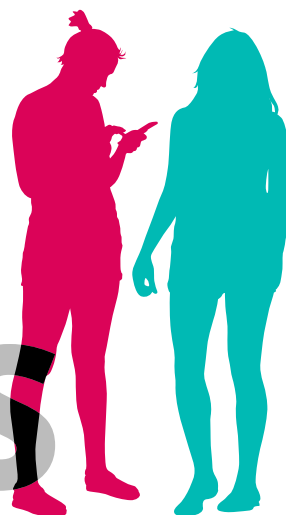




G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
I PARTICIPACIÓ

AMB TOTS ELS SENTITS



Educació afectiva i sexual a l'adolescència
Guia didàctica

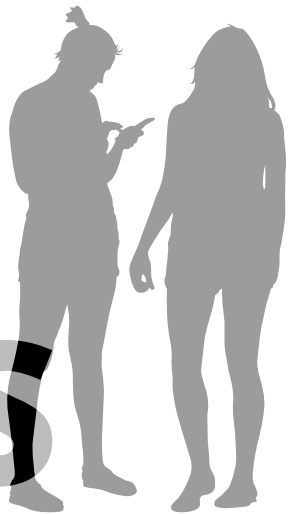


(2ª edició ampliada)



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
I PARTICIPACIÓ

AMB TOTS ELS SENTITS



Educació afectiva i sexual a l'adolescència
Guia didàctica



EDICIÓ

Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública i Participació

1ª edició 2018
2ª edició ampliada 2020

COORDINACIÓ

Rosa María Aranguren Balerdi
Coordinadora autonòmica de Sida i Sexualitat

AUTORIA

Antonia Maria Tomás Vidal, infermera i sexòloga
Margalida Ordinas Vaquer, infermera i sexòloga
Rosa María Aranguren Balerdi, metgessa de salut pública
Llúcia Caldés i Adrover, psicòloga i sexòloga
Esther Bonet Arbos, educadora social
Leonor Guerrero Coll, educadora social
Marta Font Gordiola, educadora social

REVISIÓ

Antoni Riera Barceló, professor
Antonia Maria Sampol Sabater, professora
Bàrbara Amengual Miralles, infermera
Catalina Barceló Mayol, professora
Claudia Medina Barceló, infermera
Elena Bauzá Marí, professora
Francesca Bauzá Garcías, professora
Francesca Bergas Quetglas, professora
Francisca Maria Pons Balaguer, professora
Gema Montes García, psicòloga i sexòloga
Jerònima Amengual Tomás, comare
Joana Maria Castro Martí, professora
Magdalena Riera Fullana, professora
Manel Nicolau Lull, professor
Maria Antonia Cabrer Galmés, professora
Maria del Mar Caro Mesquida, professora
Maria Font Massanet, professora
Marina Ros Caldentey, professora
Marisa Reyes, professora
Miquel Riera Fornés, professor

ASSESSORAMENT LINGÜÍSTIC

Joana M. Munar Oliver
Francesc Esteve Beneito

SUPORT ADMINISTRATIU I TÈCNIC

María Gloria Jaume Amengual

ISBN: 978-84-09-26654-8

Índex

Introducció	05
Informació per integrar les sessions en el projecte educatiu del centre	06
Descripció de cada sessió educativa i orientacions per al seu desenvolupament	
1. Una etapa de canvis	09
2. La sexualitat	37
3. Les xarxes socials	59
4. Els afectes sexuals	77
5. La sexualitat i l'autoestima	99
6. Les relacions sexuals	127
7. El risc en les relacions sexuals: l'embaràs	157
8. El risc en les relacions sexuals: les infeccions de transmissió sexual	197
9. La pornografia, ficció o realitat?	221
10. El flirteig i la relació de parella	251
11. La violència en la parella	277
Recursos addicionals per treballar a l'aula	296



Introducció

Aquesta guia, juntament amb les presentacions animades i el document de consulta per al professorat, forma part del material didàctic del Programa d'Educació afectiva i sexual a l'adolescència "Amb tots els sentits", adreçat a l'alumnat de l'Educació Secundària Obligatoria (ESO). En ella s'ofereix la informació necessària per desenvolupar el programa:

- Informació per integrar les sessions en el projecte educatiu del centre.
- Descripció de cada sessió educativa.
- Orientacions per desenvolupar cada sessió educativa.
- Informació addicional útil per treballar a l'aula.

Cada sessió està integrada per diapositives que contenen text i imatges. Algunes diapositives són d'exposició teòrica i d'altres fan referència a dinàmiques educatives i vídeos.

Per cada una de les diapositives d'exposició teòrica s'ofereixen explicacions i exemples que el professorat pot utilitzar per facilitar a l'alumnat la comprensió de les idees clau que es volen transmetre amb la imatge.

Les dinàmiques educatives inclouen la informació necessària per desenvolupar-les, amb indicacions per al professorat que poden ajudar a adaptar la dinàmica en funció de la resposta específica de l'alumnat.

Els vídeos es presenten integrats en l'estructura de cada sessió, de forma que es puguin utilitzar per captar l'atenció sobre un tema o com a forma de sintetitzar els aspectes exposats, mitjançant exposició teòrica o amb la realització de les dinàmiques.

Esperam que aquesta guia acompleixi la seva finalitat com a eina d'ajuda al professorat en la tasca d'educar en afectivitat i sexualitat.

Coordinació autonòmica de Sida i Sexualitat.
Direcció General de Salut Pública i Participació.

Informació per integrar les sessions en el projecte educatiu del centre

El programa d'educació afectiva i sexual a l'adolescència "Amb tots els sentits", consta de 11 sessions educatives i està pensat per ser desenvolupat de forma seqüencial. La seqüència recomanada és la següent:

1r ESO

- Els canvis en la pubertat i l'adolescència
- La sexualitat
- Les xarxes socials

2n ESO

- Els afectes sexuals
- La sexualitat i l'autoestima
- Les relacions sexuals

3r ESO

- El risc en les relacions sexuals: l'embaràs
- El risc en les relacions sexuals: les infeccions de transmissió sexual
- La pornografia, ficció o realitat?

4t ESO

- La relació de parella
- La violència en la parella

AGRAÏMENTS

A Nayara Malnero, sexòloga, per haver-nos permès la inclusió en les presentacions dels vídeos del seu canal de Youtube "Sexperimentando".

A l'equip directiu de l'IES Manacor que va possibilitar i facilitar el pilotatge de totes les presentacions; això ens va permetre millorar el contingut teòric, les dinàmiques educatives i els vídeos, mitjançant les aportacions del professorat i de l'alumnat.

Al professorat de l'IES Manacor, a les infermeres Bàrbara Amengual i Claudia Medina i a la comare Jerònia Amengual que, amb la seva disponibilitat i entusiasme, aportaren més del que se'ls hi demanà.

**Objectiu:**

Mitjançant aquesta sessió es pretén que els al·lots i les al·lotes adquireixin els coneixements necessaris per reflexionar sobre:

- Els conceptes pubertat i adolescència.
- Els canvis que es produeixen en aquestes etapes de la vida.

Continguts:

- La pubertat i l'adolescència.
- Canvis físics i hormonaus.
- La relació amb el cos.
- Els genitals femenins i masculins.
- El cicle menstrual.
- El cicle dels espermatozoides.
- La fecundació.

Material didàctic:

- Presentació en diapositives.
- Dinàmica educativa.
- Vídeos.



La pubertat i l'adolescència **són etapes de transició de la infància a l'edat adulta.**

La pubertat és l'etapa prèvia a l'adolescència (entre 8 a 13 anys). En aquesta etapa s'inicia el procés de canvis corporals que permet la transformació del cos infantil en un cos adult cap al final de l'adolescència, devers l'edat de 19 anys.



Els darrers descobriments de la neurociència indiquen que devers l'edat de 13 anys es fa un redisseny nou i complet del cervell. Això converteix l'adolescència en una etapa privilegiada en la qual la persona té una oportunitat important d'aprenentatge i de prendre les regnes de la seva vida.

Molts d'adolescents pensen que en aquesta edat ja no poden canviar, però precisament és el moment en què poden fer-ho

És important parlar i conversar amb els al·lots i les al·lotes sobre el que passa en el seu cervell i ajudar-los a convertir-se en els protagonistes de la seva vida, amb capacitat de decidir com conduir-la.



En l'adolescència es produeixen canvis fisiològics importants.

Canvia de manera notable l'aparença física i la sexualitat es viu de forma intensa, apassionada i aclaparadora.

Tots aquets canvis tenen implicacions emocionals i socials.



El cos de les nines canvia:

- El pubis i les aixelles s'omplen de pèl.
- Surten granets a la cara i a l'esquena (acne).
- Els genitals interns i la vulva es desenvolupen.
- Comença el cicle menstrual.
- Els pits creixen.
- S'eixamplen els malucs.

Hi ha moltes formes de pits i de mugrons, tant pel que fa a la mida, la forma, la coloració i l'existència o no de pèl; i totes són normals. També és normal que els dos pits no siguin exactament iguals.

En les diapositives següents s'expliquen amb més detall els canvis a l'aparell genital i el cicle menstrual.



El cos dels nins canvia:

- El pubis i les aixelles s'omplen de pèl.
- Comença a sortir la barba.
- Surten granets a la cara i a l'esquena (acne).
- El penis i els testicles es desenvolupen.
- Es produeixen les primeres ejaculacions (espermarquia).
- Canvia la veu, que torna més greu.
- S'eixamplen les espatlles.

A la diapositiva següent trobareu el vídeo “diferent és normal”, que tracta sobre les diferents formes dels genitals masculins i femenins.





A l'adolescència, és necessari acostumar-se a un cos nou i els canvis solen produir una mica de desconcert.

Tant els al·lots com les al·lotes fan valoracions del seu propi cos i ho fan en positiu o en negatiu considerant diferents criteris:

- l'opinió d'altres persones
- el que marca la moda
- els estereotips socials de masculinitat i feminitat
- els estereotips socials de bellesa

També ens ensenyen a amagar els genitals que, per a algunes persones, arriben a ser intocables i innominables. **És freqüent que les referències als genitals es facin de forma grossera i vulgar** i que es considerin parts del nostre cos "poc nobles", que no mereixen ser tractats amb naturalitat i respecte.

Cal superar aquests obstacles i aprendre a relacionar-nos amb el nostre cos de forma natural, sense vergonya ni por.



En l'adolescència es desenvolupen els caràcters sexuals. Els canvis físics i hormonal preparen el cos per a:

- La reproducció.
- Gaudir del plaer sexual adult.



Fins a l'edat aproximada als 12 anys en l'al·lot i als 10 anys en l'al·lota, la quantitat d'hormones sexuals en la sang és molt petita.

A partir de la pubertat l'hipotàlem activa la hipòfisi i aquesta dona ordres als testicles i als ovaris, que produeixen les hormones responsables del canvis que es donen a la pubertat:

- Canvis físics.
- Menstruació (regla).
- Ejaculació .

L'activació de l'hipotàlem, la hipòfisi i les gònades (ovaris i testicles) marca l'inici de la pubertat.



S'ofereixen dues dinàmiques semblants que es poden utilitzar indistintament.

(Alternativa 1)

Edat: A partir de 1r d'ESO.

Temps aproximat: 15 minuts.

Materials: Dibuixos dels genitals externs masculins i femenins.

Concepte clau: Autoconeixement.

Objectiu: Conèixer els òrgans genitals externs de la dona i del home.

Desenvolupament: Es divideix el grup en grups petits (de 4 o 5 persones), es demana que cada grup anoti en un full el nom de les parts dels òrgans genitals externs femenins i masculins.

Es projecten les imatges dels genitals i es demana a cada grup que comprovi si les han anomenat totes i quin llenguatge han utilitzat (d'aquesta manera poden veure les diferents formes que hi ha d'anomenar les zones genitals i quina és l'estandarditzada).

Entre totes les persones, amb l'ajuda del professor o la professora, s'anomenen totes les parts amb la terminologia correcta.

Indicacions per al professorat: És important ressaltar les estructures de la vulva, ja que són menys visibles i quina és la forma estandarditzada d'anomenar les diferents zones dels genitals externs masculins i femenins.



(Alternativa 2)

Edat: A partir de 1r d'ESO.

Temps aproximat: 15 minuts.

Materials: Dibuixos dels genitals externs masculins i femenins (els trobareu a la carpeta d'aquesta presentació).

Concepte clau: Autoconeixement

Objectiu: Conèixer els òrgans genitals externs de la dona i del home.

Desenvolupament: Es divideix el grup en subgrups de 4 o 5 persones i es reparteixen les imatges dels òrgans genitals externs de la dona i de l'home sense els noms de les seves diferents parts.

Es demana al grup que intenti recordar com es diuen les parts que conformen els òrgans genitals.

Es posa en comú el treball realitzat per cada grup.

Entre totes les persones, amb l'ajuda del professor o la professora, es van completant els noms de les parts, amb l'ajuda d'una imatge ampliada (les que segueixen a aquesta dinàmica).

Indicacions per al professorat: És important ressaltar les estructures de la vulva, ja que són menys visibles i quina és la forma estandarditzada d'anomenar les diferents zones dels genitals externs masculins i femenins.

Font: Adaptació de SIDASTUDI. Salut sexual. Dinàmica: Explorant i coneixent-me. <http://salutsexual.sidastudi.org/es/dinamica/explorando-y-conociendome>



Els genitals externs femenins reben el nom de vulva. La vulva està constituïda per les parts de l'aparell genital femení que són visibles. Està situada a la regió perineal.

Així com els nins veuen el penis i l'escrot sense dificultat, les nines han de fer ús d'un mirall per conèixer-se i diferenciar les diferents parts de la vulva.

En la vulva es diferencien una sèrie d'estructures anatòmiques (vegeu figura 1 del document de consulta per al professorat):

- el mont de Venus
- els llavis majors i els llavis menors
- el clítoris, el vestíbul i l'obertura vaginal amb l'himen
- les glàndules de Skene i de Bartolini
- l'orifici uretral
- el perineu o cos perineal
- l'anus.



A l'estructura dels genitals externs masculins (vegeu figura 6 del document de consulta per al professorat) es diferencien:

- el pubis
- el penis
- l'escrot
- l'orifici uretral
- el perineu o cos perineal
- l'anus

Pel que fa a la mida del penis cal tenir molt en compte que tots els penis són diferents (mida, gruix, curvatura, forma del gland). **El gland** és la zona més sensible del penis. La seva estimulació pot produir un gran plaer. **El prepuci** és el plec de pell que cobreix el gland, és mòbil i es pot desplaçar cap amunt i cap avall. **El fre "frenillo"** és un fil de pell que uneix el prepuci amb la resta del penis. Es pot trencar i, en fer-ho es produeix un petit sagnat i una petita ferida que cura sense cap problema.



L'himen és una membrana prima i fràgil que rodeja o cobreix l'entrada de la vagina. La seva funció és protegir la vagina de la nina d'infeccions provocades per microorganismes externs. En l'adolescència, la vagina desenvolupa la seva pròpia "flora vaginal" per defensar-se i l'himen perd la seva utilitat.

Com totes les parts del cos, l'himen també és diferent d'una dona a l'altra. Presenta una gran variabilitat pel que fa al gruix, la forma i la mida. No està totalment tancat; en el centre té un foradet o diversos per on passa la menstruació i que permeten la introducció d'un tampó. Hi ha dones (poques) que no en tenen. **És fràgil i es pot trencar a causa dels esforços.**

A la diapositiva següent trobareu un vídeo sobre l'himen.



Els genitals interns femenins estan constituïts per les estructures següents (vegeu figura 4 del document de consulta per al professorat):

- els ovaris
- les trompes de Fal·lopi
- l'úter, el coll de l'úter
- la vagina

Totes aquestes estructures anatòmiques estan situades a la pelvis i es relacionen amb la resta de les vísceres d'aquesta localització: el còlon, la bufeta urinària i la uretra.



El cicle menstrual femení dura de mitjana 28 dies, tot i que també es considera normal que duri entre 21 i 35 dies. Es divideix en tres fases:

1. **Hemorràgica o menstrual:** el dia que comença la menstruació o sagnat menstrual és el dia 1 del cicle. Sol durar entre 3 i 7 dies.
2. **Fol·licular o proliferativa:** a partir del dia 4 comença la fase proliferativa (en la qual l'endometri es prepara per al possible embaràs). Aquesta fase dura fins que es produeix l'ovulació.
3. **Ovulatòria:** l'ovulació es produeix aproximadament al 14è dia del cicle. **És la fase del cicle en què, amb més probabilitat, la dona es pot quedar embarassada.**
4. **Lúcia o secretora:** comença després de l'ovulació (del dia 14 al 28) i acaba quan comença la fase hemorràgica del cicle següent.

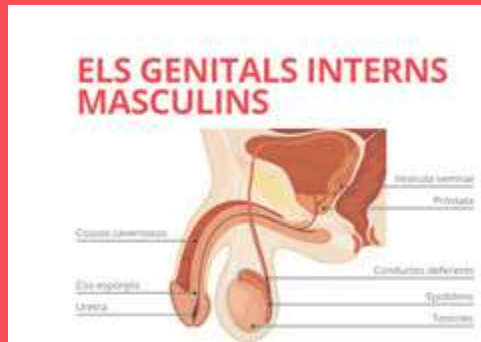
La probabilitat d'embaràs existeix durant tot el cicle menstrual, ja que en qualsevol moment és possible que es produeixi ovulació (estrès, canvis en l'estil de vida...)

L'edat mitjana de la **primera menstruació** (menarquia) és devers els 12 anys. El límit inferior és al voltant dels 10 anys i el superior, als 16 anys. **La menarquia** és un fet amb una gran significació per a l'al·lota i el seu entorn; cal afavorir una vivència positiva d'aquest fet, ja que pot produir en l'al·lota una mescla d'excitació, neguit i por, tot i que és un esdeveniment per celebrar, atès que **indica una evolució i maduració adequades**. Les **contraccions uterines** poden provocar malestar i dolor en la regió lumbar i de la pelvis, però generalment no suposen un fet limitador de les activitats acadèmiques, lúdiques o esportives.

A la diapositiva següent trobareu un vídeo sobre el cicle menstrual i fertilitat.



Sobre el cicle menstrual poden ser útils també els vídeos que trobareu al final de la presentació.



Els genitals interns masculins (vegeu figura 7 del document de consulta per al professorat) estan integrats per les estructures orgàniques següents:

- els testicles
- els conductes deferents
- la pròstata
- les vesícules seminals
- la uretra
- l'epidídim

És important que l'alumnat vegi aquesta imatge amb deteniment ja que costa un poc entendre les estructures dels genitals interns masculins.

El penis està format per tres estructures carneses de teixit erètil: un **cos esponjós i dos cossos cavernosos**, que són els que permeten l'erecció. Aquests teixits rodegen la uretra i quan el penis està en erecció impedeixen que es pugui ejacular i orinar a la vegada.

L'erecció és un reflex que no es pot controlar al cent per cent. Quan es produeix en un moment inoportú, el millor que es pot fer és actuar amb naturalitat i pensar en coses que redueixin l'excitació.



El semen comença a produir-se a partir de la pubertat i té les característiques de l'adult a partir dels 10 - 14 anys. **A les primeres ejaculacions se les denomina espermarquia.**

En el cicle dels espermatozoides es diferencien quatre etapes:

- Es formen als túbuls seminífers dels testicles.
- Passen a l'epidídim on queden durant uns 10 a 14 dies.
- Posteriorment van als conductes deferents on s'ajunten amb les secrecions de les vesícules seminals i de la pròstata.
- Finalment passen a la uretra i surten a l'exterior (ejaculació).

Els somnis humits (ejaculació durant el son) consisteixen en l'expulsió de semen a causa de les ereccions que es produeixen durant el son. Són totalment naturals.

Quan no hi ha ejaculació els espermatozoides es reabsorbeixen.

Al document de consulta per al professorat (pàgina 71) podeu trobar les preguntes més freqüents sobre la resposta sexual en els homes.

Sobre els somnis humits i els espermatozoides, poden ser útils també els vídeos que trobareu al final de la presentació.



La responsabilitat i la prevenció d'un embaràs ha de ser assumida tant per l'al·lota com per l'al·lot.

En la reproducció natural el penis de l'home penetra en la vagina, on diposita els espermatozoides (milions d'espermatozoides).

Els espermatozoides passen pel coll de l'úter i per l'úter fins que arriben a les trompes de Fal·lopi; és a les trompes on un d'ells, si la dona està en fase ovulatòria, s'unirà a l'òvul i es produirà la fecundació.

Tenir un infant és un fet important que ha de ser fruit d'una decisió madura i lliure, ja que un infant requereix dedicació, seguretat, afecte i unes condicions econòmiques mínimes.

A la diapositiva següent trobareu un vídeo sobre la fecundació.





Sovint oblidam que no hi ha cap persona igual, que cada cos és diferent i que la bellesa no és un concepte absolut; que allò que agrada a unes persones, pot no agradar a les altres.

El que és important és conèixer-se, estimar-se, cuidar-se i gaudir del cos.

Cada persona té el seu propi atractiu, independentment de com sigui el seu cos, la seva personalitat i les seves qualitats personals. **El que fa atractiva una persona és el respecte i l'estimació que sent cap a ella mateixa.**



En les diapositives següents hi ha una sèrie de vídeos extres amb les preguntes que sol fer la gent jove sobre la menstruació:

- Higiene íntima femenina.
- La primera menstruació.
- La síndrome premenstrual.
- Menstruació irregular.
- La copa menstrual.



En les diapositives següents hi ha una sèrie de vídeos extres amb les preguntes que sol fer la gent jove sobre ejaculacions i espermatozoides:

- Higiene íntima masculina.
- Moren els espermatozoides?
- Ejaculacions nocturnes.

**Objectiu:**

Mitjançant aquesta sessió es pretén que els al·lots i les al·lotes adquireixin els coneixements necessaris per reflexionar sobre:

- El concepte de sexualitat i el sentit de la sexualitat a la nostra vida.
- Els conceptes de sexe, gènere, identitat sexual i orientació sexual.
- Els drets sexuals.

Continguts:

- El que entenem per sexualitat.
- El sentit de la sexualitat a la nostra vida.
- L'expressió de la sexualitat segons l'etapa de la vida.
- L'expressió de la sexualitat segons la situació personal.
- El sexe i el gènere.
- Diversitat sexual: identitat i orientació sexual.
- Els drets sexuals.

Material didàctic:

- Presentació en diapositives.
- Dinàmica educativa.
- Vídeo.



Edat: A partir de 1r d'ESO.

Temps aproximat: 10-15 minuts.

Materials: Pissarra i guix, fulls de paper.

Concepte clau: La sexualitat.

Objectiu: Comprendre la sexualitat com un concepte que vincula tota la persona: tot el cos, les emocions, els sentiments, la comunicació... i no només una activitat sexual centrada principalment en els genitals.

Desenvolupament: Es demana a l'alumnat que escrigui, en 3 minuts en un tros de paper, la paraula que segons el seu criteri defineix més bé la sexualitat (si el grup és molt reduït es pot donar l'opció d'escriure dues o tres paraules).

Es recullen els fulls i es reparteixen aleatòriament. Cada alumne/a diu en veu alta el que hi ha escrit en el full que li ha tocat. Les paraules s'escriuen a la pissarra, classificades en 3 columnes*, i s'apunta quantes vegades s'ha repetit cada una.

Indicacions per al professorat: És important ressaltar a l'alumnat:

- A quins aspectes* de la sexualitat es refereixen les paraules que surten amb més freqüència.
- Si el conjunt de paraules i la freqüència de cadascuna ens mostra una concepció de la sexualitat que vincula tota la persona i també l'afecte o, si al contrari, mostra un concepte més centrat en els genitals.

