



DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS

Material didàctic
adreçat a professionals que treballen amb
JOVES majors de 16 anys

Direcció	Generalitat de Catalunya Ajuntament de Barcelona
Elaboració de continguts	Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears Anna Morero Beltran Belen Varela Fernández
Coordinació	Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears Sílvia Aldavert
Comissió de Seguiment	Institut Català de les Dones: Mercè Fernàndez, Anna Solà, Núria Cañellas i Laia Herrera Regidoria de Dones i Joventut de l'Ajuntament de Barcelona: Laia Herrera i Olga Arisó Departament de Salut: Dolors Costa, Carme Ollé i Ramon Escuriet Departament d'Educació: Bàrbara Melenchón Secretaria de Joventut: Josep Garcia Secretaria de Polítiques Familiars: Carme Porta Direcció General d'Atenció a la Infància i a l'Adolescència: Araceli Lázaro Agraïm la col·laboració de les següent entitats i professionals en la revisió i aportació de continguts:
Grup de Discussió	Consell de la Joventut de Barcelona: Oriol Gil Consell Nacional de la Joventut de Catalunya: Joel Plaza Coordinadora Gai-Lesbiana: Marcel Munné Sida-Estudi: Núria Bertrán Joves positius: Jorge Sanz Joves per la Igualtat i la Solidaritat: Laia Pajuelo Associació de Casals i Grups de Joves de Catalunya: Mercè Roure i Àngela Martínez Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat: Marta Pérez
Grup de Persones Expertes	Societat Catalana de Contracepció: Elena Julià Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat: Rosa Ros Societat Catalana de Sexologia: Just Roca Associació Catalana de Llevadores: Cristina Martínez i Elisenda Prat Societat Espanyola de Medicina Familiar i Comunitària: Mercè Fuentes i Júlia Ojuel Societat Catalana d'Obstetrícia i Ginecologia: Neus Prat Escola Universitària d'Infermeria de la Universitat de Barcelona: Maria Honrubia Secretaria de l'Observatori dels Drets de la Infància: Araceli Lázaro Departament d'Educació: Bàrbara Melenchón, Núria Solsona i Lluïsa Jiménez Agència Catalana de Joventut: Sílvia Migueiz i Xènia Pascual Departament de Salut: Carmé Ollé i Ramon Escuriet Ajuntament de Barcelona: Olga Arisó i Beatriz García Associació de Famílies Lesbianes i Gais (FLG) i Associació Joves per la Igualtat i la Solidaritat (JIS): cessió de material audiovisual per a l'ús pedagògic.
Disseny i maquetació	Eduardo Luzzatti

las i Laia

era i

ro

isió i

ela

lia Ojuel

onrubia

ménez

gualtat i

— |

| —

— |

| —

■ ÍNDEX

■ PRESENTACIÓ	07
■ INTRODUCCIÓ	09
COM S'ORGANITZA EL MATERIAL?	09
CLAUS PER AL BON FUNCIONAMENT DE LES ACTIVITATS	10
SEGUIMENT I AVALUACIÓ	10
ITINERARI FORMATIU A	13
ITINERARI FORMATIU B	21
■ ACTIVITATS	29
01. SEXUALITAT... COMENCEM A PARLAR-NE	31
02. MIRALLET, MIRALLET	37
03. COSSOS DE FICCIÓ	43
04. IGUALS PERÒ DIFERENTS	53
05. DIVERSITATS SEXUALS	61
06. PER A TOTS ELS GUSTOS!	67
07. QUÈ PASSA SI DIC NO?	73
08. NO ÉS NO	79
09. ELS MÈTODES ANTICONCEPTIUS I PREVENCIÓ DE LES ITS	83
10. EMBARÀS NO DESITJAT I AVORTAMENT	95
11. MATERNITATS, PATERNITATS	103
12. QUI HO FA AMB QUI?	105
13. M'ESTIMO, NO M'ESTIMO	107
14. CONEIXEM LES ITS	113
15. KIDS	127
16. ACCÉS IGUALITARI?	131
17. MITGES TARONGES?	135
18. CANÇÓ D'AMOR	143
19. VIOLÈNCIA MASCLISTA	147
20. COM SÓN LES MEVES RELACIONS?	153
21. RECURSOS AL NOTRE ABAST	157
22. ASSOCIACIONISME I DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS	161
23. LA MEVA VIDA	165
■ BATERIA D'ACTIVITATS	167
FLORETES!	167
A CEGUES (OPCIÓ 1)	167
A CEGUES (OPCIÓ 2)	168
OHHRGASME!!!	168
ME'L POSES O TE'L POSO?	169
DÓNA'M LA MÀ	169
■ RECURSOS	171
EN IMATGES	171
A LA XARXA	173
EN PARAULES	174
RECURSOS INSTITUCIONALS	175
ALTRES RECURSOS	176
■ BIBLIOGRAFIA CONSULTADA	179
BIBLIOGRAFIA	179

■ PRESENTACIÓ

La Declaració Universal dels Drets Humans, aprovada el 10 de desembre de 1948 per l'Assemblea General de les Nacions Unides, va establir les bases de la Conferència Internacional sobre Població i Desenvolupament, que va tenir lloc a El Caire, l'any 1994. Un dels temes més importants tractats en aquest esdeveniment va ser la definició dels conceptes de salut sexual i salut reproductiva, que haurien de ser reconeguts com elements clau per al desenvolupament dels països signants i per a l'apoderament de les dones.

També altres conferències i encontres internacionals, entre els quals cal destacar la IV Conferència sobre la Dona de la ONU duta a terme a Beiging el 1995, sense oblidar els Objectius del Desenvolupament del Mil·lenni, varen suposar un avenç significatiu en el procés d'establir que la salut sexual i la salut reproductiva no només fan referència a la manca de dolences i/o malalties sinó que es fonamenten en un estat de benestar físic, mental i social que engloba totes les etapes del cicle vital, atorga a les persones el dret de gaudir d'una vida sexual satisfactòria i sense riscos i reconeix la seva llibertat per a decidir si tenir filles i fills, o no, quan i amb quina freqüència. En conseqüència, es pot afirmar que l'exercici ple de la salut sexual i reproductiva és part fonamental dels drets de les persones.

Així doncs, l'abast dels drets sexuals i reproductius va més enllà de l'assessorament i l'atenció, ja que són drets que abracen el desenvolupament humà, els cicles de la vida i les relacions personals, i apoderen dones i homes per poder gaudir de la sexualitat lliurement.

Aquesta material pedagògic neix del compromís de les administracions públiques catalanes en el desenvolupament d'aquests drets. És per aquest motiu que, des de l'Institut Català de les Dones adscrit al Departament d'Acció Social i Ciutadania (DASC), conjuntament amb la Regidoria de Dones i Joventut de l'Ajuntament de Barcelona i amb la col·laboració d'altres unitats del DASC, com són la Secretaria de Joventut, la Secretaria de Polítiques Familiars i Drets de Ciutadania i la Secretaria d'Infància i Adolescència, així com del Departament de Salut del govern de la Generalitat de Catalunya, s'ha encarregat a l'Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears, entitat amb una llarga tradició de treball en aquest àmbit, la coordinació del treball per l'elaboració d'aquest conjunt de materials pedagògics on han col·laborat societats científiques, institucions i associacions ciutadanes de dones i joves. Aquest material didàctic consta de dues parts: una d'elles proposa activitats per a professionals que treballen amb joves majors de setze anys i l'altra vol ser una eina de treball i coneixement per a dones, com també facilitar-los àmbits de relació al voltant d'aquesta temàtica.

Els drets, en general, són indestruïbles de les persones que els gaudeixen i de totes aquelles que han lluitat per fer-los visibles i accessibles a tothom i, en aquest aspecte, els drets sexuals i reproductius no són cap excepció. És per aquest motiu que la participació s'ha considerat com un element cabdal per al procés d'elaboració dels continguts d'aquest material i, amb aquest finalitat, s'han realitzat grups de discussió amb entitats de dones, de joves, amb societats científiques i també amb altres persones expertes en aquests àmbits.

Tanmateix, aquest material didàctic sobre els Drets Sexuals i Reproductius no només té la voluntat de ser el resultat d'un procés de participació ampli, sinó que vol seguir fomentant l'estratègia participativa més enllà de la seva presentació pública. Perquè a més a més dels textos informatius, de la presentació de conceptes i de definicions, la publicació proposa un seguit d'activitats que han estat pensades amb l'objectiu que tant les i els joves com les entitats de dones treballin en equip. La finalitat és, en definitiva, iniciar dinàmiques que incentivin el debat i fomentin el diàleg per tal de crear espais d'intercanvi d'opinions i d'experiències on cada persona esdevingui responsable del seu procés formatiu.

Tal com s'ha esmentat anteriorment, aquest recurs didàctic no vol ser només un recull d'informació basat en les alertes o els riscos vinculats a la sexualitat, sinó que vol esdevenir una eina de participació

■ PRESENTACIÓ

activa i també de prevenció de males pràctiques, on s'abordin tots aquells drets relacionats amb la sexualitat i la reproducció, tot fent referència a la diversitat de les persones. Es considera necessari oferir una visió allunyada dels estereotips i tabús que sovint envolten aquest àmbit de la vida de les persones, per tal que les relacions afectives i sexuals entre les persones joves puguin desenvolupar-se de manera responsable i autònoma.

D'altra banda, les administracions catalanes, conscients que tot i els avenços assolits en els darrers temps encara persisteixen estereotips a l'entorn de la sexualitat, i especialment de la sexualitat femenina, volen oferir, mitjançant aquest material, eines d'apoderament a les dones que els permetin viure la sexualitat plenament, gaudir d'unes relacions sexuals segures, així com aprofundir en el dret de decisió sobre el propi cos i la maternitat. A més, cal tenir en compte que a partir d'aquestes premisses s'avançarà en un dels aspectes que avui constitueix un dels eixos més importants de l'agenda de les polítiques públiques del nostre país: la prevenció de la violència masclista, per a la qual cosa resulta imprescindible l'assumpció dels continguts que aquests materials pretenen treballar i, sens dubte, un dels més fonamentals és aconseguir un tracte respectuós en l'àmbit de les relacions interpersonals i, dins d'aquest concepte, l'educació afectiva i sexual n'és una peça clau.

Així, aquest recurs pedagògic té la voluntat de col·laborar en la reducció de pràctiques nocives que perjudiquen especialment la salut de nenes i dones, la seva seguretat i autoestima i avançar en transformar els rols estereotipats assignats als dos sexes i aconseguir, d'aquesta manera, la seva corresponsabilitat en la construcció d'una societat més saludable.

És per tot això, que esperem que aquests materials us aportin idees, us siguin inspiradors i d'ajuda per assolir la consecució d'uns veritables drets sexuals i reproductius per a tothom, en el marc d'unes relacions més respectuoses amb la diferència de ser dona o home al món, com amb tota la diversitat de les persones que l'integren.



Ajuntament de Barcelona

■ INTRODUCCIÓ

COM S'ORGANITZA EL MATERIAL?

Aquest material didàctic adreçat a professionals que treballen amb joves majors de 16 anys es concep com un material que vol donar continuïtat al treball realitzat, tant a nivell curricular a cada centre escolar, com a possibles tallers de sexualitat que, sovint, s'ofereixen als i les joves. Es proposa un recorregut a partir dels drets sexuals i reproductius basat en 23 activitats que, mitjançant dinàmiques i orientacions teòriques, donaran suport a l'equip educatiu.

Aquesta recurs vol afavorir, entre la gent jove, un posicionament crític i reflexiu entorn als drets sexuals i reproductius i aquells aspectes continguts en ells, com ara, la sexualitat i les relacions interpersonals.

Per tal d'adaptar-se als diferents espais d'educació, formals i no formals, al temps del qual es disposa, als interessos curriculars diversos i, especialment, als interessos dels i de les joves, aquest és un material flexible, adaptable i ampliable que pretén donar suport a la tasca educativa i oferir una proposta de continguts i activitats que es poden portar a la pràctica tal com s'indica o que poden servir com a punt de partida per generar nous materials i dinàmiques.

Totes les activitats segueixen el mateix esquema i s'organitzen de la manera següent:

- **TÍTOL** de l'activitat.
- **PRESENTACIÓ** de l'activitat.
- **DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS RELACIONATS.** Se suggereixen aquells drets que es treballen a cada dinàmica.
- **OBJECTIU(S).** Avaluable a partir de la dinàmica i que ens permetran detectar possibles resultats a partir de les conclusions que destaquin els i les joves de l'activitat.
- **CONCEPTE(S).** Què és necessari treballar i aprendre.
- **MATERIAL.** Instruments necessaris per al bon funcionament de l'activitat.
- **DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT.** Pas a pas de l'activitat.
- **ORIENTACIONS.** Suggestiments teòrics que donen suport a la persona encarregada de conduir l'activitat.
- **FITXES DE TREBALL** preparades per a ser fotocopiades.

L'ordre en què es presenten les activitats no és casual; s'inicia el treball en aquells temes que es consideren necessaris per entendre o reflexionar sobre els continguts que es presenten posteriorment. Donada l'amplitud de temes que es tracten, es recomana a les persones conductores dels grups que abans d'iniciar el treball decideixin quin tipus d'actuació es vol realitzar:

- **ITINERARI A: PROGRAMACIÓ EVOLUTIVA D'ACTIVITATS.** Fer un recorregut per tots els drets sexuals i reproductius. En aquest cas recomanem seguir l'ordre de les activitats.

- **ITINERARI B: DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS.** Permet treballar determinats drets. Trobareu una proposta d'activitats per treballar cada dret independentment.

A les activitats no s'especifica la durada d'aquestes, ja que variarà en funció del grup i de l'àmbit on es realitzin. Els temps als espais formals, com els centres escolars, estan més delimitats que en els espais d'educació no formal. Tot i això, en aquelles activitats en què es pot necessitar més d'una sessió de treball es fa una proposta de divisió de l'activitat.

Algunes activitats tenen com a suport un audiovisual que trobareu al DVD adjunt *Material au-*

■ INTRODUCCIÓ

divisual de suport. A l'apartat on s'especifica el material necessari per al desenvolupament de la dinàmica s'indica quina peça caldrà utilitzar.

També trobareu un apartat amb una BATERIA D'ACTIVITATS que us poden ajudar a complementar aspectes que s'estan treballant i a trencar el gel amb el grup.

A tall de conclusió, s'ha creat un apartat de RECURSOS on podreu accedir a propostes tant de filmografia com de recursos web i escrits que es centren en els drets sexuals i reproductius.

CLAUS PER AL BON FUNCIONAMENT DE LES ACTIVITATS

EDUCACIÓ SEXUAL I AFECTIVA

Des d'un punt de vista educatiu, no s'ha de reduir la sexualitat al sexe, a les relacions sexuals i a la prevenció, perquè això ens limita a l'hora d'entendre aspectes cabdals relacionats amb la sexualitat humana com ara l'orientació sexual, les emocions, les relacions de poder que es poden establir, entre d'altres. Així, parlar d'educació afectiva i sexual amb joves implica partir d'un plantejament molt obert i per això cal promoure un procés de construcció que ajudi a un desenvolupament de les persones des d'una perspectiva holística que tingui en compte no només els aspectes reproductius o preventius, sinó també els aspectes afectius, les relacions amb altres persones, el desenvolupament individual, els sentiments, les pors, les inhibicions, les emocions, entre d'altres.

SEXUALITAT, AFECTIVITAT I IGUALTAT

El paper que toca a noies i nois en el món afectiu i sexual, el que s'espera d'unes i altres, és ben diferent i, aquestes expectatives mediatitzen i condicionen les eleccions i comportaments de totes dues bandes. Per obrir noves vies cal afavorir la presa de consciència d'aquestes diferències i desigualtats entre els equips educadors i educadores, a l'hora d'intentar corregir el biaix de gènere, i entre la gent jove, a l'hora de comprendre la realitat i els seus comportaments.

PARTICIPACIÓ

Treballar amb joves a partir dels 16 anys ofereix oportunitats com la capacitat de reflexió, el nivell de maduresa, les experiències, entre d'altres, i algunes debilitats com poden ser els mites apresos i les informacions errònies, que cal tenir en compte.

Totes les activitats s'han concebut per ser realitzades comptant amb la participació activa del grup de joves, que mitjançant les dinàmiques generen un espai d'intercanvi, reflexió, debat i aprenentatge on cada persona ha de ser responsable del seu propi procés.

SEGUIMENT I AVALUACIÓ

Recomanem establir un sistema de seguiment i avaluació amb caràcter formatiu que es desenvolupi a mida que es realitzin les activitats i on s'impliquin els i les diferents agents directament relacionats amb les activitats: l'equip educador i jovent.

Així, el seguiment i l'avaluació han de servir per anar millorant i crear coneixement sobre els efectes i els resultats, esperats o no, que genera el treball realitzat. Per dur a terme aquesta tasca us proposem que disposeu d'un diari de treball on anoteu aquelles qüestions que us han cridat l'atenció, temes als que s'ha de donar continuïtat i comentaris que aporta el grup.

Per fer el seguiment de les activitats us proposem tenir en compte les següents dimensions:

DISSENY I PROCÉS. Observar si les propostes i continguts dels treballs s'adapten als interessos de les persones joves, si aporten nous elements, com es desenvolupen les activitats, quina participació es dona (noies, nois) i tot allò que les persones conductores del grup creguin convenient.

RESULTATS. Cada activitat finalitza amb un apartat de conclusions on cada participant ha d'enunciar una idea o pensament que els ha generat el treball realitzat. Aquest apartat no s'ha plantejat com una prova de mínims, és a dir, com un examen a superar sinó com un moment de reflexió individual que us pot aportar informació qualitativa de quin efecte ha tingut el treball realitzat, donant espai a reflexions crítiques amb l'activitat, la seva temàtica o el seu desenvolupament.

Esperem que aquest material us doni idees, sigui inspirador i motivador en la consecució d'uns veritables drets sexuals i reproductius per a tothom.

ITINERARI A: PROGRAMACIÓ EVOLUTIVA D'ACTIVITATS

Nº	ACTIVITAT	DRETS RELACIONATS	CONCEPTES	OBJECTIUS	FITXES DE TREBALL
01	SEXUALITAT, COMENCEM A PARLAR-NE	Dret a la informació i a l'educació	Sexualitat Genitalitat Desig Excitació Autoerotisme	Entendre el concepte de sexualitat des d'una perspectiva holística, diferenciant-lo de les nocions de sexe i relacions sexuals.	FITXA 1. Cos d'una dona FITXA 2. Cos d'un home
02	MIRALLET, MIRALLET	Dret a la informació i a l'educació	Genitals interns Genitals externs Autoconeixement	Conèixer els genitals femenins i masculins, respectivament.	FITXA 3. Pauta d'observació. Noies FITXA 4. Il·lustració dels genitals femenins interns i externs FITXA 5. Pauta d'observació. Nois. FITXA 6. Il·lustració dels genitals masculins interns i externs
03	COSSOS DE FICCIÓ	Dret a la igualtat i a la no discriminació	Publicitat i sexe Estereotips de gènere Autopercepció i model de bellesa	Posar de manifest la influència del model de bellesa actual en la percepció que tenim del propi cos. Fer una anàlisi crítica entorn a la utilització del sexe i la sexualitat a la publicitat. Reconèixer el model de sexualitat amagat sota actituds, missatges i textos publicitaris.	FITXA 7. Cossos de ficció. Nois FITXA 8. Cossos de ficció. Noies FITXA 9. Modificacions digitals

Nº	ACTIVITAT	DRETS RELACIONATS	CONCEPTES	OBJECTIUS	FITXES DE TREBALL
04	IGUALS PERÒ DIFERENTS	Dret a la igualtat i a la no discriminació Dret a no ser sotmesa o sotmès a tortures ni maltractaments	Sexe Gènere Estereotip de gènere Rol de gènere	Entendre la diferència entre sexe (biologia) i gènere (cultura). Reconèixer els estereotips de gènere existents i la seva influència en la configuració de les expectatives, comportaments i actituds de dones i homes.	FITXA 10. Iguals però diferents FITXA 11. Model graella
05	DIVERSITATS SEXUALS	Dret a la igualtat i a la no discriminació Dret a no ser sotmesa o sotmès a tortures ni maltractaments Dret a la llibertat de pensament	Identitat sexual Orientació sexual Pràctica sexual Homofòbia, lesbofòbia i transfòbia Identitat de gènere Bisexualitat Transsexualitat Transgènere	Diferenciar entre els conceptes d'identitat sexual, orientació sexual i pràctica sexual. Respectar les diferents opcions sexuals existents.	FITXA 12. Diversitats sexuals FITXA 13. Algunes possibles respostes
06	PER A TOTS ELS GUSTOS!	Dret a la informació i a l'educació Dret a la llibertat i a la seguretat Dret a la igualtat i a la no discriminació	Pràctiques sexuals Relacions sexuals Autoconeixement Excitació Plaer Petting	Ampliar el concepte de relacions sexuals, més enllà del coït. Afavorir la reflexió i el debat al voltant del plaer propi i d'altres persones.	FITXA 14. Diagrama per a tots els gustos

■ ITINERARI A: PROGRAMACIÓ EVOLUTIVA D'ACTIVITATS

Nº	ACTIVITAT	DRETS RELACIONATS	CONCEPTES	OBJECTIUS	FITXES DE TREBALL
07	QUÈ PASSA SI DIC NO?	Dret a la llibertat i a la seguretat Dret a la igualtat i a la no discriminació Dret a la llibertat de pensament	Autoestima Comunicació Assertivitat	Desenvolupar la capacitat de decisió personal sobre les relacions i les pràctiques sexuals. Conèixer i desenvolupar les habilitats necessàries per mantenir una actitud responsable en relació a les decisions que es prenen.	FITXA 15. Joc de Rol
08	NO ÉS NO	Dret a no ser sotmesa o sotmès a tortures ni maltractaments Dret a la llibertat i a la seguretat Dret a la llibertat de pensament	Conducta assertiva Conducta passiva Conducta agressiva Frase de pressió	Reconèixer les possibles situacions de pressió i coacció a l'hora de tenir relacions sexuals. Identificar i practicar diferents formes de dir no davant les pressions que poden sorgir a l'hora de tenir relacions sexuals.	FITXA 16. Frases de pressió FITXA 17. Algunes possibles respostes
09	ELS MÈTODES ANTICONCEPTIUS I PREVENCIÓ D'ITS	Dret a la informació i a l'educació Dret a la llibertat i a la seguretat Dret a la igualtat i a la no discriminació Dret a l'atenció i protecció de la salut Dret a optar a contreure matrimoni o no i a formar i planificar una família Dret a decidir tenir descendència o no tenir-la i quan tenir-la	Mètodes anticonceptius Prevenció d'ITS	Accedir a la informació bàsica sobre els mètodes anticonceptius i de prevenció d'ITS.	FITXA 18. Mètodes anticonceptius i prevenció d'ITS

Nº	ACTIVITAT	DRETS RELACIONATS	CONCEPTES	OBJECTIUS	FITXES DE TREBALL
10	EMBARÀS NO DESITJAT I AVORTAMENT	Dret a la informació i a l'educació Dret a la llibertat i a la seguretat Dret a la igualtat i a la no discriminació Dret a l'atenció i protecció de la salut Dret a optar per contreure matrimoni o no i a formar i planificar una família Dret a decidir tenir descendència o no tenir-la i quan tenir-la Dret a la llibertat de pensament	Embaràs no desitjat Embaràs adolescent Avortament	Generar reflexió individual i conjunta al voltant del fet de l'embaràs no desitjat i l'avortament.	FITXA 19, Textos
11	MATERNITATS, PATERNITATS	Dret a la informació i a l'educació Dret a la llibertat i a la seguretat Dret a la igualtat i a la no discriminació Dret a optar a contreure matrimoni o no i a formar i planificar una família Dret a decidir tenir descendència o no tenir-la i quan tenir-la Dret a la llibertat de pensament	Maternitats Paternitats Diversitat sexual Famílies	Tenir en compte els valors culturals relacionats amb la construcció conceptual de la maternitat i la paternitat. Prendre consciència dels biaixos arrelats a la maternitat i a la paternitat.	

ITINERARI A: PROGRAMACIÓ EVOLUTIVA D'ACTIVITATS

Nº	ACTIVITAT	DRETS RELACIONATS	CONCEPTES	OBJECTIUS	FITXES DE TREBALL
12	QUI HO FA AMB QUI?	Dret a l'atenció i protecció de la salut	Infecció de Transmissió Sexual (ITS) VIH/sida Il·lusió de seguretat	Detectar el risc derivat dels contactes sexuals sense mesures de prevenció de transmissió de les ITS. Promoure l'ús del preservatiu masculí i femení. Trencar estereotips sobre les persones portadores del VIH/sida.	
13	M'ESTIMO, NO M'ESTIMO	Dret a la llibertat i seguretat Dret a l'atenció i protecció de la salut	Habilitats per a la negociació Autocura Autoestima Comunicació	Reconèixer i potenciar les habilitats necessàries per negociar unes relacions afectivo-sexuals lliures i segures.	FITXA 20. Qüestionari
14	CONEIXEM LES ITS	Dret a la informació i a l'educació Dret a la llibertat i a la seguretat Dret a l'atenció i protecció de la salut	Infecció de Transmissió Sexual (ITS) VIH/sida	Identificar les principals Infeccions de Transmissió Sexual (ITS), les seves vies de transmissió i la forma de prevenir-les.	FITXA 21. Coneixem les ITS FITXA 22. Coneixem les ITS. Solucionari
15	KIDS	Dret a l'atenció i protecció de la salut	VIH/sida Il·lusió de seguretat	Prendre consciència de la influència dels rols de gènere en les relacions afectivo-sexuals. Tenir consciència de la importància de les habilitats personals per a la negociació quan ens referim a la cura de la salut sexual. Conèixer les falses creences i estereotips sobre el VIH/sida.	

Nº	ACTIVITAT	DRETS RELACIONATS	CONCEPTES	OBJECTIUS	FITXES DE TREBALL
16	ACCÉS IGUALITARI?	Dret a la informació i a l'educació Dret a la llibertat i a la seguretat Dret a la igualtat i a la no discriminació Dret a l'atenció i protecció de la salut Dret a gaudir del progrés científic	Androcentrisme i progrés científic Preservatiu femení	Conèixer la distribució i les possibilitats d'accés al preservatiu femení.	FITXA 23. Nota de premsa
17	MITGES TARONGES?	Dret a optar per contreure matrimoni o no i a formar i planificar una família Dret a no ser sotmesa o sotmès a tortures ni maltractaments	Mite de la mitja taronja Amor romàntic	Reconèixer i analitzar els tòpics referents a l'amor romàntic i a les relacions afectivo-sexuals. Desenvolupar el sentit crític respecte dels models afectius predominants a la nostra societat.	FITXA 24. Posicionament FITXA 25. Algunes possibles respostes
18	CANÇÓ D'AMOR	Dret a no ser sotmesa o sotmès a tortures ni maltractaments	Amor romàntic Relació afectiva	Detectar els tòpics que sustenten l'amor romàntic. Identificar i analitzar models alternatius de relacions afectives.	FITXA 26. Fitxa d'anàlisi de la cançó
19	VIOLÈNCIA MASCLISTA	Dret a no ser sotmesa o sotmès a tortures ni maltractaments	Violència masclista Cicle de la violència Victimització	Identificar diferents tipus de violència, les seves manifestacions i els valors en els que es sustenta. Analitzar l'impacte de la violència a la vida de les persones.	FITXA 27. Preguntes
20	COM SÓN LES MEVES RELACIONS?	Dret a no ser sotmesa o sotmès a tortures ni maltractaments	Indicadors de relacions abusives	Detectar indicadors d'una possible relació no igualitària o d'abús.	FITXA 28. Qüestionari: Com són les meves relacions?

■ ITINERARI A: PROGRAMACIÓ EVOLUTIVA D'ACTIVITATS

Nº	ACTIVITAT	DRETS RELACIONATS	CONCEPTES	OBJECTIUS	FITXES DE TREBALL
21	RECURSOS AL NOSTRE ABAST!	Dret a la informació i a l'educació Dret a la llibertat i a la seguretat Dret a la igualtat i a la no discriminació Dret a l'atenció i protecció de la salut Dret a la privacitat i a la confidencialitat Dret a gaudir del progrés científic Dret a decidir tenir descendència o no tenir-la i quan tenir-la	Servei d'atenció a la salut sexual i reproductiva	Conèixer els recursos existents en l'atenció de la salut reproductiva i sexual adreçada a joves.	FITXA 29. Recursos al nostre abast!
22	ASSOCIACIONISME I DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS	Dret a la llibertat de reunió i associació Dret a la informació i a l'educació	Drets sexuals i reproductius Associacionisme Moviments socials Grups de pressió	Posar de relleu el treball realitzat i la influència dels grups i moviments socials que han contribuït en l'assoliment dels drets sexuals i reproductius (DSIR).	FITXA 30. Associacionisme i drets sexuals i reproductius
23	LA MEVA VIDA	Dret a la vida	Drets sexuals i reproductius	Reconèixer la influència i la importància dels drets sexuals i reproductius en la vida de cada persona.	

■ ITINERARI B: DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS

DRET A LA INFORMACIÓ I A L'EDUCACIÓ

Nº	ACTIVITAT	CONCEPTES	FITXES DE TREBALL
01	SEXUALITAT, COMENCEM A PARLAR-NE	Sexualitat Genitalitat Desig Excitació Autoerotisme	FITXA 1. Cos d'una dona FITXA 2. Cos d'un home
02	MIRALLET, MIRALLET	Genitals interns Genitals externs Autoconeixement	FITXA 3. Pauta d'observació. Noies FITXA 4. Il·lustració dels genitals femenins interns i externs FITXA 5. Pauta d'observació. Nois FITXA 6. Il·lustració dels genitals masculins interns i externs
06	PER A TOTS ELS GUSTOS!	Pràctiques sexuals Relacions sexuals Autoconeixement Excitació Plaer Petting	FITXA 14. Diagrama per a tots els gustos
09	ELS MÈTODES ANTICONCEPTIUS I PREVENCIÓ D'ITS	Mètodes anticonceptius Prevenció	FITXA 18. Mètodes anticonceptius
10	EMBARÀS NO DESITJAT I AVORTAMENT	Embaràs no desitjat Embaràs adolescent Avortament	FITXA 19. Textos
11	MATERNITATS, PATERNITATS	Maternitats Paternitats Diversitat sexuals Famílies	
14	CONEIXEM LES ITS	Infeccions de transmissió sexual (ITS) VIH/sida	FITXA 21. Coneixem les ITS. FITXA 22. Coneixem les ITS. Solucionari
16	ACCÉS IGUALITARI?	Androcentrisme i progrés científic Preservatiu femení	FITXA 23. Nota de premsa
21	RECURSOS AL NOSTRE ABAST!	Servei d'atenció a la salut sexual i reproductiva	FITXA 29. Recursos al nostre abast!

■ ITINERARI B: DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS

Nº	ACTIVITAT	CONCEPTES	FITXES DE TREBALL
22	ASSOCIACIONISME I DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS	Drets sexuals i reproductius Associacionisme Moviments socials Grups de pressió	FITXA 30. Associacionisme i drets sexuals i reproductius

DRET A LA IGUALTAT I A LA NO DISCRIMINACIÓ

Nº	ACTIVITAT	CONCEPTES	FITXES DE TREBALL
03	COSSOS DE FICCIÓ	Publicitat i sexe Estereotips de gènere Autopercepció i model de bellesa	FITXA 7. Cossos de ficció. Nois FITXA 8. Cossos de ficció. Noies FITXA 9. Modificacions digitals
04	IGUALS PERÒ DIFERENTS	Sexe Gènere Estereotips de gènere	FITXA 10. Iguals però diferents FITXA 11. Model graella
05	DIVERSITATS SEXUALS	Identitat sexual Orientació sexual Pràctica sexual Homofòbia Lesbofòbia Transfòbia Identitat de gènere Bisexualitat Transsexualitat Transgènere	FITXA 12. Diversitats sexuals FITXA 13. Algunes possibles respostes
06	PER A TOTS ELS GUSTOS!	Pràctiques sexuals Relacions sexuals Autoconeixement Excitació Plaer Petting	FITXA 14. Diagrama per a tots els gustos
07	QUÈ PASSA SI DIC NO?	Autoestima Comunicació Assertivitat	FITXA 15. Joc de rol
09	ELS MÈTODES ANTICONCEPTIUS I PREVENCIÓ D'ITS	Mètodes anticonceptius Prevenció	FITXA 18. Mètodes anticonceptius i prevenció d'ITS
10	EMBARÀS NO DESITJAT I AVORTAMENT	Embaràs no desitjat Embaràs adolescent Avortament	FITXA 19. Textos

Nº	ACTIVITAT	CONCEPTES	FITXES DE TREBALL
11	MATERNITATS, PATERNITATS	Maternitats Paternitats Diversitats sexuals Famílies	
16	ACCÉS IGUALITARI?	Androcentrisme i progrés científic Preservatiu femení	FITXA 23. Nota de premsa
21	RECURSOS AL NOSTRE ABAST!	Servei d'atenció a la salut sexual i reproductiva	FITXA 29. Recursos al nostre abast!

