts de cada persona i, opcionalment, es farà un qüestionari final.

* És opcional, segons les necessitats del grup.

TALLERS

2n d'ESO

13-14 anys



Objectius de l'aprenentatge

1. Ampliar l'imaginari de la sexualitat mitjançant la diversitat, amb una mirada crítica envers els referents sexuals majoritaris.
2. Afavorir espais de comoditat i respecte per compartir, sense tabús, emocions i dubtes sobre la sexualitat.
3. Adquirir consciència de la importància de l'autoconeixement, la llibertat d'identitats i orientacions i la responsabilitat de grup davant les violències masclistes i LGBTI-fòbiques.

Continguts dels tallers

1. El gènere en la sexualitat.
2. Diversitat d'identitats i orientacions.
3. Diversitat de pràctiques: desmuntant el coitcentrisme.
4. Pornografia i altres referents.
5. Mite de la virginitat.
6. Masturbació i autoconeixement del cos.
7. Assumpció de la sexualitat com una experiència positiva i plaent.
8. Respecte vers el grup i la diversitat sexual.

Activitat 1. Pluja d'idees

Descripció. Amb aquesta activitat es pretén crear un espai per parlar de la sexualitat sense tabús, resoldre dubtes, desmuntar mites i ampliar l'imaginari.

Metodologia

S'escriu a la pissarra el mot sexualitat i, entre tot el grup, es fa una pluja d'idees del que ens ve al cap quan hi pensem: paraules, sentiments, conceptes... A mesura que sorgeixen les paraules, es van aclarint els significats i es desmunten els possibles mites o creences que hi estan relacionats.

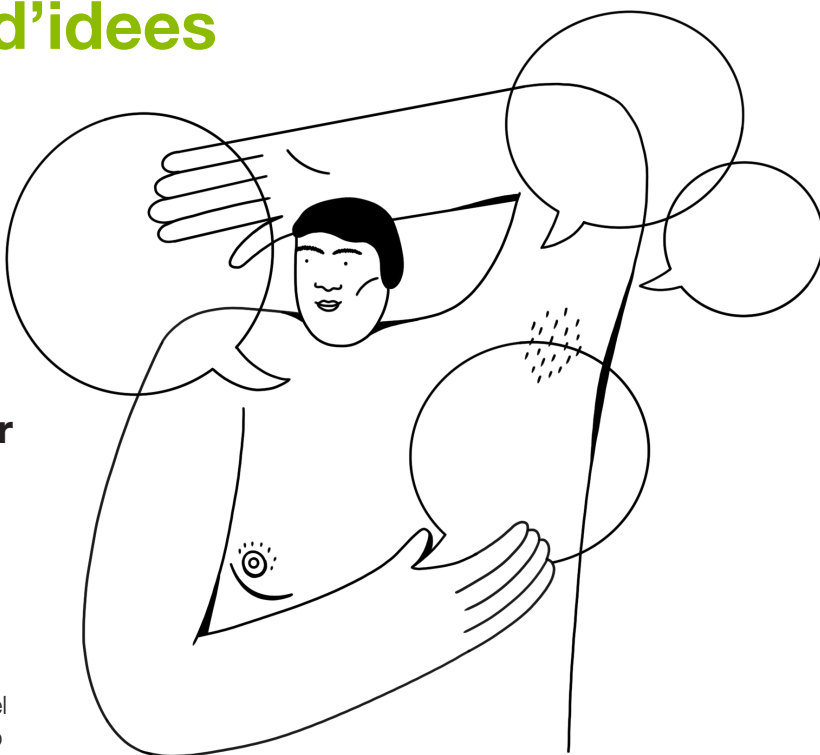
Es pot aprofitar per posar fi a alguns mites de la pornografia, aclarir el significat de la sigla LGBTIQ, enumerar la diversitat de pràctiques sexuals que hi ha més enllà de la penetració penis-vagina, desmuntar els estereotips que relacionen pràctiques sexuals amb orientacions (gais-sexe anal, heterosexuales-penetració, lesbianes-tisoretetes), descentralitzar els genitals i anomenar totes les parts del cos, parlar de les emocions que ens desperta la sexualitat i normalitzar-les (la vergonya amb el cos, la pressió de fer-ho bé, la por davant la falta d'erecció...), posar èmfasi en el plaer. **Més informació a crema.cat.**

Quan ja hagin sorgit força paraules, es pregunta:

Com explicaríeu què és follar a algú que acaba d'arribar a la Terra?

Es proposen preguntes que facin entrar en contradicció la definició tradicional de follar. Per exemple:

- ➔ Quin gest fèieu servir de petites per representar el sexe?
- ➔ I si no hi ha un penis i una vagina? Per exemple, com follen dues lesbianes?
- ➔ I si en una relació heterosexual hi ha fregament de genitals externament, es diu que han follat?



- ➔ Creieu que la penetració és la pràctica amb què se sent més plaer?

Cal desmuntar la idea que follar només es produeix quan hi ha una penetració penis-vagina, perquè, d'una banda, no en totes les relacions hi ha un penis i una vagina i, de l'altra, perquè no tothom gaudeix d'aquesta pràctica o la vol prioritzar. S'ha d'intentar elaborar-ne una nova definició centrada en el plaer, la diversió... (per exemple, follar vol dir «compartir el plaer en qualsevol pràctica o tipus de relació sexual»).

Es conclou la dinàmica focalitzant la importància del plaer i la diversitat en la sexualitat, de vincular-la a quelcom positiu, fugint del discurs que només se centra en la prevenció de riscos.

Objectius de l'aprenentatge

- ➔ Ampliar l'imaginari de la sexualitat a través de la diversitat, amb una mirada crítica vers els referents sexuals majoritaris.
- ➔ Afavorir espais de comoditat i respecte per compartir, sense tabús, emocions i dubtes sobre la sexualitat.

Material necessari

- ➔ Pissarra i retoladors

Activitat 2. Termòmetre

Descripció. A partir de diferents afirmacions, aquesta activitat obre un espai de debat per qüestionar creences i desmuntar alguns mites.

Metodologia

Totes les assistents es col·loquen al mig de la sala, fent una filera. La dinamitzadora diu l'afirmació en veu alta i les assistents han de col·locar-se a una banda o a una altra de la sala segons si pensen que la frase és certa o falsa. Aquesta primera part s'ha de fer en silenci i, opcionalment, amb els ulls tancats, a fi d'evitar que la resposta del grup condicioni l'opinió personal. És important que tothom es pronuncii i no es quedi al mig de la sala. Un cop s'han definit, s'inicia el debat en què es compartiran opinions, s'exposaran dubtes i es faran reflexions.

Al llarg del debat les assistents poden canviar de parer i les dinamitzadores poden anar fent preguntes a fi d'incentivar-ne el pensament crític i la reflexió.

Proposta de frases i temes a treballar a cada una:

Les noies es masturben menys

El fet que algú es masturbi més o menys no depèn del seu gènere, sinó del seu desig, que a més fluctua al llarg de la vida. El que sí que és cert és que la masturbació de les noies és molt més tabú que la dels nois i això pot fer que les noies no sàpiguen que es poden masturbar (perquè ningú els ho ha dit ni ho han parlat amb les seves amigues), que desconeguin com fer-ho, o que, si ho fan, no ho diguin per por a ser jutjades. Per contra, en el cas dels nois, sembla que sigui obligatori masturbar-se o, fins i tot, una necessitat biològica.

El tabú que envolta la masturbació de les noies i el desconeixement de la vulva i la vagina fan que també es generin mites de com s'han de masturbar. És habitual sentir que la masturbació es fa amb els dits, referint-se a la introducció dels dits a la vagina. Pel que fa a la vulva i la vagina, si parem una mica d'atenció, veurem que la part més sensible d'aquests genitals és el clítoris (la vagina té molta menys sensibilitat) i que gran part de la seva estimulació és externa, a través del gland, els llavis de la vulva i just a l'entrada de la vagina.

És important acompanyar les persones amb vulva, explicitant les maneres mitjançant les quals es poden donar plaer, parlant del clítoris i de com estimular-lo. També cal explicar-los que la masturbació va més enllà dels genitals i que poden explorar i jugar amb tot el cos i la imaginació per excitar-se i donar-se plaer, de la mateixa manera que ho fan les persones amb penis.

