

QUÈ SABEMS DELS MAC?¹

Mètodes anticonceptius

OBJECTIUS

- Conèixer els mètodes anticonceptius (MAC) i el seu funcionament
- Fomentar l'ús dels MAC
- Reflexionar sobre els motius que dificulten o faciliten l'ús dels MAC
- Oferir informació sobre l'anticoncepció d'emergència
- Facilitar l'expressió de les pors, desitjos i dubtes sobre els riscos associats a la sexualitat
- Oferir informació sobre la interrupció voluntària de l'embaràs
- Oferir informació sobre els serveis d'atenció a la salut sexual i reproductiva
- Fer visible la diferència entre els MAC de barrera i els altres

DURADA

1 hora

PERSONES DESTINATÀRIES

La dinàmica s'adapta a diferents espais de realització i a nivells d'atenció i maduresa diversos. S'ha realitzat amb joves d'entre 14 i 21 anys en els següents espais:

- Espais d'educació formal (centres de secundària obligatòria i postobligatòria, universitats, etc.)
- Espais d'educació no formal (educació en el lleure)
- Espais comunitaris (casals de joves, espais de barri)
- Centres de justícia juvenil
- Centres Residencials d'Acció Educativa (CRAE)

ESPAI

Una sala amb l'amplada suficient perquè les persones assistents puguin treballar en grups

MATERIAL

- [Informació sobre els MAC](#) (P. 84-92)
- Mètodes anticonceptius ([Aquí](#) es pot sol·licitar una maleta amb diferents MAC i material audiovisual)
- ANNEX 01: Mètodes anticonceptius. Preguntes
- ANNEX 02: Mètodes anticonceptius. Classificació

¹ Adaptació de *Drets Sexuals i Reproductius: Material didàctic adreçat a professionals que treballen amb JOVES majors de 16 anys*, APFCiB, 2009. *Activitat 09. Els mètodes anticonceptius i prevenció d'ITS* (pàg. 83).

- Paper d'embalar
- Cola d'enganxar
- Bolígrafs

CONCEPTES CLAU

- Prevenió
- Mètodes anticonceptius
- Anticoncepció d'emergència
- Interrupció voluntària de l'embaràs (IVE)
- Drets

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no jutjar. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes direccions: entre els i les joves; d'elles i ells cap a la persona referent; però també d'aquesta persona cap als joves. Per exemple, seria especialment contraproduent que els i les joves es sentissin jutjats per la persona referent.

2. Es divideix el grup en 4 subgrups de 4/5 persones. A cada grup se li repartiran 4 targetes amb el nom de diferents mètodes anticonceptius (MAC) i/o anticoncepció d'emergència (AE) (*ANNEX 01*). [*Possible variació 1*]. És important no presentar la "pastilla de l'endemà" com un MAC més, sinó com a anticoncepció d'emergència (AE). Juntament amb les targetes es repartiran també 4 trossos de paper d'embalar (un per a cada MAC o AE que es treballa en el grup). Cadascun d'aquests papers es dividirà en 4 i s'escriurà el nom d'una de les targetes i les 4 preguntes següents: Com funciona?, De què ens protegeix?, Avantatges, Desavantatges. Cada grup haurà d'omplir els papers d'embalar amb la informació que tinguin sobre els MAC o AE que els hagi tocat. Es pot disposar d'un o dos dossiers de consulta sobre els MAC i la AE, imprimint la [Informació sobre los MAC](#) (P. 84-92)