DRET A NO SER SOTMESA O SOTMÈS A TORTURES NI MALTRACTAMENTS

Nº	ACTIVITAT	CONCEPTES	FITXES DE TREBALL
04	IGUALS PERÒ DIFERENTS	Sexe Gènere Estereotips de gènere	FITXA 10. Iguals però diferents FITXA 11. Model graella
05	DIVERSITATS SEXUALS	Identitat sexual Orientació sexual Pràctica sexual Homofòbia Lesbofòbia Transfòbia Identitat de gènere Bisexualitat Transsexualitat Transgènere	FITXA 12. Diversitats sexuals FITXA 13. Algunes possibles respostes
08	NO ÉS NO	Conducta assertiva Conducta passiva Conducta agressiva Frases de pressió	FITXA 16. Frases de pressió FITXA 17. Algunes possibles respostes
17	MITGES TARONGES?	Mitja taronja Amor romàntic	FITXA 24. Posicionament FITXA 25. Algunes possibles respostes
18	CANÇÓ D'AMOR	Amor romàntic Relació afectiva	FITXA 26. Fitxa d'anàlisi de la cançó
19	VIOLÈNCIA MASCLISTA	Violència masclista Cicle de la violència Victimització	FITXA 27. Preguntes
20	COM SÓN LES MEVES RELACIONS?	Indicadors de relació abusiva	FITXA 28. Qüestionari: Com són les meves relacions?

DRET A LA LLIBERTAT DE PENSAMENT

	ACTIVITAT	CONCEPTES	FITXES DE TREBALL
05	DIVERSITATS SEXUALS	Identitat sexual Orientació sexual Pràctica sexual Homofòbia Lesbofòbia Transfòbia Identitat de gènere Bisexualitat Transsexualitat Transgènere	FITXA 12. Diversitats sexuals FITXA 13. Algunes possibles respostes
07	QUÈ PASSA SI DIC NO?	Autoestima Comunicació Assertivitat	FITXA 15. Joc de rol
08	NO ÉS NO	Conducta assertiva Conducta passiva Conducta agressiva Frases de pressió	FITXA 16. Frases de pressió FITXA 17. Algunes possibles respostes
10	EMBARÀS NO DESITJAT I AVORTAMENT	Embaràs no desitjat Embaràs adolescent Avortament	FITXA 19. Textos
11	MATERNITATS, PATERNITATS	Maternitats Paternitats Diversitats sexuals Famílies	

DRET A LA LLIBERTAT I A LA SEGURETAT

	ACTIVITAT	CONCEPTES	FITXES DE TREBALL
06	PER A TOTS ELS GUSTOS!	Pràctiques sexuals Relacions sexuals Autoconeixement Excitació Plaer Petting	FITXA 14. Diagrama per a tots els gustos
07	QUÈ PASSA SI DIC NO?	Autoestima Comunicació Assertivitat	FITXA 15. Joc de rol

	ACTIVITAT	CONCEPTES	FITXES DE TREBALL
08	NO ÉS NO	Conducta assertiva Conducta passiva Conducta agressiva Frases de pressió	FITXA 16. Frases de pressió FITXA 17. Algunes possibles respostes
09	ELS MÈTODES ANTICONCEPTIUS I PREVENCIÓ D'ITS	Mètodes anticonceptius Prevenció	FITXA 18. Mètodes anticonceptius
10	EMBARÀS NO DESITJAT I AVORTAMENT	Embaràs no desitjat Embaràs adolescent Avortament	FITXA 19. Textos
11	MATERNITATS, PATERNITATS	Maternitats Paternitats Diversitats sexuals Famílies	
13	M'ESTIMO, NO M'ESTIMO	Habilitats per a la negociació Autocura Autoestima Comunicació	FITXA 20. Qüestionari
14	CONEIXEM LES ITS	Infeccions de transmissió sexual (ITS) VIH/sida	FITXA 21. Coneixem les ITS FITXA 22. Coneixem les ITS. Solucionari
16	ACCÉS IGUALITARI?	Androcentrisme i progrés científic Preservatiu femení	FITXA 23. Nota de premsa
21	RECURSOS AL NOSTRE ABAST!	Servei d'atenció a la salut sexual i reproductiva	FITXA 29. Recursos al nostre abast!

DRET A L'ATENCIÓ I PROTECCIÓ DE LA SALUT

	ACTIVITAT	CONCEPTES	FITXES DE TREBALL
09	ELS MÈTODES ANTICONCEPTIUS I PREVENCIÓ D'ITS	Mètodes anticonceptius Prevenció	FITXA 18. Mètodes anticonceptius i de prevenció d'ITS
10	EMBARÀS NO DESITJAT I AVORTAMENT	Embaràs no desitjat Embaràs adolescent Avortament	FITXA 19. Textos
12	QUI HO FA AMB QUI?	Infeccions de transmissió sexual (ITS) VIH/sida Il·lusió de seguretat	

■ ITINERARI B: DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS

	ACTIVITAT	CONCEPTES	FITXES DE TREBALL
13	M'ESTIMO, NO M'ESTIMO	Habilitats per a la negociació Autocura Autoestima Comunicació	FITXA 20. Qüestionari
14	CONEIXEM LES ITS	Infeccions de transmissió sexual (ITS) VIH/sida	FITXA 21. Coneixem les ITS FITXA 22. Coneixem les ITS. Solucionari
15	KIDS	VIH/sida Il·lusió de seguretat	
16	ACCÉS IGUALITARI?	Androcentrisme i progrés científic Preservatiu Femení	FITXA 23. Nota de premsa
21	RECURSOS AL NOSTRE ABAST!	Servei d'atenció a la salut sexual i reproductiva	FITXA 29. Recursos al nostre abast!

DRET A OPTAR A CONTREURE MATRIMONI O NO, I A FORMAR I PLANIFICAR UNA FAMÍLIA

	ACTIVITAT	CONCEPTES	FITXES DE TREBALL
09	ELS MÈTODES ANTICONCEPTIUS I PREVENCIÓ D'ITS	Mètodes anticonceptius Prevenició	FITXA 18. Mètodes anticonceptius i prevenció d'ITS
10	EMBARÀS NO DESITJAT I AVORTAMENT	Embaràs no desitjat Embaràs adolescent Avortament	FITXA 19. Textos
11	MATERNITATS, PATERNITATS	Maternitat Paternitat Diversitat sexual Família	
17	MITGES TARONGES?	Mitja taronja Amor romàntic	FITXA 24. Posicionament FITXA 25. Algunes possibles respostes
21	RECURSOS AL NOSTRE ABAST!	Servei d'atenció a la salut sexual i reproductiva	FITXA 29. Recursos al nostre abast!

DRET A DECIDIR TENIR DESCENDÈNCIA O NO TENIR-LA I QUAN TENIR-LA

	ACTIVITAT	CONCEPTES	FITXES DE TREBALL
09	ELS MÈTODES ANTICONCEPTIUS I PREVENCIÓ D'ITS	Mètodes anticonceptius Prevenició	FITXA 18. Mètodes anticonceptius i prevenció d'ITS

ITINERARI B: DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS ■

	ACTIVITAT	CONCEPTES	FITXES DE TREBALL
10	EMBARÀS NO DESITJAT I AVORTAMENT	Embaràs no desitjat Embaràs adolescent Avortament	FITXA 19. Textos
11	MATERNITATS, PATERNITATS	Maternitats Paternitats Diversitats sexuals Famílies	
21	RECURSOS AL NOSTRE ABAST!	Servei d'atenció a la salut sexual i reproductiva	FITXA 29. Recursos al nostre abast!

DRET A GAUDIR DEL PROGRÉS CIENTÍFIC

	ACTIVITAT	CONCEPTES	FITXES DE TREBALL
16	ACCÉS IGUALITARI?	Androcentrisme i progrés científic Preservatiu femení	FITXA 23. Nota de premsa
21	RECURSOS AL NOSTRE ABAST!	Servei d'atenció a la salut sexual i reproductiva	FITXA 29. Recursos al nostre abast!

DRET A LA PRIVACITAT I A LA CONFIDENCIALITAT

	ACTIVITAT	CONCEPTES	FITXES DE TREBALL
21	RECURSOS AL NOSTRE ABAST!	Servei d'atenció a la salut sexual i reproductiva	FITXA 29. Recursos al nostre abast!

DRET A LA LLIBERTAT DE REUNIÓ I ASSOCIACIÓ

	ACTIVITAT	CONCEPTES	FITXES DE TREBALL
22	ASSOCIACIONISME I DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS	Drets sexuals i reproductius Associacionisme Moviments socials Grups de pressió	FITXA 30. Associacionisme i drets sexuals i reproductius

DRET A LA VIDA

	ACTIVITAT	CONCEPTES	FITXES DE TREBALL
23	LA MEVA VIDA	Drets sexuals i reproductius	



ACTIVITATS

SEXUALITAT, COMENCEM A PARLAR-NE

L'activitat que us proposem presenta un model de sexualitat que té en compte els aspectes afectius, personals i els relacionats amb el plaer.

DRET SEXUAL I REPRODUCTIU RELACIONAT

⌘ Dret a la informació i a l'educació.

OBJECTIU

⌘ Entendre el concepte de sexualitat des d'una perspectiva holística, diferenciant-lo de les nocions de sexe i relacions sexuals.

CONCEPTES

⌘ Sexualitat
⌘ Genitalitat
⌘ Desig
⌘ Excitació
⌘ Autoerotisme

MATERIAL

⌘ FITXA 1 Cos d'una dona
⌘ FITXA 2 Cos d'un home
⌘ Paper d'embalatge (opcional)
⌘ Retoladors gruixuts (opcional)
⌘ Gometes (opcional)

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. Es llegeix en veu alta la següent definició de sexualitat:

La sexualitat és una dimensió de qualsevol persona, amb diferents possibilitats (comunicació, vincles afectius, plaer, fecunditat, etc.), que es pot viure en relacions amb diferents graus de compromís, tant per homes com per dones, heterosexuels i homosexuals, joves i grans (López, 2005).

2. Tot seguit, es reparteix entre el grup la **FITXA 1 Cos d'una dona** (aquesta imatge es reparteix a les noies) i la **FITXA 2 Cos d'un home** (aquesta imatge es reparteix entre els nois) .

3. En aquest dibuix, individualment, hauran d'identificar aquelles parts del cos que unes i altres relacionen amb la sexualitat.

4. A la pissarra, la persona conductora del taller pot dibuixar la silueta del cos d'una dona i el cos d'un home, o bé, es pot fer una fotocòpia ampliada dels dibuixos repartits. Un cop cada persona ha identificat aquelles parts del cos que volia, es posen en comú i es van marcant sobre la fotocòpia ampliada o el dibuix a la pissarra.

5. Un cop fet, es plantegen algunes preguntes al grup que ens ajudaran a reflexionar i revisar els dibuixos, suggerim les següents:

- Quan parlem de sexualitat, a què ens referim? Es pot veure? Es pot tocar?
- Què és per a tu la sexualitat?
- Quan comencem a ser éssers sexuals? Quan s'acaba la sexualitat?
- Quines zones s'han identificat? Hi ha diferències entre les noies i els nois? Per què?
- És important parlar d'aquestes qüestions en grup? Per què?
- Com es parla a casa de sexualitat? I al carrer? I als mitjans de comunicació?
- La masturbació forma part de la sexualitat? Té el mateix significat per una noia que per un noi?

01. SEXUALITAT, COMENCEM A PARLAR-NE

- S'han tingut en compte les fantasies, la imaginació, els sentits, la seducció (seduir i ser seduïdes o seduïts) i el plaer a l'hora d'assenyalar les parts del nostre cos?
6. Conclusions. Es pot demanar al grup que un cop posades en comú les observacions, es prenguin un minut per repetir l'exercici. A continuació, es pot comprovar si s'ha produït algun canvi entre la primera i la segona versió.

PROPOSTA ALTERNATIVA

Si tenim paper d'embalatge, es pot realitzar aquesta activitat proposant als i les joves que facin un dibuix de la seva pròpia silueta (mentre la persona s'estira a sobre del paper un parell de persones poden repassar la seva silueta amb retoladors gruixuts). Després cal assenyalar amb gomets de colors aquelles parts que consideren importants. Posteriorment, cada persona, si ho considera necessari, pot acabar de dibuixar la seva silueta amb aquelles parts del cos que no han quedat apuntades.

OBSERVACIONS

Aquesta activitat la poden realitzar noies i nois per separat. Es pot optar per posar en comú, posteriorment, els dibuixos i les respostes a les preguntes.

ORIENTACIONS

A partir de la paraula sexualitat iniciem un camí que ens servirà per començar a parlar de l'educació sexual i afectiva i dels drets sexuals i reproductius. Permetrà parlar d'aquelles qüestions que inquieten i interessen al jovent sense obviar l'existència d'unes relacions de gènere que estableixen camins, opcions i posicionaments molt diferenciats entre noies i nois.

La sexualitat és un procés que comença en el moment de néixer i es va construint al llarg de tota la vida. A més a més, és essencial en el nostre desenvolupament com a persones. Tenim el dret a descobrir-la, a viure-la i expressar-la de la manera que vulguem fer-ho, a partir de nosaltres mateixes i mateixos i a partir de relacions igualitàries.

La sexualitat es pot viure de moltes maneres, tot depèn dels gustos i preferències de cada persona, i hi ha diverses formes d'experimentar, a soles o en companyia. Es pot fer a través de petons, carícies, mirades, a través de la lectura, de la música entre d'altres. A través del propi cos, mitjançant els sentits (tacte, oïda, gust, olfacte i vista), la pell o amb la imaginació.

Conèixer-la és molt important, cal saber com l'entendem, l'experimentem, la gaudim, la desenvolupem, com funciona i aprendre a desenvolupar-la.

Quan parlem de sexualitat totes i tots sabem a què ens referim però ens costa definir-la. Inevitablement, comencem a pensar en relacions sexuals, genitalitat, sexe, i per tant acostumem a deixar de banda les emocions, els desitjos... I és que en el nostre imaginari encara avui el concepte de sexualitat està molt lligat a determinats paràmetres, com per exemple (Sanchis, 2006):

- ⌘ L'heterosexualitat; es pressuposa que l'heterosexualitat és el punt de partida correcte i la resta són variacions d'un model principal.
- ⌘ La genitalitat; perquè les activitats sexuals no coitals, en solitari o en companyia, també són importants i enriqueixen la nostra sexualitat.
- ⌘ El desig dels homes; s'entén que està per davant del desig de les dones i aquest passa per satisfer els desitjos dels seus companys.
- ⌘ El cicle vital; la infància, la gent jove i la gent gran semblen quedar excloses de la sexualitat i que aquesta és només adequada per a una franja d'edat determinada.

01. SEXUALITAT, COMENCEM A PARLAR-NE

- ⌘ La discapacitat; existeixen molts tabús al voltant de la sexualitat de les persones amb algun tipus de discapacitat.
- ⌘ La reproducció; és a dir, la sexualitat adreçada a tenir descendència i no com a vehicle per al plaer, la comunicació o l'experimentació.

Malgrat que aquests estereotips al voltant de la sexualitat són encara vigents a la nostra societat i a la nostra educació, sabem que la sexualitat és més que tot això: es tracta de la recerca del plaer a través del cos i de tota la personalitat, és un mitjà d'aproximació a una altra persona, és comunicació i ens permet gaudir a soles o en companyia d'emocions i sensacions[▼].

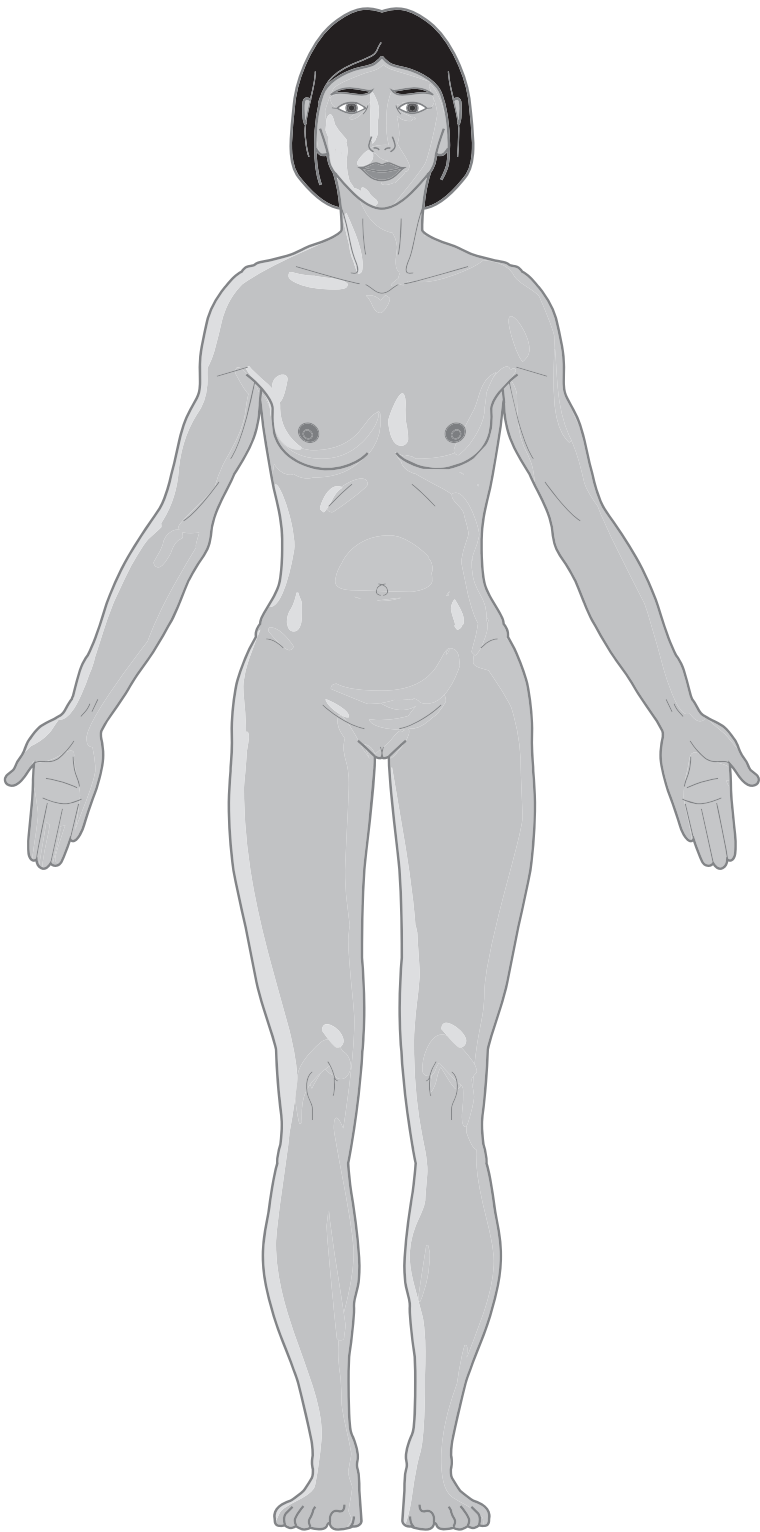
La forma com cada persona assumeix la seva identitat sexual, l'acceptació del seu cos i de com viu la seva sexualitat i les relacions està influenciada pels missatges que ha anat rebent des de ben petita.

Malauradament, l'educació de la sexualitat i de les emocions no té un lloc establert a la nostra quotidianitat i per tant, resta abandonada als estereotips i prejudicis d'una educació informal que es nodreix de mites i expectatives molt diferenciades en funció del sexe.

▼ Adaptat del web Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat www.centrejove.org

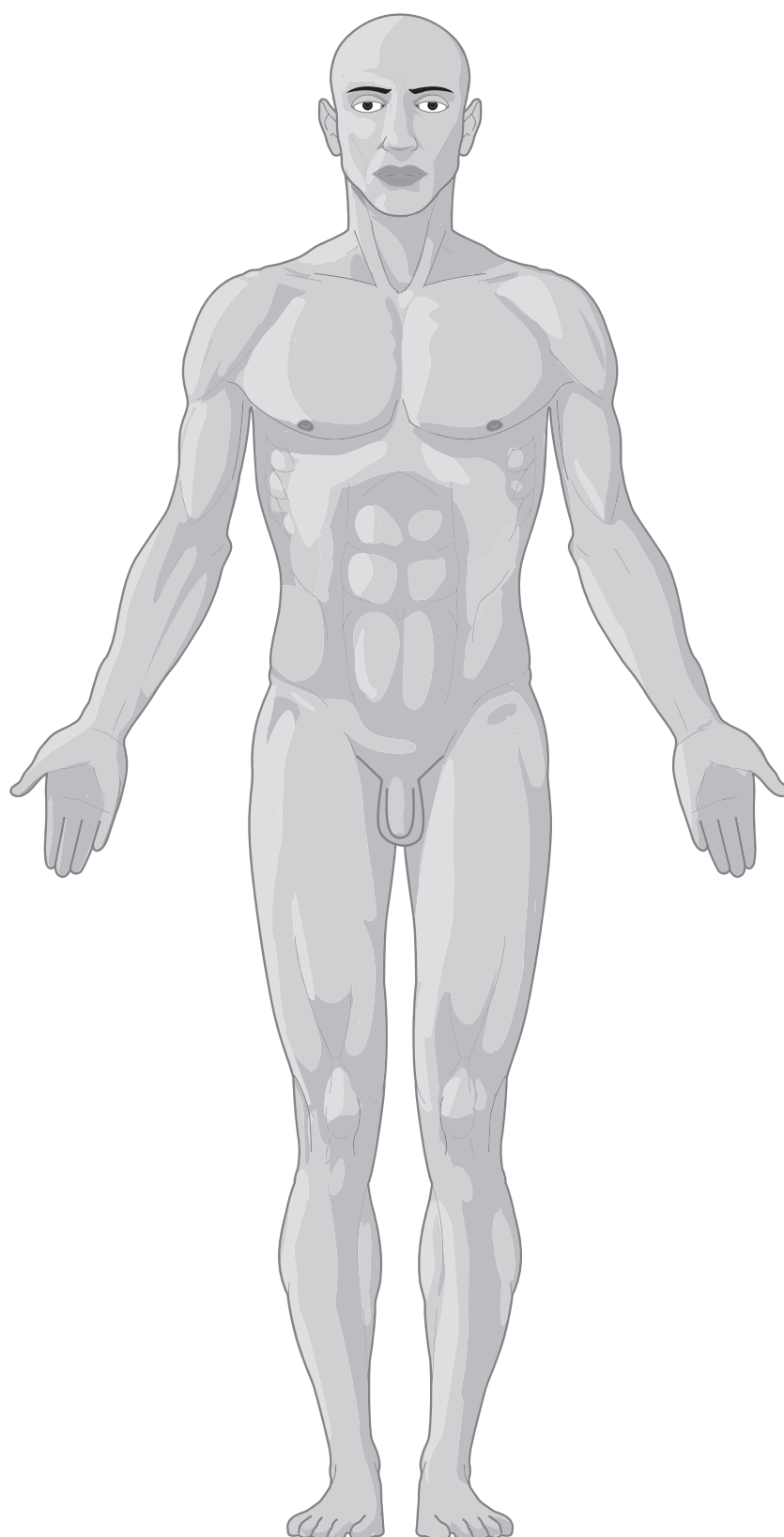


COS D'UNA DONA



fitxa
1

COS D'UN HOME



fitxa
2

MIRALLET, MIRALLET

L'exercici que us proposem pretén apropar les persones joves als seus genitals de forma positiva i facilitar el coneixement del propi cos.

DRET SEXUAL I REPRODUCTIU RELACIONAT

⌘ Dret a la informació i a l'educació.

OBJECTIU

⌘ Conèixer els genitals femenins i masculins, respectivament.

CONCEPTES

- ⌘ Genitals interns
- ⌘ Genitals externs
- ⌘ Autoconeixement

MATERIAL

- Noies:
- ⌘ Mirall de mà
 - ⌘ Llanterna o llum articulada
 - ⌘ FITXA 3 Pauta d'observació. Noies
 - ⌘ FITXA 4 Il·lustració dels genitals femenins interns i externs.
- Nois:
- ⌘ FITXA 5 Pauta d'observació. Nois
 - ⌘ FITXA 6 Il·lustració dels genitals masculins interns i externs.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. Es tracta d'observar els genitals propis en profunditat. Per això cal explicar al grup el funcionament de l'activitat amb claredat i recomanar portar a terme l'observació en un lloc tranquil on cadascú o cadascuna se senti còmode.
2. Per a la realització de l'observació hi ha a disposició del grup dues fitxes, la primera d'elles conté una il·lustració dels òrgans sexuals interns i externs; l'altra és una pauta d'observació on s'explica com dur a terme l'exploració, així com una breu explicació sobre cadascuna de les parts dels òrgans sexuals que aniran identificant durant l'exploració.
3. És recomanable reforçar aquesta activitat amb una explicació descriptiva i funcional dels òrgans sexuals, posant l'èmfasi en la importància del seu coneixement per poder gaudir d'una vida sexual satisfactòria, i no vinculant-los únicament a la reproducció.
4. És important deixar clar que aquest exercici és lliure, i que no es demanarà cap tipus de retorn si el grup no ho vol.

ORIENTACIONS

Com hem vist, la sexualitat és més que un tret fisiològic. No obstant això, també és molt important conèixer el nostre cos, saber com és i com reacciona, perquè ens ajudarà a descobrir la nostra resposta sexual davant de determinats estímuls.

02. MIRALLET, MIRALLET

Així doncs, per gaudir d'una bona sexualitat és imprescindible conèixer-nos. És complicat saber què ens agrada si no ho hem experimentat abans, i molt més difícil pot ser explicar-ho a la persona amb la qual compartim la nostra sexualitat si no ho sabem.

El cos humà és molt sensible des del punt de vista eròtic i facilita l'excitació pel contacte corporal, les carícies i els petons.

A 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.

Malgrat tot, els éssers humans tenim un òrgan per excel·lència que és el que més influeix en el plaer: el nostre cervell, que ens permet somiar, desitjar, imaginar... El diàleg amb la persona amb què compartim la nostra sexualitat també és molt important. Cal saber fer partícip l'altra persona d'allò que ens agrada i d'allò que no ens agrada.

PAUTA D'OBSERVACIÓ. NOIES

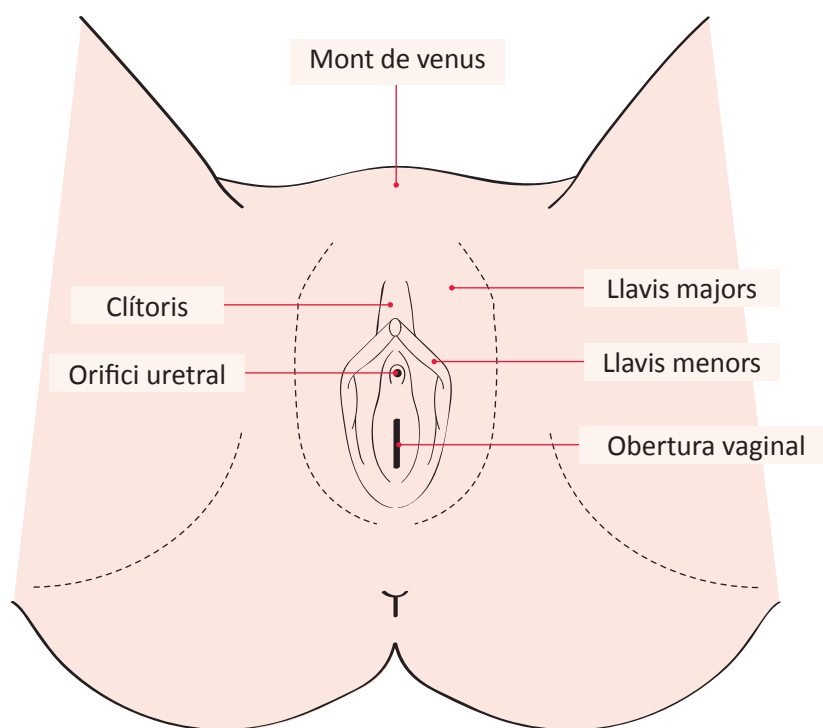
- Per realitzar l'observació només és necessari un mirall, una llanterna o llum articulada i els teus dits.
- És important realitzar l'observació en un moment en què et trobis tranquil·la. Busca la postura en la qual et trobis més còmoda, per exemple, ajupida o asseguda.
- A continuació detallem els passos que guiaran la teva exploració:
 - :: Pel que fa a la il·luminació, agafa la llanterna o orienta el llum articulada de forma que et faciliti veure i agafar el mirall. Una altra possibilitat és fer que la llum reboti al mirall per il·luminar així l'interior.
 - :: Un cop s'obren les cames es poden veure els llavis majors, els llavis menors i també el clítoris. S'observa també l'orifici de l'anus i sobre l'orifici de la vagina es troba el orifici uretral que és com un punt petit.
 - :: Fixa't també en el flux. Aquest també varia en funció de cada dona i del seu cicle menstrual. Abans d'ovular, per efecte dels estrògens, acostuma a ser més clar i fluid, i després, a causa de la progesterona, més espès i viscos.
 - :: Si voleu, us podeu ficar el dit a la vagina i sentir quina és la seva textura.
- A continuació detallem com es conforma l'aparell genital femení. Conèixer els nostres òrgans genitals i la seva resposta ens ajuda a poder tenir una sexualitat més conscient i plaent, a soles o en companyia.
- A l'aparell genital femení, una part es troba a l'**exterior** i l'altra a l'**interior**.
- La **vulva** és la part genital **exterior** femenina i està constituïda per:
 - :: El **mont de venus**, situat al davant dels ossos del pubis i format per teixit greixós envoltat de pell i recobert de pèl.
 - :: Els **llavis majors**, que s'estenen des del mont de venus cap a baix i cap al darrere. Estan també recoberts de pèl i contenen múltiples glàndules que segreguen un líquid que humiteja i lubrica la vulva.
 - :: Els **llavis menors**, es troben allotjats entre els llavis majors, i es fusionen amb ells a la part posterior, mentre que cap endavant, a la part superior, s'uneixen per formar el clítoris.
 - :: El **clítoris** és un òrgan amb gran sensibilitat sexual per a les dones.
 - :: La **vagina** és un conducte muscular d'entre 7,5 i 10cm de llarg que comunica la vulva amb el coll de l'úter i els òrgans interns.
 - :: L'**obertura vaginal** pot estar coberta per una fina membrana denominada **himen**. Té la funció de protegir l'entrada de la vagina de les nenes abans de la pubertat, quan la vagina encara no conté la flora vaginal que la protegirà quan sigui adulta.
 - :: L'**orifici uretral** es troba a dos o tres centímetres del clítoris i és l'orifici per on surt l'orina.
- Pel que fa als genitals interns, trobem:
 - :: L'**úter** o **matriu**, òrgan muscular en forma de pera invertida situada entre la bufeta i el recte.
 - :: Dins de l'úter hi ha l'**endometri**, que és una capa mucosa que recobreix l'úter per dins. Si no conté cap òvul fecundat, aquesta capa mucosa s'expulsa a l'exterior produint la menstruació.
 - :: Les **trompes de Fal·lopi**, on es produeix la fecundació.
 - :: Els **ovaris**, que contenen els futurs òvuls en estat immadur i són els encarregats de produir les hormones sexuals femenines: estrògens i progesterona.

fitxa

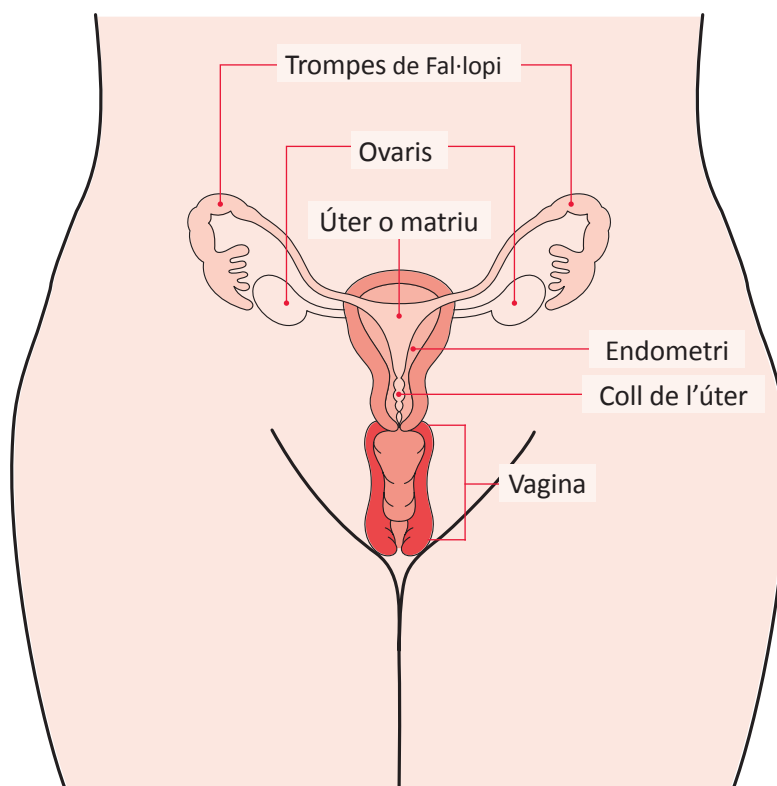


3

IL·LUSTRACIÓ DELS GENITALS FEMENINS INTERNS I EXTERNS. NOIES



fitxa
4



PAUTA D'OBSERVACIÓ. NOIS

És important realitzar l'observació en un moment en què et trobis tranquil. L'autoconeixement serveix per experimentar, per conèixer la teva resposta sexual i saber què t'agrada i què no. En definitiva, per conèixer-te millor.