*- Aspectes físics: zones del cos, reproducció, plaer, carícies...

- Aspectes emocionals: amor, afecte, enamorament, satisfacció...

- Aspectes de comunicació: comprensió, mirades, expressió dels sentiments...



Podem definir la sexualitat com una forma d'energia, com una capacitat que tenim des del començament de la nostra vida. Som éssers sexuals i això fa que puguem sentir un determinat tipus de plaer, el que denominam plaer eròtic.

En l'expressió de la nostra sexualitat, hi estan implicats:

- El contacte físic.
- L'afecte.
- La intimitat.
- La comunicació.



Quin sentit té la sexualitat a la nostra vida?

La sexualitat ens permet establir una comunicació eròtica amb nosaltres mateixos i amb altres persones.

Expressant la nostra sexualitat podem:

- Establir vincles afectius i intimitat.
- Sentir satisfacció i plaer.
- Reproduir-nos.



La sexualitat es conforma al llarg de la nostra vida, des d'abans de néixer.

És un procés en el qual intervenen:

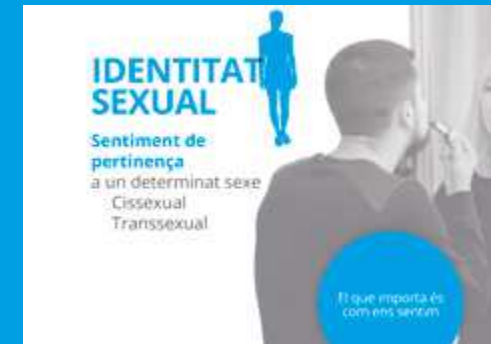
- El sexe.
- La identitat sexual.
- L'orientació sexual.
- Les preferències eròtiques.



El sexe fa referència a les diferències del nostre organisme. A partir d'aquest concepte, es diu que les persones naixem dones, homes o intersexuals*.

**La intersexualitat es produeix quan un individu presenta uns genitals externs de forma ambigua. Es caracteritza per l'existència de discrepància entre el sexe cromosòmic (XY/XX), gonadal (testicles/ovaris) i genital (penis/vagina). La intersexualitat no s'acompanya d'una orientació sexual ni d'una identitat sexual unívoca.*

L'estàndard de dona o d'home no existeix, és un invent. Encara que les dones i els homes tinguin característiques que els diferencien, també en comparteixen moltes (hi ha dones peludes, homes amb l'espatlla poc ampla, homes amb malucs amples i dones amb malucs estrets...). Totes i tots tenim característiques del sexe contrari.



La identitat sexual és definida pel sexe amb el qual s'identifica una persona. És el sentiment de pertànyer a un determinat sexe.

Generalment la identitat sexual sol coincidir amb el sexe biològic, però no sempre és així. Si la identitat sexual coincideix amb el sexe biològic, es diu que la persona és **cissexual**.

Les persones que no s'identifiquen amb el seu sexe biològic s'anomenen **transsexuals**.

Totes les persones que se senten homes són vertaders homes i totes les que se senten dones són vertaderes dones.



Podem sentir atracció cap a les persones del nostre sexe o cap a les persones del sexe contrari. Segons com sigui l'orientació sexual d'una persona, es diu que és:

- Heterosexual (atracció per persones del sexe contrari al seu).
- Homosexual (atracció per persones del mateix sexe, gai en el cas dels homes i lesbianes en el de les dones).
- Bisexual (atracció cap a les dones o els homes indistintament).
- Asexual (no sent atracció sexual).
- Pansexual (sent atracció per persones independentment de quin sigui el seu sexe, la seva orientació o identitat sexual).

L'orientació sexual no depèn de la voluntat, no la triam. Se sol definir en la infància o en l'adolescència, sense haver de passar necessàriament per una experiència sexual.

En algunes ocasions, en la pubertat i en l'adolescència es tenen contactes sexuals amb persones del mateix sexe. **Tenir relacions sexuals amb persones del mateix sexe no significa ser homosexual.**

Com a suggeriment per a l'alumnat homosexual: *Guia para hablar con tus padres sobre tu orientación sexual*, editada per Familias por la diversidad. Pot servir d'ajuda als al·lots i a les al·lotes que volen parlar sobre aquest tema amb la seva família.



L'erotisme es pot definir com el potencial que tenim els éssers humans per produir i comunicar una forma especial de plaer: el plaer sexual



Cada persona té les seves preferències eròtiques quant a:

- El tipus de persona que li desperta el desig sexual.
- Les pràctiques sexuals que més li agraden.
- Les zones corporals que responen amb més intensitat als estímuls eròtics.

A la diapositiva següent trobareu un vídeo sobre identitat sexual i de gènere.





Algunes persones volen imposar a les altres la seva forma d'entendre la sexualitat. Es comporten amb desconsideració, falta de respecte i, fins i tot, amb agressivitat cap a les persones que expressen la seva sexualitat de manera diferent a la que elles consideren adequada i correcta.

L'homofòbia és l'aversion contra els homes o les dones homosexuals, bisexuals, transsexuals. Es pot menysprear i agredir de moltes maneres:

- Amb paraules com “marieta”, “nineta”, “homonot” “viciosa”, “de l'altra banda”, “julandrón”...
- Fent acudits ofensius.
- Mirant amb menyspreu o rebutjant l'apropament físic de la persona.
- Fent costat o rient les “gràcies” a qui menysprea o agredeix.

Depèn de nosaltres que els al·lots i les al·lotes gais, lesbianes, bisexuals o transsexuals que hi ha a l'aula es puguin sentir part del grup, acceptats, respectats i còmodes en el centre educatiu. **Aturem l'homofòbia.**



Tenim el dret de construir la nostra biografia sexual i amorosa en llibertat, però també amb responsabilitat i amb respecte a la diversitat.



Quan parlem de sexualitat és necessari que sapiguem que viure la sexualitat de manera plaent, satisfactòria i responsable implica:

- Conèixer bé el nostre cos, el que ens agrada i el que no.
- Saber comunicar allò que sentim (expressar satisfacció, plaer, alegria, preocupació, dubte, malestar...).
- Saber relacionar-nos per agradar, però també per marcar límits.



En la forma d'expressar la nostra sexualitat influeixen:

- L'autoestima.
- Les experiències viscudes relacionades amb la sexualitat.
- L'estat emocional.
- L'estat físic.
- Els rols de gènere.
- Les creences.



L'estat físic. La malaltia i el cansament influeixen en la nostra capacitat de sentir desig i en les sensacions que ens pot produir una relació sexual.

L'estat emocional. La situació emocional en un moment determinat (estrès, tristesa, depressió, eufòria...) condiciona la disposició a tenir relacions sexuals i ens pot fer més o menys vulnerables a la manipulació i als abusos.



L'autoestima. La forma com hem establert els vincles afectius des de la infància influeix de manera important en la nostra autoestima i ens condiciona a l'hora d'expressar la nostra sexualitat.

Les experiències viscudes relacionades amb la sexualitat. La forma en què s'ha viscut la sexualitat en la família (si se n'ha pogut parlar...) i altres experiències viscudes envers la sexualitat (abusos...) també influeixen, tant en positiu com en negatiu, en la manera de viure-la.



Els rols de gènere. El gènere és el conjunt de rols i comportaments que una societat assigna a cada sexe. Inclou la forma de vestir, de relacionar-se, d'assumir responsabilitats socials, familiars i professionals. Les nostres relacions afectives i sexuals estan influenciades pels rols que la nostra societat considera masculins i femenins. Així, les nines aprenen a comportar-se d'una manera i els nins d'una altra, però no hi ha cap evidència que ens indiqui que ha de ser així. Qui diu que una manera de ser és masculina o femenina?

Creences i mites. Les creences que la nostra cultura i religió ens transmeten, sobre l'amor i el paper de la sexualitat en la vida, poden facilitar o dificultar l'expressió d'una sexualitat sana, satisfactòria i plaent.



Els mitjans d'informació, de comunicació i d'oci ens condicionen la manera d'entendre l'amor i la sexualitat. Contínuament rebem missatges a través dels mitjans d'informació, de comunicació i d'oci (imatges, lletres de cançons, pel·lícules, videoclips, publicitat...) que ens transmeten una sèrie de valors i idees sobre:

- El que és atractiu o no.
- El que és amor i el que no.
- La forma com s'han de comportar els homes i les dones.
- El tipus de sexualitat desitjable.

Aquests valors i idees influeixen en les nostres relacions sexuals i amoroses.



**Objectiu:**

Mitjançant aquesta sessió es pretén que els al·lots i les al·lotes adquireixin els coneixements necessaris per reflexionar sobre:

- La importància d'utilitzar les xarxes socials, de forma segura i respectuosa.
- Els riscos que suposa la utilització de xarxes socials.
- La forma d'actuar en cas de rebre missatges incòmodes o perillosos.

Continguts:

- La utilitat de les xarxes socials.
- El risc a les xarxes socials.
- El sèxting.
- Ciberassetjament escolar (Ciberbullying).
- Ciberassetjament a menors (Grooming).
- Invasió de la intimitat, suplantació de la identitat i control.
- Què podem fer si ens passa.

Material didàctic:

- Presentació en diapositives.
- Vídeos.



Internet i les xarxes socials són recursos que ens fan la vida més còmoda. Ens permeten comunicar-nos, de manera ràpida, mitjançant programes i aplicacions que fan circular missatges i imatges, **però poden causar danys si no s'utilitzen com cal.**

La utilització de les xarxes socials implica conèixer la forma d'emprar-les amb seguretat i respecte.



Publicar imatges o informació a les xarxes socials implica perdre'n el control. Quan publicam imatges o qualsevol tipus d'informació a les xarxes socials, oferim a altres persones la possibilitat d'utilitzar-les, sense que puguem controlar la forma i el moment en què ho faran.

També pot passar que donem informació a una persona pensant que és una altra. **Alerta! no tot és el que pareix.**



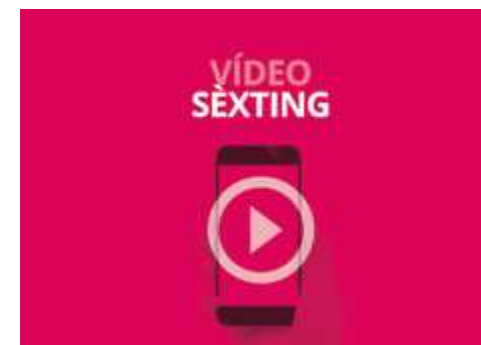
El sèxting és l'acció d'enviar fotografies o missatges de text sexualment explícits, mitjançant dispositius electrònics. És una forma de relacionar-se sexualment que **implica risc**.

Algunes persones fan sèxting per relacionar-se sexualment amb la parella; en aquests casos, si la intimitat està assegurada, no hauria de ser un problema. **Les persones amb baixa autoestima poden fer sèxting per ser més populars, aconseguir l'acceptació del grup o, senzillament, per no saber dir que no.**

És més habitual del que pensam que les imatges que qualcú ha compartit amb persones que considerava de la seva confiança, acabin circulant per la xarxa, siguin utilitzades per fer mal o acabin en pàgines de pornografia. **Un cop enviada una imatge és impossible controlar-la.**

El més segur és no compartir imatges sexualment explícites, però en cas de fer-ho es pot disminuir el risc si s'evita que es pugui identificar la persona (ocultar la cara, els tatuatges o marques personals, procurar que no es vegi l'habitació o una mascota...).

Es pot trobar més informació sobre el sèxting a la Guia sobre adolescència i sèxting: què es i com prevenir-lo <http://www.sexting.es/wp-content/uploads/guia-adolescentes-y-sexting-que-es-y-como-prevenirlo-INTECO-PANTALLAS-MIGAS.pdf>.





Quan les imatges o la informació que hem publicat a les xarxes cauen en mans de persones amb pocs escrúpols, és possible que puguem patir:

- Assetjament escolar.
- Control.
- Invasió d'intimitat.
- Suplantació d'identitat.
- Assetjament sexual.
- Xantatge sexual.



L'assetjament sexual és l'acció de:

- Fer oferiments i/o peticions sexuals.
- Fer exhibició de genitals o d'accions corporals sexualment explícites.
- Enviar missatges amb continguts sexuals.
- Fer xantatge sexual.



El ciberassetjament escolar o cyberbullying és l'acció d'exercir violència psicològica cap a un company o una companya amb missatges de mòbil, correu electrònic, xarxes socials...

Amençar és un delicte i es pot denunciar.

És il·legal i es pot denunciar donar o distribuir fotografies o vídeos, encara que no siguin compromesos, sense el permís de les persones que hi surten.



El ciberassetjament a menors (grooming) succeeix quan un adult, mitjançant la creació d'un perfil virtual fals, es fa passar per adolescent amb la intenció de guanyar-se la confiança de l'al·lot o de l'al·lota, d'obtenir imatges compromeses, fer-li peticions de caràcter sexual, xantatge sexual o abusar sexualment.

És important saber amb qui ens relacionam i contestar missatges o xatejar només amb persones conegudes i de confiança.



La invasió de la intimitat és l'acció d'accedir, sense autorització, a imatges i dades personals i familiars d'una persona. Penjar fotos que s'han fet, amb permís o sense, i que mostren situacions que pertanyen a la intimitat de la persona.

Una demostració de respecte envers els amics i les amigues és no donar el seu número de telèfon ni el seu correu electrònic sense el seu permís.



La suplantació d'identitat és l'acció de fer-se passar per un altra persona amb la intenció de perjudicar-la.

És molt arriscat publicar dades personals -pròpies o d'altres persones- com ara el nom, l'adreça, el telèfon, el número de targeta de crèdit, el nom d'usuari i la contrasenya. **Qualsevol persona podria suplantar la identitat.**



S'exerceix control quan s'obliga una persona a donar-se de baixa de les seves xarxes socials o a bloquejar contactes.





El dany emocional, quan una imatge sexualment explícita es fa pública a l'escola o entre les amistats, pot ser molt gran. S'han documentat casos de suïcidi en adolescents per aquests motius.



Quan un missatge provoca sensacions desagradables (incomoditat, disgust, sensació d'amenaça...) el millor és sortir immediatament del lloc, guardar el missatge o l'adreça de la pàgina web i comunicar-ho a una persona adulta de confiança.

A la nostra comunitat autònoma, l'Institut Balear de la Joventut, de la Conselleria d'Educació i Universitat, disposa de la **pàgina web** <https://internetseguraib.net/>, **on es pot trobar informació sobre normativa, consells i recursos per utilitzar Internet de forma segura**. En aquesta web també hi ha informació sobre com comunicar, denunciar o fer una consulta sobre qualsevol situació que s'estigui patint personalment o que sofreixi una persona coneguda:

- Assetjament.
- Control.
- Invasió de la intimitat.
- Xantatge.
- Suplantació d'identitat.

Es pot demanar ajuda telefònica al número 116111 (telèfon d'ajuda a la infància i adolescència).





Objectiu:

Mitjançant aquesta sessió es pretén que els al·lots i les al·lotes adquireixin els coneixements necessaris per reflexionar sobre:

- L'afectivitat.
- L'afecte i les necessitats afectives.
- Els afectes sexuals.

Continguts:

- L'afecte.
- Les necessitats afectives: la seguretat emocional, el suport social i la intimitat.
- Els afectes sexuals: el desig, l'atracció, l'enamorament i l'amor.
- La importància de triar una bona parella.

Material didàctic:

- Presentació en diapositives.
- Dinàmica educativa.
- Vídeo.



L'afectivitat és la capacitat innata de sentir afecte: de tenir sentiments i emocions que ens vinculen al nostre entorn (persones, animals, objectes...).



L'afecte és el sentiment i l'expressió d'amor o d'estima cap a una persona, un animal o un objecte.

L'afecte es pot donar o rebre. Els humans necessitam donar i rebre afecte per créixer i desenvolupar-nos correctament.

Donar afecte requereix implicació i dedicació. Tractar de comprendre o cuidar una altra persona, intentar agradar, demostrar respecte, gratitud o amor, són exemples de diferents formes de donar afecte.

Rebre afecte ens fa sentir bé i ens carrega d'energia.



La seguretat emocional, el suport social i la intimitat són necessitats afectives.



La seguretat emocional fa referència a la **necessitat que tenim les persones de sentir-nos segures i protegides**.

Aquesta necessitat la solen cobrir la mare, el pare i/o les persones que ens cuiden, eduquen i protegeixen. Aquestes persones estan per a nosaltres i ens estimen incondicionalment (passi el que passi, sempre seran al nostre costat).



El suport social és l'ajuda que ens proporcionen les persones que no formen part de la nostra família.

Tots tenim una xarxa de suport social més o menys àmplia que ens permet cobrir **necessitats lúdiques, de comunicació, de col·laboració i de socialització**. Integren aquesta xarxa les amistats i les persones conegudes.

El suport social ens permet sentir que pertanyem a un grup, que participam en la construcció del nostre entorn i que som persones acceptades.



La **intimitat** és el tipus de relació afectiva que establim quan **compartim els nostres sentiments i el nostre cos**, i quan establim vincles afectius estrets i intensos.



Cobrim les nostres necessitats afectives mitjançant els vincles afectius que establim al llarg de la vida. El vincle afectiu és la relació d'afecte que s'estableix entre dues persones que són importants una per a l'altra o entre una persona i un animal, una planta o un objecte que sigui important per a ella.

Hi pot haver diferents tipus d'afecte i vincles afectius entre persones:

- Familiars.
- D'amistat.
- De coneixença.
- Sexuals.



Els afectes sexuals són els sentiments que ens impulsen a apropar-nos a altres persones de forma amorosa i sexual.

Aquests sentiments són:

- El desig sexual.
- L'atracció eròtica.
- L'enamorament.
- L'amor.

L'adolescència és l'etapa de la nostra vida en què aquests sentiments es manifesten, per primera vegada, de forma intensa i aclaparadora, i això fa que puguem experimentar una nova forma de comunicació, amb nosaltres i amb les altres persones, diferent a la que hem tengut durant la infància.

Mitjançant aquests afectes, a més de satisfer les necessitats afectives bàsiques (intimitat, suport social i seguretat), també satisfem la necessitat de comunicació eròtica i de sentir plaer sexual.



El desig sexual és un estat caracteritzat per sensacions específiques (excitació genital i augment de l'excitabilitat sexual) que ens predisposen a cercar experiències sexuals.

Es produeix com a resposta a un estímul que consideram eròtic. Aquest estímul, el podem crear nosaltres mentalment (intern) o pot venir del nostre entorn (extern) o de vegades d'ambdós a la vegada (intern i extern).

La sensació de desig sol anar acompanyada de ganes d'experimentar plaer eròtic, però no implica necessàriament dur a terme conductes dirigides a satisfer-lo. **El desig no depèn de la voluntat, el nostre comportament, sí.**



L'atracció eròtica és l'interès sexual que sentim per una persona. Tots els sentits intervenen en l'atracció: l'olor de la persona, el seu aspecte, la sensació que ens provoca tocar la seva pell o quan rebem una carícia, el to de la seva veu...

Cada persona té el seu propi imaginari eròtic (estímuls que activen el nostre desig i atracció sexual), que ha anat conformant al llarg de la infància i de l'adolescència.

L'atracció inicial sovint és un fenomen immediat, és a dir, una qüestió de pell; però també hi poden intervenir altres factors: personals (expectatives, interessos, similituds, diferències, etc.), culturals, socials, econòmics i religiosos. **Podem sentir atracció eròtica per més d'una persona.**



L' enamorament és un estat de desig sexual, d'atracció eròtica, de fasciació i d'encantament sexual i amorós cap a una altra persona. La possibilitat d'enamorar-nos és una capacitat amb la qual naixem.

És una idea bastant estesa que una persona no és “feliç del tot” si no està enamorada. A l'adolescència se solen viure els primers enamoraments, però no sempre és així i pot passar que, a causa d'aquesta creença, qui no s'enamora se senti diferent i pensi que s'ha d'enamorar sí o sí.

Sentir una necessitat imperiosa d'enamorar-nos ens hauria de fer pensar que qualche cosa no funciona, perquè el més important en la vida és sentir-se bé amb un mateix, sense que això depengui d'una altra persona.



Comprendre els motius pels quals ens enamoram d'unes persones i no d'unes altres no és senzill. L'enamorament sovint es fonamenta en necessitats de les quals no en tenim consciència. **Una sèrie d'aspectes poden influir en l'enamorament:**

- Pertànyer al mateix grup social o cultural o a grups semblants.
- Estar en disposició d'enamorar-se, desitjar enamorar-se.
- Compartir temps amb la persona (proximitat). Podem sentir atracció a primera vista però, generalment, fa falta que passi un cert temps per arribar a sentir que ens hem enamorat de qualcú. Per això és important triar “bons entorns”.
- Descobrir aspectes de la persona que ens resultin nous, enigmàtics, interessants, en definitiva, que despertin la nostra curiositat i les ganes de conèixer-la millor.
- Sentir atracció eròtica. El que és eròtic per a una persona no té perquè ser-ho per a una altra. Cada un i cada una de nosaltres té el seu propi imaginari eròtic.



Edat: A partir de 2n d'ESO.

Temps aproximat: 15 minuts.

Material: Pissarra i fulls de paper amb les preguntes de la dinàmica.

Concepte clau: L'enamorament.

Objectiu: Reflexionar sobre la millor forma d'actuar quan l'enamorament no és correspost.

Desenvolupament: Es distribueix l'alumnat en grups de 5 persones i es tria una persona que faci de portaveu.

Es reparteix un full a cada grup i es demana que anotin quina és la millor manera d'actuar quan l'enamorament no és correspost.

Transcorregut el temps es fa una posada en comú de les respostes de cada grup.

Indicacions per al professorat: Extreure les conclusions sobre:

- La millor manera d'actuar quan l'enamorament no és correspost (valorar-nos, saber reaccionar i obrir-nos a les oportunitats i experiències que ens ofereix la vida).
- Formes destructives d'actuar (pressionar, agredir verbalment, fer xantatge...). Demanar opinions a l'alumnat sobre per què algunes persones reaccionen així.



La durada de l'enamorament és variable; des de mesos fins a anys. Després de l'enamorament, si s'estableix un vincle afectiu positiu durador, comença una etapa d'amor més calmat, amb menys passió.

L'amor, entès com a amor de parella, com a vincle afectiu, és el sentiment en el qual es mesclen:

- El desig i l'atracció.
- L'estimació.
- La intimitat.
- La seguretat i confiança.
- El compromís.
- El benestar.

La relació de parella implica que hi hagi un reconeixement públic de l'amor que els dos membres senten l'un per l'altre i, per tant, que la relació no s'amagui a la família ni a les amistats.



La nostra parella pot tenir una gran influència en nosaltres. Li obrim el cor i esperam que ens estimi i que cobreixi de forma especial, les nostres necessitats de seguretat, suport i intimitat.

Quan triam una parella hi depositam la nostra confiança i li donam permís per entrar en la nostra vida i influir:

- En les decisions que prenem.
- En el nostre benestar.
- En les nostres relacions socials i familiars.

Per això, saber triar una bona parella és importantíssim.



L'amor de parella implica que s'ha aconseguit un vincle afectiu que pot ser positiu o negatiu.

Sentim l'estimació de la nostra parella a través del seu comportament. Segons quin sigui el comportament de la nostra parella amb nosaltres, podem saber si el vincle que hem construït és positiu. **Una bona parella ens fa sentir bé la major part del temps.**



Els afectes sexuals mai no són bons si són:

- Entre una persona adulta i una persona menor d'edat.
- Quan hi ha una "gran" diferència d'edat entre dues persones que són menors.

