

Programa Compartim, gestió del coneixement del Departament de Justícia

Guia d'educació afectivosexual

Comunitat Educadors socials de centres penitenciaris
Febrer de 2009



Avis legal

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, la distribució, la comunicació pública i la transformació per generar una obra derivada, sense cap restricció sempre que se'n citi el titular dels drets (Generalitat de Catalunya. Departament de Justícia). La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/es/legalcode.ca>.

Justificació

Per què una guia d'educació sexual i afectiva a l'àmbit penitenciar? Perquè creiem que cal normalitzar el discurs sobre sexualitat i generar espais de comunicació, debat i intercanvi en matèria de sexualitat i relacions interpersonals, oberts a tota la població reclusa i no només com un apartat dins de programes de tractament específics. Cal tenir en compte que la sexualitat humana, a més de la seva inqüestionable base fisiològica, és un aspecte més de la cultura humana i per aquesta raó ha de ser objecte de treball educatiu.

Els professionals de l'educació social, per definició, hem de generar contextos educatius i accions mediadores i formatives que possibilitin la incorporació dels subjectes de l'educació a la diversitat de les xarxes socials, entesa com el desenvolupament de la sociabilitat i la circulació social.

Creiem que l'educació sexual, a més dels coneixements biològics, ha d'explicar processos transcendents com ara la construcció de la identitat de gènere o les relacions afectives en la nostra societat. Ha de possibilitar l'adquisició d'eines que permetin relacionar-se de manera gratificant i de competències per poder mantenir unes relacions saludables, satisfactòries, responsables i no discriminatòries per raó de gènere o orientació sexual.

La sexualitat és una construcció personal que ha d'estar basada en el coneixement i la lliure elecció; i cal entendre-la com una forma de comunicació humana. La sexualitat és un espai integral de la persona, és una dimensió individual i relacional d'una gran riquesa, és una manifestació de vitalitat profundament humana.

Creiem que aquestes raons justifiquen la integració de l'educació sexual i afectiva dins els itineraris formatius dels interns i les internes dels centres penitenciaris de Catalunya.

Introducció

Aquesta *Guia d'educació afectivosexual* és el resultat del treball dut a terme per un grup d'educadors/res socials de diferents centres penitenciaris catalans i s'emmarca dins el programa Compartim de gestió del coneixement impulsat pel Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (CEJFE) del Departament de Justícia.

La Guia va sorgir a partir del taller participatiu que es va dur a terme a la Jornada de la Comunitat d'Educadors/es Socials que es va fer el 22 de febrer de 2008, en la qual es va constituir un grup de professionals de diferents centres que s'encarregaria, entre d'altres qüestions, d'elaborar una guia que pogués servir com a material base per a la resta d'educadors/es dels centres penitenciaris.

Pensem que el material elaborat serveix tant per treballar amb població reclusa masculina com femenina. Aquesta perspectiva de gènere no només s'haurà de tenir en compte de cara als destinataris del manual, sinó també en l'abordatge dels diferents continguts, sobretot per treballar mites i estereotips lligats als rols masculins i femenins en la nostra societat. A més de la perspectiva de gènere, volem comptar amb un element força determinant com és la cultura i la transmissió de valors subjacent, sense entrar en condicionaments morals ni qüestionaments purament filosòfics.

En aquesta Guia trobareu una sèrie d'unitats didàctiques classificades segons el vessant del qual parlem (biològic, psicològic, social, sexualitat i afectivitat), les quals inclouen diferents activitats que es poden dur a terme en els centres penitenciaris de Catalunya. Al final hi hem recopilat diversos models d'avaluació perquè pugueu fer un seguiment d'allò que us funciona i d'allò que caldria modificar. A més, si necessiteu més informació, podeu consultar el conjunt de llibres i webs curosament seleccionats atenent a la seva rigurositat i serietat, que citem al final del treball.

Índex

Vessant biològic	8
1. Concepte de sexualitat	9
2. Sexe	25
2.1 Òrgans sexuals masculins	29
2.2 Òrgans sexuals femenins	29
2.3 La resposta sexual	39
2.4 Orgasme masculí i femení	42
2.5 Zones erògenes i punt G	47
3. La reproducció humana	49
3.1 Mètodes anticonceptius	52
3.2 Embaràs i interrupció	68
4. Malalties i infeccions de transmissió sexual	81
5. Conductes de risc i factors de protecció	96
Vessant psicològic	109
1. Intel·ligència emocional: identificació i autoconeixement	110
1.1 Aclarint conceptes: intel·ligència, emoció, intel·ligència emocional, intel·ligència racional	111
1.2 La intel·ligència emocional i jo	114
1.3 Identificació d'emocions	118
2. Gestió i canalització de les emocions	119
3. Habilitats personals i socials	123
Vessant social	129
0. Introducció	130
1. Sexualitat i història	131
2. Sexualitat i cultura	136
3. Sexualitat i educació	140
4. Diversitat sexual	145
5. Legislació sobre sexualitat	148
6. Mitjans de comunicació i conductes sexuals	155

Sexualitat i afectivitat	157
1. Introducció: conceptes bàsics sobre l'efectivitat	158
2. Principis de l'educació afectiva	179
3. Mapa de sentiments	184
3.1 Què és afectivitat?	188
3.2 Què no és afectivitat?	190
4. L'afectivitat des d'una perspectiva de gènere	192
5. Mites, tabús i realitats sobre les relacions afectives des d'una perspectiva històrica i antropològica	200
Models d'avaluació	207
Annexos	210
Bibliografia i webgrafia	227

Objectius generals

1. Abordar la sexualitat des d'un enfocament biopsicosocial tenint en compte la perspectiva de gènere.
2. Reflexionar sobre la idea d'afectivitat tenint en compte la perspectiva de gènere.

Objectius específics

a) Des del vessant biològic

3. Adquirir coneixements sobre aspectes relacionats amb el vessant més biològic de la sexualitat.

b) Des del vessant psicològic

4. Abordar els factors psicològics que influeixen en la conducta sexual i afectiva.
5. Fomentar el pensament crític i la capacitat d'abstracció.

c) Des del vessant social

6. Reflexionar sobre les diferents orientacions sexuals des d'una perspectiva social i cultural.
7. Prendre consciència del caràcter cultural de la sexualitat i l'afectivitat.
8. Valorar i entendre la sexualitat i l'afectivitat fomentant valors prosocials.

d) Sexualitat i afectivitat

9. Definir el concepte d'afectivitat.
10. Reflexionar sobre la relació entre ambient, cultura i religió en la manera d'entendre l'afectivitat.
- 11- Afavorir el pensament crític per trencar la relació entre dependència-violència-afectivitat en el marc de les relacions sentimentals.

Vessant biològic

Unitats didàctiques:

1. Concepte de sexulitat
2. Sexe
3. La reproducció humana
4. Malalties i infeccions de transmissió sexual
5. Conductes de risc i factors de protecció

1. Concepte de sexualitat

Objectius

- Aprofundir en el concepte de sexualitat.
- Entendre la sexualitat com alguna cosa que té a veure amb nosaltres i amb la nostra manera de ser i estar al món.
- Aclarir el fet que tots som éssers sexuats i cap persona no ho és de la mateixa manera.

Metodologia

Es planteja una sessió introductòria sobre el concepte de sexualitat com a forma de presentació del bloc biològic.

Així, serà una sessió on és demanarà la participació activa dels membres del grup i on es tractaran de resoldre dubtes i/o inquietuds que puguin existir.

Grandària del grup

En el cas que sigui un grup molt gran, caldrà dividir-lo en grups petits o treballar per parelles, depenent de la dinàmica, per assegurar que cada membre aporta la seva opinió i coneixement a la resta del grup.

Durada

Depèn de la grandària, el nivell de participació i el ritme del grup. En tot cas, les dinàmiques plantejades han de tenir una durada aproximada de 30 o 45 minuts.

Espai i recursos

Tot i que no sembla necessari l'ús d'una aula específica, sí que seria convenient que el lloc tingués pissarra i cadires suficients.

Altres materials genèrics: fulls, bolígrafs, carpetes.

El material que considerem que cal per dur a terme la dinàmica plantejada s'anirà anotant a cada sessió.

Observacions

No n'hi ha.

Teoria

Concepte de sexualitat

Per sexualitat hem d'entendre la manera com cada persona viu la seva condició d'home o dona amb relació a les altres persones.

Aquesta dimensió de la nostra personalitat s'aprèn, de la mateixa manera que s'aprèn la manera de comportar-nos, i ens acompanya durant tota la vida manifestant-se en cada moment i en cada persona d'una manera diferent.

La sexualitat la sentim, la vivim, però no és fàcil parlar-ne perquè les normes no són les mateixes per a tothom. Té a veure amb el fet de com som, vivim i sentim com a homes i dones, i amb el fet de com vivim les diferents maneres de ser i sentir.

Generalment, les persones en parlar de relacions sexuals pensen en la penetració (vaginal o anal), la resta es considera un joc o una activitat preliminar. No obstant això, les maneres com les persones poden viure i expressar la sexualitat són molt diferents. Encara que en la sexualitat també està implicada la genitalitat, no hem de confondre i creure que és la mateixa cosa. Sexualitat no és només genitals, reproducció, coït, heterosexualitat.

Les maneres de viure la sexualitat, les anem descobrint, perfeccionant i gaudint al llarg de la vida i són diferents per a cada persona.

La idea que existeix una única sexualitat "com ha ser" o una manera "ideal" de sexualitat és la que provoca que es busqui la fórmula perfecta. No obstant això, les expressions sobre la sexualitat canvien tantes vegades com les persones i la seva manera de ser, de viure i desitjar. Per això, no existeixen receptes respecte d'aquesta qüestió.

Cada persona és única i peculiar, per això, és important respectar les diferències, la diversitat i acceptar els altres com a nosaltres mateixos.

L'objectiu és conèixer, acceptar-se, viure i expressar la sexualitat de la manera que ens faci feliç. Per aconseguir-ho és molt important saber quins són els nostres desitjos i particularitats. D'aquesta manera, podrem parlar sobre allò que ens agrada, el que desitgem i el que no. La clau moltes vegades està en la comunicació.

Parlar de manera personal sobre com cadascú viu i sent la sexualitat és una qüestió a la qual normalment no hi estem acostumats. Moltes persones podem mostrar una carència d'habilitats per parlar de temes relatius a la sexualitat i a la prevenció. I la negociació de les relacions sexuals és diferent segons el desig de la persona, la confiança, el tipus de relació, el grau d'intimitat i la trobada sexual que es tracti.

De vegades, si la relació és estable, sovint no es parla sobre allò que volem, allò que ens agrada i costa plantejar determinats tipus de qüestions. Per altra banda, quan la relació és casual o temporal també costa parlar d'aquests temes.

Però no s'ha d'oblidar en cap moment que totes aquestes qüestions requereixen tranquil·litat, seguretat, confiança, perdre la por al fet que l'altre es pugui enfadar: s'ha de poder parlar d'allò que desitgem i volem.

El procés de negociació sexual requereix un alt grau de comunicació sobre el desig i la intenció sexual. No obstant això, aquesta no només s'ha de produir durant la relació sexual, sinó també abans, durant i després, ja que el diàleg afavoreix l'enteniment i la satisfacció.

Activitats

Sessió número	1
Títol	Busca la teva parella
Durada	60 minuts aprox.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar el coneixement mutu entre els participants. - Millorar la comunicació i la cohesió grupal per crear un clima favorable a l'aprenentatge dels continguts i habilitats que es volen transmetre. - Introduir el grup al món de les parelles.
Metodologia	Dinàmica que afavoreixi la participació i l'interès del grup
Pautes de desenvolupament de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - L'educador prepara uns adhesius amb noms de parelles populars (Romeu i Julieta, Tarzan i la mona Xita, Mortadel·lo i Filemó, Don Quixot i Sancho Panza, Zipi i Zape, la bella i la bèstia, etc.). A cada adhesiu només hi figura un nom. - L'educador col·loca un adhesiu a cada participant al front o l'esquena, de manera que ell no pugui llegir el que hi posa, però que la resta del grup sí que ho pugui veure. - Cada participant ha d'esbrinar quin és el seu personatge i per aconseguir-ho, cal demanar pistes a la resta del grup (mitjançant gestos, informació verbal, etc.) - Un cop tots hagin esbrinat el personatge, s'han de formar les parelles, seure junts i fer-se diferents preguntes com ara: <ul style="list-style-type: none"> - nom - característiques o dades en comú amb el personatge - motiu d'inscriure's al taller - expectatives envers el taller - etc. <p>Al final de l'activitat cada participant presenta la parella a la resta del grup. L'educador ha d'anotar en un paper totes les expectatives manifestades.</p> <p><i>Aquest cartell s'ha de conservar per comprovar el grau de realització en finalitzar el taller.</i></p>

Recursos	<ul style="list-style-type: none">- Pissarra, retolador.- Bolígrafs, fulls.- Adhesius.- Paper de mural per anotar les expectatives dels membres del grup envers el taller
Observacions processuals	<p>Cal que hi hagi una bona comunicació interpersonal perquè hi hagi un bon aprenentatge. Per això, la primera sessió es dedica al coneixement mutu, a la presa de confiança.</p> <p>S'han de presentar els educadors i els participants al taller fent servir les tècniques habituals per a aquesta finalitat.</p> <p>Es proposa aquest joc, encara que se'n podrien emprar uns altres de semblants per aconseguir els mateixos objectius.</p>

Sessió número	2
Títol	Aprofundint en el concepte de sexualitat
Durada	60 minuts aprox.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aclarir el concepte de sexualitat com a quelcom més que l'aspecte biològic. - Relacionar l'educació sexual amb la construcció d'identitat, de gènere, les orientacions sexuals, l'autoestima i les relacions afectives en un marc cultural i històric concret. - Valorar els coneixements previs que tenen sobre la matèria.
Metodologia	Dinàmica que afavoreixi la participació i l'interès del grup.
Pautes de desenvolupament de la sessió	<p>Aquesta sessió s'ha de dividir en dues parts:</p> <p>Primera part Es planteja al grup fer una llista a la pissarra que contingui determinades accions, pensaments, etc. per aprofundir en el concepte de sexualitat. Per aquest motiu, es demana que pensin en totes les accions, pensaments i sentiments que identifiquen amb el concepte sexualitat.</p> <p>A partir dels resultats obtinguts, l'educador ha de completar el concepte de sexualitat amb l'ajut, si escau, d'algun document concret.</p> <p>Annex de material per al desenvolupament de les sessions. P. ex. <i>Nuestra sexualidad, algo que podemos cultivar...</i></p> <p>Segona part Proposta de confecció del mur de la sexualitat</p> <p>L'educador fa la proposta següent: <i>Anem a construir un mur, totxo a totxo, a poc a poc. Aquest mur parlarà sobre la sexualitat i com és d'irrepetible. Per això, estaria molt bé que tots poguessin expressar al llarg de les sessions d'aquest programa què és per a cadascú la sexualitat amb passió, sense prejudicis, amb llibertat i sense por.</i></p> <p>El que és important és compartir les idees, sentiments, desitjos, il·lusions, preocupacions i somriures sobre aquest tema.</p>

	<p>Plantejarem, com a mínim, 5 regles per a la construcció del mur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expressa allò que sents, allò que desitges realment. - No val enganyar. - No cal ofendre. - Està prohibit ser sexista. - No està permès imposar. <p>Al mur de la sexualitat tot s'hi val i hi pots participar tantes vegades com vulguis. Podem representar la sexualitat amb una cançó, una fotografia, un dibuix, una poesia, una paraula, un so, un gust, un color...</p> <p>No cal tenir pressa, si ara mateix no tens cap idea, a poc a poc, a mesura que aquest programa avança segurament te'n sorgiran.</p>
<p>Recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pissarra, retolador - Bolígrafs, fulls. - Cartolines. - Paper de mural per al mur de la sexualitat. - Alguns exemples per posar al mur.
<p>Observacions processuals</p>	<p>Com a alternativa a la primera part de la sessió, es pot proposar la divisió del grup en petits subgrups, donar-los una cartolina i convidar-los a emplenar-la amb dibuixos, frases, paraules, eslògans, etc. que expressin tot allò que la paraula sexualitat els suggereix. Després cada grup comenta a la resta del grup el treball elaborat i l'educador recull les idees que han anat sortint i introdueix la sexualitat entesa en un sentit ampli i allò que es considera una relació sexual de qualitat.</p>
<p>Teoria</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A principis d'aquest segle hi havia una identificació entre la biologia i la sexualitat, però hem avançat prou per saber que a la sexualitat humana intervenen tant factors biològics com socioculturals. - La sexualitat és una cosa complexa i difícil d'explicar, és font de moltes interpretacions, ja que amb aquesta paraula eludim emocions, expressions, relacions, sentiments. - La sexualitat fa referència a les persones que viuen, es desenvolupen i pensen com a éssers sexuals. - Totes les persones tenim dret a desenvolupar-nos com a éssers sexuals que som dins del marc de la promoció de la salut. - Per això, en definir sexualitat, hem de tenir en compte aspectes tan importants com els afectius, psicològics, socioculturals, a més dels biològics. Els fenòmens sexuals no es poden comprendre només amb factors biològics.

	<ul style="list-style-type: none">- La sexualitat constitueix un concepte dinàmic sotmès a contínua transformació. Més enllà de la biologia, la sexualitat humana significa comunicació, afecte, plaer.- S'ha d'eradicar el mite de sexualitat i reproducció perquè suposa una manera molt restrictiva de percebre els fenòmens sexuals. L'afectivitat, la comunicació i el plaer com a funcions clau de la sexualitat estan presents a totes les etapes evolutives.- La sexualitat és un acte de comunicació entre dues persones, per sobre de ser un pur mecanisme de reproducció.- La sexualitat és un aspecte de l'ésser humà que ens acompanya durant tota la vida, des que naixem fins a la mort, i a través de tot el cicle vital va adoptant maneres d'expressió diferents.
Aquesta definició pot ser del teu interès	<p>La sexualitat</p> <p>Sexualitat no és genitalitat. La penetració no és l'única manera d'expressar la sexualitat, ni tan sols la millor.</p> <p>Sexualitat en parella sempre implica:</p> <ul style="list-style-type: none">- totes dues parts- comunicacions: saber allò que m'agrada i allò que no m'agrada, saber allò que li agrada i allò que no li agrada a l'altre- participació- conèixer que la resposta sexual és diferent en homes i en dones. Cal un acoblament als ritmes i a l'excitació, en el cas de la parella heterosexual. <p>La sexualitat pot ser també expressió d'amor, d'afectivitat, de comunicació.</p> <p>Potser això podria ser una possible definició de relació sexual de qualitat.</p>

Sessió número	3
Títol	Autoavaluació sobre sexualitat Fotoparaules
Durada	60 minuts aprox.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar el plaer que té cada membre de la parella en la relació sexual, així com les diferències percebudes en funció del gènere. - Autoavaluar la qualitat de la sexualitat amb la finalitat de millorar-la.
Metodologia	Participació activa: primer es demana un treball individual i després es fa una posada en comú.
Pautes de desenvolupament de la sessió	<p>La sessió durarà aproximadament 45 minuts.</p> <p>Es desenvoluparà de la següent manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es col·loquen a terra de 15 a 25 fotografies procedents de retalls de publicitat (o altres fonts) que suggereixen característiques, actituds o formes habituals de comportar-se durant la relació sexual de parella (per escollir aquests retalls es poden tenir en compte les targetes d'autoavaluació de la sexualitat que hi ha més avall). - Es donen les següents instruccions: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cadascú escull la fotografia (però no l'agafa, només hi pensa, i pot ser que més d'una persona esculli la mateixa) que reflecteix millor la manera de com li agradaria que fossin les seves relacions sexuals de parella. Se'ls dóna un temps (de 5 a 10 minuts) i tots han d'estar en silenci. S'hi pot posar una música suau de fons que convida a la reflexió. 2. En grup es comenta quina és la fotografia que s'ha escollit i per què. Després, i a partir de la posada en comú, es plantegen tres preguntes: <ol style="list-style-type: none"> a) Pensarien el mateix les vostres parelles? b) Haguessin escollit la mateixa fotografia? c) A la vostra relació sexual hi ha papers fixos o hi ha intercanvi de papers? (l'educador, en aquest cas, es pot ajudar dels papers definits mitjançant les targetes d'autoavaluació de la sexualitat) 3. Partint de la definició de relació sexual de qualitat, es fan les preguntes següents:

	<p>a) Quines coses penses que podrien millorar les vostres relacions?</p> <p>b) Què li demanaries a la teva parella perquè les vostres relacions sexuals fossin de més qualitat?</p> <p>L'educador escriu a la pissarra els canvis que els membres del grup demanarien a les seves parelles.</p> <p>Després es fan propostes sobre què cal fer perquè es produeixin aquests canvis i les dificultats que cadascú té per posar això en pràctica amb la seva parella.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Retalls de revista o material semblant que suggereixi característiques, actituds o formes de comportar-se en la relació en parella. - Targetes d'autoavaluació de la sexualitat. - Definició de sexualitat de qualitat. - Música suau. - Retoladors, bolígrafs, paper. - Pissarra.
Observacions processuals	<p>Es treballen els temes següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diferències percebudes per cadascú quant a la manera d'entendre la sexualitat (afectivitat-sexualitat) - Paper que juga cadascun dels membres de la parella en la relació sexual (rol actiu - rol passiu, membre innovador i que introdueix canvis, etc.) - Allò que li agrada a cadascú de la seva relació sexual. - Allò que no els agrada i preferiria canviar (qualitat subjectiva de la relació sexual)
Teoria	<p>La sexualitat té a veure amb la nostra manera de ser i estar al món. És inherent a les persones i no existeix l'una sense l'altra.</p> <p>Parlar de sexualitat implica parlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - comunicació - plaer - expressió d'emocions - reproducció <p>Tots aquets agents interactuen entre si i es pot dir que són en si mateixos sexualitat.</p>

Tots som éssers sexuals, però ningú no està sexuat de la mateixa manera. Així com tots som persones i cap de nosaltres tenim la mateixa personalitat, passa el mateix amb la sexualitat: És personal i intransferible i respon a un desenvolupament vital que cadascú viu de manera independent i es veu afectat per unes determinades variables culturals, socials i personals.

L'estructura de la sexualitat és el fet sexual humà, el qual té 3 dimensions: sexe, sexualitat i eròtica.

D'aquestes tres dimensions es pot dir que no existeixen l'una sense les altres perquè s'interrelacionen, es barregen i són viscudes conjuntament per les persones.

Sexe

El sexe fa referència la part biològica:

Té tres nivells:

- a. Nivell cromosòmic: XX i XY
- b. Nivell gonadal: desenvolupament de testicles i ovaris.
- c. Nivell genital: desenvolupament de vagina, vulva i penis.

El sexe és un factor determinant a la nostra manera de viure el món, és la nostra manera de ser al món a través d'un cos sexuat (configurat en home o dona) amb les seves característiques biofisiològiques (genitals, caràcters secundaris i sistema hormonal).

Sexualitat

La sexualitat es refereix a la manera de viure el fet de ser sexuals, ja sigui en femení o en masculí; és el mode en què cada persona se sent i es relaciona amb si mateixa i amb la resta de persones.

La sexualitat sempre està present a la nostra vida des del naixement fins a la mort i va evolucionant a la vegada que evoluciona el món en què vivim, i canvia i creix amb nosaltres.

No hi ha una única manera de viure la sexualitat, sempre hi ha diferents matisos, desitjos, conductes, etc.

Eròtica

L'eròtica és la manera concreta d'expressar allò que som i que vivim, la

	<p>nostra sexualitat. Cadascú té la seva pròpia eròtica, com té les seves pròpies peculiaritats.</p> <p>En el desenvolupament de l'eròtica entren en joc molts factors, entre els quals trobem els nostres valors i creences, la nostra manera de pensar i entendre les relacions sexuals i les relacions de parella, els sentiments i la importància que s'hi doni, etc.</p> <p>De tot això, així com d'altres influències, en sortirà l'eròtica pròpia.</p>
--	---

Targetes per a l'autoavaluació de la sexualitat

Més ganes de sexe	Menys ganes de sexe
Experimentat/ada	Menys experimentat/ada
Carícies i petons freqüents	Carícies i petons poc freqüents
Porto les regnes	Em deixo fer
Sóc més aviat actiu/iva	Sóc més aviat passiu/iva
M'agrada provar coses noves	Prefereixo fer allò que és habitual
Sóc iniciador (en el sexe)	No sóc iniciador (en el sexe)
Quan practico sexe, li dic a l'altre què m'agrada i què no m'agrada, i ho pregunto a la meva parella	No parlo de sexe
Accepto usar el preservatiu	No accepto el preservatiu

Sessió número	4
Títol	Mites i realitat sobre la sexualitat
Durada	60 minuts aprox.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Trencar amb els possibles mites que els participants puguin tenir entorn de les relacions sexuals i la sexualitat. - Reflexionar sobre els mites, sobre la sexualitat i sobre les diferents formes de manifestar-nos.
Metodologia	<p>Dinàmica que afavoreixi la participació i l'interès del grup.</p> <p>Aquesta sessió es podria fer de diferents maneres.</p>
Pautes de desenvolupament de la sessió	<p>Els educadors preparen targetes on figuren un mite o una informació correcta o incorrecta relacionada amb la sexualitat.</p> <p>Els participants s'asseuen formant un cercle i al centre es posen tres cartolines: a la primera es posa el que és verdader, a la segona el que és fals i a la tercera el que no se sap.</p> <p>Informació que pot aparèixer a les targetes: <i>(Trobareu més informació a l'annex de la sessió)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan una dona deixa de ser verge, sempre sagna. - Un home amb el penis més gran dóna més plaer que un home amb el penis més petit. - L'orgasme sempre ha d'arribar simultàniament a l'home i a la dona. - L'objectiu final del contacte sexual és l'orgasme. - L'home pot assolir diferents orgasmes seguits sense necessitat d'un període de descans. - És millor que primer arribi a l'orgasme l'home i més tard la dona. - La dona pot tenir diversos orgasmes seguits. - L'home i la dona segueixen ritmes diferents per arribar l'orgasme. <p>Cada participant ha d'anar a agafar una targeta i col·locar-la a la cartolina que considera que hi ha d'anar. Al final es demana que cada intern/a expliqui per què l'ha col·locada en un lloc determinat i després el grup ha de dir si hi està d'acord o no. Finalment, l'educador ha de remarcar la informació correcta.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Pissarra, retoladors

	<ul style="list-style-type: none"> - Bolígrafs, fulls. - Tres cartolines grans de diferents colors. - Targetes amb informació. <p>Informació complementària Annex de material per al desenvolupament de les sessions. Exemples de mites i tabús.</p>
Observacions processuals	<p>Alternativa de l'activitat: El ping-pong dels mites</p> <p>El grup es divideix en dos subgrups:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un grup argumenta a favor dels mites que s'exposin. - L'altre grup farà la contra <p>Cada grup ha de col·locar-se a un extrem de l'aula o de la sala.</p> <p>L'educador ha d'anar llençant (llegint) un a un els mites. Comença un dels dos grups argumentant la seva postura, llença la pilota i si convenç una persona del grup contrari, el grup sencer ha de fer un pas cap endavant.</p> <p>Després, el segon grup ha de fer exactament el mateix i de la mateixa manera, i si algú de l'equip contrari queda convençut, el grup complet ha de fer un pas endavant. S'acaba l'argumentació quan els dos grups estan molts propers o quan es considera que el mite està suficientment analitzat.</p>
Teoria	<p>A la nostra societat hi ha molta gent que té por de parlar del sexe i el més probable és que sovint haguem sentit moltes coses dolentes en relació amb el sexe.</p> <p>Has sentit parlar darrerament d'alguns d'aquests mites?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mite: La masturbació et tornarà cec, et farà pelut i estèril. Realitat: La masturbació és la manera més segura de gaudir del plaer sexual i, de vegades, la més divertida. Dones, recordeu: el clítoris és per gaudir! 2. Mite: Els homes necessiten tenir més relacions sexuals que les dones. Les dones que els agrada el sexe són immorals. Realitat: No! Tots tenim les necessitats sexuals. Gaudir del sexe és

	<p>alguna cosa completament normal.</p> <p>3. Mite: Les lesbianes no han de preocupar-se de prendre precaucions i practicar el sexe segur. Realitat: Les dones poden transmetre malalties sexuals i el VIH a d'altres dones amb qui tinguin relacions sexuals i no té res a veure si la companya mai no se n'ha anat al llit amb un home.</p> <p>4. Mite: Si estàs enamorat(da) del teu/teva company(a) sexual, o si li ets fidel o si penses que cap dels dos no té perill o risc de tenir sida, no pots contraure la sida. Realitat: Només el sexe segur pot prevenir la sida. La monogàmia, el matrimoni, els anticonceptius i els anomenats valors familiars no et protegiran.</p>
--	--

2. Sexe

Objectius

- Identificar els òrgans sexuals masculins i femenins.
- Adonar-nos que pràcticament tots els membres del grup tenen uns coneixements sobre els òrgans sexuals molt generals.
- Aprofundir en el coneixement dels òrgans sexuals.
- Desinhibir-se respecte del llenguatge sexual.
- Desinhibir-se respecte de nomenar determinades zones corporals.
- Parlar del sexe més enllà de les diferències biològiques

Metodologia

És important que tots els membres del grup participin activament a les diferents activitats.

L'educador té un paper de conductor o facilitador i també ha d'aportar alguns documents escrits que puguin ajudar a completar els continguts de determinades sessions.

Seria molt interessant que en iniciar cada sessió, l'educador fes un petit resum del que es va tractar a la sessió anterior.

Grandària del grup

Si el grup és molt gran, cal dividir-lo per grups o per parelles, depenent de la dinàmica, per garantir que cada membre porti la seva opinió i el seu coneixement a la resta del grup.

Durada

Depèn de la grandària del grup, el nivell de participació i el ritme. En tots cas, les dinàmiques plantejades han de tenir una durada aproximada de 30 o 45 minuts.

Espai i recursos

Tot i que no sembla necessari l'ús d'una aula específica, sí que seria convenient que tingués pissarra i prou cadires.

Altres materials genèrics: fulls, bolígrafs, capetes.

Després el material que considerem que cal per dur a terme la dinàmica plantejada s'anirà anotant a cadascuna.

Observacions

Hem de tenir en compte que depenent de les característiques del grup hi hauran somriures, comentaris, etc.

Teoria

Sobre el sexe

Parlar del fet sexual humà està ple de termes ambigus i evasius.

Què diem? O què volem dir quan parlem de sexe, de la qüestió sexual o de la sexualitat? És el mateix parlar d'allò que sé que és, d'allò que es fa o d'allò que s'ha de fer?

Apropar-nos a la sexologia ens ajuda a aclarir-nos, i d'aquí surt el fet sexual humà, com el fet dels sexes, en les seves tres realitats: sexe, sexualitat i eròtica.

D'aquestes tres realitats, en podem parlar per separat, però són viscudes conjuntament per tot ésser humà. No pot ser d'una altra manera!!

Sobre la sexuació o sobre el sexe

Construir-se com a home o com a dona s'assembla més al resultat d'un procés amb moltíssims nivells que al resultat de llançar una moneda a l'aire o a la simple conseqüència d'una carrera d'espermatozous.

És veritat que tot s'inicia en el moment de la fecundació. És una veritat tan gran que no acabarà fins a la mort. Entre aquests dos moments s'aniran concatenant una sèrie de nivells i estructures, que progressivament i evolutivament van sexuant cada individu, és a dir, van fent-lo sexuat i, a més, sense existir la possibilitat de no ser-ho. O és possible ser no sexuat?

Tots aquells elements estructurals i estructurants del sexe portaran a un dels dos resultats possibles: home o dona, tot i que, evidentment, aquests resultats estan plens de matisos. Els nivells dels que podríem parlar són molts. El primer té a veure amb el cromosoma, amb la X o la Y que aporta l'espermatozou. Però això només és el principi. Després vénen les gònades, els genitals interns, els genitals externs, les hormones, etc. i més endavant ja en el moment del part, encara continua el procés amb l'assignació de sexe, la criança diferencial, la pubertat, etc.

Aquests nivells s'han de veure des d'una doble perspectiva, ja que a cada nivell li corresponen dues possibilitats: home o dona, i cadascuna està plena de graus . De manera que cadascú es situarà en un punt del continu on existeixen extrems però on també existeixen zones comunes.

De tot això es desprèn una idea: de sexes n'hi ha dos, però cadascun està ple de possibilitats. Hi ha moltes maneres d'estructurar-se com a home i també com a dona. És més, possiblement no existeixin els homes ni les dones completament purs en tots els seus nivells. Un home sempre tindrà elements femenins i una dona, elements masculins.

En el moment de treballar sobre el sexe hauríem de tenir dues coses clares:

- treballar amb homes i dones significa treballar amb complexitats perquè són éssers únics i irrepetibles i cada procés és peculiar
 - ser home o dona és alguna cosa més que allò que mostri un dels nivells independentment.
-

Sessió número	1
Títol	A la recerca dels meus òrgans sexuals I
Durada	60 minuts aprox. Petit resum de la sessió anterior i 45 minuts de dinàmica
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar òrgans sexuals masculins i femenins. - Fer evident el coneixement generalitzat que tenim sobre els òrgans sexuals. - Ajudar a ampliar el coneixement. - Fer evident, a través de la posada en comú, que dins d'un grup hi ha visions diferents i que totes són respectables.
Metodologia	<p>Dinàmica. Participació activa dels membres del grup.</p> <p>Potser una còpia de la producció del grup podria guardar-se fins que acabin totes les sessions del taller, ja que constituirà un retrat robot del punt de partida de cada jove.</p>
Pautes de desenvolupament de la sessió	<p>A l'inici de la sessió s'introdueix el tema, explicant que és un tema conegut per tots nosaltres, que segurament tenim coneixements i que el que anem a fer és un recordatori.</p> <p>1. Es reparteix a cada integrant del grup una làmina, en la qual apareix una silueta de persona (arbitràriament és la silueta d'un home o d'una dona) amb dues vistes, per davant i per darrere.</p> <p>S'explica que aquest dibuix que s'ha d'emplenar no ha de portar nom, sinó només una clau o un pseudònim per mantenir l'anonimat i el sexe de la persona que l'emplena. A sobre d'aquesta silueta, cadascú ha d'anotar, dibuixar i/o pintar els òrgans sexuals.</p> <p>Es donen les següents premisses:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si no recordem un nom, el podem dibuixar. - Podem posar a l'òrgan el nom amb què l'identifiquem, no cal buscar el nom tècnic si no el coneixem o no el recordem. El nom que fem servir. - És important no oblidar cap òrgan sexual.

	<p>2. Un cop tothom té la làmina, l'educador ha de treure dues siluetes (home/dona) dibuixades per davant i per darrere en paper de mural i les ha de penjar en un lloc ben visible.</p> <p>3. Se'ls indica que un cop han emplenat la làmina que tenen al davant, han de deixar el full a l'inrevés a sobre de la taula i una persona del grup serà l'encarregada de recollir-les. S'ha de comprovar que tots els dibuixos tenen la clau o el pseudònim.</p> <p>4. Es fa la posada en comú, s'escullen dos membres del grup que seran els encarregats d'anar assenyalant amb gomets a les figures dibuixades al mural els òrgans sexuals que van sortint a les produccions.</p> <p>A mesura que s'hi va avançant, es va veient un mapa que pot coincidir, amb lleugeres excepcions amb els òrgans genitals.</p> <p>Finalment l'educador fa un petit balanç del grup, del seu nivell, etc. i els indica que aquest esquema es tornarà a revisar durant el taller, i han de recordar la clau secreta o pseudònim emprat.</p>
<p>Recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Paper de mural amb silueta d'home i dona dibuixats. - Làmines amb siluetes d'home i dona dibuixades (Annex d'informació complementària) - Colors, bolígrafs, retoladors. - Pissarra. - Gomets.
<p>Observacions processuals</p>	<p>Si el grup pogués ser mixt (la dinàmica seria més enriquidora) i la metodologia canviaria una mica.</p>
<p>Teoria</p>	<p><i>Aquesta teoria serveix per a la sessió 1 i per a la sessió 2.</i></p> <p>Òrgans sexuals femenins</p> <p>Òrgans sexuals externs Els genitals externs de la dona reben el nom de vulva la qual està composta per:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mont de Venus/pubis: Part més externa, visible i frontal dels òrgans externs. Està cobert de pèl i té un coixí de greix que fa que sigui tou al tacte.

- Llavis menors i llavis majors:
Són parts de la pell més gruixudes que recobreixen i protegeixen l'entrada de la vagina.

Llavis menors: replecs de pell suau i sense pèl. Tapen i protegeixen el meat urinari (uretra) i l'entrada a la vagina. Contenen glàndules sebàcies que formen juntament amb altres substàncies una coberta impermeable que protegeix contra l'orina, els bacteris i el flux menstrual.