Per realitzar l'exploració pots tocar-te el penis i els testicles; pots diferenciar-los tots dos? Pots percebre com es mouen dins l'escrot?

A continuació es detalla com es conforma l'aparell genital masculí. Conèixer els nostres òrgans genitals i la seva resposta ens ajuda a poder tenir una sexualitat més conscient i plaent, a soles o en companyia.

A l'aparell genital masculí, es poden distingir òrgans genitals **interns** i **externs**.

A l'aparell genital masculí **extern** trobem:

⌘ El **penis**, que al seu extrem es fa més ample i és on trobem el **gland** o **cap del penis**.

⌘ El **gland** està recobert per una pell que es diu *prepuci*, que es retrau fins a la base quan es produeix una erecció o s'estira cap enrere. El prepuci s'uneix al gland a la part inferior pel *fre*. Tant l'obertura que hi ha entre la base del gland, com la zona del fre són les més sensibles a l'estimulació sexual.

A l'**intern**:

⌘ Els **testicles**, que produeixen els espermatozous i les hormones sexuals masculines. Els **conductes deferents** són els que transporten els espermatozous des dels testicles a la uretra.

⌘ L'**escrot**, que és la bossa que cobreix i acull els testicles.

⌘ Les **vesícules seminals** són les glàndules que produeixen el líquid seminal, que serveix d'aliment als espermatozous.

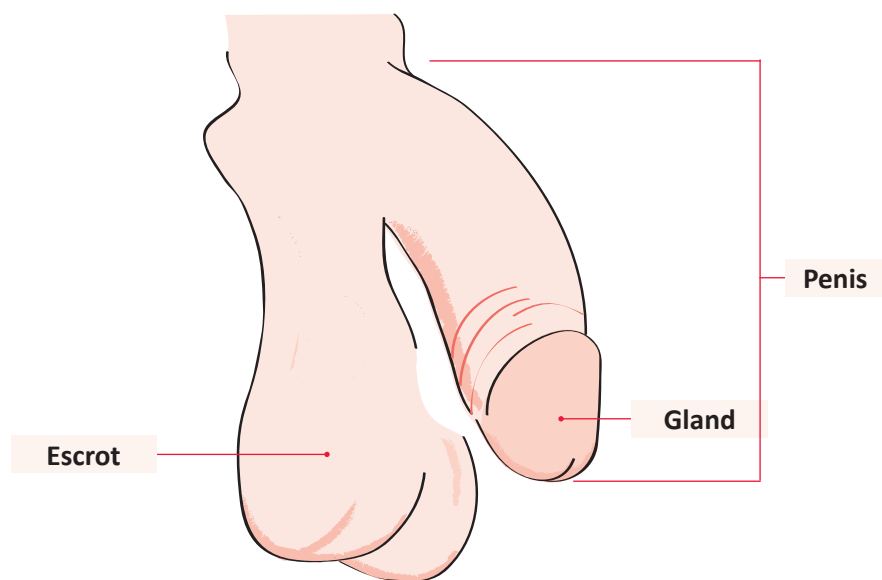
⌘ La **pròstata** és la glàndula que produeix el líquid prostàtic, i que permet la supervivència dels espermatozous.

⌘ Per últim, la **uretra** és el conducte que recorre el penis i porta els espermatozous a l'exterior.

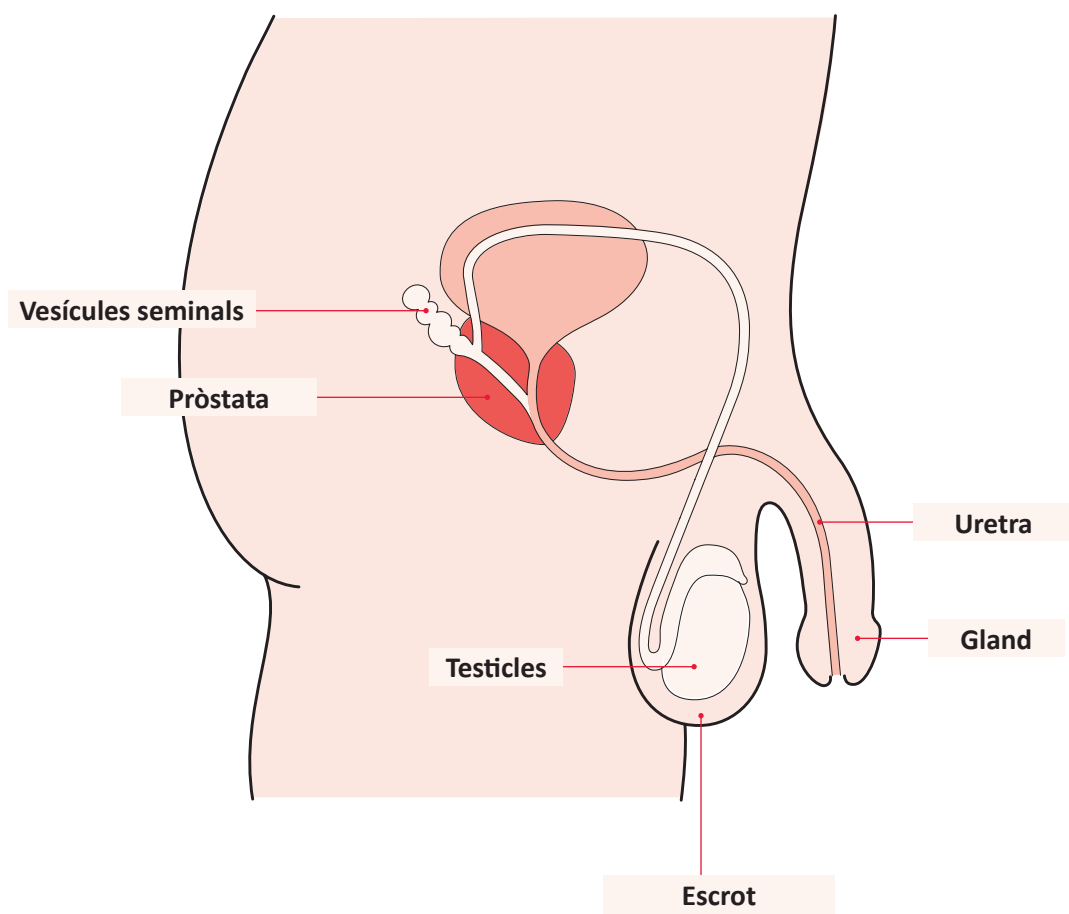
fitxa

5

IL·LUSTRACIÓ DELS GENITALS MASCULINS INTERNS I EXTERNS. NOIS



fitxa
6



COSSOS DE FICCIÓ

El sexe és un reclam molt utilitzat en el món de la publicitat. Un determinat model de dones i homes acaparen anuncis que venen un únic ideal basat en el luxe, gent guapa, sensualitat, plaer i perfecció. Aquest model crea un imaginari col·lectiu i unes necessitats irrealment i impossibles d'aconseguir.

DRET SEXUAL I REPRODUCTIU RELACIONAT

⌘ Dret a la igualtat i a la no discriminació.

OBJECTIUS

- ⌘ Posar de manifest la influència del model de bellesa actual en la percepció que tenim del propi cos.
- ⌘ Fer una anàlisi crítica entorn a la utilització del sexe i la sexualitat a la publicitat.
- ⌘ Reconèixer el model de sexualitat amagat sota actituds, missatges i textos publicitaris.

CONCEPTES

- ⌘ Publicitat i sexe
- ⌘ Estereotips de gènere
- ⌘ Autopercepció i model de bellesa

MATERIAL

- ⌘ FITXA 7 Cossos de ficció. Nois
- ⌘ FITXA 8 Cossos de ficció. Noies
- ⌘ FITXA 9 Modificacions digitals
- ⌘ Revistes adreçades a homes i revistes adreçades a dones
- ⌘ Tisoires i cola

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. En grups de 4 o 5 persones, del mateix sexe, repartiu les diferents revistes adreçades a noies i a nois.
2. Repartiu, als mateixos grups, la FITXA 7 Cossos de ficció. Nois (als grup de nois) i la FITXA 8 Cossos de ficció. Noies (als grups de noies).

Cal observar les revistes i retallar aquelles imatges de dones i homes, textos, paraules, notícies, etc. que cridin l'atenció i que siguin destacables segons el grup per alguna raó. Seguidament hauran d'enganxar a la fitxa el material retallat.

3. Analitzeu l'ús que es fa del cos de les dones i dels homes.
 - Com són representades les noies? i els nois?
 - Trobeu diferències?
 - Penseu que hi ha la mateixa pressió sobre dones i homes en relació al cos?
 - Quin impacte té la publicitat en la percepció del nostre cos?
4. A partir de les imatges retallades i de la imatge que tenen, reflexioneu, en petit grup sobre la utilització del sexe per vendre un producte i quins missatges, amb relació a la sexualitat, s'amaguen sota la publicitat.

Els grups de noies fixaran la mirada en la utilització de la feminitat, el cos de les dones i quin tipus d'actituds o comportaments es potencien.

Els nois es fixaran en quin tipus de masculinitat troben, en l'actitud dels models i el que transmeten.

03. COSSOS DE FICCIÓ

5. Poseu les reflexions en comú.

Repartiu a cada grup una còpia de les imatges que trobareu a la **FITXA 9** *Modificacions digitals*. Aquestes imatges permeten observar el retoc digital que es realitza a totes les imatges que avui dia es publiquen.

- Els cossos inventats, retocats digitalment, són el nostre referent de la bellesa?
- Quins missatges transmeten aquestes fotografies?
- Quin impacte pot tenir en la nostra salut (psíquica i física) intentar tenir un cos de ficció?

6. Conclusions. Finalitzeu l'activitat proposant al grup tancar amb unes conclusions sobre el que s'ha treballat, sobre les reflexions que han sorgit, sobre allò que han après o no. Aquesta dinàmica es pot realitzar oralment.

ORIENTACIONS

Dones i homes vivim el sexe de la mateixa manera? Quins missatges rebem sobre com hem de viure la nostra sexualitat? I sobre la relació amb el nostre cos? Què passaria si les persones aprenéssim a gaudir lliurement de la nostra sexualitat? Necessitaríem el sexe com a reclam publicitari? Si no ens sentim a gust amb el nostre cos, tenim la capacitat de gaudir amb ell?

Els missatges que ens arriben amb relació als desitjos, al plaer i a la sensualitat estan protagonitzats, molt sovint, per un producte que es ven. La publicitat utilitza el sexe com a reclam i, en una societat com la nostra, de consum, la perspectiva imperant sobre el sexe és un motor de creació de mites, expectatives, falses aparences, manteniment d'estereotips i desigualtats de gènere.

Sentir-se bé, físicament i psicològica, gaudir del nostre cos i del cos d'altres persones com a font de plaer, de desig, d'apropament, d'experimentació, de reacció davant els estímuls, en definitiva, tenir una bona relació amb el propi cos, és una de les bases per viure la sexualitat plenament.

Però la relació amb el propi cos sovint ve determinada per l'ideal de bellesa de l'època que ens ha tocat viure i de la pressió que sentim amb els missatges que ens diuen en tot moment com hauria de ser el nostre cos per a sentir una suposada satisfacció. En l'actualitat, aquesta pressió s'està exercint sobre dones i homes però amb missatges diferents.

Sobre les dones:

Estar sempre a punt, depilades, hidratades, maquillades, preparades per agradar i seduir. Sedueixen el mascle amb la seva independència i el mantenen amb la seva dependència. Amb un cos amb mides estereotipades per al plaer (90-60-90), jove i sense cap cicatriu o discapacitat, uniforme i que no admet la diversitat.

Sobre els homes:

Sempre segurs, preparats per deixar-se seduir, per demostrar la virilitat innata que els caracteritza i els guia per gaudir i donar plaer. El seu secret, entre les cames. Amb un cos musculat, sense cap discapacitat i on les marques són el record de la rebel·lia.

Aquest missatges, i totes les seves variants, van creant un imaginari col·lectiu en el qual si algú no té un cos 10 és perquè no ho vol, si tenim en compte que se'ns ofereixen multitud de productes, dietes, exercicis, i cirurgies per modificar el nostre cos i apropar-nos a l'ideal de bellesa imperant.

Així, la imatge que tenim del nostre cos ve determinada per la pressió que sentim per assolir la imatge del cos estereotipat, tot oblidant que aquesta imatge no és la que ens aportarà el plaer ni el desig, no ens farà més afectius o afectives, no ens aportarà més orgasmes, ni més felicitat, ni ens donarà més seguretat ni satisfacció. A més a més, ens comparem amb cossos que ni tan sols

03. COSSOS DE FICCIÓ

existeixen, que són el producte del retoc, de la llum, de les textures modificades, dels filtres digitals i del treu un poc d'aquí i posa un poc allà.

Un bon nivell d'autoestima, l'acceptació i cura del propi cos, l'educació afectiva, sexual i emocional i una bona informació es converteixen en les mides reals que ens obren les portes a una sexualitat plena.

Si voleu aprofundir en el tema, podeu visitar l'OBSERVATORI DE LES DONES ALS MITJANS DE COMUNICACIÓ, una plataforma virtual que ofereix eines de visió crítica, anàlisi i sensibilització a la ciutadania per fomentar una reflexió crítica davant de continguts sexistes i discriminatoris dels mitjans de comunicació.

El web de l'observatori és: www.observatoridelesdones.org



COSSOS DE FICCIÓ. NOIS

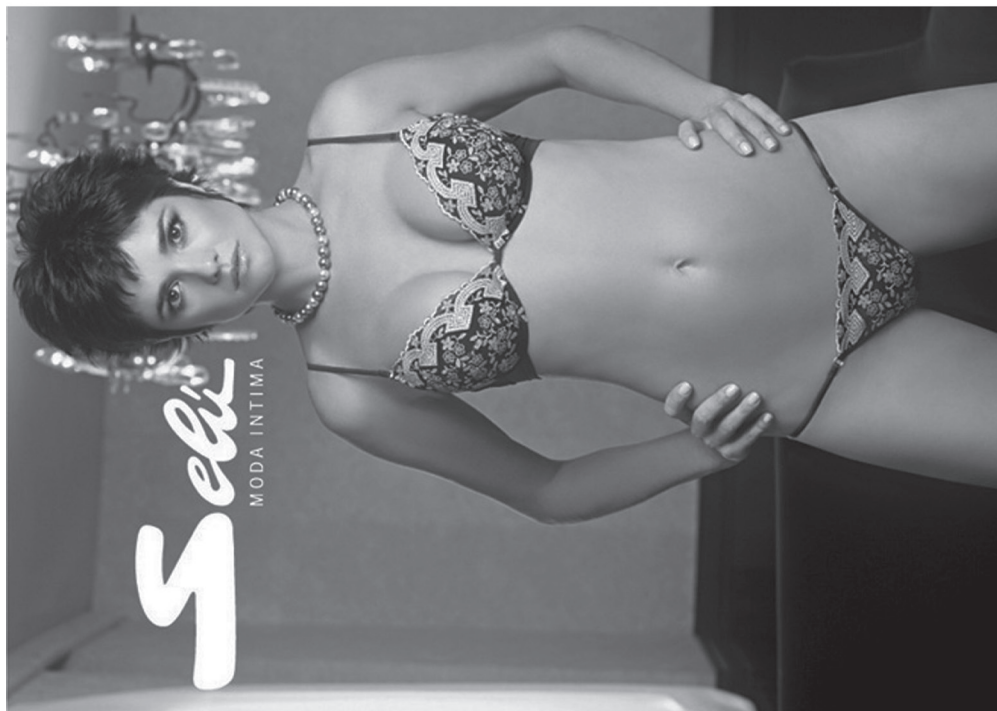
fitxa
7

COSSOS DE FICCIÓ. NOIES

fitxa

8

MODIFICACIONS DIGITALS



Imatge publicitària de la marca Selú www.selu.com.ar

fitxa

9

MY NEW BREASTS
THE MAGAZINE FOR YOUNG WOMEN

200% BODY
Everything you can do with your appearance

69 clicks from SEXBOMBHELL to normal

UNDRESS ME!
retouching

Unveil the fraud!
CLICK HERE!

Photo special HOW I BECAME PERFECT

Look like the stars in HOLLYWOOD

Guilty? LARGE IMPERFECTIONS THAT CAN EASILY BE RETOUCED

WHAT IS REAL AND WHAT IS NOT? CLICK TO SEE.

Girlpower

CLICK HERE TO SEE WHAT HAS BEEN CHANGED:

COVER PHOTO
1 EYES
2 TEETH
3 LIPS
4 NOSE
5 FACIAL CREASES
6 JAWLINE
7 CHEEK SHADOWS
8 HAIR
9 SHIRT CREASES
10 BREASTS
11 WAIST
12 SHIRT COLOUR

Bear in mind that many photos claiming to show reality don't do so. Be critical and do not compare yourself to someone who has gone through twenty hours of retouching.

WHY DID WE DO THIS? →

TELL A FRIEND →

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Girlpower

AFTER

Campanya *Girlpower* del Ministeri de Salut i Afers Socials de Suècia <http://demo.fb.se/e/girlpower/retouch/index.html> <http://demo.fb.se/e/girlpower/retouch/index.html>



fitxa



9

Imatges retocades per l'estudi www.iwanexstudio.com

IGUALS PERÒ DIFERENTS'

Aquesta activitat planteja que els i les joves identifiquin allò que consideren més positiu de ser dona o home i allò que consideren negatiu. Es proposa un treball individual que es convertirà en la base del treball en grup i que permetrà identificar els estereotips per raó de sexe.

DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS RELACIONATS

- ⌘ Dret a la igualtat i a la no discriminació.
- ⌘ Dret a no ser sotmesa o sotmès a tortures ni maltractaments.

OBJECTIUS

- ⌘ Entendre la diferència entre sexe (biologia) i gènere (cultura).
- ⌘ Reconèixer els estereotips de gènere existents i la seva influència en la configuració de les expectatives, comportaments i actituds de dones i homes.

CONCEPTES

- ⌘ Sexe
- ⌘ Gènere
- ⌘ Estereotip de gènere
- ⌘ Rol de gènere

MATERIAL

- ⌘ FITXA 10 Iguals però diferents
- ⌘ FITXA 11 Model graella
- ⌘ Cartolines

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

PART 1

1. Es demanarà al grup que respongui, individualment, a les qüestions següents: Què és el millor de ser noia? I el pitjor? Què és el millor de ser noi? I el pitjor? Es pot utilitzar el model proposat a la **FITXA 10 Iguals però diferents**.

PART 2

2. Seguidament es faran grups de 4 o 5 persones. Es proposa crear grups per sexes, cal tenir en compte que aquesta activitat no pretén ser una "lluïta de sexes", i així s'ha de transmetre al grup.
3. Cada grup posarà en comú les respostes aportades individualment i podrà incorporar més propostes. En cap cas s'han d'eliminar reflexions i aportacions individuals.
4. A la pissarra, s'aniran escrivint les respostes de cada grup, generant així un llistat complet. En cas que es repeteixin respostes és important marcar la seva freqüència per tal de ressaltar que és una reflexió aportada per diferents grups.
5. Quan el llistat del grup està complet, la persona conductora aportarà les definicions de sexe (biologia) i gènere (cultura) amb l'objectiu que totes i tots coneguin les diferències entre una categoria i l'altra.
6. Conjuntament, es marcaran aquelles respostes relacionades amb mandats biològics (sexe) i, en un altre color, les que responguin a influències culturals (gènere).

▼ Activitat adaptada de Brotons, P; Lillo, J; Simón, N. *Teoría y Práctica de la Coeducación*. Diputació Provincial d'Alacant. Àrea de la Dona. 2006. Activitat *¿Quién opina qué?*

04. IGUALS PERÒ DIFERENTS

PART 3

7. Cada petit grup haurà de fer un llistat de l'estereotip de dona i l'estereotip d'home, tenint en compte les característiques, identificades prèviament, de gènere. Es pot ampliar amb altres característiques o habilitats no identificades anteriorment.
8. Us proposem una guia (vegeu **FITXA 11 Model graella**) on escriure cada característica. Caldria aportar el material retallat i en cartolina.
9. Cada grup aportarà el seu treball i penjarà les seves cartolines a la pissarra per obtenir un llistat amb els comportaments, habilitats i actituds corresponents a l'estereotip de dona i el d'home.
10. Reflexió en grup sobre el pes que tenen els mandats de gènere en la configuració dels estereotips, i de la seva influència en cada persona i en les expectatives que tenim sobre les altres persones. És important evidenciar com hi ha característiques que potser s'han considerat positives o negatives en funció del sexe al qui s'atribueixen.
11. Finalitzar proposant al grup que tanqui l'activitat amb unes conclusions sobre el que s'ha treballat, sobre les reflexions que han sorgit, sobre allò que han après o no. Aquesta dinàmica es pot realitzar oralment.

ORIENTACIONS

Abans de parlar de la igualtat entre sexes és necessari conèixer i saber identificar conceptes com sexe o gènere. Discernir entre aquelles característiques innates al fet d'haver nascut dona o home i aquells comportaments que s'aprenen i, socialment defineixen com ha de ser una persona en funció del seu sexe.

Us proposem unes definicions que poden acompanyar el treball realitzat a l'activitat:

SEXE: Característiques biològiques que distingeixen entre la femella i el mascle. Aquesta diferència primera entre els éssers humans ha estat utilitzada per naturalitzar la jerarquia i el domini d'un sexe, el masculí, sobre l'altre, el femení.

Exemple: Una diferència biològica és que les dones tenen la possibilitat de parir i els homes no.

GÈNERE: Conjunt de normes i models assignats a cada sexe, anomenat socialització diferencial. S'imposa a les persones des del seu naixement. Indica què és lícit o il·lícit que sentin, pensin i facin homes i dones. El gènere és una construcció social i cultural i, per tant, obeeix a les creences i necessitats de cada grup humà. Els models d'identitat femenina i masculina varien d'una època a una altra i d'una societat a una altra. Per tant, són apresos i es poden desaprendre.

Exemple: A la nostra societat s'han relacionat amb la feminitat les tasques de cura de les persones i amb la masculinitat les tasques de l'economia familiar. Però mentre aquestes últimes gaudeixen de valor social, les primeres són menystingudes.

Aquesta diferenciació facilita el manteniment dels anomenats **estereotips de gènere**, prejudicis, clixés entorn al fet de ser dona o home. En aquest sentit cal evidenciar, prèviament, que vivim en una societat que, encara avui, es caracteritza per ser androcèntrica i patriarcal, és a dir, que situa allò que és masculí com a prioritari, com a més important, com a norma, generant així una jerarquització de les persones en funció del seu sexe i subordinant el model femení al masculí.

Exemple: La utilització, fins ara, d'un llenguatge que invisibilitza les dones utilitzant el masculí com a genèric.

04. IGUALS PERÒ DIFFERENTS

Exemple: La manca de reconeixement de les aportacions de les dones a la història, la literatura, l'art i a les ciències. Quantes dones hi ha als llibres de text? Les dones no han fet grans aportacions al desenvolupament humà o és una falta de reconeixement?

Per altra banda, encara no és prou valorada l'aportació econòmica del treball domèstic i de cura i la seva importància en el manteniment de l'anomenat "estat del benestar".

Exemple: La manca de reconeixement de la diversitat d'homes, de les seves emocions, de la seva afectivitat i la pressió que es genera sobre nois i homes per mantenir actituds androcèntriques davant la vida, sense tenir en compte la seva personalitat.

Exemple: La divisió sexual que es segueix promovent a través de joguines i anuncis, tant evident en els que s'adrecen a nenes i els que s'adrecen a nens. Fixant la mirada en els colors, llenguatge, tipologia de joguina, entre altres, observem que la socialització diferencial és actualment encara molt present a la nostra societat.

Els estereotips es basen en una formulació dicotòmica, el model masculí i femení es formen buscant els aspectes oposats, generant un fals equilibri que es basa en la necessitat d'un rol masculí i un femení i en la subordinació de les dones. Cal evidenciar que els estereotips de gènere afecten totes les persones perquè limiten les possibilitats, de dones i homes, a desenvolupar-se individualment a partir de les seves inquietuds, interessos, motivacions i sentiments.

Tot i que, molt sovint, tant homes com dones no se situen clarament dins de l'estereotip de gènere que se'ls atribueix, cal evidenciar l'existència dels **rols de gènere**, aquells comportaments de dones i homes influïts per la vigència dels estereotips.

Exemple: L'estereotip de gènere promou que les dones tinguin actituds més afectives, pacients i sensibles.

El rol de gènere facilita que una professió com infermeria tingui una major presència de dones.

L'estereotip de gènere promou que els homes siguin més aventurers, més atrevits amb el risc.

El rol de gènere provoca que hi hagi més homes interessats en pilotar avions, cotxes o motos en carreres esportives.

La valoració diferent dels estereotips a causa de l'androcentisme provoca que, molt sovint, tant homes com dones valorin com a més positives les característiques masculines (l'aventura, la competitivitat, la capacitat de decisió) que les femenines (la solidaritat, la cautela, la negociació) només en funció del sexe a la que s'atribueixen i no en dependència de la situació que es viu.

Tot i que hi ha hagut grans canvis en relació al paper social de dones i homes, encara avui dia existeixen reticències a remoure alguns obstacles:

⌘ **La dissonància cognitiva:** tendència a rebutjar les opinions i judicis que contradiuen el model conegut. Por al canvi.

⌘ **El reconeixement del "nosaltres, els altres":** és l'afectivitat cap a allò que resulta igual o similar i repulsa cap a allò diferent.

⌘ **La imitació:** tendència a imitar a aquelles persones a les que reconeixem èxit social. Són les conductes recurrents amb el fi d'aconseguir l'acceptació de la comunitat (Brotons, Lillo, Simón, 2006).

La superació dels estereotips de gènere implica fer visibles dones i homes, que en el passat i actualment han viscut les seves vides rebutjant i qüestionant uns mandats socials que coarten les seves llibertats i que han generat nous models alternatius, independents i diversos.

IGUALS PERÒ DIFERENTS

QUÈ ÉS EL MILLOR D'ÉSSER NOIA?	QUÈ ÉS EL PITJOR D'ÉSSER NOIA?
QUÈ ÉS EL MILLOR D'ÉSSER NOI?	QUÈ ÉS EL PITJOR D'ÉSSER NOI?

fitxa

10

A

[illegible]

ESTEREOTIP MASCULÍ

fitxa



11

DIVERSITATS SEXUALS

A partir del posicionament personal davant d'una sèrie d'afirmacions al voltant de la diversitat sexual, s'aprofundirà en els estereotips que acompanyen molt sovint les persones homosexuals i transsexuals.

DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS RELACIONATS

- ⌘ Dret a la igualtat i a la no discriminació.
- ⌘ Dret a no ser sotmesa o sotmès a tortures ni maltractaments.
- ⌘ Dret a la llibertat de pensament.

OBJECTIUS

- ⌘ Diferenciar entre els conceptes d'identitat sexual, orientació sexual i pràctica sexual.
- ⌘ Respectar les diferents opcions sexuals existents.

CONCEPTES

- ⌘ Identitat sexual
- ⌘ Orientació sexual
- ⌘ Pràctica sexual
- ⌘ Homofòbia, lesbofòbia i transfòbia
- ⌘ Identitat de gènere
- ⌘ Bisexualitat
- ⌘ Transsexualitat
- ⌘ Transgènere

MATERIAL

- ⌘ FITXA 12 Diversitats sexuals
- ⌘ FITXA 13 Algunes possibles respostes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. En cas d'estar en un espai amb cadires i taules cal recollir-les i deixar un espai lliure suficient per tal que tot el grup se situï al centre i es pugui moure.
2. Fer una filera on cada persona tingui espai suficient per no notar la presència dels seus companys i companyes.
3. Explicar que hauran de tancar els ulls i que es llegirà una afirmació. Cada persona haurà de fer un pas a la dreta, si està d'acord, o a l'esquerra si està en desacord.
4. Podeu utilitzar les frases que trobareu a la **FITXA 12 Diversitats sexuals** i complementar-les amb altres dels mites i tòpics que heu sentit sobre aquesta temàtica a l'aula.
5. Per tal d'afavorir les respostes individuals és important llegir la frase lentament, deixar uns segons perquè reflexionin i recordar que han de fer un pas a la dreta o a l'esquerra, amb els ulls tancats, quan es digui una paraula que identifiquin totes i tots (per exemple, ja! ara! 1, 2, 3!).
6. És important que tothom es posicioni, a una banda o a l'altra, i aquelles persones que no saben on situar-se, se'ls ha de demanar que ho facin.
7. A cada frase, després de posicionar-se, es demanarà la participació del grup per justificar, argumentar o explicar la seva decisió. Es proposarà un debat constructiu, on tinguin la paraula els diferents posicionaments i la diversitat d'opinions. Cal evitar que poques persones monopolitzin el debat.

05. DIVERSITATS SEXUALS

8. A la **FITXA 13** *Algunes possibles respostes* trobareu orientacions per conduir el debat.
9. Arrel del debat, es dóna la possibilitat de canviar de posicionament.
10. Es proposa que cada persona participant digui una conclusió que extreu de la dinàmica, una idea rellevant o un tema que li ha cridat l'atenció.

OBSERVACIONS

Per donar continuïtat a aquesta activitat proposem visionar l'audiovisual realitzat per l'associació JIS (Joves per a la Igualtat i la Solidaritat): *Diferents, iguals, nosaltres*. **Aquest audiovisual el trobareu al DVD Material audiovisual de suport.**

ORIENTACIONS

La paraula homosexual fa referència tant a homes com a dones que senten atracció o desig cap a una persona del seu mateix sexe. La paraula *homo*, prové del grec i significa *mateix*, mentre que la paraula hetero significa diferent. En referir-se a gais ens referim a homes homosexuals. Les dones homosexuals són anomenades lesbianes.

La diversitat d'opcions és present al carrer i molt sovint encara persisteixen prejudicis, desconeixement, estereotips i falses creences sobre el fet homosexual, transsexual i bisexual.

Alguns conceptes:

Identitat sexual: sentiment que té una persona d'ésser home o dona independentment dels seus genitals.

Identitat de gènere: les persones s'identifiquen amb allò que la societat dicta sobre què és masculí o femení. És el resultat de diversos components:

- ⌘ La identitat sexual, la convicció de sentir-se mascle o femella.
- ⌘ El comportament de la persona en relació a un rol o estereotip de gènere.

Orientació Sexual: preferència de la persona a formar parella amb persones del seu sexe (homosexual), de l'altre sexe (heterosexual) o indistintament (bisexual).