En aquests casos no hi ha una situació d'igualtat i es pot considerar una relació d'abús que s'ha de posar en coneixement d'un adult de confiança.



Rebre afecte és imprescindible en la vida, som éssers socials i ens relacionam amb les altres persones a través del món afectiu.

Viure els afectes sexuals ens ha de donar plaer, seguretat, satisfacció i energia.

**Objectiu:**

Mitjançant aquesta sessió es pretén que els al·lots i les al·lotes adquireixin els coneixements necessaris per reflexionar sobre:

- Què és l'autoestima i com es configura al llarg de la vida.
- Com influeix l'autoestima en la forma de comportar-nos.
- Com podem cuidar l'autoestima.
- Què és l'assertivitat i quina relació té amb l'autoestima.
- L'assertivitat sexual.

Continguts:

- L'autoestima.
- Com es va configurant la nostra autoestima.
- Com ens sentim i què fem si tenim una baixa autoestima.
- Avantatges de tenir una bona autoestima.
- Claus per cuidar l'autoestima.
- L'assertivitat.
- L'assertivitat sexual.

Material didàctic:

- Presentació en diapositives.
- Dinàmiques educatives.



La manera com vivim el desig, l'atracció, l'enamorament i l'amor depenen, en gran mesura, de la nostra autoestima.



L'autoestima és la valoració que fem de la nostra persona. De manera automàtica, gairebé sense adonar-nos, fem una valoració millor o pitjor, sobre nosaltres:

- La imatge.
- Les qualitats.
- Les habilitats.
- La forma de pensar.
- La forma de sentir.
- La manera de comportar-nos.



Configuram l'autoestima al llarg de la nostra vida. Tenir una bona autoestima depèn del que ens transmeten les persones que són significatives per a nosaltres (mare, pare, professorat, amistats, parella...).

Utilitzam la conducta de les persones que són significatives per a nosaltres, com a criteris per valorar-nos. Segons el que ens diuen i el tracte que rebem, ens valorem millor o pitjor, ens estimam més o menys.



És important prendre consciència del que ens diem amb la nostra veu interna. Si ens diem coses negatives "som inútil, lleig, beneïta..." no només ens sentim pitjor del que som, sinó que és molt difícil avançar.

Ens hem de tractar amb respecte i afecte, tal com ens agrada que ens tractin les altres persones:

- **Apreciar i reconèixer les nostres qualitats.** Totes les persones tenim virtuts i qualitats, encara que no les reconeguem. Quan les coneixem podem fer-les servir. Ens pot ajudar a conèixer-les si les apuntem en un lloc visible.
- **Acceptar que no hi ha ningú perfecte.** Totes les persones tenim defectes i virtuts. Podem reconèixer les nostres febleses, sense que això ens mortifiqui, i canviar el que nosaltres volem canviar perquè sabem que ens farà bé, no per allò que pensin o ens indiquin altres persones.

No hem d'oblidar que som el més important de la nostra vida i que sempre ens hem de cuidar i mimar (menjar sa, fer exercici, descansar, escoltar música, llegir...) per sentir-nos millor.



Quan les necessitats afectives no estan ben cobertes tenim més risc de tenir una baixa autoestima i d'establir vincles afectius negatius. Quan és així, **cercam la seguretat, el suport i la intimitat en persones i grups que ens poden fer mal.**



Estat: A partir de 1r d'ESO.

Temps aproximat: 15 minuts.

Material: Fulls de paper i bolígraf.

Concepte clau: L'autoestima.

Objectiu: Identificar les nostres fortaleses i les nostres "debilitats" i valorar la possibilitat de millorar com a persones.

Desenvolupament: Es reparteix un full a cada alumne/a en el qual han de fer dues columnes; en una han d'anotar els seus punts forts (les qualitats que consideren que tenen) i en l'altra els seus punts febles (els defectes que pensen que tenen). Se'ls indica que no ho hauran de mostrar ni exposar en públic.

En haver acabat, es demana que a l'alumne reflexioni sobre:

- Quins punts han predominat (forts o febles).
- Si els punts que consideren febles ho són perquè ho pensa ell o ella o perquè ho consideren altres persones.
- Si pot ser que algun punt que consideren feble en realitat és una virtut.
- Quins punts febles voldrien canviar i per quin motiu volen canviar-los. Quins beneficis els hi donaria el canvi.

Indicacions per al professorat: És molt important fixar-se en els aspectes següents:

- El que ens pareix una feblesa pot no ser-ho; per exemple, la por i la prudència poden anar de la mà, la introversió i la capacitat d'observar, abans de xerrar, o relacionar-se amb qualcú, també.
- Els punts febles són modificables i això depèn de la nostra voluntat i capacitat en un moment donat (coneixements, estat emocional i físic, recursos...). És important que sàpiguen que en, algunes ocasions, poden necessitar ajuda externa.
- És important saber si volem canviar algunes coses nostres per agradar a altres persones i remarcar que el més important és agradar-nos.



Les persones amb l'autoestima baixa se solen considerar poc atractives.

De vegades no els agrada la seva imatge; d'altres, la forma de ser i generalment donen molta importància a les seves febleses i molt poca a les seves qualitats.

Pensen que no poden agradar a ningú, que no mereixen amor o que hi ha poques persones que puguin sentir interès per relacionar-se amb elles.

La baixa autoestima fa que les persones sentin un desig excessiu de complaure i agradar i quan es comporten com no volen, senten:

- Sensació d'injustícia i disgust, frustració i ràbia.
- Decepció amb elles mateixes.
- Llunyania dels altres.



L'autoestima baixa ens pot dur a comportar-nos de forma passiva o agressiva.



Actuam amb passivitat quan:

- Evitam la intimitat.
- Esperam que els altres prenguin la iniciativa.
- Cedim a la pressió, la manipulació i al xantatge.
- Acceptam qualsevol relació i tenim conductes de risc.
- Volem complaure les altres persones, encara que això vagi contra les nostres conviccions o interessos.

Això ens fa més vulnerables a les pressions, a les manipulacions i als xantatges emocionals dels altres cap a la nostra persona.

Pel que fa a la sexualitat, el que pot passar és que la por a perdre una persona o a que s'enfadi passa per damunt de la nostra seguretat. Exemples d'això són:

- Consentir tenir relacions sexuals sense preservatiu, malgrat saber que hi ha risc d'embaràs i d'infecció de transmissió sexual.
- Acceptar tenir relacions sexuals o fer qualche pràctica sexual sense voler-ho fer.



Actuam de forma agressiva quan:

- Estam a la defensiva.
- Ens enfadam amb facilitat.
- Agredim (insultam, cridam, amenaçam, pegam...).
- Mostram indiferència.
- Manipulam.

Les persones que es comporten de forma agressiva se senten malament per haver perdut el control; també tenen sensació de soledat, frustració i sentiments de culpabilitat o d'inferioritat.



Si ens estimam ho manifestam cuidant de la nostra persona:

- Del nostre cos.
- De la nostra imatge.
- Del nostre equilibri emocional.
- Dels nostres interessos.

Quan una persona adquireix un bon nivell d'autoestima s'alegra de ser qui és (se sent orgullosa de ser com és) i es respecta a si mateixa.



Alguns exemples d'actituds que ens condueixen a tenir i mantenir una autoestima baixa són:

- Recordar contínuament el passat.
- Donar voltes a un problema, sense pensar en possibles solucions.
- Adoptar l'actitud de víctima de la vida.

Quan tenim aquestes actituds solem responsabilitzar altres persones, el destí, l'atzar o el que sigui d'allò que ens ha succeït o del que ens passa.

Cuidar l'autoestima significa assumir la responsabilitat sobre la pròpia vida.



Per millorar l'autoestima, en cas de tenir-la baixa, o per cuidar-la, es pot:

- **Confiar en les nostres capacitats i assumir responsabilitats.** Les persones amb una baixa autoestima només es fixen en els seus defectes, sense valorar les seves capacitats. Per això actuen amb por o es queden paralitza-des i deixen passar valuoses oportunitats. Tot això els provoca insatisfacció i possibilita que cometin els mateixos errors en el futur.
- **Afrontar els problemes i prendre decisions.** Passi el que passi convé mirar endavant i prendre decisions per afrontar els problemes, tot i que, de vegades, ens sembli difícil o complicat. Posar el cap sota l'ala o esperar que els altres decideixin per nosaltres no ens ajuda gens i és perjudicial per al nostre creixement personal i per a la nostra autoestima. Per exemple, continuar una relació de parella que no ens satisfà per no prendre la decisió de deixar-la, ens provoca malestar i insatisfacció per no actuar com ens agradaria fer-ho.
- **Gaudir dels èxits.** És molt important reconèixer els èxits, gaudir-ne i premiar-se per ells. La falsa modèstia no és bona companya i minimitzar el que hem aconseguit amb esforç, o senzillament per haver decidit o actuat amb encert, és una forma de tractar-nos malament, cosa que fa mal a la nostra autoestima.
- **Aprendre dels errors.** Podem utilitzar els nostres errors com a oportunitats per créixer i així no perdre el coratge quan en cometem de nous.
- **Comportar-nos de forma assertiva.** La majoria de les persones necessitam entrenament per convertir la comunicació assertiva en un hàbit i per saber utilitzar-la quan les emocions i els sentiments són intensos i provoquen en nosaltres respostes de passivitat o d'agressivitat.

Aprendre a comportar-se de forma assertiva és la millor manera de cuidar i millorar l'autoestima.



L'assertivitat és la capacitat d'expressar els sentiments i les opinions tranquil·lament, de forma respectuosa, sense sentir-nos culpables i sense fer-nos mal.

Saber comunicar-nos amb assertivitat és al nostre abast. Quan ens comportam de forma assertiva, afavorim una autoestima positiva.

Contràriament al que es pensa, **comunicar-se de manera assertiva no implica necessàriament evitar el conflicte ni aconseguir sempre allò que es vol.** Pot ser que a l'altra persona no li interessi que diguem el que pensam o que no hi estigui d'acord. El conflicte forma part de la vida i el podem aprofitar per aprendre i, sens dubte, malgrat que no sigui agradable, ens farà més forts.



Edat: A partir de 1r d'ESO.

Temps aproximat: 5 minuts.

Material: Fulls de paper i bolígraf.

Concepte clau: Comportament assertiu.

Objectiu: Valorar l'estil de comunicació en relació amb la capacitat assertiva.

Desenvolupament: S'indica a l'alumnat que, en silenci i de manera individual, contesti les preguntes del qüestionari d'assertivitat.

Un cop emplenat el qüestionari, sense mostrar les respostes, es posa en comú:

- Si ha estat bo de contestar.
- Si han detectat que poden millorar la seva assertivitat.
- Si hi ha qualche reflexió que volen compartir.

Indicacions per al professorat: és molt important remarcar que l'assertivitat és una forma de comunicació que necessita aprenentatge i que sempre es pot millorar.

(Vegeu la diapositiva següent).

Qüestionari d'assertivitat

Situació	Mai	De vegades	Quasi sempre	Sempre
Sé reclamar el que consider just?				
Puc dir NO sense sentir-me culpable?				
Sé posar límits quan el comportament d'una altra persona no m'agrada?				
Reconec quan m'equivoq?				
Gaudesc dels contactes socials sense temor?				
Aprofit les crítiques per millora?				
Quan crític el comportament d'una altra persona ho faig de forma constructiva, amb respecte?				
Oferesc solucions als problemes en lloc de queixar-me?				
Reconec les virtuts de les altres persones i les hi faig saber?				
Si no sé fer qualche cosa, deman ajuda sense cap problema?				



Comportar-se de forma assertiva depèn de nosaltres. Pot ser que alguna vegada no ens surti bé, però, com tot, amb ganes i un poquet d'entrenament, ho podem fer.

Saber-nos comunicar de manera assertiva ens permet establir els límits que no volem que ningú traspassi quan es relaciona amb nosaltres. Ho podem fer si:

- **Xerram en primera persona i en positiu:** hem de manifestar el que sentim, creiem o pensam, detallar allò que per a nosaltres provoca aquests sentiments, pensaments o creences i després podem dir el que ens agradaria.
- **Valoram els sentiments de les altres persones:** quan els fem saber que no volem tenir la raó ni culpar ningú. Volem comunicar-nos amb respecte, valorar els sentiments de les altres persones, sense deixar de respectar-nos.

Ser una persona assertiva ens fa sentir bé i trobar-nos a gust amb les altres persones.



L'assertivitat sexual és la capacitat de les persones per:

- Iniciar l'activitat sexual, només quan volem i ens sentim preparats.
- Refusar qualsevol activitat sexual no desitjada.
- Negociar les conductes sexuals desitjades. Arribar només fins on volem.
- Protegir-nos amb mètodes eficaços per evitar un embaràs no desitjat i/o infeccions de transmissió sexual.

L'assertivitat sexual es basa en el dret humà a l'autonomia, que assumeix que **les persones tenim dret a triar sobre la nostra pròpia experiència i activitat sexual.**



Les relacions sexuals són comportaments eròtics entre dues o més persones de diferent o del mateix sexe.

Impliquen tota la nostra persona:

- **El cos:** tot ell s'involucra en una relació sexual.
- **Els pensaments i les emocions:** les relacions sexuals ens provoquen pensaments i emocions agradables, però també ens poden provocar de desagradables.
- **Els valors:** els nostres valors sobre allò que està bé i el que no ho està (valors relacionats amb la religió o creences culturals) i sobre el que és o no és apropiat en una situació determinada (per no parèixer una persona fàcil o llançada) influeixen en les nostres relacions sexuals (per exemple, donar-se permís per gaudir del plaer).
- **La conducta:** la capacitat que tenim de fer només allò que volem fer i ignorar les pressions d'altres, que volen condicionar el nostre comportament, és molt important a l'hora de decidir si tenim una relació sexual o no i de quina manera.



Les relacions sexuals són una part important de la nostra vida afectiva.

Ens provoquen sensacions i sentiments agradables (plenitud, energia, passió, desig, enamorament, alegria, il·lusió, plaer...).



Però també poden anar acompanyades d'altres sentiments menys plaents (por, inseguretat, dubtes, tristesa, patiment, ansietat, ràbia, impotència...).



Hi ha la creença que les relacions sexuals han de ser espontànies i que no s'hi ha de pensar massa, **però cada relació sexual té un motiu al darrere** i és important saber quins són els nostres.

Compartir el nostre cos, la nostra intimitat, els nostres sentiments, és prou important per pensar-hi una mica. Només es tracta de saber que **hi ha sentiments i sensacions que ens diuen que anam bé** (alegria, bona inquietud, desig, complicitat, benestar...), **i d'altres que ens donen la veu d'alarma** (tensió, por, inseguretat, mal de panxa...).

Ens hem de escoltar. **Els sentiments i les sensacions del nostre cos ens indiquen el que ens convé fer.**



Hi ha molts de motius pels quals es tenen relacions sexuals. No tots són bons. Qualque cosa no va bé quan ens implicam en una relació sexual per:

- Por.
- Sentir que és una obligació (tenir una relació sexual no és una obligació).
- Complaire altres persones, sense tenir-ne ganes.
- Venjar-nos de qualcú perquè pensam que ens ha enganyat.
- Sentir poder sobre qualcú.

Una relació sexual ens ha de donar plaer i satisfacció.



Perquè una relació sexual ens faci sentir bé l'hem de desitjar i hem de sentir que l'altra persona també la desitja. Però això només és el principi. El joc eròtic suposa posar dues formes d'entendre el contacte íntim i aquestes dues formes han d'encaixar com les peces d'un puzle, sense forçar res.



**Objectiu:**

Mitjançant aquesta sessió es pretén que els al·lots i les al·lotes adquireixin els coneixements necessaris per reflexionar sobre:

- Què és l'erotisme.
- Què entenem per relacions sexuals i les diferents formes de tenir relacions sexuals.
- Les fases de la resposta sexual.
- El paper de les zones erògenes en la resposta sexual.
- La importància del consentiment i de triar el moment per tenir relacions sexuals.

Continguts:

- Les relacions sexuals.
- L'erotisme.
- Les zones erògenes.
- La resposta sexual.
- Les pràctiques sexuals.
- El millor moment per tenir relacions sexuals.
- La importància del consentiment.

Material didàctic:

- Presentació en diapositives.
- Dinàmiques educatives.
- Vídeo.



Les relacions sexuals són comportaments que tenen a veure amb la comunicació, l'erotisme, la intimitat i el plaer.

La fisiologia sexual està regida pel desig de plaer i és precisament aquesta característica la que serveix com a motivació per tenir relacions sexuals i assegurar la supervivència de l'espècie.

En els humans, a diferència d'altres espècies, les relacions sexuals impliquen la presa de decisions; cada persona té la capacitat de decidir tenir activitat sexual o no i tenir o no descendència.



Edat: A partir de 2n d'ESO.

Temps aproximat: 10 minuts.

Material: Fulls de paper i bolígraf.

Concepte clau: les relacions sexuals.

Objectiu: Analitzar els temors i les inseguretats que es poden tenir enfront de les relacions sexuals.

Desenvolupament: S'explica a l'alumnat que aquesta dinàmica es farà en dos temps:

- Primer es recolliran, en subgrups de 4-6 persones, almenys tres temors relacionats amb les relacions sexuals i transcorreguts 5 minuts es farà una posada en comú de tots els temors, que s'apuntaran a la pissarra.
- Durant les explicacions de les diapositives següents cada estudiant intentarà trobar formes de reduir cada temor.

Indicacions per al professorat: si l'alumnat té dificultats per identificar possibles temors, se li pot donar qualche exemple dels següents: no satisfer la parella, no saber com actuar, tenir "gatillazo", no sentir res, què pensarà l'altre (som un llançat o una llançada, un/a fresc/a...), l'embaràs, les infeccions de transmissió sexual, que el cos no agradi a la parella sexual, tenir mal, sagnar...



Quan parlem de relacions sexuals ens referim a:

- L'erotisme.
- Les zones erògenes.
- La resposta sexual.
- Les pràctiques sexuals.



L'erotisme és la capacitat de sentir i provocar plaer sexual. Cada persona té el seu propi imaginari eròtic, que construeix al llarg de la seva vida.

El que consideram eròtic depèn de factors socials, culturals i personals. El que erotitza a una persona pot no erotitzar gens a una altra.



Per gaudir plenament de la nostra capacitat eròtica és necessari:

- Acceptar el nostre cos tal com és.
- Conèixer les nostres zones erògenes.
- Conèixer les nostres preferències eròtiques (el que ens agrada i el que no ens agrada).
- Saber com respon el nostre cos als estímuls sexuals (com es produeix la resposta sexual).
- Donar-se permís per gaudir del plaer sexual.

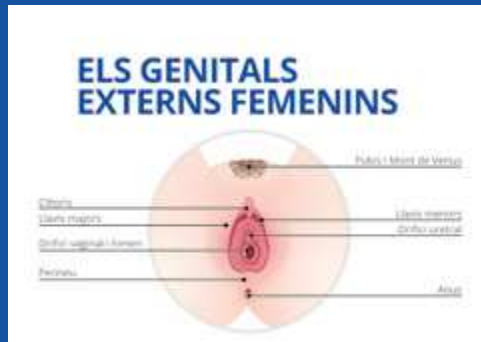
Gaudir del plaer sexual és saludable.



En l'erotisme juga un paper important l'estimulació (acariciar, xuclar, friccionar, pessigar...) de certes **zones corporals preparades per respondre amb facilitat a l'estimulació sexual**. Aquestes zones es denominen zones erògenes.

Les zones erògenes **es poden classificar en primàries i secundàries**. Les primàries són els genitals i els pits. Les secundàries abasten la resta del cos. Tots els nostres sentits són erògens: vista, oïda, olfacte, gust i tota la pell.

Reduir l'estimulació eròtica als genitals és minimitzar la nostra capacitat de sentir plaer.



Els genitals externs femenins reben el nom de vulva. La vulva està constituïda per les parts de l'aparell genital femení que són visibles. **Està situada a la regió perineal; s'hi concentren moltes terminacions nervioses i, en acariciar-la, produeix una sensació molt plaent.**

La vagina és un conducte elàstic, de 8 a 10 centímetres de mida, que s'estén des de l'obertura vaginal fins al coll de l'úter. **El punt G**, descobert pel ginecòleg Ernst Gräfenberg, és una petita zona erètil situada a la part anterior de la vagina, a uns 3-5 centímetres de l'orifici vaginal. Aquesta zona, denominada pròstata femenina, augmenta de mida amb l'excitació.

A l'obertura de la vagina hi desemboquen les **glàndules de Bartholin**, que contribueixen a la lubricació vaginal i faciliten el coit. A l'orifici de la uretra desemboquen les **glàndules de Skene**, responsables de l'ejaculació femenina (líquid transparent que prové de la uretra; no totes les dones ejaculen).

El perineu és la zona que va des del final de l'escrot fins a l'anus. Aquesta zona és important perquè **s'hi troba el nervi púdic, que transmet les sensacions de plaer responsables de l'orgasme.**



És l'únic òrgan del cos femení que no té altre propòsit que donar plaer. Té més terminacions nervioses que qualsevol altra zona del cos (inclosa la vagina) i quan s'estimula produeix una gran excitació, que pot arribar a l'orgasme.

Contràriament al que se sol pensar, la grandària total del clítoris no es limita únicament a la **part visible (gland del clítoris)**, que té una mida d'entre 1 a 3 centímetres. **Abasta tot el perineu femení i la llargària total és de 10-11 cm.**



En el penis es concentren una gran quantitat de terminacions nervioses, sobretot en la zona superior. Acariciar-lo sol provocar una gran excitació. **Té una mida aproximada de 8 a 14 centímetres en erecció.**

El final del penis es denomina **gland o capoll** i és una zona molt sensible, recoberta per una pell fina denominada **prepuci**.

L'àrea de la part inferior del penis, on se subjecta el prepuci, es diu fre i en algunes ocasions es pot rompre i provocar una petita ferida que cura amb facilitat.

A l'interior del penis hi ha tres columnes de teixit erèctil (dos cossos cavernosos i un cos esponjós) que durant l'excitació s'omplen de sang augmentant la mida del penis.

L'escrot és una bossa de pell rugosa i prima que cobreix i allotja els testicles, és **una important zona erògena**.

El perineu és la zona que va des del final de l'escrot fins a l'anus. Aquesta zona és important perquè **s'hi troba el nervi púdic, que transmet les sensacions de plaer responsables de l'orgasme.**



Els pits, indistintament de la mida, **són una de les parts més sensibles dels cos femení i del masculí.** Ben estimulats, poden donar molt de plaer i fins i tot en algunes ocasions estimular-los pot provocar l'orgasme.

S'ha de tenir en compte que **cada persona té una sensibilitat diferent.** L'estimulació s'ha de començar amb suavitat augmentant la pressió segons la resposta de la parella sexual. Cal evitar les mossegades o pessigades massa fortes perquè poden ser doloroses.



Tot el nostre cos és una gran zona erògena, tan gran com nosaltres volem deixar-la ser. Cuir cabellut, coll, clatell, parpelles, orelles, zona de la clavícula, aixelles, costats del tòrax, braços, esquena, pits, interior de les cuixes, cames, turmells, peus i totes les zones del cos que ens produeixen plaer són zones erògenes.

Fer massatges en aquestes zones, acariciar-les i besar-les, a més de produir molta relaxació, pot servir també per excitar i estimular la parella. També, a molta gent li agrada murmurar a cau d'orella coses sensuals.

La boca i els llavis són els primers òrgans que poden ser excitats amb besades i carícies. La llengua és plena de glàndules sensibles. Si l'estimulació dels llavis amb besades és acompanyada de carícies i estimulació genital, es pot arribar fàcilment a l'excitació i a l'orgasme.