Llavis majors: dos plecs de pell coberts de pèl. Rodegen els llavis menors. Posseeixen glàndules que els mantenen humits. Tenen moltes terminacions nervioses que fan que siguin molt sensibles al tacte. Cobreixen el clítoris.

- Gland del clítoris: És un òrgan petit que es troba a la part superior de la vulva, recobert pels llavis menors. És molt sensible a l'estímul sexual.
- Meat urinari: A través del conducte de la uretra, l'orina arriba fins al meat des d'on és expulsada.
- Vagina: Uneix l'aparell genital intern amb l'extern.

Òrgans sexuals interns

- Vagina (interna): És un conducte molt elàstic que va des del coll de l'úter fins a la vulva. És un òrgan que té capacitat de dilatar-se. Tendeix a estar humida i aquesta humitat augmenta amb l'excitació sexual.
- Himen: És una membrana fina i elàstica situada a l'entrada de la vagina que cedeix durant les primeres relacions sexuals.
- Cos de clítoris: Sota els llavis menors i abraçant el dos costats des de la vulva fins a l'anus, trobem el cos del clítoris (esponges uretral i perineal), molt sensible a l'estímul sexual.
- Coll d'úter: Posa en contacte el final de la vagina amb l'úter. Es tracta d'un conducte molt fi. Permet la sortida de la menstruació i l'entrada dels espermatozoides.

- Úter: Les seves parets estan formades per un múscul molt potent i elàstic.
- Trompes de Fal·lopi: Són dos tubs que comuniquen els ovaris amb l'úter. Transporten l'òvul i s'hi produeix la fecundació.
- Ovaris: Són les glàndules sexuals femenines i s'hi produeixen els òvuls i les hormones femenines.

Òrgans sexuals masculins

- Penis: Està compost per un teixit esponjós i l'extrem s'anomena *gland*. El gland està cobert per una pell fina (el prepuci) que pot recollir-se manualment com a forma d'excitació o durant la penetració.
- Testicles: Són dues glàndules que estan contingudes en un sac de pell anomenat escrot i produeixen de manera continuada espermatozous i hormones masculines. Requereixen una temperatura de 2 o 3 graus inferior a la del cos i per aquest motiu es troben a l'exterior del cos.
- Conducte deferent: Són conductes que uneixen els testicles amb la vesícula seminal per la qual circulen els espermatozous.
- Vesícula seminal: Òrgan al qual arriben els espermatozous ajuntant-se amb el líquid espermàtic (produït per aquesta i la pròstata) que els mantindrà vius i mòbils.
- Pròstata: Òrgan on s'ajunten els conductes deferents per on passa la uretra. Fabrica el líquid espermàtic.
- Uretra: Conducte per on s'expulsa tant l'orina com el semen, que acaba al gland.

Sessió número	2
Títol	A la recerca del meus òrgans sexuals II
Durada	60 minuts aprox. Petit resum de la sessió anterior i 45 minuts de dinàmica
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar òrgans sexuals masculins i femenins. - Fer evident el coneixement generalitzat que tenim sobre els òrgans sexuals. - Ajudar a ampliar el coneixement.
Metodologia	Participació activa. Treball individual i treball en grup.
Pautes per al desenvolupament de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - En primer lloc, i després de fer fotocòpies, si cal, de totes les làmines de la sessió anterior, es retornen les làmines als dibuixants. Tenint en compte que s'ha de mantenir l'anonimat, es deixen damunt una taula i cadascú agafa la seva. - Es tornen a repartir uns models de làmines: <ul style="list-style-type: none"> a) Apareix una dona a tres vistes: davant, costat i esquena. b) Apareix un home a tres vistes: davant, costat i esquena. - Es demana que els membres del grup es posin per parelles i a cada membre li toca una làmina diferent (bé del seu sexe o del sexe contrari). Així, cadascú completa una làmina, li ensenya a la seva parella i entre tots dos afegeixen els conceptes no recordats. - Després es fa una posada en comú de totes les parelles sobre les dues làmines.
Recursos	<p>Aquesta dinàmica seria una mica la continuació de la primera.</p> <p>Suposant que durant la primera dinàmica el grup hagués demostrat tenir un coneixement baix sobre els òrgans sexuals, la premissa que caldria seguir en aquesta dinàmica seria la d'aprofundir-hi més.</p> <p>Per això, l'educador els facilitaria la tasca penjant cartells amb paraules clau a la pissarra:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pubis, llavis menors, llavis majors, clítoris, meat urinari, vagina, penis, úter, trompes de Fal-lopi, testicles, prepuci, gland, conducte deferent, vesícula seminal, pròstata, uretra, etc. - Colors, bolígrafs, retoladors. - Pissarra.

	<ul style="list-style-type: none">- Annex de material per al desenvolupament de les sessions: làmines amb els dibuixos.
Observacions processuals.	<p>Si el grup pogués ser mixt, reunits per parelles es durien a terme les activitats següents:</p> <ul style="list-style-type: none">- Es repartirien els dos models de làmines esmentats anteriorment, però es canviaria el títol, així repartiríem a les dones la làmina de l'home amb el títol <i>Aquests són els SEUS òrgans sexuals</i> i als homes la làmina de les dones amb el mateix títol.- Un cop emplenades, cadascú l'ensenyaria a la seva parella perquè es puguin afegir els òrgans sexuals oblidats. <p>Posteriorment es posaria en comú, per veure més informacions que han de contribuir a obrir, ampliar o afegir els coneixements del grup.</p>
Teoria	<ul style="list-style-type: none">- La mateixa que a la sessió anterior.

Sessió número	3
Títol	Quant sé sobre els meus òrgans sexuals? Avalua els teus coneixements... sexuals!
Durada	20 minuts aproximadament.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Fer un recordatori del que s'ha treballat a les dues sessions anteriors. - Emprar el recurs del test com a enllaç amb el tema següent. - Introduir alguna informació addicional sobre els òrgans sexuals que hem treballat. - Incidir en la capacitat de memòria. - Incidir en l'atenció.
Metodologia	Treball individual i després en grup. Reflexió grupal dels resultats obtinguts.
Pautes per al desenvolupament de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Es reparteixen els tests. - Es dóna un temps suficient per emplenar-lo. - Es dóna la plantilla de correcció. - Es comenten els resultats.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Colors, bolígrafs, retoladors. - Pissarra. - Tests. - Plantilles de correcció.
Observacions processuals	En aquest cas no n'hi ha cap, ja que la metodologia seria la mateixa per a un grup del mateix sexe que per a un grup mixt.
Teoria	<ul style="list-style-type: none"> - La mateixa que a la sessió anterior.

Òrgans sexuals

Posa a prova els teus coneixements sexuals.

Llegeix amb atenció les següents frases i encercla la V (verdader) o F (fals), segons creguis.

Sobre la dona

- a. L'himen és una membrana fina i elàstica que està perforada a fi de permetre el sagnat menstrual.
V / F
- b. Les dones tenen òrgans sexuals externs i interns, però els homes només en tenen d'externs.
V / F
- c. L'himen és anunciador de la virginitat de la dona i és de la mateixa mida, aproximadament, en totes les dones.
V / F
- d. La vagina s'adapta al penis durant el coit i al cap del nen durant el part.
V / F
- e. Quan el clítoris pateix excitació no fa canviar la mida de la vulva.
V / F
- f. Als ovaris és on es produeix la fecundació (unió entre òvul i espermatozou).
V / F
- g. La vagina interna mesura entre de 8 a 10 cm de llarg.
V / F
- h. Mont de Venus significa "clau" en grec.
V / F
- i. L'úter originàriament és gran: ha de tenir la capacitat de tenir la mida necessària perquè el nen pugui créixer.
V / F
- j. La vagina té una humitat característica que serveix per crear un medi àcid que evita infeccions i que serveix com a lubricant durant les relacions sexuals. Aquesta humitat es manté al llarg de la vida de la dona.
V / F

Sobre l'home

- k. El procés de formació dels espermatozous dura aproximadament 64 dies. La producció dels espermatozous comença durant la pubertat, al voltant dels 13 anys, i continua tota la vida, tot i que a partir dels 50 anys comença a decreïxer.
V / F
- l. L'hormona sexual masculina és la testosterona.
V / F
- m. Quan la temperatura exterior és molt freda, l'escrot s'encongeix i s'acosta al cos per proporcionar més calor als testicles.
V / F
- n. La circumcisió es fa quan el gland pot sortir pel prepuci. Això s'anomena fimosi.
V / F
- o. Els espermatozous podem viure dintre de l'aparell reproductor femení com a màxim 24 hores.
V / F
- p. Existeixen uns músculs específics que no permeten que l'orina i el semen surtin pel mateix lloc.
V / F
- q. L'home no té cicles sexuals.
V / F
- r. A l'interior del penis hi ha un teixit semblant a una esponja que a vegades, per diferents motius, s'omple de sang, cosa que provoca que el penis es torni rígid i que augmenti d'amplada i longitud.
V / F
- s. És molt difícil calcular la quantitat de semen expulsat en una ejaculació.
V / F
- t. Les ejaculacions poden ser voluntàries i involuntàries.
V / F

Fitxa per a l'educador

Respostes correctes

1. Verdader
2. Fals
3. Fals
L'himen és de mida i consistència diferent d'una dona a una altra, es creu que la seva funció és protegir la vagina de gèrmens fins que l'aparell sexual és capaç de defensar-se. Sol trencar-se a la primera relació sexual amb penetració, però es possible que es trenqui durant la infància fent activitats físiques.
4. Verdader
5. Fals
El cos del clítoris està format per bulbs esponjosos i cavernosos (esponja uretral i esponja perineal). Aquests s'omplen de sang quan el clítoris s'excita i provoquen un canvi de mida de la vulva.
6. Fals
Les trompes de Fal·lopi són el lloc on es produeix la fecundació entre l'òvul i el espermatozou.
7. Verdader
8. Fals
Clítoris significa "clau" en grec.
9. Fals
La mida original de l'úter és força petita, però té la capacitat de dilatar-se durant l'embaràs.
10. Fals
La vagina sol estar humida i aquesta humitat augmenta durant les relacions sexuals, no obstant això, pot disminuir o desaparèixer just després de la menstruació o quan es produeix la menopausa.
11. Verdader
12. Verdader

13. Verdader

L'escrot és una bossa de pell fina i sensible que té com a funció protegir els testicles i mantenir-los a una temperatura lleugerament més baixa que la resta del cos. Però quan la temperatura exterior és molt freda, l'escrot s'encongeix i s'acosta al cos per proporcionar més calor als testicles.

14. Fals

La circumcisió es fa quan el gland pot *no* pot sortir pel prepuci. Això s'anomena *fimosi*.

15. Fals

Els espermatozous poden viure entre 48 i 72 hores a l'aparell reproductor femení després de ser expulsats.

16. Verdader

17. Fals

L'home no té cicles sexuals, tot i que la seva activitat també està regulada hormonalment des de la pubertat. Els testicles produeixen espermatozous contínuament.

18. Verdader

A l'interior del penis hi ha un teixit semblant a una esponja que a vegades, per diferents motius, s'omple de sang, cosa que provoca que el penis es torni rígid i que augmenti d'amplada i longitud. Aquest fenomen s'anomena *erecció*.

19. El volum de semen expulsat a cada ejaculació varia entre tres i quatre mil·lilitres.

20. Verdader

L'ejaculació pot tenir lloc com a conseqüència d'una excitació voluntària (com les relacions sexuals o les masturbacions) o involuntària, com és el cas de les ejaculacions nocturnes (també anomenades *pol·lucions*).

Sessió número	4
Títol	La resposta sexual
Durada	30 minuts aprox.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprofundir en la resposta sexual humana - Parlar de les diferències en la resposta sexual entre home i dona. - Etc.
Metodologia	Treball en grup amb l'educador com a conductor. Es podria fer també en petits grups.
Pautes per al desenvolupament de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - L'educador fa la pregunta següent: <i>Quines són les sensacions i els canvis que notes quan el teu cos es comença a excitar?</i> - És van anotant a la pissarra les diferents respostes. - L'educador ha de completar la informació que pugui faltar i ha de centrar l'atenció en els aspectes dels quals es parla a l'apartat de teoria.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Pissarra, retolador. - Material de suport addicional que l'educador pugui creure que seria útil.
Observacions processuals.	<p>Si fos un grup mixt s'aniria anotant en dues columnes: una per als homes i l'altra per a les dones.</p> <p>En un grup d'un mateix sexe es poden comentar els diferents canvis que pateixen les persones del sexe contrari.</p>
Teoria	<ul style="list-style-type: none"> - L'home i la dona segueixen ritmes diferents per arribar a l'orgasme. La dona té un ritme més lent. Per aquest motiu, és millor que primer la dona aconsegueixi el seu orgasme i després l'home. - No sempre s'ha d'arribar a l'orgasme. La relació pot ser molt plaent, encara que no s'arribi a l'orgasme. - El mida del penis no té res a veure amb el grau de plaer. - Normalment l'home necessita un període de descans després d'haver ejaculat per poder excitar-se una altra vegada. - La dona pot tenir diversos orgasmes seguits. Pot estar molt excitada encara que no arribi a l'orgasme. - És difícil que l'home i la dona arribin a l'orgasme a la vegada. Per això, és millor no estar pendent d'arribar-hi i gaudir al màxim de la relació sexual.

	<p>En el cas de la resposta sexual masculina, es produeix una excitació progressiva que culmina amb una ejaculació (que coincideix normalment amb l'orgasme) i un període refractari posterior on no és possible mantenir una erecció.</p> <p>En el cas de la resposta sexual femenina, l'excitació augmenta progressivament fins que culmina en l'orgasme (amb o sense expulsió de líquid procedent de la uretra). Posteriorment, es produeix una disminució gradual de l'excitació (fase estacionària) on és possible, mitjançant estimulació, tornar a gaudir d'un segon orgasme i així successivament. No existeix un període refractari en les dones tan marcat com en els homes i, en finalitzar la relació sexual, no es produeix un efecte de somnolència que sí que apareix en els homes.</p> <p>Es podrien afegir les gràfiques sobre resposta sexual masculina i femenina.</p>
--	---

Sessió número	5
Títol	El nostre cos sexual (dones)
Durada	60 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar l'autoconeixement i acceptació del cos. - Facilitar l'expressió d'emocions i sensacions. - Identificar les sensacions i emocions que les persones projecten a les diferents parts del cos. - Millorar l'autoestima dels participants.
Metodologia	Treball per parelles.
Pautes de desenvolupament de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Es divideix el grup en parelles i un dels membres de la parella seu, es relaxa i tanca els ulls. - Es posa la música i s'explica a la persona que està dreta que ha d'anar recorrent les parts del cos de la persona que està asseguda com si l'estigués modelant. - Després d'uns minuts s'intercanvien les posicions. - A continuació totes les persones han de dibuixar en un paper el seu cos i pintar-hi les parts que més els ha agradat que els toquessin i les que menys.(emprant els colors que més i menys els agradin). - El grup ha de posar en comú les experiències i sensacions d'aquesta dinàmica.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Folis. - Retoladors. - Música relaxant. - Aparell de música.
Observacions processuals	<ul style="list-style-type: none"> - És important que el grup es conegui i crear un clima de confiança. - L'educador ha d'estar especialment pendent de les reaccions del grup per evitar que cap persona es pugui sentir incòmoda.
Teoria	L'autoestima és la manera com cadascú es valora a si mateix. Tots tenim qualitats úniques i habilitats especials. La manera com ens sentim influeix en allò que fem i també en la manera com ens veuen els altres. Quan ens sentim bé amb nosaltres mateixos, actuem millor i desenvolupem tot el nostre potencial i totes les habilitats.

Sessió número	6
Títol	L'orgasme masculí i l'orgasme femení
Durada	30 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Parlar sobre les diferències entre l'orgasme masculí i l'orgasme femení. - Trencar mites i idees distorsionades. - Reflexionar sobre la idea que es pot gaudir d'una sexualitat plena sense arribar a un orgasme simultani.
Metodologia	Treball en grup.
Pautes per al desenvolupament de la sessió.	<p>En primer lloc, es fa una introducció molt curta al tema de la sessió i després es demana que apuntin en un full què és el que creuen caracteritza l'orgasme.</p> <p>Un cop s'ha fet aquest exercici, i després de parlar-ne una mica, es plantegen quatre preguntes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què facilita l'orgasme? - És important l'orgasme simultani? - Per què algunes noies fingeixen l'orgasme? - Diferències entre l'orgasme masculí i femení. <p>Després d'haver respost les preguntes entre tots, es fa una conclusió, tornant a assenyalar les idees més importants.</p>
Recursos	- Pissarra i retoladors.
Observacions processuals	
Teoria	<p>L'orgasme és l'alliberament fisiològic de la tensió mental i muscular que s'ha creat durant l'excitació. Els batecs del cor i el ritme de la respiració s'acceleren i augmenta la pressió sanguínia. La resposta sexual en els homes i en les dones va augmentant de mica en mica. L'orgasme és la fase de màxim plaer que dura només uns segons.</p> <p>En l'home coincideix amb l'ejaculació i en la dona es produeix un alliberament de secrecions i es contrauen els músculs de la pelvis. Aquesta situació rep el nom de clímax perquè és el punt més alt de satisfacció.</p>

Orgasme masculí

Està molt vinculat a l'ejaculació de semen, tot i que no sempre ha de ser així: es poden donar els dos fenòmens per separat, tot i que no és el més habitual. Quan un home ejacula, es produeixen una sèrie de contraccions (4 o 5 aprox.) amb intervals de vuit dècimes de segon. Cada persona ho viu d'una manera diferent. Després de l'orgasme, l'home sempre necessita un temps de descans (període refractari), però aquest període varia segons la persona, la relació establerta i el mode d'estimulació.

Orgasme femení

En alguns casos es pot produir l'expulsió d'una petita quantitat de líquid procedent de la uretra juntament amb l'orgasme. No és freqüent, però actualment es relaciona amb l'estimulació del punt G.

Les dones poden gaudir de dos tipus d'orgasme:

- Orgasme vaginal: fruit de la penetració (ja sigui amb objectes o amb el penis).
- Orgasme clitorià: com a conseqüència de l'estimulació del clítoris. Aquest tipus d'orgasme es considera més intens, i arriba a estendre's a la vagina.

Una de les diferències entre sexualitat masculina i sexualitat femenina és la capacitat de la sexualitat femenina d'obtenir més d'un orgasme durant el mateix acte sexual. Si un home pot perllongar l'excitació sense ejacular, pot oferir a la seva companya sexual la possibilitat d'arribar a més d'un orgasme. No obstant això, el fet que una dona sigui multiorgàsmica no significa que aquests orgasmes es produeixin en tots els actes sexuals o cada cop que ho desitgi.

L'orgasme

Els batecs del cor i el ritme de la respiració s'acceleren i augmenta la pressió sanguínia. La resposta sexual en els homes i en les dones va augmentant de mica en mica. L'orgasme és la fase de màxim plaer que dura només uns segons.

Per quines d'aquestes coses creus que es caracteritza l'orgasme?

- Contraccions de l'úter.
- Contraccions anals i d'altres músculs.
- Contraccions genitals internes (emissions)
- Contraccions uretra-peneals.
- Contraccions plataforma orgàsmica.
- Augment del ritme cardíac.
- Augment del ritme respiratori.
- Augment del ritme sanguini.

Parlant de l'orgasme

1. Què pot facilitar l'orgasme?

2. És important l'orgasme simultani? Si no s'hi arriba, què s'hi hauria de fer?

3. Per què algunes dones fingeixen l'orgasme?

4. Quines diferències hi ha entre l'orgasme masculí i l'orgasme femení?

Sessió número	7
Títol	Autoerotisme (masturbació)
Durada	30 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Trencar el mite de la masturbació. - Parlar de la masturbació com una pràctica sexual més. - Donar una informació més acurada sobre el tema de la masturbació.
Metodologia	Es proposa la lectura dels articles de manera individual, i després es fomenta un debat i es fan unes conclusions finals en grup.
Pautes per al desenvolupament de la sessió.	<p>Es reparteixen 3 articles:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La masturbació. - Tècniques de masturbació masculina. - Tècniques de masturbació femenina.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Articles seleccionats - Altre tipus de material que l'educador consideri d'interès, com ara informació sobre joguines sexuals.
Observacions processuals.	Es podria plantejar la sessió començant amb la lectura dels articles, fent després el debat i, finalment, continuar amb una sessió de "taper-sex".
Teoria	<p>La masturbació (l'autoerotisme, l'autoestimulació) és una pràctica sexual normal i saludable a qualsevol edat i per a moltes persones joves, ja que sol ser una de les principals maneres de descobrir, experimentar o satisfer el desig sexual.</p> <p>Com que no totes les persones som iguals, la masturbació és una conducta sexual que per a moltes persones pot ser agradable, plaent i satisfactòria, mentre que per a d'altres persones no. Així doncs, hem de parlar una altra vegada que el que és més important és que la persona se senti lliure d'escollir i d'experimentar o no.</p> <p>La masturbació pot ser un excel·lent recurs per satisfer el desig, disminuir la tensió sexual, proporcionar-nos plaer, ajudar a conèixer el nostre propi cos, i les seves respostes i els nostres</p>

	<p>gustos. Si la vivim de manera positiva, afavoreix l'autoestima, els valors personals i, a més, és una manera d'estimar-se i gaudir de nosaltres mateixos.</p> <p>La masturbació té una funció psicobiològica i no entén d'edat.</p> <p>En els nens contribueix a l'exploració (curiositat natural pel cos), al relax (redueix la tensió quan estan disgustats, cansats, avorrits o sota pressió).</p> <p>Durant la primera adolescència o durant la pubertat, la masturbació comença a viure's com una cosa sexual, com una activitat facilitadora del plaer orgàsmic. A l'adolescència comencen aquest joc autoeròtic juntament amb el biològic.</p> <p>En les parelles adultes pot tenir la funció d'equilibrar discrepàncies en el desig sexual o emprar-se com a joc dins la relació. A més, la masturbació s'usa com a tècnica terapèutica en les disfuncions sexuals, tant femenines com masculines, per millorar la resposta sexual, i per desmitificar el valor afegit a la penetració.</p> <p>Aquesta pràctica sexual sense distinció de gèneres, edats o orientacions sexuals, constitueix una manera d'autoexploració del cos.</p> <p>Tampoc es pot oblidar que la masturbació com qualsevol altre exercici físic elimina tensions i estrès.</p>
--	--

Sessió número	8
Títol	Zones erògenes i el punt G
Durada	30-60 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Augmentar la sensibilitat del grup. - Observar el que té cadascú. - Parlar de les zones erògenes.
Metodologia	<p>Participació activa.</p> <p>Es fa en petits grups i després un treball en un grup més gran.</p>
Pautes per al desenvolupament de la sessió	<p>En dues cartolines de mida gran es dibuixen dos cossos: el cos d'una dona i el cos d'un home.</p> <p>S'invita a tots els participants que pengin etiquetes en les diverses zones erògenes que consideren que hi ha a cadascun dels cossos.</p> <p>Es pot demanar que ho facin individualment o a partir d'una conclusió adoptada en grup.</p> <p>Després de fer aquest exercici cal fer un pas endavant i intentar arribar a la conclusió que la sexualitat no només són zones erògenes, sinó que també té a veure amb allò que es fa o com estímul, però sobretot en com ho viu i ho sent cada persona.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Cartolines grans. - Adhesius de colors. - Annex de material per al desenvolupament de les sessions: document sobre el punt G.
Observacions processuals	
Teoria	<p>Al nostre cos hi ha unes zones més sensibles que d'altres als estímuls tàctils, com el petó o la carícia. Aquestes zones s'anomenen zones erògenes.</p>

	<p>Els llavis, els genitals, els pits o els mugrons són zones erògenes per a tothom. Però també n'hi ha d'altres, diferents per a cada persona, com poden ser els lòbuls de les orelles, el clatell, el melic, etc. L'excitació d'aquestes zones proporciona sensacions molt agradables.</p> <p>Les persones vivim de manera diferent el plaer sexual. Hi influeixen els sentiments, els pensaments i les relacions de cadascú. Les sensacions experimentades són també individuals i depenen de la situació i de les diferents maneres de percebre-les. És important la confiança, l'afecte, el desig i la comunicació amb la nostra parella.</p> <p>La resposta sexual es produeix en l'home i la dona únicament si hi ha excitació, és a dir, si es produeixen en el cos canvis que permeten satisfer l'estímul sexual. Els canvis principals es troben als òrgans genitals.</p> <p>El cos humà és molt sensible des del punt de vista eròtic i el contacte corporal, les carícies i els petons faciliten l'excitació. En la dona, les parts més sensibles són el clítoris, l'entrada de la vagina i els pits. La major excitació es produeix amb l'estimulació del clítoris. En l'home, la part eròticament més sensible de l'òrgan genital és el gland, que durant l'erecció augmenta de mida. Però la resta del cos també participa en l'excitació.</p> <p>Tot es pot incloure en l'excitació sexual: allò que veiem, escoltem, sentim o olorem, l'ambient, la música, etc. No hi ha un manual d'instruccions que sigui vàlid per a tothom.</p> <p>La personalitat de cadascú i la seva sensibilitat determinen la preferència d'aquests estímuls. La tendresa, l'afecte i el desig d'agradar a la parella proporcionen unes relacions sexuals molt plaents.</p>
--	--

3. La reproducció humana

Objectius

- Introduir el tema de la reproducció humana.
- Introduir la importància de decidir lliurement sobre la paternitat i que aquesta sigui desitjada.
- Parlar de la importància de com, quan i amb qui vull o no vull tenir un fill.
- Reflexionar sobre la necessitat d'emprar mètodes anticonceptius.
- Incidir en la importància d'evitar els embarassos no desitjats i les seves conseqüències.
- Animar a mantenir relacions sexuals gaudint i sense conseqüències que no es busquen.
- Elaborar una llista de recursos que ens poden ajudar a fer front una determinada situació (embaràs no desitjat)
- Donar informació objectiva sobre la IVE (interrupció voluntària de l'embaràs).

Metodologia

L'apartat de reproducció humana engloba dos grans subgrups:

- Els mètodes anticonceptius.
- L'embaràs i la IVE.

Això es treballa en 7 sessions +1, que es pot fer servir de suport.

Aquests temes s'han intentat abordar de la manera més dinàmica possible: proposant jocs, treball per parelles i treball en grup. No obstant això, la part informativa és essencial i, per això, en aquest bloc hi ha una part annexada d'informació que tots els membres del grup han de tenir.

S'ha considerat més adequat començar parlant dels mètodes anticonceptius i acabar parlant de l'embaràs.

Mida del grup

Si el grup és molt gran, cal dividir-lo per grups o per parelles, depenent de la dinàmica, i així garantir que cada membre aporta la seva opinió i coneixement a la resta del grup.

Durada

Dependrà de la mida, el grau de participació i el ritme del grup. En tots cas, les dinàmiques plantejades han de tenir una durada aproximada de 45 i 60 minuts. També es plantegen algunes dinàmiques més curtes que es poden fer servir per omplir buits al principi o a final d'una sessió.

Espai i recursos

Tot i que no sembla necessari l'ús d'una aula específica, sí que seria convenient que comptés amb una pissarra i prou cadires.

Altres materials genèrics: fulls, bolígrafs, carpetes (i després el material que considerem que cal per portar a terme la dinàmica plantejada que s'anirà anotant a cadascuna de les sessions).

Observacions

No n'hi ha.

Teoria

L'embaràs és la implantació d'un òvul fecundat a l'endometri dins de l'úter. La durada normal d'un embaràs és de 9 mesos o 40 setmanes.

La fecundació consisteix en la unió de les cèl·lules sexuals de l'home i de la dona, és a dir, de l'espermatozoide i de l'òvul, i té lloc en una de les trompes de Fal·lopi.

Durant el coït, quan es produeix l'ejaculació masculina, es diposita semen al fons de la vagina. Milers d'espermatozoides moren en aquesta fase i la resta puguen a través de l'úter i es dirigeixen a les trompes de Fal·lopi. Alguns d'aquests espermatozoides arriben a la proximitat de l'òvul, tot i que només un hi penetrarà. L'òvul crearà una barrera al seu voltant impedit l'entrada de cap altre espermatozoide.

L'embaràs implica un nou compromís que canviarà el futur de la parella.

L'evolució normal de l'embaràs s'afavoreix si se segueixen unes normes higièniques, d'activitat i d'alimentació adequades.

Els professionals sanitaris donen a la dona gestant i a la seva parella les atencions necessàries per disminuir les complicacions durant l'embaràs, fan els controls sanitaris, demanen proves i donen informació i suport durant tot aquest procés. Una cosa important per al bon desenvolupament de l'embaràs és confirmar-lo al més aviat possible.

- Decidir lliurement sobre la maternitat i la paternitat, com i quan i amb qui volem tenir fills si és que tenim el desig.
- Evitar embarassos no desitjats i les seves conseqüències. Es pot interrompre voluntàriament o continuar sense que s'hagi buscat.
- Mantenir conductes de penetració, com una forma d'expressar-nos sexualment i gaudir sense por ni preocupacions (ni durant, ni després de l'acte sexual)
- Ser persones autònomes i responsables i amb un ferm compromís a la construcció de les nostres vides, tenint cura de la nostra salut i de les persones amb qui ens relacionem i gaudint de la nostra sexualitat).

Què és la interrupció voluntària del embaràs?

L'avortament suposa la interrupció de l'embaràs. Aquesta interrupció pot ser de dues maneres: espontània o provocada. La interrupció espontània és produïda com a conseqüència de problemes o dificultats durant la gestació.

La interrupció voluntària de l'embaràs, o també anomenat *avortament provocat*, es produïx quan una dona o una parella decideixen posar fi a un embaràs.

Es pot practicar de dues maneres:

- a) De manera quirúrgica: Aquesta interrupció es porta a terme mitjançant una breu operació quirúrgica que implica usar anestèsia local o general. En general als centres autoritzats es porten a terme les passes següents:
 - a. Es fa una ecografia per verificar l'embaràs i el temps de gestació.
 - b. Es practica una anàlisi de sang completa.
 - c. Es fa una entrevista amb un professional de salut mental per saber a quins dels tres supòsits de la llei s'ha d'acollir aquest avortament.
 - d. Un professional mèdic fa una història clínica i informa de les passes higienicosanitàries que s'han de seguir un cop s'ha realitzat la interrupció.
 - e. La intervenció es realitza en menys de 10 minuts amb anestèsia local o general.
- b) De manera farmacològica: En aquests casos es realitza la IVE sense necessitat d'operació, mitjançant la pastilla RU-486 (que mai no s'ha de confondre amb la píndola postcoital o píndola de l'endemà) i *sempre abans de la vuitena setmana*. Aquest mètode es va legalitzar a Espanya el 1999. Aquest medicament s'administrarà al centre o hospital que estigui autoritzat per fer-ho i sempre es fa davant de personal facultatiu i en dues vegades amb 48 hores de diferència.

En alguns casos no es pot accedir al mètode farmacològic:

- Quan la dona sigui més gran de 35 anys i fumi 10/15 cigarretes al dia.
 - Quan es tinguin més de 7 setmanes de gestació.
-

Activitats

Sessió número	1
Títol	Mètodes anticonceptius Què són els mètodes anticonceptius?
Durada	45 minuts aprox.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer els diferents mètodes anticonceptius. - Esbrinar quin és el mètode anticonceptiu que més s'adequa a les necessitats de la parella que practica sexe. - Rebre informació objectiva sobre els diferents mètodes. - Promoure el sexe segur com a mode d'aproximació a la sexualitat com a font de salut. - Promoure l'ús del preservatiu com a mètode de doble protecció. - Reflexionar sobre les resistències i mites que dificulten l'ús del preservatiu. - Cultivar l'actitud de responsabilitat i l'hàbit de planificació, sempre que sigui possible, de les nostres relacions sexuals.
Metodologia	Cal fer una introducció als mètodes anticonceptius intentant esbrinar la informació que en té el grup.
Pautes per al desenvolupament de la sessió	<p>Es plantegen una sèrie de preguntes sobre els mètodes anticonceptius, que el grup mitjançant la tècnica de pluja d'idees ha de respondre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quants mètodes anticonceptius coneixes? - Si alguna vegada has emprat un mètode anticonceptiu, quin has fet servir? Per què? - Penses que hi ha un mètode anticonceptiu ideal? - T'has parat alguna vegada a pensar en tot allò que els mètodes anticonceptius et permeten? - Has pensat en tot allò que els mètodes anticonceptius no et permeten?
Recursos	Mètodes anticonceptius. Dinàmica núm. 1.
Observacions processuals	No n'hi ha.

Teoria	<p>Els mètodes anticonceptius són fàrmacs o mètodes que s'usen amb la finalitat d'evitar els embarassos no desitjats i prevenir el contagi de malalties de transmissió sexual.</p> <p>Entenem que un bon mètode anticonceptiu és aquell que ens dóna seguretat, que és eficaç i fiable, que no té efectes secundaris i és de fàcil ús.</p> <p>No hi ha un mètode ideal, sinó que existeixen diferents mètodes anticonceptius per a persones i situacions diferents.</p> <p>Per a una correcta utilització i a fi que puguem valorar quin mètode és el més adequat a les nostres necessitats i circumstàncies és molt important l'assessorament professional.</p> <p>Cal distingir els mètodes anticonceptius següents:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mètodes barrera: Són els mètodes que impedeixen l'ascens dels espermatozous cap a la cavitat uterina, ja siguin formant una barrera mecànica (preservatiu, diafragma) o química (òvuls vaginals).- Mètodes de barrera química: Se n'ha de combinar l'ús amb altres mètodes de barrera, ja que per si mateixos ofereixen molt poca protecció.- Mètodes hormonal: Són aquells que es basen en l'ús d'hormones sexuals (estrògens i progesterona).- EI DIU.- Mètodes quirúrgics: Consisteixen en el bloqueig quirúrgic dels conductes que permeten als òvuls o als espermatozous sortir del seu magatzem.- Mètodes naturals: Es basen en el coneixement del cos de la dona i l'estudi dels diferents canvis que té al llarg del cicle menstrual, i així calcular quins són els dies de més fertilitat per evitar tenir relacions sexuals amb penetració sense protecció durant aquests dies. Per poder emprar aquests mètodes, la dona s'ha d'estudiar durant força temps el seu cos i tenir en compte que el cicle menstrual es pot veure alterat. Aquests mètodes requereixen constància per recollir la informació necessària sistemàticament i tenir una informació correcta sobre el seu ús.
--------	--

Què són els mètodes anticonceptius?

Intenteu respondre a les següents preguntes:

- Quants mètodes anticonceptius coneixes?
- Si alguna vegada has emprat un mètode anticonceptiu. Quin has fet servir? Per què?
- Penses que existeix un mètode anticonceptiu ideal?
- T'has parat a pensar alguna vegada en tot allò que els mètodes anticonceptius et permeten?
- Has pensat en tot allò que els mètodes anticonceptius no et permeten?

Cal recordar que no existeix el mètode anticonceptiu ideal.

Hi ha mètodes anticonceptius per a diferents persones i per a diferents situacions.

Són els mètodes els que s'han de adequar a les persones i no a l'a inversa.

Consulta els recursos on et puguin orientar!!!

Sessió número	2
Títol	Mètodes anticonceptius Què són els mètodes anticonceptius ?
Durada	60 minuts aprox.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer els diferents mètodes anticonceptius. - Esbrinar quin és el mètode anticonceptiu que més s'adequa a les necessitats de la parella que practica sexe. - Rebre informació objectiva sobre els diferents mètodes. - Promoure el sexe segur com a mode d'aproximació a la sexualitat com a font de salut. - Promoure l'ús del preservatiu com a mètode de doble protecció. - Reflexionar sobre les resistències i mites que dificulten l'ús del preservatiu. - Cultivar l'actitud de responsabilitat i l'hàbit de planificació, sempre que sigui possible, de les nostres relacions sexuals.
Metodologia	Cal fer una introducció als mètodes anticonceptius intentant esbrinar la informació que en té el grup.
Pautes per al desenvolupament de la sessió	<p>En primer lloc, cal que els diferents membres del grup dividits en subgrups diguin dues coses sobre cadascun dels mètodes anticonceptius que s'enumeren.</p> <p>Després, cal agrupar tots aquests mètodes en els quatre blocs que es presenten a continuació:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mètodes barrera. - Mètodes de barrera química. - Mètodes hormonals. - Mètodes quirúrgics.
Recursos	Mètodes anticonceptius. Dinàmica núm. 2.
Observacions processuals	No n'hi ha.
Teoria	Els mètodes anticonceptius són fàrmacs o mètodes que s'usen amb la finalitat d'evitar els embarassos no desitjats i prevenir el contagi de malalties de transmissió sexual.