La primera vegada fa mal

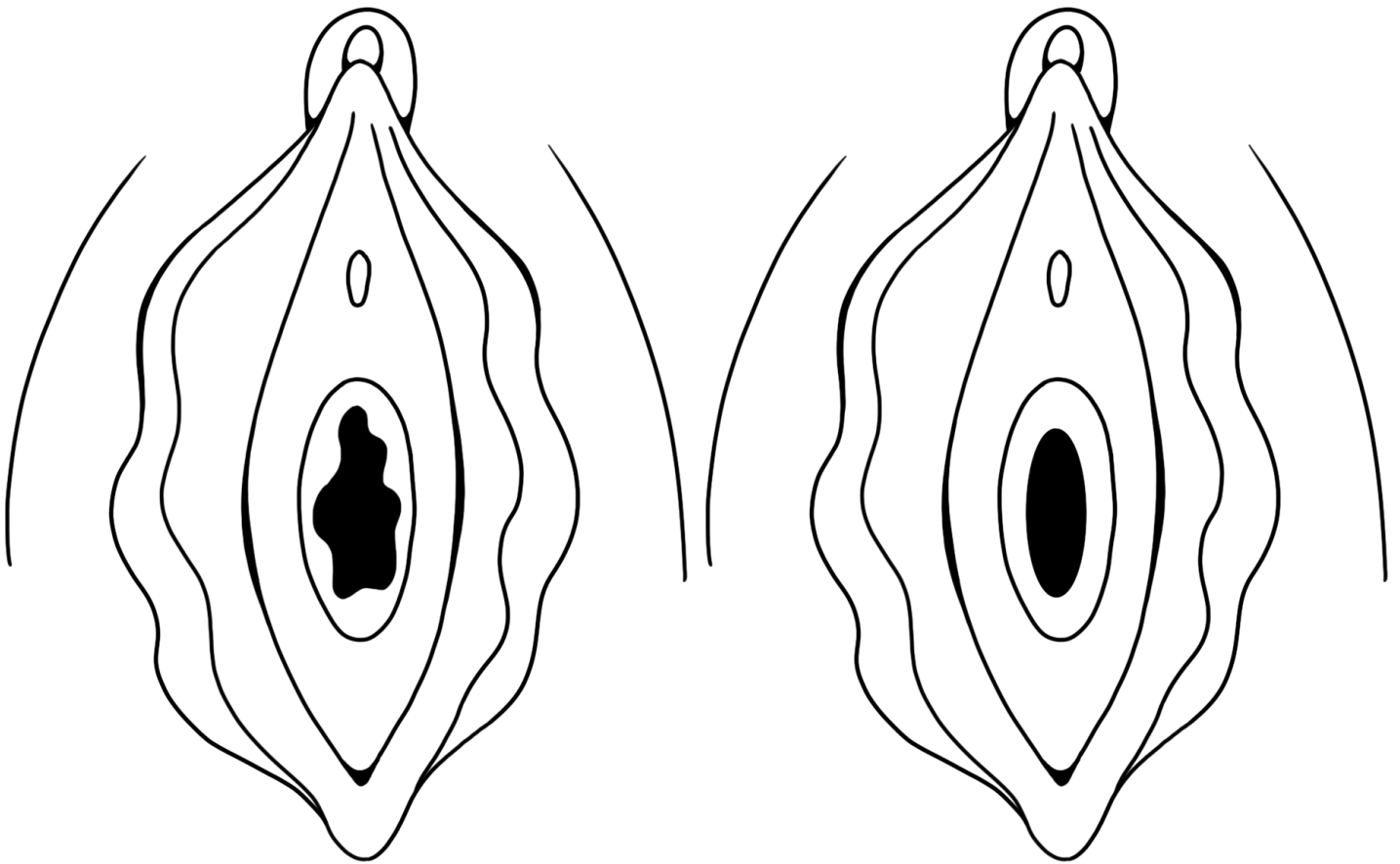
Es pot començar l'activitat amb l'afirmació «la primera vegada fa mal», a fi de reflexionar sobre la importància de la primera penetració penis-vagina, que és la que determina la pèrdua de la virginitat. És fonamental qüestionar la jerarquia de pràctiques que hi ha en relació amb aquest tema i entendre que hi ha moltes primeres vegades, i que cadascú farà la que millor li convingui.

La segona reflexió que es pot fer és: «a qui li fa mal i per què sent dolor». Quan es parla de dolor, es fa referència sobretot al mal que senten les persones amb vagina i aquest es vincula al trencament de l'himen. Però el dolor en una penetració té més a veure amb la pressió i l'expectativa que s'ha generat al voltant d'aquest moment, que fan que la vagina no estigui lubricada i dilatada, sinó en tensió. És important no normalitzar el dolor en la sexualitat, sobretot en el cas de les noies cisheterosexuals. La penetració no ha de fer mai mal, ni la primera vegada ni cap. El dolor és informació que ens dona el cos. Què podem fer si ens fa mal? Parar, dir-ho, canviar de pràctica, relaxar-nos, excitar-nos...

Aprofitem per explicar el que és l'himen:

A l'himen se li han associat misteris i tabús. Se n'ha generat un seguit de falses creences, com ara que és un símbol de la virginitat, una capa que es troba dins la vagina i que es trenca en una primera penetració.

Però, en realitat, ni és una capa que cobreix la vagina ni s'hi troba dins. L'himen és un perímetre que envolta l'entrada de la vagina, un teixit elàstic amb una obertura que té una forma diferent segons el cos. Aquesta obertura és necessària, ja que, si no, no



es podria expulsar el flux vaginal o la menstruació. Així doncs, l'himen no es perfora ni es perd mai, simplement es pot esquincar el teixit per una o més zones i canviar la forma de la seva obertura. De fet va canviant al llarg de la vida, ja que, de la mateixa manera que passa amb les altres parts del cos, el seu aspecte es transforma amb els anys.

Es diu que quan es trenca és quan perds la virginitat. Però la virginitat és un mite, no existeix.

Amb una penetració pot ser que s'esquinci l'himen. Però d'hímens n'hi ha de molts tipus, més rígids i gruixuts, més fins i elàstics, i amb obertures molt diverses. Es poden trencar de moltes maneres: fent esport, anant en bici, posant-se un tampó, una copa, els dits... Per aquest motiu, quan s'observa l'himen no es pot saber si hi ha hagut penetració o no. És important entendre que és un teixit que evoluciona des que naixem i deixar de banda la idea que es manté intacte fins a la primera penetració.

Les persones LGBTI han de sortir de l'armari

Primer de tot és normal tenir certa por a l'hora d'expressar la nostra orientació o identitat sexual no normativa, ja que des que som petites es presumeix que som cisheterosexuals i, d'alguna manera, el fet d'haver-ho de comunicar trenca l'expectativa que ens han dipositat. Comunicar-ho no és obligatori, però sentir constantment que et veuen com algú que no ets pot ser molt incòmode i limitar la nostra llibertat. Per tant, sempre que vulguem ho hem de poder expressar.

Potser cal pensar en com fer-ho, a fi de trobar la manera més segura per a una mateixa. Saber en quin context ens sentirem més còmodes, com ho podem verbalitzar, qui pot ser la nostra persona aliada en el moment de dir-ho, què podem fer si reaccionen d'una manera determinada, quina informació complementària poden necessitar perquè ens comprenguin millor, a qui podem recórrer si ens sentim tristes... Comunicar-ho primer a les persones que ens donaran suport pot ser una bona manera d'empoderar-se per afrontar-nos a les persones sobre les quals tenim més dubtes.

Es pot aprofitar aquesta activitat per reflexionar si el grup, la classe, és un espai segur o no per a les persones LGBTI, a fi de saber quins comentaris i actituds són violents o hostils, i quina responsabilitat hi té el grup. També per entendre que la imposició del gènere i l'orientació sexual ens afecta i limita a totes i que totes podem necessitar que el grup sigui un espai de llibertat i seguretat.

Objectius de l'aprenentatge

- Ampliar l'imaginari de la sexualitat a través de la diversitat, amb una mirada crítica vers els referents sexuals majoritaris.
- Adquirir consciència sobre la importància de l'autoconeixement, la llibertat d'identitat i orientació sexuals i la responsabilitat de grup davant les violències masclistes i LGBTI-fòbiques.

Activitat 3. Espai no mixt

Descripció. Aquesta activitat consisteix a crear dos espais no mixtos (nois/noies i persones no binàries) per abordar qualsevol temàtica d'interès en el grup. En aquestes edats se solen observar dinàmiques de gènere que dificulten l'aprenentatge i la reflexió en el grup mixt, és per aquest motiu que veiem important poder generar dos espais diferenciats.

Sempre que es faci una divisió per gènere és important explicitar que si hi ha persones que no se senten a gust amb la divisió feta poden anar al grup on estiguin més còmodes, per exemple, els nois la masculinitat dels quals topa amb la de la resta del grup de nois.

Per dur a terme aquesta activitat, es necessiten dues dinamitzadores.

Metodologia

Es tracta de generar un espai de comoditat on es puguin resoldre dubtes i preguntes i introduir alguns temes:

Noies i persones no binàries: parlar de l'autoconeixement dels genitals i les seves reaccions (sensacions als genitals, fluids que poden aparèixer: flux, lubricant, semen, líquid preseminal...), normalitzar la masturbació i l'autoexploració del cos i els genitals, parlar del cycle menstrual (tabús i vergonyes, mètodes de recollida de sagnat, dubtes, entre d'altres). Parlar del desig com quelcom divers i canviant que es va descobrint al llarg de la vida.