Pràctica sexual: contacte sexual a soles o amb una altra persona del mateix sexe o no. La pràctica sexual no està lligada a una orientació sexual determinada, hi ha etapes d'experimentació en què es poden tenir pràctiques sexuals que poden ajudar a definir l'orientació sexual, o persones que volen experimentar una relació sexual amb persones del seu sexe o de l'altre.

Aquests conceptes són necessaris per entendre la **transsexualitat** (persones que no s'identifiquen amb el sexe i gènere que se'ls atribueix a partir dels seus òrgans genitals) i a les persones **transgènere** (aquelles que no s'identifiquen amb el gènere que s'atribueix al seu sexe i, per tant, la seva identitat, el seu comportament o la seva imatge no es relaciona, tradicionalment, amb el seu sexe de naixement). Molt sovint, també es confon l'homosexualitat amb la identitat de gènere i amb la transsexualitat, es considera, erròniament, que les persones homosexuals voldrien ser d'un altre sexe o que s'identifiquen amb les característiques i amb l'estereotip de l'altre gènere.

Les persones homosexuals no constitueixen grups homogenis. Tampoc les persones transsexuals. Hi ha moltes formes d'ésser gai, lesbiana, bisexual, transsexual o transgènere, de la mateixa manera que hi ha moltes maneres d'ésser heterosexual. Pretendre saber l'orientació sexual d'una persona pel seu aspecte físic, per la seva ocupació o per la seva expressió corporal té el mateix poc sentit que pretendre saber-ho pel color dels seus ulls.

A la **FITXA 13** *Algunes possibles respostes* trobareu orientacions per conduir el debat amb el grup.

DIVERSITATS SEXUALS

L'HOMOSEXUALITAT ÉS UNA DESVIACIÓ, ÉSSER HETEROSEXUAL ÉS EL QUE ÉS NORMAL

SI EM SENTO ATRETA O ATRET PER UNA PERSONA DEL MEU SEXE SIGNIFICA QUE SÓC HOMOSEXUAL

LES LESBIANES SÓN DONES QUE VOLDRIEN SER HOMES, TOTES SÓN MOLT MASCULINES. ELS GAIS SÓN HOMES QUE VOLDRIEN SER DONES, TOTS SÓN EFEMINATS

DIR A UN GAI *MARICÓN*, O A UNA LESBIANA *BOLLERA*, NO ÉS UNA FALTA DE RESPECTE

SI ALGÚ CREU QUE SÓC GAI O LESBIANA CONSIDERO QUE M'HA FALTAT AL RESPECTE

A LES PERSONES BISEXUALS ELS AGRADA TOTHOM

ALS GAIS ELS AGRADEN TOTS ELS HOMES I A LES LESBIANES TOTES LES DONES

L'HOMOSEXUALITAT HA EXISTIT SEMPRE PERÒ HA ESTAT OCULTADA

HI HA MÉS HOMES GAIS QUE DONES LESBIANES

LA TRANSSEXUALITAT ÉS PRÒPIA DE PERSONES QUE NO SABEN QUÈ VOLEN

HI HA MOLTA GENT QUE ÉS BISEXUAL O HOMOSEXUAL PERQUÈ ÉS UNA MODA



fitxa



12

L'HOMOSEXUALITAT ÉS UNA DESVIACIÓ, ÉSSER HETEROSEXUAL ÉS EL QUE ÉS NORMAL

Segons la Federació Estatal de Lesbianes, Gais, Transsexuals i Bisexuals, l'homofòbia i la transfòbia són el conjunt de creences, opinions, actituds i comportaments d'agressió, odi, menyspreu i ridiculització cap a persones homosexuals (gais i lesbianes, bisexuals o transsexuals). Es tracta d'una discriminació per orientació sexual o per identitat de gènere, similar en importància al racisme, a la xenofòbia o al masclisme, que es fonamenta en els estereotips socials i la no acceptació de la diversitat humana. També es parla de la lesbofòbia, referint-se al tracte desigual i discriminatori específic contra dones lesbianes.

Aquestes situacions no s'han de confondre amb l'orientació sexual i les preferències sexuals que cada persona té. Hi ha moltes fantasies sexuals que ens erotitzen i que no les portaríem a la pràctica.

Hi ha persones que s'atreveixen a tenir comportaments que surten de l'estereotip de gènere que se'ls atribueix, però cal tenir en compte que aquesta no és una qüestió únicament vinculada a l'homosexualitat; hi ha dones i homes heterossexuals que també trenquen amb els estereotips.

Veure la definició d'homofòbia, transfòbia i lesbofòbia de la primera afirmació.

La susceptibilitat de cada persona és un món, però cal analitzar què és allò que molesta, què ens situïn en un col·lectiu al qual no pertanyem? Que es facin conjetures sobre un tema tan privat? Considerem que ésser lesbiana o gai és una càrrega negativa, vergonyosa o ocultable?

drets sexuals i reproductius

ALS GAIS ELS AGRADEN TOTS ELS HOMES I A LES LESBIANES TOTES LES DONES

- Això és com afirmar que a TOTES les dones heterosexuales els agraden o se senten atrets per TOTS els homes, o que a TOTS els homes heterosexuales els agraden o se senten atrets per TOTES les dones.

L'HOMOSEXUALITAT HA EXISTIT SEMPRE PERÒ HA ESTAT OCULTADA

- Durant tota la història i a diferents cultures han existit homes i dones que han estimat persones del seu mateix sexe. La variació es troba en quina visibilitat tenien depenent del moment històric, la cultura a la qual pertanyien, la prohibició de relacions sexuals o el reconeixement dels seus drets.

HI HA MÉS HOMES GAIS QUE DONES LESBIANES

- Tendim a pensar que hi ha més homes gais que dones lesbianes perquè el moviment gai és més visible. Al carrer també ens crida més l'atenció quan dos homes són afectuosos entre ells que si ho fan dues dones. Cal tenir en compte que les dones lesbianes són menys visibles i aquesta realitat també es pot analitzar tenint en compte que vivim en una societat androcèntrica i que, en general, subordina les dones.

LA TRANSSEXUALITAT ÉS PRÒPIA DE PERSONES QUE NO SABEN QUÈ VOLEN

- Podríem dir que les persones transsexuals saben perfectament què volen i què senten. Tot i això, el procés d'identificació i acceptació de la transsexualitat és molt complex i, en cas de no tenir suports especialitzats, dificulta enormement el desenvolupament personal i la qualitat de vida de les dones i homes transsexuals.

HI HA MOLTA GENT QUE ÉS BISEXUAL O HOMOSEXUAL PERQUE ÉS UNA MODA

- En els darrers anys hi ha hagut grans avenços en els drets de LGTB (lesbianes, gais, transsexuals i bisexuals) que han afavorit la seva visibilitat. L'organització en entitats fa que les seves demandes i reivindicacions siguin escoltades. No és una qüestió de modes, és una qüestió de drets.

fitxa

13

PER A TOTS ELS GUSTOS!

En aquesta activitat us proposem treballar amb el grup a l'entorn de la definició i identificació de diverses pràctiques sexuals. A partir d'aquestes es treballarà sobre la varietat d'opcions existents en les relacions sexuals.

DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS RELACIONATS

- ⌘ Dret a la informació i a l'educació.
- ⌘ Dret a la llibertat i a la seguretat.
- ⌘ Dret a la igualtat i a la no discriminació.

OBJECTIUS

- ⌘ Ampliar el concepte de relacions sexuals, més enllà del coit.
- ⌘ Afavorir la reflexió i el debat al voltant del plaer propi i d'altres persones.

CONCEPTES

- ⌘ Pràctiques sexuals
- ⌘ Relacions sexuals
- ⌘ Autoconeixement
- ⌘ Excitació
- ⌘ Plaer
- ⌘ *Petting*

MATERIAL

- ⌘ FITXA 14 Diagrama per a tots els gustos
- ⌘ Folis o Post-it

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

PART 1

1. Cada persona del grup, lliurement i anònima, escriurà diferents pràctiques sexuals que l'excitin, que li agradi fer, que li facin, o bé que conegui. Aquestes pràctiques poden ser experimentades o imaginades.
2. Cada pràctica s'escriurà en un paper o Post-it.
3. Una vegada el grup ha acabat d'escriure-les, es recolliran tots els papers, es barrejaran i es tornaran a repartir entre cadascuna de les persones.
4. Cada persona llegirà en veu alta les pràctiques dels papers que li han tocat.
5. A partir d'aquí, es plantejaran les següents preguntes:
 - Quina tipologia de pràctiques s'han repetit?
 - N'heu trobat a faltar alguna?
 - Totes les pràctiques proposades agraden a tothom?
 - Quantes vegades hem parlat obertament del que ens agrada?
 - Com ens sentim en parlar-ne? El resultat hauria estat igual si no fos anònim?
 - Ens sentim segurs i segures d'allò que ens agrada? Ens fa vergonya dir-ho? Per què?
 - Podríem identificar les pràctiques proposades per noies i nois? Per què?
 - Penseu que la pressió del grup podria inhibir alguna persona a escriure una pràctica que es pugui identificar com a pràctica homosexual?

06. PER A TOTS ELS GUSTOS!

6. Per acabar, es pot ampliar, si s'escau, la informació sobre les diferents pràctiques sexuals i proposar al grup si volen ampliar el llistat amb aquelles pràctiques no identificades amb el treball individual.

PART 2

7. Classificar les pràctiques sorgides del grup en tres nivells:

- Nivell màxim d'excitació i plaer
- Nivell intermedi d'excitació i plaer
- Nivell baix d'excitació i plaer

Les pràctiques es poden distribuir en tres cercles concèntrics (veure **FITXA 14** *Diagrama per a tots els gustos*). Al cercle central i més petit, s'enganxaran les pràctiques amb el nivell més alt de plaer, al segon cercle s'enganxaran les pràctiques de nivell intermedi i al cercle exterior les pràctiques que proporcionen el nivell més baix d'excitació i plaer.

OBSERVACIONS

Aquesta dinàmica es pot treballar separatament per sexes i que cada grup faci el seus cercles. Posteriorment, es poden comparar les pràctiques proposades i la distribució en els diferents nivells d'excitació i plaer.

ORIENTACIONS

Tenir relacions sexuals implica moltíssimes coses, vol dir intimitat, autoconeixement i descobrir i conèixer la persona amb la qual compartim aquestes relacions. Les **relacions sexuals** són una de les formes que tenim d'expressar la nostra sexualitat i, per tant, no hi ha una única fórmula, és un procés de reconeixement d'allò que ens agrada i que agrada a l'altra persona. Cada persona viu el seu desig sexual de manera diferent però hi ha una funció molt important a destacar: el **desig sexual** ens impulsa a apropar-nos a altres persones facilitant dues coses:

1. Cercar la satisfacció de les necessitats afectives, sexuals i relacionals de comunicació, contacte corporal, intimitat, amor, tendresa, plaer, entre d'altres.
2. Tenir la possibilitat de tenir fills i filles, si així es vol.

No hi ha una edat determinada per tenir relacions sexuals, cada persona ha de trobar el seu moment. Tot i això, arriba un punt en què hi ha una gran pressió per part del grup d'amics i amigues per deixar de ser "verge", és *la primera vegada*.

Per als nois, aquesta pressió es dona molt aviat, perquè el manteniment de relacions sexuals es relaciona amb la seva virilitat o masculinitat, convertint-se molt sovint en una falsa necessitat.

En el cas de les noies tenir moltes experiències sexuals pot provocar que siguin vistes com unes "dones fàcils" i si no les tenen com unes "estretes". Moltes noies se senten insegures davant les primeres relacions sexuals per por a que puguin fer mal o per por a perdre la persona estimada si no es compleixen els seus desitjos (és el que es coneix com a xantatge emocional). A més, no s'ha d'oblidar que molt sovint hi ha una pressió del grup que sobreentén que totes i tots són heterossexuals.

Generalment, la idea de relació sexual es vincula únicament amb la penetració. Aquesta és una postura reduccionista de les relacions afectives i sexuals, a més a més de situar-se en una perspectiva heterocèntrica.

Hi ha una gran diversitat de pràctiques sexuals que van més enllà de la penetració, com per exemple, la masturbació, el sexe oral o el **petting** que es refereix a l'acte de mimar, petonejar, tocar, acariciar tot el cos, jugar, descobrir o excitar buscant la satisfacció de l'altra persona.

06. PER A TOTS ELS GUSTOS!

Sovint, es relaciona el *petting* amb una pràctica preliminar a les relacions amb penetració, i no com una pràctica sexual en si mateixa.

Els sentits juguen un paper molt important en l'excitació i en el plaer, mitjançant la vista, el tacte, el gust, l'oïda i l'olfacte tenim la possibilitat d'experimentar sensacions de plaer. La imaginació, amb les fantasies, i la creativitat a l'hora de portar a terme les pràctiques sexuals també seran una font important de plaer.

Algunes **pràctiques sexuals** habituals són:

- ⌘ **Petons**, a qualsevol part del cos, donant més plaer a les zones erògenes de la parella.
- ⌘ **Carícies**, especialment a les zones erògenes, amb els llavis, la llengua, les mans, altres parts del cos o amb objectes suaus.
- ⌘ **Masturbació**: *tota forma de procurar-se o procurar plaer amb la mà mitjançant l'estimulació física directa, a partir del fregament, tocament, acariciar, oprimir els genitals i estimular altres parts del cos*, (Molero, 07). La masturbació pot realitzar-la un mateix o una mateixa, en la intimitat, en companyia o realitzar-la a una altra persona. La masturbació també inclou la utilització d'altres elements o parts del cos (per exemple el fregament dels genitals amb els genitals de l'altra persona).
- ⌘ **Sexe oral**: pràctica d'estimulació de les zones genitals utilitzant els llavis i la llengua. El sexe oral es pot combinar amb pràctiques pròpies de la masturbació, utilitzant, per exemple, els dits. Una postura molt popular de sexe oral és el 69, en la qual dues persones realitzen sexe oral a la vegada, donant i rebent plaer.

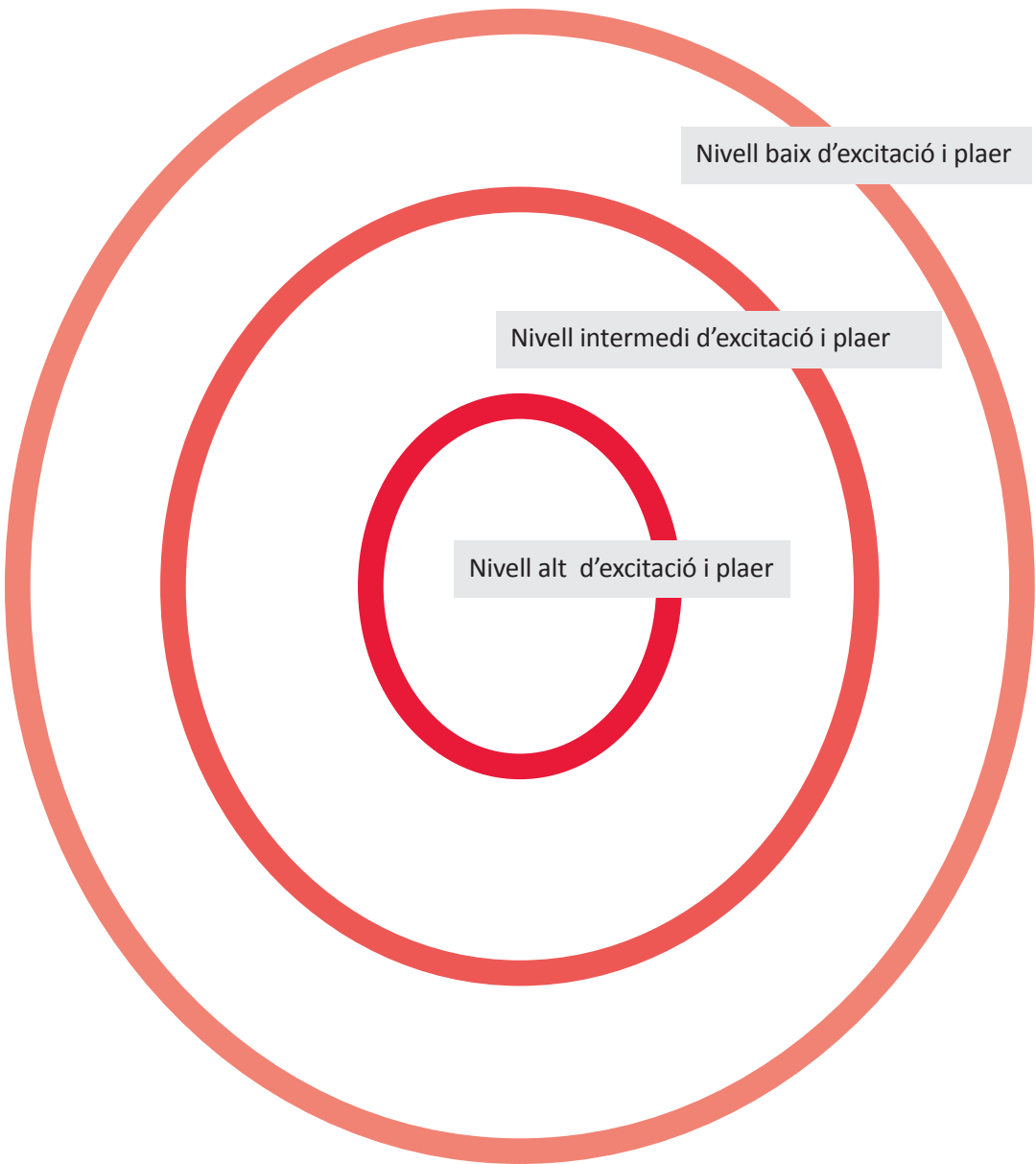
Les variants del sexe oral són:

- **Cunnilingus**: estimulació dels genitals femenins.
- **Fel·lació**: estimulació dels genitals masculins.
- **Anilingus**: estimulació de l'anus.
- ⌘ **Sexe anal**: pràctica sexual, sovint no reconeguda, per vergonya, perquè es relaciona amb pràctiques sexuals homosexuals. El sexe anal també és utilitzat per parelles heterosexuales, ja sigui mitjançant la penetració, introduint dits o joguines sexuals. Es recomana la utilització de lubricants per a aquesta pràctica.
- ⌘ **Penetració coital**, hi ha una gran varietat de postures sexuals amb penetració, algunes més utilitzades que altres, i que han tingut una gran difusió en publicacions com el Kamasutra i totes les seves variants.

La utilització de joguines sexuals per a l'estimulació dels genitals o les zones erògenes també aporta un gran ventall de possibilitats, combinable amb qualsevol pràctica abans esmentada.



DIAGRAMA PER A TOTS ELS GUSTOS



fitxa
14

QUÈ PASSA SI DIC NO?

A partir de la dramatització d'una situació fictícia relacionada amb les pràctiques sexuals, el grup haurà de respondre a les preguntes que es proposen.

DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS RELACIONATS

- ⌘ Dret a la llibertat i a la seguretat.
- ⌘ Dret a la igualtat i a la no discriminació.
- ⌘ Dret a la llibertat de pensament.

OBJECTIUS

- ⌘ Desenvolupar la capacitat de decisió personal sobre les relacions i les pràctiques sexuals.
- ⌘ Conèixer i desenvolupar les habilitats necessàries per mantenir una actitud responsable amb relació a les decisions que es prenen.

CONCEPTES

- ⌘ Autoestima
- ⌘ Comunicació
- ⌘ Assertivitat

MATERIAL

- ⌘ FITXA 15 Joc de rol

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. Per a la dramatització s'escolliran dues voluntàries o dos voluntaris que rebran les instruccions sobre la situació en la qual es troben (mireu **FITXA 15 Joc de rol**).
2. L'educadora o educador podrà decidir quin paper dóna als i les voluntàries, en cas que siguin un noi i una noia, dos nois o dues noies. També es pot fer la mateixa dramatització canviant els papers per observar com varien el resultat, els comentaris i les reaccions.
3. La proposta de dramatització requereix que les persones que realitzaran els papers principals siguin extravertides, sense por a les reaccions del grup i sense vergonya a recrear una situació íntima.
4. Es pot incloure, també, a 4 observadors o observadores, 2 per a cada personatge que, tenint en compte la definició d'assertivitat, analitzaran el comportament i els comentaris del personatge que els ha tocat observar.
5. Per facilitar la dramatització es proposa retirar les taules i cadires, deixant només aquelles necessàries a l'escenari. La resta del grup pot seure al terra, delimitant així l'espai escènic.
6. La persona conductora del grup ha de decidir en quin moment ha de finalitzar la representació. No cal que s'arribi a un final concret, la pròpia dinàmica i el seu desenvolupament pot aportar comentaris, expressions i situacions que es poden treballar en grup.
7. L'anàlisi de la representació s'ha de dissociar de les persones que han realitzat la dramatització. En aquest sentit, és importat evidenciar que han representat un personatge i no personalitzar l'anàlisi ni els comentaris que es facin.
8. Aspectes a treballar:
 - Creieu que és una situació que es pot donar en la realitat?

07. QUÈ PASSA SI DIC NO?

- Breu presentació de les informacions recollides per cada observador o observadora.
 - A la pissarra, apuntar aquelles argumentacions que utilitzen els dos personatges per expressar o explicar el seu posicionament.
 - Relacionar cada argumentació amb una possible necessitat, una inseguretat (per exemple: la pressió del grup, la por a perdre a l'altre, la por a la primera vegada, entre altres.)
 - Quines habilitats han de tenir els dos personatges per arribar a una situació consensuada? (nivell d'autoestima, assertivitat, escolta activa o prendre decisions a partir d'allò que creiem que és millor per cada persona).
 - Quina influència pot donar-se per part de l'entorn (família, col·legues o el fet d'ésser noi o noia)?
9. Conclusions. Per parelles, proposar que inventin un final per a aquesta situació. Seguidament es pot demanar a diferents parelles que dramatitzin o expliquin quin final posarien a l'escena.

ORIENTACIONS

Es diu que la llibertat és la capacitat d'escollir, un concepte filosòfic exclusiu dels éssers humans que ha generat grans debats i innumbrables tesis i dissertacions de grans pensadors i pensadores. La llibertat implica conèixer la diversitat d'opcions que tenim per tal de poder escollir. Per tant, sense aquest coneixement previ no pot haver-hi llibertat. En el plànol dels drets sexuals i reproductius, aquest concepte es pot vincular a la llibertat d'opció sexual, d'identitat, de relacions i de pràctiques sexuals, entre d'altres. En aquest apartat vincularem aquest concepte a la llibertat de cada persona a decidir i escollir el moment en el que vol tenir relacions sexuals, amb qui i quines pràctiques vol tenir.

Respecte a la seguretat, Shahrbanou Tadjbakhsh, directora del Programa per a la Pau i la Seguretat Humana de les Nacions Unides, ens diu que *la millor manera de lluitar contra la inseguretat és garantir les absències de necessitat i por de cada persona*, és a dir, la seguretat no ve donada per agents externs, prové d'una i d'un mateix i cal garantir-la, entre d'altres, mitjançant la prevenció d'aquells aspectes que ens provoquen por o necessitats. La seguretat s'ha d'entendre no com una qüestió col·lectiva i externa, sinó com quelcom interior; cada persona té unes necessitats o pors que ha de cobrir per sentir-se segura.

Sentir-se segur o segura ens ajuda en el nostre desenvolupament individual, així, en aquest apartat, vincularem el concepte de seguretat als drets sexuals i reproductius com un component imprescindible en l'inici, manteniment i finalització de les relacions afectivosexuals. Cada persona sent, percep i viu la seguretat de manera diferent i cal tenir-ho en compte per tal de respectar la seva llibertat individual.

Plantejar-se preguntes com *quin tipus de relacions sexuals vull tenir? Per què vull deixar de ser verge? O què opina l'altre?* ens aporten més llibertat i seguretat que les típiques preguntes com: *fa mal la primera vegada?, Si no hi ha sang, és que no ets verge?, Se'm notarà?, De vegades quan anem a fer-ho estic empalmat però a l'hora de ficar-la, se'm baixa... per què em passa això?, La vaig ficar i... ja no em vaig controlar* o *amb la penetració no vaig notar res, i a més a més em fa mal...* per què? aquestes darreres preguntes es poden respondre molt fàcilment amb una bona informació afectiva i sexual.

És important trobar les estratègies per prendre una decisió lliure, alguns conceptes que caldria revisar amb el grup poden ser:

- ⌘ **L'autoestima.** El valor i la percepció que tenim de nosaltres mateixos i mateixes, ajuda a consolidar una personalitat en les relacions interpersonals. És necessari un bon nivell d'autoestima per

► Adaptat de Oliveira M. *Conceptos que vertebran esta propuesta: género, sexualidad y educación afectivo-sexual*. Federación de Planificación Familiar Española (FPFE).

respectar els nostres desitjos i negociar per arribar a acords amb la nostra parella.

- ⌘ La **comunicació**. Parlar amb l'altra persona, tenint en compte que tot i que hi hagi una relació afectiva cada persona pot pensar diferent.
- ⌘ La **motivació**. Fer una llista de les motivacions pròpies i una altra de les influències que poden venir donades per la pressió del grup, de la parella, els rols de gènere o de la nostra cultura d'origen (per exemple, si no deixo de ser verge es riuran de mi, si no ho faig em deixarà o una relació entre dues dones o dos homes no és normal).

Raons per tenir relacions sexuals: pressió de companys i companyes, comunicar afectes i sentiments amorosos, evitar la soledat, obtenir afecte, per plaer, per diversió, mostrar independència o rebel·lió davant figures d'autoritat, mostrar que s'és una persona adulta, per diners o per intercanvi, per curiositat, per ser popular, per haver perdut el control sota els efectes de drogues, per desig o per pressió dels mitjans de comunicació.

Raons per no tenir-ne: preceptes religiosos, por a no fer-ho bé, no sentir-se preparada o preparat, por a l'embaràs, por a les ITS, danyar les relacions amb les famílies, anar amb compte amb la reputació, per sentiments de culpa o per mantenir la virginitat. (Sanchis, 2006)

- ⌘ **Tenir un pla.** És recomanable planejar la relació sexual amb l'altra persona, especialment les primeres vegades, trobar un lloc adequat on poder-se sentir bé, desinhibir-se i comptar amb un mètode anticonceptiu i que protegeixi de les ITS a mà.
- ⌘ **El xantatge emocional.** Evitar situacions com *o ho fem o..., si m'estimes..., fes-ho per mi...* En una relació de dos, la decisió és de dos.
- ⌘ **Els inhibidors.** El consum de drogues o alcohol pot ajudar a tenir la sensació de seguretat per tenir relacions sexuals i ajudar a desinhibir-se. Cal tenir en compte que també redueixen la sensació de risc, amb el perill que no s'utilitzi preservatiu o redueixen la capacitat de reacció i de decisió davant situacions no desitjades.
- ⌘ **El sexe virtual,** o cibersexe és una opció més però cal prendre consciència que el suposat anonimat que ofereix de vegades no està assegurat i no se sap qui hi ha a l'altra banda.



JOC DE ROL

PERSONATGE 1:

- Tens ganes de gaudir amb la teva parella, per fi teniu la casa per a vosaltres i vols aprofitar-ho.
- Ha arribat el moment. És un tema que no heu parlat però que tu dones per fet, no tindreu gaire possibilitats com aquesta. Les vostres relacions són molt satisfactòries i creus que heu de donar un pas més.
- Saps que t'estima, que l'estimes, que hi ha confiança i heu d'aprofitar que teniu el pis per a vosaltres per tenir relacions sexuals.

PERSONATGE 2:

- Piques a la porta, has quedat a casa de la teva parella. Ja fa un temps que esteu sortint.
- Per fi teniu la casa per vosaltres, ja era hora! sempre buscant llocs on poder estar!
- Et sents molt bé amb aquesta parella, poc a poc aneu descobrint més els vostres gustos, no et sents obligada o obligat a fer coses que no vols. Això t'agrada.
- No heu mantingut relacions sexuals íntimes i ara per ara no les vols tenir. Ja ho faràs quan ho tinguis clar.

OBSERVADORS I OBSERVADORES

- La conducta assertiva implica l'expressió directa dels propis sentiments, necessitats, drets i opinions sense amenaçar o castigar els i les altres i sense violar els drets d'aquestes persones.*
- Permet comunicar "això és el que jo penso", "així és com veig la situació", expressant-se sense dominar, humiliar o degradar l'altra persona. Significa expressar de forma clara, directa i no ofensiva les necessitats i opinions pròpies.*
- La manifestació d'aquesta conducta, l'expressió verbal i no verbal ha d'estar en sintonia amb el que es vol transmetre, amb els gestos, mirada i el to de veu adequats.*
- Pràcticament, a totes les situacions de la vida, el comportament assertiu és el més adequat, perquè ajuda la persona a expressar-se lliurement (Barragan, 2006).*



fitxa

15

NO ÉS NO

No és no és una activitat de posicionament personal davant de situacions que ens són difícil de resoldre marcades pels imperatius de gènere.

DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS RELACIONATS

- ⌘ Dret a no ser sotmesa o sotmès a tortures ni maltractaments.
- ⌘ Dret a la llibertat i a la seguretat.
- ⌘ Dret a la llibertat de pensament.

OBJECTIUS

- ⌘ Reconèixer les possibles situacions de pressió i coacció a l'hora de tenir relacions sexuals.
- ⌘ Identificar i practicar diferents formes de dir no davant les pressions que poden sorgir a l'hora de tenir relacions sexuals.

CONCEPTES

- ⌘ Conducta assertiva
- ⌘ Conducta passiva
- ⌘ Conducta agressiva
- ⌘ Frases de pressió

MATERIAL

- ⌘ FITXA 16 Frases de pressió
- ⌘ FITXA 17 Algunes possibles respostes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. Per començar l'activitat, es tria una noia i un noi del grup que faran de jutgessa i jutge de la l'activitat. La resta es divideix en petits grups de 4 persones.
2. La persona conductora del taller llegeix en veu alta les frases de pressió i demana al grup que escrigui una possible resposta per a cada una d'elles. Les frases de pressió són:
 - Si m'estimessis, ho faries.
 - Tothom ho fa. Tota la gent de la nostra edat ho ha fet.
 - Si no ho fem, sortiré amb una altra persona que vulgui fer-ho.
 - Si et quedes embarassada, em casaré amb tu.
 - Has de créixer. No pots ser sempre una criatura.
 - Fer-ho farà que ens estimem més.
 - Si no volies arribar fins el final per què has començat?
 - Si et fa vergonya, beurem una mica i se'ns passarà.
 - En tens tantes ganes com jo
3. Un cop s'han llegit totes les frases i el grup ha escrit una resposta per a cada una d'elles, es llegeixen en veu alta i el jurat ha de votar quina ha estat la millor resposta en cada cas.
4. A la **FITXA 17** *Algunes possibles respostes*, trobareu orientacions per conduir el debat en el grup.
5. Es pot acabar l'activitat reflexionant al voltant de les preguntes següents:
 - Què és una frase de pressió?
 - Què ens impedeix donar bones respostes contra la pressió?

08. NO ÉS NO

- Què es pot fer si malgrat les teves negatives, la teva parella o la persona amb la que estàs et continua pressionant?
 - Podríem fer una anàlisi de gènere de les frases de pressió? Podríem identificar-ne algunes com a pròpies de nois o de noies?
 - Se'ns acut alguna situació on una frase de pressió pugui ser bona?
 - Quins factors ens poden fer acceptar una situació que no volem?
6. Per acabar, es pot demanar a les persones participants que expliquin alguna situació que coneguin en la qual s'hagi utilitzat pressió per mantenir relacions sexuals.

OBSERVACIONS

Aquesta activitat es pot realitzar dividint el grup per sexes i posant més tard els resultats en comú. El jurat, igualment, haurà de valorar quines han estat les respostes més encertades per a cada situació.

Les frases de pressió, juntament amb les respostes, es poden recollir en una FITXA que es podrà arxivar juntament amb el resultat d'altres activitats realitzades. Es proposa que el recull d'alguns treballs realitzats pel grup estigui al seu abast per si volen fer alguna consulta.

ORIENTACIONS

És molt important saber dir no a una relació sexual o pràctica sexual que no volem tenir. De vegades, pot costar trobar un argument i respondre ràpid a la coacció, però malgrat això, no ens hem de sentir malament per dir no, és el nostre dret i ningú ens pot obligar a fer una cosa que no volem.