	<p>Entenem que un bon mètode anticonceptiu és aquell que ens dóna seguretat, que és eficaç i fiable, que no té efectes secundaris i és de fàcil ús.</p> <p>No hi ha un mètode ideal, sinó que existeixen diferents mètodes anticonceptius per a persones i situacions diferents.</p> <p>Per a una correcta utilització i a fi que puguem valorar quin mètode és el més adequat a les nostres necessitats i circumstàncies és molt important l'assessorament professional.</p> <p>Hem de distingir els mètodes anticonceptius següents:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mètodes barrera: Són els mètodes que impedeixen l'ascens dels espermatozous cap a la cavitat uterina, ja siguin formant una barrera mecànica (preservatiu, diafragma) o química (òvuls vaginals).- Mètodes de barrera química: S'ha de combinar l'ús amb altres mètodes de barrera, ja que per si mateixos ofereixen molt poca protecció.- Mètodes hormonal: Són aquells que es basen en l'ús d'hormones sexuals (estrògens i progesterona).- EI DIU.- Mètodes quirúrgics: Consisteixen en el bloqueig quirúrgic dels conductes que permeten als òvuls o als espermatozous sortir del seu magatzem.- Mètodes naturals: Es basen en el coneixement del cos de la dona i l'estudi dels diferents canvis que té al llarg del cicle menstrual, i així calcular quins són els dies de més fertilitat per evitar tenir relacions sexuals amb penetració sense protecció durant aquests dies. Per poder emprar aquests mètodes, la dona s'ha d'estudiar força temps el seu cos i tenir en compte que el cicle menstrual es pot veure alterat. Aquests mètodes requereixen constància per recollir la informació necessària sistemàticament i tenir una informació correcta sobre el seu ús.
--	--

Els diferents mètodes anticonceptius

Dividits en subgrups, s'ha d'intentar dir com a mínim dues coses sobre cadascun dels mètodes anticonceptius que s'enumeren:

- Preservatiu
- Preservatiu femení
- Diafragma amb espermicida
- Caputxó cervical amb espermicida
- Esponja amb espermicida
- Espermicides i òvuls vaginals
- Píndoles anticonceptives
- Pegats anticonceptius
- Anell vaginal
- Anticonceptius injectables
- Implants subcutanis
- DIU
- Mètodes quirúrgics

Ara cal agrupar aquests mètodes en els quatre blocs que es presenten a continuació:

Mètodes barrera: Són aquells que impedeixen l'ascens dels espermatozous a la cavitat uterina formant una barrera mecànica o una barrera química (òvuls vaginals).

Mètodes de barrera químics: Cal combinar-ne l'ús amb altres mètodes barrera, ja que per si sols ofereixen molt poca protecció.

Mètodes hormonal: Estan basats en l'ús de les hormones sexuals. Pel fet de fer combinacions hormonal i combinació de vies d'administració, és important l'assessorament mèdic. A més, requereixen d'aquest assessorament perquè no són recomanables en dones que fumin, que tinguin problemes circulatoris o de fetge o en d'altres circumstàncies. Cal informar al metge si s'estan fent servir aquests mètodes perquè determinats medicaments hi poden interferir.

Mètodes quirúrgics: Consisteixen en un bloqueig quirúrgic dels conductes que permeten als òvuls o als espermatozous sortir del seu emmagatzematge. Per exemple, la lligadura de trompes o la vasectomia.

Sessió número	3
Títol	Mètodes anticonceptius. On guardes els preservatius?
Durada	15 minuts aprox.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - L'objectiu principal és conscienciar sobre la importància de guardar bé els mètodes anticonceptius i tenir-ne cura perquè no es facin malbé. - Adquirir responsabilitat sobre el bon ús dels mètodes anticonceptius.
Metodologia	Cal llegir la situació que hi ha a continuació, respondre unes preguntes curtes individualment i fer una reflexió grupal.
Pautes per al desenvolupament de la sessió.	<ul style="list-style-type: none"> - Presentació de la situació. - Resposta de petites preguntes individualment. - Reflexió i/o comentari grupal.
Recursos	Mètodes anticonceptius. Dinàmica núm. 3.
Observacions processuals	No n'hi ha.
Teoria	La mateixa que a les sessions anteriors.

On guardes els preservatius?

Imagina't una casa.

Els propietaris d'aquesta casa fan servir com a mètode anticonceptiu els preservatius. La veritat és que són una mica desordenats i guarden els preservatius al primer lloc que troben. A quins d'aquests llocs creus que seria més possible trobar un preservatiu si busquéssim una mica?

- A l'habitació:
 - a) Damunt de la tauleta de nit que hi ha a prop del radiador.
 - b) Dins d'un calaix de l'escriptori.

- A la sala d'estar:
 - a) Dins d'una bossa de mà.
 - b) Dins d'una bossa d'esports.
 - c) Dins de la cartera o del moneder.

- Al cotxe:
 - a) Dintre de la guantera.

A quins altres llocs els guardaries tu?

-
-
-
-

Aquesta parella no sap que alguns dels llocs que normalment escullen per guardar els seus preservatius no són del tot adequats i que, a més, hi ha una alta probabilitat que es facin malbé.

A quins llocs creus tu que es faran malbé primer?

- A l'habitació:
 - a. Damunt de la tauleta de nit que hi ha a prop del radiador.
 - b. Dins d'un calaix de l'escriptori.

- A la sala d'estar:
 - a) Dins d'una bossa de mà.

- b) Dins d'una bossa d'esports.
 - c) Dins de la cartera o del moneder.
-
- Al cotxe:
 - 1. Dintre de la guantera.

 - On els guardeu normalment vosaltres?
 - Us preocupeu d'on han estat guardats quan els aneu a emprar?
 - Per què la gent normalment no es preocupa gaire d'aquestes coses?

Fitxa per a l'educador

- A l'habitació:
 - a. Damunt de la tauleta de nit que hi ha a prop del radiador.
No es pot fer servir, ja que amb l'escalfor el preservatiu es deteriora.
 - b. Dins d'un calaix de l'escriptori.
Es pot fer servir. A més, el calaix és un lloc discret per guardar un preservatiu.
- A la sala d'estar:
 - a) Dins d'una bossa de mà.
Es pot fer servir, ja que el preservatiu està guardat en un lloc adequat.
 - b) Dins d'una bossa d'esports.
 - c) Dins de la cartera o del moneder.
No es pot fer servir, ja que el preservatiu en el portamonedes es pot deteriorar.
- Al cotxe:
 - a) Dins de la guantera.
No es pot fer servir, ja que el preservatiu amb l'escalfor del cotxe es pot deteriorar.

Sessió número	4
Títol	Mètodes anticonceptius: avantatges i desavantatges
Durada	60 minuts aprox.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - L'objectiu principal és conscienciar sobre la importància de guardar bé els mètodes anticonceptius i tenir-ne cura a fi que no es facin malbé. - Adquirir responsabilitat sobre el bon ús dels mètodes anticonceptius.
Metodologia	Cal llegir la situació que es planteja i respondre unes preguntes curtes individualment. Després cal fer una reflexió en grup.
Pautes per al desenvolupament de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Presentació de la situació. - Resposta individual de petites preguntes. - Reflexió i/o comentari grupal.
Recursos	Mètodes anticonceptius. dinàmica núm. 4.
Observacions processuals	
Teoria	<p>Els mètodes anticonceptius són fàrmacs o mètodes que es fan servir amb la finalitat d'evitar els embarassos no desitjats i prevenir el contagi de malalties de transmissió sexual.</p> <p>Entenem que és un bon mètode anticonceptiu el que ens dóna seguretat, és eficaç i fiable, no té efectes secundaris i és de fàcil ús.</p> <p>No hi ha un mètode ideal, sinó que existeixen mètodes anticonceptius per a persones i situacions diferents.</p> <p>Els mètodes anticonceptius ens permeten compartir el plaer i la responsabilitat en les nostres relacions afectivosexuals i procrear d'una manera lliure, conscient, responsable i desitjada.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Decidir lliurement sobre la maternitat i la paternitat, com i quan i amb qui volem tenir fills si és que tenim aquest desig. - Evitar embarassos no desitjats i les seves conseqüències

	<p>(una interrupció voluntària o un embaràs que segueix sense que s'hagi buscat).</p> <ul style="list-style-type: none">- Mantenir conductes de penetració, com una manera d'expressar-nos sexualment i de gaudir, sense pors ni preocupacions (ni durant ni després de l'acte sexual).- Ser persones autònomes i responsables i amb un ferm compromís a la construcció de les nostres vides, tenint cura de la nostra salut i de les persones amb qui ens relacionem i gaudint de la nostra sexualitat.
--	---

Avantatges i desavantatges

A continuació, es plantegen els avantatges i desavantatges d'un seguit de mètodes anticonceptius:

Sabries dir a quin tipus de mètode fa referència cadascun d'aquests avantatges i desavantatges que s'enumeren a continuació?

Com a ajuda, pots consultar l'annex de mètodes anticonceptius.

Avantatges	Desavantatges
És l'únic mètode que protegeix tant dels embarassos com de les malalties de transmissió sexual.	Les persones que són al·lèrgiques al làtex no poden fer servir aquest mètode, però existeix l'alternativa del poliuretà.
Aquest mètode serveix per a tothom.	És molt més car que el seu equivalent masculí i, per això, ha deixat pràcticament de distribuir-se. A més es necessita tècnica per al seu ús.
Es pot portar col·locat màxim 2 dies.	S'ha de col·locar una hora abans de la conducta de penetració i ha de romandre de 6 a 8 hores col·locat després.
Si 24 hores després d'haver realitzat un acte sexual amb penetració es vol tornar a realitzar, no cal tornar a posar-hi crema espermicida.	S'ha de cuidar perquè no es deteriori i assegurar-se que no s'ha deteriorat.
Quan aprens a usar-lo és tan fàcil com fer servir un tampó.	Succeeix rarament, però hi ha cremes que poden irritar la vagina o el penis o produir reaccions al·lèrgiques.
És l'únic mètode que protegeix tant dels embarassos com de les malalties de transmissió sexual, fins i tot de l'herpes vaginal.	Existeix el risc de síndrome de xoc tòxic si es porta posat més de 48 hores.
Hi ha llocs on es reparteix gratuïtament.	Prevenen el contagi d'algunes (no totes) malalties de transmissió sexual.

Pot col·locar-se una estona abans d'introduir el penis a la vagina.	Algunes dones no el poden fer servir a causa de la seva anatomia.
Si està ben col·locat no es nota.	Si tens vòmits o diarrees a les dues hores d'haver-la pres, cal tornar a prendre-la.
No l'afecten els vòmits ni les diarrees	No totes les dones poden usar-lo.
Regula el cicle menstrual.	És recomanable per a aquelles dones que ja han estat mares.
La seva eficàcia és independent de la ubicació a la vagina.	Pot ser costós col·locar-lo i retirar-lo.
Protecció d'un a tres mesos (segons l'anticonceptiu)	
Té tots els avantatges de la píndola i només has de recordar la seva col·locació al principi del cicle menstrual i retirar-lo a la tercera setmana.	
Protecció durant 5 anys.	
Pot estar col·locat 10 anys	

Amb tota la informació, podries fer un comentari final?

Fitxa per a l'educador

Respostes correctes

Avantatges	Desavantatges
<p>És l'únic mètode que protegeix tant dels embarassos com de les malalties de transmissió sexual.</p> <p><i>Preservatiu</i></p>	<p>Les persones que són al·lèrgiques al làtex no poden fer servir aquest mètode, però existeix l'alternativa del poliuretà.</p> <p><i>Preservatiu</i></p>
<p>Aquest mètode serveix per a tothom.</p> <p><i>Preservatiu</i></p>	<p>És molt més car que el seu equivalent masculí i, per això, ha deixat pràcticament de distribuir-se. A més, es necessita tècnica per al seu ús.</p> <p><i>Preservatiu femení</i></p>
<p>Es pot portar col·locat màxim 2 dies.</p> <p><i>Caputxó cervical amb espermicida</i></p>	<p>S'ha de col·locar una hora abans de la conducta de penetració i ha de romandre de 6 a 8 hores col·locat després.</p> <p><i>Diafragma i caputxó</i></p>
<p>Si 24 hores després d'haver realitzat un acte sexual amb penetració es vol tornar a realitzar, no cal tornar a posar-hi crema espermicida.</p> <p><i>Esponja</i></p>	<p>S'ha de cuidar perquè no es deteriori i assegurar-se que no s'ha deteriorat.</p> <p><i>Diafragma amb espermicida</i></p>
<p>Quan aprens a usar-lo és tan fàcil com fer servir un tampó.</p> <p><i>Diafragma amb espermicida</i></p>	<p>Succeeix rarament, però hi ha cremes que poden irritar la vagina o el penis o produir reaccions al·lèrgiques.</p> <p><i>Diafragma, caputxó, esponja</i></p>
<p>És l'únic mètode que protegeix tant dels embarassos com de les malalties de transmissió sexual, fins i tot de l'herpes vaginal.</p> <p><i>Preservatiu femení</i></p>	<p>Existeix el risc de síndrome de xoc tòxic si es porta posat més de 48 hores.</p> <p><i>Esponja</i></p>
<p>Hi ha llocs on es reparteix gratuïtament</p> <p><i>Preservatiu</i></p>	<p>Prevenen el contagi d'algunes (no totes) malalties de transmissió sexual.</p> <p><i>Espermicides i òvuls vaginals</i></p>

Pot col·locar-se una estona abans d'introduir el penis a la vagina. <i>Preservatiu femení</i>	Algunes dones no el poden fer servir a causa de la seva anatomia. <i>Caputxó i diafragma</i>
Si està ben col·locat no es nota. <i>Anella vaginal</i>	Si tens vòmits o diarrees a les dues hores d'haver-la pres, cal tornar a prendre-la. <i>Píndola</i>
No l'afecten els vòmits ni les diarrees <i>Pegat anticonceptiu</i>	No totes les dones poden usar-lo. <i>DIU</i>
Regula el cicle menstrual. <i>Píndola</i>	És recomanable per aquelles dones que ja han estat mares. <i>DIU</i>
La seva eficàcia és independent de la ubicació a la vagina. <i>Anella vaginal</i>	Pot ser costós col·locar-lo i retirar-lo. <i>Caputxó</i>
Protecció d'un a tres mesos (segons l'anticonceptiu)	
Té tots els avantatges de la píndola i només has de recordar la seva col·locació al principi del cicle menstrual i retirar-lo a la tercer a setmana. <i>Anella</i>	
Protecció durant 5 anys <i>Implant</i>	
Pot estar col·locat 10 anys <i>DIU</i>	

Sessió número	5
Títol	Embaràs no planificat Què puc fer?
Durada	60 minuts aprox.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a reflexionar sobre aquesta situació. - Aprofundir en la presa de decisions. - Aprofundir en tots els dubtes que poden sorgir. - Donar informació sobre recursos que existeixen.
Metodologia	Cal fer una sessió dinàmica, però cal donar informació teòrica que s'ha de transmetre al grup.
Pautes per desenvolupar la sessió	Treball individual i en grup.
Recursos	Embaràs i IVE. Dinàmica núm. 5. Embaràs no planificat.
Observacions processuals	<p>Cal fer una llista de qüestions sobre per què no continuar amb l'embaràs.</p> <p>L'elaboració d'aquesta llista també es podria plantejar d'una altra manera: demanant els aspectes positius i els aspectes negatius que pot comportar continuar amb l'embaràs.</p>
Teoria	Comentada en reproducció humana .

Embaràs no planificat

En aquesta sessió intentarem trobar algunes respostes a una situació difícil:

Estàs embarassada o la teva parella està embarassada, però tots dos teniu una cosa clara: no voleu tenir la criatura.

En primer lloc, heu de fer una llista que contingui les diferents qüestions sobre per què no VOLEU continuar amb l'embaràs.

Si teniu les idees clares sobre per què no voleu tenir la criatura, evitarem penediments o malestars posteriors.

Llista de per què no volem continuar amb l'embaràs

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Si després de fer aquesta anàlisi continuem tenint clara la idea que no volem continuar amb l'embaràs, és molt probable que sorgeixi la pregunta següent:

Què puc fer?

Per grups intentarem respondre aquesta pregunta i dividirem la resposta en tres parts.

Aspectes que cal tenir en compte:

- *Aquesta és una decisió difícil. És important que la noia no se senti sola.*

És molt important que no sigui una cosa que la noia es guardi per a ella sola, segur que al seu entorn pot trobar algú amb qui compartir aquesta situació (la parella, els pares, altres familiars o els amics). També hi ha professionals sanitaris que en tot moment assessoren i donen suport en tots els aspectes relacionats amb l'avortament

- *Cal buscar l'assessorament i el contacte amb un equip mèdic.*

És important anar, al més aviat possible, al centre d'atenció primària. No tots els professionals sanitaris proporcionen informació, però sí que tenen l'obligació d'adreçar la persona a un altre professional que pugui donar la informació.

- *No podem oblidar-nos en cap moment de la salut.*

En primer lloc...

En segon lloc...

En tercer lloc...

Sessió número	6
Títol	Interrupció de l'embaràs (IVE)
Durada	60 minuts aprox.
Objectiu	<ul style="list-style-type: none"> - Aclarir el concepte d'IVE. - Comentar la legislació que regula la IVE. - Respondre les preguntes que poden sorgir sobre la interrupció de l'embaràs. - Informar sobre recursos que existeixen.
Metodologia	Fer l'exercici en parelles o en petits grups.
Pautes per desenvolupar la sessió	Embaràs i IVE. Dinàmica núm 2. IVE.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Cartolines, pintures, fulls de color mida DIN-A4, retoladors, llapis, bolígrafs. - Paper de mural. - Altres coses que el grup pugui demanar.
Observacions processuals	
Teoria	Llei orgànica 9/1985, de 5 de juliol, de reforma de l'article 417 bis del Codi penal. Comentada en reproducció humana.

Interrupció voluntària de l'embaràs (IVE)

L'avortament s'anomena interrupció voluntària de l'embaràs si el demana la dona. Aquest avortament només és segur si es fa en un centre acreditat per dur a terme aquest procediment.

Aquestes són algunes de les preguntes que poden sorgir quan una dona o una parella decideixen avortar:

1. Quina llei regula l'avortament?
2. Quin termini tinc per decidir si vull interrompre un embaràs no desitjat?
3. On es fan les interrupcions?
4. Com es fa?
5. Què necessito per a dur a terme una interrupció?
6. Hauré d'ingressar en un centre?
7. Fa mal?

Per parelles heu de llegir les preguntes i pensar, en primer lloc, si en sabem les respostes i, en segon lloc, si hi ha alguna pregunta més que us faríeu si us trobéssiu en aquesta situació.

Un cop hagueu respost aquestes preguntes i les que han anat sorgint, dividits en petits grups, representeu gràficament cadascuna de les respostes amb paraules clau, idees, dibuixos, consells que si us trobéssiu en aquesta situació mai no hauríeu d'oblidar.

Fitxa per a l'educador

1. Quina llei regula l'avortament?

La Llei orgànica de 5 de juliol de 1985 permet interrompre l'embaràs en tres casos:

1. Malformació del fetus
2. Violació de la dona
3. Perill per a la salut física o psíquica de la dona

Aquesta Llei va modificar l'article 417 *bis* del Codi penal establint unes excepcions a la penalització de l'avortament, és a dir, despenalitzant els casos esmentats.

2. Quin termini tinc per decidir si vull interrompre l'embaràs no desitjat?

La llei espanyola garanteix el dret de les dones a decidir la interrupció de la gestació en tres supòsits:

- per violació, fins a les 12 setmanes;
 - per malformació del fetus, fins a les 22 setmanes
 - per evitar un greu perill per a la vida o per a la salut física o psíquica de l'embarassada, si així ho certifica un metge de l'especialitat corresponent, sigui quin sigui el motiu que el pugui causar, sense límit de setmanes.
-

3. On es fan les interrupcions?

Els tres supòsits abans esmentats es duen a terme als hospitals públics i en clíniques acreditades per a la pràctica d'aquesta intervenció.

4. Com es fa?

Depèn de les setmanes d'embaràs.

Si és dins dels 49 dies de gestació, es pot fer un avortament amb medicació.

Si és fins a la 13 setmana de gestació (implica menys risc) cal un avortament quirúrgic, que es pot fer per aspiració, amb anestèsia local, amb sedació o amb anestèsia general.

Si han passat més de 13 setmanes, la manera com es faci depèn de la valoració de cada cas.

5. Què es necessita per a la intervenció?

Pel que fa a la documentació, es necessita el carnet d'identitat o passaport (si la persona no és del país) i si es tracta d'una menor d'edat, cal l'autorització signada pels pares o per un d'ells, o bé signada pel tutor legal, acompanyada del llibre de família i el document d'identitat del pare, la mare o del tutor legal, que ha d'acompanyar la menor al centre acreditat. A més, si el centre acreditat és privat cal abonar el cost de l'avortament. El dia de la intervenció s'hi ha d'anar en dejú (mínim de 8 hores abans)

6. Necessitaré un ingrés?

No, només cal l'ingrés en el cas que te'l facin amb anestèsia general. Si no és així, es triguen unes 2 hores o 3 hores a sortir del centre. Per tot això, sempre s'aconsella anar-hi acompanyada.

7. Em farà mal?

Les noies, després d'haver-se fet un avortament, no es queixen d'haver patit gaire mal. Només diuen que estaven molt tenses i això els pot haver provocat més sensació de dolor.

Sessió número	7
Títol	Interrupció de l'embaràs (IVE) Tríptic de recursos
Durada	60 minuts aprox. (però pot durar més d'una sessió)
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aclarir el concepte IVE. - Comentar la legislació que regula la IVE. - Respondre les preguntes sobre la interrupció de l'embaràs. - Informar sobre recursos que existeixen.
Metodologia	Fer l'exercici en parelles o en petits grups.
Pautes per desenvolupar la sessió	<p>Es proposa al grup l'elaboració d'un tríptic amb informació sobre la IVE i recursos.</p> <p>En primer lloc, es demana que es facin petits grups i que cada grup faci el seu tríptic.</p> <p>En segon lloc, i un cop tothom hagi fet un tríptic, es fa una votació i s'escull el més clar per col·locar-lo en un lloc de la presó on tothom hi tingui accés.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Cartolines, pintures, fulls de color mida DINA-4, retoladors, llapis, bolígrafs. - Paper de mural. - Programa informàtic específic. - Altre material que el grup pugui demanar. <p>Embaràs i IVE. Dinàmica núm. 7. Tríptic recursos.</p>
Observacions processuals	L'educador ha de fer de suport dels diferents grups i un cop s'hagi escollit el tríptic guanyador, s'haurà d'encarregar de passar-lo al format adequat per fer-ne difusió.
Teoria	Llei orgànica 9/1985, de 5 de juliol, de reforma de l'article 417 bis del Codi penal. Comentada en reproducció humana.

Interrupció voluntària de l'embaràs (IVE)

Tríptic de recursos

Centres d'atenció a la salut sexual i reproductiva

Hi ha centres d'atenció a la salut sexual i reproductiva a tot Catalunya.

A partir de la informació que hem treballat durant les sessions i amb les adreces dels centres on podem recórrer en cas d'un embaràs no planificat, elaborarem un tríptic que contingui aquesta informació i les idees necessàries per començar a actuar en cas d'un embaràs.

- Només hem de fer servir la informació considerada important pel grup.
- Les idees han de ser clares i curtes.
- Ha d'aparèixer algun missatge que pugui donar suport a la persona que llegeixi el tríptic.
- Derivació a centres de la xarxa sanitària.
- Altres qüestions que el grup consideri necessàries.

Sessió número	8
Títol	Interrupció de l'embaràs (IVE) I després què?
Durada	30 minuts aprox.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprofundir sobre com es pot sentir la noia després de la interrupció de l'embaràs. - Parlar sobre com es pot sentir la parella. - Trencar mites. - Aprofundir en el grau de coneixement del grup sobre el concepte. - Orientar sobre els recursos on ens poden ajudar. - Fomentar el diàleg en grup. - Fer-ne una conclusió.
Metodologia	Participativa activa
Pautes per desenvolupar la sessió	<p>Es planteja una petita enquesta sobre què passa després de la interrupció voluntària de l'embaràs.</p> <p>L'enquesta es fa individualment i després en grup se'n comenten els resultats.</p> <p>Aprofitarem per fer-ne les conclusions.</p>
Recursos	Embaràs i IVE. Dinàmica núm.4. I després què?
Observacions processuals	
Teoria	Comentada en reproducció humana.

I després què?

Idées que s'han de tenir clares després d'una interrupció voluntària de l'embaràs. Respon amb verdader o fals.

1. Les complicacions després d'una intervenció quirúrgica mai no es poden preveure i passa el mateix després d'una IVE.
verdader / fals
2. Fer un avortament voluntari implica que potser no et quedaràs embarassada més endavant amb tanta facilitat.
verdader / fals
3. Després d'una IVE has de deixar passar aproximadament 48 hores abans de tenir relacions sexuals.
verdader / fals
4. Sempre et sentiràs trista i angoixada després d'una IVE.
verdader / fals
5. Seria aconsellable rebre suport d'un psicòleg o d'un psiquiatra.
verdader / fals
6. Després del temps aconsellat i quan es tornin a tenir relacions sexuals, seria aconsellable que la parella s'informi sobre el mètode contraceptiu més adequat per evitar altres possibles embarassos no desitjats.
verdader / fals
7. La regla normal no tornarà fins que hagi passat més d'un mes.
verdader / fals
8. Quan es practica una interrupció de l'embaràs a la noia se li nota.
verdader / fals
9. Si les decisions de la parella o de la noia estan ben raonades i argumentades té menys risc de patir sensació de tristor i trets depressius.
verdader / fals

Fitxa per a l'educador

Respostes correctes

1. Les complicacions després d'una intervenció quirúrgica mai no es poden preveure i passa el mateix després d'una IVE.
verdader / fals
Verdader. Les complicacions no es poden preveure. Les més importants que et pots trobar són: pèrdues de sang per la vagina (metrorràgies), infeccions o perforació de l'úter, entre d'altres.
2. Fer un avortament voluntari implica que potser no et quedaràs embarassada més endavant amb tanta facilitat.
verdader / fals
Fals. Fer un avortament voluntari no significa que després no puguis tornar a quedar-te embarassada quan vulguis. De tota manera, el més important és fer-ho sempre en centres acreditats i amb les millors garanties, per això és important deixar-se aconsellar per professionals.
3. Després d'una IVE has de deixar passar aproximadament 48 hores abans de tenir relacions sexuals.
verdader / fals
Fals. No s'aconsella tenir relacions sexuals durant les dues primeres setmanes després de l'avortament. En cas de tenir-ne, tingues-les sempre amb preservatiu per evitar possibles infeccions de transmissió sexual.
4. Sempre et sentiràs trista i angoixada després d'una IVE.
verdader / fals
Fals. Potser tindràs aquestes sensacions abans de prendre la decisió de fer la interrupció o de no fer-la, també després, pel sentiment sovint de decepció davant d'un fet amb què no havíem imaginat mai trobar-nos.
5. Seria aconsellable rebre suport d'un psicòleg o d'un psiquiatre.
verdader / fals
Sovint és recomanable que un psicòleg o un psiquiatre ens ajudi abans de fer la interrupció. També és recomanable aquest suport després de la interrupció si, passat un temps prudencial (un o dos mesos com a molt), encara persisteix la sensació de tristor, no ens ho podem treure del cap i això provoca una alteració de la nostra vida professional i de parella.
6. Després del temps aconsellat i quan es tornin a tenir relacions sexuals, seria aconsellable que la parella s'informi sobre el mètode contraceptiu més adequat per evitar altres possibles embarassos no desitjats.

verdader / fals

Verdader

És millor no tenir relacions sexuals les dues primeres setmanes després de l'avortament. Posteriorment, caldrà tenir una bona informació i trobar un mètode contraceptiu adequat per a la parella i així evitar nous embarassos no desitjats.

7. La regla normal no tornarà fins que hagi passat més d'un mes.

verdader / fals

Després de l'avortament hi pot haver molèsties i sagnat semblant a una regla. Un cop hagin passat unes 4 setmanes, aproximadament, vindrà una regla normal.

8. Quan es practica una interrupció de l'embaràs a la noia se li nota.

verdader / fals

Fals. No hi ha cap signe extern pel qual es pugui notar que una noia ha avortat. Només ho sabràs tu i prou. No hi ha cap prova per saber si una noia se n'ha fet un o no.

9. Si les decisions de la parella o de la noia estan ben raonades i argumentades té menys risc de patir sensació de tristor i trets depressius .

verdader / fals

4. Malalties i infeccions de transmissió sexual

Objectius

- Treballar que les malalties de transmissió sexual no han de formar part de la nostra sexualitat.
- Informar que hi ha estratègies i estris perquè estiguin al marge de la nostra vida.
- Incidir en la importància de planificar les relacions sexuals i mantenir-se'n informat.
- Transmetre que no ens cal ser un expert en infeccions de transmissió sexual (ITS) i tampoc conèixer totes les característiques.
- Conèixer els mecanismes de transmissió i els símptomes.
- Conèixer com prevenir-les.
- Informar sobre què s'ha de fer i on s'ha d'anar en cas de tenir sospites de patir-les.

Metodologia

És important que els membres del grup hi participin activament, així com animar-los que expliquin alguna vivència personal o propera, si ho consideren important.

S'ha de fomentar la idea que de les experiències viscudes en podem aprendre tots.

Dins d'aquest apartat no es dona una informació concreta i específica de cada ITS, per això, l'educador ha de tenir material de suport per poder respondre preguntes molt concretes que puguin sorgir durant les sessions

És interessant que al començament de cada sessió, l'educador faci un petit resum del que es va fer a la sessió anterior.

Mida del grup

Si el grup és gran, s'ha de dividir en grups petits o s'han de fer parelles, depenent de la dinàmica, i així garantir que cada membre aporta opinió i coneixement a la resta del grup.

Durada

Dependrà de la mida, el nivell de participació i ritme del grup. En tot cas, les dinàmiques plantejades tenen una durada aproximada de 30/45 a 60 minuts.

Espai i recursos

Tot i que no sembla necessari l'ús d'una aula específica, cal que tingui pissarra i prou cadires.

Material genèric: fulls, bolígrafs, capetes, etc.

El material que calgui per portar a terme la dinàmica plantejada s'ha d'anar anotant a cada sessió.

Observacions

No n'hi ha.

Teoria

Les infeccions de transmissió sexual no distingeixen si ets homosexual, dona, jove, home, bisexual, heterosexual. No discriminen.

Cal recordar que només el preservatiu protegeix de la transmissió d'infeccions sexuals i del contagi de la sida.

Les malalties de transmissió sexual són les que es transmeten principalment per mitjà de les relacions sexuals. Les més comunes són:

- Sífilis
- Gonocòccia
- Xancre tou
- Uretritis i cervicitis
- Herpes genital
- Condilomes
- Hepatitis B
- Sida
- Vaginitis i uretritis
- Pediculosi púbica
- Vulvovaginitis i balanopostitis.

Consulteu el PDF *El lugar no importa* on estan explicades totes les malalties i les seves característiques.

Consulteu el PDF *Tú decides*

Pel que fa a la salut sexual, s'ha de tenir en compte que viure la sexualitat lliure de riscos d'infeccions de transmissió sexual i embarassos no desitjats és fonamental.

S'ha de recordar que les infeccions de transmissió sexual no han de formar part de la

nostra vida ni de la nostra sexualitat, ja que existeixen mecanismes i estris per mantenir-les al marge. Per aconseguir això, és convenient planificar les relacions sexuals i informar-se'n, la qual cosa no significa ser un expert en la matèria ni conèixer les característiques de totes aquestes malalties.

N'hi ha prou a conèixer, en general, els mecanismes de transmissió i els símptomes que fan sospitar. Cal saber prevenir-les i, en el cas de patir-ne alguna, saber on anar.

Característiques

- Són causades per organismes que viuen en els fluids corporals (la sang, el semen, les secrecions vaginals, etc.). A través d'aquests fluids passen d'unes persones a unes altres.
- Poden afectar-nos en nombroses ocasions perquè no generen immunitat i no hi ha vacunes.
- Es manifesten amb secrecions de vagina, penis o anus anòmals en el seu color, olor o quantitat. Molèsties als genitals, picor o molèsties en orinar, ferides, butllofes, berrugues, etc.

Els tractaments per a les ITS no solen ser dolorosos ni costosos. T'has de posar en tractament tan aviat com puguis, ja que així hi haurà menys risc de tenir problemes permanents.

Cal seguir totes les instruccions del personal sanitari i avisar totes les persones que han tingut contacte sexual amb la persona infectada.

Sessió número	1
Títol	Què són les ITS?
Durada	30 minuts aprox.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer què son les ITS. - Informar sobre com es manifesten. - Informar sobre què s'ha de fer quan se sospita que es pateix una ITS. - Saber què s'ha de fer si et diagnostiquen una ITS. - Fer una introducció a les formes de prevenció de les ITS, que es treballaran amb profunditat més endavant.
Metodologia	Participació activa. Hi ha una part individual i una part de debat o conclusions en grup.
Pautes per al desenvolupament de la sessió	
Recursos	ITS. Dinàmica núm. 1. Què són les ITS?
Observacions processuals	
Teoria	Comentada anteriorment.

Fitxa per a l'educador

1. Enumera les ITS que coneixis.

2. Què són les ITS?

Infeccions que normalment es contrauen mitjançant les pràctiques sexuals amb la persona infectada. Hi ha ITS que no es contrauen exclusivament per mitjà de la parella, però poden transmetre's a la parella.

3. Com es manifesten les ITS?

Els símptomes més freqüents que fan pensar que és possible que tinguis una ITS són:

- Secrecions de la vagina, penis o anus, anòmals pel color i quantitat.
- Molèsties als genitals.
- Picor o molèsties en orinar.
- Ferides, llagues, butllofes, berrugues, etc., sempre al voltant de la vagina o del penis.

4. Què s'ha de fer si sospitem que tenim una ITS?

- Afrontar-la, no mirar cap a un altre lloc com si no passés res.
- Buscar atenció mèdica, ajuda. Has d'anar al metge tan aviat com puguis, ja sigui al teu metge de capçalera com a un recurs especialitzat.
- No automedicar-se.
- No interrompre mai un tractament perquè desapareguin els símptomes.

5. Què s'ha de fer si et diagnostiquen una ITS?

- Els tractaments de les ITS no són ni dolorosos ni cars. Com més aviat et posis en tractament, menys riscos tindràs de tenir problemes permanents.
- Segueix les prescripcions del personal mèdic.
- Parla amb la teva parella i amb les persones amb què hakis tingut relacions sexuals recentment. Informa'ls de la teva situació i de la possibilitat que existeix que ells la tinguin, fins i tot sense presentar-ne símptomes. Recomana'ls que visitin el seu metge.
- Ells tenen el mateix dret que tu a tractar-se.