Nois: parlar de l'autoconeixement dels genitals i les seves reaccions (ereccions voluntàries i involuntàries, ejaculacions, líquid preseminal i semen, flux, lubricant, regla...), naturalitzar la masturbació i entendre que és positiva, però no obligatòria, parlar del porno i els mites que reforça i de les emocions i el seu vincle amb la sexualitat.

Si les dinàmiques de grup i de masculinitat no permet aprofundir o aprofitar l'espai, es pot realitzar la següent dinàmica amb l'objectiu d'identificar emocions en situacions del seu dia a dia i aprendre a gestionar-les.

Es fan grups i es reparteix una situació a cadascun. Cada grup ha d'analitzar la situació i respondre les preguntes de reflexió. Després es fa una posada en comú amb l'acompanyament de la persona dinamitzadora. Exemple de situacions:

Situació 1: Hi ha dos nois a classe que estan asseguts junts i es comencen a acariciar, la resta de companys s'enriuen i els hi diuen «maricas».

Situació 2: M'agrada una persona des de fa un temps, i el dia que decideixo fer el pas i comunicar-li em trobo que està fent-se petons amb una altra.

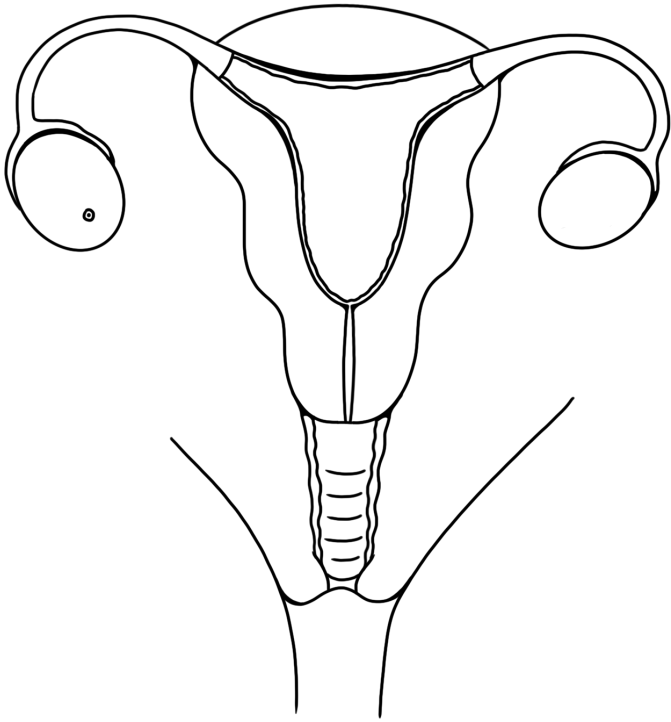
Preguntes per a la reflexió:

- Quines emocions podrien sentir cadascuna de les persones en les diferents situacions? Per què?
- De quina manera es podria gestionar la situació perquè tothom es sentís millor?
- Creieu que són situacions que poden passar o han passat en el vostre dia a dia?

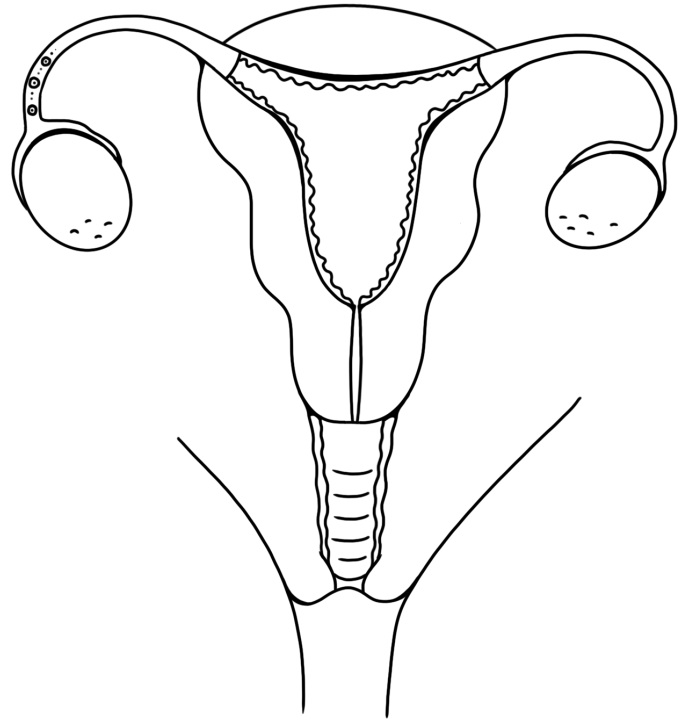
Reflexió situació 1: és important identificar com es poden sentir els dos nois, reflexionar sobre la limitació de contacte i afecte entre nois i com això pot afectar-los i evidenciar l'impacte de l'ús de la paraula «marica» com a insult.

Reflexió situació 2: entendre la tristesa, la inseguretat o la decepció com a emocions possibles en relacionar-nos sexoafectivament. Entendre que sentir i expressar aquestes emocions no és negatiu i la importància de tenir persones amb qui compartir-les.

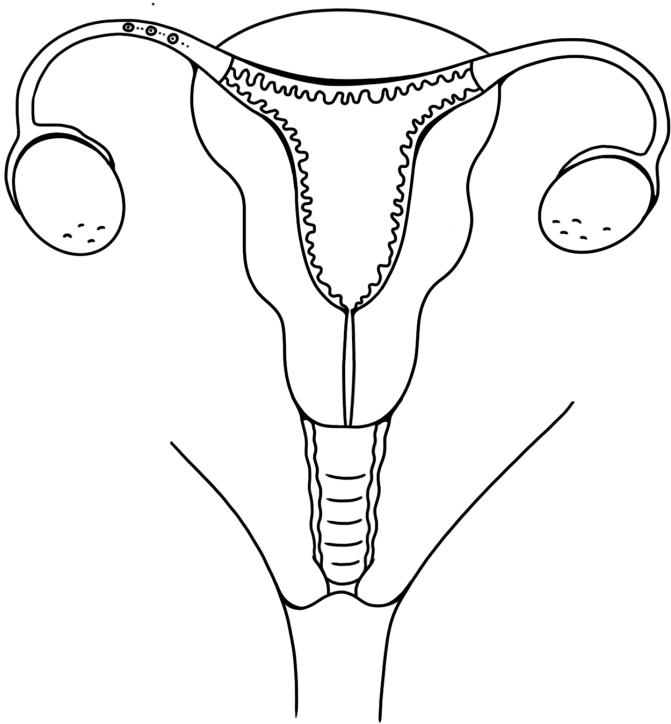
Es pot ampliar l'activitat afegint situacions o modificant les existents per adequar-les al màxim al context i al grup amb què s'estigui treballant.



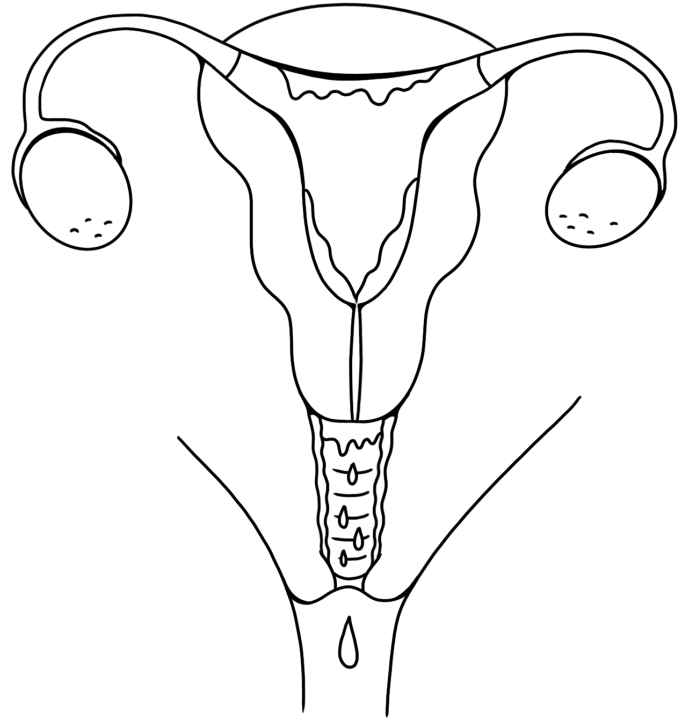
FASE
PREOVULATORIA



FASE
OVULATORIA



FASE
PREMENSTRUAL



FASE
MENSTRUAL

Objectiu de l'aprenentatge

- ➔ Contribuir a crear un espai de comoditat i respecte on poder compartir emocions i dubtes al voltant de la sexualitat sense tabús.

Material necessari

Es recomanen, tot i que no són imprescindibles:

- ➔ Maquetes o imatges de genitals
- ➔ Mètodes de recollida de sagnat
- ➔ Mètodes anticonceptius i de prevenció d'ITS
- ➔ Materials relacionats amb el plaer (succionador, dilatador anal, «Orgasmatron», ploma, etc.)

Avaluació

Per avaluar els aprenentatges que es plantegen en els objectius del taller, es tindrà en compte la participació, l'actitud i l'assimilació dels continguts de cada persona i, opcionalment, es farà un qüestionari final.