Què s'amaga darrera una frase de pressió? Per què s'utilitzen? Sovint una frase de pressió amaga una conducta agressiva per part de la persona que la fa servir. Aquestes conductes són pròpies de les persones que volen imposar el seu criteri o el seu desig, sense tenir en compte l'opinió, les necessitats o el desig de l'altra persona. La **conducta agressiva** s'alimenta de la **conducta passiva**, pròpia de les persones que tenen problemes per defensar les seves idees i necessitats i exposar les seves opinions. Situen les necessitats, opinions, demandes de l'altra persona per sobre de les seves, negant-se, així, la possibilitat de prendre decisions sobre la seva vida.

Com a contraposició a la conducta passiva, la **conducta assertiva** permet comprendre i respectar el posicionament i les idees de l'altra persona sense descuidar les pròpies.

Les conductes agressives i les conductes passives podem associar-les als imperatius de gènere que tenen influència en els comportaments de dones i homes, noies i nois a la nostra societat. Quan aquests dos tipus de conducta són adoptats per homes i dones com a forma establerta i rígida de relació interpersonal o afectiva, ens trobem davant d'una relació travessada per l'abús (García, 2005).

A la **FITXA 17** *Algunes possibles respostes*, trobareu orientacions per conduir el debat del grup.

FRASES DE PRESSIÓ

SI M'ESTIMESSIS, HO FARIES



TOTHOM HO FA. TOTA LA GENT DE LA NOSTRA EDAT HO HA FET

SI NO HO FEM, SORTIRÉ AMB UNA ALTRA PERSONA QUE VULGUI FER-HO

SI ET QUEDES EMBARASSADA, EM CASARÉ AMB TU

fitxa



16

HAS DE CRÉIXER. NO POTS SER SEMPRE UNA CRIATURA

FER-HO FARÀ QUE ENS ESTIMEM MÉS

SI NO VOLIES ARRIBAR FINS EL FINAL PER QUÈ HAS COMENÇAT?

SI ET FA VERGONYA, BEUREM UNA MICA I SE'NS PASSARÀ

EN TENS TANTES GANES COM JO

ELS MÈTODES ANTICONCEPTIUS I PREVENCIÓ D'ITS

Donada l'amplitud d'informacions en relació als mètodes anticonceptius, es proposa partir dels coneixements del propi grup per ampliar les informacions amb cada mètode contraceptiu, en funció de les demandes dels i les joves. S'inclou, també, informació sobre mètodes de prevenció de les infeccions de transmissió sexual (ITS).

DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS RELACIONATS

- ⌘ Dret a la informació i a l'educació.
- ⌘ Dret a la llibertat i a la seguretat.
- ⌘ Dret a la igualtat i a la no discriminació.
- ⌘ Dret a l'atenció i protecció de la salut.
- ⌘ Dret a optar a contreure matrimoni o no, i a formar i planificar una família.
- ⌘ Dret a decidir tenir descendència o no tenir-la i quan tenir-la.

OBJECTIU

- ⌘ Accedir a la informació bàsica sobre els mètodes anticonceptius i de prevenció d'ITS.

CONCEPTES

- ⌘ Mètodes anticonceptius
- ⌘ Prevenció d'ITS

MATERIAL

- ⌘ FITXA 18 Mètodes anticonceptius i prevenció d'ITS
- ⌘ Mètodes anticonceptius i prevenció d'ITS
- ⌘ Ordinadors amb connexió a internet

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquesta activitat es pot plantejar per ser realitzada en dues sessions, deixant temps suficient perquè els i les joves tinguin la possibilitat de recollir la informació necessària sobre els mètodes anticonceptius i prevenció d'ITS.

1. En petits grups es distribuïran els diferents mètodes anticonceptius i prevenció d'ITS. En cas que siguin insuficients, algun grup es pot encarregar de les opcions naturals, com l'Ogino-Kans, la temperatura basal i el moc cervical, incorporant també el *coitus interruptus*.
2. Cada grup haurà d'investigar sobre el mètode que els ha tocat. Proposem un llistat de preguntes que caldrà respondre a partir de la recollida d'informació, de les seves experiències i del punt de vista del grup. Aquesta proposta és una possible guia per a la recollida d'informació, vegeu **FITXA 18 Mètodes anticonceptius i prevenció d'ITS**.
3. Una vegada s'ha recollit la informació necessària, cada grup haurà de compartir el seu coneixement amb la resta. Posteriorment es pot proposar un debat sobre les informacions rebudes, sobre comentaris, etc.
4. Es recomana recollir les FITXES omplertes de cada mètode i arxivar-les en una carpeta que estigui a l'abast del grup perquè puguin consultar-les.
5. Per donar suport al treball d'investigació us proposem algunes pàgines web sobre aquest tema:
 - Departament de Salut Generalitat de Catalunya. Institut Català de la Salut.
 - www.sexejoves.gencat.net

09. ELS MÈTODES ANTICONCEPTIUS I PREVENCIÓ D'ITS

- Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat
www.centrejove.org

ORIENTACIONS

Els mètodes anticonceptius es poden classificar en:

- ⌘ Mètodes de barrera
- ⌘ Mètodes mecànics
- ⌘ Mètodes hormonal
- ⌘ Mètodes quirúrgics
- ⌘ Opcions naturals

Però abans cal clarificar que...

⌘ **La marxa enrere o *Coitus Interruptus***

No és un mètode anticonceptiu encara que és un sistema que ha estat i és molt utilitzat. Consisteix en la retirada del penis de la vagina abans que es produeixi l'ejaculació.

És molt poc eficaç, perquè abans de l'ejaculació poden sortir unes gotetes de secreció que poden contenir espermatozous.

També pot dificultar les relacions sexuals, produir molèsties físiques i **no protegeix de les ITS ni de la infecció per VIH/sida.**

Generalment, la marxa enrere es practica pensant "A mi no em passarà", "Puc controlar-me", "Per una vegada no passa res", "Ara toca passar-m'ho bé i després ja pensaré què puc fer".

⌘ **El *Dental dam* o barrera de protecció bucal**

No és un mètode anticonceptiu però es recomana fer-lo servir en la **pràctica del cunnilingus i de l'anilingus per prevenir una possible ITS.** Es tracta d'un rectangle de làtex poc conegut i de minsa distribució que protegeix la zona genital en les pràctiques abans esmentades.

MÈTODES ANTICONCEPTIUS

MÈTODES DE BARRERA

Els mètodes de barrera són aquells que impedeixen el contacte entre els espermatozous i l'òvul.

Preservatiu masculí o condó

Aquest és el mètode més adient, en general, per a la gent jove. **Protegeix de l'embaràs i també de les infeccions de transmissió sexual (ITS), inclosa la infecció per VIH/sida.** No té cap contraindicació i la seva eficàcia és molt alta. És d'un sol ús. Només cal utilitzar-lo correctament. Per aprendre'n, va bé fer un assaig tot sol o en parella.

És fàcil d'obtenir ja que es pot comprar a les farmàcies, botigues especialitzades ("condoneries"), grans superfícies comercials i als dispensadors automàtics. Existeixen preservatius especials per a persones al·lèrgiques al làtex.

Tenir-ne un sempre a mà, guardat en un lloc sec i sense escalfor, i que no estigui caducat permet evitar situacions de risc.

Els preservatius masculins es distribueixen gratuïtament en els programes d'atenció a joves de les Unitats d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (UASSIR) i al Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS), entre d'altres.

Preservatiu femení

Consisteix en una petita bossa de plàstic fi (poliuretà), prelubrificada, tancada per un costat i amb una anella flexible i adaptable a cada extrem: l'anella més petita es col·loca al fons de la vagina, al voltant del coll de l'úter. L'altra, més ampla i flexible, s'adapta sobre la vulva. És d'un sol ús.

Igual que el preservatiu masculí, és un mètode de barrera que **protegeix de l'embaràs i també de les ITS, inclosa la infecció per VIH/sida.** Permet a les noies ser independents en les seves decisions per mantenir unes relacions sexuals segures.

Es col·loca abans de la relació i no cal retirar-lo immediatament després de l'ejaculació, a diferència del masculí.

Els preservatius femenins es distribueixen gratuïtament en els programes d'atenció a joves de les Unitats d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (UASSIR) i al Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS), també es venen a les farmàcies. La seva utilització és senzilla, tot i que potser és necessari fer alguna prova prèvia a la seva utilització.



09. ELS MÈTODES ANTICONCEPTIUS I PREVENCIÓ D'ITS



Diafragma

És una caputxa de goma (làtex o silicona) que es col·loca en el fons de la vagina i que cobreix l'entrada de l'úter. Impedeix que els espermatozous es trobin amb l'òvul.

Hi ha diferents mesures. La mida adequada estarà determinada per la persona professional experta. Ben utilitzat resulta un mètode molt segur i permet un bon coneixement del cos. Sempre s'ha d'utilitzar amb crema espermicida. El diafragma es posa abans de cada relació sexual amb penetració, juntament amb la crema espermicida, per augmentar la seva eficàcia. Es deixa a la vagina de 7 a 8 hores després de la relació sexual. Un cop s'ha retirat, es neteja amb aigua i es torna a guardar al seu estoig.

És un mètode eficaç en la prevenció de l'embaràs, però **no protegeix de les ITS ni de la infecció per VIH/sida.**

Espermaticides

Són substàncies químiques en forma d'òvuls, gels, espumes o cremes que s'introdueixen a la vagina abans del coït.

Actuen de dues maneres: lesionen els espermatozous i fan una barrera impedit que aquests passin a l'úter.

S'han d'introduir dins de la vagina 8-10 minuts abans de la relació sexual, mitjançant un aplicador o amb els dits. La seva activitat pot durar unes hores.

Utilitzats sols no són fiables: és important que s'acompanyin sempre d'un altre mètode de barrera, com ara el preservatiu o el diafragma. **No protegeixen de les ITS ni de la infecció per VIH/sida.**

MÈTODES MECÀNICS

DIU (Dispositiu intrauterí)



És un petit objecte format per plàstic i metall amb un petit fil que es col·loca dins de l'úter. Actua impedit la nidació de l'òvul a l'úter tot dificultant la capacitat de fecundació dels espermatozous i alterant el moc cervical.

Generalment, no és recomanable en dones que no han tingut cap embaràs i també cal comprovar que no es té cap infecció. **És imprescindible una visita mèdica o ginecològica per valorar si és indicat.** Hi ha diferents tipus de DIU i tenen una durada d'entre 3 i 5 anys. La seva col·locació i l'extracció sempre són a càrrec de personal mèdic. Un cop introduït cal fer-se controls periòdics.

La seva eficàcia és alta però, en principi, no és el mètode més adequat per a les dones joves. **No protegeix de les ITS ni de la infecció per VIH/sida.**

MÈTODES HORMONALS

Pastilles o píndoles

La píndola contraceptiva és un mètode farmacològic que, habitualment, conté dues substàncies, **estrògens** i **progesterona**, semblants a les hormones sexuals femenines. Aquestes substàncies van a parar a la sang i impedeixen que els ovaris madurin l'òvul. En no existir ovulació, tampoc és possible la fecundació i, per tant, no pot haver-hi embaràs.

Cal fer una visita mèdica abans de començar a prendre les píndoles per tal de detectar les possibles contraindicacions i prescriure les píndoles més adients. També és molt important tenir tota la informació sobre com s'han de prendre, i sobre les incidències (oblits, interferències d'altres medicaments, diarrees, etc.) que poden alterar l'eficàcia anticonceptiva. El personal d'infermeria i les llevadores són les persones més accessibles per conèixer aquesta informació i per donar resposta a qüestions i preguntes que es puguin plantejar.

Es presenten en capsetes de 21, 24 o 28 píndoles: se n'ha de prendre una cada dia, aproximadament a la mateixa hora.

Per començar el mètode, es pren la primera píndola de la capsa el primer dia del cicle (el dia que apareix la regla), i després una cada dia, fins a acabar la caixa.

A continuació, en el cas que siguin 21 pastilles, es fa un descans de set dies i, de 4 en el cas que siguin de 24 dies. Durant els dies de descans apareixerà la regla (menstruació). L'efecte anticonceptiu es manté durant el descans.

Si són 28 pastilles, no cal fer descans. Quan s'acabi la caixa se'n començarà a continuació una de nova i la regla apareixerà en els darrers dies de presa de pastilles de la capsa.

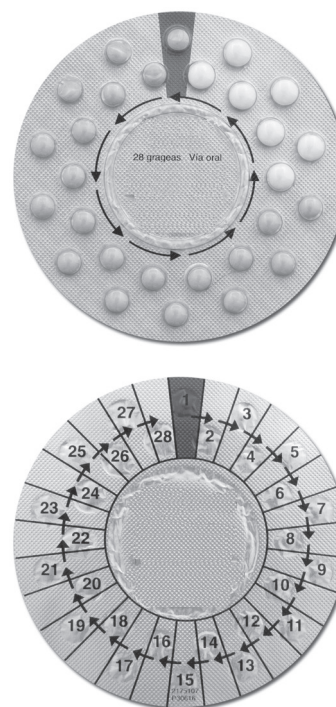
Aquest mètode és molt eficaç per evitar un embaràs inesperat, però **no protegeix de les ITS ni de la infecció per VIH/sida**.

L'anell vaginal

És un anell de plàstic flexible de 54 mm de diàmetre que incorpora hormones (estrògens i progestàgens). Aquestes hormones s'alliberen en dosis estables diàries.

L'anell vaginal és doncs, un mètode hormonal, que permet fer arribar les hormones anticonceptives al nostre cos a través de la mucosa vaginal.

La mateixa dona es col·loca l'anell dins la vagina, la primera vegada coincidint amb el primer dia de la regla, i deixa l'anell a la vagina durant 3 setmanes. En aquests dies es van alliberant les hormones (estrògens i progestàgens), que actuen evitant l'embaràs. Després de les tres setmanes l'anell es retira durant una setmana i en aquests dies de descans es produeix el sagnat



09. ELS MÈTODES ANTICONCEPTIUS I PREVENCIÓ D'ITS

menstrual. Passada la setmana de descans s'ha de col·locar un anell nou.

L'eficàcia anticonceptiva és molt alta, i l'efecte anticonceptiu es manté en la setmana de descans en la que no es porta anell.

És important fer una visita mèdica abans de fer servir aquest mètode, per valorar si hi ha alguna contraindicació així com per rebre una informació adequada de les seves característiques i de la seva utilització.

La col·locació és molt senzilla i fa que sigui un mètode còmode i aconsellable sobretot per a les persones que tenen molts oblits en la presa de les pastilles o bé que presenten problemes d'ingesta o gastrointestinals, com poden ser els vòmits.

Aquest mètode és molt eficaç per evitar un embaràs inesperat, però **no protegeix de les ITS ni de la infecció per VIH/sida.**

Pegat Anticonceptiu

És una fina làmina de color beix en forma de quadrat de 4,5 centímetres i 1 mil·límetre de gruix, que s'enganxa sobre la pell. Aquest pegat allibera lentament hormones (estrògens i gestàgens) que passen a la sang a través de la pell i eviten l'embaràs. El pegat, és doncs, un anticonceptiu hormonal que no es pren via oral, per això els vòmits i els problemes intestinals no interfereixen en el seu efecte anticonceptiu. La seva eficàcia anticonceptiva és molt alta.

El pegat està dissenyat per alliberar hormones durant una setmana. S'aplica un pegat cada setmana durant tres setmanes consecutives i a la quarta es descansa. En aquests dies de descans es produeix la menstruació. Passada la setmana de descans s'ha de tornar a començar i col·locar un nou pegat.

És molt còmode i fàcil d'utilitzar i permet fer les activitats quotidianes sense que el pegat es desenganxi: dutxar-se, nedar o fer exercici.

Igual que amb la resta de mètodes hormonals, és important fer una visita mèdica abans de començar a utilitzar-lo per valorar si hi ha alguna contraindicació i rebre la informació adequada per un bon ús i possibles efectes secundaris.

Aquest mètode **protegeix de l'embaràs però no de les ITS ni de la infecció per VIH/sida.**

Injectables

Els contraceptius injectables poden ser de dues classes, segons el tipus d'hormones que portin: els que només contenen gestàgens o els que combinen estrògens i gestàgens. Hi ha preparats que s'administren cada tres mesos i d'altres mensuals.

La freqüència d'administració depèn del preparat: pot ser cada quatre, vuit o dotze setmanes. La seva eficàcia és elevada però

09. ELS MÈTODES ANTICONCEPTIUS I PREVENCIÓ D'ITS

s'utilitza amb menys freqüència perquè té més efectes secundaris. És necessària una visita mèdica prèvia per fer una valoració i descartar possibles contraindicacions per utilitzar aquest mètode.

Aquest mètode **protegeix de l'embaràs però no de les ITS ni de la infecció per VIH/sida.**

Implants Subcutanis

L'implant pot ser d'una o dues varetes flexibles d'uns 4 cm de longitud i 1-2 mm de diàmetre que es col·loquen sota la pell del braç. Aquestes varetes incorporen un preparat hormonal (gestàgen) que es va alliberant en petites quantitats de forma continuada.

S'ha d'aplicar anestèsia local per la seva col·locació. L'eficàcia anticonceptiva és molt alta i l'efecte dura tres anys en el cas de la vareta única i 5 anys en el cas de les dues varetes. És important saber que quan s'utilitza aquest mètode anticonceptiu hormonal, desapareix el cicle menstrual en la majoria dels casos, això vol dir que poden haver sagnats irregulars o desaparèixer la regla.

Aquest mètode **protegeix de l'embaràs però no de les ITS ni de la infecció per VIH/sida.**

MÈTODES ANTICONCEPTIUS PERMANENTS

Són mètodes anticonceptius que s'han de plantejar com a definitius, tot i que excepcionalment en alguns casos es puguin fer reversibles.

La **lligadura de trompes** en la dona consisteix a seccionar o obstruir les trompes de Fal·lopi, la qual cosa impedeix que l'òvul que es desprèn de l'ovari es trobi amb els espermatozous. La realització d'aquesta tècnica, en la majoria de les ocasions, es fa a través de laparoscòpia i pràcticament sempre requereix anestèsia general.

En la dona, l'**obstrucció tubàrica** és el mètode definitiu més innovador. Aquesta obstrucció de les trompes de Fal·lopi es realitza mitjançant la introducció d'un dispositiu (molla d'aliatge de platí, níquel i titani d'uns 4 cm de llarg). La realització d'aquesta tècnica no requereix anestèsia general, ja que els dispositius s'introdueixin dins de les trompes a través del coll de l'úter amb un guiador anomenat histeroscop.

La **vasectomia** en l'home, consisteix en la secció dels conductes deferents (que són els que porten el semen des dels testicles fins a la pròstata), de manera que s'interromp la trajectòria dels espermatozous. Per a l'aplicació d'aquesta tècnica s'utilitza anestèsia local.

Aquests mètodes **protegeixen de l'embaràs però no de les ITS ni de la infecció per VIH/sida.**

09. ELS MÈTODES ANTICONCEPTIUS I PREVENCIÓ D'ITS

OPCIIONS NATURALS

Les propostes que assenyalarem a continuació **resulten poc eficaçes**, ja que es basen en un gran coneixement del propi cos i **no protegeixen de les ITS, inclosa la infecció per VIH/sida**; tanmateix arribar a aquest coneixement no resulta gaire fàcil ni freqüent, especialment entre les dones joves que tenen cicles, sovint, poc regulars.

Tot i això, presentem una breu informació donat que l'observació i el coneixement dels canvis del cos de les dones permet una aproximació enriquidora que aporta elements positius i un millor coneixement del propi cos.

Ogino-Kans o mètode del calendari

Consisteix a abstenir-se de mantenir relacions sexuals amb penetració durant un període que comprèn, aproximadament, els cinc dies anteriors i els cinc dies posteriors a l'ovulació. El problema és que les dones joves no solen tenir els cicles regulars, per la qual cosa és difícil conèixer el dia exacte de l'ovulació i, per tant, el mètode no resulta gens segur.

Tot i això, és recomanable apuntar en un calendari el primer dia de menstruació per tenir un coneixement del cicle menstrual propi (durada i regularitat).

Temperatura basal

Consisteix a prendre's la temperatura cada dia abans de llevar-se al matí i confeccionar un gràfic. D'aquesta manera es detecta l'ovulació i, en conseqüència, els dies fèrtils de la dona, en els quals cal abstenir-se de mantenir relacions amb coit.

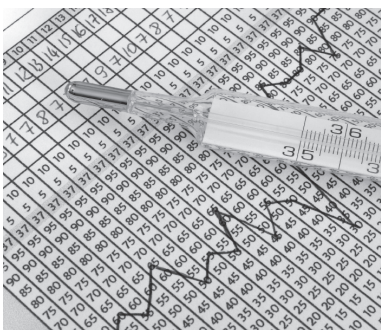
Cal tenir en compte que l'estrès, una malaltia, prendre alcohol o drogues i els canvis en la rutina diària poden afectar la temperatura.

Moc cervical o Billings

Consisteix a determinar els dies fèrtils mitjançant l'observació dels canvis que es produeixen en el moc cervical, per tal d'evitar tenir relacions coitals durant aquests dies.

El cos de les dones va experimentant canvis que es poden observar mitjançant els fluids de la vagina, la sensació de sequedat (característica després de la menstruació), el moc transparent i elàstic, com la clara d'ou (a causa de l'augment dels estrògens) que facilita l'accés dels espermatozous i és propi de la fase d'ovulació; i el moc més espès i blanc posterior a l'ovulació en l'etapa no fèrtil, permeten prendre consciència de en quin moment del cicle menstrual es troba cada dona.

Aquesta observació aporta un bon coneixement dels canvis en el cos de les dones i ofereix un apropament natural als fluids propis que indiquen que el cos segueix el seu ritme natural. Els canvis d'olor i de color evidents (fluids groguencs), i algunes molesties poden ser símptomes d'una possible ITS.



L'ANTICONCEPCIÓ D'EMERGÈNCIA

És una segona oportunitat per evitar un embaràs no desitjat. És un mètode que només s'ha d'utilitzar en situacions on la pràctica sexual pot tenir com a conseqüència un embaràs no desitjat, independentment del moment del cicle menstrual en què hagi tingut lloc aquesta relació sexual. La seva eficàcia és bona per prevenir un embaràs no desitjat, però no és d'una eficàcia absoluta.

L'anticoncepció d'emergència **NO és un mètode avortiu**. El seu mecanisme d'acció és evitar que es produeixi l'embaràs. Aquest tractament és un mètode d'ús ocasional i en cap cas substitueix els mètodes habituals d'anticoncepció. Només actua sobre el possible embaràs d'una relació sexual no protegida. No protegeix d'altres relacions que puguin produir-se després del tractament.

Píndola postcoital

El tractament hormonal anticonceptiu d'emergència també es coneix com *la píndola del dia després*.

El preparat hormonal és el levonorgestrel. Es pren en una sola dosi, el més aviat possible després de la relació sexual no protegida, amb preferència abans que passin 72 hores. Si bé pot ser efectiu fins a les 120 hores.

L'anticoncepció d'emergència és indicada en els casos següents:

- ⌘ Relacions sexuals amb penetració sense protecció.
- ⌘ Ús incorrecte del preservatiu: ruptura, caducitat, retenció del preservatiu a la vagina en retirar-lo o penetracions dins la vagina abans de col·locar el preservatiu.
- ⌘ Oblits, incompliment o alteracions en la utilització de contraceptius hormonaus (orals, anell vaginal, pegat anticonceptiu, intramuscular, entre d'altres).
- ⌘ Expulsió del dispositiu intrauterí en un període de 5 dies després d'una relació sexual amb penetració.
- ⌘ Violació

Aquest tractament ocasionalment pot produir algun efecte secundari. En la majoria dels casos són de poca intensitat, com nàusees, vòmits, molèsties abdominals, sagnats vaginals.

A Catalunya es pot accedir gratuïtament a aquest tractament a través de l'Equip d'Atenció Primària, de les Unitats d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (UASSIR), del Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS) i dels Serveis de Planificació Familiar. Si la situació es presenta en un horari no habitual de visites, no cal anar als serveis d'urgència de l'hospital, es pot anar al centre d'atenció primària continuada, que estan oberts fins i tot a la nit. Per obtenir més informació o per resoldre dubtes sobre aquest tema, es pot trucar al telèfon de Sanitat Respon

09. ELS MÈTODES ANTICONCEPTIUS I PREVENCIÓ D'ITS

(902 111 444) que funciona les 24h els 365 dies de l'any. També poden donar-te informació les farmàcies .

L'anticoncepció d'emergència pot prevenir l'embaràs però no protegeix de les ITS ni de la infecció per VIH/sida.

MÈTODES ANTICONCEPTIUS

NOM					
TIPOLOGIA	Barrera	Hormonal	Mecànic	Quirúrgic	Natural
BREU EXPLICACIÓ DEL SEU FUNCIONAMENT					
COM S'ACONSEGUEIX?	Farmàcies	Visita mèdica	Altres espais, Quins?		
PREU					
DE QUÈ PROTEGEIX?	Embaràs no desitjat	ITS	Embaràs no desitjat i ITS		
ÉS COMBINABLE AMB UN ALTRE MÈTODE?	Preservatiu Masculí	Preservatiu Femení	Espermicides		Altres:
DURADA	Relació Sexual	Setmanal	Mensual	___ Anys	Definitiu Emergència
QUI ES RESPONSABILITZA DE LA SEVA CORRECTA UTILITZACIÓ?	Dones	Homes	Ambdós Sexes		

COM POT CORESPONSABILITZAR-SE LA PARELLA?	
AVANTATGES DEL MÈTODE (Pràctiques sexuals, tipologia de relacions, edat, sexe, orientació sexual, implica negociació del seu ús, implica preparació prèvia a la relació sexual, etc.)	
DESAVANTATGES DEL MÈTODE (Pràctiques sexuals, tipologia de relacions, edat, sexe, orientació sexual, implica negociació del seu ús, implica preparació prèvia a la relació sexual, etc.)	
PER QUÈ VAL LA PENA QUE UNA DONA CONEGUI AQUEST MÈTODE?	
PER QUÈ VAL LA PENA QUE UN HOME CONEGUI AQUEST MÈTODE?	
ALTRES DADES D'INTERÈS	
IMATGE DEL MÈTODE (fotografia, dibuix, etc.)	

EMBARÀS NO DESITJAT I AVORTAMENT

Amb aquesta activitat us proposem treballar a partir de textos, dades estadístiques i recerca d'informació. Es demanarà al grup analitzar, ordenar i fer una presentació del treball realitzat al voltant dels embarassos no desitjats i l'avortament.

DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS RELACIONATS

- | | |
|---|---|
| ⌘ Dret a la informació i a l'educació. | ⌘ Dret a optar a contreure matrimoni o no, i a formar i planificar una família. |
| ⌘ Dret a la llibertat i a la seguretat. | |
| ⌘ Dret a la igualtat i a la no discriminació. | ⌘ Dret a decidir tenir descendència o no tenir-la i quan tenir-la. |
| ⌘ Dret a l'atenció i protecció de la salut. | ⌘ Dret a la llibertat de pensament. |

OBJECTIU

- ⌘ Generar reflexió individual i conjunta al voltant del fet de l'embaràs no desitjat i l'avortament.

CONCEPTES

- ⌘ Embaràs no desitjat
- ⌘ Embaràs adolescent
- ⌘ Avortament

MATERIAL

- ⌘ Aula amb ordinadors i connexió a internet
- ⌘ FITXA 19 Textos

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. Per grups, es treballaran les següents qüestions:

GRUP 1: Embaràs

Repartir una còpia a cada participant dels textos que trobareu a la **FITXA 19 Textos**.

El grup haurà de respondre a les següents preguntes:

- Quan es pot produir un embaràs?
- Com sap una dona que està embarassada?
- Què pot fer la seva parella?
- Què opineu d'aquests textos (Vegeu **FITXA 19 Textos**)?

GRUP 2: Embaràs no desitjat

- Busqueu dades sobre embarassos no desitjats entre la població jove.
- Analitzeu l'evolució de les dades existents des de 1990 fins avui.
- Expliqueu les dades que heu obtingut tenint en compte:
 - L'accés que hi ha avui a la informació sobre mètodes anticonceptius i prevenció d'embarassos no desitjats.
 - L'Impacte sobre les vides de les noies i els nois. Similituds i diferències.

GRUP 3: Llei d'avortament a l'Estat espanyol

- Quina legislació existeix sobre l'avortament a l'Estat espanyol?
- En quins supòsits es pot interrompre un embaràs?

10. EMBARÀS NO DESITJAT I AVORTAMENT

- En cas que la dona sigui menor d'edat, com s'ha d'actuar?
 - Informació a destacar després d'haver viscut un avortament:
 - Provoca infertilitat?
 - Possibles canvis en l'estat d'ànim (tristesa, angoixa, vergonya, etc.).
2. La persona conductora de l'activitat pot esmentar les adreces web que tractin aquests temes. Per exemple:
 - Departament de Salut. Institut Català de la Salut, web sobre salut sexual i joves: www.sexejoves.gencat.cat
 - Observatori dels Drets Sexuals i Reproductius: www.observatori.apfcib.org
 - Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat: www.centrejove.org
 3. Presentació de la informació recollida per grups.
 4. Espai per a dubtes i preguntes a partir de les presentacions i de la informació que s'ha aportat.
 5. Conclusions. Cada participant destacarà una idea clau, una pregunta, un dubte o un pensament sobre allò que s'ha treballat a l'activitat.

ORIENTACIONS

L'embaràs en adolescents és un embaràs de risc. Un embaràs a aquesta edat interfereix en el desenvolupament i l'evolució personal de la jove. Una mare adolescent té menys possibilitats de desenvolupar-se socialment i acadèmica i, per tant, laboralment. D'altra banda, molt sovint, la parella es trenca, com passa moltes vegades en les primeres relacions afectivosexuals entre joves (Molero, 2006).

Així, cal conèixer els mètodes anticonceptius, parlar de la seva utilització i de quins avantatges o desavantatges tenen. També cal tenir en compte:

- ⌘ La tipologia de relacions existents, tenint en compte les pràctiques, la parella o parelles sexuals i la capacitat de negociació del mètode anticonceptiu.
- ⌘ L'entorn familiar, social i cultural en el qual vivim.
- ⌘ Hi ha mètodes que eviten un embaràs no desitjat però que no protegeixen de les infeccions per transmissió sexual. Per aquesta raó es recomana utilitzar preservatiu (masculí o femení) o, en cas de tenir una única parella sexual, realitzar una prova prèvia per descartar possibles infeccions de transmissió sexual i escollir un dels mètodes que avui dia es troben al mercat.
- ⌘ La influència de variables afectives i emocionals, d'habilitats socials pròpies, el nivell d'autoestima i la capacitat d'autocura i negociació.

COM ES POT SABER SI S'ESTÀ EMBARASSADA?

Si no ha vingut la regla o se'n té menys quantitat de l'habitual, i hi ha la possibilitat d'estar embarassada. Cal fer un test d'embaràs. Es pot trobar en farmàcies o visitar un centre mèdic per realitzar la prova.

Per a que sigui fiable, s'hauria de fer passats 10 dies des de la primera falta de menstruació.

10. EMBARÀS NO DESITJAT I AVORTAMENT

Exemple:

maig						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
juny						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

La darrera regla ha estat el 8 de maig i els cicles d'aquesta dona són de 30 dies, aproximadament.

La propera menstruació hauria de ser el dia 7 de juny.

A partir del 17 de juny el test d'embaràs és fiable.

QUAN ES POT PRODUIR UN EMBARÀS?

Qualsevol dia del mes en el qual es mantingui una relació sexual amb penetració sense protecció. És cert que hi ha dies més fèrtils que d'altres. Però moltes dones tenen cicles mensuals irregulars i, també, pot donar-se el cas que una dona, mentre té la menstruació pugui estar ovulant. Per tant, independentment del dia en què es mantingui la relació, cal utilitzar un mètode anticonceptiu per evitar un embaràs no desitjat.

AVORTAMENT

L'avortament és la interrupció espontània o voluntària d'un embaràs.

El fet d'avortar és una qüestió controvertida perquè implica un conflicte bàsic de drets o valors positius, per un costat l'autonomia i llibertat de la mare i per l'altre, la vida que està en gestació.

La legislació actual (Llei Orgànica 2/2010 de 3 de març de salut sexual i reproductiva i de la interrupció voluntària de l'embaràs) permet la possibilitat d'interrompre l'embaràs en 2 casos o supòsits:

Interrupció de l'embaràs a petició de la dona.

Es pot interrompre l'embaràs dins de les primeres catorze setmanes de gestació a petició de l'embarassada, sempre que concorrin els requisits següents:

1. Que s'hagi informat la dona embarassada sobre els drets, prestacions i ajudes públiques de suport a la maternitat
2. Que hagi transcorregut un termini d'almenys tres dies, des de la informació esmentada en el paràgraf anterior i la realització de la intervenció.