Sessió número	2
Títol	Prevenió de les ITS. Sexe segur
Durada	30 minuts aprox.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprofundir en el nivell de risc de les pràctiques sexuals. - Informar de les tècniques de prevenció.
Metodologia	Per petits grups, s'emplena una taula i després en grup se'n comenten els resultats.
Pautes per al desenvolupament de la sessió	
Recursos	ITS i VIH. Dinàmica núm. 2. Sexe segur.
Observacions processuals	<p>Cal recordar els principis bàsics del sexe segur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La prevenció de contacte directe entre les mucoses de la vagina, penis, boca i anus. - La prevenció del contacte directe entre els líquids corporals (sang, esperma, líquid preejaculatori, descàrrega vaginal, etc.) i les mucoses o la pell danyada. <p>Es pot parlar d'altres tècniques sexuals:</p> <ul style="list-style-type: none"> - penetració digital - massatge corporal - ús de joguines sexuals - tècniques d'esclavitud sexual (<i>bondage</i>), - <i>fisting</i> - pluja daurada - escatologia - <i>annilingus</i> - <i>spanking</i> - fregament - depilació púbica, etc.
Teoria	A les relacions sexuals amb penetració anal i vaginal, cal l'ús de preservatius. L'eficàcia millora amb la crema espermicida. A les relacions sexuals orals (fel·lació i cunnilingus) també hi ha risc d'infecció per a la persona que estimula els genitals d'una altra

	<p>persona.</p> <p>Si es vol gaudir d'aquestes pràctiques sexuals sense que això sigui un perjudici per la salut s'han d'emprar preservatius, en el cas dels nois, i preservatius oberts, en el cas de les noies.</p> <p>S'ha d'evitar mantenir relacions sexuals quan una persona o la seva parella té símptomes que poden fer pensar en una ITS.</p> <p>S'ha de mantenir una bona higiene corporal, especialment la zona genital.</p>
--	---

Formes de prevenció de les ITS. Sexe segur

Recorda que per a relacions sexuals amb penetració anal o vaginal, cal l'ús de preservatius

Petons amb llengua
Masturbació mútua
Herpes
Sida
Hepatitis B
Gonorrea
Sífilis
Condilomes
Preservatiu
Coit vaginal
Vacuna VHB

No enrotllar-te amb ningú quan estàs malalt
Sexe oral a un home
Làtex o film transparent
Preservatiu femení, quadrat de làtex
Coit anal
Grip
Hepatitis B
Clamídies
Embaràs

Emplena aquesta taula amb els ítems anteriors:

Nivell de risc	Tipus de conducta sexual	Què pots contraure?	Com pots reduir-ne el risc?
Risc molt baix			
Risc baix			
Risc moderat			
Alt risc			

Fitxa per a l'educador

Nivell de risc	Tipus de conducta sexual	Què pots contraure?	Com pots reduir-ne el risc?
Risc molt baix	Petons amb llengua	Grip Hepatitis B	Vacuna VHB No enrotllar-te amb ningú quan estàs malalt
Risc baix	Masturbació mútua	Res, si no tens talls a les mans ni lesions als genitals, però si les tens i ho fas amb algú que tingui el VIH tens el risc que el flux vaginal o el semen penetri a la sang	Làtex o film transparent
Risc moderat	Sexe oral a un home	Herpes Sida Hepatitis B Gonorrea Sífilis Condilomes	Preservatiu
	Sexe oral a una dona	Herpes Sida (el risc és menor per a l'home) Hepatitis Gonorrea Condilomes	Preservatiu femení, quadrat de làtex
Alt risc	Coit vaginal	Herpes Sida Hepatitis B Gonorrea Sífilis Clamídia Condilomes Embaràs	Condons i espermicides
	Coit anal	Herpes Sida	Condons

		Hepatitis B Gonorrea Sífilis Clamídia Condilomes Embaràs	
--	--	---	--

Sessió número	3
Títol	La infecció VIH/sida. El joc del Trivial
Durada	60 minuts aprox.
Objectius	Proporcionar informació correcta sobre la infecció per VIH/sida. Informar sobre les pràctiques de risc i de no risc. Informar sobre els tractaments actuals. Corregir els principals mites i les creences errònies.
Metodologia	Treball en petits grups.
Pautes per al desenvolupament de la sessió	<p>El joc és molt senzill. Es fan grups de 4 a 6 persones. Cada grup escull un sobre en el qual hi ha una sèrie de preguntes que s'han de respondre en un interval de 2 minuts per pregunta.</p> <p>La resposta ha de ser conjunta del grup. En cas de resposta errònia es produeix un rebot i l'equip contrari pot respondre. En cas que cap equip conegui la resposta correcta, l'educador proporciona la informació.</p> <p>El joc es va fent fins que l'educador considera que s'han tractat prou conceptes i que ja es pot acabar el joc.</p> <p>Sistema de puntuació:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada resposta correcta val un punt. - Al final s'han de sumar els punts aconseguits. - Guanya l'equip amb més puntuació. <p>Es poden donar premis al final.</p> <p>La sessió ha d'acabar convidant els participants a transmetre dubtes en relació amb el VIH</p>
Recursos	Preguntes Trivial. Annex de material per al desenvolupament de les sessions.
Observacions processuals	Es pot fer un Trivial alternatiu o afegir més preguntes per incidir en conceptes clau de les ITS. A l'annex on hi ha les preguntes del Trivial, podeu trobar llibres on hi ha més informació per ampliar el joc tant sobre VIH com sobre les ITS.

Teoria	<p>Han de quedar clars les qüestions següents:</p> <ul style="list-style-type: none">- Significat i comprensió de les sigles VIH i SIDA.- Formes de transmissió del VIH i maneres de prevenció.- Formes de no transmissió.- Concepte de reinfecció.- Diferències entre no portador, portador de VIH i malalt de sida.- Què és la teràpia combinada i per què és més efectiva, riscos de no prendre-la correctament.
--------	--

Sessió número	4
Títol	La carta infectada
Durada	60 minuts aprox.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Conscienciar sobre la importància que té l'ús del preservatiu per prevenir les malalties de transmissió sexual. - Potenciar els hàbits saludables en les relacions sexuals. - Reflexionar sobre el risc de transmissió d'aquestes malalties.
Metodologia	Participació activa del grup.
Pautes per al desenvolupament de la sessió	<p>L'educador reparteix a cada persona un full a l'atzar on s'indica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En un s'indica s'és portador del VIH. - En un altre s'indica que s'és portador d'una MTS. - En un altre que s'usen preservatius. - En un altre que no es mantenen relacions sexuals. - En la resta de fulls s'indica que normalment no usen preservatius durant les relacions sexuals (i si és vol es pot completar amb un mite o una idea errònia). <p>A continuació es reparteixen 2 fulls de color i 2 sobres, i es demana que hi escriguin un missatge d'amor, d'amistat, una reflexió, etc. Un cop ho han fet, han de posar les dues cartes en una bossa gran i més tard cada membre del grup en treu dues. Quan tots en tenen dues, es fa una posada en comú i s'observa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - quines persones han estat infectades directament o indirecta. - quines persones no han estat infectades en mantenir relacions. <p>Per exemple, els que han mantingut relació amb la persona portadora del VIH sense usar preservatiu hauran estat infectats pel virus. Al mateix temps, aquest haurà infectat tots aquells amb els quals ha mantingut relacions sexuals sense preservatiu. Al final l'únic no infectat pel virus del VIH i per les MTS serà la persona que s'absté de tenir relacions sexuals i el que usa el preservatiu per mantenir-les.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Fulls de colors. - Sobres. - Pissarra, retoladors, bolígrafs. - Etc.

Observacions processuals	Es pot fer l'activitat per correu electrònic.
Teoria	

5. Conductes de risc i factors de protecció

Objectius

- Adquirir informació suficient sobre com es transmeten les malalties de transmissió sexual i el VIH/sida.
- Aprendre a identificar pràctiques de risc per prevenir-les.
- Proporcionar informació sobre pràctiques alternatives per a una sexualitat més segura.
- Desmitificar i disminuir les dificultats sobre la posada en marxa de les pràctiques sexuals més segures.
- Conscienciar de la responsabilitat individual envers la pròpia salut i la de la parella (sexual).
- Avaluar, si escau, la qualitat de la sexualitat, per millorar-la.
- Generar actituds positives envers el preservatiu.
- Identificar les resistències pròpies i les de la parella en el moment d'adoptar pràctiques de sexe més segur.
- Reduir les dificultats per fer el sexe més segur i millorar-ne la qualitat, mitjançant l'adquisició i posada en marxa d'estratègies.
- Desmitificar la fidelitat i la confiança en la parella com a vacuna envers la infecció.
- Reflexionar sobre les diferents dinàmiques proposades buscant un canvi d'actitud.

Metodologia

En tot moment s'han de proposar dinàmiques que busquin un alt grau de participació grupal, tot i que en alguns moments també es demanarà algun exercici individual.

Grandària del grup

Si és un grup gran, s'ha de dividir en grups petits o treballar per parelles, depenent de la dinàmica, per garantir que cada membre aportï opinió i coneixement a la resta del grup.

Durada

Depèn de la mida, el nivell de participació i el ritme grup. En tot cas, les dinàmiques plantejades han de tenir una durada aproximada de 30/45 minuts i 60 minuts.

Espai i recursos

Tot i que no sembla necessari l'ús d'una aula específica, cal que tingui pissarra i cadires suficients.

Material genèric: fulls, bolígrafs, carpetes.

El material que considerem que cal per portar a terme la dinàmica plantejada s'ha d'anar anotant.

Observacions

No n'hi ha.

Teoria

Factors de risc i factors de protecció

Aquesta qüestió, moltes vegades, s'ha intentat treballar des d'una perspectiva d'educació sexual, però sense tenir en compte la sexologia. Aquest tipus d'educació ha deixat una mica de banda allò que la gent és, com viu, què sent, per parar atenció al que la gent fa o, més concretament, al que fa amb els seus genitals.

Per això, *l'arbre del risc* (embarassos, sida o conductes inadequades) no ens ha permès veure el *bosc del fet sexual humà*, un bosc ple de sexualitats i de peculiaritats. Tres camins travessen aquest bosc:

- El de la reproducció, el del seu cultiu com a valor i el d'evitar conseqüències no desitjades.
- El dels plaers on la satisfacció de l'orgasme és només una manera ràpida ("una dreuera").
- El de la relació, de la trobada, de l'atracció i del desig.

Les relacions eròtiques no són només una relació entre els penis i les vagines, sinó que són relacions entre homes i dones, homosexuals o heterossexuals. Això significa que, a més de fluids, es barregen expectatives, valors, pors, desitjos, creences, identitats, etc., es barregen dues peculiaritats, dues sexualitats.

La persona ha d'obtenir informació adequada sobre els comportaments de risc i no-risc pel que fa a les malalties de transmissió sexual i sobre el VIH i saber identificar conductes preventives.

Accions preventives i accions de risc

- Erotofòbia / Erotofília

Són dimensions que tenen molt a veure amb actituds i emocions. S'ha demostrat que les persones erotofíliques tenen més probabilitat d'anticipar la conducta sexual, comunicar-se adequadament amb les parelles, accedir als serveis ginecològics, etc.

- Anticipació de la conducta sexual

La falta de previsió en les relacions sexuals fa difícil o impedeix els comportaments preventius, ja que no preveu el risc. Amb les dinàmiques de grup s'ha de poder ensenyar als membres a anticipar la conducta sexual, analitzar les dificultats i els recursos que poden facilitar la prevenció.

- Percepció del risc

Si les persones no tenen la percepció de trobar-se en situació de risc, no adopten mesures per evitar-lo. La gent, i sobretot els joves, subestima les possibilitats que els puguin afectar fets negatius. Se senten invulnerables i valoren positivament el risc. S'ha de potenciar la capacitat de detectar el risc d'infecció per posar en marxa les mesures de prevenció.

- Percepció de la gravetat

Si no ens plantejem les conseqüències d'un risc, no ens plantejarem prevenir-les. Les conseqüències més immediates de la conducta sexual són el plaer, la satisfacció, la gratificació i l'orgasme. En canvi les conseqüències negatives, l'embaràs, o la transmissió d'una malaltia, són a mitjà o llarg termini i poc probables.

- Percepció de control

El control percebut té a veure amb la percepció dels obstacles interns (falta d'habilitats de comunicació o de competències), externs o situacionals (poca accessibilitat o obstacles dels altres). Perquè una persona pugui posar en marxa comportaments preventius, ha de percebre pocs obstacles tant interns com externs i potenciar les habilitats personals i, d'aquesta manera, incrementar la percepció de control.

- Autoeficàcia, assertivitat i habilitats de comunicació

Les possibilitats d'adoptar comportaments preventius són més grans quan les persones disposen d'habilitats per comunicar-se i negociar amb la parella temes relatius a la sexualitat i la prevenció.

- Costos i beneficis

S'ha de tractar els costos i beneficis que pot tenir una pràctica preventiva, maximitzant els beneficis i minimitzant els costos. S'ha de fer a l'inrevés amb les mesures no eficaces.

- Norma subjectiva
Les persones que tenen un entorn social favorable a les conductes preventives i que, a més, atorguen molta importància a l'opinió tenen moltes més probabilitats de recórrer a fer prevenció.

 - Accessibilitat als recursos assistencials
S'ha d'intentar fer fàcil l'accés als recursos assistencials de les persones que participen en un programa d'aquest tipus.
-

Sessió número	1
Títol	Fantasies sexuals
Durada	60 minuts aprox.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar un espai per analitzar les possibles maneres d'introduir el preservatiu a través de les fantasies sexuals. - Introduir el preservatiu com a part de l'ideal romàntic. - Facilitar l'erotització i la normalització de l'ús del preservatiu.
Metodologia	<ul style="list-style-type: none"> - Cada participant escriurà de forma anònima una fantasia de relació sexual amb penetració. - S'han d'intentar recrear les fantasies: explicant el context, descrivint la persona, etc. - Un cop han acabat d'escriure-la, han d'intercanviar les històries.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Bolígrafs i folis.
Observacions processuals	<ul style="list-style-type: none"> - Normalment cap persona no introdueix el preservatiu a les seves històries, fantasies, etc. - L'educador ha de tenir en compte aquest fet (l'absència del preservatiu) i analitzar en grup per què quan fem fantasia de la relació sexual no hi apareix el preservatiu. - Es proposa que reescriuin la història, també romàntica, plaent i ideal, però introduint-hi l'ús del preservatiu.
Teoria	

Sessió número	2
Títol	La festa
Durada	45 minuts
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Afavorir la percepció del risc que suposa una relació sexual sense protecció. - Conscienciar de l'ús del preservatiu com a mètode eficaç per prevenir embarassos no desitjats i la transmissió del VIH. - Fomentar la comunicació entre els participants. - Treballar l'autoestima dels participants.
Metodologia	<p>Cada membre del grup ha d'escriure 3 qualitats que té i que creu que el poden fer sexualment atractiu davant dels altres. A continuació s'enganxa aquest paper al pit. D'altra banda, han d'escriure el seu nom en tres papers diferents, els han de doblegar i intercanviar.</p> <p>L'educador els diu que són en una festa i que han d'aixecar-se i relacionar-se amb la resta llegint les qualitats que cadascú s'hi ha atribuït. Quan una persona es trobi amb alguna altra que considera atractiva per aquestes qualitats i sigui correspost, han d'intercanviar el paper amb els seus noms. Cada persona ha d'ordenar intercanvis (primer, segon, tercer, etc.). En acabar, es poden haver intercanviat un paper, dos o cap.</p> <p>Després de cinc minuts l'educador demana que s'asseguin i explica que cada intercanvi simbolitza una relació sexual amb penetració. Posteriorment, s'escullen dues persones a l'atzar i es diu que són seropositives. A la pissarra s'escriu el nom de les dues persones i es va veient les transmissions de VIH que hi ha hagut al grup. A més, s'assenyalen les possibilitats d'embarassos no desitjats en els intercanvis realitzats entre home/dona. A través del arbre, que es dibuixa a la pissarra, es pot veure el nombre total de persones que acaben sent seropositives i estan embarassades.</p> <p>Després se suposa que altres dues persones a l'atzar van fer servir preservatius i s'observa el descens de transmissions i embarassos.</p> <p>A continuació es debat sobre la importància de l'ús del preservatiu a les relacions sexuals amb penetració.</p>
Recursos	- Folis.

	<ul style="list-style-type: none">- Cel·lo.- Pissarra.- Bolígrafs.- Retoladors.
Observacions processuals	No n'hi ha.
Teoria	

Sessió número	3
Títol	Ús i col·locació del preservatiu
Durada	60 minuts aprox.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre a usar correctament el preservatiu i ser capaç d'explicar-ho. - Identificar i analitzar creences, mites, estereotips i tabús comuns sobre el preservatiu i l'ús en homes i dones. - Disminuir les dificultats per tenir pràctiques sexuals segures.
Metodologia	Realització amb el grup
Pautes per al desenvolupament de la sessió	Mitjançant la tècnica de la pluja d'idees es proposa elaborar una llista d'avantatges i inconvenients sobre l'ús del preservatiu. La llista es pot elaborar per parelles (si el grup és mixt) o individualment.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Pissarra. - Retoladors. - Preservatius. - Fruites com el plàtan. - Crema de mans o gel de bany. - Crema espermicida.
Observacions processuals	<p>A la llista que elabori el grup és molt possible que surtin els inconvenients i avantatges següents:</p> <p>Inconvenients</p> <ul style="list-style-type: none"> - Talla el rotllo. Interromp l'acte sexual. - Pèrdua de sensibilitat. No se sent el mateix. Ho notes (tant els homes com les dones). - La mida. Fa mal. És petit. - Pot relliscar i sortir durant la penetració. - Es pot trencar. - En acabar l'acte no et pots quedar dins una estoneta. - Em produeix al·lèrgia. - Té mal gust. <p>Avantatges.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estic més tranquil. - Protegeix d'infeccions i de malalties de transmissió sexual. - No té efectes secundaris.

- És relativament econòmic i es pot aconseguir de franc.
- La relació sexual pot millorar, pot ser de més qualitat, pel fet d'estar més relaxats.
- Pot ser divertit col·locar-lo.

A partir dels inconvenients, l'educador dóna instruccions per fer una sèrie d'exercicis que permetin desmuntar aquestes dificultats basades en moltes ocasions en creences errònies sobre el preservatiu.

Exercicis

Es demana que per parelles facin els següents exercicis:

- 1) Inflar el preservatiu com si es tractés d'un globus.
Amb això, es pot trencar la creença que el preservatiu és fràgil i de reduïda amplitud per les diverses mides de penis.
- 2) Un dels membres introdueix un dels seus braços dins d'un preservatiu i se li demana que tanqui els ulls. L'altra membre de la parella ha d'anar tocant de manera molt suau les diferents zones de la mà que estan cobertes pel preservatiu. La persona que està amb els ulls tancats ha d'avisar quan noti algun tipus de contacte. Posteriorment, han d'intercanviar les posicions.

Un cop han acabat l'exercici es demana que comparin mentalment la grossor de la pell de la mà amb la del penis, aquesta és molt més sensible.

- 3) Per reduir el risc que el preservatiu es trenqui, rellisqui o es quedi a dins de la vagina o de l'anus, s'explica que cal col·locar-lo correctament i que hi ha d'haver una lubricació suficient. Així doncs, es proposa que posin el preservatiu als penis de plàstic o pastanagues, plàtans o altres fruites i/o verdures de formes i mides semblants.

Un cop fet l'exercici, han d'observar i escoltar la demostració de col·locació correcta del preservatiu que fa l'educador.

- 4) S'ha d'incidir en el fet que la part sensible de la vagina és només el terç més exterior. I es convida que elles ho comprovin en la intimitat.

	<p>Aquest exercici serveix per eliminar la creença que es nota durant tota la penetració.</p> <p>5) La pràctica augmenta la perícia. “Talla el rotllo” amb això que no tens habilitat per posar-lo. És un fet normal, però se soluciona practicant. A més, resultarà molt més natural si s'introdueix a la relació sexual juntament amb petons, carícies, etc.</p> <p>L'educador ha de mostrar com posar el preservatiu amb la boca i després el grup repetir l'exercici seguint les pautes.</p> <p>6) Un dels arguments en contra del preservatiu és haver de retirar el preservatiu immediatament després de la penetració, ja que això priva d'una sensació de plaer.</p> <p>Es proposa al grup que busquin alternatives que puguin substituir aquesta sensació (com ara petons, abraçades, carícies, paraules d'amor, etc.).</p> <p>7) Respecte a l'aparició d'al·lèrgies, que és un altre raonament molt emprat, es pregunta al grup si han comentat amb el metge aquest problema i si saben exactament a què es deu (material del preservatiu, lubricant, espermicides). Després es proposa el següent exercici: A un grup de persones que tenen la mà dintre del preservatiu se'ls posa una mica d'oli de bany o crema de mans i a unes altres un lubricant específic per a preservatiu. Es demana que es freguin les mans i veurem a qui se'ls trenca primer.</p> <p>8) Es pot fer una presentació de preservatius de colors i altres lubricants divertits que poden fer més atractiu l'acte sexual i que també pot reduir les queixes respecte al mal gust del preservatiu.</p>
Teoria	<p>Quan es faci la demostració de com col·locar el preservatiu s'ha d'incidir en els aspectes següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el moment de col·locar-lo i treure'l. - En l'eliminació d'aire del dipòsit per al semen (o en el cas que el preservatiu no el tingui, reservar-hi un espai) subjectant-lo amb els dits polze i índex. - Desembolicar-lo fins a la base del penis amb l'altra mà i subjectant la base en el moment de la retirada.

Sessió número	4
Títol	Risc i no risc Com fer segur allò insegur.
Durada	60 minuts aprox. dividits de la manera següent: - Risc o no risc: 30 minuts aprox. - Com fer segur allò insegur: 20 minuts aprox.
Objectius	- Proporcionar coneixements sobre les pràctiques sexuals de risc en relació amb la infecció per VIH. - Proporcionar coneixements sobre les pràctiques sexuals de risc en relació amb les malalties de transmissió sexual. - Proporcionar alternatives per a una sexualitat més segura.
Metodologia	45 minuts aprox. (però s'hauria d'incloure alguna dinàmica més).
Pautes per al desenvolupament de la sessió	<p>Risc o no risc</p> <p>Es fa la pregunta següent: Quines coses ens agraden que ens facin (als homes / a les dones) en l'aspecte sexual?</p> <p>A partir de les respostes s'elabora una llista amb totes les pràctiques sexuals que puguin sorgir.</p> <p>L'educador ha de suggerir d'altres pràctiques, si no han sorgit les que no han estat centrades en la genitalitat. Per exemple: fer massatges, mossegar, fantasiejar, etc.</p> <p>De totes les pràctiques, s'han de separar totes aquelles que tenen risc d'infecció (tant en relació amb el VIH com en relació amb d'altres malalties de transmissió sexual), i se n'assenyalen bàsicament dues:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penetració anal o vaginal. - Sexe oral: boca-penis, boca-vagina. <p>A continuació s'elabora una escala amb les pràctiques sexuals ordenades de menor a major risc d'infecció (apartat de teoria).</p> <p>Com fer segur allò insegur?</p> <p>Ens dividim en petits grups i, a partir dels riscos de les pràctiques</p>

	anteriors, es pensen en alternatives o estratègies per reduir-ne o eliminar-ne els riscos.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Bolígrafs. - Paper. - Pissarra. - Retoladors.
Observacions processuals	A més de reflexionar sobre els riscos de determinades pràctiques sexuals i pensar en alternatives o estratègies per reduir-los o eliminar-los, es pot demanar de fer un recull d'estratègies alternatives, divertides i suggerents.
Teoria	<p>Escala de pràctiques sexuals de menor a major risc d'infecció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sexe oral boca-vagina. - Sexe oral boca-penis sense ejacular dins de la boca. - Sexe oral boca-penis ejaculant dins de la boca. - Penetració vaginal: menys risc per al que realitza la penetració. - Penetració vaginal: receptora - Penetració anal: menys risc per a la persona activa en la penetració. - Penetració anal: receptora. <p>Recomanacions per a un sexe més segur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitar el contacte amb els fluxos sexuals mitjançant mètodes barrera com el plàstic, el preservatiu obert, tampó, en el cas de boca-vagina. - Ús del preservatiu a les fel·lacions, no ejacular a la boca, no empassar-se el semen. - Ús correcte del preservatiu a les penetracions anals o vaginals. - Ús de lubricants adequats (hidrosolubles): saliva, lubricants comercials.

Sessió número	5			
Títol	Comportaments sexuals sense risc			
Durada	30 minuts aprox.			
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer quines pràctiques sexuals són segures per prevenir la infecció de VIH i ITS. - Desmitificar l'excessiva importància que es dóna al coit dintre de les relacions sexuals. - Parlar de tot allò que els agrada que els facin durant la relació sexual. 			
Metodologia	Participació activa. Treball en grup.			
Pautes per al desenvolupament de la sessió:	<p>Es comença l'activitat parlant de l'existència d'un ventall molt ampli de comportaments sexuals sense risc que poden ser una alternativa a les pràctiques sexuals amb risc.</p> <p>S'assenyala que el gran inconvenient que hi ha és la valoració excessiva del coit, ja que se'l considera el comportament central i més plaent, i deixa de banda que hi ha moltes maneres de fer l'amor i de tenir plaer amb la parella.</p> <p>Es planteja una tècnica participativa (pluja d'idees o anàlisi de resultats) i es convida les persones assistents a dir diverses pràctiques sexuals plaents. S'apunten aquestes pràctiques a la pissarra en tres columnes de la manera següent:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: left;">Alt risc</td> <td style="text-align: center;">Risc mitjà</td> <td style="text-align: right;">Sense risc</td> </tr> </table> <p>L'educador ha d'anar provocant les persones perquè comentin què és allò que els agrada en una relació sexual. A més, ha de mirar de tenir força informació sobre comportaments alternatius, de manera que la columna sense risc sigui més llarga que les altres dues, i així pot tornar a insistir en la possibilitat de gaudir del sexe sense necessitat de penetració.</p>	Alt risc	Risc mitjà	Sense risc
Alt risc	Risc mitjà	Sense risc		
Recursos	- Pissarra i retoladors.			

Vessant psicològic

Unitats didàctiques

1. Intel·ligència emocional: identificació i autoconeixement
2. Gestió i canalització de les emocions
3. Habilitats personals i socials

1. Intel·ligència emocional: identificació i autoconeixement

Objectius

- Conèixer la diferència entre intel·ligència emocional i intel·ligència cognitiva.
- Conèixer els principals aspectes que intervenen en la intel·ligència emocional.
- Prendre consciència de la importància de desenvolupar la intel·ligència emocional.
- La intel·ligència emocional i l'educació sexual afectiva.

Metodologia

Hi ha d'haver una part teòrica inicial per comprendre els aspectes bàsics que es treballaran en les sessions successives. Per això, hi ha una part magistral i de presa de contacte amb els interns per avaluar-ne el coneixement previ dels conceptes que es treballaran més endavant.

Grandària del grup

Si és un grup gran, s'ha de dividir en subgrups per assegurar que cadascun dels membres aporta la seva opinió i coneixement a la resta del grup.

Durada

De 3 a 4 sessions, depenent del nivell i ritme del grup. No es recomana allargar gaire més les sessions, perquè només es tracta d'introduir el tema.

Espai i recursos

No cal un espai determinat, sinó que pot servir qualsevol aula del centre. Es necessita una pissarra per anar anotant les idees que aportin els grups, i fulls i bolígrafs per a tots els participants.

Observacions

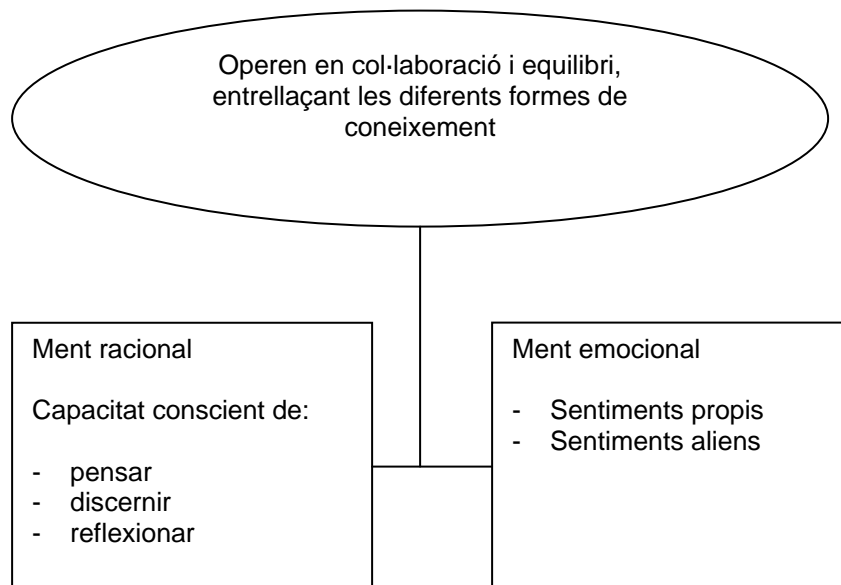
No n'hi ha.

Activitats

Sessió número	1 i 2
Títol	Aclarint conceptes: intel·ligència, emoció, intel·ligència emocional i intel·ligència racional
Durada	60 minuts cadascuna
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Entendre el concepte d'intel·ligència emocional. - Diferenciar la intel·ligència emocional de la cognitiva. - Valorar els coneixements previs que tenen sobre la matèria.
Metodologia	Magistral amb dinàmica inicial que afavoreixi la participació i l'interès dels interns.
Pautes de desenvolupament de la sessió	<p>Es pregunta de manera general, a tot el grup, si els sona el concepte d'<i>intel·ligència</i> i s'apunten a la pissarra (en una columna) els conceptes que van sorgint.</p> <p>En una segona columna s'apunta el que creuen que són les emocions.</p> <p>En una tercera columna s'indica què creuen que és la intel·ligència emocional.</p> <p>A partir de les idees que sorgeixen, s'aporta la definició teòrica de cada concepte, s'amplia la informació que calgui i s'aclareixen els conceptes erronis.</p>
Recursos	Pissarra i retolador. En cas de subdividir el grup, fulls en blanc i bolígrafs per anotar.
Observacions del procés	Si el grup és massa gran o es considera oportú, es pot subdividir en petits grups i donar-los un full en blanc amb les columnes esmentades. Un cop emplenades, es posa en comú amb la resta de participants i s'aclareixen els conceptes.
Teoria	<p>Conceptes</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Intel·ligència</i> La capacitat o facultat, en major o menor grau, de comprensió, aprenentatge i de resoldre problemes davant les adversitats que es presenten a l'individu.

- *Emoció*
Expressió d'un sentiment. Cal veure que, en moltes ocasions, es confonen els conceptes d'emoció i sentiment, tot i que el sentiment és la impressió d'un estímul intern o extern en l'estat anímic.
- *Intel·ligència emocional*
La capacitat de reconèixer els nostres sentiments i els aliens, de motivar-los i de gestionar bé les emocions pel que fa a nosaltres i en les nostres relacions.
- *Intel·ligència racional*
Capacitat conscient per pensar, reflexionar, discernir.

Es pot apuntar o donar per escrit l'esquema següent, que pot ajudar a establir la relació entre tots dos conceptes:



I aquest altre per veure les principals diferències entre una i altra intel·ligència:

	Racional	Emocional
	Decideix segons la lògica	Té en compte més factors
	Dirigida per la raó	Orientada als sentiments
	Analítica	Globalitzadora
	Pensa	Sent
	Reflexiona	Decideix espontàniament
	Temps i calma	Rapidesa i impaciència
	Intel·ligència	Sentiment
	Formació intel·lectual	Formació sensitiva
	Dades objectives	Sensacions subjectives

Sessió número	3 i 4
Títol	La intel·ligència emocional i jo
Durada	60 minuts cadascuna
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Aprofundir en el concepte d'intel·ligència emocional. - Potenciar la reflexió i l'autoconeixement.
Metodologia	Magistral amb dinàmica que afavoreixi la participació i l'interès dels interns.
Pautes de desenvolupament de la sessió	<p>Es fa al grup la pregunta següent:</p> <p>“Per què creieu que parlem d'intel·ligència emocional en un programa d'educació sexual i afectiva?”</p> <p>Possiblement les respostes seran vagues o simplement ningú no respondrà. S'aprofitaran les que donin per enllaçar-les amb el contingut de la sessió.</p> <p>Un cop anotades les possibles respostes, s'explicarà la part teòrica intercalant-hi preguntes abans de passar-los el test d'avaluació individual. Un cop recollit el test i valorat, es pot fer una darrera sessió per recollir les principals conclusions i donar pas al següent bloc temàtic: Gestió i canalització.</p>
Recursos	Pissarra, retolador.
Observacions del procés	<p>En cas que hi hagi dubtes sobre els continguts de la sessió anterior, s'han de resoldre abans de fer aquesta.</p> <p>Cal vigilar si en el grup hi ha participants d'altres cultures o religions per no ferir sensibilitats i perquè puguin aportar la seva manera (potser diferent) d'entendre les relacions sexuals i afectives.</p> <p>S'ha d'evitar entrar en temes controvertits com la manifestació de la pròpia religiositat per evitar debats sobre si una creença és més encertada que una altra.</p>
Teoria	Parlem d'intel·ligència emocional en un programa d'educació sexual i afectiva perquè els sentiments i l'expressió de les emocions, i la manera que tenim de relacionar-nos i de respondre als estímuls

	<p>externs, afecten la nostra vida sexual i afectiva.</p> <p>Imagineu-vos que aneu a una discoteca o voleu quedar amb algú per mantenir relacions sexuals.</p> <p>Com ho feu? Què li dieu? Aquí s'ha de deixar temps perquè cadascú respongui la pregunta.</p> <p>Per què feu això o dieu allò altre? Ho heu pensat en alguna ocasió?</p> <p>Què feu quan us diuen que no? Què penseu? En aquest punt és interessant anotar les respostes a la pissarra per introduir, encara que sigui superficialment, el concepte de tolerància a la frustració i resposta al fracàs.</p> <p>És possible que apareguin estereotips, falses creences respecte al sexe contrari, la manera de relacionar-se de cadascú...</p> <p>Es potenciarà, sempre que sigui possible i productiu, el diàleg per afavorir la participació i la posada en comú dels esquemes mentals dels presents.</p> <p>L'educador diu el següent: <i>El fet d'actuar d'una manera o altra ens pot portar problemes, saber com estem en un moment donat i com reaccionem als estímuls externs ens ajuda a evitar complicacions i malentesos.</i></p> <p><i>És per això que us passo un breu test perquè respongueu amb la màxima sinceritat.</i></p> <p>Es pot mirar de fer anònim el qüestionari per facilitar la implicació dels membres, encara que per fer les valoracions seria bo poder saber de quin intern estem parlant.</p>
--	--

Test

Respongueu amb la màxima sinceritat. Penseu que no hi ha respostes bones o dolentes, sinó que es pretén potenciar la reflexió sobre la manera com actuem.

Tampoc no es tracta de pensar gaire les respostes, sinó de veure com interactuem en el dia a dia i de respondre el que més s'adapti a nosaltres.

Indiqueu al costat de cada afirmació si us passa *molt*, *poc* o *gens*.

	Molt	Poc	Gens
1. Em tranquil·litzo aviat si estic enfadat.			
2. Puc pensar en sentiments negatius sense angoixar-me.			
3. Em puc relaxar en situacions de pressió.			
4. Parlo amb mi mateix per controlar els meus estats emocionals.			
5. Mantinc la calma quan els altres s'enfaden amb mi.			
6. Actuo d'una manera productiva quan estic enfadat.			
7. Sé quan tinc pensaments negatius.			
8. Sé com interpretar els esdeveniments.			
9. Identifico els meus canvis d'humor.			
10. Sé quan començo a enfadar-me.			
11. Sé quan el meu discurs intern és positiu.			
12. Sé quan estic a la defensiva.			
13. Sé el que sento actualment.			
14. Habitualment compleixo el que dic.			
15. Deixo o canvio els hàbits inútils.			
16. Genero energia positiva quan faig les coses.			
17. Desenvolupo noves pautes i més productives.			
18. No em costa posar-me a fer les coses.			
19. Em recupero ràpidament després d'un contratemps.			
20. Fomento la confiança amb els altres.			
21. Faig que els altres se sentin bé.			
22. Ajudo els altres a controlar les seves emocions.			
23. Intervinc com a mediador en els conflictes.			
24. Busco el consens amb els altres.			
25. M'és fàcil relacionar-me amb els altres positivament.			

Per valorar les respostes, cal tenir en compte que cada bloc de preguntes respon a un apartat de la intel·ligència emocional:

- A: Control de les emocions (preguntes de la 1 a la 6)
- B: Autoconsciència emocional (preguntes de la 7 a la 13)
- C: Automotivació (preguntes de la 14 a la 19)
- D: Relacions interpersonals (preguntes 20 a 25)

Sessió número	5 i 6
Títol	Identificació d'emocions
Durada	60 minuts cadascuna
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Saber identificar les emocions que més directament intervenen en les relacions sexuals i afectives. - Valorar la manera que tenim de mostrar els sentiments.
Metodologia	Dinàmiques que afavoreixin l'expressió d'emocions i la reflexió.
Pautes de desenvolupament de la sessió	<p>Es divideix el grup de manera que hi hagi entre 3 i 5 interns en cada subgrup. Es reparteix un full amb algunes emocions, que han de definir i valorar en quina mesura intervenen en les seves relacions sentimentals, com ara, alegria, afecte, amistat, complicitat, possessió, estimació, amor, atracció, desig, confiança, etc.</p> <p>A mesura que els subgrups van debatent, l'educador ha d'estar atent als conceptes que costen més de consensuar i intentar influir el mínim en la dinàmica de cada grup.</p> <p>En finalitzar, cada grup ha d'escollir un representant que ha de defensar la postura del grup davant la resta. És interessant observar, per després fer-ho veure als participants, com cadascun dels portantveus ha defensat la seva postura (quins arguments ha utilitzat, el to de veu per fer-ho, la postura corporal, els gestos, etc.) i preguntar a la resta del grup com s'han sentit en cadascuna de les intervencions.</p>
Recursos	Fulls amb les emocions indicades. Bolígrafs, pissarra i retolador.
Observacions del procés	En la dinàmica es poden crear situacions tenses que el professional ha de saber conduir i portar a bon port.
Teoria	No n'hi ha.

2. Gestió i canalització de les emocions

Objectius

- Conèixer la manera de gestionar i canalitzar les emocions.
- Identificar quines costen més de gestionar: frustració, ràbia, imпотència, etc.
- Conèixer altres maneres de canalitzar les emocions.

Metodologia

En aquest apartat serà fonamental la participació dels interns i plantejar dinàmiques que ajudin a mostrar les diferents maneres que tenen d'expressar les emocions.

Mida del grup

Si el grup és gran, s'ha de dividir en subgrups per assegurar que cada membre aporta la seva opinió i coneixement a la resta del grup.