TALLERS

3r d'ESO

14-15 anys



Objectius de l'aprenentatge

1. Comprendre les emocions i els dubtes que sorgeixen quan parlem de sexualitat, relacions sexoafectives i primeres vegades.
2. Saber quins elements són imprescindibles per tenir una sexualitat sana: l'autoconeixement, l'escolta i la decisió sobre el propi cos i sexualitat, el respecte, la comunicació, el consentiment i el desig.
3. Conèixer amb més profunditat el cos, els genitals, els fluids i els canvis que es produeixen durant l'excitació.

Continguts dels tallers

1. Les primeres vegades: coitcentrisme, dolor, himen, ereccions, diversitat de pràctiques i emocions.
2. Comunicació verbal i no verbal i límits.
3. Zones erògenes.
4. Anatomia dels genitals.
5. Plaer, orgasme, lubricació, ereccions i ejaculació del penis i les vulves.
6. Assumpció de la sexualitat com una experiència positiva, diversa i plaent.
7. Acceptació de les pròpies emocions i les dels altres en les relacions.
8. Respecte vers el grup i la diversitat sexual.

Activitat 1. Primeres vegades

Descripció. Aquesta dinàmica pretén crear un espai on poder parlar de les emocions, els dubtes, les expectatives i les pors que poden haver-hi al voltant de les primeres experiències sexuals a fi de trencar els tabús i els mites que s'hi associen.



Metodologia

L'activitat consta d'una primera part, en què es fa un exercici individual, i una segona, en la qual es treballa col·lectivament. Per començar, es reparteix un paper en blanc a cada participant, en què hauran d'escriure individualment dubtes, sentiments, missatges que hagin sentit, experiències viscudes, entre d'altres, en relació amb les primeres vegades. S'explicita que quan es parla de les primeres vegades es fa referència a la primera masturbació, el primer petó, la primera vegada que es fa sexe oral, la primera penetració, la primera parella, etc.

Es deixa una estona perquè les assistents escriguin en el paper en blanc. Un cop recollits els fulls, la dinamitzadora se'ls llegirà mentre les participants es van col·locant en rotllana.

A continuació, es llegeixen els escrits i s'extreuen i expliquen les idees següents (es pot utilitzar la pissarra per apuntar els punts fonamentals):

- ➔ Desmuntar la creença que **la primera vegada fa mal**. Parlar del mite de la virginitat, reflexionar sobre la importància que es dona a la primera penetració per sobre d'altres primeres vegades, explicar com és l'himen i la tensió que es pot produir a la vagina si no s'està relaxada o excitada i desnaturalitzar el dolor en les primeres penetracions.
- ➔ Deixar de banda la idea que **hi ha una manera de fer-ho bé**. Considerar la diversitat de cossos i desitjos i entendre que cada persona i moment són diferents. Posar èmfasi en la importància de la comunicació per poder gaudir al màxim de les relacions sexuals.
- ➔ Anomenar les **diferents emocions** que s'experimenten i normalitzar-les. Entendre que la sexualitat està molt lligada a les emocions i que respectar-les i comunicar-les pot ser una bona manera de sentir-se millor.
- ➔ Reflexionar sobre **la vergonya del propi cos**. Naturalitzar la diversitat de cossos i parlar sobre la pressió estètica des d'un punt de vista crític, i considerar-ne els efectes i la importància de no jutjar el propi cos ni el dels altres.
- ➔ Trencar la idea que **hi ha una bona edat per perdre la virginitat**. Desmuntar el mite de la virginitat i naturalitzar que les pràctiques sexuals no tenen una edat, el més important és que les persones tinguin ganes de fer-les i se sentin a gust.
- ➔ **Parlar dels gatillazos o destrempades**. Normalitzar el fet que el cos no respongui sempre com s'espera i, tot i que es reconeixen les emocions que això pot generar, acceptar-ho positivament. Desvincular-ho de la idea que



això passa quan no t'atrau l'altra persona o de la creença que no pots mantenir relacions sexuals a causa de la manca d'erecció del penis. Explicar que els nervis, la pressió del moment, o també el consum de drogues i d'alcohol, són factors que hi poden influir.

- ➔ Aclarir què vol dir **tenir un orgasme** i explicar les diferents sensacions i canvis que s'experimenten durant l'excitació. Parlar del semen i de la brollada (aclarint que aquest últim fluid no sempre va vinculat a un orgasme, i que és una reacció corporal que no totes les persones amb vulva experimenten).

A banda d'aquestes idees principals, es poden anar responent altres aspectes més concrets que les assistents hagin escrit en els papers.

A fi de resoldre els diferents dubtes i frases que vagin sorgint, podeu trobar tota la informació necessària al web crema.cat.

La dinàmica conclou reflexionant sobre la importància de trobar espais on parlar de les experiències sexuals des de la confiança, així com dels dubtes, les inseguretats i les emocions. S'evidencia que moltes de les incerteses i preocupacions són comunes entre les participants, a fi de facilitar que se sentin més acompanyades.

Objectius de l'aprenentatge

- ➔ Comprendre les emocions i els dubtes que sorgeixen quan parlem de sexualitat, relacions sexoafectives i primeres vegades.
- ➔ Saber quins elements són imprescindibles per tenir una sexualitat sana: l'autoconeixement, l'escolta i la decisió sobre el propi cos i sexualitat, el respecte, la comunicació, el consentiment i el desig.

Material necessari

- ➔ Pissarra
- ➔ Fulls blancs tallats tipus targeta
- ➔ Retoladors o bolígrafs

Activitat 2. Genitals i fluids

Descripció. Amb aquesta dinàmica es pretén reflexionar sobre el desconeixement dels genitals, sobretot centrant-se en el tabú que s'hi associa i informant de les vulves i els genitals intersexuals. Es pretén crear un espai de comoditat on poder millorar l'autoconeixement d'aquestes parts del cos i parlar de les idees falses que sovint les envolten.

Metodologia

Es demana que una voluntària surti a la pissarra. Se li proposa que, amb l'ajuda de la resta del grup, dibuixi primer una vulva i després un penis. Al llarg de l'exercici la dinamitzadora s'assegura que es dibuixen totes les parts i aclareix els dubtes que vagin sortint. Es posarà èmfasi en el fet que es dibuixin pèls als genitals, a fi de normalitzar-ne i positivitzar-ne l'existència i funció.

Un cop acabats els dibuixos, es reflexiona amb el grup partint de les preguntes següents:

- ➔ Quins genitals ens ha costat més de dibuixar?
- ➔ Per què creieu que ens costa més dibuixar una vulva que un penis?

Es parla sobre el tabú que hi ha en relació amb les vulves i sobre l'exaltació i la normalització dels penis, que es veuen dibuixats arreu. Es planteja per què normalment els penis es dibuixen grans i erectes, potenciant la falsa idea que els homes tenen sempre una sexualitat i un desig actius (el que col·loquialment es coneix com a «sortits»). Es dona importància al fet de conèixer els propis genitals per millorar la relació amb el cos, el plaer i la sexualitat.

A continuació, es fa una explicació, si es pot amb imatges reals, dels diferents genitals i dels fluids que hi surten. Al llarg de l'exposició, és fonamental desvetllar alguns mites, com ara: tots els genitals són iguals, només existeixen dos tipus de genitals (vulva-vagina-úter i penis-testicles), les vulves depilades són millors, la mida del penis és important i la penetració és la pràctica que dona més plaer. Introduint la idea de la genitalitat com un gran espectre, tot trencant amb el fals model binari.

