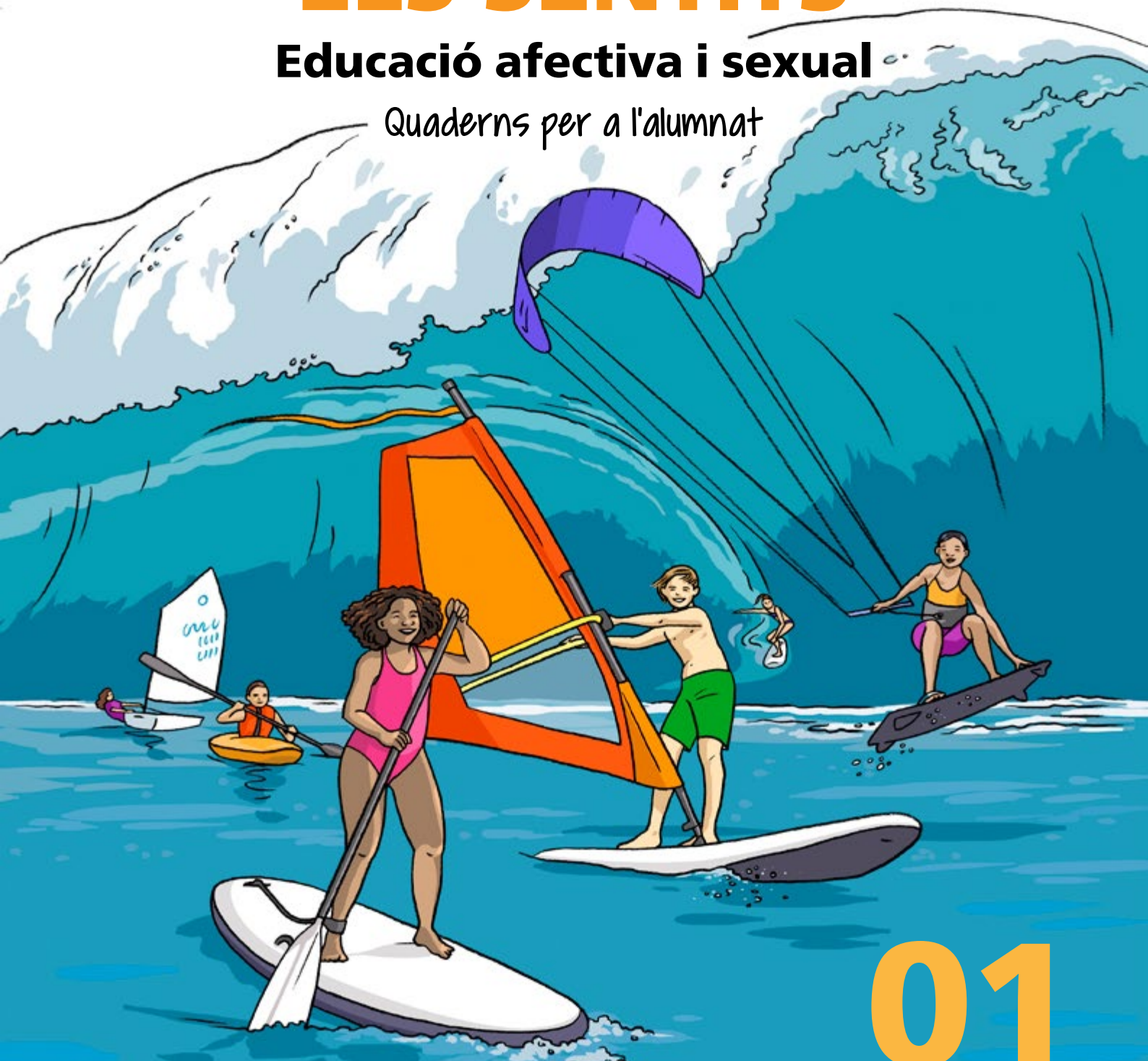


AMB TOTS ELS SENTITS

Educació afectiva i sexual

Quaderns per a l'alumnat



01

LA SEXUALITAT I EL TEU COS

La sexualitat

Pots practicar tot el que aprenguis en aquest quadernet a:

<https://view.genial.ly/655700d7720ddf00127acaba>



Autoria

Antonia María Tomás Vidal
Margalida Ordinas Vaquer

Revisió

Ana María Amengual Rigo
María Luisa Ramis Torres

Il·lustració

Margalida Vinyes Domínguez

Disseny i maquetació

Elisa Ruiz Gil

Assessorament lingüístic

Francesc Esteve i Beneito



Palma, setembre de 2023



Programa finançat pel Ministeri d'Educació i Formació Professional

Saps què significa la paraula sexualitat?

Si vols saber més sobre la sexualitat, només has de continuar llegint amb curiositat i amb ganes de conèixer-te més bé.

Què et ve al cap quan penses en la sexualitat?

Prova de fer aquest exercici:

Llegeix amb atenció les paraules de la graella següent i encercla les que relaciones amb la sexualitat.

RIALLES	PROHIBIT	CURIOSITAT	SENSACIONS
RELACIÓ	AMOR	JOC	COMUNICACIÓ
NUVIS	COS	XERRAR	AMISTATS
INTERNET	PENSAMENTS	FAMÍLIA	SECRET
PARELLA	PEL·LÍCULA	ENAMORAMENT	ATRACCIÓ

Observa les paraules que has encerclat i escriu al requadre què sents en veure-les juntes: alegria, pena, ràbia, fàstic, vergonya, por o qualsevol altre sentiment.

Si el que t'han fet sentir les paraules que has encerclat és agradable, genial. Si no t'han fet sentir bé, o un poc bé i un poc malament, no et preocupis, aquest quadern t'ajudarà a entendre una cosa molt important:

Que la sexualitat forma part de tu, del teu cos i de la teva vida.
Que és per gaudir i que t'ha de fer sentir bé

El teu cos és un cos sexual

Les persones som éssers sexuals per naturalesa. Les nostres característiques són sexuals, tant en la forma com en el funcionament del cos:

- ▶ el cervell
- ▶ els cromosomes i els gens
- ▶ les hormones
- ▶ la forma dels pits, dels genitals, dels malucs i de les espatles
- ▶ la distribució del pèl
- ▶ la veu

Recorda que, encara que tots els cossos són pareguts, cada cos és diferent, no hi ha dues persones iguals.

Amb les característiques sexuals passa el mateix: totes les persones som sexuals, però cada cos sexual és únic i diferent de tots els altres.



La sexualitat forma part de la teva vida

Els éssers humans som pura energia i la manifestam de moltes formes: moviments, pensaments, emocions, sensacions, desitjos, creativitat...

La sexualitat és una forma especial d'energia que expressam amb el nostre cos.

Aquesta energia ens impulsa a cercar plaer, afecte, contacte físic, intimitat i comunicació.

L'energia sexual es denomina libido i és important per:

- ▶ reproduir-se
- ▶ gaudir del plaer
- ▶ rebre i donar afecte

Tornam a les paraules del començament

Si les paraules que has encerclat i el que has escrit al requadre et fa sentir malament, explica-ho a una persona de confiança, que pot ser de la teva la família o mestres.

La sexualitat és per viure-la amb naturalitat, sense por, sense vergonya i sense fàstic.

T'ha de fer sentir bé.