Limitar l'estimulació sexual als genitals suposa una visió reduïda de la nostra capacitat de gaudir del plaer sexual.



El cervell és un òrgan essencial si del que es tracta és d'erotitzar. Els estímuls a través de tots els sentits, amb tota la seva gamma de possibilitats: imatges, olors, sabors, sons, tacte (moviments, carícies, calor, fred...) tenen una gran capacitat d'erotitzar, però **per gaudir dels estímuls abans ho hem de desitjar.**

El cervell és el principal òrgan sexual; **per això, alguns factors com la por a ser descoberts i altres pors o preocupacions poden interferir en la resposta sexual.**



La resposta sexual és el conjunt de canvis (reaccions fisiològiques) que experimenta el nostre organisme quan és estimulat sexualment de manera satisfactòria. Tant per als homes com per a les dones les fases són les mateixes (desig, excitació, orgasme i resolució).

Aquestes fases no sempre tenen la mateixa durada: hi ha diferències entre les persones i també entre diferents experiències d'una mateixa persona.

El desig o l'apetència sexual es produeix quan una persona se sent predisposada a l'activitat sexual. No es pot pretendre que una persona vulgui participar en el joc eròtic i senti plaer, si abans no ha sentit desig.

En la fase d'excitació són molt importants els jocs i les carícies. Si l'excitació continua es pot arribar a la sensació de màxim plaer i d'abandó, a **l'orgasme**. Hem de tenir en compte que l'orgasme simultani no és una condició indispensable per obtenir unes relacions sexuals més satisfactòries.

La fase de resolució és la de benestar general. Després de l'orgasme pot passar un temps, que es denomina **període refractari**, perquè l'home pugui tenir una altra erecció. Les dones poden tenir un sol orgasme o diversos, seguits també d'un període refractari.

Amb desig i un joc eròtic plaent, la satisfacció està assegurada.



En l'adolescència, si no es disposa de més informació, les pel·lícules pornogràfiques es poden utilitzar com un model a seguir en les relacions sexuals. El jovent les utilitza també com una forma d'estimulació i per veure-les en grup.

Aquestes pel·lícules poden influir en la incorporació de modalitats de relació eròtica i afectiva llunyanes a les que propicien una sexualitat sana i gratificant. Per això, els al·lots i les al·lotes han de saber distingir entre la realitat i la ficció, en molts d'aspectes:

- Hi ha trucs per modular la mida de les coses (pits, genitals, ejaculació masculina i femenina).
- La brusquedat, la força i la forma d'estimular les zones erògenes no representa la realitat de la resposta sexual. Les zones erògenes no són interruptors.
- Les probabilitats que una dona gaudeixi del sexe anal són les mateixes que les dels homes. Les probabilitats que una dona vulgui tenir sexe amb una altra dona són les mateixes que un home vulgui tenir sexe amb un altre home.
- Els homes i les dones es mostren disposats a tot i en qualsevol moment. La realitat no és així, no sempre en tenim ganes. El "dit i fet" en qualsevol moment i lloc no és tan habitual com pensam. Les probabilitats que alguna cosa no surti bé, si no ho hem planejat, són molt elevades.
- Els actors i les actrius que no utilitzen el preservatiu s'arrisquen contínuament a contreure un ampli ventall d'infeccions.



Les pràctiques sexuals són comportaments eròtics que fan una, dues o més persones del mateix sexe o diferent. La finalitat és satisfer el desig sexual.

Podem satisfer el desig en solitari (la forma més usual és la masturbació o l'autoerotisme) o mitjançant la relació amb altres persones, de diferents maneres:

- La masturbació.
- La besada.
- El petting.
- El sexe virtual.
- La relació coital.



Besar és una de les carícies més freqüents en el joc eròtic i pot ser una de les que proporciona major sensació de comunicació entre els membres de la parella. **En la besada la parella se n'adona de la seva compenetració.**

Besar bé és tot un art i, com en totes les arts, la tècnica i la pràctica és fonamental. **També és important la higiene bucal i un bon alè.**



La masturbació és la manera d'aconseguir plaer a través del propi cos mitjançant l'autoestimulació (amb carícies, tocant-se...). Ens pot ajudar a:

- Conèixer millor el nostre cos i la nostra resposta sexual (sensacions, zones de plaer).
- Poder compartir amb la nostra parella sexual els nostres gusts i desitjos i, per tant, augmentar la satisfacció.

La masturbació ha tengut un passat negatiu, carregat d'idees errònies que encara podem sentir (pèrdua d'energia i vigor sexual, apareixen grans a la cara, és dolent per a la salut, ocasiona patologies...). Aquestes idees són fruit de la manca d'educació afectiva i sexual.

Des de l'àmbit de la salut, la masturbació es considera una pràctica natural i saludable, que es pot dur a terme de forma voluntària a qualsevol edat, amb parella o sense. Això significa que és tan vàlida l'opció de no masturbar-se si no es vol, com fer-ho lliure de culpa si ve de gust.



El petting és una forma de satisfer el desig sexual compartit, en la qual el joc eròtic inclou totes les manifestacions i pràctiques, llevat de la penetració (carícies, besades, abraçades, masturbacions mútues...).

El petting ajuda a:

- Conèixer el propi cos i el de la parella.
- Descobrir opcions del joc sexual.
- Aconseguir plaer sense centralitzar-lo en la penetració.

Practicar el petting, abans de tenir relacions sexuals amb penetració, pot ser una bona opció. Permet conèixer millor la sexualitat compartida i augmentar la seguretat i la confiança.



El coit consisteix en la inserció del penis en la vagina o en l'orifici anal.

Decidir amb qui, en quin moment i com es vol tenir una relació sexual que inclogui la relació coital és una decisió personal i que ningú no pot decidir per una altra persona.

Les relacions sexuals coitals, igualment que les besades i el peeting, mai no són una obligació; han de ser relacions desitjades i lliures (ningú pot forçar a ningú) i s'ha de tenir en compte el benestar i plaer de les persones que hi intervenen. **Les carícies i la penetració les rep una persona** que es pot sentir meravellosament bé o, al contrari, pot viure la relació amb dolor, tristor i angouxa. **El respecte a la intimitat i a la integritat física i emocional és imprescindible en una bona relació sexual.**

A l'hora d'iniciar les relacions sexuals coitals té un paper important el grup d'iguals. **La por al rebuig del grup d'iguals i el sentiment d'integració en el grup pot fer que alguns adolescents s'iniciïn en les relacions coitals encara que no els vengui de gust i/o no se sentin preparats.**

Les relacions coitals tenen uns riscos: els embarassos no desitjats i les infeccions de transmissió sexual, que cal prevenir per no tenir problemes ni mals rotllos. Aquesta prevenció és cosa tant de l'al·lot com de l'al·lota.

L'HIMEN I LA RELACIÓ COITAL

L'himen és elàstic i no està totalment tancat
(té un foradet o diversos)

La primera penetració no ha de produir dolor

El sagnat no sempre es produeix



EL SEXE VIRTUAL

A través de les tecnologies de
la comunicació

La veu **es pot gravar**

Les imatges **es poden difondre**



El sexe virtual és el que es practica a través de les tecnologies de la comunicació, com poden ser l'ordinador o el telèfon, i té com a característica fonamental la falta de presència física de les persones en el mateix lloc.

Aquesta forma de pràctica sexual comporta el perill que les imatges siguin gravades i utilitzades per fer-ne un mal ús, encara que aquesta no hagi estat la finalitat inicial.

La publicació d'imatges sense autorització es pot denunciar i està penada, però això no evita el patiment psicològic (humiliació, tristesa, depressió...) i les conseqüències socials (rebuig...) de la persona que les ha protagonitzat (víctima).

És important protegir la nostra intimitat de possibles males pràctiques.



Hi ha algunes pistes que ens ajuden a saber quin pot ser el millor moment per tenir relacions sexuals:

- **Si ho desitjam** (si ens agrada la persona i si la decisió és coherent amb els nostres valors).
- **Si confiam en l'altra persona** (si tenim la seguretat que ens respecta). Si pensam que una persona es vol aprofitar de nosaltres és que percebem que no és de confiança i que vol actuar en benefici propi sense tenir-nos en compte. **Quan dubtam de les intencions d'una persona és millor no confiar-li els nostres sentiments ni compartir intimitat amb ella.** Sempre tenim temps de rectificar si ens demostra afecte i respecte.
- **Si no sentim que ens pressionen** (el grup d'amistats, la parella o altres persones). **Quan una parella pressiona per tenir relacions sexuals fent xantatge (amençant que es tallarà la relació o que tindrà relacions amb una altra) és una parella que no demostra amor i que, si no canvia el seu comportament, és millor deixar-la de banda com més aviat millor.**
- **Si disposem dels mitjans necessaris per no haver de patir conseqüències no desitjades** (infeccions i embaràs).
- **No estam sota l'efecte de l'alcohol o d'altres drogues** (no ens permeten decidir amb claredat què volem, com ho volem ni, en moltes ocasions, prendre mesures protectores).

Si tenim dubtes, és que encara no és el moment.



A l'hora de mantenir relacions sexuals s'ha de tenir en compte la persona amb la qual volem relacionar-nos:

La relació sexual **ES POT TENIR** sempre que es donin les premisses següents:

- L'altra persona hi està d'acord.
- Té edat per donar el seu consentiment.
- No està sota l'efecte de l'alcohol o d'altres drogues.

La relació sexual **NO ES POT TENIR** quan:

- L'altra persona té alterat l'estat de consciència (inconscient o semiconscient). En aquestes situacions no pot donar el seu consentiment ni gaudir de la relació.
- Quan l'altra persona no ho desitja. Sota manipulació i coerció no hi ha plaer ni satisfacció.

Les relacions sexuals han de ser consentides i han de donar plaer i satisfacció.



Edat: A partir de 2n d'ESO.

Temps aproximat: 10 minuts.

Materials: Fulls de paper i bolígraf.

Concepte clau: Les relacions sexuals.

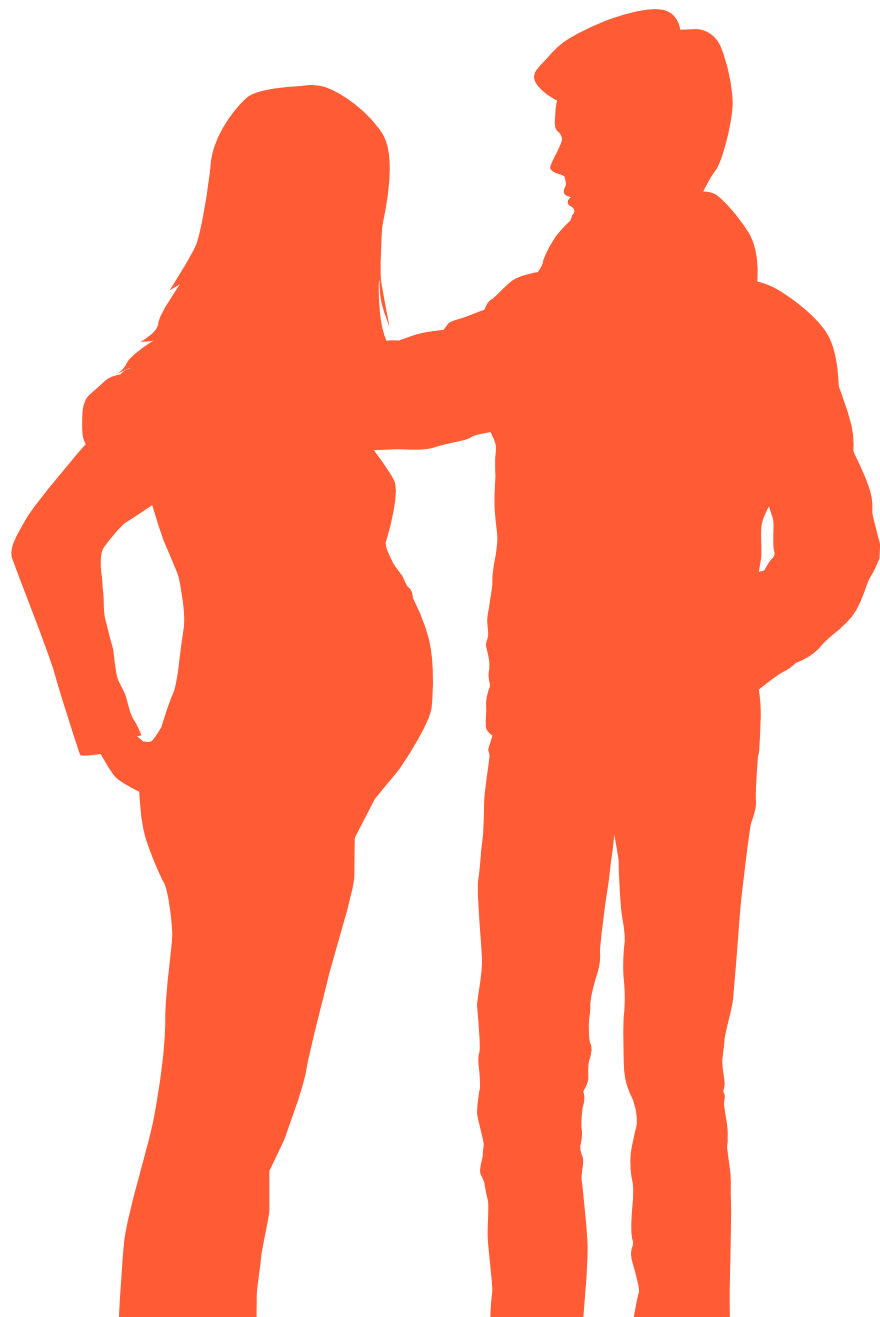
Objectiu: Analitzar els temors i les inseguretats que es poden tenir enfront de les relacions sexuals.

Desenvolupament: En aquest segon temps de la dinàmica cada subgrup exposarà la manera com es poden reduir cada un dels temors que han apuntat en la primera part de la dinàmica.

Indicacions per al professorat: A les diapositives següents s'exposen els temors més freqüents i les possibles maneres per reduir-los. Aquesta informació també la teniu disponible com a material per a l'alumnat.

Temors comuns als dos relacions sexuals	
Temor o inseguretats	Maneres de reduir-los
Que la persona amb qui tinc relacions sexuals no sigui la persona que vull tenir relacions sexuals.	Es pot reduir aquest temor si es té clar que la persona amb qui tinc relacions sexuals és la persona que vull tenir relacions sexuals. Això es pot aconseguir si es té clar que la persona amb qui tinc relacions sexuals és la persona que vull tenir relacions sexuals.
Que la persona amb qui tinc relacions sexuals no sigui la persona que vull tenir relacions sexuals.	Es pot reduir aquest temor si es té clar que la persona amb qui tinc relacions sexuals és la persona que vull tenir relacions sexuals. Això es pot aconseguir si es té clar que la persona amb qui tinc relacions sexuals és la persona que vull tenir relacions sexuals.
Que la persona amb qui tinc relacions sexuals no sigui la persona que vull tenir relacions sexuals.	Es pot reduir aquest temor si es té clar que la persona amb qui tinc relacions sexuals és la persona que vull tenir relacions sexuals. Això es pot aconseguir si es té clar que la persona amb qui tinc relacions sexuals és la persona que vull tenir relacions sexuals.
Que la persona amb qui tinc relacions sexuals no sigui la persona que vull tenir relacions sexuals.	Es pot reduir aquest temor si es té clar que la persona amb qui tinc relacions sexuals és la persona que vull tenir relacions sexuals. Això es pot aconseguir si es té clar que la persona amb qui tinc relacions sexuals és la persona que vull tenir relacions sexuals.
Que la persona amb qui tinc relacions sexuals no sigui la persona que vull tenir relacions sexuals.	Es pot reduir aquest temor si es té clar que la persona amb qui tinc relacions sexuals és la persona que vull tenir relacions sexuals. Això es pot aconseguir si es té clar que la persona amb qui tinc relacions sexuals és la persona que vull tenir relacions sexuals.
Que la persona amb qui tinc relacions sexuals no sigui la persona que vull tenir relacions sexuals.	Es pot reduir aquest temor si es té clar que la persona amb qui tinc relacions sexuals és la persona que vull tenir relacions sexuals. Això es pot aconseguir si es té clar que la persona amb qui tinc relacions sexuals és la persona que vull tenir relacions sexuals.
Que la persona amb qui tinc relacions sexuals no sigui la persona que vull tenir relacions sexuals.	Es pot reduir aquest temor si es té clar que la persona amb qui tinc relacions sexuals és la persona que vull tenir relacions sexuals. Això es pot aconseguir si es té clar que la persona amb qui tinc relacions sexuals és la persona que vull tenir relacions sexuals.

[illegible]



Objectiu:

Mitjançant aquesta sessió es pretén que els al·lots i les al·lotes adquireixin els coneixements necessaris per reflexionar sobre:

- Com es produeix l'embaràs.
- El cicle menstrual.
- El cicle de l'espermatozoide.
- La fecundació.
- El que significa l'embaràs en l'adolescència.
- Els mètodes anticonceptius.

Continguts:

- La fecundació i l'embaràs.
- El cicle menstrual i el cicle dels espermatozoides.
- Com es pot saber si una dona està embarassada.
- Repercussions de l'embaràs a l'adolescència.
- Què cal fer en cas de sospita d'embaràs.
- Els mètodes anticonceptius.
- La píndola de l'endemà.

Material didàctic:

- Presentació en diapositives.
- Dinàmica educativa.
- Vídeos.



L'embaràs és el procés pel qual es desenvolupa un nou ésser dins el cos de la mare fins al moment del part, després que un espermatozoide hagi fecundat un òvul.

Les dones ovulen mensualment (cicle menstrual) i el seu cos es prepara per albergar un embrió, mentre que els homes fabriquen els espermatozoides.



El **cicle menstrual femení** dura de mitjana 28 dies, tot i que també es considera normal que duri entre 21 i 35 dies. En els primers anys de tenir la regla, el cicle pot ser irregular fins que es normalitza.

Es divideix en quatre fases:

1. **Hemorràgica o menstrual:** el dia que comença la menstruació o sagnat menstrual és el dia 1r del cicle. Sol durar entre 3 i 7 dies.
2. **Fol·licular o proliferativa:** a partir del 4t dia comença la fase proliferativa (en la qual l'endometri es prepara per al possible embaràs). Aquesta fase dura fins que es produeix l'ovulació.
3. **Ovulatòria:** l'ovulació es produeix aproximadament al 14è dia del cicle. **És la fase del cicle en què hi ha més probabilitat que la dona es quedi embarassada.**
4. **Lúcia o secretora:** comença després de l'ovulació (del dia 14 al 28) i acaba quan comença la fase hemorràgica del cicle següent.

Hi ha probabilitat d'embaràs durant tot el cicle menstrual, ja que en qualsevol moment és possible que es produeixi l'ovulació (estrès, canvis en l'estil de vida...).

L'edat mitjana de la **primera menstruació (menarquia)** és devers els 12 anys. El límit inferior és al voltant dels 10 anys i el superior dels 16 anys.

A la diapositiva següent hi ha un vídeo explicatiu del cicle menstrual.

Actualment hi ha aplicacions informàtiques que ofereixen prediccions sobre ovulació, dies més fèrtils, data probable de la menstruació... Cal tenir en compte que, sobretot a l'adolescència, es poden produir ovulacions esporàdiques que aquestes aplicacions no consideren en les seves prediccions.



El semen comença a produir-se a partir de la pubertat i té les característiques de l'adult a partir de l'edat de 10-14 anys. **Les primeres ejaculacions es denominen espermarquia.**

En el cicle dels espermatozoides es diferencien quatre etapes:

1. Els espermatozoides es formen en els túbuls seminífers dels testicles (espermatogènesi).
2. Passen a l'epidídim on queden durant uns 10-14 dies i augmenten la capacitat fertilitzant.
3. Posteriorment van als conductes deferents. En aquesta fase s'uneixen als fluids provinents de:
 - **Les vesícules seminals:** produeixen una secreció, rica en fructosa, font d'energia dels espermatozoides. També conté petites quantitats d'un pigment groc (flavines).
 - **La pròstata:** aporta el líquid prostàtic, que és ric en enzims (fosfatases) i en àcid cítric.
4. Finalment passen a la uretra i surten a l'exterior (ejaculació). La uretra bulbar conté les glàndules de Cowper (glàndules bulbouretrals i de Littré), que secreten líquid lubricant.

En cas que no hi hagi ejaculació els espermatozoides es reabsorbeixen.



La fecundació consisteix en la unió de les cèl·lules sexuals de l'home (**espermatozoide**) i de la dona (**òvul**).

Durant el coit, quan es produeix l'ejaculació masculina, es diposita el semen en el fons de la vagina. **Els espermatozoides pugen ràpidament a través de l'úter i es dirigeixen a les trompes de Fal·lopi, on es produeix la fecundació.** Un cop això ha succeït, l'òvul crea una barrera al seu voltant perquè no hi entri cap altre espermatozoide.

Excepcionalment, algunes vegades, dos o més espermatozoides penetren un òvul, o també pot passar que la dona produeixi dos òvuls. És quan l'embaràs és de bessons.





Els símptomes més freqüents (no necessàriament apareixen tots) són causats pels canvis hormonal que es produeixen des del moment de la fecundació:

- **Major sensibilitat als pits i als mugrons** (pits adolorits): els pits es comencen a preparar per a l'alletament.
- **Aurèoles (àrea que envolta els mugrons) més fosques**: també es produeix per facilitar l'alletament.
- **Lleuger sagnat, aproximadament una setmana abans del moment en què ha de venir la regla**: és el que s'anomena sagnat d'implantació i es pot produir quan l'òvul fecundat s'adhereix a la paret de l'úter i pot anar acompanyat de dolor similar al de la menstruació. Es pot confondre amb la menstruació.
- **Fatiga i somnolència**: sense cap motiu la dona es pot trobar molt cansada i amb més son de l'habitual. Es produeixen per l'esforç del cos per proporcionar al fetus l'energia necessària per créixer.
- **Micció freqüent**: a causa de l'alt nivell de progesterona, que actua com a relaxant del to muscular i alenteix els moviments dels intestins.
- **Retard de la menstruació**: la majoria de dones (no totes) deixen de tenir la regla quan estan embarassades.
- **Altres símptomes**: també poden aparèixer nàusees, tenir aversió a alguns menjar i olors, canvis d'humor, marejos i desmaigs causats pels vasos sanguinis que es dilaten i provoquen una reducció de la pressió arterial.

Per a moltes dones les primeres setmanes d'embaràs passen desapercebudes, en canvi, ni ha d'altres que comencen a notar símptomes molt aviat.

Per confirmar l'embaràs cal fer una prova específica.



Tot i que els primers anys que l'al·lota té la menstruació els cicles poden ser irregulars, **si hi ha un retard de la regla i s'han mantengut relacions sexuals coitals, el primer que s'ha de descartar és la possibilitat d'un embaràs**, mitjançant una prova o test d'embaràs.

La prova s'ha de fer un cop hagi passat una setmana després del dia de la primera falta perquè l'hormona HCG (gonadotrofina coriònica humana), que determina si hi ha un embaràs o no, tarda uns dies a fer-se present a l'orina en quantitat suficient.

És una prova molt senzilla, que es fa amb l'orina, a través de la qual es detecta l'hormona HCG. Per fer-la cal seguir les instruccions de la prova.

Si la prova surt positiva hi ha embaràs. Si surt negativa, els símptomes perduren i no ve la regla, s'ha de repetir la prova passada una setmana. En cas que torni sortir negativa, s'ha d'anar al centre sanitari per fer la prova a través d'una anàlisi de sang.