Per a més informació, **visiteu el web crema.cat.**

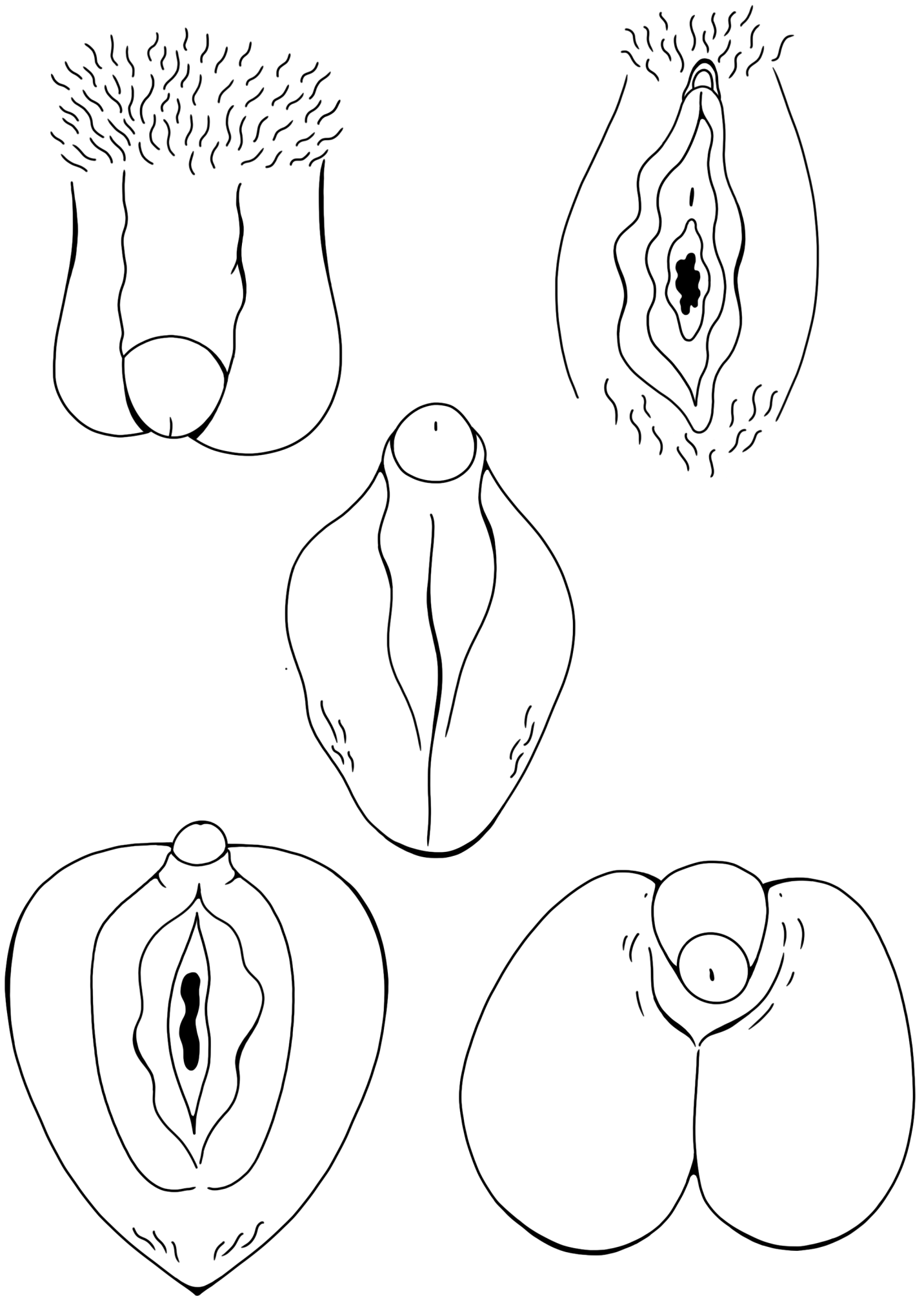
Es conclou considerant la importància de l'autoconeixement del cos i s'anima a les participants a explorar-se el cos i els genitals.

Objectius de l'aprenentatge

- ➔ Entendre com a elements imprescindibles per a una sexualitat sana: l'autoconeixement, l'escolta i la decisió sobre el propi cos i sexualitat, el respecte, la comunicació, el consentiment i el desig.
- ➔ Conèixer amb més profunditat el cos, els genitals, els fluids i els canvis que es produeixen durant l'excitació.

Material necessari

- ➔ Pissarra i retolador
- ➔ Ordinador i projector
- ➔ Presentació amb imatges dels genitals



Activitat 3. Ploma: comunicació i zones erògenes

Descripció. Aquesta activitat pretén ser una eina per connectar amb el cos i les diferents zones de plaer, així com per reflexionar sobre la importància de la comunicació en les relacions sexuals.

Metodologia

Es fan parelles i es reparteix una ploma a cada persona. Es posa música relaxant i se'ls demana que es posin davant de l'altra. L'exercici consistirà a acariciar l'altra persona amb la ploma. Primer es guiarà l'exercici recorrent diferents parts del cos. Després es deixarà una estona lliure en què les úniques premisses que se'ls donarà són: que l'altra persona s'ho passi tan bé com sigui possible i que no poden fer res que incomodi l'altra. Es deixa un o dos minuts per fer aquesta segona part.

Després es fa una rotllana i es reflexiona sobre l'exercici fet a partir de les preguntes següents:

- ➔ Us ha agradat? Heu estat còmodes?
- ➔ Quines parts del cos us han agradat més que us acariciessin?
- ➔ Hi ha alguna cosa que us hagi molestat o no us hagi agradat?
- ➔ Com heu sabut el que li agradava a la vostra companya?
- ➔ Heu parlat entre vosaltres? Com és que no heu parlat?

Parlar del cos com a territori de plaer a descobrir i desvincular el plaer dels genitals. La sensibilitat de les diferents parts del cos depèn de la persona i del moment. Per acompanyar la reflexió i generar curiositat, es pot fer la pregunta: «Sabeu quin és l'òrgan de plaer més gran del cos?», per parlar de la pell i de la seva sensibilitat.

Evidenciar la comunicació com a element imprescindible per entendre's i construir relacions més sanes i plaents. Parlar sobre el tabú de la comunicació en el sexe, les vergonyes i pors que pot generar i com hi contribueixen certs referents (les pel·lícules, el porno,

les sèries...) en què mai apareixen escenes sexuals on les persones es comuniquen. Per això la comunicació sovint es viu com un símbol de fracàs i de falta de connexió.

És interessant observar en clau de gènere com les joves han viscut l'exercici, quines resistències, comoditats o incomoditats han aparegut i reflexionar-hi conjuntament.

Objectiu de l'aprenentatge

- ➔ Saber quins són els elements imprescindibles per tenir una sexualitat sana: l'autoconeixement, l'escolta i la decisió sobre el propi cos i sexualitat, el respecte, la comunicació, el consentiment i el desig.

Material necessari

- ➔ Plomes
- ➔ Reproductor de música
- ➔ Altaveu

Activitat 4. Espai de preguntes

Descripció. Amb aquesta activitat es pretén crear un espai per resoldre preguntes i dubtes que tinguin les participants.

Metodologia

Per a l'activitat, es pot partir dels dubtes que sorgeixin en el mateix moment o dels que s'han exposat prèviament, els quals caldrà recollir-los de manera anònima.

A fi de respondre les inquietuds del grup, **podeu consultar el web crema.cat**.

Objectiu de l'aprenentatge

- ➔ Comprendre les emocions i els dubtes que es manifesten quan parlem de sexualitat, relacions sexoafectives i primeres vegades.

Material necessari

Per a aquesta activitat no és necessari cap material específic.

Avaluació

Per avaluar els aprenentatges que es plantegen en els objectius del taller, es tindrà en compte la participació, l'actitud i l'assimilació dels continguts de cada persona, i, opcionalment, es farà un qüestionari final.

TALLERS

4t d'ESO

15-16 anys



Objectius de l'aprenentatge

1. Conèixer més profundament els mètodes de prevenció d'ITS i els mètodes anticonceptius, mitjançant la informació i l'autocura, fugint del discurs de la por i l'estigma.
2. Comprendre el cicle menstrual i les seves fases, i informar-se dels diferents mètodes de recollida del sagnat.
3. Ampliar l'imaginari en relació amb les pràctiques sexuals i les zones erògenes.
4. Aprendre i desenvolupar estratègies a fi de gestionar situacions que es donen en les relacions sexoafectives, connectant amb els desitjos, les necessitats i els propis límits.

Continguts dels tallers

1. Eines per a la gestió comunicativa.
2. Eines per a l'autoconeixement.
3. Infeccions de transmissió sexual: coneixement de diversos mètodes i estratègies de prevenció.
4. Mètodes anticonceptius.
5. Avortament.
6. Mètodes de recollida del sagnat menstrual.
7. Zones erògenes, joguines i elements per al plaer.
8. Assumpció de la sexualitat com una experiència positiva, diversa i plaent.
9. Responsabilització de la pròpia salut sexual.
10. Respecte vers l'altre i la diversitat sexual.

Activitat 1. Emocions i sexualitat

Descripció. A partir de la corporalitat i la paraula, es treballa la gestió de la comunicació i dels límits. Es pretén reflexionar sobre les emocions que ens desperta el «no» en el terreny sexual, les dificultats en rebre'l o expressar-lo i aprendre a gestionar-ho positivament. La dinàmica amb què es farà aquesta activitat també servirà per trencar el gel entre les participants.

Metodologia

Consisteix a fer una rotllana amb tot el grup. L'activitat té tres fases marcades per la introducció d'una nova consigna. Cada fase pot durar aproximadament cinc minuts, en funció de com s'observi la dinàmica grupal. Les talleristes poden decidir participar-hi col·locant-se a la rotllana o adoptant un rol més extern d'observació.

1a fase: en rotllana, cada persona pot interpel·lar-ne una altra amb la pregunta «Puc?» i l'altra li ha de respondre «Vine». En aquell moment, aquestes dues persones es canvien el lloc.

2a fase: s'introdueix el «No» com a possible resposta, per tant, les persones a qui se'ls ha fet la pregunta poden acceptar responent «Vine», i es farà el canvi de lloc esmentat, o bé poden negar-s'hi dient «No». Si al llarg d'aquesta fase observem algú que insisteix massa quan rep un «No» per resposta, podem intervenir-hi i limitar les vegades que es pot tornar a fer la pregunta davant d'una negativa.