Nom del MAC o AE	
Com funciona?	De què ens protegeix?
Avantatges	Desavantatges

3. Un cop acabat el treball, es distribuïran els papers d'embalar per l'aula i cada grup explicarà allò que ha fet per tal que la resta dels companys i companyes puguin fer aportacions. La persona referent de l'activitat aportarà els continguts que consideri oportuns.
4. La persona referent de l'activitat demanarà ajut al grup per agrupar els MAC i la AE sota els següents títols d'acord amb les seves característiques i funcionament: mètodes barrera, mètodes mecànics, mètodes hormonal, mètodes definitius, opcions corporals (també conegudes com a mètodes naturals), anticoncepció d'emergència. (*ANNEX 02*).
5. Finalment, la persona referent de l'activitat explicarà que la "marxa enrere" no és un mètode anticonceptiu, i també on anar en el cas de tenir un embaràs no planificat (CJAS, Centre d'Atenció Primària...) i quina és la cobertura sanitària si es decideix interrompre voluntàriament aquest embaràs (Prestació gratuïta del Sistema Públic de Salut). Veure + informació. CJAS. Avortament.

CRONOGRAMA

ACTIVITAT	TEMPS
Treball en grup amb els MAC i/o AE	15 min
Posada en comú del treball en grups i classificació dels MAC i AE segons el seu funcionament	30 min
Què fer davant d'un embaràs no planificat?	10 min
Avaluació	5 min

+ INFORMACIÓ

-  Associació de planificació Familiar de Catalunya i Balears. Quaderns de salut sexual. Mètodes contraceptius.
-  Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat. CJAS. Canvis en les noies, Mètodes anticonceptius, Anticoncepció d'emergència, Embaràs, Avortament.
-  Canal Salut Sexe Joves. Contracepció, Contracepció d'urgència, L'embaràs, L'avortament.

POSSIBLES VARIACIONS DE LA PROPOSTA

1. La distribució de grups i persones per grup pot variar segons la grandària del grup. Si el grup és gran, es poden fer més subgrups i treballar 3 MAC o EA per grup, en lloc de 4. Si el grup és petit, poden ser menys persones per subgrup o, fins i tot, menys grups. Si per qüestions de mida del grup o de tempos no es poden treballar tots els MAC i AE, cal triar-ne alguns per treballar-los entre els que enumerem: preservatiu per a penis, preservatiu per a vagina o anus, pastilles anticonceptives, pegat hormonal, anell vaginal, diafragma, DIU, anticoncepció d'emergència.
2. Es divideix el grup en 4 subgrups de 4/5 persones i es reparteixen els següents mètodes: preservatiu per a penis, preservatiu per a vagina o anus, pastilles anticonceptives, pegat hormonal, anell vaginal, diafragma, DIU, anticoncepció d'emergència. Cada grup posarà en comú el que es coneix del mètode. Passats 10 minuts de treball en grup, cada grup presentarà els seus mètodes i explicarà allò que el grup coneix de cadascun. La persona referent de l'activitat complementarà la informació respecte al funcionament de cada MAC i AE. A mesura que es vagin realitzant les explicacions sobre cada MAC i AE s'aniran classificant en: mètodes barrera, mètodes mecànics, mètodes hormonals, mètodes definitius, opcions corporals (també conegudes com a mètodes naturals), anticoncepció d'emergència.

ANNEX 01**MÈTODES ANTICONCEPTIUS**

PRESERVATIU PER AL PENIS	PRESERVATIU PER A LA VAGINA O ANUS
DIAFRAGMA	ESPERMICIDES
DISPOSITIU INTRAUTERÍ (DIU)	PASTILLES ANTICONCEPTIVES
ANELL VAGINAL	INJECTABLES
PEGAT ANTICONCEPTIU	IMPLANTS SUBCUTANIS
LLIGADURA DE TROMPES	OBSTRUCCIÓ TUBÀRICA
VASECTOMIA	MÈTODE OGINO (CALENDARI)
TEMPERATURA BASAL	MOC CERVICAL

ANNEX 02

MÈTODES ANTICONCEPTIUS. CLASSIFICACIÓ

**MÈTODES
BARRERA**

**MÈTODES
HORMONALS**

**MÈTODES
MECÀNICS**

**MÈTODES
PERMANENTS**

ANTICONCEPCIÓ D'EMERGÈNCIA

OPCIONS CORPORALS