Durada

Depèn de la mida, el nivell de participació i el ritme del grup.

Val la pena allargar aquestes sessions segons la dificultat que tinguin per expressar les emocions o la forma de canalitzar-les.

Espai i recursos

No cal cap espai determinat, sinó que pot servir qualsevol aula del centre.

Es necessitarà una pissarra per anar anotant les idees que els grups vagin aportant, i fulls i bolígrafs per a tots els participants.

Observacions

L'expressió de les emocions dins d'un centre penitenciarí difereix notablement de l'expressió a l'exterior.

Aquí parlem de formes de canalitzar i gestionar emocions fora dels murs del centre penitenciarí. Es pot fer referència a la seva actuació en el passat i que reflexionin sobre com hauria de ser en el futur.

Sessió número	7, 8, 9 i 10 (es poden allargar tant com es consideri oportú)
Títol	Gestionar i canalitzar emocions
Durada	60 minuts cadascuna
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Abordar diferents maneres de gestionar i canalitzar emocions mentre es reflexiona sobre els possibles estereotips o pensaments distorsionats subjacents. - Reflexionar sobre la manera com fins ara s'han gestionat emocions en determinades situacions (trencament de parella, inici d'una relació, demanar relacions sexuals o respondre-hi, etc.) - Identificar les emocions que són més difícils de gestionar: ràbia, impotència, frustració, etc.
Metodologia	Joc de rol per afavorir la posada en pràctica dels conceptes treballats en el vessant teòric.
Pautes de desenvolupament de la sessió	<p>Es poden plantejar tantes situacions com temps es vulgui dedicar a aquesta part. Es tracta que per parelles es plantegin situacions quotidianes relacionades amb la sexualitat i l'afectivitat i es vegi de quina manera s'aborden, com es gestionen i es viuen, i plantejar alternatives òptimes.</p> <p>Per poder-ho fer d'una manera més real, es donen les instruccions individualment a cadascun dels membres de la parella, sense que ningú més del grup sàpiga el paper que durà a terme. No només es poden donar directrius del que han de fer, sinó també trets de personalitat (<i>ets feble, autoritari, està enrabiada, etc.</i>).</p> <p>Els dos components reproduïxen la situació mentre la resta del grup, paper en mà, observa el desenvolupament de l'acció (sense intervenir-hi en cap moment) i anota allò que els crida l'atenció: gestos, paraules, reaccions, emocions, vocabulari utilitzat, etc. per al debat posterior.</p> <p>És important que la posada en escena no s'allargui massa, però cal que hi hagi alguna mena de desenllaç. També és important que es deixi temps suficient per al debat posterior (en cas que la dinàmica s'allargui massa, es pot deixar el debat per a la següent sessió, tot i que no és recomanable, ja que es poden perdre algunes de les sensacions que han sorgit durant el joc de rol).</p>

	<p>En el debat posterior serà interessant no només tenir en compte la visió i opinió dels que han observat l'escena, sinó també dels que han dut a terme la dinàmica per tal d'enriquir la sessió.</p> <p>Sobretot cal fer especial esment a aquelles emocions que han tingut més força en el desenvolupament de la dinàmica: com s'expressa la ràbia, la impotència, el malestar, la frustració, etc. i què cal fer en el futur perquè no ens aportin problemes.</p> <p>Exemples de situacions que es poden plantejar</p> <p><i>Cal mirar de plantejar situacions que hagin pogut sorgir en el transcurs d'altres sessions o que es consideri que s'adeqüen més a les necessitats del grup.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Un membre de la parella vol mantenir relacions sexuals, però a l'altre no li ve de gust. - Un membre de la parella opina que l'altre no s'esforça prou en la relació: no és detallista, no fa les tasques de la casa, no treballa prou, no té cura dels nens, etc. - Un membre de la parella sospita que l'altre manté una altra relació i li vol demanar explicacions. - Un membre de la parella vol passar les festes de Nadal a casa de la seva família mentre que l'altre està fart que cada any sigui així. - Un membre de la parella opina que els fills haurien d'anar a un col·legi religiós mentre que l'altre no vol ni sentir a parlar del tema. - Un membre de la parella creu que la família de l'altre el menysprea i li sap greu que la parella no hi digui mai res.
<p>Recursos</p>	<p>Pissarra i retolador. Fulls i bolígrafs per als observadors.</p>
<p>Observacions del procés</p>	<p>Cal tenir en compte que un dels membres hauria de fer de dona. Per facilitar-li el rol, se li pot donar instruccions sobre el caràcter del personatge, què fa i com se sent.</p> <p>En la dinàmica es poden crear situacions tenses que el professional ha de saber conduir i portar a bon port.</p>
<p>Teoria</p>	<p>Primer cal fer una petita introducció per explicar els objectius de les sessions i definir els diferents rols que hauran de desenvolupar.</p>

	<p>És necessari que per a l'aplicació d'aquestes dinàmiques s'hagi explicat prèviament un mínim de teoria perquè els serveixi de base per debatre posteriorment les diverses situacions plantejades.</p> <p>Cal fer-los avinent de la importància de l'ambient que es genera després de la representació, per demostrar-los que la manera de gestionar les emocions no només ens condiciona a nosaltres, sinó també els que tenim al nostre voltant, per exemple, els fills.</p>
--	--

3. Habilitats personals i socials

Objectius

- Identificar i conèixer les habilitats necessàries per dur a terme una vida sexual i afectiva sana.
- Oferir alternatives òptimes a reaccions poc adients.
- Treballar i practicar les habilitats personals i socials necessàries.

Metodologia

Hi ha una part de teoria que després es posa en pràctica mitjançant dinàmiques i una reflexió posterior.

Mida del grup

Si és un grup gran, s'ha de dividir en subgrups per assegurar que cadascú aporta la seva opinió i coneixement a la resta.

Durada

Tenint en compte que els objectius d'aquesta unitat es poden treballar de manera transversal, es poden dur a terme un parell de sessions o fer-ne algunes prèvies a l'inici del programa per facilitar el coneixement entre els membres del grup.

Espai i recursos

No cal cap espai determinat, sinó que pot servir qualsevol aula del centre.

Es necessitarà una pissarra per anar anotant les idees que vagin aportant els grups.

Observacions

Es tracta de posar en joc les habilitats personals i socials dels membres del grup perquè posteriorment les apliquin a les relacions sexuals i afectives.

Sessió número	11, 12, 13 <i>També es poden fer a l'inici del programa per trencar el gel.</i>
Títol	Les habilitats personals en el camp de les relacions afectives i sexuals
Durada	60 minuts cadascuna
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Entendre que en qualsevol relació afectiva i sexual són necessàries una sèrie d'habilitats personals. - Posar en pràctica aquestes habilitats, fonamentalment, l'assertivitat, l'empatia i l'escolta activa.
Metodologia	Debat sobre aspectes relacionats amb la sexualitat i afectivitat que facilitin habilitats personals i socials adients.
Pautes de desenvolupament de la sessió	<p>Al començament de cada sessió s'explica una habilitat personal o social i es planteja un debat al voltant d'un tema relacionat amb la sexualitat i afectivitat per posar en pràctica l'habilitat.</p> <p>No obstant això, cal dir que en el debat es posen de manifest moltes habilitats, però es tracta que en cada sessió es treballi i es focalitzi l'atenció en una. Aquí se n'han plantejat 3, però se'n poden aplicar tantes com es vulgui.</p> <p>La idea és que els debats siguin prou rics perquè s'hi puguin treballar totes les habilitats.</p> <p>A cada sessió hi ha d'haver un intern que faci d'observador extern i que anoti en un full les expressions verbals i no verbals que posen de manifest l'habilitat. Per exemple, quan es treballa l'assertivitat, cal mirar els gestos, moviment de mans i expressions que denoten agressivitat.</p> <p>Un cop acabat el debat, els membres del grup valoren com han posat en pràctica aquella habilitat, i l'observador manifesta també el seu punt de vista sobre el que ha passat. Cal dir que la figura de l'observador extern és molt útil per demostrar com sovint no prestem atenció a la nostra manera d'expressar-nos, cosa que no és així per als que ens observen.</p>

	<p>Temes per debatre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Religió i sexualitat - L'avortament - L'homosexualitat - Qui ha de fer les tasques de la llar i qui ha de treballar en una parella? - Dret dels homosexuals per adoptar nens - Tenir fills ha de ser la finalitat última del matrimoni? - A quina edat es considera que una noia està preparada per mantenir relacions sexuals? I un noi? - Hi ha joguines per a nens i joguines per a nenes? - El matrimoni ha de ser la finalitat última en una relació de parella?
<p>Recursos</p>	<p>Pissarra i retolador. Full i bolígraf per a l'observador.</p>
<p>Observacions del procés</p>	<p>Si és possible, els debats es poden gravar en vídeo. Posteriorment al debat, es pot visionar la cinta i es poden posar exemples concrets de com es pot expressar adientment una idea i de quina manera no s'ha de fer.</p>
<p>Teoria</p>	<p><i>L'assertivitat</i></p> <p>L'assertivitat és expressar clarament i concisament els nostres desitjos i necessitats sent respectuosos amb els punts de vista dels altres.</p> <p>Una persona que ha après a fer-se respectar deixa clar que no consentirà ser agredida verbalment. Emet, a nivell verbal i no verbal, un missatge de fermesa i seguretat que al seu torn també pot impedir abusos a altres. En les relacions sexuals i afectives hem de saber expressar els nostres desitjos, les nostres preocupacions i necessitats. En molts casos, les relacions es trenquen perquè no hem sabut expressar bé el que sentim o pensem.</p> <p>Aquest tipus de conducta assertiva es reconeix més pel que fem (to de veu, gestos, mirada, etc.) que pel que diem. Quantes vegades diem a la nostra parella: "sí, és clar, tens raó", malgrat que de manera no verbal fem palès que no és això el que pensem?</p> <p>Quan ens comportem de manera agressiva, volem manipular l'altre, fer que pensi i actuï com nosaltres, mentre que quan ens comportem de</p>

manera passiva, deixem que siguin els altres els que opinin i pensin per nosaltres, i ens mantenim en un estat d'abandonament i submissió.

La vida i les relacions entre les persones comporten dificultats i conflictes. Davant això, hi ha les següents alternatives:

La conducta passiva

No som capaços d'expressar els sentiments, pensaments i opinions i permetem que un altre ens trepitgi. Significa fugida, abandonament. Té com a conseqüències psicològiques la frustració i el malestar. Un exemple d'això el tenim quan en una relació afectiva deixem que sigui l'altre qui decideixi on passarem el cap de setmana.

La conducta agressiva

Implica la defensa dels drets, opinions i sentiments de manera violenta i inapropiada respecte als drets i opinions dels altres. Tant si es guanya com si es perd, genera odi i malestar en els altres. Un clar exemple d'això: un membre de la parella obliga a mantenir relacions sexuals a l'altre. Encara que ho aconsegueixi, provoca malestar i enuig en l'altre.

La conducta assertiva

Suposa l'expressió directa dels sentiments, necessitats, drets i opinions sense amenaçar ni perjudicar els altres. Té com a conseqüències directes el benestar, l'alta autoestima i una relació òptima amb els altres. Aquesta conducta implica acceptar que els altres poden tenir opinions i sentiments diferents als nostres, i que les seves experiències ens poden enriquir.

Drets de la conducta assertiva

- Tots tenim dret a intentar aconseguir el que considerem millor sempre que no repercuteixi negativament en els altres.
- Tots tenim dret a ser respectats.
- Tots tenim dret a demanar ajuda –no a exigir-la– i a negar-nos a ajudar altres persones.
- Tots tenim dret a sentir emocions –por, tristesa, alegria– i a expressar-les sense ferir els sentiments dels altres.
- Tots tenim dret a opinar sobre qualsevol tema o circumstància i a expressar-ho sense ofendre intencionadament els altres.
- Tots tenim dret a equivocar-nos i a fer-nos responsables dels errors comesos.

<p><i>Comportament assertiu</i> “Tinc un bon concepte de mi mateix i de les meves idees que considero fonamentades i defensables; aprecio els altres i considero legítimes les seves idees i opinions.”</p> <p><i>Comportament passiu</i> “No m’aprecio gens i estic disposat a abdicar davant els altres a la mínima ocasió”.</p> <p><i>Comportament agressiu</i> “Penso que no puc apreciar els altres, ja que molts cops no tenen raó i he de demostrar que jo sí que en tinc”.</p> <p><i>L’empatia</i> L’empatia és l’esforç que duem a terme per reconèixer i comprendre els sentiments i actituds dels altres, així com les circumstàncies que els afecten en un moment determinat. El valor de l’empatia ens ajuda a recuperar l’interès per les persones que ens envolten i a consolidar la relació que hi establím.</p> <p>L’empatia és un valor que tothom té habitualment i que és totalment independent del nostre estat d’ànim i de la disposició interior.</p> <p>L’empatia ens facilita les coses en la mesura que coneixem les persones; la relació freqüent ens ajuda a descobrir els motius d’enuig, alegria o desànim i a actuar en conseqüència.</p> <p>L’empatia implica comprensió, intentar tenir en compte els assumptes i els sentiments que els altres volen comunicar-nos.</p> <p><i>Escolta activa</i> Escolta activa significa escoltar i percebre la comunicació des del punt de vista del que parla.</p> <p>Quina diferència hi ha entre sentir i escoltar?</p> <p><i>Sentir</i> és simplement percebre les vibracions del so mentre que <i>escoltar</i> és atendre, comprendre, donar sentit a allò que s’escolta. Sentir no és un acte voluntari, els sons arriben a les nostres oïdes de manera involuntària. Escoltar, en canvi, és un acte voluntari mitjançant el qual prestem volgutament atenció als sons que percebem.</p>
--

	<p>L'escolta activa es refereix a l'habilitat d'escoltar no només allò que la persona expressa verbalment, sinó també allò que expressa no verbalment, que ens indica els sentiments, idees o pensaments que mostra. Per arribar a entendre a algú es necessita, a més, empatia (vegeu el punt anterior), és a dir, saber posar-se en el lloc de l'altre.</p> <p>Per poder millorar les nostres relacions afectives i sexuals, cal posar en pràctica l'escolta activa, escoltar amb atenció què vol la nostra parella, establint-hi un pont de diàleg.</p> <p>Elements que faciliten l'escolta activa:</p> <ul style="list-style-type: none">- Disposició psicològica: preparar-se interiorment per escoltar. Observar l'altre per identificar el que diu, els sentiments que mostra, etc.- Demostrar a l'altre que l'estàs escoltant, ja sigui verbalment (dient <i>sí, ja ho veig, Mm</i>, etc.), ja sigui no verbalment (afirmant amb el cap, mirant-lo als ulls, etc.). <p>Elements que cal evitar en l'escolta activa:</p> <ul style="list-style-type: none">- No distreure'ns. La curvatura de l'atenció s'inicia en un punt molt alt i va disminuint a mesura que la conversa continua.- No interrompre el que parla.- No jutjar.- No infravalorar el que l'altre sent. No dir-li, per exemple, "Et preocupes per no res", "Ets un exagerat", etc. <p>Per què és important escoltar activament?</p> <ul style="list-style-type: none">- Perquè els altres sentiran prou confiança com per sincerar-se amb nosaltres.- Perquè la persona que ens parla se sent valorada (i més encara quan és la nostra parella).- Perquè afavoreix una relació positiva amb la nostra parella o interlocutor.- Perquè permet arribar al fons dels problemes, sobretot quan són de tipus afectiu i ajuda a establir un pont de diàleg per intentar resoldre'ls.- Perquè demostrem respecte a la persona que ens parla.
--	--

Vessant social

Unitats didàctiques que la conformen

1. Sexualitat i història
2. Sexualitat i cultura
3. Sexualitat i educació
4. Diversitat sexual
5. Legislació sobre sexualitat
6. Mitjans de comunicació i conductes sexuals

Educació sexual i afectiva des d'una perspectiva social

0. Introducció

Per parlar de la relació afectivitat-sexualitat dels individus d'una societat concreta, cal emmarcar-la en un espai i temps determinats. No podem parlar de sexualitat en termes absoluts, perquè està determinada per un moment històric, un país amb una legislació específica, zona o barri concrets. Tots aquests aspectes són importants, i, per tant, són els que marcaran els objectius de la nostra intervenció en el programa.

Objectius

- Reflexionar sobre les diferents orientacions sexuals des d'una perspectiva social i cultural.
- Prendre consciència del caràcter cultural de la sexualitat i l'afectivitat.
- Valorar i entendre la sexualitat i l'afectivitat, fomentant valors prosocials.

Temporalitat total

Aquesta unitat didàctica està composta per 6 temes que poden durar des d'una hora i mitja fins a diverses sessions. El material que es proporciona està obert a noves propostes i permet estendre els continguts segons el grup i l'educador que la desenvolupi.

Avaluació de la unitat didàctica

L'avaluació de la unitat didàctica hauria de ser continuada. Es proposa que després de cada sessió es facin unes preguntes al grup per conèixer-ne l'opinió sobre el que s'ha estat treballant, els continguts, la metodologia utilitzada, així com les propostes de millora, etc. Això es pot dur a terme també mitjançant algun tipus de dinàmica, com per exemple, fent que avaluïn l'activitat amb la primera paraula que els vingui al cap. Una altra opció pot ser que la valorin numèricament i que posteriorment argumentin la qualificació atorgada. Tot plegat també facilita que agafin confiança i aprenguin a verbalitzar opinions, sensacions, etc.

Una altra proposta d'avaluació més subjectiva, però no per això menys important, és que l'educador faci un exercici de retroalimentació després de cada sessió, cosa que el pot ajudar a millorar el material i a trobar millors maneres d'aplicar-lo. No es triga gaire a respondre aquestes senzilles preguntes i fer les anotacions convenients.

1. Sexualitat i història

Objectius

- Explicar, a grans trets, els canvis que ha sofert el concepte de sexualitat des de la prehistòria a l'època actual.
- Reflexionar sobre els canvis que hi ha hagut al llarg de la història sobre aspectes de la sexualitat com la monogàmia i poligàmia, l'adulteri, la prostitució, l'homosexualitat, la fidelitat, etc.

Metodologia

Es fan quatre grups de 5-6 persones cadascun. Es reparteixen les fitxes amb explicacions sobre el concepte de sexualitat en diferents èpoques de la humanitat.

Dividim una cartolina o paper d'embalar en diferents columnes i a cadascuna posem un moment històric. Els participants col·loquen les fitxes en l'època que creguin que s'escau l'afirmació de la fitxa. Després es comenta el resultat i s'hi reflexiona (vegeu annex 1).

Posteriorment es reparteix el text que parla del Maig del 68 o el text de la Xarxa de dones per la no-violència. Es llegeix en veu alta i es comenta (vegeu annexos 2 i 3).

Mida del grup

Gran

Durada

90 minuts

Espai i recursos

Es fa en una sala on puguin distribuir-se per grups.
Material: cartolina, cinta adhesiva, retoladors i llapis.
També es fan servir fotocòpies dels textos.

Observacions

No n'hi ha.

Annex 1

Prehistòria

La sexualitat a través de l'art.

El pas del matriarcat al patriarcat, de la monogàmia a la poligàmia.

Babilònia (4000 AC–1000 AC)

Monogàmia amb certa llibertat sexual.

Es permet l'incest.

Cultura egípcia (3100 AC–300 AC)

Monogàmia estricta. Els homes podien tenir concubines.

L'adulteri i altres comportaments sexuals no permesos estaven durament castigats.

La dona estava en una posició privilegiada, se la considerava un objecte de culte i contemplació, com les prostitutes sagrades.

Grècia (1000 AC–100 AC)

La mitologia grega està farcida d'històries on la infidelitat és una pràctica habitual i de fet estava permesa en el si de la família.

L'homosexualitat femenina i masculina estaven permeses.

Imperi Romà (100 AC–500 AC)

Primera etapa

Model patriarcal de família. La dona ocupava un lloc insignificant. Les seves funcions eren tenir cura de la llar, procrear, criar els fills i complaure sexualment el marit.

Segona etapa

L'extensió de l'Imperi Romà va trencar moltes famílies, cosa que va incentivar la recerca de la sexualitat extramatrimonial.

Última etapa

És la decadència de l'Imperi Romà, impera el caos familiar i sexual, excessos sexuals, adulteri, prostitució, etc. En contraposició, neix un moviment que promou l'abstinència sexual i valors com la virginitat i el sexe limitat al matrimoni. L'homosexualitat entre els homes no està mal vista.

Edat Mitjana (s. V– s. XV)

L'Església consolida el seu poder. Apareixen els cinturons de castedat. Es declara el matrimoni monògam i l'instint sexual, demoníac, la qual cosa dóna origen a la Santa Inquisició.

A final del s. XV apareixen a Europa les primeres malalties de transmissió sexual.

Edat Moderna (s. XV – s. XVII)

Neix la impremta i s'espandeix el binomi literatura-sexualitat. La dona es veu com a icona sexual, però encara és menys important que l'home.

Edat Contemporània (s. XVII – s. XIX)

Comencen a fer-se estudis sobre la sexualitat.

El marquès de Sade introdueix una nova visió del plaer sexual.

La masturbació es considera inapropiada i se la culpa de desordres com l'epilèpsia. L'any 1882 es descriuen els anomenats desviaments sexuals entesos com una sexualitat anormal (perquè no tenen com a finalitat procrear).

Annex 2

[El sexe i el Maig del 68](#)

Francesc Puigpelat

Diari Avui, 4 de maig de 2008

Annex 3

[No renunciem als nostres somnis](#)

[Una altra sexualitat és possible](#)

Xarxa de Dones per la No-Violència

2. Sexualitat i cultura

Objectius

- Veure com la sexualitat és viscuda des de les diferents cultures.
- Reflexionar sobre la moralitat religiosa envers la sexualitat.

Metodologia

Propostes d'activitats que poden fer

(Es poden fer aïlladament o combinant-les)

- Es pot contextualitzar l'activitat fent un sondeig sobre les diferents creences religioses del grup. També es pot preguntar si saben de quina manera la religió o la cultura influeixen en la manera de veure i viure la sexualitat.
- Es pot fer que ordenin les diferents creences que hi ha a l'annex 4, segons si creuen que són més restrictives amb relació a la sexualitat, o més lliberals. Sense donar pistes de les valoracions numèriques de les quals l'educador té coneixement.
- Una altra proposta és presentar al grup el quadre de l'annex 4 sense cap valoració numèrica i que siguin ells que posin la que creguin. D'aquesta manera també es podrà veure el nivell de coneixement que tenen sobre les religions i d'acord amb els resultats, quins prejudicis.
- Es reparteix la fotocòpia de l'annex 4 i es fan quatre grups. Cadascun dels participants del grup, de manera individual, adapta les numeracions que cregui pertinents, per adaptar-les a la seva cultura-religiositat. Al cap de 5-10 minuts, s'intenta fer una graella de grup, la qual posteriorment es posa en comú amb la dels altres grups. Una altra possibilitat podria ser fer els grups per afinitats religioses.
- En acabar, es passa una fotocòpia de l'annex 5 i cada membre llegeix individualment les preguntes que es van fer els catòlics argentins a la trobada Amor, Sexualitat i Plenitud en el Pensament Catòlic i intenten donar-hi resposta. Després es comenten en veu alta.

Mida de del grup

Gran

Durada

90 minuts

Espai i recursos

S'ha de fer a una sala on puguin distribuir-se per grups.
Material: Fotocòpies i llapis.

Observacions

No n'hi ha.

Annex 4

Religió i sexualitat

1. La condemnen.
2. Moralment inacceptable en la majoria de casos.
3. Neutrals o no es defineixen clarament.
4. Moralment acceptable en la majoria de casos.
5. Es pot fer, està beneït.

Factor/religió	Mormons	Catòlics	Budistes	Musulmans	Jueus
Sexualitat en l'adolescència	1	1	2	2	2
Sexe prematrimonial	1	1	4	1	4
Sexe extramatrimonial	1	1	2	1	1
Divorci	2	1	4	3	4
Masturbació	2	2	5	4	3
Avortament	2	1	3	3	2
Control de natalitat	2	1	5	5	4
Casament entre clergat	5	1	3	5	5
Clergat femení	2	1	3	2	5
Orientació homosexual	2	3	5	1	4
Acte sexual homosexual	1	1	4	1	1
Casament entre persones del mateix sexe	1	1	5	1	2
Ordenació homosexual	1	3	5	1	2

Annex 5

Amor, sexualitat i plenitud en el pensament catòlic

Aquest va ser el tema de les X Jornades d'Estiu de la Fundació Diakonia, que es van celebrar els dies 7 i 8 de febrer de 2007 a Buenos Aires. Aquestes Jornades van ser un espai per donar a les parròquies i dirigents alguns principis, criteris i significacions que els permetessin parlar amb racionalitat i espiritualitat sobre els temes referents a la sexualitat i a l'amor.

Durant les trobades es van desenvolupar els següents temes:

- L'impuls sexual i el desig de plenitud humana.
- Amor, sexualitat i vida: Per satisfer quina necessitat ha sorgit l'erotisme? Per què hem deixat de preguntar-nos per "l'ésser" per fer-ho sobre el sexe? Quina és la naturalesa de l'ésser humà?
- Problemes que afronta l'Església sobre l'amor i la vida.
- Amor, sexualitat i mort: Per què avui no s'accepta renunciar als ideals de matrimoni, de bellesa, de salut? Què fa que el poder polític reforci el "joc del plaer"?
- Amor, sexualitat i joventut: Per què vivim frustrats, malgrat tot? Per quin motiu busquem substituïts per compensar la insatisfacció: beguda, droga, luxúria, gimnàs, consum? Quin és el foc que no ens crema?
- Amor, sexualitat i matrimoni: Quina relació hi ha entre moral sexual i moral social? A què redueix l'amor la cultura actual? Per què el celibat i el matrimoni són una crucifixió? Què hi ha més important que les relacions sexuals?
- Amor, sexualitat i discurs sobre la sexualitat: Per què no parlem de la mort, però sí del cos i per tant, del sexe? Per què el tractament del cos femení, de la sexualitat infantil i la conducta procreativa estan en mans dels polítics? Què ho fa que el plaer carnal hagi arribat a ser més important que l'ànima i la vida? Per quina raó el "discurs sobre la sexualitat" pretén ser un "discurs d'alliberament"? Per quina raó la sexualitat és una qüestió moral?
- Espiritualitat de la sexualitat: Què és una sexualitat madura? Quina és la definició cristiana de la sexualitat? Què significa una sana castedat? Com va afrontar Jesús la seva sexualitat?

3. Sexualitat i educació

Objectius

- Reflexionar sobre el tipus d'educació que donem als nostres fills.
- Reflexionar sobre la importància de la informació.
- Aprendre a saber dir: "No ho sé" o "Me n'hauria d'informar".

Metodologia

Es fan dos grups, i cadascun tria una persona. La persona escollida d'un grup fa de fill i la de l'altre grup de pare o mare. El fill agafa una pregunta de les que hi ha en una caixa, en la qual l'educador prèviament ha posat papers doblegats amb totes les preguntes de l'annex 6. Els membres del grup que fan de fill valoren la resposta que ha donat el pare o la mare a la pregunta. La puntuació és de l'1 al 5. Després es trien dues persones més i s'intercanvien els rols dels grups. I així successivament fins que s'acabin les paperetes.

Posteriorment es posen en comú les dificultats que han tingut, en quin paper s'han pogut sentir més còmodes i quines conclusions podem extreure. És un treball que pot ser molt divertit i molt pràctic perquè el joc de rol facilita el pensament empàtic.

A continuació, en l'annex 7 hi ha un document molt interessant sobre la situació de la dona en un context cultural i social determinat. Es pot aprofitar per comentar-lo amb el grup per veure què n'opina. Si després del joc de rol hi ha prou empatia es pot fer una valoració crítica del contingut d'aquest document.

Mida del grup

Gran

Durada

90 minuts o més.

Espai i recursos

S'ha de fer a una sala on puguin distribuir-se per grups.

Material: una capsa de cartró o una bossa, paperetes amb les preguntes, fotocòpies i llapis.

Observacions

Durant la primera part de la unitat didàctica, la part del joc de rol, cal tenir present que el grup ha de procurar no donar informació incorrecta si no coneix la resposta. Aquest espai es pot aprofitar per fer-los veure on està l'origen dels mites que giren al voltant del sexe i la sexualitat, i que només porten confusió i por. Se'ls ensenya que no passa res si no tenim respostes a un conflicte, es pot resoldre dient: "No ho sé" o "Me n'hauria d'informar".

Annex 6

Preguntes per a la dinàmica

1. Un dia et truquen de l'escola i et diuen que el teu fill d'onze anys estava venent *pelis* porno als companys. Què fas?
2. El teu fill de 8 anys et pregunta d'on vénen els fills.
3. Com reaccionaries si a la teva filla li acaba de venir la primera menstruació?
4. La teva filla et pregunta: si em ve la regla, què faig si em taca la part del darrere de la faldilla i tothom ho veu?
5. La teva filla et pregunta: què faig si no em puc treure el Tampax?
6. Al teu fill li comencen a sortir pèls púbics, pèls a les cames, grans, etc. Un bon dia et pregunta: què és l'adolescència?
7. Saps què és un centre de planificació familiar? Com li explicaries als teus fills adolescents?
8. El teu fill o la teva filla et pregunta: què és un orgasme?
9. La teva filla et pregunta: què puc fer per no quedar-me embarassada?
10. La teva filla et pregunta: quan he d'anar al ginecòleg?
11. Sospites que el teu fill o la teva filla està a punt de mantenir la seva primera relació sexual. Li dius alguna cosa?
12. El teu fill o la teva filla et pregunta: és millor fer l'amor als 14, als 18 o quan ja estàs casat? Quina edat és la més adequada per començar a tenir relacions sexuals?
13. El teu fill o la teva filla et pregunta: com es posa el preservatiu?
14. La teva filla et pregunta: quan m'haig de prendre la píndola de l'endemà?
15. La teva filla et pregunta: com funcionen les píndoles anticonceptives?
16. La teva filla et pregunta: fa un mes que no em baixa la menstruació, què faig?

17. El teu fill et pregunta: he deixat embarassada la meva xicota de 15 anys. Què podem fer?
18. El teu fill o la teva filla et pregunta: què són els homosexuals? I els bisexuals? I els metrosexuals?
19. El teu fill o la teva filla et pregunta: fa mal el primer cop que tens relacions sexuals?
20. El teu fill o la teva filla et pregunta: és estrany fer sexe anal?
21. El teu fill o la teva filla et pregunta: si fem l'amor sota els afectes del alcohol o les drogues, el nen pot sortir amb malformacions?
22. La teva filla et pregunta: se'm va escórrer a la boca i tenia una llaga. Em pot haver contagiada alguna malaltia?
23. El teu fill et pregunta: com se sap si l'orgasme és fingit?
24. El teu fill et pregunta: per què els homes no tenim multiorgasme?
25. El teu fill o la teva filla et pregunta: produeix més plaer tenir l'orgasme al mateix temps?
26. El teu fill o la teva filla et pregunta: la mida importa?
27. La teva filla et pregunta: un noi m'ha obligat a tenir relacions sexuals, què he de fer?

Annex 7

[Contrato de maestras de 1923](#)

4. Diversitat sexual

Objectius

- Parlar sobre les diferents tendències sexuals.
- Conscienciar de la importància de viure la sexualitat d'una manera lliure, indiferentment de la condició sexual.

Segons l'Associació Americana de Psicologia (APA), l'orientació sexual és l'atracció emocional, romàntica, sexual o afectiva cap a una altra persona. És fàcil distingir-la dels altres components de la sexualitat, que inclouen el sexe biològic (presència d'òrgans sexuals masculins o femenins), identitat de gènere (el sentit psicològic, social i cultural de ser home o dona) i el rol social de gènere (conformitat respecte a les normes culturals sobre la conducta masculina o femenina).

L'orientació sexual es dona al llarg d'un tram continu, el rang del qual va des de l'homosexualitat exclusiva fins a l'heterosexualitat exclusiva, incloent-hi també diverses formes de bisexualitat. Les persones heterosexuales senten atracció sexual, emocional i afectiva cap a persones de diferent sexe, mentre que les persones bisexuals senten atracció sexual, emocional i afectiva tant cap al seu mateix sexe com cap al sexe oposat.

L'orientació sexual difereix de la conducta sexual, ja que les persones poden o no manifestar la seva orientació sexual en el seu comportament.

Metodologia

Videofòrum sobre la pel·lícula: *La memoria de los peces*. Al final de la fitxa de la pel·lícula es proposen unes preguntes.

Es recomana veure la pel·lícula abans de passar la fitxa per poder adequar les preguntes al grup (annex 8).

Mida del grup

Gran

Durada

90 minuts

Espai i recursos

S'ha de fer a una sala on puguin distribuir-se per grups.

Material: TV, reproductor de DVD i DVD de la *Memòria de los peces*.

Observacions

No n'hi ha.

Annex 8

La memoria de los peces (Goldfish memory)

Direcció i guió: Liz Gill

País: Irlanda

Any: 2003

Durada: 90 min.

Gènere: Comèdia, drama.

Interpretació: Sean Campion (Tom), Flora Montgomery (Angie), Jean Butler (Renee), Peter Gaynor (David), Fiona Glascott (Isolde), Stuart Graham (Larry), Lise Hearn (Rosie), Demien McAdam (Gonzo), Keith McErlean (Red), Justine Mitchell (Kate), Fiona O'Shaughnessy (Clara).

Producció: Breda Walsh.

Música: Richie Buckley.

Fotografia: Ken Byrne.

Argument

Quan Clara (Fiona O'Shaughnessy) descobreix el seu xicot besant Isolde (Fiona Glascott), es produeix una reacció en cadena de romanços, cors trencats i relacions tortuoses. Cada personatge tracta de buscar el significat d'una relació perfecta. Mentre uns es casen i uns altres se separen, alguns només comparteixen una setmana junts. En l'única cosa en la qual tots estan d'acord, i que els uneix, és que no es pot viure sense amor. Explorant la naturalesa de les relacions hetero, gai i bisexual, *La memòria dels peixos* ens dóna algunes pistes en to de comèdia del que ens envolta, del que desitgem i del que ens fa por acceptar en les nostres vides.

1. Com veuen les relacions de parella o les relacions sexuals cadascun dels personatges?
2. Creus que és una pel·lícula de tòpics o explica molt bé el comportament humà en les relacions de parella?
3. Amb quin personatge et sents més identificat?
4. Quin personatge creus que és prescindible en la pel·lícula?

5. Legislació sobre sexualitat

Objectius

- Promoure els valors i les actituds de respecte envers els altres.
- Respectar la decisió de l'altre i el dret a dir no.
- Reflexionar sobre diverses curiositats legislatives del món.

Metodologia

Es formula una pregunta al grup: Per a tu, què són les relacions sexuals?

Es pot fer una pluja d'idees al voltant d'aquesta idea. Es poden veure les diferents opinions, relacions amoroses, entrega, compromís, plaer, espontaneïtat, possessió, compartir, obligació, passió, etc. i es van anotant i agrupant les respostes en una pissarra. Per exemple, sobre el concepte de relació sexual hi haurà coses en les quals tots estaran d'acord, però potser n'hi haurà d'altres en què no.

Una altra pregunta per formular: les relacions sexuals poden ser iguals per a homes i per a dones?

Es van traient conclusions. Pot ser un tema molt dispers perquè de gustos i conceptes en poden haver tant com persones al grup, però es van encaminant cap als deures i les obligacions que segons ells hi ha subjacents en les relacions sexuals. Pot ser d'ajuda l'annex 9 i comentar els conceptes que hi apareixen.

Amb l'annex 10 es pot continuar el debat:

- Què et sembla aquest text?
- Ha canviat molt la societat fins ara?
- Es tenen en compte els drets sexuals de la dona en aquest text?
- Es tenen en compte els drets sexuals?

No cal parlar sobre les conductes delictives, com pot ser l'abús sexual, ens podem centrar en la conducta més habitual.

L'annex 11 ens ofereix divertides curiositats legislatives d'arreu del món en relació amb la sexualitat.

Un altre material que pot ser interessant de treballar és la legalitat sobre la transsexualitat. Hi ha un text a l'annex 12 que es pot compartir i debatre.

Mida del grup

Indeterminat

Durada

90 minuts

Espai i recursos

S'ha de fer en una sala on puguin distribuir-se per grups.

Material: pissarra, retolador, fotocòpies.

Observacions

S'ha de procurar no caure en tòpics que puguin induir a la violència de gènere.

S'ha d'establir l'activitat amb el deure i l'obligació de ser correctes en el grup, en les aportacions que fem i en el respecte als altres.

Annex 9

Declaració universal dels drets sexuals

La sexualitat és una part integral de la personalitat de tot ésser humà. El seu ple desenvolupament depèn de la satisfacció de les necessitats humanes bàsiques com el desig de contacte, la intimitat, l'expressió emocional, el plaer, la tendresa i l'amor.