3a fase: en aquesta fase el que canvia és que, en lloc de preguntar i respondre verbalment, es fa mitjançant la comunicació no verbal, expressant-se amb el cos i la mirada.

Preguntes per a la reflexió:

- ➔ Què ha passat?
- ➔ Hem dit «No» alguna vegada? Hem pres la iniciativa de preguntar? Hem insistit a alguna persona quan ens ha respost «No»?
- ➔ Com ho hem rebut? Com ens hem sentit?

- ➔ Ens ha costat entendre l'altra persona quan ens ha respost amb la mirada? Hem estat més incòmodes quan no podíem parlar?
- ➔ Algú a qui volíem interpel·lar no ens mirava? Com ho hem percebut?
- ➔ En el cas que les talleristes participin en la dinàmica, heu dit que no a les talleristes? O sempre n'acceptàveu la proposta?

Aquestes preguntes s'aprofiten per reflexionar sobre els propis límits, sobre com aprendre a escoltar-los i comunicar-los, i per saber respectar els límits de l'altre, malgrat que no coincideixin amb els nostres desitjos. Alhora, es pot parlar de la comunicació no verbal, atès que saber interpretar què ens expressa l'altre mitjançant el cos és un element importantíssim per saber relacionar-nos.

És imprescindible que aquestes reflexions es plantegin tenint en compte la perspectiva de gènere i els rols de poder presents al grup, atès que influeixen directament en la capacitat de la persona, en les possibilitats que se li presenten, en les experiències que té i en la seguretat amb què es comunica i estableix límits (qui proposa més, qui diu més que no, qui ha insistit més a rebre un no, a qui no ens atrevim a dir-li que no, com ens sentim quan expressem un no i quan ens rebutgen...).

La idea és començar contextualitzant les reflexions en situacions quotidianes i senzilles per després aproximar-se a les experiències que tenen a veure amb la sexualitat i les relacions sexoafectives.

Objectiu de l'aprenentatge

- ➔ Aprendre i desenvolupar estratègies per gestionar situacions que es donen en les relacions sexoafectives, connectant amb els desitjos, les necessitats i els propis límits.

Material necessari

Per a aquesta activitat no és necessari cap material específic.

Activitat 2. Teatre

Descripció. En aquesta activitat es plantegen dues situacions habituals en les relacions sexoafectives les quals s'associen a tabús i mites que en dificulten la vivència i entorpeixen resoldre-les positivament. Són dues propostes, però se'n poden idear de noves.

Metodologia

La metodologia per desenvolupar les diferents situacions és la del joc de rols. Es divideixen les participants en dos grups i es planteja una situació a cada un. El grup té una estona per decidir com la resoldria i escollir les persones que representaran l'escena davant la resta.

Un cop fet, s'ajunten totes les participants i les dues persones escollides de cada grup representen les situacions. Després s'analitza l'escena amb tot el grup fent les preguntes següents:

- ➔ Què ha passat?
- ➔ Reaccionàrieu d'aquesta manera? Algú canviaria alguna cosa?
- ➔ Com se sent cadascun dels personatges de l'escena?
- ➔ Creieu que és habitual aquesta situació?

Es plantegen altres solucions possibles, intentant posar al centre l'empatia, la comunicació i la cura.

El paper de la persona dinamitzadora ha de ser d'acompanyament actiu al llarg de tota l'activitat, tant a l'hora de gestionar els petits grups com en fer la interpretació i reflexió posteriors. Si el grup es bloqueja, la dinamitzadora pot fer propostes o preguntes per fer fluir la reflexió.

SITUACIÓ 1. Aquesta nit heu sortit de festa. Fa estona que us mireu amb algú (dues noies), sentiu que us agradeu i després d'intercanviar mirades i algunes paraules, comenceu a enrotllar-vos. Al cap d'una estona, decidiu anar a un lloc més íntim.

Persona 1. Estàs molt a gust amb aquesta persona i tens ganes de tenir-hi sexe. Creus, però, que abans

de continuar ha de saber que ara mateix tens el papil·loma, una infecció de transmissió sexual molt habitual que no té tractament, però que en la majoria dels casos el cos l'elimina de manera natural. Tot i això, pot haver-hi casos que derivin en un càncer uterí. Malgrat tenir aquesta infecció, pots mantenir relacions sexuals amb protecció. Decideixes comunicar-li-ho.

Persona 2. Estàs molt a gust amb aquesta persona i tens ganes de tenir-hi sexe. Abans de continuar embolicant-vos et comunica que té el papil·loma, una infecció de transmissió sexual. Et sents insegura i amb por.

Preguntes per afegir a la reflexió general:

Qui es quedaria? Qui marxaria? Quin missatge rep l'altra persona si marxem? Pot ser que la propera vegada no ho digui? Com ens sentiríem si fóssim nosaltres? Ens pot passar que algun dia tinguem una ITS?

Reflexió final: valorar positivament la comunicació d'una ITS, entenent-la com una demostració d'autocura, respecte i confiança envers l'altre, o bé veient-la com una possibilitat per preguntar, resoldre dubtes i reflexionar sobre les diverses opcions que hi ha per protegir-se. Normalitzar la presència d'una ITS si es tenen relacions sexuals ajuda a no caure en l'estigma i facilitar-ne la gestió i resolució.

SITUACIÓ 2. Fa temps que xateges amb una persona que t'agrada molt i avui, per fi, tens una cita (dos nois). La trobada va molt bé, decidiu anar a casa, perquè sembla que els dos voleu tenir sexe. Un cop arribeu a casa comenceu a enrotllar-vos, us despulleu, esteu molt excitats...

Persona 1. Acabes de tenir un *gatillazo*, això et fa sentir insegur, et poses nerviós i no saps com resoldre la situació. Li vols deixar clar que no té res a veure amb ell, però tens molta vergonya. Li demanes perdó i li dius que et sap molt greu no poder continuar tenint sexe.

Persona 2. L'altra persona acaba de tenir un *gatillazo*, sembla que això l'ha fet posar nerviosa. Et sents rebutjat i li preguntes si li passa sovint o si és perquè no li agrades. La situació és incòmoda.

Preguntes per afegir a la reflexió general: Quins són els motius per no tenir una erecció? Es pot continuar tenint sexe si el penis no està erecte?

Reflexió final: parlar dels diferents motius pels quals el penis o el clítoris no s'empina o la vagina no lubrica, com són els nervis, la pressió de fer-ho bé, fumar o beure alcohol, entre d'altres. Normalitzar aquest fet i desvincular-lo de la falta d'atracció com a motiu principal. Entendre que una relació sexual pot continuar si ens ve de gust, perquè tenim tot un cos per explorar, més enllà dels genitals i de la penetració.

Objectiu de l'aprenentatge

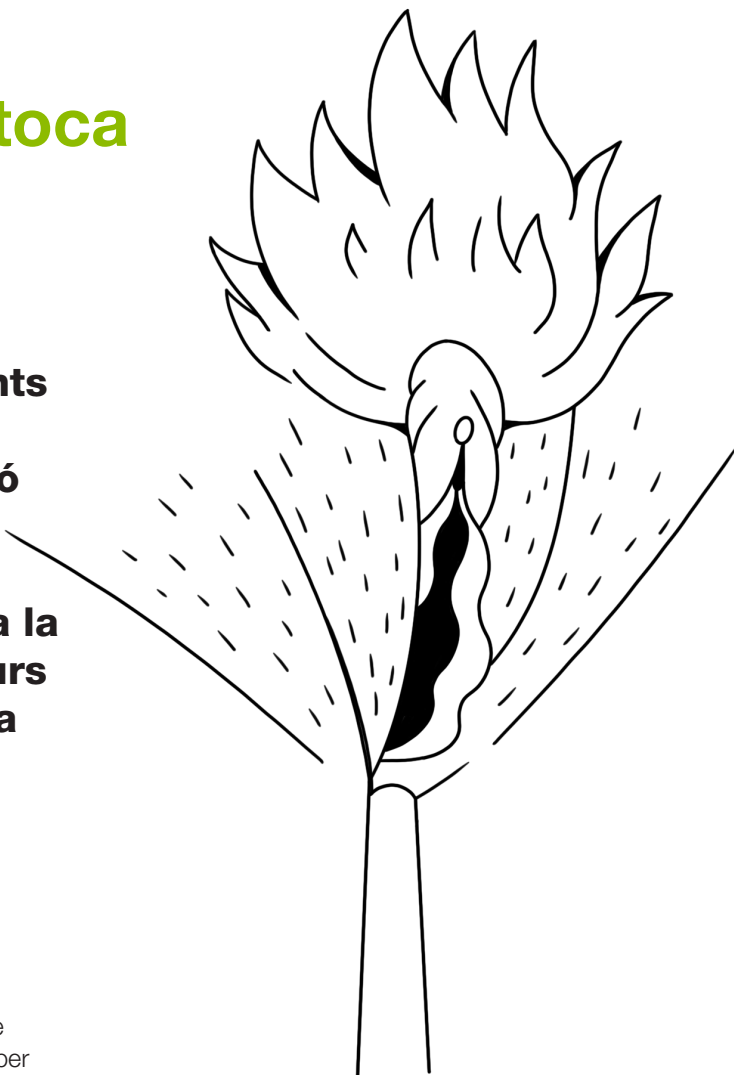
- ➔ Aprendre i desenvolupar estratègies per gestionar situacions que es donen en les relacions sexoafectives, connectant amb els desitjos, les necessitats i els propis límits.