La prova es ven a les farmàcies. També es pot sol·licitar en el centre de salut de manera gratuïta.

Per Internet es poden trobar remeis casolans per saber si hi ha embaràs o no; aquests sistemes no són gens segurs.



L'embaràs en l'adolescència pot tenir una sèrie de conseqüències per a l'al·lota, per a l'al·lot i per al bebè:

- Emocionals.
- En els estudis.
- En la salut de la mare i el bebè.
- Socials.

Suposa prendre decisions importants.



Quan una adolescent sap que està embarassada és normal que al principi **li costi creure que això li passi a ella**, que es trobi perduda, que no sàpiga què ha de fer, ni com dir-ho a la seva parella.

Tant per a l'al·lot com per a l'al·lota la certesa d'un embaràs suposa un important impacte emocional.

A aquest impacte se sumen les emocions i els dubtes que comporta la necessitat de comunicar-ho a les seves famílies (com dir-ho, com reaccionaran).

Un cop assumit l'embaràs sorgeixen emocions noves, dubtes i inseguretats relacionats amb qüestions pràctiques:

- què han de fer?
- on han d'anar?
- l'al·lot pot dubtar de si és el pare...
- poden sentir vergonya sobre què pensaran les persones del seu entorn.



Un embaràs a l'adolescència pot influir en els estudis a causa de l'estat emocional, les preocupacions que suposa un embaràs, la criança, la necessitat de treballar si no és té ajuda...

Aquestes influències poden ser en:

- La capacitat per concentrar-se a l'hora d'estudiar.
- La interrupció dels estudis.
- El temps de dedicació pot disminuir.
- L'abandó dels estudis.



L'embaràs en l'adolescència pot afectar la salut de l'al·lota si no rep l'atenció mèdica necessària des dels primers mesos, durant tot l'embaràs i després del part:

- **Durant els primers mesos de gestació és probable que l'al·lota no rebi l'atenció mèdica necessària.** Sol passar que quan l'al·lota diu que està embarassada ja hagin passat uns mesos de gestació, bé perquè té menstruacions irregulars i se n'adona tard o perquè no sap com dir-ho a la seva família.
- **També pot passar que l'al·lota no rebi atenció durant tot l'embaràs i en aquest cas no es puguin** detectar problemes importants com l'anèmia, la hipertensió arterial i el risc de part complicat, entre d'altres problemes, que poden posar sèriament en risc la salut i la vida.
- **Durant el puerperi, el fet d'haver d'afrontar la criança d'un infant en l'adolescència, pot suposar major risc de depressió.**



Els nadons de mares adolescents tenen més riscos de:

- Ser **prematur** (néixer abans d'hora).
- **Baix pes** en néixer.
- Patir alguna **malformació** congènita o problemes de desenvolupament.
- **Mort** sobtada.
- Patir infeccions, accidents i un risc més alt de morir durant la infància per **manca d'atenció**.
- **Manca d'afecte i/o rebuig**, que els pot ocasionar una baixa autoestima, agressivitat, disminució del rendiment acadèmic, major vulnerabilitat a l'abús...



Hi ha una sèrie de problemes socials que poden aparèixer com a conseqüència d'un embaràs a l'adolescència, **tant per a l'al·lota com per a la seva parella**.

- **Necessiten més suport de l'habitual**, normalment per part de les famílies i de les amistats.
- **Es poden sentir rebutjats** per persones del seu entorn.
- **Per a la cura del nadó hauran de:**
 - Cercar feina (si no tenen un bon suport), que probablement serà precària.
 - Poden aparèixer problemes econòmics a causa d'una feina precària.
 - Pèrdua del temps d'oci: un nadó necessita molta dedicació.
 - Conflictes de parella com a conseqüència del cansament, dels problemes econòmics, de la pèrdua del temps d'oci...



Què cal fer?:

- **Tranquil·litzar-se i parlar amb la parella.** L'embaràs és un assumpte de tots dos.
- **Cercar ajuda de qualche adult de confiança (familiar, docent, professional sanitari...)** que els pugui assessorar i fins i tot ajudar-los a donar la notícia a la família.
- **Posar-se en mans de l'especialista, com més aviat millor,** per conèixer les diferents opcions, consultar-li tots els dubtes i rebre atenció sanitària.



Hi ha tres opcions davant un embaràs:

1. Dur-lo a terme i exercir de mare i de pare del nadó.
2. Donar el nadó en adopció.
3. Avortament (interrupció voluntària de l'embaràs).

Per prendre la millor decisió, d'acord amb les circumstàncies personals, cal valorar detingudament els avantatges i els inconvenients de cada opció, i pensar si la decisió és coherent amb els valors i les creences personals.

Si es decideix continuar amb l'embaràs s'ha de començar l'atenció prenatal com més aviat millor.

Si la decisió és d'avortar, és important saber que els riscos augmenten com més avançat estigui l'embaràs. Es pot interrompre l'embaràs durant les primeres 14 setmanes de la gestació i fins a les 22 setmanes, sempre que hi hagi un risc greu per a la salut, perilli la vida de l'embarassada o es detectin anomalies greus en el fetus.

Les dones menors de 18 anys poden decidir avortar, però necessiten el consentiment dels seus progenitors, tutors o representants legals (Llei orgànica 11/2015, de 21 de setembre).

L'avortament s'ha de dur a terme en un centre sanitari autoritzat. Fer-ho d'una altra forma suposa posar en risc la salut i la vida (hemorràgies, infeccions, perforacions de l'úter...) o tenir problemes per quedar-se embarassades més endavant.



Dinàmica: Creences sobre l'embaràs
Respon a aquestes preguntes com a vertaderes o falses.

Una al·lota NO es pot quedar embarassada...	Vertader	Fals
Si encara no ha tengut la regia.		
Quan té la menstruació.		
En la primera relació coital.		
Si es renta després de la relació: "dutxes vaginals".		
Si l'al·lot fa la marxa enrere.		
Si no té orgasme.		
Si no hi ha besades.		
Si s'al·leta un nadó.		
Si l'al·lot es masturba abans de tenir relacions coitals.		
Si es té la relació sexual de drets.		
Fora de la fase ovulatòria del cicle menstrual.		
Quan les relacions sexuals són dins l'aigua (mar, piscina, Jacuzzi®, riu, llac...).		
Si utilitza condons improvisats (fets amb bosses de plàstic...).		

Edat: A partir de 2n d'ESO.

Temps aproximat: 15 minuts.

Materials: Full amb les preguntes de vertader o fals i bolis.

Concepte clau: Falses creences sobre l'embaràs.

Objectiu: Desmitificar les falses creences que circulen en la nostra societat sobre la possibilitat que es produeixi un embaràs.

Desenvolupament: Es demana a l'alumnat que empleni els fulls amb les respostes a les preguntes, de vertader o fals, sobre si és possible que una al·lota es pugui quedar embarassada (a la diapositiva següent trobareu el cuestionari).

Es comenten les preguntes i les respostes en veu alta.

Indicacions per al professorat: La idea és que l'alumnat se n'adoni de la gran quantitat de falses creences que hi ha sobre la possibilitat que es produeixi un embaràs.

No s'ha de forçar la participació en veu alta, ja que algú es pot sentir avergonyit.

***Totes les respostes són falses.**



Els anticonceptius són mètodes que impedeixen o redueixen les possibilitats de fecundació. Hi ha diferents mètodes anticonceptius i és important conèixer-los per poder **elegir el més adequat en cada circumstància de la vida** (edat, creences, tipus de relació, freqüència...). Cap mètode és eficaç al 100 %. **L'eficàcia depèn de si es conserven i s'utilitzen de manera correcta.**

A l'adolescència el mètode més indicat és el preservatiu ja que protegeix d'un embaràs no desitjat, del VIH i de les altres ITS.

El més important per a l'alumnat és que coneguin que hi ha una gran varietat de mètodes anticonceptius i que no cal conèixer-los a fons. Aquesta presentació ofereix una visió general dels diferents mètodes perquè l'alumnat en conegui l'existència. La informació detallada sobre conservació, utilització, indicacions, contraindicacions i efectes secundaris ha de ser facilitada per professionals de la salut amb coneixements específics.



Els mètodes de barrera impedeixen que els espermatozoides passin a la cavitat uterina.

Aquests mètodes sempre **duen les instruccions d'ús i de conservació.**

A la presentació "Risc en les relacions sexuals: ITS" s'expliquen més extensament els preservatius masculins i femenins.



El **preservatiu masculí** té una eficàcia alta quant a la prevenció d'embarassos i ITS. **No té efectes secundaris** i es ven sense recepta mèdica. És de làtex i n'hi ha de poliuretà per a les persones al·lèrgiques.

És recomanable utilitzar-lo encara que s'usi un altre mètode anticonceptiu, ja que aquest només protegeix dels embarassos. És el que s'anomena el **DOBLE MÈTODE**: l'anticonceptiu i el preservatiu.



El **preservatiu femení** té una eficàcia alta quant a la prevenció d'embarassos i ITS. **No té efectes secundaris** i es ven sense recepta mèdica. És de poliuretà.

És recomanable utilitzar-lo encara que s'usi un altre mètode anticonceptiu, ja que aquest només protegeix dels embarassos. És el que s'anomena el **DOBLE MÈTODE**: l'anticonceptiu i el preservatiu.



El diafragma és un mètode que s'usa poc i **té una efectivitat molt baixa de prevenció d'embarassos, s'ha d'acompanyar de crema espermicida** per augmentar l'efectivitat. **Per saber quina talla és l'adequada, s'ha d'anar a la consulta de ginecologia.**

És un mètode que **NO** protegeix enfront del VIH ni de les altres ITS.



Els **anticonceptius hormonals** impedeixen l'ovulació mitjançant l'administració d'una hormona (progestagen) o dues hormones (progestagen i estrogen). Tenen una **eficàcia de prevenció d'embarassos molt alta, sempre que s'utilitzin correctament.**

Cap d'aquests mètodes protegeixen enfront del VIH ni de les altres ITS.

Aquests mètodes poden tenir **efectes secundaris (problemes circulatoris, mal de cap, infeccions urinàries...)**; per això és important un bon assessorament ginecològic abans d'usar-los.

ANTICONCEPTIUS HORMONALS

Impedeixen l'ovulació amb l'administració d'una o dues hormones

Píndola

Anell vaginal

Pegat

Implant subcutani

Injectable

S'ha de prendre diàriament (a la mateixa hora)



NO PROTEGEIX
enfrent del
VIH ni de les
altres ITS

ANTICONCEPTIUS HORMONALS

Impedeixen l'ovulació amb l'administració d'una o dues hormones

Píndola

Anell vaginal

Pegat

Implant subcutani

Injectable

S'introdueix en la vagina



NO PROTEGEIX
enfrent del
VIH ni de les
altres ITS

ANTICONCEPTIUS HORMONALS

Impedeixen l'ovulació amb l'administració d'una o dues hormones

Píndola

Anell vaginal

Pegat

Implant subcutani

Injectable

S'aferra a la pell i es canvia cada setmana



NO PROTEGEIX
enfrent del
VIH ni de les
altres ITS

ANTICONCEPTIUS HORMONALS

Impedeixen l'ovulació amb l'administració d'una o dues hormones

Píndola

Anell vaginal

Pegat

Implant subcutani

Injectable

S'insereix davall de la pell del braç



NO PROTEGEIX
enfrent del
VIH ni de les
altres ITS



Els dispositius intrauterins (DIU i SIU) són petites estructures de plàstic en forma de T que s'implanten en l'úter. Poden estar col·locats entre 1 i 10 anys, segons el model i l'edat de la dona. **Es poden retirar quan la dona ho decideixi**, encara que no hagin caducat. S'han de col·locar a la consulta de ginecologia.

Tenen una eficàcia de prevenció d'embarassos molt alta.

El SIU (sistema intrauterí) és un petit dispositiu suau, en forma de T, que **allibera petites quantitats d'una hormona (progestina)**. Provoca que la mucosa del cervix uterí sigui més espessa i això dificulta el moviment dels espermatozoides. També fa que la paret de l'úter sigui menys gruixuda i dificulta la nidació de l'òvul.

El DIU (dispositiu intrauterí) és un dispositiu flexible, també en forma de T, **recobert d'un fil de coure que allibera ions**. Aquests ions immobilitzen els espermatozoides i els impedeixen arribar a l'òvul. Pot incorporar un reservori hormonal que allibera progestagen per inhibir l'ovulació.

NO protegeixen enfront del VIH ni de les altres ITS.



Els mètodes naturals consisteixen a evitar el coit vaginal durant els dies en què és més probable l'ovulació (dies amb major probabilitat de fertilitat). Els més coneguts són:

- **Ogino-Knaus** (mètode del calendari): es calcula el dia probable de l'ovulació segons les etapes del cicle menstrual.
- **Billings (moc cervical)**: s'observa diàriament el moc vaginal, que és més fluid durant l'ovulació (semblant al blanc d'ou).
- **Temperatura basal**: es pren diàriament la temperatura i s'observa que puja lleugerament després d'ovular (entre 0,2 i 0,4 graus).

L'eficàcia, com a mètodes de prevenció de l'embaràs, és **MOLT BAIXA**, ja que es pot produir una ovulació en qualsevol moment del cicle, fins i tot durant la menstruació.

No protegeixen enfront del VIH ni de les altres ITS.



Els mètodes permanents impedeixen que l'òvul passi a l'úter (lligadura de trompes i esterilització tubàrica) o que els espermatozoides surtin a l'exterior (vasectomia). Són irreversibles i per aquest motiu **no són aconsellables per a persones joves**. Tenen una eficàcia de prevenció d'embarassos molt alta.

No protegeixen enfront del VIH ni de les altres ITS.



La marxa enrere consisteix en la **retirada del penis de la vagina durant la relació coital, abans que es produeixi l'ejaculació. NO ÉS UN MÈTODE ANTICONCEPTIU**, malgrat que és un sistema molt utilitzat.

És una pràctica molt poc segura, ja que des del moment que l'home s'excita sexualment, abans d'ejacular, surt el líquid preseminal (secreció transparent que prové de les glàndules de Cowper, situades al final de la uretra), que pot contenir espermatozoides.

El fet d'haver de controlar l'ejaculació pot dificultar les relacions sexuals i produir insatisfacció. L'al·lot ha d'estar pendent de l'ejaculació i de retirar el penis de la vagina quan està en un dels millors moments de plaer sexual. Si l'al·lota no es relaxa perquè està pendent d'un possible embaràs, la musculatura vaginal està tensa, la vagina no es lubrica de forma adequada i es produeixen molèsties durant la penetració.

No protegeix dels embarassos ni del VIH ni de les altres ITS.



Les pràctiques sexuals sense risc d'embaràs són conductes per prevenir els embarassos no desitjats, el VIH i les altres ITS.

Aquestes pràctiques són:

- **Carícies.**
- **Besades.**
- **Masturbació** (forma d'aconseguir plaer mitjançant l'autoestimulació).

Les relacions sexuals no coitals poden ser molt divertides i plaents i permeten gaudir de la tranquil·litat de no haver d'estar pendent d'un possible embaràs o d'una ITS.



La píndola de l'endemà (anticoncepció d'urgència o pastilla postcoital) és un tractament hormonal que bloqueja o retarda l'ovulació. S'utilitza en cas d'haver tengut una relació de risc d'embaràs per:

- No haver utilitzat cap mètode anticonceptiu.
- Ús incorrecte del mètode anticonceptiu.
- Trencament o fallada del preservatiu o del mètode anticonceptiu habitual.
- Agressió sexual.

Té una eficàcia del 85 % si es pren abans de les 12-24 hores d'haver tengut un coit amb risc d'embaràs. Es pot prendre fins als 3 o 5 dies (segons el tipus de comprimit) després de la relació de risc; com més temps passa des de la relació sexual fins que es pren el comprimit, la probabilitat d'embaràs és més alta (menor efectivitat). **Només evita l'embaràs de la relació sexual més recent.** Si la dona està embarassada, la píndola no és abortiva ni provoca cap problema al fetus. **Els efectes secundaris més freqüents són** marejos, mal de cap, nàusees, dolor abdominal, augment de la sensibilitat en les mames, retard menstrual, menstruació excepcionalment intensa, fatiga...

Es pot adquirir gratuïtament en el centre de salut i en les farmàcies, sense recepta, per un preu de 20 a 35 €.

No protegeix enfront de les ITS.



L'embaràs es pot evitar amb:

- Les relacions no coitals, com el **petting, joc eròtic que inclou totes les manifestacions i pràctiques, excepte la penetració** (carícies, besades, masturbacions mútues...).
- **L'ús correcte dels mètodes anticonceptius o de barrera** (preservatiu). Cap mètode és efectiu al 100 %, l'efectivitat està relacionada amb la utilització correcta.

No s'ha d'oblidar que, encara que sigui l'al·lota la qui es queda embarassada, **la responsabilitat és dels dos, de l'al·lot i de l'al·lota.** L'arribada d'un infant al món comporta una sèrie d'obligacions: alimentar-lo, vestir-lo, educar-lo, cuidar-lo... (temps de dedicació).

Nota: distribuïu el fullet de mètodes anticonceptius.

Per treballar més aquest tema es pot veure qualche episodi del reality "Embarazada a los 16" de la cadena de televisió MTV que dona molt de joc. <http://www.mtv.es/programas/embarazada-a-los-16/bdbkyl>



Més informació per al professorat

En aquesta diapositiva hi ha un recull de vídeos de la sexòloga Nayara Malnero, on explica, de manera senzilla i molt natural, temes relacionats amb la sexualitat. Poden servir per ampliar o aclarir alguna informació.

Aquest recull de vídeos és per tenir més informació sobre el tema d'aquesta sessió. Alguns d'ells, segons les característiques del grup de classe, també es poden projectar a l'alumnat si es vol ampliar o aclarir alguna informació.

Vídeos extres:

- Quins son el primers símptomes d'embaràs?
- No sé si estic embarassada, com actuar?
- Embaràs sense penetració, és possible?
- Avortament farmacològic o instrumental.
- Doble mètode.
- Píndola anticonceptiva.
- Anell vaginal.
- Injecció anticonceptiva.
- Efectes secundaris dels mètodes anticonceptius.
- Mètodes anticonceptius naturals.
- La marxa enrere. Coitus interruptus.
- Píndola de l'endemà.

**Objectiu:**

Mitjançant aquesta sessió es pretén que els al·lots i les al·lotes adquireixin els coneixements necessaris per reflexionar sobre:

- Què és una infecció de transmissió sexual i com es transmet.
- Com podem saber que tenim una ITS.
- Com podem reduir el risc de contreure una ITS.
- El que hem de fer si pensam que tenim una ITS.

Continguts:

- Les ITS, com es transmeten i quins són els símptomes.
- Com es tracten i quines són les complicacions.
- Quan hem de pensar que ens podem haver contagiat.
- Com podem reduir el risc d'infecció.
- Motius pels quals, a vegades, no ens protegim.
- Utilització correcta del preservatiu masculí i femení.
- Què s'ha de fer en cas de creure que es pot tenir una ITS.
- Recursos d'assessorament i informació a les Illes Balears.

Material didàctic:

- Presentació en diapositives.
- Vídeos.



Es parla d'infeccions quan un microorganisme envaeix un cos (el colonitza) i li causa alteracions o danys de diferents tipus.

Les ITS (infeccions de transmissió sexual) són un grup d'infeccions de gravetat variable causades per bacteris, virus, fongs o paràsits que es poden transmetre d'una persona a una altra per contacte físic durant les relacions sexuals.

Hi ha una gran varietat d'ITS, les més freqüents són la gonorrrea, la sífilis, la clamídia, l'herpes genital, l'hepatitis A i B, el virus del papil·loma humà, el VIH (virus de la immunodeficiència humana) i les lladrelles (no són estrictament una ITS).

Algunes ITS també es poden transmetre de la mare al bebè durant l'embaràs (sífilis, VIH/sida, herpes genital), el part (VIH/sida, clamídia, tricomonosi, hepatitis B, herpes genital, gonorrrea) o la lactància materna (VIH/sida).

Aquestes infeccions també es coneixen amb els noms de malalties de transmissió sexual o malalties venèries.



Els símptomes poden passar desapercebuts.

Moltes d'aquestes infeccions no tenen símptomes aparents i passen desapercebudes per a la persona que les pateix o apareixen després de molt de temps que s'hagi produït la infecció, com en el cas del VIH.

La persona infectada, encara que no tenguí símptomes aparents, pot transmetre la infecció a altres persones.



Els símptomes que poden aparèixer en els genitals interns són:

- **Secrecions uretrals**, secreció d'un líquid purulent que surt per la uretra.
- **Flux vaginal anormal**, que pot tenir una olor desagradable.
- **Sagnat vaginal**, sense que es tracti de la menstruació o després de les relacions sexuals.
- **Sagnat excessiu** durant la regla.
- **Absència de la menstruació**.
- **Coïtja, picor o dolor en orinar o en defecar**.
- **Orinar amb més freqüència**.
- **Orinar sang**.



Als genitals externs i a la boca poden aparèixer els símptomes següents:

- **Dolor genital:**
 - En els testicles.
 - Al voltant dels òrgans sexuals.
 - En l'al·lota, en la zona abdominal inferior.
 - Durant les relacions sexuals.
- **Dolor a la boca**. Algunes ITS com la clamídia, l'herpes genital, la gonorrea i les berrugues genitals es transmeten a través del sexe oral (contacte de la boca amb la vulva, la vagina, el penis o l'anus).
- **Úlcères, berrugues, butllofes o erupcions** al voltant dels genitals, l'anus i/o la boca.



La majoria d'ITS es poden tractar de manera senzilla amb antibiòtics, antivirals, penicil·lina i antiretrovirals. **Algunes**, com ara el VIH o l'herpes genital, **són incurables**, però això no vol dir que no s'hagin de tractar per evitar complicacions.

El tractament per una ITS s'ha de seguir tal com indica l'especialista i amb la durada prescrita, encara que les molèsties desapareguin.

Si es fa un **mal ús dels medicaments**, els bacteris i els virus s'adapten als diferents ambients i es fan resistents als medicaments cosa que dificulta la cura de la infecció. Per això és molt important prendre els medicaments només quan són necessaris i tal com indiqui el metge o la metgessa.

Hi ha vacunes per evitar infectar-se de l'hepatitis A, de l'hepatitis B i d'algunes soques del virus del papil·loma humà (VPH).



El tractament adequat pot evitar o reduir les probabilitats de patir complicacions, com ara:

- Esterilitat.
- En dones embarassades es pot produir l'avortament, nadons amb baix pes en néixer i parts prematurs.
- Infeccions greus que poden afectar les articulacions, el cor o el sistema nerviós.
- Sida (Síndrome d'immunodeficiència adquirida).
- Ceguesa.
- Càncers (Virus del papil·loma humà, hepatitis B, Sida).
- Demència.
- Algunes ITS, si no es tracten, poden produir la mort (Sida, sífilis, hepatitis B).



Es transmeten, normalment, per contacte físic durant les relacions sexuals (vaginals, anals, sexe oral, amb joguets sexuals i altres tipus de contacte íntim).

- **A través de l'intercanvi de fluids corporals** de la persona infectada (semen, sang, secrecions vaginals, secrecions uretrals, secrecions prepuccials, líquid preseminal) que entren en contacte amb ferides de la pell o mucoses (mucosa vaginal, rectal, bucal, faríngia o uretral) de l'altra persona.
- **Compartint joguets sexuals** que han estat en contacte amb fluids corporals (semen, sang, secrecions vaginals, secrecions uretrals, secrecions prepuccials, líquid preseminal).
- **Per contacte directe** amb les àrees de la pell o les mucoses afectades per la infecció (Herpes, condilomes).