Interrupció per causes mèdiques.

Excepcionalment, es pot interrompre l'embaràs per causes mèdiques quan es doni alguna de les circumstàncies següents:

1. Que no se superin les vint-i-dues setmanes de gestació i sempre que existeixi greu risc per a la vida o la salut de l'embarassada i així consti en un dictamen emès amb anterioritat a la intervenció per un metge o metgessa especialista diferent del que la practiqui o dirigeixi. En cas d'urgència per risc vital per a la gestant es pot prescindir del dictamen.
2. Que no se superin les vint-i-dues setmanes de gestació i sempre que hi hagi risc de greus anomalies en el fetus i així consti en un dictamen emès amb anterioritat a la intervenció per dos metges o metges especialistes diferents del que la practiqui o dirigeixi.
3. Quan es detectin anomalies fetals incompatibles amb la vida i així consti en un dictamen emès amb anterioritat per un metge o metgessa especialista, diferent del que practiqui la intervenció, o

10. EMBARÀS NO DESITJAT I AVORTAMENT

quan es detecti en el fetus una malaltia extremadament greu i incurable en el moment del diagnòstic i així ho confirmi un comitè clínic.

La llei estableix que, **en el cas de les dones de 16 i 17 anys**, el consentiment per a la interrupció voluntària de l'embaràs els correspon exclusivament a elles d'acord amb el règim aplicable a les dones majors d'edat. Almenys un dels representants legals, pare o mare, persones amb pàtria potestat o tutors o tutores de les dones compreses en aquestes edats ha de ser informat de la decisió de la dona. Es prescindeix d'aquesta informació quan la menor al·legui fundadament que això li provoca un conflicte greu, manifestat en el perill cert de violència intrafamiliar, amenaces, coaccions, mals tractes, o es produeixi una situació de desarrelament o desemparament.

És important un assessorament sanitari personalitzat durant el procés de presa de decisió i en el moment de triar la tècnica que en cada cas estigui més indicada.

Objecció de consciència i avortament

A la Constitució Espanyola es reconeix l'objecció de consciència en l'article 16.1.:

Es garanteix la llibertat ideològica, religiosa i de culte dels individus i les comunitats sense més limitació, en les seves manifestacions, que la necessària pel manteniment de l'ordre públic protegit per la llei.

Però en relació al dret de decisió de les dones respecte al seu cos, l'Estatut d'Autonomia de Catalunya del 2006 estableix, en el seu article 41:

Els poders públics han de vetllar perquè la lliure decisió de la dona sigui determinant en tots els casos pel que fa a les qüestions que poden afectar-ne la dignitat, la integritat i el benestar físic i mental, en particular pel que fa al propi cos i a la seva salut reproductiva i sexual.

La Llei Orgànica 2/2010 de 3 de març de salut sexual i reproductiva i de la interrupció voluntària de l'embaràs, fa referència al dret a exercir l'objecció de consciència. Concretament diu:

Els professionals sanitaris directament implicats en la interrupció voluntària de l'embaràs tenen el dret d'exercir l'objecció de consciència sense que l'accés i la qualitat assistencial de la prestació puguin resultar menyscabades per l'exercici de l'objecció de consciència. El rebuig o la negativa a realitzar la intervenció d'interrupció de l'embaràs per raons de consciència és una decisió sempre individual del personal sanitari directament implicat en la realització de la interrupció voluntària de l'embaràs, que s'ha de manifestar anticipadament i per escrit. En tot cas els professionals sanitaris han de dispensar tractament i atenció mèdica adequats a les dones que ho necessitin abans i després d'haver-se sotmès a una intervenció d'interrupció de l'embaràs.

Confidencialitat i avortament

Com a qualsevol visita mèdica, tractament o intervenció, a centre, públic o privat, les persones que es visiten tenen dret a la confidencialitat i a la privacitat, és a dir, a la protecció de la intimitat i de les seves dades personals i a especificar el consentiment per donar a conèixer informacions sobre el seu cas o la seva persona.

En el cas de l'avortament, és una intervenció que moltes dones, fent ús del seu dret a la privacitat, prefereixen no explicar perquè socialment és una qüestió que crea debat i, en alguns sectors, encara avui dia, amb la legislació vigent, hi ha un rebuig de l'avortament.

A la Llei 2/2010 s'especifica:

1. Els centres que prestin la interrupció voluntària de l'embaràs han d'assegurar la intimitat de les dones i la confidencialitat en el tractament de les seves dades de caràcter personal.

10. EMBARÀS NO DESITJAT I AVORTAMENT

2. Els centres prestadors del servei han de disposar de sistemes de custòdia activa i diligent de les històries clíniques de les pacients i, implantar en el tractament de les dades, les mesures de seguretat de nivell alt que preveu la normativa vigent de protecció de dades de caràcter personal.



TEXTOS

Textos GRUP 1

L'embaràs, si és desitjat, pot ser una de les millors etapes de la vida d'una dona i la seva parella, però també pot suposar una crisi molt important si no ho és i, si es produeix en persones joves, sense prou autonomia, l'impacte negatiu encara pot ser més gran. Els motius pels quals una noia jove es queda embarassada són diversos. Influeix el grau de maduresa, les relacions de parella, les relacions amb l'entorn familiar i el grup d'amigues i amics, les creences o la formació. De vegades hi ha la fantasia de ser mare, de crear una família al seu gust, el desig d'independitzar-se o voler convertir-se en adulta més ràpidament.

Francisca Molero

Busquem el contacte físic per la necessitat de satisfacció sexual i de seguretat emocional. Sobre-tot a les primeres relacions sexuals, les dimensions de l'amor i el sexe s'entrellacen i es confonen. S'ha de dir amb cautela, però és raonable pensar que la carència afectiva podria ser un factor d'embarassos no desitjats, que t'empeny al contacte. En una societat tan masclista com la nostra, afecta majoritàriament les dones.

Javier Gómez Zapiain

fitxa



19

MATERNITATS, PATERNITATS

A partir dels conceptes de la maternitat i la paternitat es proposa una revisió crítica de la simbologia i els significats vinculats a aquestes paraules per proposar l'aparició de nous significats més amplis, on hi hagi lloc per a la diversitat.

DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS RELACIONATS

- ⌘ Dret a la informació i a l'educació.
- ⌘ Dret a la llibertat i a la seguretat.
- ⌘ Dret a la igualtat i a la no discriminació.
- ⌘ Dret a decidir tenir descendència o no tenir-la i quan tenir-la.
- ⌘ Dret a la llibertat de pensament.
- ⌘ Dret a optar a contreure matrimoni o no, i a formar i planificar una família.

OBJECTIUS

- ⌘ Tenir en compte els valors culturals relacionats amb la construcció conceptual de la maternitat i la paternitat.
- ⌘ Prendre consciència dels biaixos arrelats a la maternitat i a la paternitat.

CONCEPTES

- ⌘ Maternitats
- ⌘ Paternitats
- ⌘ Diversitat sexual
- ⌘ Famílies

MATERIAL

- ⌘ Reproductor DVD
- ⌘ Pantalla

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

PART 1

1. Tradicionalment les dones han estat educades des de la perspectiva que algun dia es convertiran en mares. Des de petites, per exemple, amb les joguines, les capacitats que es potencien i les habilitats que es promouen. Majoritàriament hi ha hagut una meta final, la maternitat.

A partir d'aquesta afirmació es pot plantejar la pregunta següent: Què passa amb els nois i els homes? Què entenem per maternitat? I per paternitat?

2. Per desenvolupar aquesta activitat divideix el grup en dos subgrups, cadascun d'ells haurà de fer un llistat de les característiques pròpies de la maternitat, i un altre de la paternitat. Aquests grups es poden organitzar per sexe, o bé poden ser mixtes. El treball de recerca i l'anàlisi d'allò que acompanya i delimita aquests conceptes es pot realitzar també amb:

- Dramatitzant situacions quotidianes que representin com entenem la maternitat o la paternitat.
- L'observació i l'anàlisi de mares i pares en diferents situacions.

La reflexió i el debat a l'aula a l'entorn d'aquest tema pot ser una bona eina per analitzar la socialització diferenciada per sexes i analitzar i fer visible la desigualtat en el grau de responsabilització que els tòpics socials suposen que han de tenir dones i homes en la reproducció i en la prevenció d'un embaràs.

3. Anàlisi dels llistats i característiques relacionades amb la maternitat i la paternitat. Revisió a partir dels mandats de gènere (aquesta activitat es pot complementar amb el llistat realitzat a

11. MATERNITATS, PATERNITATS

l'activitat 4, IGUALS PERÒ DIFERENTS).

PART 2

4. Continuar el treball iniciat, ara, centrant-se en la diversitat d'opcions existents per a aquelles persones que volen ser mares i pares. Igual que a l'apartat anterior, a partir de l'explicació següent, iniciar un debat:

Avui dia alguns avenços científics permeten moltes dones ser mares a edats avançades, sense parella, en parelles de dones, en parelles amb dificultats per tenir fills i filles, entre d'altres. També és possible l'adopció per part de parelles homosexuals, heterosexuals i de persones soles.

Què en penseu? La capacitat de ser mare o pare està relacionada amb la capacitat d'engendrar?

El debat sobre aquest tema permet fer visible com alguns drets, tot i que a nivell teòric els considerem universals, a la pràctica presenten dubtes relacionats amb situacions que fins fa poc temps no s'han començat a visualitzar. Cal descobrir i analitzar com es justifica la discriminació cap a persones gais i lesbianes a partir de mandats biològics.

5. Recomanem veure el documental *Homo Baby Boom* de l'associació de Famílies Lesbianes i Gais (FLG). **Aquest audiovisual el trobareu al DVD Material audiovisual de suport.**

ORIENTACIONS

Les dones han nascut per ser mares? La maternitat completa les dones i dóna sentit a la seva existència? Què passa en el cas dels homes i la paternitat? Les persones heterosexuals estan més ben preparades per criar els infants? La maternitat o la paternitat és un dret que depèn de l'orientació sexual de les persones?.

La maternitat és un compromís humà amb un altre ésser humà per a que neixi, creixi i sigui algú en el món. Una inversió molt gran en el temps, en energia, en interacció amb sentiments tan variats com la por, l'amor, la tendresa, la pietat, el dolor i l'esperança. I un compromís, un vincle, que encara que pren formes diverses al llarg del temps, perdura fins a la mort (Sau, 1994).

En plantejar el debat entorn al dret a tenir fills i filles, o no, cal tenir en compte la diversitat d'opcions que hi ha avui dia per establir aquest compromís humà amb un altre ésser, és a dir, la concepció i reproducció i també, ampliant la definició de Victòria Sau, la inseminació i l'adopció.

A partir del dret a tenir fills i filles o no tenir-ne es proposa una revisió del concepte de maternitat i paternitat a la nostra societat, tenint en compte els rols de gènere però també la diversitat de parelles i l'opció de prendre la decisió d'esdevenir mare o pare individualment.

Factors culturals, socials, econòmics, biològics o personals influeixen en una decisió que cada persona ha de prendre en un moment o un altre de la seva vida, amb la seva parella o individualment. El dret d'elecció en relació amb la maternitat, paternitat o no, biològica o no, de persones heterosexuals o no, ha de venir determinat per cada persona i per l'opció d'elegir lliurement.

QUI HO FA AMB QUI?

Amb aquesta dinàmica es pretén fomentar el coneixement dels riscos que impliquen les relacions sexuals no protegides.

DRET SEXUAL I REPRODUCTIU RELACIONAT

⌘ Dret a l'atenció i protecció de la salut.

OBJECTIU

- ⌘ Detectar el risc derivat dels contactes sexuals sense mesures de prevenció de transmissió de les Infeccions de Transmissió Sexual (ITS).
- ⌘ Promoure l'ús del preservatiu masculí i femení.
- ⌘ Trencar estereotips sobre les persones portadores del VIH/sida.

CONCEPTES

- ⌘ VIH
- ⌘ Infecció de Transmissió Sexual (ITS)
- ⌘ Il·lusió de seguretat

MATERIAL

- ⌘ Fulls en blanc
- ⌘ Post-it
- ⌘ Cinta adhesiva
- ⌘ Bolígrafs
- ⌘ Pissarra i guix

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. Cada membre del grup escriurà en un paper les qualitats pròpies que li agraden d'ell o d'ella mateixa. Aquestes qualitats s'escriuran en un post-it i s'enganxaran al pit de cada participant perquè sigui visible per a la resta del grup.
2. Tot seguit, cada persona escriurà el seu nom en tres papers diferents que més tard haurà d'intercanviar amb la resta de persones de grup.
3. La persona conductora de l'activitat posa al grup en situació, els comunica que es troben a una festa i que han d'anar xerrant amb la gent del grup. A mesura que van alternant amb la gent hauran d'anar llegint les qualitats que cada persona s'atribueix. Quan una persona troba algú amb qualitats que li agraden i a l'altra persona també li agraden les seves, intercanviaran un dels papers amb els seus noms.
4. Quan s'intercanvien els noms, s'escriu al dors del paper, l'ordre en què s'ha realitzat l'intercanvi (primer, segon o tercer).
5. Quan la dinàmica acaba, els i les joves hauran pogut intercanviar un paper, dos, tres o cap.
6. La persona dinamitzadora explicarà que cada intercanvi simbolitza una relació sexual sense protecció i que dues persones, a l'atzar, eren seropositives.
7. A la pissarra s'escriurà els noms de les persones seropositives i s'aniran veient les transmissions que hi ha hagut en el grup en funció dels intercanvis de papers. Es podrà veure, així, el número total de persones que tindrien una relació sexual amb risc de contagi sense saber-ho.

■ Adaptada del manual per a mediadors i mediadores del Consell de la Joventut d'Espanya, 2006

12. QUI HO FA AMB QUI?

8. Un cop realitzat aquest gràfic, s'introdueix una nova variable, el preservatiu. Se suposarà que dues persones del grup (preferiblement noia i noi) portaven preservatiu, d'aquesta manera s'observarà el descens de transmissions.
9. Per finalitzar es pot realitzar l'activitat ME'L POSES O TE'L POSO? Que trobareu a la bateria d'activitats.

ORIENTACIONS

Avui dia hi ha un gran volum d'informació a l'abast del jovent: llibres, fulletons, pàgines web, vídeos, entre d'altres, que tenen per objectiu prevenir conductes de risc en les relacions afectivo-sexuals, una informació que no es veu reflectida, de vegades, en els seus comportaments.

Malgrat aquesta informació, no existeixen espais suficients per rebre una formació adequada basada en els aspectes centrals de la sexualitat incloent la influència que tenen les variables afectivo-emocionals. Això provoca la contradicció següent: persones que estan perfectament informades i que assumeixen situacions de risc (Zapiain, 2001).

Per una altra banda, les relacions sexuals són presents habitualment en els missatges dirigits als i les joves, ja sigui en la publicitat, revistes, videoclips, sèries de televisió o pel·lícules, mostrant situacions totalment descompensades en relació al dia a dia de la gran majoria de joves.

Tal com comentàvem, actualment la majoria de la joventut té prou informació relacionada amb les ITS, especialment sobre el VIH/sida, les seves vies de transmissió i les mesures de prevenció, així com unes actituds generals cap a la malaltia que poden considerar-se positives. La població juvenil coneix que la principal mesura de prevenció que s'ha d'adoptar és la utilització del preservatiu. Però malgrat tot, habitualment no es pensa en el risc de transmissió del VIH ni d'altres infeccions de transmissió sexual, o no parlen d'això amb la seva parella ni es prenen efectivament mesures preventives. Aquesta actitud, en part, prové d'allò que en psicologia s'anomena **il·lusió de seguretat**, un fenomen propi de l'adolescència que significa que els i les joves s'autoperceben com a membres d'un entorn saludable i de poc risc (Sanchís, 2006).

Per una altra banda, el model d'educació sexual que habitualment s'imparteix va de la mà de les campanyes de prevenció de riscos que molt sovint s'han adreçat a col·lectius concrets (persones homosexuals, persones en risc d'exclusió social, entre d'altres.) i no s'han centrat en les pròpies pràctiques de risc. Així, molts i moltes joves no se senten en una situació de vulnerabilitat, no es consideren dins del perfil de persones a les quals els pot passar una cosa així, se senten molt allunyats o allunyades d'aquesta realitat. La il·lusió de seguretat es reforça.

En darrer terme, cal tenir en compte que molts i moltes joves tenen relacions sexuals i que probablement en un moment o altre han adoptat conductes de risc, per tant, tenim l'oportunitat de parlar i generar debats amb el grup tot partint de la seva pròpia experiència, del coneixement de casos propers, de la diversitat d'opinions, posicionaments i situacions viscudes.

OBSERVACIONS

Per a més informació sobre les ITS, inclosa la infecció per VIH/sida, consulteu les orientacions de l'activitat 14 CONEIXEM LES ITS.

M'ESTIMO, NO M'ESTIMO

Aquesta activitat consta d'un qüestionari dividit en dues parts, la primera part es dedica a l'autoestima, i la segona a la nostra capacitat per a la negociació i la percepció de risc, tres factors decisius a l'hora de mantenir relacions afectivosexuals segures i lliures. A través d'aquest exercici individual pretenem oferir als i les joves un espai per reflexionar sobre com desenvolupen les seves relacions sexuals.

DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS RELACIONATS

- ⌘ Dret a l'atenció i protecció de la salut.
- ⌘ Dret a la llibertat i seguretat.

OBJECTIU

- ⌘ Reconèixer i potenciar les habilitats necessàries per negociar unes relacions afectivosexuals lliures i segures.

CONCEPTES

- ⌘ Habilitats per a la negociació
- ⌘ Autocura
- ⌘ Autoestima
- ⌘ Comunicació

MATERIAL

- ⌘ FITXA 20 Qüestionari
- ⌘ Bolígrafs

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. El grup ha de contestar individualment i lliurement al qüestionari que s'inclou a la fitxa de qüestionari d'aquesta activitat (**FITXA 20 Qüestionari**).
2. Cal indicar que és un qüestionari individual i confidencial i que, per tant, poden ser completament sincers i sinceres. Els qüestionaris, un cop contestats, no seran recollits per la persona conductora, cada jove es quedarà el seu.
3. Si es fa amb el grup, es donen 30 minuts perquè contestin el qüestionari i llegeixin quins són els seus resultats. A partir d'aquí, es demanarà com s'han sentit en respondre les preguntes, si els ha semblat fàcil o difícil contestar o si consideren que és útil.
4. També es pot optar per repartir el qüestionari i que cada jove el realitzi pel seu compte. En aquest cas, es proposa que a la sessió següent es tingui en compte fer una valoració amb el grup sobre el qüestionari i la seva utilitat.

ORIENTACIONS

Un cop el grup ha contestat, la persona conductora del taller pot comentar cadascuna de les preguntes del qüestionari. Se'ls pot demanar com s'han sentit en respondre les preguntes, si els ha semblat fàcil o difícil respondre, entre d'altres. La persona conductora del taller haurà de posar especial atenció al següents temes:

- ⌘ Relacionar-nos implica trobar-nos amb altres persones, compartir els nostres desigs, la nostra intimitat o el nostre cos. També implica tenir diferències i buscar espais per arribar a acords, per negociar.

13. M'ESTIMO, NO M'ESTIMO

- ∴ Les relacions són cosa, com a mínim, de dues persones, la responsabilitat és compartida i per tant totes les persones implicades en la relació són responsables de gaudir, protegir-se i cuidar-se. Si el plaer és compartit, la responsabilitat també ho és.
- ∴ La sexualitat és una font de plaer, de salut, de benestar personal i per tant no podem permetre que es converteixi en un problema de salut. És responsabilitat d'ambdues persones protegir-se mútuament: em cuido, et cuido.
- ∴ És important aprendre que les persones tenen coses que els agraden i que valoren d'elles mateixes i altres coses que no els agraden tant. Tot forma part de nosaltres i l'acceptació del que ens agrada i del que no ens agrada és el que ens fa madurar com a persones[■].

■ Adaptat d'informació extreta del web de Sexpresan del Col·lectiu Harimaguada.

QÜESTIONARI

- Recorda que aquest qüestionari és personal i confidencial, per tant pots respondre amb tota sinceritat les preguntes que se't plantegen. Has de contestar totes les preguntes dels tres blocs.

1. COM ESTÀS D'AUTOESTIMA?

- De les frases següents, algunes descriuen probablement situacions o estats d'ànim que ens passen amb freqüència. Altres, contràriament, són situacions que no tenen res a veure amb nosaltres.
- Assenyala quines d'elles "et descriuen" amb una certa aproximació, i quines "no tenen res a veure amb tu". Contesta totes les preguntes i fes-ho amb una certa rapidesa.

		Em descriu	Té poc o gens a veure amb mi
1	Més d'una vegada he desitjat ser una altra persona		
2	Em costa molt parlar davant d'un grup		
3	Hi ha moltes coses de mi que canviaria si pogués		
4	Prendre decisions no és una cosa que em costi gaire		
5	La gent es diverteix molt amb mi		
6	A casa m'emprenyo sovint		
7	Em costa molt acostumar-me a les coses noves		
8	Sóc una persona popular entre la gent de la meva edat		
9	La meva família espera massa de mi		
10	A casa respecten bastant els meus sentiments		
11	Acostumo a cedir fàcilment		
12	No és gens fàcil ser jo mateix o mateixa		
13	A la meva vida tot és un embolic		
14	La gent acostuma a donar suport a les meves idees		
15	No tinc molt bona opinió de mi mateixa/mateix		
16	Moltes vegades m'agradaria marxar de casa		
17	Sovint m'avorreixo del treball (dels estudis) que realitzo		
18	Sóc més lleig/lletja que la resta de la gent		
19	Si tinc alguna cosa a dir, normalment ho dic		
20	La meva família m'entén		
21	Gairebé tota la gent que conec cau millor que jo a les altres persones		
22	Sento que la meva família em pressiona		
23	Quan faig alguna cosa, normalment em desanimo		
24	Les coses no acostumen a preocupar-me molt		
25	No sóc una persona en la qual es pot confiar		

Escala d'autoestima de Coopersmith

fitxa

20

13. M'ESTIMO, NO M'ESTIMO

La màxima puntuació que una persona pot assolir és 25 punts i la mínima és de 0 punts.

Puntua amb un 1 les següents respostes:

Ítem	Puntua si has respost:
1	No em descriu
2	No em descriu
3	No em descriu
4	Em descriu
5	Em descriu
6	No em descriu
7	No em descriu
8	Em descriu
9	No em descriu
10	Em descriu
11	No em descriu
12	No em descriu
13	No em descriu

Ítem	Puntua si has respost:
14	Em descriu
15	No em descriu
16	No em descriu
17	No em descriu
18	No em descriu
19	Em descriu
20	Em descriu
21	No em descriu
22	No em descriu
23	No em descriu
24	Em descriu
25	No em descriu

fitxa

20

Aquest test serveix per mesurar la nostra pròpia percepció, de qui som, del conjunt de trets corporals, mentals i espirituals que configuren la nostra personalitat.

L'**autoestima** és el sentiment que té una persona respecte a ella mateixa i està estretament relacionada amb allò que ens envolta, com ara la nostra família, les nostres amistats o l'escola.

L'autoestima s'aprèn, fluctua i la podem millorar. Des de la infància comencem a formar-nos un concepte a partir de com ens veu la nostra família, educadors i educadores, companys i companyes i les experiències que anem adquirint.

Cada dia ens trobem amb situacions que ens enforteixen o afecten la nostra autoestima, és a dir, a la forma en què ens sentim amb nosaltres mateixes i mateixos.

Tenir una autoestima alta ens ajuda a:

- Actuar amb independència
- Assumir responsabilitats
- Mostrar els nostres sentiments
- Expressar allò que volem i allò que no ens agrada

2. COMUNICACIÓ, COM NEGOCIES? QUINA PERCEPCIÓ DE RISC TENS?

	Respon a les següents preguntes:	SÍ	NO
1	Has mantingut relacions sexuals sense protecció?		
2	Has mantingut relacions sexuals sense protecció tot i que tu hauries preferit protegir-te?		
3	Quan mantens una relació sexual, deixes/deixaries que sigui l'altra persona qui decideixi si fareu servir un preservatiu o pantalla de làtex?		
4	Algun cop no has fet servir el preservatiu o pantalla de làtex perquè a l'altra persona no li agrada o li talla el rotllo?		
5	Quan estàs amb algú i saps que mantindràs una relació sexual que implica una pràctica de risc, negocies prèviament l'ús del preservatiu o pantalla de làtex?		
6	Tens preservatius a mà?		
7	Consideres el sexe oral una pràctica sexual de risc?		
8	Quan practiques sexe oral, fas servir preservatiu o pantalla de làtex?		
9	Si has pres alcohol i/o drogues, has notat que has deixat de prendre precaucions?		

fitxa
20

Ara pots comprovar quin ha estat el teu resultat!

13. M'ESTIMO, NO M'ESTIMO

Majoria respostes Sí

Totes i tots podem tenir dificultats per defensar les nostres opinions i valors, i gairebé tothom ha acabat cedint en un moment o altre. Negociar l'ús del preservatiu o la pantalla de làtex és un tema molt important però de vegades també una mica complicat, perquè requereix una capacitat individual per reflexionar, enraonar i dialogar obertament amb la parella sexual de forma convincent.

El diàleg per negociar les relacions sexuals protegides és més fàcil si es fa al començament de la relació. Si es deixa per l'últim moment, hi ha moltes possibilitats que acabeu no fent-lo servir.

Els sentiments amorosos vers la nostra parella no ens protegeixen de les ITS ni de l'embaràs, així que aquests sentiments no ens han de fer renunciar mai a la nostra salut.

En una relació sexual, de vegades, és difícil expressar exactament què volem. Sembla que és més important el desig de complir les expectatives de la nostra parella, la por a tallar el rotllo, entre d'altres. Per això, recorda que tu també pots prendre la iniciativa i has de sentir-te lliure per triar amb qui vols tenir relacions i de quina forma.

Recorda també, que contra la infecció per VIH el preservatiu i la pantalla de làtex és l'únic mètode efectiu i per tant requereix la contribució activa de la nostra parella sexual.

La teva seguretat i la teva sexualitat són tan importants com la de la teva parella.

fitxa

20

Majoria respostes No

Potser has contestat que no ja que encara no has mantingut relacions sexuals. Cap problema. Cada persona decideix quan vol tenir-ne, en cas que vulgui.

Potser has tingut relacions sexuals i tens clar que el preservatiu i la pantalla de làtex és un mètode que pot prevenir les ITS, inclosa la infecció per VIH/sida i/o els embarassos no desitjats. A més d'això, sembla que ets capaç de negociar la seva utilització a les teves relacions sexuals. Tot i així, continua llegint i tingues en compte aquesta informació per a tu i els teus amics i amigues.

El diàleg per negociar les relacions sexuals protegides és més fàcil si es fa al començament de la relació, si es deixa per al darrer moment hi ha moltes possibilitats que acabeu no fent-lo servir.

Els sentiments amorosos vers la nostra parella no ens protegeixen de les ITS ni de l'embaràs, així que aquests sentiments no ens han de fer renunciar mai a la nostra salut.

En una relació sexual, de vegades, és difícil expressar exactament què volem. Sembla que és més important el desig de complir les expectatives de la nostra parella, la por a tallar el rotllo, entre d'altres. Per això, recorda que tu també pots prendre la iniciativa i has de sentir-te lliure per triar amb qui vols tenir relacions i de quina forma.

Recorda, també, que contra la infecció per VIH/sida el preservatiu i la pantalla de làtex és l'únic mètode efectiu i per tant requereix la contribució activa de la nostra parella sexual.

La teva seguretat i la teva sexualitat són tan importants com la de la teva parella.

CONEIXEM LES ITS

Aquest exercici està pensat perquè el grup es familiaritzi amb la informació més important sobre les infeccions de transmissió sexual (ITS). No es posa l'accent en la naturalesa mèdica de les infeccions sinó en quines són les seves vies de contagi; per tant és una activitat orientada a la prevenció. La millor forma de treballar la prevenció d'ITS és relacionar-la amb la sexualitat de forma positiva i per això recomanem que aquesta activitat es faci conjuntament amb altres que presenten el plaer, la llibertat i la responsabilitat que implica la sexualitat.

DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS RELACIONATS

- ⌘ Dret a la informació i a l'educació.
- ⌘ Dret a la llibertat i a la seguretat.
- ⌘ Dret a l'atenció i protecció de la salut.

OBJECTIU

- ⌘ Identificar les principals infeccions de transmissió sexual (ITS), les seves vies de transmissió i la forma de prevenir-les.

CONCEPTES

- ⌘ Infeccions de transmissió sexual (ITS)
- ⌘ VIH/sida

MATERIAL

- ⌘ FITXA 21 Coneixem les ITS
- ⌘ FITXA 22 Coneixem les ITS. Solucionari
- ⌘ Bolígrafs
- ⌘ Pissarra
- ⌘ Guix
- ⌘ Post-it

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. La persona conductora del taller realitzarà una explicació introductòria de les ITS, inclosa la infecció per VIH/sida, trobareu la informació necessària a les orientacions d'aquesta activitat.
2. Un cop realitzada l'explicació. El grup haurà de completar la graella de la **FITXA 21 Coneixem les ITS**, amb la informació necessària. La persona conductora del taller té les solucions a la **FITXA 22 Coneixem les ITS. Solucionari**.
3. L'activitat es podrà treballar individualment (repartint una graella en blanc a cada jove), en petits grups, o realitzar un treball amb tot el grup.

ORIENTACIONS

QUÈ SÓN LES ITS?

Les **infeccions de transmissió sexual (ITS)** són un grup d'infeccions que es transmeten d'una persona a una altra durant les relacions sexuals. Són causades per microbis com virus, bacteris i protozous o per artròpodes i paràsits. Afecten, sobretot, els òrgans genitals, pell i/o mucosa, però també es localitzen en altres llocs, en particular a l'anus i la boca. En alguns casos la infecció es generalitza quan envaeix el sistema sanguini i el limfàtic, i per tant pot afectar diferents òrgans.

Gairebé totes les ITS es curen fàcilment, però si no es diagnostiquen i es tracten a temps es poden convertir en malalties més greus. Per això, per tal de viure la sexualitat de forma plaent i amb tota llibertat cal assumir la responsabilitat de protegir-se i protegir l'altra persona.

14. CONEIXEM LES ITS

Les ITS són molt àmplies i les seves manifestacions clíniques són variades. Així, per exemple, algunes ITS poden produir lesions o úlceres a la pell o a les mucoses; altres poden provocar secrecions (del penis, la uretra, la vagina o el recte) i n'hi ha que, si s'acaben convertint en malaltia, poden afectar l'estat general de la persona. També, hi ha ITS asimptomàtiques, que no tenen cap tipus de manifestació clínica, amb la qual cosa passen desapercebudes per a la persona que les pateix.

Algunes ITS són més greus que d'altres.

Les **més greus** són:

- ⌘ Gonocòccia o infecció per gonococ (purgacions)
- ⌘ Hepatitis B
- ⌘ Herpes genital
- ⌘ Infecció pel VIH/sida
- ⌘ Infeccions per alguns tipus del virus del papil·loma humà (VPH) precursors del càncer de coll d'úter
- ⌘ Infecció genital per clamídies
- ⌘ Limfogranuloma veneri
- ⌘ Sífilis o infecció per *Treponema pallidum*

D'altres **menys greus** però habituals:

- ⌘ Berrugues genitals (altres tipus del virus del papil·loma humà)
- ⌘ Pediculosi púbica (lladelles, cabres)
- ⌘ Sarna
- ⌘ Tricomonomosi o infecció per tricomones

Moltes d'aquestes infeccions passen desapercebudes ja que no tenen cap signe ni símptoma d'infecció, sobretot a l'inici. Però si no es detecten i es tracten d'un principi poden desencadenar complicacions i deixar seqüeles com l'esterilitat i la cirrosi. En canvi, si es detecten a temps sovint tenen un diagnòstic i tractament fàcils.

COM ES TRANSMETEN LES ITS?

Es transmeten principalment durant les relacions sexuals amb penetració (vaginals, anals o orogenitals), i també de vegades per contacte sexual sense penetració.

- ⌘ Per l'intercanvi de fluids corporals com semen, secrecions uretrals, secrecions vaginals, sang de la persona infectada. És el cas de la infecció pel VIH, l'hepatitis B, la gonocòccia i la infecció genital per clamídies.
- ⌘ Per contacte directe amb les àrees de la pell o les mucoses afectades per la infecció (en determinats casos hi ha lesions visibles). És el cas de l'herpes genital, les berrugues genitals i la sífilis.
- ⌘ Les ITS es transmeten molt fàcilment si no s'utilitza barrera protectora: preservatiu (masculí/femení) o protector bucal (banda de làtex).

