

## **CUIDANT EL MEU COS, CUIDANT LA MEVA SEXUALITAT:**

### *Salut Sexual i Salut Reproductiva*

#### **OBJECTIUS**

---

- Relacionar el concepte de sexualitat amb el concepte de salut.
- Introduir el concepte d'autocura en salut sexual i reproductiva.

#### **MATERIAL**

---

- Material per a l'autoexploració
- Vídeo: [autoexploració de mames](#)
- Ordinador
- Connexió a internet

#### **DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT**

---

1. S'entrega al o la jove la informació per a l'auto exploració. En el cas de les noies, per l'autoexploració. En el cas de les noies, s'ofereix la possibilitat de veure el vídeo sobre [l'autoexploració de mames](#).
2. S'ofereix al o la jove la possibilitat de realitzar alguna consulta si ho desitja.
3. Passada una setmana de la sessió individual, s'acordarà una nova trobada per preguntar al o la jove si hi cap tema que li agradaria comentar o si té cap dubte.

#### **ROL DE LA PERSONA REFERENT DE L'ACTIVITAT**

---

1. Si el/la jove no vol la informació sobre l'autoexploració cal preguntar per què. Cal respectar la seva decisió, però puntualitzant que aquesta activitat té a veure amb la salut del nostre cos. Existeixen proves mèdiques que només les pot realitzar un/a professional però n'hi ha d'altres, com aquesta que se li ofereix, que la pot realitzar un/a mateix/a.
2. Es tracta que el/la jove comparteixi allò que desitgi amb la persona referent de l'activitat. Si no vol compartir res, cal respectar-ho.
3. És important que el/la jove se senti còmode/a per poder fer les consultes que desitgi amb la persona referent. Per tant, la persona referent de l'activitat ha de tenir un bon vincle amb el/la jove.