La sexualitat és construïda a través de la interacció entre l'individu i les estructures socials. El ple desenvolupament de la sexualitat és essencial per al benestar individual, l'interpersonal i el social.

Els drets sexuals són drets humans universals basats en la llibertat inherent, la dignitat i la igualtat per a tots els éssers humans. Atès que la salut és un dret humà fonamental, la salut sexual ha de ser un dret humà bàsic.

Per tal d'assegurar-nos que els éssers humans de les societats desenvolupen una sexualitat saludable, els drets sexuals següents han de ser reconeguts, promoguts, respectats i defensats per totes les societats de totes les maneres. La salut sexual és el resultat d'un ambient que reconeix, respecta i exerceix aquests drets sexuals:

1. El dret a la llibertat sexual: la llibertat sexual abasta la possibilitat dels individus d'expressar el seu potencial sexual. No obstant, això exclou totes les formes de coerció sexual, d'explotació i d'abús en qualsevol temps i situacions de la vida.
2. El dret a l'autonomia sexual, la integritat sexual i la seguretat del cos sexual: aquest dret involucra l'habilitat de prendre decisions autònomes sobre la vida sexual d'un mateix dins d'un context de la pròpia ètica personal i social. També inclou el control i el plaer dels nostres cossos lliures de la tortura, la mutilació i la violència de qualsevol tipus.
3. El dret a la privacitat sexual: aquest involucra el dret a prendre decisions individuals i conductes sobre la intimitat sempre que aquestes no interfereixin en els drets sexuals d'altres.
4. El dret a l'equitat sexual: aquest dret fa referència a l'oposició a totes les formes de discriminació, independentment del sexe, el gènere, l'orientació sexual, l'edat, la raça, la classe social, la religió o la invalidesa física o emocional.
5. El dret al plaer sexual: el plaer sexual incloent l'autoerotisme, és una font de benestar físic, psicològic, intel·lectual i espiritual.
6. El dret a l'expressió sexual emocional: l'expressió sexual és més que el plaer eròtic en els actes sexuals. Cada individu té dret a expressar la seva sexualitat a través de la comunicació, el contacte, l'expressió emocional i l'amor.
7. El dret a la lliure associació sexual: significa la possibilitat de casar-se o no, de divorciar-se i d'establir altres tipus d'associacions sexuals.

8. El dret a fer opcions reproductives, lliures i responsables: això abasta el dret per decidir sobre tenir fills o no, el nombre i el temps entre cadascun, i el dret a l'accés als mètodes de regulació de la fertilitat.
9. El dret a la informació basada en el coneixement científic: la informació sexual ha de ser generada a través d'un procés científic i ètic i difosa en formes apropiades a tots els nivells socials.
10. El dret a l'educació sexual comprensiva: aquest és un procés que dura tota la vida, des del naixement i hauria d'involucrar totes les institucions socials.
11. El dret a tenir cura de la salut sexual: el tenir cura de la salut sexual ha d'estar disponible per a la prevenció i el tractament de tots els problemes, les preocupacions i els desordres sexuals.

ELS DRETS SEXUALS SÓN DRETS HUMANS FONAMENTALS I UNIVERSALS

Declaració aprovada per l'Assemblea General de l'Associació Mundial de Sexologia, WAS, el 26 d'agost de 1999, en el 14è Congrés Mundial de Sexologia, Hong Kong.

Annex 10

["Economía doméstica para bachillerato y magisterio"](#)

Sección Femenina de la Falange Española 1958

Annex 11

[Curiositats legislatives d'arreu del món en relació amb la sexualitat](#)

Annex 12

[Transsexualitat a Espanya: viure atrapat en altre sexe](#)

6. Mitjans de comunicació i conductes sexuals

Objectius

Reflexionar sobre el condicionament extern (mitjans de comunicació) sobre com vivim la sexualitat.

Metodologia

La dinàmica consisteix a reflexionar sobre com la publicitat condiona els nostres estereotips sexuals i les nostres conductes.

Es fan quatre grups i se'ls reparteixen els anuncis publicitaris. Cada grup analitza els anuncis i respon a tres preguntes per cada fotografia:

- De quin tipus de producte es fa publicitat?
- Per què creus que el publicista utilitza aquesta imatge per parlar del producte?
- Quins aspectes ètics estan en joc?

Mida del grup

Gran

Durada

90 minuts

Espai i recursos

S'ha de fer en una sala gran on puguin distribuir-se per grups.

Observacions

No n'hi ha.

Sexualitat i publicitat

[La publicitat](#)

Sexualitat i afectivitat

Unitats didàctiques que la conformen:

1. Conceptes bàsics sobre afectivitat
2. Principis de l'educació afectiva
3. Mapa de sentiments: què és i què no és afectivitat?
4. L'afectivitat des d'una perspectiva de gènere
5. Mite i realitat sobre les relacions afectives

1. Introducció: conceptes bàsics sobre l'afectivitat

1.1. Afectivitat

La psicologia utilitza el terme afectivitat per designar la susceptibilitat que experimentem les persones davant determinades alteracions del món sexual o del seu propi jo. També es coneix com el conjunt de relacions sexuals que una persona té amb una altra.

Fonamentalment, podríem dir que és un procés canviant en el temps segons les vivències de la persona, d'acord amb les experiències agradables o desagradables viscudes. L'afectivitat es caracteritza per:

- El predomini de la reacció sexual sobre la percepció i el pensament.
- La inhibició de les funcions conscients.
- Un control del sexe, les tendències i voler assolir uns objectius determinats.
- L'oscil·lació entre dos pols quant a la sexualitat: agradable – desagradable.

1.2. Amistat

Amistat ve del llatí *amicus* (amic), que possiblement va derivar d'*amore* (estimar). Tot i així, també es diu que amic prové del grec *a* (sense) i *ego* (jo) i, per tant, significaria "sense el meu jo", de manera que es considera un amic com l'altre jo.

L'amistat és una relació afectiva entre dues o més persones i una de les relacions interpersonals més comunes. És un sentiment establert amb un altre, on es busca confiança, consol, amor i respecte.

L'amistat es dona en diferents etapes de la vida i amb diferents graus d'importància i transcendència. Neix quan els subjectes es relacionen entre si i s'adonen que tenen una sèrie de punts en comú. Hi ha amistats que neixen als pocs minuts de fer una coneixença, mentre que altres necessiten anys per consolidar-se.

1.3. Amor

En l'ésser humà, l'amor és un sentiment real. En els casos més comuns és el resultat de l'atracció i l'admiració d'una persona cap a una altra, que pot ser o no corresposta. Això intensifica les relacions interpersonals entre dues persones que desitgen la trobada i unió amb aquella persona que consideren indispensable per complementar la seva existència.

D'altra banda, l'amor pot ser fruit d'un dur treball, esforç i perícia focalitzat en l'assoliment d'un objectiu, i la veritable plenitud i felicitat s'esdevé quan aquest esforç dona els seus fruits. Aquest tipus d'amor és el que senten els pares caps els fills i la satisfacció es produeix en veure que són capaços d'afrontar la vida amb plena maduresa. En aquest cas, l'amor és la corroboració que les creences per les quals un ha lluitat, han tingut la seva recompensa: s'ha obtingut el que s'esperava.

Per a Erich Fromm estimar és un art i, com a tal, una acció voluntària que s'emprèn i s'aprèn, no una passió que s'imposa contra la voluntat de qui ho viu. Estimar és, així, decisió, elecció i actitud. L'amor és un estat mental orgànic que creix o decreix depenent de com es retroalimenta en la relació entre els membres del nucli amorós. La retroalimentació depèn de factors tals com el comportament de la persona estimada, els seus atributs involuntaris o de les necessitats particulars de la persona que estima (desig sexual, necessitat de companyia, voluntat inconscient d'ascensió social, aspiració constant de plenitud, etc.).

1.4. Atracció

En conèixer algú i sentir-nos-hi atrets, una sèrie de canvis químics i psicològics tenen lloc en el nostre cos. Sorgeixen llavors una sèrie de mecanismes de seducció, entre els quals el llenguatge del cos juga un rol fonamental. Com ens vestim, mirem i parlem a la persona que ens interessa revela el que sentim per ella. Conjuguem el nostre instint animal, inconscient, amb la capacitat estratègica, amb la qual tots els éssers humans comptem.

1.5. Enamorament

L'enamorament és un estat emocional solcat per l'alegria i la satisfacció de trobar una altra persona que és capaç de comprendre i compartir les coses que t'aporta la vida.

1.5.1. Teories de l'enamorament

– *Imatge de parella*

El nostre aparell psíquic té guardada la imatge de la parella que busquem i ens sona com una alarma quan topem amb la persona que encaixa en aquests trets.

– *Correspondència*

Busquem una persona de trets físics, socials, culturals, intel·lectuals, etc. semblants a la nostra família imaginària.

– *Mirall*

Ens enamorem de qui anhelem ser o bé del que té l'altre, és a dir, l'altra persona ens serveix de mirall i per això ens enamorem.

– *Perpetuar l'espècie*

Argument que defensen alguns biòlegs afirmant que busquem la parella adequada per perpetuar l'espècie, després d'una avaluació "instintiva". Així, anem a buscar la persona amb la qual els nostres gens es poden barrejar de la millor manera. Aquesta hipòtesi té en compte la realitat animal de la persona humana, que, encara que sigui només la part corporal, és real. Aquesta teoria, però, exclou els homosexuals i bisexuals, així com a les persones que no desitgen tenir fills. Si això fos cert, aquestes persones no es podrien enamorar.

– *Creació de gustos*

Procés que s'inicia durant la infantesa, en el qual la persona defineix els seus gustos i els va reafirmant amb el temps. Procurem trobar una persona que s'assembli al perfil que hem anat creant des de la infantesa, com per exemple: el color del cabell. Així, si un nen veu algun altre nen i li agrada, i aquest nen té un cabell de color vermell, aquest és el color de cabell que buscarà en la parella, si aquell nen li ha causat un impacte suficient. Quan anem creixent, totes aquestes petites coses van construint un trencaclosques fins arribar a un punt on ja sabem com és la persona que busquem. Així doncs, ens enamorem de la persona que més se l'hi assembli.

1.6. Sentiment

El sentiment és el resultat d'una emoció, a través del qual el conscient té accés a l'estat anímic propi. El camí pel qual se soluciona pot ser físic i/o mental, forma part de la dinàmica cerebral de les persones i les capacita per reaccionar davant dels esdeveniments de la vida diària.

1.7. Emocions

Les emocions són fenòmens psíquics i físics que representen maneres eficaces d'adaptació a certs canvis de les demandes ambientals. Psicològicament, les emocions alteren l'atenció, fan pujar de rang certes conductes en la jerarquia de respostes de la persona i activen xarxes associatives rellevants en la memòria. Fisiològicament, les emocions organitzen ràpidament les respostes de diferents sistemes biològics, incloent-hi expressions facials, músculs, veu, a fi d'establir un mitjà intern òptim per al comportament més efectiu. A nivell de conducta, les emocions serveixen per establir la posició pel que fa al nostre entorn, impulsant-nos cap a certes persones, objectes, accions, idees i allunyant-nos d'unes altres. Les emocions actuen també com dipòsit d'influències innates i apreses i tenen certes característiques invariables i d'altres variables entre individus, grups i cultures (Levenson).

1.8. Intel·ligència emocional

És un conjunt específic d'aptituds implícites en les capacitats abastades per la intel·ligència social. Les emocions tenen importants implicacions en les relacions socials, sense deixar de contribuir en d'altres aspectes de la vida.

Cada individu té la necessitat d'establir prioritats, de mirar positivament cap al futur i reparar els sentiments negatius per no caure en l'ansietat i la depressió. En l'àmbit de la psicologia s'admet la consideració d'intel·ligència perquè és quantificable: constitueix un aspecte mesurable de la capacitat individual per portar a terme raonaments abstractes i d'adaptació a l'entorn.

La intel·ligència emocional es posa de manifest quan operem amb informació emocional. És, per tant, un conjunt de talents o capacitats organitzats en quatre dominis:

- Capacitat per percebre les emocions de manera precisa, és a dir, capacitat de percepció.
- Capacitat d'aplicar les emocions per facilitar el pensament i el raonament.
- Capacitat per comprendre les pròpies emocions i les dels altres (empatia).
- Capacitat per controlar les pròpies emocions.

Aquestes habilitats, com totes, poden ser apreses amb el temps i la pràctica.

1.9. El desig sexual

És una emoció, un impuls, una força que ens mou a la trobada íntima amb altres persones. Ens motiva a relacionar-nos, a compartir intimitat, a mantenir relacions afectives i sexuals, a gaudir i passar-nos-ho bé, a sentir plaer... Juntament amb l'atracció i l'enamorament, formen el que es coneix com a sentiments sexuals, que constitueixen un magnífic patrimoni de la sexualitat humana i que la regulen durant tota la vida.

1.10. Els sentiments sexuals

El desig, l'atracció i l'enamorament són sentiments sexuals. Es relacionen entre si, encara que cadascun té unes característiques pròpies:

- El desig
És un estat intern que mediatitza l'existència humana i ens impulsa a la recerca de contacte i a la interacció sexual. Aquest sentiment té una forta arrel biològica (de manera que durant l'adolescència augmenta i fa que la persona visqui els canvis hormonals molt intensament), però la manera de viure'l (es pot controlar, orientar, donar diferents significats) i la manera de satisfer-lo (ens pot dur a buscar la satisfacció sexual o no, a desitjar abraçar i ser abraçat i acariciat, a tenir fantasies, a voler determinades conductes sexuals) depèn de molts factors de tipus personal, relacional i cultural.
- L'atracció
Implica desig, però es dirigeix cap a unes persones determinades. És quan al desig sexual se li posa una cara.
- L'enamorament
Comporta desig i atracció. Fa que la persona de la qual ens enamorem sembli insubstituïble. És exclusiva, única, en el sentit que «només aquesta persona» pot satisfer-nos. L'enamorament produeix un estat de fascinació que ens impulsa a lliurar-nos i a desitjar intensament que el sentiment sigui correspost. Tot gira entorn d'aquesta persona: fantasiegem, ens interessem per ella, donem el millor de nosaltres.

1.11. El desig és personal i cada persona el viu de manera diferent

- És un sentiment normal i saludable. Es pot viure amb major o menor intensitat i pot ocupar un lloc més o menys important en la nostra vida. Podem decidir satisfer-lo a través de diverses conductes sexuals amb altres persones o de manera autoeròtica, o també ajornar-lo. El que no es pot fer és anul·lar-lo o fer-lo desaparèixer. El més important és que no sigui causa de malestar i que puguem viure'l i expressar-lo amb respecte, llibertat i naturalitat.

- Podem sentir desig en veure algú, en estar en contacte amb una altra persona, en imaginar-la, en recordar... i també pot aparèixer de cop i volta, perquè el nostre cos reacciona davant un estímul qualsevol, en l'adolescència això és freqüent. Hi ha moltes persones, situacions, etc. que poden resultar-nos desitjables.

- Quan desitgem, podem arribar a sentir energia i excitació. El desig sexual té una funció molt important, impulsar-nos a acostar-nos a d'altres persones facilitant dues coses fonamentals en la vida:
 1. La recerca de la satisfacció de les necessitats de comunicació, contacte corporal, proximitat i intimitat, afecte, amor, tendresa, plaer... Necessitats que experimentem, i que són tan bàsiques i fonamentals com ho són menjar o dormir.
 2. La possibilitat de tenir fills. És important recordar que aquesta és una de les moltes possibilitats que ens ofereix el fet de mantenir relacions afectivosexuals i que, com totes, juga un paper important en la supervivència dels éssers humans com a espècie.

2. Principis de l'educació afectiva

2.1. Relacions entre iguals

La igualtat és el principi bàsic en les relacions personals. Les meves llibertats són les teves llibertats. Els meus drets són els teus drets. Igualtat de condicions per a trobar-nos, gaudir-nos i estimar-nos sense discriminacions ni privilegis, independentment del sexe, edat, capacitats i creences. No es tracta de ser iguals, però sí de gaudir dels mateixos drets. Que ningú no se senti més ni menys que els altres, de manera que pugui ser ell mateix i aportar alguna cosa, en definitiva considerar l'altra persona i sentir-se considerat en les seves relacions. Els deures, les llibertats i les conductes han de ser amigables per la mateixa raó.

2.2. Relacions consentides

Les relacions amoroses i/o sexuals han de produir-se entre persones que les consentin clarament. S'ha de fomentar la llibertat de decisió en lloc de la pressió, l'engany, la coerció, el xantatge o la violència. Ambdues persones han de sentir-se mestresses del sí

o del *no*, tant si proposen com rebutgen mantenir relacions afectivosexuals, i tenir dret en cas que no en vulguin mantenir, que la seva decisió sigui respectada.

2.3. La sinceritat interpersonal

Dir el que desitgem, sentim i pensem amb claredat genera confiança i seguretat per expressar i escoltar, i evita que la manipulació i l'engany formin part de les nostres relacions. Els membres de la parella han de brindar-se una sinceritat bàsica. Tots dos han de saber quins són els veritables sentiments d'un cap a l'altre i conèixer quin és el grau de compromís i d'expectativa pel que fa a la parella. Cadascun té el dret i el deure de saber i de fer saber què sent i quina és la seva decisió sobre la parella. Es tracta d'usar codis que generin confiança i seguretat, d'evitar l'engany, la manipulació, la instrumentalització o l'explotació en les relacions afectivosexuals. No és admissible situar deliberadament la nostra parella en la incertesa, l'ambigüitat o la distracció.

2.4. El plaer compartit

En una relació, el plaer, la tendresa, la comunicació i els afectes es comparteixen. Quan tenim relacions afectives i sexuals amb altres persones, els sentiments, desitjos i necessitats de cadascuna han de ser atesos. És important que les persones implicades estiguin a gust i satisfetes amb la relació. En la relació no estem sols, hi som amb una altra persona i ens n'hem d'ocupar. Cada persona ha de buscar el seu plaer i el seu benestar, així com el plaer i el benestar de la seva parella. "El plaer de l'altre em concerneix, és la meva grata responsabilitat", i aquesta atenció mútua és un guany per a les dues persones.

2.5. La responsabilitat compartida

Com que les relacions són cosa de dues (o més) persones, la responsabilitat és compartida. Totes les persones implicades en una relació són responsables de gaudir, tractar-se bé, estimar-se i cuidar-se. Les conseqüències que es derivin d'una relació sexual (embaràs, ITS, etc.) han de ser assumides per les persones que s'han relacionat. No es pot legitimar l'individualisme, que amb freqüència ens duu a concebre la responsabilitat com un problema de qui no pot evitar les conseqüències, en lloc de com un deure de qui les rep. A plaer compartit, responsabilitat compartida.

2.6. Compromís amb el sexe segur

La sexualitat humana ha de ser, inequívocament, una font de plaer, de salut i d'harmonia personal. No hem de legitimar un exercici negligent de la sexualitat que converteixi aquesta en motiu de problemes de salut, sofriment o de desequilibri personal i social. És responsabilitat d'ambdues persones protegir-se mútuament, «em cuido, et cuido».

2.7. Dret a la desvinculació

S'ha de mantenir un discurs positiu en la vinculació afectiva entre les persones i considerar-los com un bé social i individual. Però de la mateixa manera que defensem el dret a la vinculació, hem de reconèixer i respectar, sense vacil·lació, el dret a la

desvinculació, entenent les dues circumstàncies com un dret positiu que no té per què estar subjecte a anàlisi de culpa o frustració. La relació pot tenir sentit sigui quina sigui la seva durada. Qualsevol dels membres pot prendre la decisió de desvincular-se de l'altra persona. Ningú no hauria d'averkonyir-se davant la societat, la parella, els fills o d'ell mateix, d'una decisió que està en el seu dret de prendre. Mantenir un discurs positiu sobre la vinculació i acceptar el dret a desvincular-se'n no només és possible, sinó que és l'única manera de ser coherents i acceptar que l'ésser humà és lliure i responsable.

2.8. Responsabilitat en la desvinculació

L'ètica ens obliga, en els processos de desvinculació, a ser conseqüents i responsables envers la parella i amb els fills, des del punt de vista emocional, econòmic, educatiu, etc. Aquesta responsabilitat hauria d'evitar a la parella i als fills tot sofriment afegit i adoptar-se, no només per mutu consens, sinó amb la sensibilitat de fer el possible perquè totes les persones afectades resolguin el possible conflicte de la manera menys costosa. Raonar la decisió, posar-se en lloc de l'altre, tenir una actitud empàtica amb el seu dolor i, sobretot, ser responsable per fer-ho de la manera menys dolorosa i més civilitzada, poden ser alguns dels principis per abordar aquestes situacions.

3. Mapa de sentiments

3.1. Què és afectivitat?

La vivència del desig sexual suposa una experiència subjectiva. Algunes persones poden sentir vergonya, culpa, altres viure'l com alguna cosa molt natural i altres poden buscar estímuls i conductes sexuals que recreïn sensacions agradables. Depèn molt de les actituds i missatges que ens hagin transmès la família, l'escola, els mitjans de comunicació, etc.

En aquesta aventura que són les relacions interpersonals és fonamental una ètica que tingui com a ingredients la comunicació, la sinceritat, el respecte i la llibertat. Com sabem, els diferents sentiments sexuals de vegades poden ser correspostos i d'altres vegades no.

Quan no ens sentim correspostos ens assalten sentiments de solitud i frustració, i l'experiència de relacionar-nos, de desitjar, voler i estimar pot tornar-se dolorosa. Quan les coses no resulten com volem amb la persona que desitgem, entendre i recordar que totes les persones tenim el dret a triar i la responsabilitat de respectar les eleccions dels altres pot ajudar-nos a comprendre i a canalitzar aquest dolor.

En tot cas, la vivència dels sentiments sexuals i la resolució de la nostra necessitat d'intimitat, constitueix una experiència fascinant. Un temps per reconèixer en nosaltres mateixos noves capacitats i desitjos.

3.2. Què no és afectivitat?

Hi ha polaritzacions extremes de la ment que manifesten un amor desmesurat sense pensar en els límits, i que poden, fins i tot, arribar a posar en perill la pròpia existència o la de l'altra persona. Això es produeix quan s'experimenta un estat polaritzat d'obsessió. En aquest cas, qui desitja i anhela el bé i la felicitat de l'ésser estimat, ho fa per sobre de totes les coses. Donar sense rebre a canvi, sacrificar-se i anteposar les necessitats de l'ésser estimat per sobre de les d'un mateix, sense considerar-ho un sacrifici, sinó com a oportunitat per prodigar el sentiment, sol ser l'avantsala del desequilibri emocional, ja que la persona objecte de la nostra obsessió no ha de respondre tal com havíem previst, pot no agrair el nostre esforç i exigir-nos-en encara més. No obstant això, alguns confonen aquesta polarització extrema amb amor "veritable" o "sa", i exigeixen de l'altra persona el mateix comportament. Això pot comportar una extrema frustració i la sortida a aquesta frustració es pot manifestar amb alguna forma de violència. Basant-nos en resultats evidents, vam observar en la nostra societat la tendència a manifestar conductes violentes en la parella, en què la patologia de l'obsessió polaritzada, n'és, com els psicòlegs apunten, el principal desencadenant.

4. Mites i realitats de les relacions afectives

La paraula "mite" deriva del grec *mythos*, que significa "conte" o "història". Els mites formen part de la naturalesa humana, i existeixen, en totes les cultures, relats mítics que parlen de la creació del món i dels primers temps de la humanitat. Aquestes històries defineixen i justifiquen el món i situen la humanitat respecte a la creació. En consolidar-se la civilització, els mites que van servir per crear-la, poden anar perdent la importància original fins a convertir-se en simples supersticions o passatemps. Així, totes les societats estan plenes d'històries que expliquen com s'han anat formant a través del temps i a les quals es dóna veracitat encara que no hi hagi dades que les confirmin. A la nostra societat encara hi ha molta ignorància sexual, per això encara circulen molts mites i errors al voltant de la sexualitat. Tot seguit n'esmentarem alguns, encara que segur que n'hi ha molts altres i que són conseqüència d'una escassa educació sexual i d'una llarga herència d'obscurantisme.

Mites al voltant del sexe

Mites al voltant de la sexualitat de la dona:

- La dona que porta la iniciativa en les relacions sexuals és una immoral.
- No es poden tenir relacions sexuals coitals si la dona té la menstruació, perquè hi pot haver perill d'infeccions.
- No portar sostenidors és dolent.
- L'absència d'himen prova que una dona ja no és verge.
- Durant l'embaràs no es poden mantenir relacions sexuals.
- Se sent més plaer quan la mida del pit és més gran.

- Una dona que té la menstruació no ha de banyar-se, ni tocar les plantes, ni fer esport ni maionesa.
- La dona que porta preservatius a la bossa busca tenir relacions sexuals.
- La dona ha d'esperar que l'home li proporcioni l'orgasme.
- Hi ha vagines massa amples per a alguns penis.
- La primera vegada que es realitza el coit se sent dolor i se sagna.
- Després de la menopausa la dona deixa d'ésser sexual.

Mites al voltant de la sexualitat de l'home

- L'home sempre està disposat a tenir relacions sexuals i ha de portar la iniciativa.
- Com més gran sigui la mida del penis, més plaer s'obté i més plaer es proporciona als altres.
- Quan un home perd l'erecció és que no troba la seva parella sexualment atractiva.
- L'home sempre ho sap tot sobre sexualitat i com portar les relacions sexuals.
- Un veritable home no plora ni expressa els seus sentiments.
- Les begudes alcohòliques potencien l'erecció i el desig sexual.
- Un home sempre s'excita en una situació sexual.

Mites al voltant de la relació

- Sexualitat és igual a coit.
- Si no penetres no has mantingut una relació sexual completa.
- Hi ha normes que diuen el que és normal i anormal en sexualitat.
- La relació sexual és sempre natural i espontània. Planejar tenir relacions implica que no es gaudeix igual.
- El coit s'ha d'evitar durant l'embaràs.
- És una desviació tenir fantasies sexuals durant la relació sexual amb una altra persona.
- La sexualitat comença quan es tenen relacions amb penetració.
- Tots els problemes de parella s'arreglen al llit. Si realment funciona el sexe, la parella funciona.
- Mentre es té una relació sexual no hem de plantejar a l'altre quins són els nostres desitjos.
- L'educació sexual potencia que es tinguin relacions sexuals.

Mites al voltant de la resposta sexual humana

- L'orgasme és més plaent si les dues persones hi arriben alhora.
- L'home ha d'aguantar fins que la dona hagi tingut el seu orgasme.
- Per naturalesa els homes senten molt més desig que les dones.
- Hi ha dos tipus d'orgasme en la dona, vaginal i clitorià.
- Quan l'home ejacula, finalitza la relació sexual.
- L'orgasme és obligatori en la relació sexual. Sense orgasme no hi ha sexualitat.
- Sóc frígida perquè no sento res.
- Una dona adulta ha de tenir l'orgasme durant la penetració.
- La dona triga més a arribar a l'orgasme que l'home.

Mites sobre la masturbació

- Les dones no es masturben.
- La masturbació provoca ceguesa.
- Només es masturben les persones immadures.
- Si et masturbes pots aviciar-t'hi.
- La masturbació produeix esterilitat, impotència i anorgàsmia.
- Quan una dona es masturba, sempre es fica el dit dins de la vagina.
- Si et masturbes et surten grans i es debilita la medulla espinal.
- Les persones casades o amb parella estable no es masturben.
- La masturbació és frustrant sexualment i menys satisfactòria que el coit.

Mites sobre els rols i l'orientació sexual

- Un nen no pot jugar amb nines.
- Les feines de la casa, així com l'educació dels fills, és feina de la dona.
- Un transvestit i un transsexual és el mateix, i els dos són homosexuals.
- Els homosexuals són més creatius que els heterossexuals.
- Les lesbianes el que necessiten és un home com Déu mana.
- L'homosexualitat és un vici.
- Es nota que una dona és lesbiana perquè es vesteix de manera masculina.
- Els homosexuals el que tenen és un problema genètic.
- Tenir fantasies homosexuals implica que un és homosexual.

Mites al voltant dels mètodes anticonceptius

- La primera vegada que es realitza el coit no hi ha risc d'embaràs.
- La píndola pot causar esterilitat i a més fa engreixar.
- Si fas el coit dret, és impossible que es pugui produir l'embaràs.
- Les dutxes vaginals són un mètode anticonceptiu.
- La marxa enrere és un bon mètode anticonceptiu.
- El preservatiu causa insensibilitat i no permet gaudir de la relació.
- Els mètodes naturals (calendari, temperatura basal, moc cervical...) són molt eficaços.
- Durant la menstruació no hi ha risc d'embaràs.
- La píndola del dia després és un bon mètode anticonceptiu.
- El DIU i el diafragma solament serveixen per a dones casades o amb parella estable.
- La píndola anticonceptiva disminueix la libido.

Mites al voltant de les malalties de transmissió sexual i el VIH/sida

- El VIH/sida és només una qüestió d'homosexuals, lesbianes, prostitutes i drogoaddictes.
- Els tampons causen infeccions.
- Es nota que una persona és seropositiva pel seu aspecte extern.
- Les malalties de transmissió sexual són un càstig.
- Els mosquits transmeten el VIH/sida.

- Si es tenen malalties de transmissió sexual és per falta d'higiene.
- El VIH/sida és una malaltia hereditària.

1. Conceptes bàsics sobre afectivitat

Objectius

Conèixer els principals conceptes que defineixen l'educació afectiva.

Metodologia

Hi ha una part teòrica inicial per comprendre els aspectes bàsics que s'han de treballar en les successives sessions. Per això hi ha una part magistral i de presa de contacte amb els interns que ha de permetre avaluar el coneixement previ dels conceptes que es treballaran més endavant.

Grandària del grup

Grup de 10 a 15 participants que es dividirà en petits grups segons l'activitat.

Durada

5 sessions.

Espai i recursos

Una aula del centre dotada de pissarra per anar prenent apunts.

Observacions

No n'hi ha.

Activitats

Sessió número	1, 2, 3, 4 i 5
Títol	ABC sobre l'afectivitat
Durada	60 minuts cadascuna.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Entendre el concepte d'afectivitat i d'altres relacionats. - Incorporar els conceptes al llenguatge habitual. - Conèixer altres realitats pel que fa a relacions. - Potenciar el sentiment de grup. - Aprendre a treballar en equip.
Metodologia	Principalment s'han de fer servir dinàmiques de grup i sessions pràctiques.
Pautes de desenvolupament de la sessió	<p>Sessió 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es presenta al grup el bloc d'afectivitat i se'ls demana que expliquin què és per a ells una relació de parella i en què es diferencia d'altres relacions, guiant el debat de manera que apareguin els conceptes que s'han de treballar i que es van apuntant a la pissarra (afectivitat, amistat, amor, atracció, emocions, enamorament, intel·ligència emocional, sentiments). - A continuació es fa un exercici oral en el qual l'educador ha de llegir una sèrie d'exemples i els participants han d'argumentar quins dels conceptes es donen en la situació exemplificada (full d'observacions del procés). - Finalment es fa una petita avaluació sobre el que s'ha treballat. <p>Sessió 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es divideix el grup en 4 subgrups i es reparteix a cadascun dues definicions (material teòric de les sessions 1, 2 i 3). - Amb l'ajut d'aquest material s'han de fer murals explicatius que il·lustrin el significat de cada concepte. <p>Sessió 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amb el material elaborat el dia anterior es deixen 10 minuts perquè cada grup es prepari una breu exposició dels conceptes que ha treballat. - Cada grup ha d'explicar breument els conceptes amb l'ajut del mural.

	<p>- Finalment, si és possible, es penjen els murals a l'aula i es demana als membres del grup que se'ls mirin.</p> <p>Sessió 4 i 5</p> <p>- Breu explicació dels continguts que s'han de treballar a la sessió (desig sexual).</p> <p>- Passi d'escenes de les pel·lícules triades, amb interrupcions per comentar algunes actituds observades dels personatges.</p>
Recursos	<p>Sessió 1 Pissarra, retolador i còpia del full d'exemples.</p> <p>Sessió 2 8 cartolines, retoladors, ceres, llapis de colors, gomes, regles, pega de barra i folis. També tisores, si es pot.</p> <p>Sessió 3 El material elaborat durant la sessió anterior.</p> <p>Sessió 4 i 5 Material teòric de la sessió (una còpia per a l'intern i una altra per a l'educador). Pel·lícula que tracti diferents relacions afectives i que il·lustri el resultat d'un procés (<i>Two days in Paris, Amores perros, Closer, Amélie, Tapas, El otro lado de la cama, etc.</i>).</p>
Observacions del procés	<p>Nota: És possible que s'hagi d'afegir una sessió en finalitzar el passi de la pel·lícula.</p> <p>Exemples Digueu quins conceptes apareixen en aquestes situacions? (afectivitat, amistat, amor, atracció, emoció, enamorament, intel·ligència emocional i sentiment).</p> <p>1. En Jordi i els seus amics de la universitat han quedat per sopar i prendre alguna cosa pel centre. Durant el sopar en Jordi s'ha quedat mirant fixament un noi de la taula del davant, que tampoc no podia deixar de mirar-lo. A conseqüència d'això, s'anava posant vermell i es mostrava nerviós.</p> <p>- Amistat (els de la universitat)</p>

	<ul style="list-style-type: none">- Afectivitat (pel fet de ser amics)- Atracció (amb el noi de l'altra taula)- Emoció (conducta que es desprèn de l'atracció entre els dos) <p>2. La Marta i la Sílvia fa dos mesos han tingut una nena que es diu Bruna. Un matí de dissabte la Marta, veient que la Sílvia està una mica decaiguda, decideix sortir a passejar amb la Bruna mentre parlen de què li passa.</p> <ul style="list-style-type: none">- Afectivitat (parella, maternitat)- Amor (tenen bona relació entre elles i la Marta cuida la Sílvia)- Intel·ligència emocional (la Marta busca un espai propici per parlar tranquil·lament amb la Sílvia, es preocupa per ella i vol que estigui millor)- Sentiment (la Marta i la Sílvia s'estimen i estimen la Bruna) <p>3. En Saïd no en fa una del dret des de fa dues setmanes, quan va conèixer l'Anna a la cua del supermercat. Li cau tot, no es recorda de res del que ha de fer, està tot el dia als núvols... El fet és que aquell mateix dia, després de xerrar durant una hora a la sortida del supermercat, es van donar els telèfons i una setmana després van anar a fer un cafè. Demà han quedat per anar al teatre i sopar i ell porta tot el dia pensant-hi.</p> <ul style="list-style-type: none">- Afectivitat (dels dos d'ençà que comencen a parlar entre ells)- Atracció (les coses que passen denoten que tots dos s'agraden)- Emoció (la incertesa i les ganes de veure l'Anna una altra vegada)- Enamorament (el procés que està seguint en Saïd)- Sentiment (l'enamorament d'en Saïd) <p>4. Falta una setmana per a les noces de plata de la Carme i el Paco. Després de 25 anys de casats la Carme sap que el Paco no se'n recordarà, ja que tot i que és força detallista, és molt dolent per a les dates. Ella organitza un dinar amb tota la família per fer-li una sorpresa i li diu al Paco d'anar a dinar fora, com fan un cop al mes. Quan arriben els espera un total de 70 convidats entre amics i família, a més d'un grup musical que amenitza la vetllada. El Paco es mostra sorprès i de la butxaca treu dos bitllets d'avió per anar a París una setmana amb la Carme, que s'endu la sorpresa de la seva vida!</p> <ul style="list-style-type: none">- Afectivitat (relació de parella i familiar al llarg dels anys)- Amistat (amics i família)- Amor (després de 25 anys pensen l'un en l'altre)- Emoció (la sorpresa de la Carme i el Paco i de tots els presents)
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Intel·ligència emocional (Carme i Paco es fan una sorpresa mútua per millorar la seva relació) - Sentiment (l'amor entre ells)
Teoria	<p>Sessions 1,2 i3</p> <p>1.1. Afectivitat</p> <p>La psicologia utilitza el terme afectivitat per designar la susceptibilitat que experimentem les persones davant determinades alteracions de l'àmbit sexual o del seu propi jo. També es coneix com el conjunt de relacions sexuals que una persona té amb una altra.</p> <p>Fonamentalment, podríem dir que és un procés canviant en el temps segons les vivències de la persona, d'acord amb les experiències agradables o desagradables viscudes. L'afectivitat es caracteritza per:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El predomini de la reacció sexual sobre la percepció i el pensament. - La inhibició de les funcions conscients. - Un control del sexe, les tendències i voler assolir uns objectius determinats. - L'oscil·lació entre dos pols quant a la sexualitat: agradable – desagradable. <p>1.2. Amistat</p> <p>Amistat ve del llatí <i>amicus</i> (amic), que possiblement va derivar d'<i>amore</i> (estimar). Tot i així, també es diu que amic prové del grec <i>a</i> (sense) i <i>ego</i> (jo) i, per tant, significaria "sense el meu jo", de manera que es considera un amic com l'altre jo.</p> <p>L'amistat és una relació afectiva entre dues o més persones i una de les relacions interpersonals més comunes. És un sentiment establert amb un altre, on es busca confiança, consol, amor i respecte.</p> <p>L'amistat es dona en diferents etapes de la vida i amb diferents graus d'importància i transcendència. Neix quan els subjectes es relacionen entre si i s'adonen que tenen una sèrie de punts en comú. Hi ha amistats que neixen als pocs minuts de fer una coneixença, mentre que altres necessiten anys per consolidar-se.</p> <p>1.3. Amor</p> <p>En l'ésser humà, l'amor és un sentiment real. En els casos més comuns és el resultat de l'atracció i l'admiració d'una persona cap a una altra, que pot ser o no corresposta. Això intensifica les relacions interpersonals</p>

entre dues persones que desitgen la trobada i unió amb aquella persona que consideren indispensable per complementar la seva existència.