El risc es pot reduir amb:

- **L'ús correcte del preservatiu** (masculí o femení), dels quals es parlarà més endavant.
- **L'ús de protectors bucals que són barreres de protecció per al sexe oral** (contacte de la boca amb la vulva o l'anus —cunnilingus, anulingus—). Eviten que la boca no entri en contacte amb el flux vaginal o la mucosa anal. Es poden usar preservatius tallats (es tallen les puntes i es xapen per la meitat, i queden en forma de rectangle), film de cuina o barreres de làtex (es venen als sex-shops i en algunes farmàcies).
- **El petting**, relacions sexuals no coitals ni bucogenitals (carícies, besades, abraçades...).
- **L'ús de lubricants en les relacions coitals (anals i vaginals)**. En la penetració anal es poden produir ferides perquè a l'anus no hi ha lubricació, així com a la relació vaginal quan la lubricació és insuficient, cosa que es pot evitar amb l'ús adequat de lubricants. **Amb els preservatius masculins els lubricants han de ser de base aquosa** (de venda en farmàcies, alguns supermercats, sex-shops...); la vaselina, l'oli o la crema de mans poden fer malbé el preservatiu masculí, ja que la seva base és oliosa, no aquosa.
- **La neteja amb aigua i sabó de les joguets sexuals que s'intercanvien**. També es pot disminuir el risc amb la **utilització de preservatius** en aquelles joguets en les quals sigui possible fer-ho. A les joguets sexuals s'adhereixen fluids i, per això, poden ser un vehicle de transmissió d'ITS.
- **Hi ha vacunes per evitar infectar-se d'algunes ITS**: hepatitis A, hepatitis B i d'algunes soques del virus del papil·loma humà (VPH).



Per què no utilitzam el preservatiu?

- Pensem que no estem en risc.
- Les emocions ens traïxen.
- L'alcohol i les drogues ens governen.
- Creiem que el preservatiu redueix el plaer.



Quan pensam que no estem en risc perdem de vista que:

- **Ens pot passar a nosaltres.** Sovint tendim a infravalorar el risc personal, tenim la tendència d'atribuir-nos, sense motiu, menys risc que a les altres persones. Creiem que estem segurs envers el perill, de manera infundada (és una il·lusió, no és real).
- **Si tenim parella "estable" no hi ha risc.** Hi ha una disminució de la percepció del risc en les relacions "estables", una sensació de seguretat o necessitat de demostrar confiança o d'entrega total. Hem de tenir en compte que l'amor i la confiança no ens protegeixen.
- **El bon aspecte i els bons modals no són una garantia.** Molta gent creu que si una persona té una ITS es veu a simple vista. La realitat és que en algunes ITS els símptomes es presenten de forma tardana o no són visibles, i les persones que les pateixen poden transmetre la infecció sense saber-ho.



- **En tots els contactes sexuals sense protecció hi ha risc.**
- **Amb una sola relació sexual, la transmissió és possible.**
- **Quan s'ha patit una ITS és possible tornar-la a tenir.** És possible contagiar-se diverses vegades de la mateixa infecció, encara que s'hagi tractat correctament.



Quan estam sota l'efecte de l'alcohol i de les drogues, és probable que:

- **Disminueixi la nostra percepció de risc** de contreure una ITS, d'embaràs i d'avaluar el risc d'abús sexual en determinades situacions.
- **Disminueixi la nostra capacitat de control.** Per molt que pensem que "controlam", l'alcohol i les drogues poden provocar **impulsivitat i agressivitat** i podem actuar de forma violenta en les relacions sexuals. També **disminueix l'estat de consciència** i això ens converteix en una presa fàcil per als agressors (augmenta la vulnerabilitat a patir coerció i abús sexual). A més, **podem avaluar de forma incorrecta algunes situacions** i pensar que qualcú vol "rotllo" quan no és així.
- **Minvin les nostres habilitats manuals,** la qual cosa influeix a l'hora de posar el preservatiu.

L'alcohol i les drogues ens fan més vulnerables.



El preservatiu és una funda de làtex impermeable que es col·loca en el penis en erecció abans de la penetració. Disposa d'un dipòsit en la punta que recull el semen i impedeix que entri a la vagina.

A vegades es considera que el preservatiu:

- **Trenca el moment i baixa l'erecció.** Forma part del joc sexual, jugau a posar-lo de manera que us resulti divertit. Talla més el rotllo tenir un bebè o una ITS, o haver d'estar pendent de controlar en cas de fer la marxa enrere.

En cas que baixi l'erecció, pel fet d'haver d'aturar per col·locar-lo, és important tenir-lo a mà; es pot deixar preparat obert dins la bossa. A vegades pot aparèixer ansietat per por a no posar-lo bé. Amb la pràctica l'ansietat desapareix o també amb la col·laboració de la parella, dins el joc sexual, en la col·locació.

- **Disminueix el contacte íntim i lleva plaer.** Pot ser que no sigui exactament el mateix, però **n'hi ha de superfins que quasi no es noten i són igual de resistents, i també de textures diferents; es pot cercar el que millor s'adapti.**
- **És incòmode.** N'hi ha de moltes talles, cal trobar la més adequada.



El preservatiu ajuda a gaudir de les relacions sexuals:

- **Permet deixar-se dur amb més facilitat.** Si s'està pendent que no es produeixi un embaràs o pensant en una possible ITS, la relació sexual es té de manera intranquil·la, amb tensió i no s'obté plaer, o fins i tot hi pot haver problemes d'erecció en l'al·lot i de lubricació en l'al·lota, que dificulten la relació.
- **Decidir-se per l'ús del preservatiu és signe de confiança i de bona entesa entre la parella.**

I no s'ha d'oblidar la **tranquil·litat dels dies següents a la relació**, sense haver de pensar si s'ha agafat una ITS o que s'hagi produït un embaràs.



Abans de la primera vegada, a casa, llegiu les instruccions i obriu-ne algun per conèixer-lo i saber com és.

Instruccions de com utilitzar el preservatiu masculí:

1. Obriu l'embolcall amb cura de no trencar-lo amb les ungles, les dents o amb algun objecte punxegut.
2. Col·locau-lo amb el penis erecte, abans de qualsevol contacte genital i durant tota la penetració.
3. Agafau-lo per l'extrem tancat per expulsar l'aire i deixau un espai lliure en la punta perquè es dipositi el semen.
4. Desenrotllau el preservatiu amb cura fins que cobreixi el penis.
5. Després de l'ejaculació i abans de perdre l'erecció, retireu el preservatiu, agafau-lo al més a prop de l'anella per evitar que el semen es vessi.
6. Llençau-lo als fems, mai al vàter.

Pot ser que la primera vegada que poseu un preservatiu no vagi gaire bé (com tot en la vida), **de vegades es necessita pràctica**.

Comprau-los a les farmàcies, supermercats o màquines expendedores.

En cas de mantenir **relacions dins l'aigua**, el preservatiu s'ha de col·locar abans d'entrar, amb el penis erecte, perquè dins l'aigua és molt complicat posar-lo. És possible que es necessiti lubricant (sempre de base aquosa), ja que l'aigua elimina la lubricació natural i costa més la penetració.

Nota: per als al·lèrgics al làtex, n'hi ha de poliuretà.



Els preservatius són difícils de rompre, però es poden fer malbé en els casos següents:

- **Danys provocats per ungles o altres objectes punxants** (anells, dents, pírings...)
- **Conservació inadequada.** S'han de conservar en un lloc sec i fresc, no en la guantera de la moto o del cotxe, ni dins les butxaques. La calor i els canvis bruscs de temperatura afavoreixen que es rompin.
- **Caducitat.** Cal comprovar-ne la data de caducitat.
- **Espai inadequat o presència d'aire en la punta del condó,** s'ha de deixar un espai per al semen.
- **Desenrotllar-lo de forma inadequada.**
- **L'aplicació de lubricants olíosos** (vaselina, cremes, oli...) dilaten els porus del preservatiu. Els lubricants han de ser de base aquosa, de venda a les farmàcies i botigues especialitzades.
- **Doble preservatiu.** Hi ha gent que creu que amb dos preservatius, posats un damunt l'altre, es protegirà més, però passa tot el contrari, el fregament del làtex amb el làtex pot provocar que es rompin.
- **Dur-lo ben estret dins la cartera o amollat dins la motxilla o la bossa no és aconsellable,** ja que si està molt estret pateix i si es va colpejant també es fa malbé. Si es duen d'aquesta manera, convé canviar-los de tant en tant, si no s'usen, o dur-los dins condoneres (capsetes metàl·liques, plàstiques o de tela).

Cal recordar que és d'un sol ús.



El preservatiu femení és una bossa petita prelubricada de poliuretà o nitril tancada per un costat. Cobreix les parets de la vagina amb una anella flexible i adaptable a cada extrem. Abans d'utilitzar-lo la primera vegada, llegiu les instruccions i obriu-ne algun per conèixer-lo i saber com és.

Instruccions de com utilitzar el preservatiu femení:

1. Traieu-lo de l'embolcall i fregau el preservatiu per estendre el lubricant.
2. Subjectau l'anella més petita.
3. Col·locau l'anella més petita al fons de la vagina, sempre abans de la penetració.
4. Assegurau-vos, amb l'ajuda del dit, que arriba fins al coll de l'úter i adaptau l'anella més ampla i flexible damunt la vulva.
5. Guiau el penis dins el preservatiu.
6. Per retirar-lo cal girar l'anella exterior, embolicar el preservatiu i estirar-lo suaument.

Pot ser que la primera vegada que us poseu un preservatiu no us vagi massa bé, però amb la pràctica s'aconsegueix.

Es ven a les farmàcies.



A l'hora d'utilitzar-lo cal tenir en compte:

- Es pot col·locar amb antelació, ja que es pot dur posat un màxim de 8 hores.
- S'ha de comprovar la data de caducitat.
- S'hi pot afegir lubricant de qualsevol tipus.
- No és de làtex, per la qual cosa no produeix al·lèrgies.
- És d'un sol ús.
- No és necessari retirar-lo immediatament després de l'ejaculació.



Si pensau que podeu tenir una ITS...

- Heu d'acudir al vostre centre de salut o al CAITS (Centre de Diagnòstic, Tractament i Prevenció d'ITS).
- El CAITS està situat a l'ambulatori del Carme (c. del Carme, 18, de Palma). L'horari és de 14.30 h a 20.30 h. Ofereix atenció personalitzada de forma anònima i gratuïta. No és necessari demanar cita prèvia ni aportar la targeta sanitària. Es pot contactar amb aquest servei a través del tel. 971 17 57 29 o del correu caitspalma@hotmail.com.
- Evitau l'automedicació o seguir els consells de les amistats.
- En cas que es confirmi la sospita, avisau tots els contactes sexuals perquè es puguin diagnosticar i tractar com més aviat millor.

El retard en el diagnòstic de les infeccions n'afavoreix la transmissió i impedeix beneficiar-se del control i tractament mèdic adequat.



Coordinació Autonòmica de Sida i Sexualitat. Conselleria de Salut:

<http://vihsida.caib.es> - Tel. 971 17 73 60

Consulta jove en els centres educatius. Servei de Salut:

Tel. 971 17 58 83 - Vídeo promocional de la consulta jove: <https://www.youtube.com/watch?v=UkzP289K3cc>

Centre de Diagnòstic, Tractament i Prevenció d'Infeccions de Transmissió Sexual: caitspalma@hotmail.com - Tel. 971 17 57 29

Sexconsulta del Centre d'Informació Jove. Ajuntament de Palma:

<http://cij.palmademallorca.es> - Tel. 971 72 55 01

Associació de Lluita Antisida:

<http://www.alas-baleares.com> - Tel. / WhatsApp 680 73 03 03

Associació de Lesbianes, Gais, Trans, Bisexuals i Intersexuals de les Illes Balears: <http://www.benamics.com> - Tel. 608 36 68 69

Escola de Sida: <http://www.escoladesida.es> - Tel. 971 71 04 44

Centre d'Estudis i Prevenció de Conductes Addictives d'Eivissa:

http://www.conselldeivissa.es/portal/p_20_contenedor1.jsp?codbusqueda=240&codResi=1&codMenu=519&seccion=s_fdes_d4_v2.jsp&language=es

Tel. 971 31 74 03 / 971 31 70 54



Recordau...

- Som responsables de la nostra salut i d'evitar les ITS.
- Utilitzau el preservatiu, protegeix de les ITS i dels embarassos no desitjats.
- Una sola vegada és suficient per infectar-se.
- Una persona pot estar infectada i no saber-ho. El fet que una persona asseguri que no té cap símptoma no és cap garantia.
- No totes les ITS tenen cura.

Nota: repartiu els fullets sobre ITS i els de VIH, juntament amb els preservatius, perquè sàpiguen com són. També es pot fer una dinàmica sobre com es posa un preservatiu amb l'ajuda dels dits o amb un objecte amb forma fàl·lica, com per exemple una pastanaga, seguint les instruccions del vídeo.



En aquesta diapositiva hi ha un vídeo extra:

- La primera vegada amb condó.



Objectiu:

Mitjançant aquesta sessió es pretén que els al·lots i les al·lotes adquireixin els coneixements necessaris per assolir una mirada crítica envers la pornografia i per reflexionar sobre els aspectes següents:

- L'oferta de la "Nova pornografia".
- La influència de la pornografia en l'imaginari eròtic.
- La repercussió de la pornografia en les relacions sexuals.

Continguts:

- La "Nova pornografia".
- Influència de la pornografia en l'imaginari eròtic: l'atractiu sexual, les zones erògenes i l'erotització del domini, la violència, la submissió.
- La resposta sexual en la pornografia i en la realitat: la resposta sexual i l'expressió del plaer.
- Influència de la pornografia en les pràctiques sexuals: la cosificació, el protagonisme de la penetració, l'absència de mètodes anticonceptius i de protecció enfront de les infeccions de transmissió sexual.
- Els grans absents de la pornografia: l'afecte, la comunicació, la igualtat, el consentiment i el respecte.

Material didàctic:

- Presentació amb diapositives.
- Dinàmica educativa.
- Vídeo.

Introducció



Es considera pornografia o porno qualsevol imatge o vídeo en què es representen relacions sexuals explícites amb l'únic objectiu d'aconseguir l'excitació de la persona que els veu. És un dels negocis més lucratius a tot el món i està connectat amb altres com el de la publicitat, les drogues, les pàgines i aplicacions de contactes i la prostitució.

Al llarg de la història, l'ésser humà ha representat la sexualitat a través de dibuixos, escultures, relats, pintures..., aquesta representació de la sexualitat ha evolucionat de manera vertiginosa en els darrers segles.

L'aparició de la fotografia, a principis de segle XIX, i del cinema i la televisió en el segle XX, suposaren noves formes de difusió d'imatges de contingut sexual explícit, cada vegada més accessibles per a la població general. En aquest accés hi varen contribuir la comercialització de reproductors de vídeo domèstics (vídeo casset i CD).

La tecnologia digital del segle XXI i l'accés a Internet han propiciat l'oferta de gran quantitat de continguts pornogràfics que ha anat aparellada amb un canvi en els tipus de contingut; tant és així, que s'utilitza el terme «nova pornografia» per referir-se a la majoria de l'oferta pornogràfica accessible per Internet.

La «nova pornografia» es caracteritza pels aspectes següents:

- **S'hi pot accedir fàcilment:** amb un sol clic es pot accedir a una quantitat immensa de continguts pornogràfics des de qualsevol dispositiu electrònic (mòbil, tauleta, ordinador, videoconsola...), de forma **gratuïta**.
- **No hi ha límit** en el tipus de continguts ni en les pràctiques sexuals: el contingut **no té filtres**, tot s'hi val.
- **Les practiques sexuals solen relacionar sexe amb submissió, violència i discriminació:** les escenes se solen caracteritzar per l'absència de manifestacions d'afecte i de comunicació.

Segons l'estudi *Nueva pornografia y cambios en las relaciones interpersonales* (Ballester i Orte, 2019), amb una mostra de 2.457 joves de 16 a 29 anys, **la mitjana de l'inici d'accés a continguts pornogràfics és de 14 anys en el cas dels al·lots i de 16 en el de les al·lotes**.

D'altra banda, els resultats del darrer estudi de Save the Children (Sanjuan, 2020), basat en una enquesta a 1.753 estudiants de 13 a 18 anys, posen en evidència que **7 de cada 10 adolescents consumeixen pornografia, que el 53,8 % hi ha accedit per primera vegada abans dels 13 anys i que l'edat mitjana d'accés són els 12 anys**.

Els motius per consumir pornografia en l'adolescència són variats:

- **Per curiositat.** És normal que el sexe desperti una curiositat innata en l'adolescència, és una etapa de descobriment de la pròpia sexualitat.
- **Perquè s'hi ha accedit per casualitat.** En molts portals d'Internet apareix publicitat (en forma d'anuncis emergents o *pop-ups*) que du a webs de con-

tingut pornogràfic.

- **Perquè les amistats en miren.** L'etapa de l'adolescència es caracteritza per la influència que tenen les amistats. Moltes vegades s'accedeix a continguts pornogràfics perquè els amics o les amigues n'han vist i promouen que els altres també en vegin, o perquè s'envia a través de les xarxes socials.
- **Per obtenir plaer.** Els estímuls de la pornografia activen el desig i l'excitació sexual.
- **Per descarregar tensió.** En situacions d'empipament, tristesa o nervis, la descarrega tensional de l'orgasme pot fer sentir bé durant un curt període de temps.
- **Per aprendre sobre relacions sexuals.** A manca d'una educació sexual integral, la pornografia s'ha convertit en una font d'aprenentatge sobre pràctiques sexuals i maneres de relacionar-se de forma eròtica.

Internet s'ha convertit en la font d'informació més gran sobre sexualitat dels al·lots i de les al·lotes, que solen accedir al visionat de material pornogràfic **sense tenir la maduresa suficient ni l'educació sexual necessària per tenir una mirada crítica** sobre el que se'ls hi mostra. Això suposa que hi ha un **risc que el porno impacti en el seu imaginari eròtic i en el seu desenvolupament sexual.**

La pornografia pot influir en:

- **La intensificació dels estereotips de gènere.** En la pornografia el plaer de la dona està al servei del plaer masculí i és freqüent que es mostrin dones condescendents i submises i homes dominants.
- **Els estereotips de bellesa i d'atracció sexual.** Es mostren cossos estereotipats (musculosos, prims...). Això pot ocasionar problemes amb l'acceptació de la pròpia imatge corporal i amb l'autoestima, que poden derivar en trastorns de la conducta alimentària o amb dificultats per establir relacions eròtiques.
- **El concepte de persona, d'esser humà.** En la pornografia les persones es presenten com si fossin objectes (cosificació de la persona). Es mostren relacions amb absència de comunicació i afecte. Això pot afectar el tipus de relacions que s'estableixin en la realitat: menys estables o basades en encontres eròtics que no van més enllà de la satisfacció física momentània. També pot dificultar l'aprenentatge de la seducció.
- **L'imaginari eròtic.** Presenta les pràctiques sexuals brusques i violentes, de submissió, d'abús de poder i discriminatòries, com pràctiques habituals i desitjables. Les al·lotes i els al·lots poden arribar a creure que el que veuen en la pornografia és el que ha de passar en les seves relacions sexuals i que el seu consentiment, desitjos i preferències, o el de les altres persones, no tenen per què tenir-se en compte.
- **L'edat d'inici en les experiències sexuals.** La curiositat i les ganes d'experimentar pròpies de l'adolescència, unides a l'exposició freqüent de contin-

gut pornogràfic, poden ocasionar la cerca d'experiències sexuals de forma precoç.

- **L'estat físic, emocional i el comportament social.** Si el consum és excessiu, pot alterar l'estat emocional, la qual cosa influeix negativament en els àmbits familiar, escolar i social en general. Si es consumeix pornografia abans d'anar a dormir, es poden tenir dificultats per conciliar la son a causa d'un increment de l'activitat fisiològica. La falta de son pot ocasionar cansament, irritabilitat i dificultats en els estudis i en les relacions familiars i socials.
- **La prevenció d'embaràs i de infeccions de transmissió sexual.** En la pornografia no se sol utilitzar el preservatiu i pot fer pensar que les pràctiques sexuals el risc d'embaràs o de ITS és mínim o no existeix.

A més de les **conseqüències** esmentades, el consum de pornografia pot tenir-ne d'altres, també **nocives, que poden anar des de la insatisfacció sexual fins a problemes i disfuncions sexuals importants** (dificultats en l'excitació sexual en els encontres sexuals reals) **i l'addicció.**

L'addicció ha de ser tractada per especialistes. Alguns senyals que ens poden fer pensar que s'està en una situació d'addicció són:

- Necessitat de veure cada vegada més quantitat de pornografia.
- El desig de veure'n és incontrolable.
- Malestar si no se'n pot veure.
- Es deixen de fer activitats (estudiar, fer esport, estar amb les amistats...) per veure pornografia.
- Dificultat per excitar-se amb la parella sexual.

El consum elevat de pornografia entre els al·lots i les al·lotes **fa necessari treballar aquest tema** perquè puguin **desenvolupar la capacitat de pensament crític i evitar que** influeixi de manera negativa en la seva vida sexual.

És important analitzar com la pornografia retrata el gènere, la sexualitat, el consentiment, la diversitat sexual, les relacions i la imatge corporal, i s'ha de fer **sense jutjar, en un clima de confiança, amb l'objectiu de reflexionar sobre les diferències entre el que es veu en la pornografia i el que són les relacions sexuals en la vida real.**



Es considera pornografia o porno qualsevol imatge o vídeo en què es representen relacions sexuals explícites amb l'únic objectiu d'aconseguir l'excitació de la persona que ho veu.

Al llarg de la història, l'ésser humà ha representat la sexualitat a través de dibuixos, escultures, relats, pintures..., aquesta representació de la sexualitat ha evolucionat de manera vertiginosa en els últims segles.

L'aparició de la **fotografia**, a principis de segle XIX, **del cinema i la televisió del segle XX**, suposaren noves formes de difusió d'imatges de contingut sexual explícit, cada vegada més accessibles per a la població general. En aquest accés hi varen contribuir la comercialització de reproductors de vídeo domèstics, (vídeo casset i CD).

La tecnologia digital del segle XXI i l'accés a Internet, han propiciat l'oferta de gran quantitat de continguts pornogràfics. Tant és així, que s'utilitza el terme "nova pornografia" per referir-se a la majoria d'oferta pornogràfica accessible per Internet.

Aquesta sessió la dedicarem a reflexionar sobre l'oferta de la "nova pornografia" i de com pot influir en la nostra sexualitat.



Edat: A partir de 3r d'ESO.

Temps aproximat: 45 minuts.

Materials: Full de paper, amb un qüestionari sobre diferents aspectes de les relacions sexuals ([veure annex 1](#)), un bolígraf i un projector.

Concepte clau: Falses creences sobre la pornografia.

Objectius: Analitzar el tipus de sexualitat que es veu en la "nova pornografia".

Reflexionar sobre les falses expectatives que pot crear la pornografia en les relacions sexuals.

Desenvolupament: Es distribueix el qüestionari a l'alumnat ([podeu veure el full a la diapositiva següent i també el trobareu a la carpeta d'aquesta presentació](#)) que ha de contestar a cada frase, si és vertadera o falsa. S'ha d'especificar que no es tracta d'un examen sinó d'un exercici per pensar.

Transcorreguts 5 minuts, es van projectant les diapositives. Primer es projecta el titular de la diapositiva i es diu a l'alumnat que miri la seva resposta. Seguidament es projecta la resposta correcta (vertader o fals) i l'explicació.