Material necessari

- ➔ Paperets en què s'explica la situació
- ➔ Pissarra (opcional)

Activitat 3. Toca-toca

Descripció. En aquesta activitat es parla de diferents materials relacionats amb el plaer sexual, la prevenció d'ITS, l'anticoncepció i el cicle menstrual, a fi de resoldre dubtes i oferir tota la informació, fugint del discurs de la por i des d'una mirada no heteronormativa.



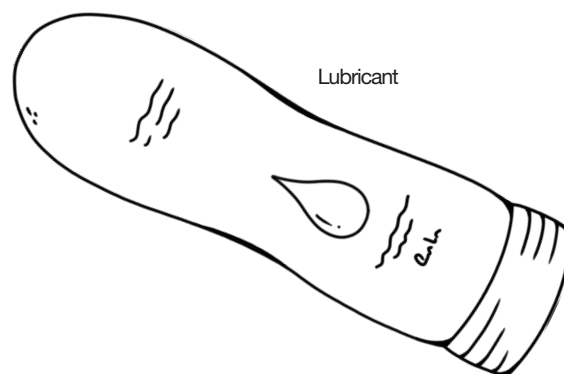
Metodologia

S'exposa material per al plaer sexual sobre una taula. Es reparteixen unes targetes amb el nom de cada objecte i cinc més amb un nom que servirà per classificar el material per grups: plaer, cicle menstrual, prevenció d'ITS, prevenció d'ITS i embaràs, i prevenció de l'embaràs. Cada objecte s'ha d'identificar amb el seu nom i classificar-lo segons el grup al qual pertany. Un cop finalitzat, s'explica cada un dels objectes i, en cas d'haver-hi un error en la classificació, es posa en el grup corresponent.

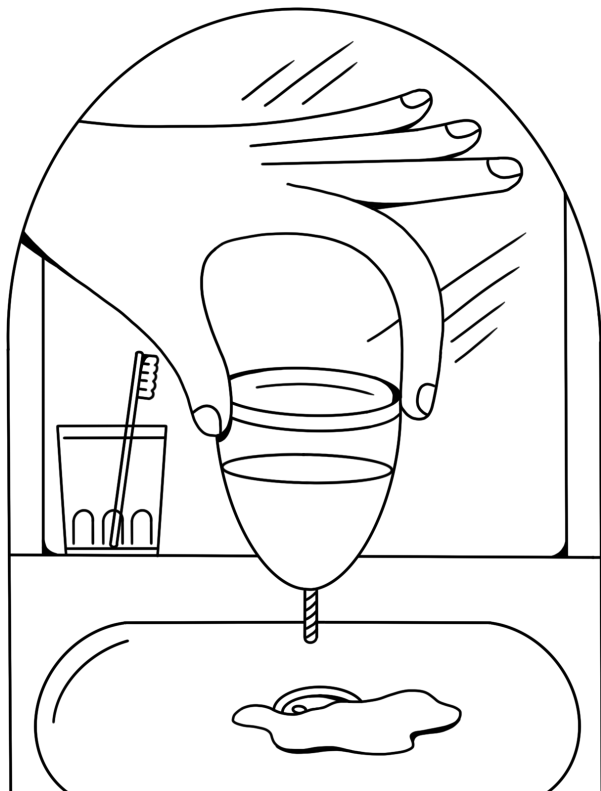
Grups i material

- ➔ **Plaer:** Maqueta del clitoris, ploma, estimulador anal, estimulador del clitoris (succionador) i joc eròtic «Voluptas».
- ➔ **Cicle menstrual:** Copa menstrual, calces absorbents, compresa de tela, compresa d'un sol ús, tampó, esponja menstrual i maqueta de l'úter.
- ➔ **Prevenció d'ITS:** Banda de làtex i espècul (prova d'ITS).
- ➔ **Prevenció d'ITS i embaràs:** Preservatiu intern i preservatiu extern.
- ➔ **Prevenció de l'embaràs:** Pastilles i pegats anticonceptius, dispositiu intrauterí (DIU), diafragma, anella vaginal i implant.

Plaer: Parlar de tot el cos com a zona de plaer i de la masturbació com a pràctica saludable (no obligatòria) per gaudir. Conèixer millor el propi cos, relaxar-se, descobrir el plaer... Trencar el tabú de la masturbació de les noies i oferir idees de com fer-ho (normalitzant el contacte directe amb les mans i informant més sobre el clitoris). Reflexionar sobre el tabú de l'estimulació anal dels nois heterosexuales i explicar la pròstata. Normalitzar l'ús de lubricant en qualsevol pràctica sexual com a manera d'obtenir plaer i disminuir el risc de ferides.

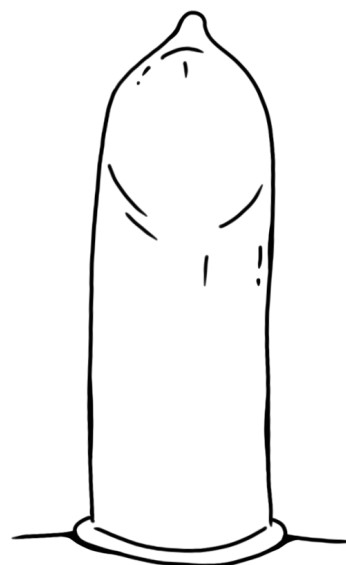
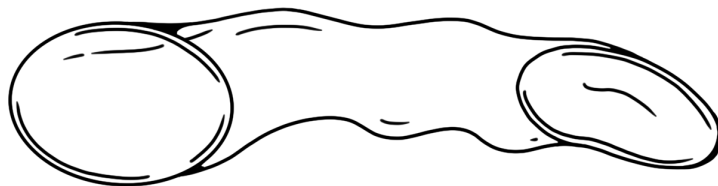


Cicle menstrual: Explicar les diferents fases del cicle menstrual, la diversitat quant a les durades del cicle i del sagnat. Reflexionar sobre el tabú de la regla i trencar mites com la pudor o la normalització del dolor. Informar sobre els beneficis i perjudicis de cadascun dels mètodes de recollida de sagnat i incentivar l'observació dels canvis al llarg del cicle menstrual, així com l'autoconeixement del cos.

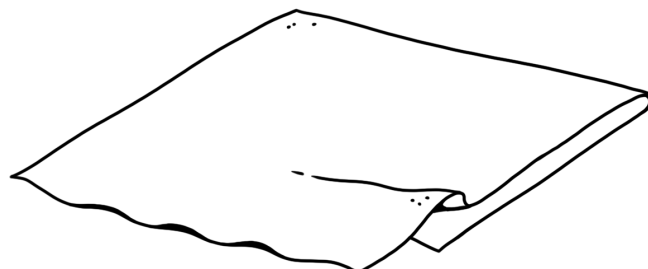


Prevençió d'ITS / Prevençió d'ITS i embaràs: Parlar dels diferents fluids transmissors d'ITS (sang, flux i semen) i de les vies d'entrada (anus, vagina, gland del penis, boca) per entendre la diversitat de pràctiques on hi ha possibilitat de transmissió. Informar sobre com s'utilitzen els mètodes anticonceptius, què fer si es trenquen els preservatius (proves d'ITS, pastilla de l'endemà, avortament), parlar dels diferents mètodes barrera d'ITS i els diferents usos de cada un (banda: vulva i anus; preservatiu extern: joguines, penis, fabricar una banda de làtex; preservatiu intern: vagina i anus) i sobre com minimitzar el risc si no es fan servir mètodes anticonceptius ni barrera d'ITS.

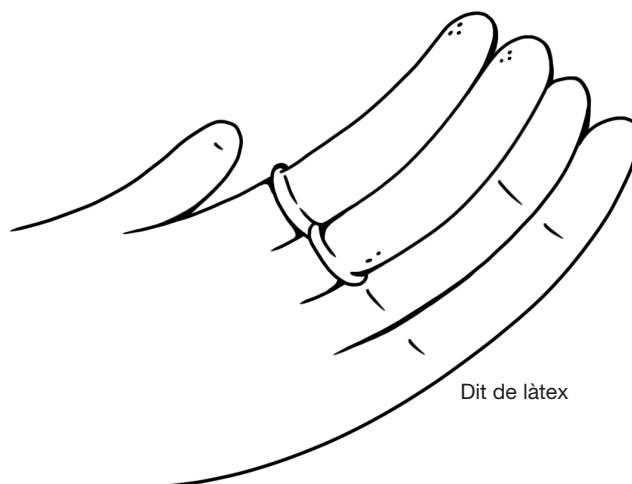
Preservatiu intern



Preservatiu extern



Banda de làtex



Dit de làtex

Prevenió de l'embaràs: Informar dels diferents mètodes anticonceptius (funcionament, cost i possibles efectes secundaris dels mètodes hormonals) i quin és el seu paper en l'alteració del cicle menstrual. Reflexionar sobre la responsabilitat de prevenir l'embaràs, que sovint recau únicament a les noies cisheterosexuals, i sobre l'absència de mètodes hormonals per a homes.