D'altra banda, l'amor pot ser fruit d'un dur treball, esforç i perícia focalitzat en l'assoliment d'un objectiu, i la veritable plenitud i felicitat s'esdevé quan aquest esforç dona els seus fruits. Aquest tipus d'amor és el que senten els pares caps els fills i la satisfacció es produeix en veure que són capaços d'afrontar la vida amb plena maduresa. En aquest cas, l'amor és la corroboració que les creences per les quals un ha lluitat, han tingut la seva recompensa: s'ha obtingut el que s'esperava.

Per a Erich Fromm estimar és un art i, com a tal, una acció voluntària que s'emprèn i s'aprèn, no una passió que s'imposa contra la voluntat de qui ho viu. Estimar és, així, decisió, elecció i actitud. L'amor és un estat mental orgànic que creix o decreix depenent de com es retroalimenta en la relació entre els membres del nucli amorós. La retroalimentació depèn de factors tals com el comportament de la persona estimada, els seus atributs involuntaris o de les necessitats particulars de la persona que estima (desig sexual, necessitat de companyia, voluntat inconscient d'ascensió social, aspiració constant de plenitud, etc.).

1.4. Atracció

En conèixer algú i sentir-nos-hi atrets, una sèrie de canvis químics i psicològics tenen lloc en el nostre cos. Sorgeixen llavors una sèrie de mecanismes de seducció, entre els quals el llenguatge del cos juga un rol fonamental. Com ens vestim, mirem i parlem a la persona que ens interessa revela el que sentim per ella. Conjuguem el nostre instint animal, inconscient, amb la capacitat estratègica, amb la qual tots els éssers humans comptem.

1.5. Enamorament

L'enamorament és un estat emocional solcat per l'alegria i la satisfacció de trobar una altra persona que és capaç de comprendre i compartir les coses que t'aporta la vida.

1.5.1. Teories de l'enamorament

– Imatge de parella

El nostre aparell psíquic té guardada la imatge de la parella que busquem i ens sona com una alarma quan topem amb la persona que encaixa en aquests trets.

- *Correspondència*
Busquem una persona de trets físics, socials, culturals, intel·lectuals, etc. semblants a la nostra família imaginària.
- *Mirall*
Ens enamorem de qui anhelem ser o bé del que té l'altre, és a dir, l'altra persona ens serveix de mirall i per això ens enamorem.
- *Perpetuar l'espècie*
Argument que defensen alguns biòlegs afirmant que busquem la parella adequada per perpetuar l'espècie, després d'una avaluació "instintiva". Així, anem a buscar la persona amb la qual els nostres gens es poden barrejar de la millor manera. Aquesta hipòtesi té en compte la realitat animal de la persona humana, que, encara que sigui només la part corporal, és real. Aquesta teoria, però, exclou els homosexuals i bisexuals, així com les persones que no desitgen tenir fills. Si això fos cert, aquestes persones no es podrien enamorar.
- *Creació de gustos*
Procés que s'inicia durant la infantesa, en el qual la persona defineix els seus gustos i els va reafirmant amb el temps. Procurem trobar una persona que s'assembli al perfil que hem anat creant des de la infantesa, com per exemple: el color del cabell. Així, si un nen veu algun altre nen i li agrada, i aquest nen té un cabell de color vermell, aquest és el color de cabell que buscarà en la parella, si aquell nen li ha causat un impacte suficient. Quan anem creixent, totes aquestes petites coses van construint un trencaclosques fins arribar a un punt on ja sabem com és la persona que busquem. Així doncs, ens enamorem de la persona que més se l'hi assembli.

1.6. Sentiment

El sentiment és el resultat d'una emoció, a través del qual el conscient té accés a l'estat anímic propi. El camí pel qual se soluciona pot ser físic i/o mental, forma part de la dinàmica cerebral de les persones i les capacita per reaccionar davant dels esdeveniments de la vida diària.

1.7. Emocions

Les emocions són fenòmens psíquics i físics que representen maneres eficaces d'adaptació a certs canvis de les demandes ambientals. Psicològicament, les emocions alteren l'atenció, fan pujar de rang certes conductes en la jerarquia de respostes de la persona i activen xarxes

associatives rellevants en la memòria. Fisiològicament, les emocions organitzen ràpidament les respostes de diferents sistemes biològics, incloent-hi expressions facials, músculs, veu, a fi d'establir un mitjà intern òptim per al comportament més efectiu. A nivell de conducta, les emocions serveixen per establir la posició pel que fa al nostre entorn, impulsant-nos cap a certes persones, objectes, accions, idees i allunyant-nos d'unes altres. Les emocions actuen també com a dipòsit d'influències innates i apreses i tenen certes característiques invariables i d'altres variables entre individus, grups i cultures (Levenson).

1.8. Intel·ligència emocional

És un conjunt específic d'aptituds implícites en les capacitats abastades per la intel·ligència social. Les emocions tenen importants implicacions en les relacions socials, sense deixar de contribuir en d'altres aspectes de la vida.

Cada individu té la necessitat d'establir prioritats, de mirar positivament cap al futur i reparar els sentiments negatius per no caure en l'ansietat i la depressió. En l'àmbit de la psicologia s'admet la consideració d'intel·ligència perquè és quantificable: constitueix un aspecte mesurable de la capacitat individual per portar a terme raonaments abstractes i d'adaptació a l'entorn.

La intel·ligència emocional es posa de manifest quan operem amb informació emocional. És, per tant, un conjunt de talents o capacitats organitzats en quatre dominis:

- Capacitat per percebre les emocions de manera precisa, és a dir, capacitat de percepció.
- Capacitat d'aplicar les emocions per facilitar el pensament i el raonament.
- Capacitat per comprendre les pròpies emocions i les dels altres (empatia).
- Capacitat per controlar les pròpies emocions.

Aquestes habilitats, com totes, poden ser apreses amb el temps i la pràctica.

1.9. El desig sexual

És una emoció, un impuls, una força que ens mou a la trobada íntima amb altres persones. Ens motiva a relacionar-nos, a compartir intimitat, a mantenir relacions afectives i sexuals, a gaudir i passar-nos-ho bé, a

sentir plaer... Juntament amb l'atracció i l'enamorament, formen el que es coneix com a sentiments sexuals, que constitueixen un magnífic patrimoni de la sexualitat humana i que la regulen durant tota la vida.

1.10. Els sentiments sexuals

El desig, l'atracció i l'enamorament són sentiments sexuals. Es relacionen entre si, encara que cadascun té unes característiques pròpies:

- El desig

És un estat intern que mediatitza l'existència humana i ens impulsa a la recerca de contacte i a la interacció sexual. Aquest sentiment té una forta arrel biològica (de manera que durant l'adolescència augmenta i fa que la persona visqui els canvis hormonals molt intensament), però la manera de viure'l (es pot controlar, orientar, donar diferents significats) i la manera de satisfer-lo (ens pot dur a buscar la satisfacció sexual o no, a desitjar abraçar i ser abraçat i acariciat, a tenir fantasies, a voler determinades conductes sexuals) depèn de molts factors de tipus personal, relacional i cultural.

- L'atracció

Implica desig, però es dirigeix cap a unes persones determinades. És quan al desig sexual se li posa una cara.

- L'enamorament

Comporta desig i atracció. Fa que la persona de la qual ens enamorem sembli insubstituïble. És exclusiva, única, en el sentit que «només aquesta persona» pot satisfer-nos. L'enamorament produeix un estat de fascinació que ens impulsa a lliurar-nos i a desitjar intensament que el sentiment sigui correspost. Tot gira entorn d'aquesta persona: fantasiegem, ens interessem per ella, donem el millor de nosaltres.

1.11. El desig és personal i cada persona el viu de manera diferent

- És un sentiment normal i saludable. Es pot viure amb major o menor intensitat i pot ocupar un lloc més o menys important en la nostra vida. Podem decidir satisfer-lo a través de diverses conductes sexuals amb altres persones o de manera autoeròtica, o també ajornar-lo. El que no es pot fer és anul·lar-lo o fer-lo desaparèixer. El més important és que no sigui causa de malestar i que puguem viure'l i expressar-lo amb respecte, llibertat i naturalitat.

	<ul style="list-style-type: none">- Podem sentir desig en veure algú, en estar en contacte amb una altra persona, en imaginar-la, en recordar... i també pot aparèixer de cop i volta, perquè el nostre cos reacciona davant un estímul qualsevol, en l'adolescència això és freqüent. Hi ha moltes persones, situacions, etc. que poden resultar-nos desitjables. - Quan desitgem, podem arribar a sentir energia i excitació. El desig sexual té una funció molt important, impulsar-nos a acostar-nos a d'altres persones facilitant dues coses fonamentals en la vida:<ul style="list-style-type: none">- La recerca de la satisfacció de les necessitats de comunicació, contacte corporal, proximitat i intimitat, afecte, amor, tendresa, plaer... Necessitats que experimentem, i que són tan bàsiques i fonamentals com ho són menjar o dormir.- La possibilitat de tenir fills. És important recordar que aquesta és una de les moltes possibilitats que ens ofereix el fet de mantenir relacions afectivosexuals i que, com totes, juga un paper important en la supervivència dels éssers humans com a espècie.
--	---

2. Principis de l'educació afectiva

Objectius

- Conèixer els principis que determinen les relacions afectives.
- Definir els diferents tipus de relacions.
- Drets i deures de cada part en les relacions afectives.

Metodologia

Hi ha d'haver una part teòrica inicial per comprendre els aspectes bàsics que s'han de treballar en les successives sessions. Per això, hi ha d'haver una part magistral i de presa de contacte per avaluar el seu coneixement dels conceptes que es treballaran més endavant.

Grandària del grup

Grup de 10 a 15 participants, que s'ha de dividir per assegurar la participació i implicació de cadascun dels interns, perquè tots puguin manifestar la seva opinió.

Durada

De 3 a 4 sessions depenent del nivell i ritme del grup.

Espai i recursos

No és necessari un espai determinat, sinó que es pot fer servir qualsevol aula del centre. Cal una pissarra per anar anotant les idees que aportin els grups, i fulls i bolígrafs per a tots els participants.

Observacions

No n'hi ha.

Activitats

Sessió número	1 i 2
Títol	Drets i deures: relacions entre iguals
Durada	60 minuts cadascuna.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Demanar als participants que exposin per grups quins creuen que són els drets i deures inherents a les relacions afectives. - S'ha d'arribar a la idea d'igualtat pel que fa a les relacions.
Metodologia	Individual en un primer moment, posada en comú i reflexió de grup.
Pautes de desenvolupament de la sessió	<p>Es planteja al grup el fet que les relacions afectives estiguin constituïdes per un conjunt de drets i deures. Un cop s'arribi a consensuar que realment sí que existeixen, es llista a la pissarra, en forma de pluja d'idees, el que creuen que poden ser.</p> <p>Un cop en aquest punt, s'insta els interns que es pronunciïn sobre si el rol femení i el masculí tenen els mateixos drets i deures. S'anota també a la pissarra el que vagin dient.</p> <p>Es fa un joc de rol en què cadascú assumeix el paper de dona o home, i es creen situacions reals en les quals un dels dos se senti en inferioritat de condicions respecte de l'altre (es tracta de deixar palès que en moltes de les nostres accions quotidianes, és molt probable que no ens relacionem amb els altres d'una forma igualitària).</p> <p>A partir d'aquí s'aporta la part teòrica sobre les relacions entre iguals i els seus drets i deures, donant més importància a aquelles parts en què s'han expressat de forma més confusa.</p>
Recursos	Pissarra, retolador i bolígrafs i fulls en blanc per anotar.
Observacions del procés	<p>Es divideix el grup en subgrups perquè cadascú pugui expressar la seva opinió. Es reparteixen fulls i bolígrafs per fer anotacions a nivell de grup, i un portaveu del grup exposa les idees a la resta.</p> <p>Per tal de dur a terme els jocs de rol es planteja la situació i s'ha de generar diàleg, discussió, atès que hi ha dos interns que</p>

	<p>representen cada membre de la parella. Es plantegen situacions de l'estil:</p> <ul style="list-style-type: none">- El Manel i la Sònia són parella des de fa 3 anys. Des de fa un cert temps, la Sònia es mostra més refractària a mantenir-hi relacions sexuals, però en el moment decisiu sempre cedeix perquè considera que és la seva obligació i no vol molestar la seva parella.- La Berta ja no estima la seva parella, però considera que els seus 2 fills no han de patir les conseqüències d'aquesta pèrdua d'afecte, ja que depèn econòmicament d'ell. També que serà una vergonya i que no podria suportar l'opinió dels seus familiars i coneguts. D'altra banda, no s'imagina ni de bon tros que la seva parella no senti el mateix.
Teoria	<p>La igualtat és el principi bàsic en les relacions personals. Les meves llibertats són les teves llibertats. Els meus drets són els teus drets. Igualtat de condicions per a trobar-nos, gaudir-nos i estimar-nos sense discriminacions ni privilegis, independentment del sexe, edat, capacitats i creences. No es tracta de ser iguals, però sí de gaudir dels mateixos drets. Que ningú no se senti més ni menys que els altres, de manera que pugui ser ell mateix i aportar alguna cosa, en definitiva considerar l'altra persona i sentir-se considerat en les seves relacions. Els deures, les llibertats i les conductes han de ser amidades per la mateixa rasadora.</p> <p>1.12. Relacions consentides</p> <p>Les relacions amoroses i/o sexuals han de produir-se entre persones que les consentin clarament. S'ha de fomentar la llibertat de decisió en lloc de la pressió, l'engany, la coerció, el xantatge o la violència. Ambdues persones han de sentir-se mestresses del <i>sí</i> o del <i>no</i>, tant si proposen com rebutgen mantenir relacions afectivosexuals, i tenir dret en cas que no en vulguin mantenir, que la seva decisió sigui respectada.</p> <p>1.13. La sinceritat interpersonal</p> <p>Dir el que desitgem, sentim i pensem amb claredat genera confiança i seguretat per expressar i escoltar, i evita que la manipulació i l'engany formin part de les nostres relacions. Els membres de la parella han de brindar-se una sinceritat bàsica.</p>

	<p>Tots dos han de saber quins són els veritables sentiments d'un cap a l'altre i conèixer quin és el grau de compromís i d'expectativa pel que fa a la parella. Cadascun té el dret i el deure de saber i de fer saber què sent i quina és la seva decisió sobre la parella. Es tracta d'usar codis que generin confiança i seguretat, d'evitar l'engany, la manipulació, la instrumentalització o l'explotació en les relacions afectivosexuals. No és admissible situar deliberadament la nostra parella en la incertesa, l'ambigüitat o la distracció.</p>
--	--

Activitats

Sessió número	3 i 4
Títol	Afecte i plaer
Durada	60 minuts cadascuna
Objectius	Es demana als participants que expliquin si en la seva relació (o en el seu ideal de relació afectiva) preval l'afecte o el plaer. Es pretén arribar a la conclusió de si hi ha un equilibri entre ambdós conceptes (RELACIÓ IDEAL), o si de forma genèrica, s'acostuma a obviar una de les dues nocions.
Metodologia	Individual en un primer moment, posada en comú i reflexió de grup.
Pautes de desenvolupament de la sessió	<p>Un cop dividit el grup en subgrups, se'ls demana que pensin com seria una relació afectiva (de parella entre iguals) sense afecte: com es relacionarien els membres de la parella, com es comportarien amb l'entorn, si hi hauria "afectes" extra (fora de la parella), etc.</p> <p>Un cop s'ha posat això en comú, es planteja com seria una relació de parella en la qual el sexe fos inexistent: com es relacionarien els seus membres, quines opcions podrien posar remei a aquesta situació, etc.</p> <p>A partir d'aquí es treballa la forma d'aclarir, sobretot amb el suport teòric, que una relació afectiva entre iguals, que és a la qual es vol arribar, és aquella en què no preval cap dels dos conceptes, sinó que hi ha un equilibri.</p> <p>Es tracta de propiciar l'espai de debat i que els participants se sentin còmodes perquè arribin a personalitzar, a explicar amb detall la seva relació de parella i a comprendre si han de corregir algun aspecte o si s'acosta al seu ideal, dins d'un marc real.</p>
Recursos	<p>Pissarra, retolador i fulls en blanc i bolígrafs per anotar.</p> <p>Es pot plantejar el passí de la pel·lícula <i>Porqué lo llaman amor cuándo quieren decir sexo?</i> de Manuel Gómez Pereira, que fa</p>

	<p>una caricatura molt encertada sobre les relacions, en general, i el sexe i l'afecte com a conceptes independents.</p>
<p>Observacions del procés</p>	<p>Es divideix el grup en subgrups perquè cadascú pugui expressar la seva opinió. Es reparteixen al grup fulls i bolígrafs per fer anotacions, i el que n'és portaveu exposa les idees a la resta.</p> <p>Es tracta de generar debat perquè cadascú arribi a definir quin és el seu tipus de relació.</p>
<p>Teoria</p>	<p>(La numeració dels conceptes següents no és correlativa, atès que corresponn a la numeració del manual teòric)</p> <p>2.4. El plaer, compartit</p> <p>En una relació, el plaer, la tendresa, la comunicació i els afectes es comparteixen. Les relacions afectives i sexuals no són cosa d'un sol, sinó que impliquen altres persones, i els sentiments, desitjos i necessitats de cadascuna han de ser atesos. És important que tots els implicats estiguem de gust i satisfets amb la relació. No estem sols o soles, estem amb un altre i ens n'hem d'ocupar. Cada persona ha de buscar el seu plaer i el seu benestar, però també el plaer i el benestar de la seva parella. "El plaer de l'altre em concerneix, és la meva grata responsabilitat", i aquesta atenció mútua és un guany per a ambdues persones.</p> <p>2.5. La responsabilitat compartida</p> <p>Com que les relacions són cosa de dues (o més) persones, la responsabilitat és compartida. Totes les persones implicades en una relació són responsables de gaudir, tractar-se bé, estimar-se i cuidar-se. Les conseqüències que es derivin d'una relació sexual (embaràs, ITS, etc.) han de ser assumides per les persones que s'han relacionat. No es pot legitimar l'individualisme, que amb freqüència ens duu a concebre la responsabilitat com un problema de qui no pot evitar les conseqüències, en lloc de com un deure de qui les rep. A plaer compartit, responsabilitat compartida.</p>

3. Mapa de sentiments: què és i què no és afectivitat

Objectius

- Identificar els sentiments propis d'una relació afectiva.
- Potenciar la comunicació com a forma de relació.
- Identificar factors que empitjoren les relacions.

Metodologia

La idea és afavorir un espai on es pugui parlar des de la subjectivitat del que suposa per als participants una relació de parella.

Grandària del grup

Grup de 10 a 15 participants que es divideix en petits grups segons l'activitat.

Durada

3 sessions.

Espai i recursos

Una aula del centre dotada de pissarra per anar prenent apunts.

Observacions

No n'hi ha.

Activitats

Sessió número	1
Títol	Objectius comuns – objectius individuals
Durada	60 minuts.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Integrar la necessitat de tenir objectius comuns amb la parella. - Diferenciar allò que és ideal del que és real en una relació. - Parlar d'emocions des de la subjectivitat.
Metodologia	Individual en un primer moment, posada en comú i reflexió de grup.
Pautes de desenvolupament de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Es comenta que es farà un exercici pràctic de forma individual sobre la relació que cada participant té o ha tingut. Es passa el qüestionari. - A continuació, es fa una avaluació de la utilitat de l'exercici, si els ha estat fàcil o no i per què, si els ha agradat o no fer l'exercici. - Finalment s'elabora un decàleg de les regles de la parella.
Recursos	<p>Pissarra, retolador i esborrador.</p> <p>Qüestionari</p> <p>Pensa en la teva relació de parella actual i respon a les preguntes següents. En el cas de no tenir parella, pensa en alguna parella que hagi tingut i si no has tingut mai cap relació, respon sobre com t'agradaria que fos una relació de parella.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Per què tens una relació de parella? 2. Què busques en l'altra persona? 3. Què t'agrada de la teva parella? 4. Què no t'agrada? 5. Quines activitats feu conjuntament? 6. Quines fas tu sol? 7. Quines persones veieu conjuntament? 8. Quines per separat? 9. Si conviviu, quines coses fas a casa i quines la teva parella? Per què us heu organitzat així? 10. Quins són els teus objectius a llarg termini?

	<ol style="list-style-type: none"> 11. I els seus? 12. Quan no esteu d'acord en alguna cosa, com resoleu el problema? 13. Què podria fer que s'acabés la relació entre vosaltres? 14. Si després de buscar una feina durant 6 mesos, la teva parella et comentés que li han ofert feina a una altra ciutat, què faries? 15. I si te la oferissin a tu? 16. Et consideres gelós? Per què? 17. Com reacciones quan la teva parella parla amb algú altre? 18. Què opines de la fidelitat? 19. Perdonaries una infidelitat? 20. I si fossis tu l'infidel, li ho diries a la teva parella?
Observacions del procés	S'ha de deixar un bon espai de temps per resoldre el qüestionari (20 minuts) i recollir-lo al final de la sessió. No es treballa en grup, però seria bo que l'educador fes una lectura de tots els exercicis per agafar exemples amb vista a les sessions següents.
Teoria	No és necessària.

Sessió número	2
Títol	Mapa dels sentiments
Durada	60 minuts.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar un mapa dels sentiments. - Parlar d'emocions des de la subjectivitat.
Metodologia	Individual i de grup.
Pautes de desenvolupament de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura de la part teòrica en grup i aclariment de dubtes quant al text (15 min). - Es reparteixen els qüestionaris que es van fer a la sessió anterior i se'ls demana que els llegeixin i facin un llistat de tots aquells sentiments que els genera la seva relació (bons i dolents) i pensar en la seva parella (15 min). - Finalment es fa un buidatge en grup i s'anoten els resultats a la pissarra (10 min). - Es reflexiona sobre com solucionar els sentiments negatius que ens genera la nostra relació i identifiquem quins ens corresponen a nosaltres i quins a les nostres parelles. La comunicació com a eina de resolució de conflictes (20 min).
Recursos	Material teòric.
Observacions del procés	<ul style="list-style-type: none"> - No s'ha d'entrar en judicis de valor sobre el que està bé i el que no, ni permetre que cap membre del grup ho faci. El procés de canvi ha de ser voluntari, no per imposició. Cal protegir els interns de les opinions alienes, s'ha de generar un bon ambient. - Si en algun moment s'observa algun participant amb canvi d'humor, se li ha d'oferir que abandoni un moment la sessió.
Teoria	<p>3.1. Què és afectivitat?</p> <p>La vivència del desig sexual suposa una experiència subjectiva. Algunes persones poden sentir vergonya, culpa, altres viure'l com alguna cosa molt natural i altres poden buscar estímuls i conductes sexuals que recreïn sensacions agradables. Depèn molt de les actituds i missatges que ens hagin transmès la família, l'escola, els mitjans de comunicació, etc.</p>

	<p>En aquesta aventura que són les relacions interpersonals és fonamental una ètica que tingui com a ingredients la comunicació, la sinceritat, el respecte i la llibertat. Com sabem, els diferents sentiments sexuals de vegades poden ser correspostos i d'altres vegades no.</p> <p>Quan no ens sentim correspostos ens assalten sentiments de solitud i frustració, i l'experiència de relacionar-nos, de desitjar, voler i estimar pot tornar-se dolorosa. Quan les coses no resulten com volem amb la persona que desitgem, entendre i recordar que totes les persones tenim el dret a triar i la responsabilitat de respectar les eleccions dels altres pot ajudar-nos a comprendre i a canalitzar aquest dolor.</p> <p>En tot cas, la vivència dels sentiments sexuals i la resolució de la nostra necessitat d'intimitat, constitueix una experiència fascinant. Un temps per reconèixer en nosaltres mateixos noves capacitats i desitjos.</p>
--	---

Sessió número	3
Títol	Comunicació de parella
Durada	60 minuts.
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar la comunicació en la parella com a forma de relació. - Identificar altres situacions dins la parella. - Parlar d'emocions des de la subjectivitat.
Metodologia	De grup
Pautes de desenvolupament de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Es reprèn la sessió anterior i es dóna pes a la comunicació com a eina de relació amb la parella. - S'aborda el text. - Es crea un espai de debat entorn a les bones i males relacions i la identificació de males pràctiques més enllà de les agressions físiques i psíquiques.
Recursos	Material teòric
Observacions del procés	Les mateixes de la sessió anterior.
Teoria	<p>3.2. Què no és afectivitat?</p> <p>Hi ha polaritzacions extremes de la ment que manifesten un amor desmesurat sense pensar en els límits, i que poden, fins i tot, arribar a posar en perill la pròpia existència o la de l'altra persona. Això es produeix quan s'experimenta un estat polaritzat d'obsessió. En aquest cas, qui desitja i anhela el bé i la felicitat de l'ésser estimat, ho fa per sobre de totes les coses.</p> <p>Donar sense rebre a canvi, sacrificar-se i anteposar les necessitats de l'ésser estimat per sobre de les d'un mateix, sense considerar-ho un sacrifici, sinó com a oportunitat per prodigar el sentiment, sol ser l'avantsala del desequilibri emocional, ja que la persona objecte de la nostra obsessió no ha de respondre tal com havíem previst, pot no agrair el nostre esforç i exigir-nos-en encara més. No obstant això, alguns confonen aquesta polarització extrema amb amor "veritable" o "sa", i exigeixen de</p>

	<p>l'altra persona el mateix comportament. Això pot comportar una extrema frustració i la sortida a aquesta frustració es pot manifestar amb alguna forma de violència.</p> <p>Basant-nos en resultats evidents, vam observar en la nostra societat la tendència a manifestar conductes violentes en la parella, en què la patologia de l'obsessió polaritzada, n'és, com els psicòlegs apunten, el principal desencadenant.</p>
--	--

4. L'afectivitat des d'una perspectiva de gènere

Objectius

Es defineix l'afectivitat, però relacionant-la molt estretament amb la definició de gènere, i en de quina manera aquest la condiciona amb unes finalitats o objectius concrets.

Metodologia

Hi ha una part teòrica inicial, necessària per comprendre els aspectes bàsics que es treballaran en les sessions successives. A aquest efecte, la part magistral i de presa de contacte amb els interns serveix per avaluar el coneixement previ que tenen dels conceptes que es treballaran més endavant.

Es passa un qüestionari que cada participant ha de contestar, i es fa una posterior posada en comú.

Grandària del grup

Grup de 10 a 15 participants, que es divideix per assegurar la participació i implicació de cadascun dels interns perquè tots puguin manifestar la seva opinió.

Durada

2 o 3 sessions depenent del nivell i ritme del mateix grup.

Espai i recursos

No cal un espai determinat sinó que pot servir qualsevol aula del centre. Es necessita una pissarra per anar anotant les idees que aportin els grups, i fulls i bolígrafs per a tots els participants. Se'ls passa un qüestionari que han de respondre de forma individual.

Observacions

No n'hi ha.

Activitats

Sessió número	1o 2 (i depenent del grup fins i tot es poden fer 3 sessions)
Títol	L'afectivitat: qüestió de gènere?
Durada	60 minuts cadascuna.
Objectius	Es demana als participants si pensen que el concepte d'afectivitat difereix segons el gènere (si hi ha afectivitat masculina o femenina).
Metodologia	Es parteix d'un escrit amb preguntes que es reparteix a cada participant, i mitjançant el qual l'educador dona les pautes de procediment definides en la plantilla.
Pautes de desenvolupament de la sessió	Es planteja una activitat, dividida en 3 moments, que es treballen individualment, i es fa una posada en comú posterior.
Recursos	Pissarra, retolador i fulls en blanc i bolígrafs per anotar.
Observacions del procés	<p>Es passa el següent qüestionari:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explica per escrit, si vols anònimament, com et sents quan estàs enamorat o/i en què consisteix l'amor. 2. L'educador recull els escrits i prepara la següent sessió segons les característiques d'aquests: <ul style="list-style-type: none"> - Fer-los comentar la intensa felicitat viscuda. - La tristesa com van viure el seu enamorament. - Per què els va produir dolor l'experiència? - Si l'enamorament, passada la seva efervescència inicial, pot portar al naixement d'una relació asimètrica. - Com gaudir de les emocions que provoca l'enamorament i també saber què es vol compartir amb la persona estimada. 3. Després de llegir alguns escrits en veu alta l'educador, estimula un breu debat en què planteja les següents qüestions: <ul style="list-style-type: none"> - Creus que s'han de deixar les amistats quan s'està enamorat o es té parella? - Creus que quan una persona s'enamora pot estar segura que ha trobat la seva mitja taronja? - Creus que quan una persona s'enamora ha de deixar de

	<p>ser ella?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan es deixa una relació s'ha d'aprendre a establir distàncies entre la responsabilitat, la generositat i el sentiment de culpa. - Rebutjar la idea que si la gelosia es manifesta és per què en realitat el noi o la noia t'estima tant que no pot controlar-se. - Rebutjar la idea d'alguns adolescents que les relacions amoroses poden produir patiment i estan mediatitzades per una concepció romàntica de l'amor. - En l'enamorament també hi ha estereotips de gènere. Identificar-los.
Teoria	<p>Conceptes</p> <p>4.1. La concepció romàntica de l'amor, rerefons de la violència sexista</p> <p>Un dels problemes que es manifesten cada vegada de forma més alarmant a la nostra societat és la violència de gènere.</p> <p>El mite de l'amor romàntic és una forma d'entendre les relacions, entrelaçades en el pla social i el pla simbòlic dels mites, la literatura, els contes interioritzats en la infantesa. Són mites culturals de la societat i estereotips de l'amor, diferents en les noies i els nois.</p> <p>Com desemmascarar aquesta entelèquia?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. N'hem de ser conscients per poder canviar-la. En aquesta concepció de l'amor romàntic es fixa l'enorme energia de l'amor en el subjecte escollit i de forma inflexible. Segons quin sigui aquest vincle, apareixen els maltractaments tot i que ella espera que ell canviï. No pot acceptar que "el seu príncep blau" no sigui com l'ha imaginat. Així, cal buscar noves formes d'estimar, ensenyar altres formes d'amor, desvetllar l'imaginari amorós a través d'una coeducació sentimental com a base d'una altra sexualitat. <p>És necessària una alfabetització visual en la societat mediàtica. El cinema és un producte cultural que gaudeix de legitimitat i que ens defineix per mitjà de representacions</p>

culturals. Detectar aquests estereotips, ser conscient del que signifiquen i mostrar-ne la part més subtil és una feina dels nous programes de coeducació en l'educació secundària.

Algunes noies quan comencen una relació, i estan en plena fase d'enamorament, es llencen a la piscina i s'entreguen emocionalment sense reserves, sense donar-se temps a conèixer realment com és ell.

Les relacions personals asimètriques degeneren en maltractaments.

2. Hem d'establir relacions sentimentals en el pla d'igualtat. Quan s'eviten els conflictes de forma sistemàtica perquè tenim por, estem perdent oportunitats de defensar els nostres drets, i més encara, cada vegada més adoptem comportaments de submissió.

El maltractament de la dona està basat, en última instància, en la creença de la desigualtat de drets i deures entre els sexes i la permanència d'una concepció de rols de gènere que supediten la dona a l'home en les relacions de parella.

Un 80% de les noies i un 75% dels nois no relacionen la falta d'amor amb el maltracte. L'amor no és superfantàstic. Ni tampoc és superfantàstica l'acceptació superlativa del terme, un amor ideal apassionat i romàntic, que ens fa creure que la vida en parella és l'única forma de felicitat, i que l'amor és cec. Cupido construeix el parany on tots hem caigut. Però és la societat la que dissenya el parany i teixeix la bena que ens cega amb el seus missatges de Sant Valentí: "Ànima bessona", "Amb tu fins la mort", "El meu príncep blau" o els finals feliços. Joves i adolescents diuen: "No m'agrada que miris les noies", "No m'agrada que et posis aquesta faldilla", "No parlis amb els meus amics", "Per què no portes el mòbil encès?", "Ets meu", "Ets meva", "Ets solament per a mi".

Moltes noies diuen que se senten atretes pel noi que "va de dur". Segons molts nois, els que lliguen molt són respectats pels seus col·legues i asseguren que l'amor és molt important, però que és millor no implicar-se tant com ho fan elles.

4.2. Les conseqüències de l'amor romàntic en les relacions de parella

Mentre en molts països els matrimonis es concerten prèviament, en les nostres societats el suport d'una institució social bàsica, la família, es fonamenta en l'amor romàntic. Aquest amor romàntic, construcció sociocultural pròpia d'Occident, ofereix a les persones un model de conducta amorosa, que quan falla —i sempre falla— produeix frustració i desengany, i és un dels factors de la violència en les relacions de parella. Les dones són més propenses que els homes a creure en aquest mite, i les que 'estimen massa', és a dir, les que busquen l'amor romàntic, obstaculitzat per l'elecció de persones difícils i agressives, tenen més possibilitats de ser víctimes de la violència i de consentir-la, perquè aquesta relació és la que dóna sentit a la seva vida. El nostre model social és el màxim legitimador d'aquests i altres comportaments, i la violència domèstica serà el pa de cada dia, si no som capaços de qüestionar-nos el tipus de societat que genera maltractadors.

Activitats

Sessió número	3 i 4
Títol	Afecte i plaer
Durada	60 minuts cadascuna.
Objectius	<p>Es demana als participants que expliquin si en la seva relació (o en el seu ideal de relació afectiva) es prioritza l'afecte o el plaer.</p> <p>Es pretén arribar a la conclusió de si hi ha un equilibri entre tots dos conceptes (relació ideal) o si normalment s'obvia una de les dues nocions.</p>
Metodologia	Primer ha de ser individual, després cal fer una posada en comú i, finalment, una reflexió de grup.
Pautes de desenvolupament de la sessió	<p>Un cop dividit el grup en subgrups, es demana als participants que pensin com seria una relació afectiva (de parella entre iguals) sense afecte: com es relacionarien els membres de la parella, com es comportarien amb l'entorn, si hi hauria "afectes" extra (fora de la parella), etc.</p> <p>Un cop es posa en comú això, es planteja com seria una relació de parella sense sexe: com es relacionarien els membres, quines opcions podrien posar remei a aquesta situació, etc.</p> <p>A partir d'aquí cal treballar per aclarir, sobretot amb el suport teòric, que una relació afectiva entre iguals, que és a la qual es vol arribar, és aquella en què no preval cap dels dos conceptes (ni afecte ni plaer), sinó que hi ha un equilibri.</p> <p>Es tracta de propiciar un espai de debat i que els participants se sentin còmodes perquè expliquin detalladament la seva relació de parella i perquè arribin a comprendre si han de corregir algun aspecte o si s'acosta al seu ideal, dins d'un marc real.</p>
Recursos	<p>Pissarra, retolador i fulls en blanc i bolígrafs per anotar.</p> <p>Es pot passar la pel·lícula <i>Porqué lo llaman amor cuándo quieren decir sexo?</i> de Manuel Gómez Pereira, que fa una caricatura molt encertada sobre les relacions, en general, i el sexe i l'afecte com a</p>

	conceptes independents.
Observacions del procés	<p>Es divideix el grup en subgrups perquè cadascú pugui expressar la seva opinió. Es reparteixen fulls i bolígrafs per fer anotacions en grup i el portaveu exposa les idees a la resta de grups.</p> <p>Es tracta de generar debat perquè cadascú arribi a definir quin és el seu tipus de relació.</p>
Teoria	<p>Conceptes</p> <p>(la numeració dels conceptes següents no és correlativa, atès que corresponen a la numeració del manual teòric)</p> <p>2.4. El plaer, compartit</p> <p>En una relació, el plaer, la tendresa, la comunicació i els afectes es comparteixen. Les relacions afectives i sexuals no són cosa d'una sola persona, sinó que impliquen altres persones, i els sentiments, desitjos i necessitats de cadascuna han de ser atesos. És important que tots els implicats estiguin de gust i satisfets amb la relació. No estem sols o soles, estem amb un altre i ens n'hem d'ocupar. Cada persona ha de buscar el seu plaer i el seu benestar, però també el plaer i el benestar de la seva parella. "El plaer de l'altre em concerneix, és la meva grata responsabilitat", i aquesta atenció mútua és un guany per a ambdues persones.</p> <p>2.5. La responsabilitat compartida</p> <p>Com que les relacions són cosa de dues (o més) persones, la responsabilitat és compartida. Totes les persones implicades en una relació som responsables de gaudir, tractar-nos bé, estimar-nos i cuidar-nos. Les conseqüències que es derivin d'una relació sexual (embaràs, ITS, etc.) han de ser assumides per les persones que s'han relacionat. No es pot legitimar l'individualisme que amb freqüència ens duu a concebre la responsabilitat com un problema de qui no pot evitar les conseqüències, en lloc de com un deure. A plaer compartit, responsabilitat compartida.</p>

2.6. Compromís amb el sexe segur

La sexualitat humana ha de ser, inequívocament, una font de plaer, de salut i d'harmonia personal. No hem de legitimar un exercici negligent de la sexualitat que converteixi la sexualitat en motiu de problemes de salut, de sofriment o de desequilibri personal i social. És responsabilitat d'ambdues persones protegir-nos mútuament, «em cuido, et cuido».