En projectar cada diapositiva, es demana a l'alumnat si vol fer algun comentari sobre la frase o sobre la resta de contingut de la diapositiva, sense forçar a ningú a participar. Es tracta de crear un clima que permeti aportar opinions sobre cada tema, sense jutjar-les.

Indicacions per al professorat: Cal remarcar el següent:

- La pornografia és ficció.
- Les relacions que es veuen en la pornografia poden influir en les futures o actuals relacions sexuals que es puguin tenir.
- La importància de les relacions sexuals saludables.

[illegible]

La pornografia ens mostra:

- Persones amb cossos musculats, sense estries, ni cel·lulitis
- Penis i pits grossos
- Genitals sense depilar

A l'igual que en el món de la moda, els actors i les actrius porno **no representen la diversitat de cossos que hi ha en realitat.**

Les actrius i els actors preparen el seu cos per provocar impacte visual. Utilitzen cirurgia estètica, maquillatge, olis per fer brillar el cos i trucs per fer veure que el penis i els pits són més grans del que són. Per aconseguir l'impacte visual, **també fan servir estratagemes de rodatge:** el llum, els enquadraments i el maneig del color, que permeten dissimular les estries, la cel·lulitis, les arrugues...

D'aquesta manera, amb l'impacte visual i l'excitació que provoca, **podem arribar a creure que, per tenir atractiu sexual, el cos ha de ser semblant al dels actors i les actrius porno.**



Totes les persones podem ser atractives sexualment, sigui com sigui el nostre cos i la nostra aparença física.

Hi ha molts d'aspectes que influeixen en l'atractiu sexual i que no tenen a veure amb el físic.

Indicacions per al professorat

Amb l'objectiu que l'alumnat se n'adoni del nombre de qualitats que ens poden atreure d'una persona, en aquest moment de la sessió, es pot fer, de forma general, la pregunta següent:

- Què fa que una persona sigui atractiva?
- Es demana a l'alumnat que digui, en veu alta, qualitats, que no tenguin a veure amb l'aspecte físic, que li pugui atreure d'una persona.
- Un cop obtingudes una sèrie de respostes (si pot ser, més de sis), se segueix amb la resta del contingut de la diapositiva.

Alguns exemples de qualitats que ens poden atreure d'una persona: que tenguí sentit de l'humor, que sigui sincera, coherent amb el que diu i el que fa, empàtica, respectuosa amb ella mateixa i amb les altres persones, amable, intel·ligent, creativa, que s'estimi ella mateixa, que sigui decidida, detallista, flexible, que sàpiga escoltar, també ens pot atreure la seva veu, la seva olor, el seu tacte...

Si hi ha qualitats, que no tenim i que ens agradaria tenir, es poden entrenar per aconseguir-les.

En l'atracció estan implicats molts d'aspectes. **A cada persona ens poden atreure qualitats diferents. El que és atractiu per a una persona, pot no ser-ho per a una altra.**



La pornografia centra les seves imatges en els genitals (penis i vulva), en l'anus i en els pits femenins i dóna molt de protagonisme a la penetració.

Perquè les càmeres capturin millor les escenes de penetració, utilitzen certes postures i es depilen els genitals. S'ha de tenir en compte que el pèl té la seva funció: protegir els genitals de les infeccions, és termoregulator, sobretot quan no es du roba, i també amorteix les friccions amb la roba interior i durant la penetració.

Deixa de banda molts d'altres aspectes que formen part de la sexualitat com el flirteig, les besades, les carícies, les mirades, el contacte pell amb pell... totes aquestes situacions ens poden excitar, fer-nos sentir molt de plaer i **arribar a l'orgasme, sense necessitat que hi hagi penetració.**

Ens pot fer pensar que únicament els genitals donen plaer sexual.



Tot el nostre cos és una gran zona erògena, tan gran com extensa és la nostra pell i tan sensible com ho són els nostres sentits (oïda, vista, gust, olfacte i tacte).

Qualsevol part del nostre cos ens pot provocar plaer sexual si...

- es desitja
- es fa de la manera que ens agrada
- es tria el moment adequat

Cada persona sent plaer d'una manera diferent.

En les relacions sexuals, el que importa és gaudir del plaer durant tota la relació. Arribar a l'orgasme està molt bé i és molt agradable, però no tots els orgasmes són iguals i **pot ser que, algunes vegades, el final d'una relació sexual no sigui l'orgasme.**

Passi el que passi, l'important és que durant tot el temps de la relació ens hàgim sentit a gust, i hàgim sentit plaer.

Amb el temps i l'experiència aprenem a conèixer-nos, a saber el que ens agrada i el que ens desagrada i **a deixar-nos dur per gaudir del plaer.**



En els vídeos pornogràfics sembla que els actors poden fer durar l'erecció tot el temps que vulguin, però no és així.

El que es fa, és un muntatge de trossos d'escenes gravades en diferents moments.

La resposta sexual humana es produeix en diferents fases:

- desig
- excitació
- orgasme
- resolució

L'erecció del penis s'inicia en el moment que hi ha un estímul sexual (visual, auditiu, un pensament, un record...) que ens agrada i ens excita. En aquest moment, el cervell envia una ordre a través de la medul·la espinal i es produeix la vasodilatació dels cos esponjós i dels cossos cavernosos del penis, que són els responsables de l'erecció.

L'erecció **augmenta durant les fases d'excitació i orgasme i disminueix en la fase de resolució.**

Després de l'ejaculació, en la fase de resolució, s'inicia un període refractari, en el qual és difícil que es produeixi una nova erecció. Aquest període té una duració variable, segons l'estat de la persona i les circumstàncies de la relació sexual.



L'erecció dura un temps determinat, fins que es produeix l'orgasme, però també pot disminuir o desaparèixer a causa de:

- una distracció
- nervis
- inseguretat
- ...

El dolor o qualsevol malestar físic també pot fer disminuir o desaparèixer l'erecció.



En els vídeos porno és comú sentir **gemecs i crits exagerats quan s'arriba a l'orgasme**, com si aquesta fos l'única manera vàlida per demostrar que se sent plaer.

Els actors i les actrius solen fingir: els gemecs i els crits formen part de la seva feina.



Cada persona té la seva forma de viure i d'expressar el plaer sexual.

També, cada encontre sexual és diferent segons:

- l'etapa de la vida
- la parella sexual
- l'estat físic
- l'estat emocional

Altres factors, també influeixen:

- el desig
- el lloc
- l'estimulació
- el temps de què es disposa...

Els gemecs i els crits són algunes de les múltiples formes de manifestar el plaer sexual. **No totes les persones gemegen o criden quan arriben a l'orgasme** i això no significa que no gaudeixin de la relació sexual.



La pornografia, quasi sempre, **centra l'orgasme en la penetració**, com si no hi hagués altres maneres de tenir un orgasme.

La penetració no és imprescindible per arribar a l'orgasme. **El que importa és que es desitgi la relació i es produeixi l'excitació suficient per arribar a l'orgasme.**



El petting és una forma compartida de satisfer el desig sexual i d'arribar a l'orgasme, en la qual el joc eròtic inclou totes les manifestacions i pràctiques sexuals com: carícies, abraçades, besades, masturbacions mútues..., excepte la penetració.

El petting permet conèixer millor la sexualitat compartida i augmenta la confiança i la seguretat. És una molt bona opció abans de tenir relacions amb penetració.

És una pràctica sexual sense risc d'infeccions de transmissió sexual (ITS) ni d'embaràs.



En la pornografia no se sol utilitzar el preservatiu i això ens pot fer pensar que no és necessari.

El que no es veu és que els actors i les actrius es fan proves analítiques per comprovar que no tenen cap tipus d'infecció de transmissió sexual.

El que tampoc apareix en les escenes són altres mètodes anticonceptius que les actrius utilitzen per evitar els embarassos.



El preservatiu és l'únic mètode que ens protegeix d'un embaràs no desitjat i de les infeccions de transmissió sexual.

La utilització del preservatiu ens ajuda a gaudir de les relacions sexuals: **ens dóna tranquil·litat i ens permet centrar-nos en el plaer.**

És comú pensar que el preservatiu “talla el moment”, però, si es coneix la manera de posar-lo bé i es té preparat, obert dins la seva bosseta, el fet de posar-lo pot ser divertit.

Hem de tenir en compte que el preservatiu és el nostre aliat, cal tenir-ne a mà quan creiem que hi ha possibilitat de tenir relacions sexuals.



En la pornografia les escenes segueixen un guió, tot està pensat i estructurat.

Les relacions són mecàniques:

- Els actors i les actrius gairebé no es xerren ni es miren.
- Les postures i els moviments són assajats, formen part d'una coreografia pensada per impactar.

L'objectiu del porno NO és el plaer de les actrius ni dels actors, per això, quasi no hi ha diàlegs i no s'expressen preferències ni gustos. **Els cossos són purs instruments al servei d'un únic objectiu: excitar la persona que ho mira.**

La pornografia ens pot fer creure que en les relacions sexuals no intervé l'afecte i no és necessària la comunicació.



L'afecte intervé en qualsevol relació sexual. Cap relació sexual ens deixa indiferents, o ens fa sentir bé o ens fa sentir malament.

En qualsevol relació sexual és clau la comunicació per:

- Saber el que agrada i el que no a l'altra persona, el que vol fer i el que no vol fer, fins on vol arribar...
- Prestar atenció a les reaccions de l'altra persona (gestos, mirades...). Això ens dóna molta informació sobre el plaer.
- Dir NO si no volem continuar o quan no volem fer alguna cosa.

Les relacions sexuals ens han de fer sentir bé.

És habitual que hi hagi dies en què **no ens faci ganes** mantenir relacions sexuals o que no ens vengui de gust allò que vulgui fer l'altra persona (masturbació, sexe oral, alguna postura concreta...).

Per això és molt important tenir la **confiança** per dir "això no em fa ganes", "no vull ara", "això no m'agrada" i **respectar-ho** si l'altra ho diu.



En el porno es mescla sexe i violència. És comú en el porno gratuït veure com els homes insulten i menyspreen les dones, les obliguen a fer el que volen i fins i tot les violen.

S'erotitza el poder i el domini dels homes en les relacions afectives i sexuals "el malote", aquesta erotització del poder es pot interioritzar en el nostre imaginari eròtic i fer-nos pensar que a tots els homes els hi agrada dominar i a totes les dones ser submises, dominades o salvades.

En el porno sembla que aquesta forma de tractar les dones, a elles els hi agrada, però no ens hem de deixar enganyar. Tampoc és cert que a tots el homes els hi agradi dominar ni les dones submises. **A les persones ens agrada que ens tractin bé, amb respecte.**

Si aprenem del que veiem en el porno podem arribar a:

- Mostrar-nos insensibles envers les escenes violentes.
- Deixar de considerar els sentiments de les persones amb les que compartim relacions sexuals.
- Voler reproduir les pràctiques que hem vist a la pantalla, sense considerar si li agraden o no a la nostra parella sexual.

En el vídeo següent es pot veure com la pornografia pot afectar la vida sexual de la gent jove.



En les relacions sexuals hem de considerar sempre la llibertat i la dignitat pròpia i la de l'altra persona. Això vol dir que no hem de cercar només el benefici propi i que **tant nosaltres com l'altra persona ens hem de sentir lliures d'acceptar la relació.** Per aconseguir-ho hem de negociar el que es vol fer i el que no i entendre que **no podem fer sempre el que ens agrada, hi ha límits.**

Per tenir unes bones relacions sexuals és fonamental el CONSENTIMENT i el RESPECTE:

- Tenir la seguretat que la persona està en condicions de donar el consentiment.
- Demandar sense pressionar.
- Prestar atenció al que agrada o no agrada a l'altra persona (gestos, mirades, actituds...).
- Saber que el "SÍ" pot canviar a "NO" en qualsevol moment.

Exemples de comportaments contraris al consentiment són:

- manipular
- pressionar
- obligar
- forçar o agredir una altra persona per tenir relacions amb ella



De manera normalitzada, **en la pornografia** es troben un tipus d'imatges que no són respectuoses i reproduïen **actituds i comportaments masclistes**:

- **Es mostren dones submises al plaer dels homes.** La dona apareix representada com una persona submissa, sense opinió ni veu, és menyspreada i moltes vegades s'exerceix la violència física i/o verbal contra ella.
- **L'orgasme masculí és el centre de la relació sexual.** El plaer femení queda relegat a un segon pla. En els vídeos, l'orgasme masculí és el centre de la pràctica sexual i l'única fita.
- **L'orgasme femení està al servei de l'excitació de l'home.**

Una escena comuna en la pornografia és la de l'ejaculació sobre la cara o el cos de la parella sexual, normalment d'una dona. És una de les pràctiques habituals en el porno i no es correspon amb la realitat. En el cas que una persona vulgui dur a terme aquesta pràctica, ha de demanar a l'altra persona si li agrada i si li ve de gust.

Si, en les nostres relacions, ens deixam influir per aquests tipus d'escenes, el que fem **és reproduir les desigualtats i les relacions masclistes.**



En les relacions sexuals, les persones implicades tenen la mateixa importància. Quan ens relacionam sexualment amb una altra persona, **a més de cercar el nostre benestar, ens hem d'ocupar i intentar que l'altra persona gaudeixi i se senti satisfeta amb la relació. És imprescindible que:**

- el plaer sigui compartit.
- el plaer masculí i femení tenguin la mateixa importància.
- cap persona es consideri superior a l'altra.
- cap persona menyspreï a l'altra.

Les persones no som objectes, hem de ser tractades amb respecte i dignitat.



És natural tenir dubtes sobre les relacions sexuals, però la pornografia no és una bona font d'informació, és ficció.

Mostra una realitat distorsionada i falsa de la realitat i **pot generar falses creences i expectatives sobre la sexualitat i les relacions sexuals.**

Diguem **SÍ a la teva mirada crítica** de la pornografia i **NO a deixar-te manipular.**



Objectiu:

Mitjançant aquesta sessió es pretén que els al·lots i les al·lotes adquireixin els coneixements necessaris per reflexionar sobre:

- La seducció.
- El flirteig.
- La diferència entre “tenir un rollo” i enamorar-se.
- La importància de establir una relació de parella.
- Què és i què no és una bona parella.
- La gelosia.

Continguts:

- La seducció i el flirteig.
- Què és una relació de parella.
- Què implica tenir una relació de parella.
- Per què es important triar una bona parella.
- Com podem saber si tenim una bona relació de parella.
- La gelosia.
- Diferència entre sentir gelosia i ser una persona gelosa.
- Com podem evitar ser una persona gelosa.
- Com augmentar les probabilitats de tenir una bona relació.

Material didàctic:

- Presentació en diapositives.
- Dinàmica educativa.
- Vídeos.



La seducció és la fascinació o atracció que exerceix una persona sobre una altra. És una forma de comunicació, de connectar emocionalment amb una altra persona.

Seduïm per agradar, per conquistar, per sentir-nos a gust amb les persones que elegim i perquè elles ens elegeixin a nosaltres. **Seduir ens fa sentir bé i ens puja l'autoestima.**

Podem estar seduïnt sense saber-ho quan alguns dels nostres trets són reconeguts i li agraden a una altra persona, fins i tot sense que ens adonem.

Tot i que en algunes ocasions la seducció pot acabar en un encontre eròtic, no necessàriament té una finalitat sexual.



Quan volem que una persona es fixi en nosaltres, li podem donar indicis, senyals, perquè entengui que ens interessa. Exemples d'aquests senyals són una mirada, gests, un somriure, un to de veu agradable, detalls, conversa, mostrar les nostres qualitats i recursos (intel·ligència, enginy, simpatia, personalitat, poder, rellevància social...).

Algunes persones utilitzen la seva capacitat de seducció (negativa) per manipular (influir en la voluntat d'una persona en benefici propi), no en l'interès mutu. **No hem de confondre seducció amb manipulació.** La seducció positiva és sincera, no enganya ni manipula l'altra persona, sinó que ambdues persones es beneficien del contacte mutu.



Lligar consisteix a posar en pràctica l'art de la seducció amb la finalitat d'atreure i mantenir una relació íntima i eròtica, inicialment passatgera.

Durant el flirteig, a través d'una sèrie de senyals, cada una de les persones implicades es va donant permís per a l'apropament i la relació. Exemples d'aquests senyals són: una mirada, gests, un somriure, un to de veu agradable, conversa...

El més important per seduir és l'actitud que tenim envers la vida en general i cap a nosaltres en particular. **Les persones que s'estimen a si mateixes es respecten i és aquesta l'actitud que les converteix en altament seductores.**



A l'hora de decidir anar o no a lligar hem de tenir en compte dues coses:

- Si estam en una situació de vulnerabilitat emocional.
- Si ho hem decidit sense haver rebut cap pressió.

Si ho fem per espantar els sentiments de soledat o de falta d'afecte pot ser no tenim ben cobertes les nostres necessitats afectives i **ens trobam en una situació de vulnerabilitat emocional.** En aquest cas:

- És més fàcil que alguna persona se n'aprofiti.
- Necessitam ajuda per poder viure les relacions afectives i sexuals de manera segura.

Quan anem a lligar, ho hem de fer sempre:

- Sense acceptar cap tipus de pressió.
- Pel plaer de fer-ho.
- Considerant si estam o no en una situació de vulnerabilitat emocional.



Lligar no és cap obligació. Encara que sortir de marxa i lligar siguin activitats que algunes persones joves associen, convé tenir clar que lligar no és una obligació i que si ho fem ha de ser sense acceptar cap pressió.

A la guia “Yo ligo, yo decido” es proposa una forma de lligar sana i s’observen una sèrie d’aspectes que poden servir per a qualsevol edat. <https://yoligoyodecido.files.wordpress.com/2012/02/miniguia-yo-ligo-yo-decido.pdf>



El **desig i l'atracció** tenen per objectiu la **satisfacció eròtica** mitjançant la comunicació i la relació sexual.

Quan sentim **enamorament**, el que cercam, a més de la **satisfacció eròtica**, **és establir un vincle sexual i afectiu durador.**

És molt important comprendre aquesta diferència. Si pensam que una relació que s’ha establert circumstancialment, pel desig i per l’atracció, és una relació amorosa, ens pot dur a malentesos i confusió.

Convé que tenguem clar quines són les intencions de la persona amb la qual compartim una relació eròtica i quines són les nostres.



Si tenim parella significa que hem establert amb una altra persona **una relació afectiva i sexual, més o menys formalitzada, que implica un cert nivell de compromís.**

Podem tenir una relació de parella amb una persona de sexe diferent al nostre o amb una persona del mateix sexe.



Edat: A partir de 2n d'ESO.

Temps aproximat: 15 minuts.

Materials: Pissarra, fulls de paper i bolígrafs.

Concepte clau: Creences sobre l'amor.

Objectiu: Reflexionar sobre les falses creences relacionades amb l'amor.

Desenvolupament: Es distribueix l'alumnat en grups de 5 persones i es tria una persona que faci de portaveu.

Es reparteix un full a cada grup amb cinc falses creences sobre l'amor (**podeu veure el full a la diapositiva següent i també el trobareu a la carpeta d'aquesta presentació**) i se'ls indica que, en cinc minuts, anotin devora de cada creença les raons per les quals creuen que es falsa.

Transcorregut el temps, es fa una posada en comú de les respostes a cada creença (**a la següent diapositiva podeu veure els raonaments correctes**).

Si hi ha diversitat d'opinions en els raonaments exposats, o qualche grup ha pensat que una o varies creences són vertaderes es fa un debat des de la perspectiva de si la creença ajuda a establir relacions amoroses que facin sentir-se bé.

Indicacions per al professorat: A la diapositiva següent es detallen els raonaments que sustenten que cada una de les creences és falsa.

Falses creences sobre l'amor	Raconaments
L'amor és invencible i permet superar qualsevol impediment.	Hi ha impediments que val la pena valorar amb deteniment (enamorar-se d'una persona que té una altra parella o que té una addicció...) perquè el cost de voler superar-los pot ser molt important. No es tracta d'abandonar una situació difícil a les primeres de canvi, però tampoc s'ha d'oblidar que només canvia qui veritablement vol canviar. Les persones no canvien per amor, només ho fan per necessitat i per decisió pròpia. En qüestions d'amor, afrontar situacions difícils es cosa de dos i cal deixar-hi la pell.
L'amor verdader està predestinat. A qualsevol lloc del món hi ha una persona que és la nostra mitja taronja i que ens completa.	Som éssers complets i només quan estem bé amb nosaltres mateixos i amb la nostra vida estem en condicions d'aconseguir un amor verdader.
La gelosia és una demostració d'amor. No es pot sentir enamorament i amor si no se sent gelosia. Qui estima ha de sentir que la persona estimada li pertany.	La gelosia mai no és una demostració d'amor. En realitat, la gelosia és fruit d'una autestima baixa, és una manifestació de dependència emocional i d'inseguretat sobre la pròpia valua personal.
L'amor es mantén sempre com al principi de la relació. La passió que se sent al principi de la relació ha de perdurar tota la vida de la mateixa manera.	L'amor canvia al llarg del temps i passa per diferents etapes, la passió se suavitza, però s'obtenen altres beneficis (tranquil·litat, confiança, seguretat, suport, afinitats compartides...).
El patiment sempre acompanya l'amor. L'amor implica sofriment, s'ha de consentir el que s'hi fa perquè en qualsevol moment la persona que ens fa sofrir se n'adonarà de l'amor que sentim cap a ella i canviarà.	Ocultar-se a continuar una relació que ens fa malbé, pensant que l'amor triomfarà és, si més no, una impudència que ens pot sortir molt cara.



Els vincles afectius poden ser positius o negatius. Quan són positius ens donen plaer, seguretat i satisfacció. Si són negatius ens provoquen inseguretat, ansietat i tristesa.

La relació de parella implica que s'ha aconseguit un vincle afectiu, tot i que aquest vincle pot ser positiu o negatiu.



La nostra parella pot tenir una gran influència en nosaltres. Li obrim el cor i esperam que ens estimi i que cobreixi, de forma especial, les nostres necessitats de seguretat, suport i intimitat.

Quan triam una parella hi depositam la nostra confiança i li donam permís per entrar en la nostra vida i influir:

- En les decisions que prenguem.
- En el nostre benestar.
- En les nostres relacions socials i familiars.

Per això, saber triar una bona parella és importantíssim.



Mantenir una relació requereix temps, energia i dedicació. La vida ja és bastant complicada per gastar energia en relacions que només ens aportin maldecaps i malestar.



La relació de parella implica que s'ha aconseguit un vincle afectiu que pot ser positiu o negatiu. Segons quin sigui el comportament de la nostra parella amb nosaltres, podem saber si el vincle que hem construït és positiu.

Sentim l'estimació de la nostra parella a través del seu comportament.

Una relació és positiva quan ens fa sentir bé la major part del temps, la qual cosa no vol dir que no hi hagi conflictes ocasionals ni que sigui perfecta.



Una bona parella ens RESPECTA:

- Ens tracta bé (no ens jutja, ni critica, ni humilia).
- Ens estima tal com som, amb els nostres punts forts i febles.
- Ens ajuda a millorar el que nosaltres volem millorar, però no posa com a condició per estimar-nos que canviem allò que no considerem necessari o no vulguem canviar.

Ens sentim a gust quan estam amb ella i sentim que la relació ens aporta benestar.



Una bona parella ens EXPRESSA el seu amor:

- Amb paraules, carícies i fets.
- Amb dedicació i companyia en els esdeveniments importants i ens els moments difícils.
- Fa pública la relació (no l'amaga).
- Dóna importància als nostres problemes i opinions.
- Comparteix les alegries, les preocupacions i els problemes. Compta amb nosaltres a l'hora de prendre decisions.