També hi ha transmissió no sexual d'algunes d'aquestes infeccions:

- ⌘ L'hepatitis B i el VIH es poden transmetre a través de la sang d'una persona infectada pel fet de compartir material d'injecció de drogues o fer-se tatuatges o pírcings amb material no esterilitzat.

- ⌘ La sarna i la pediculosi en l'àrea genital es poden contagiar en contactes corporals íntims o mitjançant robes infectades.
- ⌘ La dona embarassada pot infectar el seu fill o filla durant l'embaràs, en el moment del part i en la lactància. És el cas de la infecció pel VIH, la clamídia, la sífilis i l'hepatitis B.

QUINES INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL SÓN MÉS COMUNES?

INFECCIÓ PER GONOCOC (GONORREA)

Agent Causal: És causada pel bacteri *Neisseria gonorrhoeae*.

Mecanismes de transmissió: Es pot transmetre durant les relacions sexuals (orals, vaginals i anals), per contacte amb les secrecions genitals (del penis o de la vagina), faríngies i rectals de persones infectades. No és necessari que hi hagi ejaculació per contraure o transmetre la gonocòccia. No es contagia per l'ús de serveis públics o tovalloles, entre d'altres.

Síntomes: Els símptomes solen aparèixer al cap de 3 o 5 dies després d'haver mantingut un contacte sexual amb una persona infectada.

⌘ En la **dona**:

- flux vaginal anormal
- sagnats vaginals anormals entre les menstruacions
- dolors durant les relacions sexuals

⌘ En l'**home**:

- secreció anormal del penis o de l'anus
- dolor en orinar

Pot ser que una persona estigui infectada pel gonococ i no se n'adoni perquè no presenta cap símptoma ni té cap molèstia, això és més freqüent en el cas de les dones. De vegades aquestes molèsties desapareixen en unes setmanes, però la malaltia continua sent al cos i podria generar problemes al cap d'un temps. S'ha de tenir en compte que, tot i no presentar símptomes o molèsties, una persona infectada per gonococ pot transmetre aquesta infecció a altres persones durant les relacions sexuals.

Complicacions: Si no es tracta pot provocar problemes de salut greus i permanents. Pot afectar les articulacions, el cor, l'aparell reproductor i el sistema nerviós, provocar dolors persistents al baix ventre, esterilitat o embaràs ectòpic (fora de l'úter).

Prevenició: Utilitzar el preservatiu masculí i/o femení en totes les pràctiques sexuals, o, segons la pràctica sexual, la barrera bucal de làtex. El diagnòstic i tractament de totes les persones infectades tinguin o no tinguin símptomes o molèsties.

INFECCIONS GENITALS PER CLAMÍDIES

Agent Causal: És causada pel bacteri *Chlamydia trachomatis*.

Mecanismes de transmissió: La infecció genital per clamídia es pot transmetre durant les relacions sexuals (orals, vaginals o anals) no protegides amb una persona infectada.

Síntomes: La majoria de persones que pateixen una infecció genital per clamídia no presenten símptomes i, per tant, no saben que estan infectades. Quan hi ha símptomes, aquests acostumen a

14. CONEIXEM LES ITS

aparèixer al cap d'1 a 6 setmanes després del contagi i poden ser molt similars als que es presenten en la infecció per gonococ.

∴ En la **dona**:

- flux vaginal anormal
- sagnats vaginals anormals entre les menstruacions
- dolors durant les relacions sexuals

∴ En l'**home**:

- secreció anormal del penis o de l'anus
- dolor en orinar

Complicacions: En la infecció genital per clamídia els símptomes poden trigar diverses setmanes a aparèixer després del contagi i, sobretot en la dona, pot ser asimptomàtica i passar desapercebuda; en aquest cas, en no ser diagnosticada ni tractada a temps, la infecció pot deixar importants seqüeles en la seva salut, com ara esterilitat o malaltia inflamatòria pèlvica crònica.

Les complicacions de la infecció per clamídia en els homes són poc freqüents. Una d'aquestes complicacions és l'epididimitis, que pot ser el resultat d'una infecció per clamídia (o per gonococ) no curada i que afecta els testicles. L'epididimitis pot provocar dolor i inflamació de la bossa escrotal com a senyal d'inflamació d'una part del testicle anomenada epidídim; sol ser molt dolorosa i quan afecta ambdós testicles pot ser causa d'infertilitat de l'home.

En alguns casos, la infecció genital per clamídia pot causar artritis (inflamació i dolor de les articulacions) que pot anar acompanyada d'erupció a la pell, inflamació dels ulls i de la uretra.

Les dones joves que mantenen relacions sexuals tenen una major susceptibilitat a infectar-se per clamídia per les característiques del les cèl·lules del coll uterí.

Prevenció: Utilitzar el preservatiu masculí i/o femení en totes les pràctiques sexuals, o, segons la pràctica sexual, la barrera bucal de làtex. El diagnòstic i tractament de totes les persones infectades tinguin o no tinguin símptomes o molèsties.

INFECCIÓ PER TRICOMONES

Agent Causal: És causada pels paràsits *Trichomonas vaginalis*.

Símptomes:

∴ En les **dones** poden aparèixer entre la primera i la tercera setmana després de l'exposició a la infecció:

- flux vaginal espumós de color groc verdós i una forta olor
- molèsties durant les relacions sexuals o en orinar
- irritació i picor en l'àrea genital

∴ En els **homes**, moltes vegades no apareixen símptomes. Quan apareixen es presenten:

- localment amb irritació i vermellor del penis
- lleu secreció, sensació de coïssor en orinar
- molèsties en les relacions sexuals

Mecanismes de transmissió: La infecció es pot transmetre durant les relacions sexuals (orals o vaginals) no protegides amb una persona infectada per contacte amb les secrecions genitals del penis o de la vagina.

Prevenció: Utilitzar el preservatiu masculí i/o femení en totes les pràctiques sexuals, o, segons la pràctica sexual, la barrera bucal de làtex. El diagnòstic de totes les persones infectades tinguin o no tinguin símptomes o molèsties.

HERPES GENITAL

Agent Causal: Virus de l'herpes simple o VHS. Existeixen diversos tipus de VHS però només dos, el **VHS tipus 1 (VHS-1)** i el **VHS tipus 2 (VHS-2)**, causen herpes genital.

Mecanismes de transmissió: Es transmet per contacte directe amb les lesions, sobretot per contacte sexual, però també amb el contacte per mitjà de les mans.

Símptomes: El primer episodi d'herpes genital o brot, sol ser molt intens i apareix al cap d'uns 15 dies d'haver-se produït el contagi, en forma d'una o diverses vesícules o ampolles localitzades al penis, l'escrot, la vulva, la vagina, el coll uterí, l'anus, les natges o les cuixes.

Aquestes vesícules o ampolles es poden trencar i deixar úlceres doloroses que es curen al cap de dues a quatre setmanes, sense deixar cicatrius. També hi pot haver altres símptomes com ara febre, inflamació dels ganglis limfàtics (dels engonals, les aixelles o el coll), picor, cremor o sensació de dificultat en orinar, mal de cap, dolor muscular, cansament o malestar general.

Encara que desapareguin les úlceres i els altres símptomes que les acompanyen, el virus no desapareix de l'organisme i pot reactivar-se en qualsevol moment i causar un nou brot simptomàtic o recurrència, en què apareixen úlceres noves en les mateixes localitzacions que en el primer episodi. Els símptomes en les recurrències solen ser menys intensos i duren menys temps que en el primer brot. En ocasions, una mena de "senyals" (formigueig, cremor o picor a la zona on hi havia les úlceres en el primer brot) avisen de l'aparició d'un nou brot d'herpes genital, hores o dies abans que aquest es produeixi.

Complicacions: La majoria de les persones que han tingut un primer brot d'herpes genital poden presentar nous brots o recurrències. Depenent de cada persona, aquests brots poden ser més o menys freqüents. Les persones que pateixen alguna malaltia que afecta el sistema immunitari (les defenses) com, per exemple, leucèmia o infecció pel VIH, tenen més probabilitats de presentar més brots i també que els símptomes siguin més intensos i perllongats.

Prevenció: Utilitzar el preservatiu masculí i/o femení en totes les pràctiques sexuals, o, segons la pràctica sexual, la barrera bucal de làtex. Evitar el contacte sexual en el període actiu de la infecció.

SÍFILIS O LUES

Agent Causal: És causada pel bacteri *Treponema pallidum*.

Mecanismes de transmissió: La sífilis es pot contraure per contacte físic amb una persona infectada durant les relacions sexuals, ja siguin orals, vaginals o anals. Una persona pot tenir sífilis i no saber-ho perquè no té cap símptoma i, no obstant això, la pot transmetre a altres persones.

Símptomes: Poden aparèixer al cap d'uns dies o mesos d'haver tingut contacte sexual amb una persona infectada i es caracteritzen a l'inici, per una o més úlceres no doloroses en els òrgans genitals, a l'anus o a la boca, que desapareixen espontàniament, fins i tot sense tractament. Posteriorment poden aparèixer taques vermelles o vermells en el cos i desaparèixer. En ocasions aquestes manifestacions poden passar desapercebudes. Malgrat això, la infecció no es cura ni desapareix, sinó que va progressant i pot provocar complicacions o deixar seqüeles importants.

Complicacions: Si una persona que té una infecció de sífilis recent no rep tractament, aquesta infecció li pot provocar problemes de salut greus al cap d'uns anys, com ara alteracions al sistema cardiovascular o al sistema nerviós.

14. CONEIXEM LES ITS

Prevenió: Utilitzar el preservatiu masculí i/o femení en totes les pràctiques sexuals, o, segons la pràctica sexual, la barrera bucal de làtex. El diagnòstic i tractament de totes les persones infectades tinguin o no tinguin símptomes o molèsties.

INFECCIÓ PER VIRUS DEL PAPIL·LOMA HUMÀ (VPH)

El VPH és un virus que es transmet per contacte sexual i infecta l'àrea genital tant d'homes com de dones (coll uterí, vagina, vulva, anus i penis). Almenys un 80% de les persones que mantenen relacions sexuals estaran infectades pel VPH genital en algun moment de les seves vides. Tanmateix, en 9 de cada 10 casos la infecció remetrà per ella mateixa, sense haver provocat ni símptomes ni lesions.

Hi ha diversos **tipus de VPH**:

- ∴ Els tipus d'**alt risc**, que són els relacionats amb el **càncer de coll uterí**. D'aquests, els tipus del VPH 16 i 18 són els responsables del 70% dels casos.
- ∴ Els tipus de **baix risc** són els que principalment causen les **berrugues genitals** que apareixen a la superfície cutània de la zona genital del penis, vulva o al voltant de la mucosa anal. Aquestes lesions estan causades en la seva majoria pels tipus del VPH 6 i 11.

La infecció per aquests virus és tan comú, que és possible que el contagi hagi estat mitjançant una relació sexual de fa mesos o anys i que la infecció hagi estat "silenciosa" fins al moment de la detecció.

Qualsevol persona que hagi mantingut o mantingui relacions sexuals, ja siguin heterossexuals o homosexuals, pot infectar-se pel VPH. Una persona es pot contagiar amb més d'un tipus de VPH. El risc d'infectar-se pel VPH augmenta amb el nombre de parelles sexuals. Altres conductes que augmenten el risc d'infecció són l'inici de les primers relacions sexuals en edats joves (abans dels 15 anys), el fet que la parella sexual tingui una història de múltiples parelles sexuals o estar infectat o infectada pel VIH.

CONDILOMES O BERRUGUES GENITALS

Agent Causal: Virus del papil·loma humà (VPH) o Papil·lomavirus del tipus de baix risc, els més freqüents són el VPH 6 i 11.

Mecanismes de transmissió: El VPH es transmet per contacte sexual (vaginal, anal o oral) o per contacte directe amb la pell d'una persona infectada (contacte de pell amb pell).

Símptomes: Berrugues o protuberàncies no doloroses sobre o al voltant dels òrgans genitals (penis, vagina, coll uterí, escrot) o de la regió anal. Poden ser aïllades o molt nombroses. Encara que no amb tanta freqüència, és possible l'aparició de berrugues genitals fora de l'àrea genital, com ara la boca, els llavis o la gola.

Complicacions: Tot i que els condilomes no provoquen dolor, quan s'irriten poden causar pruija i fins i tot poden sagnar una mica. Les berrugues genitals poden comportar problemes afectius i socials a les persones que les pateixen atès que tant per la seva localització com per la seva aparença poden resultar desagradables.

Prevenió: Utilitzar el preservatiu masculí i/o femení en totes les pràctiques sexuals, o, segons la pràctica sexual, la barrera bucal de làtex. Evitar el contacte sexual en el període actiu de la infecció.

CÀNCER DE COLL UTERÍ

Agent Causal: Virus del papil·loma humà (VPH) o Papil·lomavirus del tipus d'alt risc, que són els relacionats amb el càncer de coll uterí (la part més baixa de la matriu que enllaça amb la part superior de la vagina). D'aquests, els tipus del VPH 16 i 18 són els responsables del 70% dels casos.

Mecanismes de transmissió: El VPH es transmet de persona a persona mitjançant el contacte íntim de les zones genitals.

Síntomes: La infecció pels tipus VPH d'alt risc, no presenta cap mena de símptomes i, en alguns casos, es pot resoldre sense problemes, però en d'altres pot persistir la infecció durant molts anys en el coll d'úter, i desenvolupar un càncer en aquesta zona.

Complicacions: La persistència de la infecció per VPH d'alt risc en els primers 18 mesos, afavoreix el que es pugui desenvolupar un càncer de coll d'úter. Factors afegits, com el tabaquisme o la infecció del VIH poden contribuir a augmentar aquest risc.

Prevenció:

- ⌘ La utilització correcta del preservatiu masculí i/o femení en totes les pràctiques sexuals, si be cal tenir en compte que les zones que no queden cobertes pel preservatiu, no queden protegides, sobretot pel que fa a l'aparició de condilomes.
- ⌘ Deixar de fumar per evitar que el sistema immunitari no s'afebleixi i actuï de manera més eficaç per eliminar el virus si ja estàs infectada.
- ⌘ Fer-se periòdicament la citologia cervicovaginal per a la detecció precoç del càncer de coll uterí. Aquesta citologia permet detectar qualsevol alteració de les cèl·lules del coll uterí prèvies al càncer. Es recomana que totes les dones entre els 25 i els 65 anys d'edat que hagin mantingut i/o mantinguin relacions sexuals es facin una citologia de forma periòdica cada 3 anys. Pel que fa a les dones que inicien les seves relacions sexuals, es recomana que es facin la citologia anualment durant els 3 primers anys de relacions.
- ⌘ Actualment existeix la Vacuna VPH, que protegeix només d'algun tipus de VPH, d'alt risc i de baix risc, així doncs no està eliminat del tot el risc d'infecció (tampoc el risc de desenvolupar càncer de coll d'úter), per tant cal continuar fent prevenció, utilitzant preservatius i realitzant els controls de citologia indicats. Aquesta vacuna es recomana posar-la abans d'iniciar les relacions sexuals.

PEDICULOSI PÚBLICA (lladrelles o polls púbics)

Agent Causal: El *Phthirus pubis* es un paràsit que viu poc temps fora del cos i es mou lentament. Té una mida d'un a dos mil·límetres i s'enganxa a l'arrel dels pèls del pubis, les aixelles, les celles o la barba.

Mecanismes de transmissió: Les relacions sexuals són la principal via de transmissió de la pediculosi pública, sempre que hi hagi polls o llémenes vives en les persones que pateixin la infecció.

Síntomes: Pruija, picor amb eritema, irritació i inflamació a la regió pública i/o a les axil·les. Es poden trobar petites taques de sang a la roba per les picades dels insectes.

Prevenció: El diagnòstic i tractament de totes les persones infectades siguin o no simptomàtiques.

SARNA

Agent Causal: És produïda per un àcar anomenat *Sarcoptes Scabiei hominis*.

14. CONEIXEM LES ITS

Mecanismes de transmissió: Les relacions sexuals són una de les vies de transmissió de la sarna.

Síntomes: Pruija nocturna molt intensa; irritació entre els dits, els plecs articulars (colzes i canells) o al voltant dels òrgans genitals.

Prevenció: El diagnòstic i tractament de totes les persones infectades siguin o no simptomàtiques.

HEPATITIS B

Agent Causal: Infecció provocada pels virus de l'hepatitis B (VH-B)

Mecanismes de transmissió: Es pot transmetre durant les relacions sexuals, per l'intercanvi de fluids corporals com semen, secrecions uretrals, secrecions vaginals, sang de la persona infectada.

Síntomes: Els més freqüents són icterícia (pell i mucoses groguenques), orina fosca, femtes blanquinoses, nàusees, fatiga.

Complicacions: La infecció per el VH-B es pot convertir en crònica i això pot suposar un major risc de contraure malalties greus del fetge, com la cirrosi i el càncer de fetge. Les persones que tenen una infecció pel VH-B cronificada poden infectar altres persones.

Prevenció específica: Existeix una vacuna eficaç per la hepatitis B que s'aplica de forma sistemàtica als dos, quatre i sis mesos, d'acord amb el calendari de vacunacions, fins al curs escolar 2013-2014 es continuarà aplicant als dotze anys.

INFECCIO VIH/sida

Agent Causal: És causada pel virus de la immunodeficiència humana (VIH).

Mecanismes de transmissió: El virus es pot transmetre sempre que arribi una quantitat suficient de sang, semen, fluix vaginal i llet materna de la persona infectada a la persona sana. No tothom té la mateixa facilitat per infectar-se, un bon estat de salut, que inclogui una nutrició correcta i un adequat equilibri emocional, afavoreix la resistència general a les infeccions.

Síntomes: Una persona infectada pel VIH no vol dir que estigui malalta de sida, aquesta persona no presenta símptomes ni signes externs que ens facin sospitar que està infectada, però pot infectar-ne d'altres des del primer moment.

La infecció per VIH és un procés lent que es manifesta en diferents fases:

- ∴ **Primoinfecció:** Les persones infectades comencen a fabricar anticossos anti-VIH que podran detectar-se amb la prova serològica. Les persones són, llavors, seropositives. No hi ha signes externs de la infecció per VIH, la persona seropositiva no nota res, es troba sana encara que sigui portadora del virus i pugui transmetre'l.
- ∴ **Evolució:** En una segona fase de la infecció, de 6 mesos a 10 anys o més, poden aparèixer manifestacions clíniques en algunes persones i evolucionar vers la sida mentre altres poden mantenir-se sense símptomes. En el pitjor dels casos, el sistema immunològic de la persona seropositiva pateix un descens important de les seves defenses.
- ∴ **Sida:** Les persones que desenvolupen la sida tenen el sistema immunitari fortament deteriorat i poden presentar infeccions oportunistes, alguns càncers (limfomes i sarcoma de Kaposi) o afeccions neurològiques, entre d'altres.

Complicacions: La sida és la forma més greu de la infecció provocada pel VIH que debilita el sistema immunitari i porta a desenvolupar certes malalties que si no es tracten a llarg termini poden provocar la mort.

Prevenció: Utilitzar el preservatiu masculí i/o femení en totes les pràctiques sexuals, o, segons la pràctica sexual, la barrera bucal de làtex. El diagnòstic de totes les persones infectades tinguin o no tinguin símptomes o molèsties.

COM ES PODEN EVITAR LES ITS?

La **prevenció** és la millor forma d'evitar-les, per a això cal:

- ⌘ **Fer servir barreres protectores en les relacions sexuals**, així com evitar el contacte amb lesions de la pell o les mucoses, en particular en l'entorn genital, llevat que els dos membres de la parella sàpiguen que no estan infectats.

Dental dam o barrera de protecció bucal, recomanat en la pràctica del cunnilingus i de l'anilingus. Es tracta d'un rectangle de làtex poc conegut i de minsa distribució que protegeix la zona genital en les pràctiques esmentades. En trobareu una mostra als **"Mètodes anticonceptius i de prevenció d'ITS"**.

Els preservatius (masculí i femení) han demostrat suficientment la seva eficàcia, però cal que s'utilitzin correctament, ben lubricats i en cada relació sexual (tant per a la penetració vaginal o anal com per a la fel·lació). Trobareu una mostra als **"Mètodes anticonceptius i de prevenció d'ITS"**.

Atenció: el lubricant (un gel soluble en aigua com la glicerina) és el complement indispensable del preservatiu en cas de penetració anal. No s'ha de fer servir un lubricant greixós (mantega, oli, cremes solars, vaselina), ja que disminueix la resistència del làtex i el preservatiu es pot trencar amb més facilitat.

- ⌘ **No deixar d'utilitzar el preservatiu en una relació de parella estable** fins que les dues persones es facin les proves de laboratori necessàries per descartar possibles infeccions de transmissió sexual.
- ⌘ **Evitar tenir relacions sexuals sota els efectes de l'alcohol o les drogues**, ja que disminueixen la percepció de risc i això pot dur a no fer servir el preservatiu o a compartir el material injectable. Molt habitualment l'estat d'eufòria o d'embriaguesa és el responsable del fracàs en la utilització del preservatiu tot i conèixer la importància d'emprar-lo.
- ⌘ **No compartir mai xeringues ni agulles** per injectar-se droga, hormones o altres substàncies.
- ⌘ **Fer servir estris d'un sol ús o esterilitzats** per perforar la pell (tatuatges o pírcings).

Cal tenir en compte:

- ⌘ El risc d'adquirir la gonocòccia i la sífilis amb el sexe oral sense protecció no és menyspreable. Cal utilitzar el preservatiu o, segons la pràctica sexual, la barrera bucal de làtex.
- ⌘ L'intercanvi de joguines sexuals pot ser un mitjà de transmissió d'infeccions si no es cobreixen amb un preservatiu abans de cada ús.
- ⌘ La píndola anticonceptiva, el diafragma, els espermicides locals (esprais, gels, òvuls), el coit interromput ("sortir" abans de l'ejaculació) i altres mètodes anticonceptius no protegeixen ni del VIH ni de les altres infeccions de transmissió sexual.
- ⌘ La vacunació pot evitar les hepatitis A i B.
- ⌘ La vacuna del virus del papil·loma humà és eficaç per a alguns tipus del virus i actualment es recomana a les noies abans de l'edat d'inici de les relacions sexuals. Informeu-vos sobre aquestes vacunes al vostre centre de salut.
- ⌘ La importància d'identificar les parelles possibles portadores d'una ITS i que us poden haver

14. CONEIXEM LES ITS

contagiat (cadena de contagi).

- ⌘ En cas d'exposició al VIH i, per tant, d'alt risc d'infecció, la persona pot dirigir-se als serveis d'urgència dels hospitals per rebre, prèvia valoració, un tractament preventiu (tractament post-exposició) dins les 72 hores posteriors.

EN QUINES SITUACIONS HI HA RISC DE CONTRAURE UNA ITS?

Qualsevol persona que mantingui relacions sexuals amb altres persones pot trobar-se, en algun moment, en risc de contraure una ITS, sempre que tingui relacions amb una persona que pateix una ITS.

Situacions de risc:

- ⌘ Si es tenen relacions sexuals orals o coitals vaginals o anals sense protecció (sense utilitzar preservatiu) amb una persona infectada, encara que aquesta no presenti cap lesió aparent.
- ⌘ Si la parella sexual té o ha tingut una ITS.
- ⌘ Si es desconeix la trajectòria sexual de la parella.
- ⌘ Si la parella sexual té relacions sexuals amb altres persones.
- ⌘ Si es mantenen relacions sexuals sense protecció sota els efectes de les drogues o de l'alcohol.
- ⌘ Si s'ha compartit (o la parella sexual) xeringues, agulles o altres estris que serveixen per injectar-se droga, estris per fer-se tatuatges o pírcings o bé s'han compartit joguines sexuals.

QUÈ ES POT FER SI ES SOSPITA QUE ES TÉ UNA ITS?

De manera general cal fer-se unes **proves específiques**. Són senzilles i ràpides. Només cal fer una extracció de sang i/o una presa de mostra de secrecions genitals (d'uretra, vagina, coll uterí, etc.) o d'orina.

El metge o metgessa en farà el diagnòstic després d'interpretar els resultats de les proves, juntament amb els de l'exploració física.

Cal tenir en compte:

- ⌘ L'examen ginecològic rutinari, inclosa la citologia (test de Papanicolaou), no sempre permet al metge o metgessa detectar la presència de la infecció.
- ⌘ Ja que algunes infeccions es poden transmetre al fetus o al nou-nat, convé fer les proves per detectar-les al principi de l'embaràs o abans si es preveu.

Saber-ne més ajuda a conèixer millor com evitar les infeccions de transmissió sexual, i com demanar un diagnòstic precoç per evitar complicacions i també la propagació. Si hi ha dubtes o sospites de tenir una ITS o si es mantenen actuacions de risc, cal contactar i preguntar als professionals sanitaris: metge o metgessa de família, especialistes en dermatologia, ginecologia i urologia.

Us podeu adreçar a les unitats d'atenció a la salut sexual i reproductiva (UASSIR) dels centres de salut de la xarxa pública sanitària. Per a més informació podeu trucar al telèfon de Sanitat Respon: 902 111 444.

COM ES POT SABER SI ES TÉ UNA ITS?

Algunes persones que pateixen una infecció de transmissió sexual —especialment les dones— no tenen cap símptoma o bé aquests són molt discrets i intermitents; d'altres tenen símptomes i/o sig-

nes molt evidents. Convé parar atenció a la possible aparició d'aquests signes i/o símptomes, que poden avisar de la seva presència. Aquests **senyals d'alerta** són molt diversos i poden presentar-se dies o mesos després del contagi.

Algunes ITS són asimptomàtiques i poden passar desapercebudes. De vegades poden passar mesos abans que apareguin els símptomes d'una ITS i, durant aquest temps, es pot transmetre aquesta infecció a altres persones sense ser-ne conscients.

Cal tenir en compte:

- ⌘ Les infeccions de transmissió sexual es poden manifestar en altres llocs fora dels òrgans genitals i l'aparell urinari.
- ⌘ Tot signe o símptoma que afecti els òrgans genitals no sempre és causat per una infecció de transmissió sexual.
- ⌘ Siguin quins siguin els senyals d'alerta, cal consultar el metge o metgessa, que farà el diagnòstic i prescriurà el tractament necessari.
- ⌘ **La majoria es poden contraure més d'una vegada.** Tot i que la persona s'hagi infectat i tractat per alguna d'aquestes infeccions, es pot tornar a infectar.
- ⌘ **Es transmeten en cadena,** és a dir, la persona afectada les pot encomanar a moltes altres persones i cadascuna d'elles originar a la vegada nous contagis.
- ⌘ **Afavoreixen la transmissió del VIH/sida.** Si ja es pateix alguna infecció de transmissió sexual, el risc d'infectar-se pel VIH augmenta.

Consideracions especials:

- ⌘ És important destacar que patir una ITS durant l'embaràs pot tenir conseqüències greus sobre la salut del futur nadó, algunes poden ser irreversibles (infeccions greus, malformacions, mort fetal).
- ⌘ Quan una persona que està infectada pel VIH té alguna altra ITS, els símptomes i signes d'aquesta poden ser més intensos i perllongats, i fins i tot el seu tractament pot ser més complicat. La persona infectada pel VIH és més vulnerable enfront de la resta d'ITS; a més, la presència d'ITS pot afavorir la transmissió del VIH.

TENEN TRACTAMENT LES ITS?

El tractament, la majoria de vegades, **és fàcil i sempre eficaç**. Tot i que no totes les infeccions tenen un tractament curatiu, iniciar-lo el més aviat possible evitarà la majoria de complicacions que generen.

D'acord amb el **diagnòstic específic**, el metge o metgessa **prescriurà el tractament necessari**. És essencial no automedicar-se, ja que un tractament inadequat pot emascarar els signes sense curar la infecció que continua activa.

Si es diagnostica una infecció de transmissió sexual és important prevenir i/o tractar les persones susceptibles d'haver-se infectat: les persones amb les quals s'han tingut contactes sexuals i les persones amb qui s'han compartit xeringues. Només així s'impedirà la reinfecció i es trencarà la cadena de transmissió.

PER A MÉS INFORMACIÓ...

Es pot demanar més informació sobre les ITS a les persones professionals dels equips d'atenció primària, de les unitats d'atenció de salut sexual i reproductiva (UASSIR) i de les oficines de farmàcia

14. CONEIXEM LES ITS

o trucar al telèfon d'informació i consultes de Sanitat Respon, 24 hores, (902 111 444) o al telèfon de la sida (900 212 222).

CONEIXEM LES ITS

NIVELL DE RISC	TIPUS DE CONDUCTA SEXUAL	QUÈ POTS CONTRAURE?	COM REDUIR EL RISC
Risc molt baix	Petons amb llengua		
Risc baix	Masturbació mútua		
Risc moderat	Sexe oral a un home		
	Sexe oral a una dona		
ALT RISC!	Coit vaginal		
	Sexe anal		

Adaptat del Colectivo Harimaguada. Fulletó Sexpresan. *Las infecciones de transmisión sexual.*

fitxa

21

CONEIXEM LES ITS. SOLUCIONARI

NIVELL DE RISC	TIPUS DE CONDUCTA SEXUAL	QUÈ POTS CONTRAURE?	COM REDUIR EL RISC
Risc molt baix	Petons amb llengua	Refredats, gripes i hepatitis B.	Si t'enrotlles amb algú que la té, el risc es redueix amb la vacuna de l'hepatitis B.
Risc baix	Masturbació mútua	Res, si no es tenen talls a les mans ni lesions als genitals. Però si els tens i ho fas amb algú que té el VIH, estàs en perill si el semen o flux vaginal infectat penetra al teu corrent sanguini.	Fent servir la barrera bucal de làtex.
Risc moderat	Sexe oral a un home	Herpes, VIH, hepatitis B, gonorrea, sífilis, condilomes.	Fent servir preservatius (poden ser de gustos!).
	Sexe oral a una dona	Herpes, VIH (el risc és menor que un home però continua essent possible), hepatitis B, gonorrea, sífilis, condilomes.	Fent servir un preservatiu femení, o la barrera bucal de làtex.
ALT RISC!	Coit vaginal	Herpes, VIH, hepatitis B, gonorrea, sífilis, clamídia, condilomes.	Fent servir preservatius i espermicida.
	Sexe anal	Herpes, VIH, hepatitis B, gonorrea, sífilis, clamídia, condilomes.	

Adaptat del Colectivo Harimaguada. Fulletó Sexpresan. Las infecciones de transmisión sexual.

KIDS

A partir de diversos fragments del film *Kids* (Larry Clark, 1995), s'aprofundirà en diversos aspectes relacionats amb les relacions sexuals com ara la negociació, la il·lusió de seguretat i els rols de gènere en les relacions afectivosexuals. Es treballarà també a l'entorn d'alguns dels mites sobre el VIH/sida.

DRET SEXUAL I REPRODUCTIU RELACIONAT

⌘ Dret a l'atenció i protecció de la salut.

OBJECTIUS

- ⌘ Prendre consciència de la influència dels rols de gènere en les relacions afectivosexuals.
- ⌘ Tenir consciència de la importància de les habilitats personals per a la negociació quan ens referim a la cura de la salut sexual.
- ⌘ Conèixer les falses creences i estereotips sobre el VIH/sida.

CONCEPTES

- ⌘ VIH/sida
- ⌘ Il·lusió de seguretat

MATERIAL

- ⌘ DVD de *Kids*
- ⌘ TV i reproductor de DVD

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. S'explica al grup que es treballarà a partir de tres seqüències del film *Kids* (Larry Clark, 1995).
2. Per posar al grup en antecedents se'ls pot explicar que *Kids* és una pel·lícula que narra 24 hores a la vida d'un grup de noies i nois adolescents a la ciutat de Nova York. El film mostra com viuen el sexe i les relacions afectivo-sexuals que mantenen. A mesura que es desenvolupa el film es pot veure com noies i nois viuen les mateixes situacions de formes ben diferents.
3. Cal veure les seqüències d'una en una i en l'ordre que aquí es mostra.
4. Després de veure cada seqüència, es demana al grup que prengui nota d'aquelles coses que més els han cridat l'atenció.
5. Entre seqüència i seqüència és recomanable deixar un espai de temps perquè el grup reflexioni i prengui les notes necessàries.
6. A continuació us proposem un seguit de preguntes relacionades amb cada seqüència. Es poden anar plantejant d'una en una i a partir d'aquí anar generant el debat.