5. Mites, tabús i realitats sobre les relacions afectives

Objectius

- Aclarir el concepte de mite
- Aclarir dubtes
- Incorporar a la realitat les idees treballades

Metodologia

Sessions pràctiques.

Grandària del grup

Grup de 10 a 15 participants que es divideix en petits grups segons l'activitat.

Durada

2 sessions.

Espai i recursos

Una aula del centre amb pissarra per anar prenent apunts.

Observacions

No n'hi ha.

Activitats

Sessió número	1
Títol	La funció social del mite
Durada	60 minuts.
Objectius	Entendre el concepte de mite.
Metodologia	De grup.
Pautes de desenvolupament de la sessió	<p>Cal desenvolupar el concepte <i>mitologia</i>. Per fer-ho, cal escriure la paraula a la pissarra i demanar al grup el significat, que s'ha d'anar completant amb el que tenim a la part teòrica.</p> <p>A continuació, cal enumerar una sèrie de mites seguint la dinàmica següent: s'explica al grup que l'exercici tracta d'explicar un mite oralment a la resta. Així, tots els participants, tret d'un voluntari i l'educador, han de sortir de la sala. L'educador llegeix un mite al participant voluntari. Aquest, quan se senti preparat, fa entrar un dels seus companys i li explica el mite que l'educador li ha llegit. I així successivament fins que tots els interns han explicat el mite.</p> <p>A partir d'aquí cal trobar els pros i els contres d'un mite.</p>
Recursos	Definició de mite i mite australià (vegeu l'annex).
Observacions del procés	No n'hi ha.
Teoria	<p>La paraula "mite" deriva del grec <i>mythos</i>, que significa "conte" o "història". Els mites formen part de la naturalesa humana, existeixen, doncs, en totes les cultures, relats mítics que parlen de la creació del món i dels primers temps de la humanitat. Aquestes històries defineixen i justifiquen el món i situen a la humanitat respecte a la creació.</p> <p>En consolidar-se la civilització, els mites, que van servir per explicar-ne la creació, poden anar perdent la importància original fins a convertir-se en meres supersticions o passatemps. Així, totes les societats tenen històries que expliquen com s'han anat</p>

	<p>formant a través del temps i a les quals es dóna veracitat encara que no hi hagi dades que les confirmin. No es pot perdre de vista que tot mite porta implícit l'objectiu de transmetre certs valors culturals, de manera que fan una funció social. Més enllà de fets màgics, expliquen una norma, un cert funcionament social que cal assumir. Com totes les societats, la nostra és plena de mites sexuals. Alguns són heretats de cultures antigues, com la romana, d'altres són producte de la moral de l'Església catòlica i alguns són contemporanis.</p>
Annex	<p>Bunjil, creador suprem (mitologia australiana)</p> <p>Bunjil, l'àguila-falcó és el déu creador suprem dels pobles Koori de Victòria. Tenia dues esposes i un fill, Binbeal, l'arc de Sant Martí. Bunjil va crear les muntanyes i els rius, la flora i la fauna, i va ensenyar a viure els humans. Un cop complerta aquesta tasca, va demanar a Bellin-Bellin, el corb, el seu rival, que obrís el seu sac i deixés sortir el vent. Quan Bellin-Bellin ho va fer, el vent que va bufar era tan fort que va arrencar els arbres de tota la terra. Però Bunjil continuà demanant més vent i Bellin-Bellin va obrir encara més el sac, fins que Bunjil i la seva família van ser duts del món al cel. Els Koori creien que el cel estava sostingut per quatre pals. Poc després de l'arribada dels primers homes blancs, va córrer la veu que el pal s'estava podrint... poc després, el cel es va esfondrar.</p>

Sessió número	2
Títol	Mites a la sexualitat
Durada	60 minuts.
Objectius	Identificar els propis mites entorn de la sexualitat.
Metodologia	De grup.
Pautes de desenvolupament de la sessió	<p>Demanar al grup que pensi en frases o històries que han sentit o creuen entorn de la sexualitat.</p> <p>Amb el material teòric anar comentant els diferents mites i analitzar-ne els motius pels quals creuen que han sorgit.</p>
Recursos	Exemples de mites entorn de la sexualitat.
Observacions del procés	No n'hi ha.
Teoria	<p>Mites al voltant del sexe</p> <p><i>Mites al voltant de la sexualitat de la dona</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Qualsevol dona que porti la iniciativa en les relacions sexuals és una immoral. - No es poden tenir relacions sexuals coitals si la dona té la menstruació, perquè hi pot haver perill d'infeccions. - No portar sostenidors és dolent. - L'absència d'himen prova que una dona ja no és verge. - Durant l'embaràs no es poden mantenir relacions sexuals. - Se sent més plaer quan la mida del pit és més gran. - Una dona que té la menstruació no s'ha de banyar, ni tocar les plantes, ni fer esport, ni maionesa, etc. - La dona que porta preservatius a la bossa busca tenir relacions sexuals. - La dona ha d'esperar que l'home li proporcioni l'orgasme. - Hi ha vagines massa amples per a alguns penis. - La primera vegada que es realitza el coit se sent dolor i se sagna. - Després de la menopausa la dona deixa de ser sexual.

Mites al voltant de la sexualitat de l'home

- L'home sempre està a punt i porta la iniciativa en les relacions sexuals.
- Com més gran sigui el penis, més plaer s'obté i més plaer es proporciona als altres.
- Quan un home perd l'erecció és que no troba la seva parella sexualment atractiva.
- L'home sempre hi entén de sexualitat i de com portar les relacions sexuals.
- Un veritable home no plora ni expressa els seus sentiments.
- Les begudes alcohòliques potencien l'erecció i el desig sexual.
- Un home sempre s'excita quan es troba en una situació sexual.

Mites al voltant de la relació

- Sexualitat és igual a coit.
- Si no fas la penetració no has mantingut una relació sexual completa.
- Hi ha normes que diuen el que és normal i anormal en sexualitat.
- La relació sexual és sempre natural i espontània. Planejar tenir relacions, implica no gaudir de la mateixa manera.
- El coit s'ha d'evitar durant l'embaràs.
- És una desviació tenir fantasies sexuals durant la relació sexual amb una altra persona.
- La sexualitat comença quan es tenen relacions amb penetració.
- Tots els problemes de parella se solucionen al llit. Si realment funciona el sexe, la parella funciona.
- Mentre es manté una relació sexual no s'han de plantejar a l'altre els desitjos.
- L'educació sexual potencia que es tinguin relacions sexuals.

Mites al voltant de la resposta sexual humana

- L'orgasme és més plaent si les dues persones hi arriben alhora.
- L'home ha d'aguantar fins que la dona hagi tingut un orgasme.
- Per naturalesa els homes senten molt més el desig que les dones.
- Hi ha dos tipus d'orgasme en la dona, vaginal i clitorià.
- Quan l'home ejacula, finalitza la relació sexual.
- L'orgasme és obligatori en la relació sexual. Sense orgasme no hi ha sexualitat.
- Sóc frígida perquè no sento res.

- Una dona adulta ha de tenir un orgasme durant la penetració.
- La dona triga més a arribar a l'orgasme que l'home.

Mites sobre la masturbació

- Les dones no es masturben.
- La masturbació provoca ceguesa.
- Solament es masturben les persones immadures.
- Si et masturbes pots aviciar-t'hi.
- La masturbació produeix esterilitat, impotència i anorgàsmia.
- Quan una dona es masturba, sempre es fica el dit dintre de la vagina.
- Si et masturbes et surten grans i es debilita la medul·la espinal.
- Les persones casades o amb parella estable no es masturben.
- La masturbació és frustrant sexualment i menys satisfactòria que el coit.

Mites sobre els rols i l'orientació sexual

- Un nen no pot jugar amb nines.
- Les feines de la casa, així com l'educació dels fills, és una feina de la dona.
- Un transvestit i un transsexual és el mateix, i els dos són homosexuals.
- Els homosexuals són més creatius que els heterossexuals.
- Les lesbianes el que necessiten és un home com Déu mana.
- L'homosexualitat és un vici.
- Es nota que una dona és lesbiana perquè vesteix de forma masculina.
- Els homosexuals el que tenen és un problema genètic.
- Tenir fantasies homosexuals implica que un és homosexual.

Mites al voltant dels mètodes anticonceptius

- La primera vegada que es realitza el coit no hi ha risc d'embaràs.
- La píndola pot causar esterilitat i, a més, fa engreixar.
- Si fas el coit dempeus, és impossible que es pugui produir l'embaràs.
- Les dutxes vaginals són un mètode anticonceptiu.
- La marxa enrere és un bon mètode anticonceptiu.
- El preservatiu causa insensibilitat i no permet gaudir de la relació.

- Els mètodes naturals (calendari, temperatura basal, moc cervical...) són molt eficaços.
- Durant la menstruació no hi ha risc d'embaràs.
- La píndola del dia després és un bon mètode anticonceptiu.
- El DIU i el diafragma solament serveixen per a dones casades o amb parella estable.
- La píndola anticonceptiva disminueix la libido.

Mites al voltant de les malalties de transmissió sexual i el VIH/sida

- El VIH/sida és solament una qüestió d'homosexuals, lesbianes, prostitutes i drogoaddictes.
- Els tampons causen infeccions.
- Es nota que una persona és seropositiva pel seu aspecte extern.
- Les malalties de transmissió sexual són un càstig.
- Els mosquits transmeten el VIH/sida.
- Si es tenen malalties de transmissió sexual, és per falta d'higiene.
- El VIH/sida és una malaltia hereditària.

Models d'avaluació

A continuació presentem dos models per avaluar tant les unitats didàctiques com les activitats que duem a terme. El primer és més qualitatiu, mentre que el segon és més quantitatiu. Trieu el que més s'adapti a les vostres necessitats i recordeu la necessitat d'avaluar per millorar la nostra pràctica diària.

Model d'avaluació 1

Nivell de comprensió dels participants

Molt bo

Bo

Escàs

Dificultats puntuals

Organització del treball

Materials

Horari

Propostes de correcció

Continguts

Metodologia

Altres observacions

Suggeriments

Model d'avaluació 2

Avaluació de la sessió

En relació amb els participants	1	2	3	4	5
1. Han participat activament en les activitats?					
2. Posen atenció a les explicacions?					
3. Fan preguntes?					
4. S'esforcen a fer correctament les activitats?					
5. Posen interès a conèixer continguts d'activitats futures?					
6. Respecten el torn i les opinions dels companys?					

En relació amb l'educador	1	2	3	4	5
1. He estat tranquil					
2. He seguit l'estructura					
3. M'he ajustat a la temporalització					
4. He introduït canvis per adaptar-me al grup					
5. Les meves explicacions han estat clares i comprensibles					
6. He ofert el suport individual necessari					
7. He sabut mantenir l'atenció/motivació dels participants					
8. He sabut reconduir les desviacions sobre el tema central de la sessió					
9. He sabut moderar les intervencions dels participants					
10. En general trobo que l'activitat ha funcionat					

Observacions	<i>Valoració personal del desenvolupament de l'activitat</i>

Annexos

Annex 1. Els mètodes anticonceptius

Mètodes de barrera

El preservatiu masculí

El preservatiu és una funda de làtex que recobreix el penis de manera que forma una barrera que impedeix que el semen entri dins de la vagina. És molt fàcil de fer servir. Si no l'has utilitzat mai, i perquè et trobis més còmode, pots assajar posant-te'l tot sol. Sigui com sigui, cal seguir els passos següents:

1. Mira la data de caducitat.
2. Obre l'embolcall amb molta cura.
3. Agafa tu, o la teva parella, l'extrem del preservatiu. Pressiona per expulsar-ne l'aire i desenrotlla'l al llarg del penis, que ha d'estar en erecció. Utilitza les dues mans.
4. Continua desenrotllant el preservatiu fins a la base del penis.
5. Deixa un espai a la punta del preservatiu per al semen.
6. Després de l'ejaculació, i quan encara hi ha erecció, subjecta el preservatiu per la base i retira el penis de la vagina amb cura.
7. Un cop tret el preservatiu, fes-hi un nus per comprovar que no s'ha trencat.

El preservatiu femení

És una funda de poliuretà suau i flexible, que s'adapta perfectament a la vagina. Té dues anelles, una és més petita i flexible per poder introduir-la a la vagina, i l'altra resta a l'exterior, per on s'introdueix el penis.

Què cal destacar?

1. L'anella petita es flexiona i es col·loca amb els dits dins de la vagina, ben al fons, mentre que l'anella més gran queda per fora dels genitals.
2. Aquesta funda es posa fàcilment i no depèn de l'erecció del noi, per tant, es pot posar abans d'iniciar les relacions sexuals i no cal retirar-la immediatament després de l'orgasme.
3. Un cop retirat el preservatiu, comprova que no s'ha trencat. El preservatiu s'utilitza una sola vegada i es llença a les escombraries, mai al vàter.

Diafragma amb espermicida

És un caputxó de cautxú molt flexible que se situa a l'úter per impedir el pas dels espermatozous. S'ha de recobrir d'una crema espermicida per les dues cares en cada ús. El personal mèdic et dirà quina és la teva talla i t'ensenyarà exactament com es posa.

Què cal destacar?

1. És efectiu si s'usa bé.
2. Pot protegir d'algunes malalties de transmissió sexual com les clamídies o la gonorrea.
3. Quan s'aprèn a usar-lo és tan fàcil com emprar un tampó.

Caputxó cervical amb espermicida

Aquest caputxó se situa al coll de l'úter per impedir el pas dels espermatozous. Es pot portar col·locat durant dos dies. Cal aplicar cremes espermicides cada cop que s'usi i s'ha de deixar posat durant 6 o 8 hores després que s'hagi introduït el penis a la vagina.

Esponja amb espermicida

És una esponja d'un sol ús de poliuretà amb forma de rosquilla que s'usa tota mullada d'espermicida. S'extreu estirant una cinta. L'esponja absorbeix el semen i l'espermicida mata els espermatozous. Té com a avantatge que no cal tornar a aplicar la crema espermicida si durant les 24 hores següents de la introducció del penis a la vagina, es vol tornar a realitzar el coit.

Mètodes de barrera químics

Espermicides i òvuls vaginals

Són substàncies químiques que alteren la mobilitat o maten els espermatozous. Normalment s'usen per incrementar l'efectivitat d'altres mètodes barrera.

El DIU: dispositiu intrauterí

Es diu així perquè es col·loca dins de l'úter. Es tracta d'un petit objecte de plàstic i metall (coure i argent) amb un fil a l'extrem per al seu control. N'hi ha de diferents tipus. El ginecòleg és qui indica quin és el més adequat. Actua impedit l'anidació de l'òvul a l'úter. A més, l'acció del coure dificulta la capacitat de fecundació dels espermatozoides i modifica la mucosa cervical fent-la impermeable al seu pas.

La seva durada, en general, és de cinc anys, segons el model de DIU que es porti. És un mètode molt eficaç però poc recomanable per a noies joves, ja que requereix més controls ginecològics, especialment del fluix vaginal. En cas de produir-se una infecció vaginal i no tractar-se, pot causar l'esterilitat.

Mètodes hormonal

Les píndoles

La píndola és un mètode contraceptiu farmacològic, un preparat hormonal que inhibeix l'ovulació. És un bon mètode per evitar un embaràs no desitjat, però no protegeix de les infeccions de transmissió sexual.

L'anella vaginal

És un mètode hormonal, com les píndoles, però en difereix en la seva forma d'utilització.

Consisteix en una anella flexible que la mateixa dona es pot col·locar dins de la vagina i que allibera de forma continuada hormones femenines. El tractament dura 4 setmanes. Durant les tres primeres es porta col·locada l'anella i al final de la tercera setmana es treu, de manera que es descansa durant la quarta setmana. En tot cas, el metge t'informarà de les contraindicacions i de com fer-la servir.

Com les píndoles, no evita les infeccions de transmissió sexual.

Les injeccions hormonals

Es pot considerar un mètode hormonal alternatiu a la píndola quan la noia no pot prendre-la de manera diària. La freqüència d'administració depèn del preparat: pot ser cada 4, 8 o 12 setmanes. La seva eficàcia és elevada, però es fa servir poc perquè té més efectes secundaris que la píndola. No és un mètode recomanat per a joves a causa d'aquests efectes.

Els implants subcutanis

Es tracta d'un mètode relativament nou.

És un dispositiu de plàstic amb una càrrega hormonal que va alliberant-se per via subcutània.

El col·loca el ginecòleg amb anestèsia local. És un mètode alternatiu per als joves, en casos concrets.

Els pegats hormonals

És el primer anticonceptiu que es posa un cop a la setmana. Té la forma d'un pegat que s'enganxa a la pell, per la qual allibera l'anticonceptiu. Els estudis realitzats diuen que és tan eficaç com els mètodes hormonals orals, però que el tractament és més còmode de seguir, et poses el pegat i no has de recordar si has pres o no les píndoles.

Els primers pegats que van sortir al mercat tenien alguns problemes en l'adherència a la pell, però actualment, s'estan superant aquests problemes i els resultats són força bons.

Mètodes irreversibles o d'esterilització voluntària

Els homes i les dones que no desitgen tenir més fills poden fer-se voluntàriament l'esterilització: vasectomia (per als homes) o lligadura de trompes (per a les dones). És una decisió que cal prendre lliurement, sense cap pressió i de manera molt meditada.

Cap d'aquests mètodes és recomanables per als joves, pel fet que les conseqüències són irreversibles.

La vasectomia

Escissió i lligadura dels conductes deferents.

La lligadura de trompes

Escissió i lligadura de les trompes de Fal·lopi.

El mètode d'obstrucció tubària definitiva (ESSURE)

El mètode obstrueix definitivament les trompes de Fal·lopi per mitjà de la introducció d'un dispositiu d'uns 4 centímetres de llarg, format per una molla feta amb un aliatge de platí, titani i níquel recobert d'una fibra sintètica anomenada dacró. El cirurgià introdueix el dispositiu per via vaginal en cada una de les trompes, amb l'ajut d'un instrument anomenat histeroscopi. Amb el dacró augmenta el gruix del teixit de les trompes, cosa que impedeix que els espermatozoides puguin viatjar cap als òvuls.

El tractament postcoital o la pastilla del dia després

És un tractament hormonal que s'utilitza per prevenir l'embaràs, en els casos excepcionals d'haver tingut una relació coital no protegida –voluntària o no–, o quan hi ha hagut alguna incidència en l'ús del mètode anticonceptiu habitual (per exemple, trencament del preservatiu, oblit de pastilles, etc.).

Cal prendre els comprimits de levonorgestrel (un únic comprimit o dos comprimits junts, en la mateixa dosi) al més aviat possible, perquè l'eficàcia és més alta, i abans que passin 72 hores (3 dies) de la relació en la qual pugui haver risc d'embaràs.

De tota manera, tot i que en disminueix l'eficàcia, podria ser útil fins a 120 hores (5 dies) després de la relació.

Podeu anar a un centre sanitari (centre d'atenció primària (CAP), centre per a joves, programa de salut sexual i reproductiva, servei de planificació familiar o al servei d'urgències d'un hospital) perquè us donin el tractament i us n'informin segons la vostra situació.

Recordeu que l'anticoncepció d'emergència pot prevenir l'embaràs, però no protegeix d'infeccions de transmissió sexual.

Aquest tractament és un mètode d'ús ocasional i en cap cas no substitueix els mètodes habituals d'anticoncepció.

El preservatiu masculí

NO has d'oblidar...

1. Usar un preservatiu nou en cada relació sexual. És important que l'embolcall es trobi en perfectes condicions i que el condó no estigui caducat. No heu d'obrir mai l'embolcall amb les dents o les ungles, ja que es pot fer malbé.
2. Col·locar el preservatiu abans de qualsevol contacte físic amb el penis (bucal, genital o anal).
3. Mantenir pressionat el dipòsit del preservatiu i desenrotllar-lo fins a la base del penis en erecció. Si el condó no es desenrotlla amb facilitat, probablement no estigui en bon estat o estigui al revés. En aquest cas, s'ha de llençar i usar-ne un de nou.
4. Pressionar l'anell del preservatiu, després de l'ejaculació, i retirar-lo abans que el penis perdi l'erecció. Una vegada retirat del penis, traieu el condó fent-lo lliscar, evitant que el semen es pugui escolar.
5. Llençar sempre el preservatiu que ja s'ha usat.
6. Fer servir un altre preservatiu si es torna a tenir una altra relació sexual.

Hi ha algunes pràctiques que poden provocar que el preservatiu es trenqui. Heu de tenir en compte:

- No useu lubricants amb base d'oli (els millors són els hidrosolubles).
- Mai no useu un preservatiu fet malbé.
- Mai no useu un preservatiu més d'una vegada.
- Mai no desembolqueu un preservatiu si no l'heu d'usar.

Com col·locar un preservatiu amb la boca?

Posar un preservatiu amb la boca

- És fàcil i divertit.
- Practica abans amb un plàtan.
- No hi ha penis que es resisteixi a una carícia bucal.

Passos que cal seguir per posar el preservatiu amb la boca:

1. Posa't el preservatiu a la boca, col·locant el caputxó a la punta de la llengua, de manera que quedi a l'interior.
2. Després col·loca la punta del penis (o del plàtan) a la punta de la llengua i mou els llavis fins que la cobreixis. Llavors agafa l'anella del preservatiu amb la mà i fes que llisqui mentre que amb els llavis acaricies el penis.
3. Abans que te n'adonis, l'hauràs col·locat.

Annex 2. Les malalties de transmissió sexual

Què saps de les ITS?

1. Què puc fer per prevenir-les?
2. Quins són els símptomes d'aquestes infeccions?
3. Què he de fer si tinc un d'aquests símptomes?
4. Com es poden detectar les infeccions de transmissió sexual?
5. Les infeccions es transmeten si es té la regla?
6. Si un home o una dona em diu que no té cap infecció, puc estar-ne segur?
7. Hi ha risc en l'estimulació oral d'un òrgan genital masculí?
8. Hi ha infeccions de transmissió sexual que afecten un sol sexe?
9. Si tinc una infecció de transmissió sexual puc continuar practicant sexe emprant mètodes anticonceptius?
10. La sida és l'única malaltia de transmissió sexual crònica?
11. Si m'he rapat els genitals, puc agafar cabres ("lladelles")?
12. Quin perill pot tenir portar un pírcing pel que fa al contagi o a la transmissió sexual?

Annex 3

Qui sóc jo?

Diferents però complementaris: estereotips o realitats

Com a curiositat podríem fer un petit inventari sobre les diferències habituals entre homes i dones, naturalment amb precaució. Afortunadament, no totes les dones reaccionen de la mateixa manera, ni tampoc tots els homes. No hi ha lleis universals, ni lleis psicològiques gravades en pedra.

Les dones poden tenir comportaments suposadament masculins i els homes comportaments femenins. El sentit de la responsabilitat, l'agressivitat, la violència, el poder o la dominació no són en absolut privilegi dels homes, ni tampoc la passivitat, la comprensió, la tendresa, l'amabilitat o la benevolència, ho són de les dones.

Hem de renunciar a una visió angelical de les dones i a una diabolització dels homes.

No obstant això, pensar en la feminitat i la masculinitat està molt relacionant amb uns comportaments específics.

Com a exemple:

Hi ha una professora que en iniciar les seves classes demana als estudiants que responguin espontàniament a la pregunta:

Qui sóc jo?

I comprova que els homes es defineixen més a través d'allò que fan, de la seva professió, de l'esport que practiquen, dels seus projectes.... mentre que les dones diuen el seu nom, parlen de la seva situació familiar (esposa, mare, filla gran, filla petits, etc.) i després es descriuen a partir del seu caràcter (sensible, enèrgica) o del seu estat d'ànim (enamorada, feliç), cosa que els homes no fan mai. La dona es refereix a la seva manera de fer i a l'afectivitat, mentre que els homes es refereixen a allò que fan i se senten homes perquè actuen.

Cal dir que la principal diferència entre els dos sexes correspon a la paraula (i al seu ús) i d'aquesta deriven tota la resta de diferències. Les dones viuen més en el plànol afectiu i l'intercanvi d'emocions, mentre que els homes viuen més en l'acció i l'intercanvi d'informació. Elles es mostren atentes i sociables i ells necessiten reafirmar-se i convèncer, sobretot en presència d'altres homes.

En cas de conflicte, elles es neguen a tot, fins i tot, a fer l'amor, o bé exploten i expressen les seves emocions. Per contra, els homes tendeixen a prendre distància i no manifesten els seus sentiments, perquè això seria signe de debilitat.

Finalment, cal destacar que les emocions masculines i femenines solen declarar-se de manera diferent i voler ignorar-ho pot provocar una catàstrofe. Però cal tenir en compte que aquest fet ens pot servir per comunicar-nos i estimar-nos.

Annex 4

Homes: instruccions d'ús per a dones

Cal dir que no hi ha res ni establert ni definitiu: alguns homes tenen la fibra femenina molt desenvolupada i algunes dones "porten els pantalons".

1. Els homes necessiten sentir-se segurs.
Per a ells, allò que està en joc és l'obsessió per estar a l'alçada, per ser capaços, per ser realment virils. S'avaluen constantment, de manera conscient o inconscient, en el camp sexual, però també en d'altres camps.
2. Els homes interioritzen les seves emocions.
Per a ells tot es veu. Per això, els és essencial ocultar els afectes, per protegir-se millor, tot i que això no significa que no els tinguin.
3. Als homes els agrada portar les regnes.
Sempre tenen el problema de no ser prou "capaços". Quan tenen un problema, hi pensen tot el dia fins que troben la solució. Porten malament això de rebre ordres.
4. Els homes prefereixen l'acció abans que els grans discursos.
Abans de perdre's en explicacions o grans converses, molts se senten molt més còmodes en les coses concretes. Exagerant una mica, quan els homes actuen i quan s'expressen és més per informar que no pas per intercanviar opinions.
5. Als homes els agrada separar les coses.
Normalment no els agrada parlar d'allò que viuen fora de la parella.
6. Els homes "fugen d'estudi".
En cas de conflicte, prefereixen retirar-se i esperar que passi abans que dialogar, ja que els costa parlar d'allò que senten.
7. Als homes els encanta tenir la raó.
És molt difícil sentir-los dir: "M'he equivocat" o "Ho lamento". Això seria una veritable confessió de la seva impotència.
8. Als homes els fa por dir t'estimo.
No els agrada pronunciar aquestes paraules, ja que si les diuen de veritat, se senten atrapats, compromesos, lligats. Imaginen que un cop la diuen no podran fer marxa enrere.

9. Als homes els agrada mostrar-se mascles.
Se senten segurs en veure que “funcionen” i ho han de demostrar físicament i emocionalment. Els agrada que la seva parella admiri la seva capacitat de reacció i disponibilitat.

10. Els homes sempre estan a punt.
El fet biològic que no estiguin sotmesos de forma cíclica a les hormones, fa que no estiguin cansats en certs moments del cicle o de la seva trajectòria vital (embaràs, part, lactància, regla, menopausa).

Annex 5

Parla de sexe

Possiblement ja tinguis una idea de quines són les coses que t'agrada fer. Ara, allò més important és que li ho diguis al teu company o companya i que ella o ell et diguin allò que els agrada.

Has d'escollir el millor moment. Respira profundament abans de començar (començar és el més difícil) i simplement parla.

Potser a mesura que parles et comencis a sentir més còmode.

Parla de sexe!!!!

Respira profundament abans de començar i simplement parla.

No importa el que hagi fet o decidit abans, sempre tens dret a canviar d'opinió. Ningú no pot obligar-te a fer allò que no desitges. Sempre tens el dret a dir no i que la teva parella et deixi tranquil.

Sigui el que sigui el que tu i la teva parella heu acordat fer sexualment, sempre t'has de protegir. Assegura't.

Hi ha moltes coses que es poden fer sense l'ajuda del làtex. Però, per a d'altres, necessites condons, plàstics d'embolicar o guants, o potser les dues coses.

No és bo que pressuposis que la teva parella en sap tant com tu sobre sexe segur. Per això, sempre és millor parlar clarament del sexe.

*Un noi que coneixem té una regla personal en relació amb el sexe:
S'assegura de parlar de l'assumpte i de treure el condó abans d'abaixar-se els pantalons.*

Una amiga s'inventa fantasies sexuals en què practica sexe segur i després les explica a la seva parella.

L'assumpte és "parla de sexe!!" i comunica a la teva parella allò que saps i també explica-ho a la gent del teu entorn.

Annex 6

[El deseo](#)

Instituto de Sexología Al-Andalus

Annex 7

[“Un científic italià obté una prova fotogràfica del punt G”](#)

El Periódico 22.02.2008

M. Bernal / M. Catanzaro

Bibliografia

AA.VV. *Programa de Coeducación*. Sevilla: Consejería de Educación y Ciencia, Junta de Andalucía, 1993.

ABENOZA, R.. *Sexualidad y juventud. Historias para una guía*. Madrid: Editorial Popular, 1994.

ALSIUS, S. *Catalunya sexual*. Barcelona, Ed. Campana, 2007

ALTABLE, Ch. *Educación sentimental y erótica para adolescentes*. Madrid: Niño y Davila Ediciones, 2001.

BARRAGÁN, F. *La educación sexual. Guía teórica y práctica*. Barcelona: Paidós, 1991.

BERDÚN, L. *En tu casa o en la mía: todo lo que los jóvenes quieren saber para un sexo sin duda*. Barcelona: Aguilar, 2000.

BERTOMEU, O. *Guía práctica de la sexualidad femenina. Claves para conocerte mejor*. Madrid: Edic. *Temas de Hoy*. Biblioteca Salud y Psicología, 1996

BIMBELA, J.L. y CRUZ, M.T. *Sida y Jóvenes. La prevención por vía sexual*. Granda: Escuela Andaluza de Salud Pública, Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, 1996.

BIMBELA, J.L. y MAROTO, G.. *Mi chico no quiere usar condón*. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública, Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, 2003.

COMFORT, A. *El placer del sexo*. Barcelona: Grijalbo, 2003.

FONT, P. (1990). *Pedagogía de la Sexualidad*. Barcelona: Graó - ICE Universitat, 1990.

FOUCAULT, M. *Historia de la sexualidad*. Madrid: Siglo XXI.

GAJA, R. *El Síndrome del amor*. Barcelona: Plaza & Janés, 1995.

GALVE, S. *Amor y sexualidad*. Madrid: Editorial CCS, 2008.

GARCÍA-SÁNCHEZ, I., PINZÓN PULIDO, S.A. y RIVADENEYRA SICILIA, A. *Sida y Mujer. Buenas prácticas en prevención*. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública, Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, 2002.

HEIMAN, J.R. y LOPICCOLO, J. *Disfrutar el orgasmo*. Barcelona: Océano, 2002.

HERNÁNDEZ, M.A. y LÓPEZ, F. *Programas de Educación Afectiva y Sexual. Una técnica de evaluación*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer, 1995.

HITE, S. (1993). *El Informe Hite. Estudio de la sexualidad masculina*. Madrid: Punto de lectura Suma de Letras, 2002.

KAPLAN, H.S. *El sentido del sexo*. Barcelona: Grijalbo, 1979.

KEESLING, B. *El arte del placer sexual*. Barcelona: Robinbook, 1995.

LABRADOR, F. (coord.). *Guía de la sexualidad*. Madrid: Espasa-Calpe, 1994.

LERER, M.L. *Sexualidad femenina*. Barcelona: Paidós, 1995.

LÓPEZ SÁNCHEZ, F. *La Educación Sexual*. Madrid: Biblioteca Nueva, 2005.

LÓPEZ, F., ETXEBARRÍA, I., FUENTES, M. J. y ORTÍZ, M. J. (Coord.). *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Piràmide, 2001.

MALTZ, W. y BOSS, S. *El mundo íntimo de las fantasías sexuales femeninas*. Barcelona: Paidós, 1998.

MARINA, J.A. *El rompecabezas de la sexualidad*. Barcelona: Anagrama, 2002.

MARQUÉS, J.V. y OSBORNE, R. *Sexualidad y Sexismo*. Madrid: UNED-Fundación Universidad Empresa, 1991.

MARTÍNEZ, L. y ALBERDI, I. *Guía didáctica para una orientación no sexista*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia, 1988.

MIMOUN, S. y ÉTIENE, R. *Sexo y Sentimiento. Versión Mujer*. Barcelona, Editorial de Vecchi, SA, 2006

NIETO, J.A. *Sexualidad y deseo. Crítica antropológica de la cultura*. Madrid: Siglo XXI de España Editores, S.A., 1993.

NIETO, J.A. (comp.). *Transexualidad, transgenerismo y cultura: antropología, identidad y género*. Madrid: Talasa Ediciones, 1998.

OCHOA, E.F.L et al. *Enciclopedia de sexología. Libro de la sexualidad*. Madrid: El País, 1991.

OCHOA, E.F.L. *200 preguntas sobre sexo*. Madrid: Temas de Hoy, 1991.

OLIVEIRA, M. *Educación sentimental*. Barcelona: Icaria, 1998.

ONUSIDA. "Los varones y el SIDA: Un enfoque basado en consideraciones de género" [en línea]. Campaña mundial contra el SIDA, 2000.

ORTÍZ, M. J. y YARNOZ, S. *Teoría del apego y relaciones afectivas*. Bilbao: Universidad del País Vasco, 1993.

OSBORNE, R. *Las prostitutas: una voz propia*. Barcelona: Icaria, 1991.

OSBORNE, R. y GUASCH, O. *Sociología de la sexualidad*. Madrid: CIS – Siglo XXI de España Editores, 2003.

RIESENFELD, R. *Bisexualidades. Entre la homosexualidad y la heterosexualidad*. Barcelona: Paidós, 2007.

RUS, A. *El sexo de la A a la Z*. Madrid: Temas de Hoy, 1997.

SANZ, F. *Psicoerotismo femenino y masculino*. Barcelona: Kairós, 1990.

SANZ, F. *Los vínculos amorosos*. Barcelona: Kairós, 1995.

SAVALL, A., MOLINA, M.C., CABRA, J., SARASÍBAR, X. y MARÍAS, I. *Yo, tú , nosotros. Educando la sexualidad y la afectividad*. Barcelona: Ediciones Octaedro, 1998.

TORDJMAN, G. *El placer femenino*. Barcelona: Plaza & Janés, 1997.

URRUZOLA, M.J. (2000). *Educación de las relaciones afectivas y sexuales, desde la filosofía coeducadora*. Bilbao: Maite Canal Editora, 2000.

VALLS, J. (1989). "Taller de trabajo corporal y educación sexual" (monográfico). A: *Revista de Sexología*, 37 (1989).

Informació en format PDF

SEXPRESAN. Multimedia para la educación afectivo-sexual. Guía didáctica.

Guía de Orientación. Promoción y educación para la salud. Educación para las Sexualidades. Cruz Roja Juventud.

Guía de Educación Sexual para Mediadores y Mediadoras.

Diferentes formas de amar. Guía para educar en diversidad afectivo sexual.

El lugar no importa. La luna es imprescindible.

Guía Sexo para mirar.

Tríptico informativo: *Escoges.*

Webgrafia

www.algaraia.org

www.cje.org

www.colegaweb.org

www.condoneate.org

www.conmuchogusto.com

www.edualter.org

www.educasexo.com

www.formajoven.org

www.harimaquada.org

www.iesp.info

www.informacionsexual.com

www.porlosbuenostratos.org

www.positive.org

www.resp.es

www.sexandalus.org

www.sexejoves.gencat.cat

www.sexejoves.gencat.net/ics_webjove/AppPHP/index.php

www.tusexualidad.info