Una bona parella CONFIA en nosaltres:

- Facilita que ens relacionem amb la família i les amistats.
- Ens anima a dur a terme els estudis, les aficions i les feines que ens interessin.
- Respecta els nostres espais d'intimitat i no controla tot el que fem o les relacions que tenim amb altres persones.

Quan una parella confia en nosaltres no necessita controlar el que fem a tota hora, ni demana proves d'amor.



Sentir gelosia no és el mateix que ser una persona gelosa. Hi pot haver motius per sentir gelosia: veure que la nostra parella es relaciona de forma eròtica amb una altra persona, saber que hi ha una persona amb qui té una química especial, quan li tiren la canya...

La persona gelosa sospita de la seva parella i se sent insegura del seu amor. Això ho fa sense tenir-ne cap motiu i pensa que en qualsevol moment la seva parella pot preferir-ne una altra.

Una persona gelosa sol tenir una baixa autoestima.





La persona gelosa sol conduir la seva parella cap a una xarxa de situacions opressives:

- La priva de llibertat.
- L'aïlla.
- La segueix.
- Cerca evidències de traïció (mòbils, ordinadors, bossa, agenda...).
- La controla mitjançant preguntes (on vas?, amb qui?, què faràs?....).

La gelosia mai no és una demostració d'amor. La persona gelosa sent que la seva parella li pertany, que és de la seva propietat i sol justificar el seu comportament dient que ho fa per amor. En realitat, la gelosia és una manifestació de dependència emocional i d'inseguretat sobre la pròpia vàlua personal.



La gelosia es pot convertir en una obsessió. Les persones geloses s'imaginen que passen coses que en realitat no passen. Si alimenten aquesta imaginació, acaben creient que la seva parella realment sent quelcom per una altra persona.

Els atacs de gelosia poden angoixar la parella i no són sans. La situació de sospita contínua i l'opressió a la qual es veu sotmesa la parella d'una persona gelosa pot provocar que:

- **La parella decideixi trencar la relació.** És la conseqüència més sana.
- **La relació es converteixi en tòxica.** En aquest cas, la parella va minvant l'autoestima i la seguretat en si mateixa, pot arribar a sentir-se culpable de provocar la gelosia i arribar a emmalaltir (angoixa i depressió).



La gelosia sí es pot controlar. Només cal la voluntat de fer-ho i una mica d'esforç per convertir els pensaments negatius en positius.

Per exemple:

- **Pensament negatiu:** "Ha sortit de festa i segur que s'està embolicant amb algú..."
- **Pensament positiu:** "La nostra relació va molt bé. No tenc cap motiu per pensar que em posarà les banyes... Que s'ho passi bé i que gaudeixi!"

Si sentim una gelosia malaltissa i, malgrat que ho intentem, no podem controlar-la, és una gran inversió en el nostre benestar deixar-nos ajudar i tractar el tema amb un especialista. Val la pena.

Les persones ens hem d'estimar a nosaltres mateixes, abans de poder estimar algú de veritat.



Podem augmentar les probabilitats de triar una bona relació si:

- **Ens coneixem:** és important que pensem quines característiques ens agradaria que tengués la nostra parella. Pot ser de gran ajuda escriure en un full les que consideram imprescindibles per sentir atracció i per tenir una bona convivència.
- **Ens estimam:** hem de cuidar la nostra autoestima i no deixar que ningú li faci malbé. Tenir cura del nostre cos, de les nostres emocions i dels nostres interessos és essencial per gaudir d'una bona relació.
- **Tenim clar el que sentim:** quan se sent atracció o enamorament és impossible no saber-ho. Si tenim dubtes és que no hi ha atracció o enamorament. No ens hem d'enganyar ni hem d'enganyar ningú, creient o fent creure el que no és.
- **Sabem el que estam disposats a aportar a la relació:** Per tenir una bona relació, les dues persones han de voler ajudar-se mútuament i donar-se suport quan faci falta. També és important que cada una disposi de temps per fer les activitats que li agraden, sense que necessàriament ho hagi de compartir amb la parella. Comunicar de forma clara quines són les nostres necessitats i el que volem de la relació ens ajudarà a evitar sorpreses i disgustos.
- **Escoltam la nostra intuïció:** pot passar que les ganes d'estar amb una persona ens facin perdre de vista que no ens convé tenir una relació amb ella. Si el cor ens impulsa a seguir cap endavant amb la relació, però sentim intranquil·litat, angoixa o altres símptomes de malestar, és la nostra intuïció que ens avisa, com si fos una alarma, que quelque cosa no funciona.



És molt important decidir a qui volem estimar i a qui volem al nostre costat. Generalment pensam que, quan estimam a qualcú, ja no hi ha marxa enrere. Això no és així. Afortunadament, ens podem allunyar de les persones i de les situacions que ens fan mal i, poc a poc, amb valor i perseverança, descobrir persones noves, il·lusions noves, projectes, que omplin la nostra vida i facilitin mantenir la decisió de “NO VOLER ESTIMAR” a una persona que ens fa mal.

De les situacions de control i manipulació, convé fugir-ne a temps. Generalment, el guany d'aquesta decisió és tan important que ens reforça contínuament i ens permet emprendre nous projectes personals i professionals que ens proporcionen l'oportunitat d'apostar per relacions que ens carreguin d'energia.

Triar el benestar és a les nostres mans.



Objectiu:

Mitjançant aquesta sessió es pretén que els al·lots i les al·lotes adquireixin els coneixements necessaris per reflexionar sobre:

- Què és una relació violenta i com es pot produir.
- La violència en la relació de parella.
- Els principis ètics de les relacions de parella.

Continguts:

- Què és una relació violenta.
- Els diferents tipus de violència.
- El comportament de la persona violenta.
- Les claus per sortir d'una relació tòxica o violenta.
- Els recursos on es pot demanar ajuda.
- Els principis ètics de les relacions sexuals i de parella.

Material didàctic:

- Presentació en diapositives.
- Dinàmica educativa.
- Vídeos.



La violència en les relacions de parella es pot entendre com **qualsevol forma d'abús, actitud o comportament violent físic, psicològic o sexual** entre els membres d'una parella sexual, que **produeix dany o malestar greu a la víctima**.

Encara que es parla de violència psicològica, física i sexual com si esdevinguessin per separat, quan una persona pateix violència física i/o sexual per part de la seva parella, també és agredida psicològicament. **Generalment, el maltractament psicològic ha precedit les agressions físiques i sexuals.**



Els membres d'una relació violenta han establert un vincle afectiu negatiu. En una relació violenta:

- Predominen el sofriment i la tristesa.
- Els moments de tranquil·litat i plaer són pocs.
- Es produeix dany físic, emocional o ambdós.

Podem saber quan una parella té una relació violenta, perquè veiem que una de les dues persones genera patiment a l'altra. Generalment, **la persona agredida no és capaç de deixar de banda la relació**.

També pot passar que els dos membres de la parella es comportin de manera violenta, es facin mal mútuament i **generin entre ells una relació de dependència emocional**.

La violència pot esdevenir en qualsevol moment de la relació i, en alguns casos, ja es manifesta des del començament. També ocorre amb independència de la raça, l'orientació sexual o l'estatus socioeconòmic.



La persona violenta sol tenir una autoestima baixa. Generalment, la persona violenta se sent malament amb ella mateixa (té l'autoestima baixa) i necessita seguretat de forma exagerada. Per això:

- Reclama estimació exclusiva i admiració exagerada.
- És gelosa i no accepta que alguna cosa distregui la seva parella de l'amor i l'admiració que ha de sentir cap a la seva persona.
- Vol sentir-se poderosa i capaç de controlar la relació.



L'objectiu de la persona violenta és assegurar que la parella mai no deixarà la relació. Què fa per aconseguir-ho?

- Minva poc a poc la seva autoestima.
- La fa sentir insegura i dependent de la relació.



La persona violenta utilitza una sèrie de comportaments cap a la seva parella sexual, de forma gradual:

- L'allunya de les amistats i de la família (amb crítiques, tergiversant i manipulant situacions...).
- Critica i menysprea, amb paraules, mirades o gests, la seva forma de ser, de xerrar, de riure, de vestir...
- La fa dubtar de la seva capacitat per prendre decisions i resoldre problemes. Quan ha pres una decisió de manera autònoma, sense consultar-la-hi, vol que es faci enrere i no faci cap canvi que pugui suposar un "perill" per a la continuïtat de la relació. Presumeix d'habilitats i de capacitat de resolució i control.
- La manipula i li fa xantatge emocional.
- S'imposa, l'obliga i la castiga enfadant-se i fent-li morros quan la parella ha fet alguna activitat amb altres persones o alguna cosa que no li agrada.
- L'agredeix físicament o sexualment.



Quan una persona ha actuat de manera violenta amb la seva parella l'envaeix la por de perdre-la i sol justificar el seu comportament esmentant motius diversos:

- Que ho ha fet perquè l'estima, per al seu bé.
- Que la parella s'ho mereixia.
- Que ha tengut un mal moment.
- Que no s'ha pogut controlar, però que canviarà.
- Que la parella l'ha posat mot nerviós/nerviosa.
- I un llarg etcètera.



Segons la psicòloga Lenore E. Walker, **en la violència de parella es poden distingir quatre fases** que es van succeint contínuament i que formen, el que ella denomina, el cicle de la violència. Aquestes fases són les següents:

- **Calma:** és una fase en la qual la parella no sol discutir.
- **Acumulació de tensió:** l'agressor està tens, troba motius de conflicte en qualsevol situació i maltracta psicològicament. La víctima reconeix aquesta situació, intenta complaure l'agressor per disminuir la tensió, minimitza i justifica la seva conducta.
- **Agressió:** l'agressor descarrega tota la tensió i agredeix físicament, psicològicament i/o sexualment de forma greu.
- **Lluna de mel:** l'agressor manifesta penediment, demana disculpes, fa regals o prodiga atencions i genera en la víctima la il·lusió de canvi. El canvi no es produeix i poc a poc es torna a la fase de calma i a l'acumulació de tensió.



Acceptar que hi ha motius que justifiquen la violència suposa:

- No reconèixer el problema (negar-lo).
- Amagar la situació.
- No afrontar-la.
- Afrontar-la quan les conseqüències ja són greus.
- Perdonar l'agressor/a, reconciliar-s'hi i donar-li una altra oportunitat.

Tenim la llibertat d'elegir la nostra parella i, si no ens convé la relació que tenim, val la pena tallar d'arrel. Sens dubte, sempre hi sortirem guanyant.



Si patim maltractament, ens ajudarà a sortir-ne:

- **Rompre el "secret" i parlar amb qualcú de confiança** que ens pugui ajudar: algú de la família, un amic, una amiga, una professora o professor...
- **Deixar que ens ajudin. Demanar ajuda** als serveis especialitzats pot contribuir a deixar la relació i a no repetir esquemes de conducta que duen a triar persones amb el mateix perfil (violentes).
- **Acceptar viure només relacions sanes**, positives i que ens enriqueixin.

Mai no hem d'acceptar que ens tractin malament. La nostra autoestima i la nostra vida han de ser una prioritat.



POTS TROBAR AJUDA:

Al teu centre educatiu
 Al teu centre de salut
 Sexconsulta del Centre d'informació jove:
 Ajuntament de Palma
 Institut Balear de la Dona, Govern de les Illes Balears
 Telèfon gratuït **116 111** de la Fundació ANAR
 Telèfon **016** d'informació i assessorament jurídic en matèria
 de violència de gènere
 Centre d'Emergències **112** Illes Balears.

En cas de patir violència per part de la parella, hi ha tots aquests serveis especialitzats als quals podem acudir:

- **Al centre de salut** ens poden atendre directament i també fer les gestions necessàries si ens han de veure altres professionals (de psicologia, treball social...).
- Si necessitem atenció urgent podem acudir al **PAC, a les urgències hospitalàries o cridar al telèfon 112**.
- Altres institucions i centres ens poden ajudar mitjançant assessorament: **Sexconsulta del Palma Jove, Institut Balear de la Dona, Fundació ANAR i telèfon 016**, aquest telèfon funciona de forma que la cridada no queda enregistrada.
- **També podem denunciar-ho a la Policia Nacional.**



Faltes creences sobre l'amor	Raonaments
L'amor és invencible i permet superar qualsevol impediment.	Hi ha impediments que val la pena valorar amb deteniment (enamorar-se d'una persona que té una altra parella o que té una addicció...) perquè el cost de voler superar-los pot ser molt important. No es tracta d'abandonar una situació difícil a les pimeses de carni, però tampoc s'ha d'oblidar que només canvia qui, veraderament, vol canviar. Les persones no canvien per amor, només ho fan per necessitat i per decisió pròpia. En qüestions d'amor, afrontar situacions difícils es cosa de dos i cal desan-hi la pell.
L'amor verader està predestinat. A qualsevol lloc del món hi ha una persona que és la nostra mitja tarorja i que ens completa.	Som éssers complets i només quan estam bé amb nosaltres mateixos i amb la nostra vida estam en condicions d'aconseguir un amor verader.
La gelosia és una demostració d'amor. No es pot sentir enamorament i amor si no se sent gelosia. Qui estima ha de sentir que la persona estimada li pertany.	La gelosia mai no és una demostració d'amor. En realitat, la gelosia és fruit d'una autoestima baixa, és una manifestació de dependència emocional i d'insseguretat sobre la pròpia valia personal.
L'amor es mantén sempre com al principi de la relació. La passió que se sent al principi de la relació ha de perdurar tota la vida de la mateixa manera.	L'amor canvia al llarg del temps i passa per diferents etapes, la passió se suavitza, però s'obtenen altres beneficis (tranquil·litat, confiança, seguretat, suport, afinitats compartides...).
El patiment sempre acompanya l'amor. L'amor implica sofriment, s'ha de consentir el que sigui perquè en qualsevol moment la persona que ens fa sentir se'n radonará de l'amor que sentim cap a ella i canviarà.	Obsinir-se a continuar una relació que ens fa malbé, pensant que l'amor triomfarà és, si més no, una imprudència que ens pot sortir molt cara.

Edat: A partir de 3r d'ESO.

Temps aproximat: 15 minuts.

Material: full de paper en el qual a una columna en detallen diferents tipus de comportaments i en una altra, els principis ètics de la relació de parella. (Podeu veure el full al final de la presentació i també el trobareu a la carpeta d'aquesta presentació).

Concepte clau: l'ètica en les relacions de parella.

Objectius: Reflexionar sobre els principis ètics de les relacions de parella. Aquesta dinàmica tracta sobre els principis ètics de la relació de parella, que només es treballen en aquesta dinàmica, per la qual cosa és molt convenient fer-la.

Desenvolupament: Es distribueix l'alumnat en cinc grups i es tria a una persona de cada grup per fer de secretària i portaveu.

Es reparteix un full per grup i se'ls indica que en 5 minuts relacionin cada principi ètic amb un comportament que suposa no respectar-lo.

Transcorregut el temps, la professora o el professor exposa, per cada comportament, a quin principi ètic correspon (a la següent diapositiva podeu veure els raonaments correctes). Si qualque grup no ha encertat, pot explicar el motiu pel qual han triat una opció diferent.

Indicacions per al professorat: És convenient ressaltar, de cada principi ètic, a què es refereix i algunes observacions per ajudar a comprendre'l millor. També es pot demanar a l'alumnat que posin exemples de comportaments, en positiu i en negatiu, que es corresponguin amb cada un dels principis.



Tots i totes podem tenir conductes no adequades en qualche moment; per això, és necessari ser conscients del que hem de fer per evitar-les i per arreglar el mal produït quan no hàgim sabut fer-ho millor.

És molt important reconèixer aquests comportaments com NO NORMALS i que no els acceptem pensant que és una qüestió de caràcter i que no es pot canviar aquesta manera d'actuar. De vegades pot ser necessari demanar ajuda a l'especialista.

Les persones que es comporten de forma violenta solen tenir una autoestima baixa i no saben expressar de forma adequada les seves emocions i els seus sentiments, necessiten aprendre a fer-ho.



Si patim maltractament, cal tenir en compte que:

- **Si passa, no és normal: TOLERÀNCIA ZERO!**
- **SÍ als límits, NO a les justificacions!**



En aquesta diapositiva hi ha un vídeo extra:

- La violència de gènere a l'adolescència.

Recursos adicionales per treballar a l'aula

ÚTILS PER A TOTES LES SESSIONS EDUCATIVES

- BALDI, P.; GÓMEZ RODRÍGUEZ, R; PÉREZ SERAFIN, M. Sex-crets. *Els secrets d'un aprenentatge*. Barcelona: Octaedro Editorial, 2013. ISBN 978-84-9921-462-7. [En línia] http://www.centrejove.org/info_cjas/activitats_del_cjas/sex-crets_els_secrets_dun_aprenentatge.html
- COLECTIVO HARIMAGUADA. *Materiales didácticos*. <http://www.harimaguada.org/materiales-didacticos/>
- DIPUTACIÓ DE BARCELONA. ÀREA DE SALUT PÚBLICA I CONSUM. *Treu-li suc a la sexualitat. Una visió positiva i saludable de la sexualitat. Guia d'activitats per treballar a l'aula*. Barcelona: Diputació de Barcelona, 2007. [En línia] <http://www.centrejove.org/pdf/treulisualasexualitat.pdf>
- INFANTE GARCÍA, ANA [ET AL.]. *Manual de Educación Sexual para Jóvenes ¿Y tú qué sabes de "eso"?*. Diputación de Málaga, Servicio de Juventud y Deportes, 2009. [En línia] http://www.laopiniondemalaga.es/elementosWeb/gestion-Cajas/OMA/File/pr_364.pdf
- LENA ORDÓÑEZ, A. [et al.]. *Ni ogros ni princesas*. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO. Govern del Principat d'Astúries. Conselleria de Salut i Serveis Sanitaris, 2007.
- ISBN 978-84-690-6593-8
- MALNERO, N. *Sexperimentando*. [En línia] <http://www.sexperimentando.es/diferencias-entre-el-porno-y-la-vida-real>
- MALNERO, N. *Sexperimentando*. Todo lo que no se atrevieron a contarte: aprende y disfruta. Barcelona: Editorial Planeta, SA. (2016). ISBN 978-84-08-15641-3
- *Sexu Muxu. Cuadernos* [Programa d'educació sexual per a l'educació secundària obligatòria] Govern Basc. Departament de Sanitat i Consum i Departament d'Educació, Universitats i Recerca. Guipúscoa, 2012. [En línia] <http://www.uhinbare.com/index.php/es/esteka-interes-garriak>

DIVERSITAT SEXUAL

- ASOCIACIÓN ACCIÓN DIVERSA LGTBH. *Contra el Bullying Homofóbico*. Herramientas para el Profesorado. Sevilla, 2015.
- ASOCIACIÓN DE PADRES Y MADRES DE EEUU. *Guía para hablar con tus padres sobre tu orientación sexual*. Familias por la diversidad. [trad. AMPGIL. Jaén]. <http://www.familiasporladiversidad.es/files/objetos/hablacontuspadres.pdf>
- SERRANO MARTÍNEZ, G. F. *Guía contra la homofobia para centros educativos*. A FORTIORI, ed. [Bilbao] (2010). ISBN 978-84-96755-30-7

INTERNET I XARXES SOCIALS

- GOVERN D'ANDORRA. AGÈNCIA ANDORRANA DE PROTECCIÓ DE DADES (APDA). *Els joves i les noves tecnologies "Navega segur"*. Campanya per a un ús assenyat i responsable. Informació dirigida a pares i educadors. [En línia] https://www.apda.ad/system/files/LLIBRET_PARES.pdf
- GOVERN DE LES ILLES BALEARS. CONSELLERIA D'ADMINISTRACIONS PÚBLIQUES. "Sempre SEGURSI!". Campanya per prevenir els riscos derivats de l'ús d'Internet i les xarxes socials entre els menors. Palma, 2013.
- INSTITUT BALEAR DE LA JOVENTUT. GOVERN DE LES ILLES BALEARS. Internet Segura IB, web de suport, 2014. [En línia] <http://www.internetseguraib.net/consells-per-a-infants-i-joves>
- TECNOEDUCA. *Los menores y las tecnologías de la información, la comunicación y el ocio. Una Guía para padres*. Diputació d'Alacant. DL A 407-2014

AFECTES SEXUALS, AUTOESTIMA I RELACIÓ DE PARELLA

- *Abre los ojos, el amor no es ciego*. Sevilla, 2009. [En línia] <http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2009/28777.pdf>
- CALDÉS I ADROVER, L. *La asertividad una forma positiva de entender la autoestima*. Ajuntament de Palma. Sexconsulta, 2011. [En línia] <http://www.autoestimablog.es>
- LIGA ESPAÑOLA DE LA EDUCACIÓN. *Relaciones afectivas y sexualidad en la adolescencia*. Madrid: Liga española de la educación. Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat, 2013. [En línia] <http://www.ligaeducacion.org/documentos/investigaciones/relaciones-afectivas-y-sexualidad-en-la-adolescencia.pdf>
- OLIVEIRA, M. *La educación sentimental. Una propuesta para adolescentes*. Barcelona: Icaria Editorial, SA. 201998
- PROGRAMA DE SEURETAT CONTRA LA VIOLÈNCIA MASCLISTA. *Guía didáctica per a professorat d'ESO i Batxillerat*. Còmic prevenció de les violències masclistes. Generalitat de Catalunya, Departament d'Interior, Relacions Institucionals i Participació. Programa de seguretat contra la violència masclista, 2010. [En línia] http://interior.gencat.cat/web/.content/home/030_arees_dactuacio/seuretat/violencia_masclista_i_domestica/materials_sobre_violencia_masclista_i_domestica/documentacio_per_a_professionals/documentacio_sobre_violencia_masclista_i_domestica_per_a_professionals/comic_de_prevencio_de_les_violencias_masclistes/99_-_comic/guia-didactica-professorat.pdf
- SERVICIO DE MUJER DEL MÓDULO PSICOSOCIAL DE DEUSTO-SAN IGNACIO, ed. *Yo ligo, yo decido. Chicas que eligen cuándo, cómo y con quién*. [En línia] <https://yoligoyodecido.files.wordpress.com/2012/02/miniguia-yo-li-go-yo-decido.pdf>

PORNOGRAFIA

- BALLESTER, L.; ORTE, C. *Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales* [en línea]. Barcelona: Octaedro, 2019. <https://cdn.20m.es/adj/2019/06/10/4007.pdf>
- BALLESTER, L.; ORTE, C.; POZO, R. *Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes*. Barcelona: Octaedro, 2019.
- BALLESTER, L.; ORTE, C.; POZO, R. *Estudio de la nueva pornografía y relación sexual en jóvenes*. Anduli, Revista Andaluza de Ciencias Sociales [en línea], núm. 13. Sevilla: Universidad, 2014. Pàg. 165-178. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5108543>
- DIRECCIÓN DE SENSIBILIZACIÓN Y POLÍTICAS DE INFANCIA DE SAVE THE CHILDREN. *Hem de xerrar de porno. Guia per a les famílies sobre el consum de pornografia en l'adolescència*. Save de Children Espanya, 2020. https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/Guia_Hem_de_parlar_del_porno_2020.pdf
- SANJUAN, C. *(Des)información sexuals: pornografia y adolescencia*. Un análisis sobre el consumo de pornografia en adolescentes y su impacto en el desarrollo y relaciones con iguales. Save the Children Espanya, 2020. https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/_Desinformacion_sexual-Pornografia_y_adolescencia.pdf
- WEB DALE UNA VUELTA. <https://www.daleunavuelta.org/>
- WEB SIDASTUDI. <http://salutsexual.sidastudi.org/ca/dinamicas/sexualidad>



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