Podeu trobar informació al web crema.cat.

Objectius de l'aprenentatge

- ➔ Conèixer més profundament els mètodes de prevenció d'ITS i els mètodes anticonceptius, mitjançant la informació i l'autocura, fugint del discurs de la por i l'estigma.
- ➔ Comprendre el cicle menstrual i les seves fases, i informar-se dels diferents mètodes de recollida del sagnat.
- ➔ Ampliar l'imaginari de pràctiques sexuals i zones erògenes.

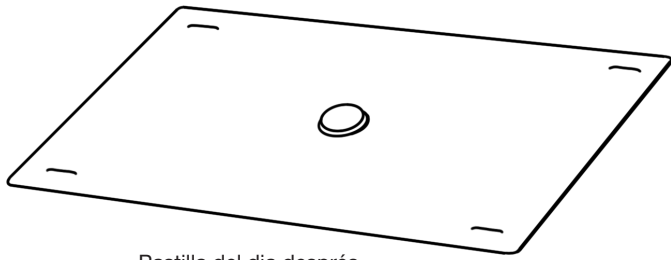
Material necessari

En cas que el nombre de participants en el grup sigui elevat, és preferible tenir el material per duplicat.

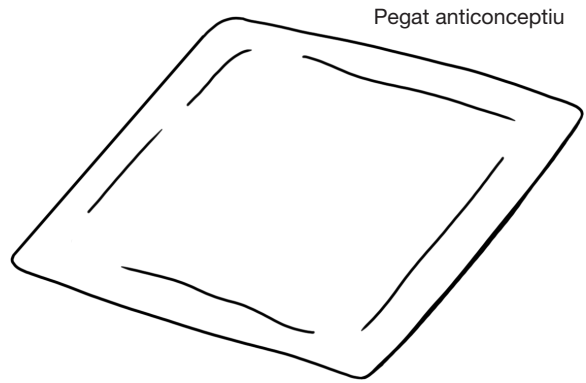
- ➔ Maqueta del clítoris
- ➔ Ploma
- ➔ Estimulador anal
- ➔ Estimulador del clítoris
- ➔ Joc eròtic «Voluptas»
- ➔ Copa menstrual
- ➔ Calces absorbents
- ➔ Compresa de tela
- ➔ Compresa d'un sol ús
- ➔ Tampó
- ➔ Esponja menstrual
- ➔ Maqueta de l'úter
- ➔ Banda de làtex
- ➔ Espècul
- ➔ Preservatiu intern i preservatiu extern
- ➔ Pastilles anticonceptives
- ➔ Pegat anticonceptiu
- ➔ DIU
- ➔ Diafragma
- ➔ Anella vaginal
- ➔ Implant

Avaluació

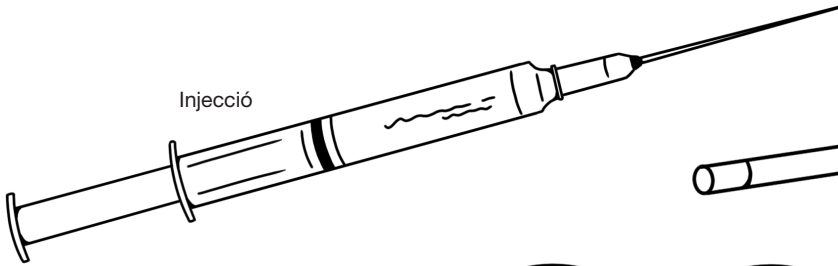
Per avaluar els aprenentatges que es plantegen en els objectius del taller, es tindrà en compte la participació, l'actitud i l'assimilació dels continguts de cada persona i, opcionalment, es farà un qüestionari final.



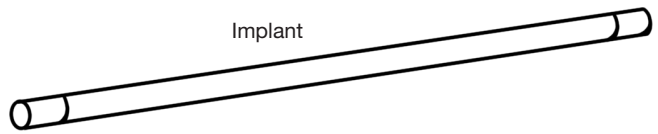
Pastilla del dia després



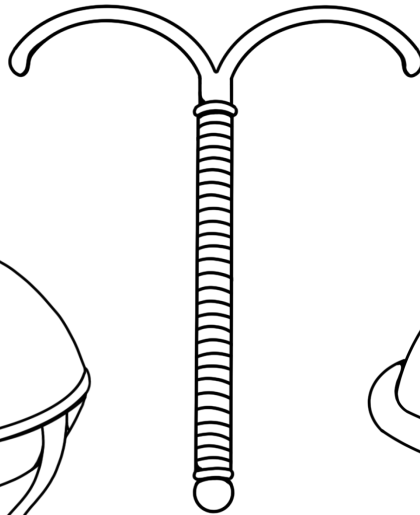
Pegat anticonceptiu



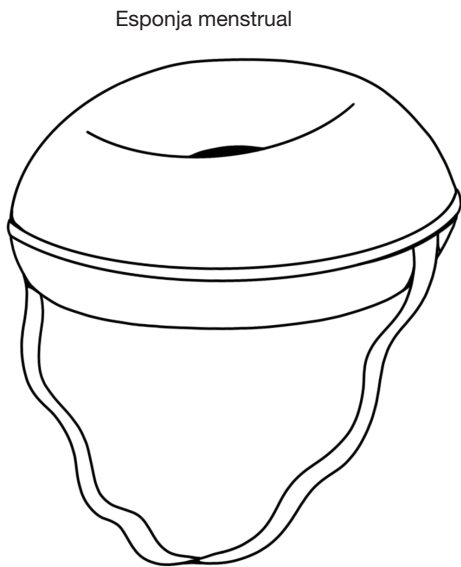
Injecció



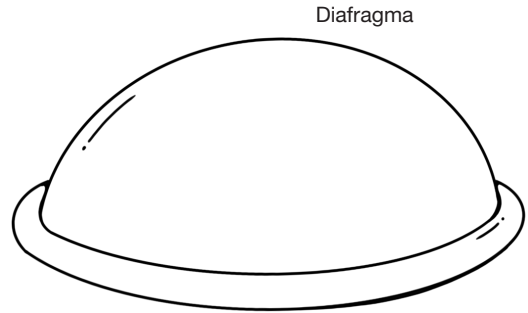
Implant



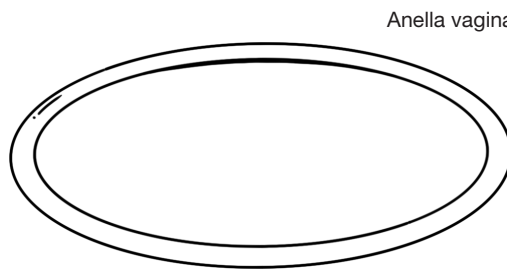
DIU



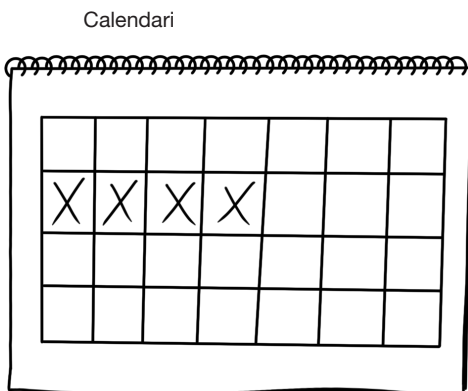
Esponja menstrual



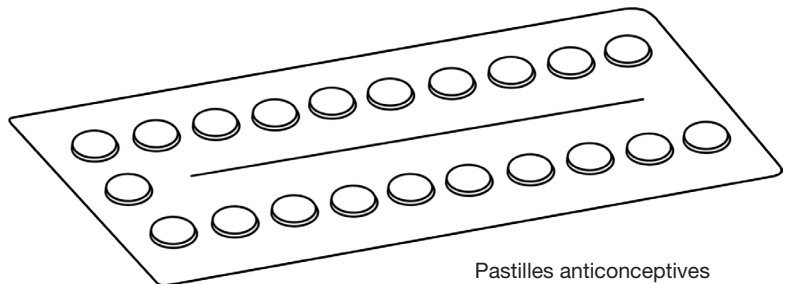
Diafragma



Anella vaginal



Calendari



Pastilles anticonceptives



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
Direcció General de Joventut

Amb la col·laboració de:



mandràgores

xne **xarxa nacional
d'emancipació juvenil**
Salut

Finançat amb càrrec als crèdits rebuts del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES
E IGUALDAD



Pacto de Estado
contra la violencia de género