



**INFANTS I JOVES**



## PLAERS QUE OBREN MONS

Taller d'educació sexual per a cicle superior de primària

La sexualitat està present a les nostres vides i a les nostres escoles des que som infants. Situacions com voler saber qui té penis i qui té vulva a l'etapa d'infantil; els jocs d'aixecar faldilles o tocar culs als patis a cicle inicial o mitjà; les primeres regles i les primeres ejaculacions a cicle superior o que hi hagi nenes que llencen l'entrepà a les escombraries en aquesta mateixa etapa perquè els diuen "gordes" en són alguns exemples. Proposem un taller que parteix de la idea que **"els nostres cossos, siguin com siguin, són tresors de plaer, i per això és molt important cuidar-los"**. I cuidar-los vol dir tractar-los bé (els nostres i els dels i les altres); vol dir conèixer-los, saber com es diuen les seves parts, saber com funcionen i com canviaran; i vol dir també donar-nos espais per gaudir-los, com quan mengem xocolata o quan ens hi fem pessigolles.

### Objectius

- Introduir la sexualitat com un tema del que es pot parlar amb naturalitat i respecte alhora.
- Relacionar la sexualitat amb el plaer i el joc.
- Promoure el coneixement del propi cos com una forma d'autocura.
- Celebrar la diversitat corporal.
- Treballar la manera de trencar amb els estereotips de gènere ens pot fer més lliures.
- Donar eines d'autoescolta i autocura, i d'escolta i cura dels i les altres.
- Obrir un espai on explicitar les emocions i els afectes sense jutjar-nos.
- Aprofitar la creativitat i la màgia de la infància per ampliar els imaginaris d'allò possible en les nostres maneres de ser i de relacionar-nos.

### Continguts

- El tabú de la sexualitat.
- Diversitat corporal com a riquesa.
- Sensibilitat i plaer.
- Pubertat i canvis del cos.
- Autocura, cura dels i les altres i respecte.
- Sexualitat i gènere: els missatges diferents que rebem nois i noies.
- Autoconeixement.
- El porno com a ficció.

### Metodologia

- Treballarem a partir d'una metodologia participativa, que inclou la creativitat i el joc. Partim de jugar individualment a fer-nos pessigolles amb uns pinzells per enllaçar, a través de les pessigolles com a metàfora del plaer, amb la resta de continguts del taller a partir de llançar preguntes al grup i del treball amb contes i audiovisuals. Com que fem servir la pregunta com a metodologia, treballarem amb el que hi ha al grup, amb el que va sortint.



### Persones destinatàries

Grups-classe de 5è i 6è de primària.

### Durada

Una o dues sessions d'1,5 hores

## SEXUALITATS

### Taller de educació sexual per 2n cicle de l'ESO

Al llarg de tres sessions facilitem un espai d'educació sexual per a joves prenent com a punts de partida el plaer, l'afectivitat i els drets sexuals. Treballarem conjuntament les principals dimensions de la sexualitat: la vivència del cos i del plaer, els sentiments i les emocions i la presa de decisions de cura de la salut sexual, posant especial èmfasi en els aspectes que atenen les **sexualitats com a processos d'aprenentatge** i en l'adquisició d'habilitats de comunicació, presa de decisions, empatia, negociació, etc. Amb una bona dosi de perspectiva de gènere reflexionarem al voltant dels estereotips i falses creences en l'àmbit sexual i afectiu per tal de fomentar relacions igualitàries i prevenir violències masclistes.

### Objectius

- Promoure els drets sexuals i facilitar una educació integral de la sexualitat amb perspectiva de gènere i de diversitat (sexual, de gènere, corporal, cultural, entre d'altres).
- Promoure un procés d'aprenentatge que contempli la sexualitat de forma holística i els diferents aspectes que interactuen en les relacions sexuals i afectives (emocions, inhibicions, l'autoconeixement, la relació amb l'altre, etc.).
- Fomentar una visió positiva de la sexualitat i actituds d'autoconeixement, auto-escolta i cura.
- Desconstruir mites i falses creences relacionats amb la sexualitat.
- Facilitar estratègies per a la presa de decisions d'auto-cura i eines per a la comunicació, l'escolta i la negociació en els vincles íntims.
- Promocionar la salut sexual entre els i les joves i facilitar estratègies de cura per prevenir ITS, embarassos no planificats i violències masclistes.

### Continguts

- Definint sexualitat com a procés d'aprenentatge i desenvolupament personal.
- Autoconeixement del cos i del plaer.
- Auto-escolta. Límits i consentiment.
- Drets sexuals.
- Identificació dels estereotips de gènere; reducció de les desigualtats.

### Metodologia

- Aprenentatges per a la presa de decisions d'auto-cura en salut sexual:
  - Informacions bàsiques sobre els mètodes contraceptius i les ITS.
  - Negociació en l'àmbit de la sexualitat.
- En un marc d'objectius comuns per tot l'alumnat emprarem estratègies diferenciades per atendre les desigualtats de gènere presents en l'àmbit de la sexualitat. Per això a la primera sessió dividirem el grup entre nois i noies per poder atendre les seves especificats en un espai de confiança<sup>1</sup>. La segona i la tercera sessió treballarem conjuntament amb el grup aspectes afectius, informacions bàsiques per a la cura de la salut sexual, eines per desmuntar els estereotips de gènere en l'àmbit de la sexualitat i construir vincles més lliures i igualitaris. Entrenarem habilitats com la comunicació assertiva, la presa de decisions, l'escolta i la negociació entre d'altres estratègies indispensables per al benestar personal en relació amb la sexualitat. Farem servir dinàmiques participatives, recursos audiovisuals, eines del teatre social i treball en petits grups per fomentar un espai on els i les joves puguin reflexionar sobre com volen viure la seva sexualitat, resoldre dubtes i expressar les seves pors. Aplicarem la perspectiva feminista de forma transversal en els continguts i en les metodologies del taller. Tractarem d'adequar-nos tant com calgui a les necessitats específiques del grup.

<sup>1</sup> En cas que aquesta separació resultés incòmoda per a alguna persona deixem a la seva elecció el grup on vol participar. Aquesta pot ser una bona manera per detectar si entre l'alumnat hi ha cap persona que desitja identificar-se en un gènere diferent del que l'han assignat socialment o si un noi pel motiu que sigui no se sent còmode amb la resta de companys.

### Persones destinatàries

Grup natural, màxim de 30 joves.

### Durada

6 hores repartides en 3 tallers de 2 hores cadascun



## SEXUALITATS A LA CARTA

Taller de promoció de la salut sexual

Sessió que s'adapta als interessos del grup, a les necessitats concretes detectades per l'equip referent, a la disponibilitat de temps, a l'espai o l'àmbit d'intervenció. La finalitat d'aquesta acció és facilitar un espai per treballar la salut sexual prenent com a punts de partida els drets sexuals, **la sexualitat com a procés d'aprenentatge i la importància del plaer i del benestar**. El taller s'adaptarà a necessitats vinculades a i les estratègies de cura de la salut sexual més adequades per a les persones participants.

### Objectius

- Promoure un procés d'aprenentatge que contempli la sexualitat de forma holística i els diferents aspectes que interactuen en les relacions sexuals i afectives.
- Fomentar una educació integral de la sexualitat que atengui les necessitats específiques del grup.

### Continguts

- Determinats per la demanda. Alguns exemples:
  - Expressió de límits personals a les relacions i vincles íntims.
  - Mètodes barrera per sexualitatS no heterosexuales.
  - Embarassos no planificats; mètodes de prevenció i negociació.
  - Serofòbia i l'estigma del VIH.

### Metodologia

- Farem servir dinàmiques participatives, recursos audiovisuals i treball en petits grups per fomentar un espai on els i les joves puguin reflexionar sobre la seva vivència de la sexualitat i els vincles afectius, resoldre dubtes i expressar les seves pors.

### Persones destinatàries

Persones joves entre 13 i 25 anys.

### Durada

Entre 2 hores i 4 hores  
(adaptable segons disponibilitat)

## JUNTES SOM MÉS FORTES!

Taller d'autodefensa feminista per a noies

Posant el cos al centre, generarem un procés col·lectiu per qüestionar, desnaturalitzar i desestabilitzar els mandats de gènere i les violències masclistes, per produir reflexions i aprenentatges que travessin la nostra forma d'habitar el cos, les relacions i l'espai públic. Entenem l'**autodefensa feminista com una fórmula col·lectiva per generar empoderament per les noies**, aprendre a identificar violències, conèixer els drets i donar eines per poder exercir-los. Una altra manera de treballar l'empoderament de les dones i la igualtat de gènere, des de l'experiència corporal i vivencial.

### Objectius

- Definir col·lectivament el concepte d'agressió en relació amb el sistema sexe-gènere.
- Aprendre a identificar i a defensar-se de les agressions masclistes.
- Connectar les vivències personals amb l'autodefensa feminista.
- Generar un procés d'empoderament col·lectiu.

### Continguts

- El sistema sexe-gènere i els mandats de gènere.
- Identificació d'actituds masclistes: desigualtats en el tractament, discriminació en el repartiment de tasques, deslegitimació social, agressions sexistes i violències sexuals.
- Reconeixement del nostre cos com a eina d'autodefensa: veu, intuïció, ocupació de l'espai, seguretat, fortalesa, etc.
- Estratègies individuals i col·lectives per a l'autodefensa: escolta pròpia, autonomia i sororitat.

### Metodologia

- Es treballarà a partir d'exercicis de consciència corporal, jocs de rol play, dinàmiques de teatre imatge amb la intenció de crear un espai d'empoderament i de reflexió col·lectiva sobre les estratègies d'autodefensa per combatre les violències masclistes.

### Persones destinatàries

Adaptarem els continguts del taller a les edats de les noies, es pot realitzar a partir d'onze anys.

### Durada

Entre 2 hores i 4 hores  
(adaptable segons disponibilitat)