Els fragments seleccionats per a l'activitat són els següents:

Primera seqüència (13'5" a 19' 40"): un grup de noies i un grup de nois parlen, en espais separats, sobre les seves relacions sexuals i sobre què els agrada i què no a les persones de l'altre sexe. Aquestes apreciacions les fan basant-se en la seva experiència. També parlen del VIH/sida, expliquen quina és la seva opinió i posicionament respecte a aquesta infecció.

Les preguntes suggerides per aquesta seqüència són:

- Què diuen els nois? Hi estàs d'acord?
- Què diuen les noies? Hi estàs d'acord?

15. KIDS

- Penses que és real tot el que diuen?
- Quin paper creus que juga la pressió de grup en aquesta seqüència? És la mateixa per a les noies que per als nois?
- Et sents identificat o identificada amb allò que expliquen els personatges?
- Per què creus que els nois pensen així?
- Per què creus que les noies pensen així?
- Quina és l'actitud dels nois cap al VIH? I la de les noies?
- En què es fonamenten les seves opinions?

La segona seqüència (19'43'' a 21'57''), té lloc a la consulta mèdica on la Ruby i la Jennie van a fer-se la prova del VIH. La Ruby està preocupada perquè ha mantingut diverses relacions sexuals amb pràctiques de risc sense protecció. La Jennie l'acompanya i també es fa la prova perquè la Ruby se senti millor. La Jennie en un principi no està gaire preocupada perquè només ha mantingut una relació sexual, tot i que aquesta va ser sense protecció.

Es pot preguntar al grup:

- Com us heu sentit en veure el fragment?
- En algun moment heu pensat que algun dels personatges donaria positiu en la prova? Si és que sí, quin dels dos personatges, la Ruby o la Jennie? Per què?
- Penses que és una situació real? Per què?

A la tercera seqüència (23'48'' a 25'40'') les protagonistes tornen a recollir els resultats a la clínica, la Ruby obté resultats negatius però la Jennie, malgrat haver tingut una única relació, rep la notícia que ha estat contagiada pel VIH.

Les preguntes per aquesta tercera seqüència són:

- Com s'han sentit en veure-ho?
- Esperàveu aquest resultat?
- Com penseu que pot canviar la vida de la Jennie?
- Què penseu que farà la Jennie?

7. **Conclusions.** Per tancar l'activitat, es pot demanar al grup que reescriguin el guió d'alguna de les tres seqüències d'acord amb el que elles i ells creuen que seria el correcte. També es pot optar per realitzar un *joc de rol*.

OBSERVACIONS

Es recomana a les persones conductores del taller visionar prèviament els fragments del film.

ORIENTACIONS

Malgrat el coneixement que el jovent té de les ITS, especialment del VIH/sida, de les vies de transmissió i formes de prevenció, moltes vegades, acaben adoptant comportaments de risc.

Per una banda, una de les característiques pròpies de l'adolescència és la seva reduïda percepció del risc. En el cas de les ITS, nois i noies tenen una falsa **sensació de seguretat** que fa pensar que aquestes coses només passen als altres i una falsa creença que existeixen grups de persones amb més probabilitats de contagiar-se del VIH que d'altres.

Sovint la monogàmia i la fidelitat són considerades una garantia de no infecció perquè ofereixen una falsa protecció davant les ITS, inclosa la infecció per VIH/sida. En aquests casos, no es tenen en compte les relacions sexuals prèvies que les dues parts hagin pogut mantenir.

Un altre factor clau són les habilitats dels i les joves per a la negociació de l'ús del preservatiu. Si es tracta d'una relació de parella estable, sovint el fet de mantenir relacions sense protecció s'interpreta com un signe de confiança i seguretat.

Els rols de gènere també tenen un paper important en la **negociació**. Per una banda, per a molts nois, el fet d'utilitzar el preservatiu es converteix en un element que pot complicar la relació sexual, i com que és una responsabilitat que recau en ells, si no mostren control de la situació, poden semblar poc experimentats, característica contrària a l'arquetip tradicional de la masculinitat. Per a les noies, el fet d'expressar les seves preferències sexuals i exposar les seves condicions per mantenir una relació sexual entra en contradicció amb el paper passiu tradicionalment associat a les dones.

Un altre aspecte que cal tenir en compte és que arribats a un punt d'excitació, és complicat que es produeixi una negociació. Un acte tan racional com el de fer servir un condó sembla incompatible amb la irracionalitat de les relacions afectivo-sexuals. A més a més, hi ha un seguit d'idees negatives associades al preservatiu com ara que és incòmode, talla el rotllo, impedeix l'espontaneïtat, sembla que no confiïs en l'altra persona...

Així doncs, és absolutament necessari erotitzar el preservatiu i que formi part d'una relació sexual agradable i divertida. A través de la tasca educativa de prevenció cal presentar el preservatiu com un aliat.

ACCÉS IGUALITARI?

A partir de la lectura d'un article publicat per l'organització no governamental pel desenvolupament (ONGD) Intermón-Oxfam es treballarà tant la importància de la distribució i el coneixement del preservatiu femení com el dret de totes les persones als beneficis progrés científic.

DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS RELACIONATS

- ⌘ Dret a la informació i a l'educació.
- ⌘ Dret a la llibertat i a la seguretat.
- ⌘ Dret a la igualtat i a la no discriminació.
- ⌘ Dret a l'atenció i protecció de la salut.
- ⌘ Dret a gaudir del progrés científic.

OBJECTIU

- ⌘ Conèixer la distribució i les possibilitats d'accés al preservatiu femení.

CONCEPTES

- ⌘ Androcentrisme i progrés científic
- ⌘ Preservatiu femení

MATERIAL

- ⌘ FITXA 23 Nota de premsa

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. Repartir una còpia de l'article d'Intermón-Oxfam a cada participant. La trobareu a la **FITXA 23** *Nota de premsa*.
2. Donar temps suficient per tal que tothom pugui llegir el text. Proposar que cada persona en subratlli les idees principals.
3. Conjuntament, exposar les idees que s'han destacat i escriure-les a la pissarra.
4. Demanar al grup una definició de progrés científic i exemples aplicats als drets sexuals i reproductius (DSIR). Quina relació té amb el text que acabeu de llegir? Altres temes a treballar poden ser:
 - Quantes persones coneixien el preservatiu femení?
 - Per què considereu que el preservatiu femení no es distribueix ni es dona a conèixer a tota la població?
 - Quins efectes pot tenir la falta de distribució del preservatiu femení sobre la salut de les persones?
 - Quin dret s'està negant a les dones en no distribuir el preservatiu femení?
 - Imagineu que només existís el preservatiu femení. Consideraríeu necessària l'existència d'un preservatiu masculí perquè els homes siguin autònoms en la cura del seu cos i en la prevenció d'ITS?
 - Quins avantatges aporta l'existència del preservatiu femení? Els avantatges són només per a les dones?
5. Tancar l'activitat demanant a cada participant que destaquí una de les idees presents al text.

16. ACCÉS IGUALITARI?

ORIENTACIONS

Segons les definicions de l'Institut d'Estudis Catalans i de la Reial Acadèmia Espanyola la paraula progrés fa referència a l'acció d'avançar, perfeccionar, millorar. En el context d'aquest material, el dret al progrés científic fa referència a la millora, al perfeccionament i a l'avenç de la ciència en relació als drets sexuals i reproductius (DSiR).

progrés (Diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans)

m. [LC] Acció d'anar endavant, d'avançar d'un grau a un altre de superior. *No pogueren deturar el progrés de l'enemic. Els progressos de la civilització, de la indústria. El progrés de la humanitat. La llei del progrés.*

progreso (Diccionari de la Reial Acadèmia Espanyola)

m. Acción de ir hacia adelante.

m. Avance, adelanto, perfeccionamiento.

Alguns exemples de progrés científic amb relació als drets sexuals i reproductius són els mètodes contraceptius, els tractaments per a diverses ITS, els retrovirals per al VIH/sida, les tècniques de reproducció assistida, els medicaments per a la millora de la potència sexual (per exemple, la Viagra), entre altres. Avenços que dia a dia es van millorant, perfeccionant i que aporten diversitat d'opcions per a la diversitat de demandes en relació als drets sexuals i reproductius que trobem en el món.

Incloure les dones en el procés científic significa tenir en compte les seves necessitats, les seves demandes, les seves dificultats i els seus cossos. Tanmateix, quan el progrés científic no es democratitza, no es fa arribar a totes i a tots, quan no té en compte les necessitats d'unes i altres, simplement no avança, perquè no té un efecte sobre tota la població i per tant perd el seu significat original.

L'exemple de la distribució insuficient del preservatiu femení i de les campanyes per a donar-lo a conèixer afecta significativament les dones perquè se'ls nega la possibilitat de ser autònomes en la prevenció de les ITS, inclosa la infecció per VIH/sida i en els embarassos no desitjats. Alhora la responsabilitat de posar-se el preservatiu es manté relacionada amb l'home i no es pot compartir aquesta pràctica preventiva amb la seva parella.

El preservatiu femení té un preu 3 vegades superior al masculí i no ha experimentat grans modificacions des de la seva creació. És un mètode ben acceptat per moltes dones del món però les campanyes que s'han realitzat per a la seva difusió i coneixement han estat molt reduïdes.

A Catalunya, els preservatius femenins es distribueixen gratuïtament a les Unitats d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (UASSIR), entre d'altres.

ARTICLE

Nota de premsa

6 d'agost del 2008

Intermón Oxfam denuncia la falta d'inversió crònica per desenvolupar el preservatiu femení**Un nou informe demostra que es tracta del mètode més eficaç per protegir les dones de la sida**

Un nou informe d'Oxfam Internacional, Intermón Oxfam a Espanya, denuncia que les autoritats sanitàries han malgastat 15 anys i innumerables vides a l'ignorar intencionadament la promoció del preservatiu femení, el millor sistema de prevenció de la SIDA i d'altres malalties de transmissió sexual per a les dones.

L'informe, "El condó femení, un luxe a l'abast de poques", qualifica de "vergonyós" el fet que, per falta de finançament i per negligència política, el preservatiu femení segueixi sense estar disponible a molts llocs o sigui tan car que la majoria de dones no se'l poden permetre.

"Aquest escàndol, que dura ja 15 anys, neix de la ignorància i de la desídia. El seu efecte negatiu s'ha multiplicat, perquè ara l'epidèmia de la SIDA està afectant més les dones que els homes, especialment a l'Àfrica subsahariana. Ara sabem que milions de dones podrien haver evitat la SIDA i embarassos no desitjats i, alhora, haurien guanyat capacitat de decisió, si haguessin pogut accedir a aquest senzill mètode" afirma Marta Arias, directora de Campanyes i Estudis d'Intermón Oxfam. I afegeix: "El preservatiu femení és l'únic mètode que tenen les dones per protegir-se. Molts països i cultures l'han acceptat, funciona i és rendible. Cal actuar immediatament amb lideratge polític i finançament. Prou d'excuses."

L'informe conclou que els estudis demostren l'alt índex d'acceptació del preservatiu femení – fins a un 97% a l'Índia, per exemple - tant entre dones com per als homes. Els preservatius femenins segueixen sent l'únic mètode existent de prevenció primària per a les dones. Tot i això, des que es va inventar, el 1993, només s'ha comercialitzat un únic model de preservatiu femení i des d'aquesta data no ha estat sotmès a cap millora.

fitxa

23

MITGES TARONGES?

Es treballarà sobre els mites de l'amor romàntic a partir del posicionament personal del grup.

DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS RELACIONATS

- ⌘ Dret a optar a contreure matrimoni o no, i a formar i planificar una família.
- ⌘ Dret a no ser sotmesa o sotmès a tortures ni maltractaments.

OBJECTIUS

- ⌘ Reconèixer i analitzar els tòpics referents a l'amor romàntic i a les relacions afectivosexuals.
- ⌘ Desenvolupar el sentit crític respecte dels models afectius predominants a la nostra societat.

CONCEPTES

- ⌘ Mite de la mitja taronja
- ⌘ Amor romàntic

MATERIAL

- ⌘ FITXA 24 Posicionament
- ⌘ FITXA 25 Algunes possibles respostes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. Es disposen les persones del grup en filera, si el grup és nombrós, es poden disposar en dues o tres fileres, però si és així, ens hem d'assegurar que tothom tingui prou espai per moure's a un costat i a l'altre.
2. Es demana que tanquin els ulls i s'indica que en sentir les afirmacions que la persona conductora llegirà en veu alta, facin un pas a la dreta si estan d'acord amb ella, o bé, facin un pas a l'esquerra si no ho estan.
3. Un cop s'ha llegit l'afirmació (que trobareu a la **FITXA 24 Posicionament**) i la totalitat de les persones participants ha fet un pas a un costat o un altre, se'ls demana que obrin els ulls.
4. Es demanarà que una persona de cada posicionament (d'acord o en desacord) expliqui a la resta del grup perquè s'ha posicionat en una o altra banda.
5. Un cop tothom s'ha posicionat al lloc que volia i s'ha discutit l'afirmació, es torna a repetir la dinàmica amb l'afirmació següent i així successivament.

Les afirmacions que farem servir per a l'exercici són les següents:

- Si no sento gelosia és que no estic veritablement enamorada o enamorat.
- Quan tenim un problema de parella no cal que en parlem, ens entenem només mirant-nos.
- Necessito una parella per sentir-me veritablement realitzat o realitzada com a persona.
- Quan trobi la persona ideal serà per tota la vida.
- Hi ha alguna persona complementària a mi que omplirà els meus buits i em lliurarà de la soledat.
- L'amor és patiment, qui t'estima et farà plorar.
- Si estic veritablement enamorat o enamorada no puc sentir atracció per ningú més. Si em passa això deu ser que no estimo de veritat la meva parella.
- L'amor de la meva vida és i serà per sempre.
- Les noies d'una certa edat que no tenen parella és perquè els passa alguna cosa.
- Els nois d'una certa edat que no tenen parella és perquè volen viure la vida abans de tenir una parella estable.

17. MITGES TARONGES?

6. Tancar l'activitat demanant al grup que destaquï una idea, reflexió o alguna altre aspecte de l'activitat.

ORIENTACIONS

El mite de la mitja taronja té el seu origen en una narració d'Aristòfanes a l'obra *El banquet*, de Plató.

Aristòfanes explicava que, en un principi, els éssers humans eren gairebé perfectes. Eren esfèrics com taronges, tenien dues cares oposades sobre un mateix cap, quatre braços i quatre cames que feien servir per desplaçar-se rodolant.

La vanitat d'aquests éssers els va fer enfrontar-se als Déus creient que eren iguals a ells. Zeus els va castigar partint-los en dos amb un raig i des d'aleshores els éssers humans ens veiem condemnats a buscar la nostra mitja taronja a la qual unir-nos per a ser més complets.

Aquest mite ha tingut molta rellevància i ha marcat la forma en què a la nostra societat es construeixen les relacions afectives.

El mite de la mitja taronja ens fa creure que el motor del nostre desenvolupament està fora de nosaltres, ens fa creure que es troba en una altra persona i que serà ella qui ens completarà.

Ens considerem a nosaltres mateixos i mateixes la meitat d'alguna cosa i busquem algú que tanqui aquest cercle i ens porti la felicitat. Cal preguntar-nos, però, si dues persones incompletes formen alguna cosa completa o, ans al contrari, si augmenten aquesta condició de no completes.

En realitat, les dues persones que conformen una parella s'uneixen per desenvolupar-se a través de la relació amb la seva parella entre moltes altres coses. Però no es completen sumant-se l'una a l'altra. No es tracta de fusionar-se amb l'altra persona sinó de créixer en paral·lel, una al costat de l'altra.

Si nosaltres considerem l'altra persona la nostra "mitja taronja" ens considerem a nosaltres mateixos o mateixes d'igual forma, la meitat d'alguna cosa i a continuació posem el nostre benestar en mans de l'altra part de la parella, en el sentit que ens fem dependents de l'altra persona per estar bé. És a dir, tot aquest cúmul de coses al voltant de la idea de "sense tu no sé viure" o "sense tu no sóc res".

La interpretació superficial del mite d'Aristòfanes està profundament arrelat a l'inconscient col·lectiu. Moltes persones creuen que són meitats que han de trobar l'altra meitat per completar-se i ser felices. Per això, hem convertit el fet de viure en parella en un fi en si mateix. No tenir una parella encara suposa una tara social. Se sol preguntar si tens parella com qui pregunta si tens un lloc on dormir. Tenir parella sembla ser un punt d'arribada o un anhel sempre present.

Trobem una sèrie de tòpics referents a l'amor i a les relacions de parella, profundament vinculats amb els rols femenins i masculins a l'hora d'establir una relació de parella. És a dir, de la mateixa manera que la societat ens diu com hem d'esdevenir noies i nois, també s'espera de nosaltres un determinat comportament segons siguem noi o noia a l'hora d'establir una relació afectiva.

Els tòpics vinculats a l'amor romàntic són socialment i històricament construïts i els interioritzem de forma pràcticament inconscient. Per això influeixen en les nostres creences i en els nostres actes en l'àmbit de les relacions afectives. Per tant, aquests tòpics ens serveixen per jutjar què és acceptable i "normal" en l' enamorament o en la parella i què és previsible o desitjable. Així, ens generen una sèrie d'expectatives irrealistes i ens inculquen uns "estereotips de relació". A continuació trobareu alguns tòpics associats a l'amor i a les relacions afectives:

- ⌘ Hi ha una persona absolutament complementària a mi que omplirà els meus buits i m'omplirà de felicitat. El mite de la mitja taronja.

17. MITGES TARONGES?

- ⌘ L'amor de la meua vida és només aquella persona i estarà sempre amb mi. Aquest tòpic no té en compte que les persones que integren una parella van evolucionant i el temps i les circumstàncies poden fer variar l'amor i la relació.
- ⌘ Si no sento gelosia per la meua parella és que no estic veritablement enamorada o enamorat de l'altra persona. Aquesta idea imposada ens ve a dir que sentir gelosia és l'única prova irrefutable del fet d'estar enamorat o enamorada d'algú.

A la **FITXA 25** *Algunes possibles respostes*, trobareu algunes orientacions per dirigir l'activitat.

POSICIONAMENT

SI NO SENTO GELOSIA ÉS QUE NO ESTIC VERITABLEMENT ENAMORADA O ENAMORAT DE L'ALTRA PERSONA

QUAN TENIM UN PROBLEMA DE PARELLA NO CAL QUE EN PARLEM, ENS ENTENEM NOMÉS MIRANT-NOS.

NECESSITO UNA PARELLA PER SENTIR-ME VERITABLEMENT REALITZAT O REALITZADA COM A PERSONA.

QUAN TROBI LA PERSONA IDEAL SERÀ PER SEMPRE

HI HA ALGUNA PERSONA COMPLEMENTÀRIA A MI QUE OMPLIRÀ ELS MEUS BUIITS I EM LLIURARÀ DE LA SOLEDAT.

L'AMOR ÉS PATIMENT, QUI T'ESTIMA ET FARÀ PLORAR.

SI ESTIC VERITABLEMENT ENAMORAT O ENAMORADA NO PUC SENTIR ATRACCIÓ PER NINGÚ MÉS. SI EM PASSA AIXÒ DEU SER QUE NO ESTIMO DE VERITAT LA MEVA PARELLA.

L'AMOR DE LA MEVA VIDA ÉS I SERÀ PER SEMPRE.

LES NOIES D'UNA CERTA EDAT QUE NO TENEN PARELLA ÉS PERQUÈ ELS PASSA ALGUNA COSA.

ELS NOIS D'UNA CERTA EDAT QUE NO TENEN PARELLA ÉS PERQUÈ VOLEN VIURE LA VIDA ABANS DE TENIR UNA PARELLA ESTABLE.



fitxa



24

ALGUNES POSSIBLES RESPOSTES

Aquest mite ens ve a dir que si en una relació no hi ha gelosia o patiment no és una relació de veritat. Sovint es confón l'amor amb la creença que l'altra persona ens pertany i la por de perdre-la. Cal plantejar-se quin valor se li dóna en la relació afectiva a la confiança, als espais no compartits i a la comunicació.

Segons aquesta idea, quan hi ha amor no cal comunicar-se perquè el fet d'estar enamorat o enamorada farà que els problemes es superin sense parlar-los, *l'amor tot ho pot*. Cal tenir en compte que hi ha problemes de parella difícils d'abordar per por de no poder-los superar. Pot ser que la relació es trenqui. Pot ser que sigui necessari un treball conjunt i molta comunicació per superar-los, però cal tenir en compte que no comunicar-se no farà que la relació continui o que els problemes desapareixin.

Aquesta idea ens fa creure que la solució als nostres problemes i el nostre desenvolupament és fora de nosaltres, que es troba en una altra persona que ens completarà. Aquesta creença es fonamenta en el mite de la mitja taronja i oblidada que hi ha molts tipus de relacions, familiars, amigats, professionals, que influeixen i ens acompanyen al llarg de la vida.

Sentir que s'ha trobat a una persona especial és una vivència molt important en la vida, però cal evitar la idealització de l'altra persona i de l'amor, i tenir en compte que les persones canvien al llarg de la vida i que pot ser que la persona ideal durant una etapa no ho sigui posteriorment.

Aquesta creença es fonamenta plenament en el mite de la mitja taronja pel qual deixem en mans de l'altra persona la capacitat d'estar bé amb nosaltres mateixos i mateixes.

Ens considerem la meitat d'alguna cosa i busquem algú que tanqui aquest cercle. El fet d'atorgar aquest poder a una persona que no som nosaltres és perillós perquè ens aboca a la dependència emocional de la persona que hi ha al nostre costat.

Existeix la creença que l'amor autèntic és aquell que fa mal, que ens fa patir i ens treu el son. Res més lluny d'això, es tracta de compartir el millor de cada persona dins la parella.

Aquesta afirmació ens parla del mite de l'exclusivitat de l'altra persona, la fidelitat real i també imaginària com a prova d'amor.

Habitualment sentim i ens han ensenyat que el veritable amor és aquell que supera el pas del temps i les dificultats però cal tenir en compte que és possible que tinguem relacions importants que s'acabin. A l'hora de mantenir una relació, a part de l'amor, hem de viure aquest amor de manera positiva i constructiva i poder finalitzar-la quan ja no ens aporta allò que busquem.

17. MITGES TARONGES?

LES NOIES D'UNA CERTA EDAT QUE NO TENEN PARELLA ÉS PERQUÈ ELS PASSA ALGUNA COSA.

- Sovint es relaciona les dones amb la dependència emocional, disposades a donar-ho tot per amor i no es té en compte que hi ha dones que poden haver escollit no tenir una vida en parella, per raons diverses.

ELS NOIS D'UNA CERTA EDAT QUE NO TENEN PARELLA ÉS PERQUÈ VOLEN VIURE LA VIDA ABANS DE TENIR UNA PARELLA ESTABLE.

- Aquesta creença està molt relacionada amb l'estereotip associat als nois, se suposa que són independents, forts, poc sensibles i per tant, se suposa que abans de tenir una parella han de gaudir de la vida perquè emparellant-se perden la seva llibertat, la seva individualitat i independència.

fitxa



25

CANÇÓ D'AMOR'

Parlar de les relacions afectives, de com ens agradaria que fossin, de com ens relacionem o del desamor, entre d'altres, pot ser complicat. Us proposem treballar aquestes idees en tercera persona a través de l'anàlisi de les cançons d'amor.

DRET SEXUAL I REPRODUCTIU RELACIONAT

⌘ Dret a no ser sotmesa o sotmès a tortures ni maltractaments.

OBJECTIUS

- ⌘ Detectar els tòpics que sustenten l'amor romàntic.
- ⌘ Identificar i analitzar models alternatius de relacions afectives.

CONCEPTES

- ⌘ Amor romàntic
- ⌘ Relació afectiva

MATERIAL

- ⌘ Reproductor de CD
- ⌘ Còpies de les lletres
- ⌘ FITXA 26 Fitxa d'anàlisi de la cançó

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. Es proposa que cada persona del grup porti les lletres de les seves cançons d'amor preferides.
2. D'entre totes les cançons se'n tria una, es fan còpies de la lletra, se'n reparteix una a cada persona i s'escolta la cançó.
3. A continuació es procedeix a analitzar-la. A la **FITXA 26** Fitxa d'anàlisi de la cançó, us proposem un model. Un cop feta, es comparteix el resultat amb tothom.
4. Es pot tornar a realitzar l'activitat, treballant en grups de tres o quatre persones i donant una cançó diferent a cada grup. Un cop analitzades, es procedirà a sentir les cançons i posar els resultats en comú.
5. Com a conclusió, es pot demanar al grup que reescrigui la cançó d'acord amb la seva forma d'entendre l'amor.

OBSERVACIONS

Si teniu el videoclip d'alguna de les cançons, seria interessant analitzar les imatges que apareixien. Com són representats noies i nois? Quin és l'ideal d'amor que hi apareix?

ORIENTACIONS

Tot i que la concepció que tenim de la parella ha evolucionat significativament en les últimes dècades, no s'observen grans canvis en la concepció de l'amor que, sovint, va lligada al sentiment cap a la parella. Avui dia, encara es manté actual un model d'amor romàntic que es basa en la idealització de la parella i en els estereotips i els rols tradicionals de gènere. Aquesta idea de l'amor es pot ob-

▼ Activitat adaptada de *Ni ogros ni princesas, guía para la educación afectivo-sexual en la ESO*. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios, Asturias. 2007.

18. CANÇÓ D'AMOR

servar a films, novel·les, contes, cançons... on els i les protagonistes de les històries que s'expliquen parlen d'un amor que es fonamenta en els tòpics següents (García, 2006):

- ⌘ Fer de l'altra persona un fet únic i fonamental de l'existència.
- ⌘ Dependre i adaptar-se a l'altre o a l'altra postergant allò que és propi.
- ⌘ Perdonar i justificar-ho tot en nom de l'amor.
- ⌘ Idealitzar l'altra persona fins al punt de no veure cap dels seus defectes.
- ⌘ Fer-ho tot junts o juntes, pensar igual i gaudir de les mateixes activitats.
- ⌘ Entendre l'individu com un ésser incomplet, i per tant, veure l'altra persona com a part complementària perquè amb la unió es pot formar un tot. El mite de la mitja taronja.
- ⌘ Entendre l'altra persona com una propietat.
- ⌘ Creure que el sentiment amorós ens protegirà de qualsevol dificultat o situació de risc (per exemple de possibles ITS).

FITXA D'ANÀLISI DE LA CANÇÓ

Títol	
Protagonistes	noia - noia noia - noi noi - noi
Tema	Amor/desamor
Breu resum	
Com és la relació de parella que es descriu a la cançó?	
Quin rol té assignat cada persona de la parella?	
Com imagines la dona de la cançó? I l'home?	
Quines idees d'amor apareixen a la lletra de la cançó?	
Compara les teves idees sobre l'amor amb les idees que surten a la cançó	
Sentiments que apareixen a la cançó	
Quines característiques hauria de tenir una relació de parella satisfactòria?	

VIOLÈNCIA MASCLISTA

A partir del film *Te doy mis ojos* (Iciar Bollain, 2003) apropiarem els i les joves al fenomen de la violència masclista.

DRET SEXUAL I REPRODUCTIU RELACIONAT

⌘ Dret a no ser sotmesa o sotmès a tortures ni maltractaments.

OBJECTIUS

⌘ Identificar les diverses formes i àmbits on es pot produir la violència masclista, les seves manifestacions i els valors en què se sustenta.

CONCEPTES

⌘ Violències masclista
⌘ Cicle de la violència
⌘ Victimització

MATERIAL

⌘ DVD de *Te doy mis ojos*
⌘ TV i reproductor de DVD
⌘ FITXA 27 Preguntes

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. Es visiona el film *Te doy mis ojos* de Iciar Bollaín.

Pilar fuig de casa seva amb el seu fill i les seves poques pertinences. Fa nou anys que està casada amb l'Antonio, i ell la maltracta. Antonio surt a buscar-la, ja que segons ell, la Pilar és la persona que més s'estima en aquest món.

Te doy mis ojos aprofundeix en les relacions de parella i el seu entorn familiar i laboral, marcat per la violència vers les dones.

2. Un cop s'ha visionat el film, es deixa un espai breu de temps perquè el grup comentí què li ha semblat la pel·lícula, sense entrar en detalls.

3. Tot seguit se'ls divideix en 3 grups i es demana que contestin a les preguntes que els correspongui.

4. Les preguntes a respondre les trobareu a la **FITXA 27 Preguntes**, es poden afegir aquelles que penseu que siguin necessàries a mesura que avança el debat.

5. Per tancar l'activitat, es posen en comú les respostes donades per cada grup i es procedeix al debat.

ORIENTACIONS

Dones i homes patim molts tipus de violència: econòmica, de classe, tortura, guerra, etc. Però a més a més, hi ha una violència específica contra les dones que és l'expressió de la situació de discriminació que s'ha emprat com a instrument per mantenir la desigualtat, les relacions jeràrquiques i el poder dels homes sobre les dones.

Segons dades del Ministerio de Igualdad, en acabar el mes de novembre de l'any 2009, el 27,4% de les denúncies per violència masclista a l'Estat espanyol van ser interposades per noies d'entre 18 i 30 anys.

19. VIOLÈNCIA MASCLISTA

La violència masclista és una vulneració dels drets humans i constitueix un impediment perquè les dones puguin assolir la plena ciutadania, autonomia i llibertat.

Malgrat que ens continua semblant un fet allunyat, la violència masclista és encara avui dia una pràctica generalitzada. Es produeixen a totes les classes socials i a totes les cultures, a la feina, a l'escola, al carrer i a casa.

La Llei 5/2008, de 24 d'abril, del dret de les dones a eradicar la violència masclista, estableix que la violència masclista es pot manifestar de diverses formes i a diversos àmbits.

Les **formes** de violència són les següents:

Violència econòmica: privació intencionada i no justificada de recursos per al benestar físic o psicològic d'una dona i, si escau, de llurs filles o fills, i la limitació en la disposició dels recursos propis o compartits en l'àmbit familiar o de parella.

Violència física: Qualsevol acte o omissió de força contra el cos d'una dona, amb el resultat o el risc de produir-li una lesió física o un dany.

Violència psicològica: Tota conducta o omissió intencional que produeixi en una dona una desvaloració o un patiment, per mitjà d'amenaques, d'humiliació, de vexacions, d'exigència d'obediència o submissió, de coerció verbal, d'insults, d'aïllament o qualsevol altra limitació del seu àmbit de llibertat.

Violència sexual i abusos sexuals: Qualsevol acte de naturalesa sexual no consentit per les dones, inclosa l'exhibició, l'observació i la imposició, per mitjà de violència, d'intimidació, de prevalença o de manipulació emocional, de relacions sexuals, amb independència que la persona agressora pugui tenir amb la dona o la menor una relació conjugal, de parella, afectiva o de parentiu.

Els **àmbits** són els següents:

Violència en l'àmbit de la parella: Violència física, psicològica, sexual o econòmica exercida sobre les dones i realitzada per part de l'home que és o ha estat el seu cònjuge o persona lligada per relacions similars d'afectivitat.

Violència en l'àmbit familiar: Violència física, sexual, psicològica o econòmica, exercida sobre les dones tant majors com menors d'edat, que es dona en el si de la família, perpetrada per part de membres de la mateixa família i determinada pel marc de les relacions afectives i els lligams de l'entorn familiar.

Violència en l'àmbit laboral: Violència física, sexual o psicològica, que es pot produir tant en el centre de treball i durant la jornada de treball, com fora del centre i de les hores de treball, sempre que tinguin relació amb la feina.

Violència en l'àmbit social o comunitari: comprèn les agressions sexuals, l'assetjament sexual, el tràfic i explotació sexual de dones i nenes, la mutilació genital femení o risc de patir-la, els matrimonis forçats, la derivada dels conflictes armats, i la violència contra els drets sexuals i reproductius de les dones, com ara els avortaments selectius i les esterilitzacions forçades.

La violència masclista se sustenta en unes creences i valors que s'han construït socialment i que es mantenen a través de la reproducció dels estereotips de gènere, definint rols i relacions desiguals entre dones i homes. Un acte que a la nostra societat ha estat tolerat, tant dins com fora de la llar, sobre la base de la suposada "superioritat" dels homes sobre les dones.

Quan parlem de la violència masclista en l'àmbit de la parella, hem de saber que aquesta presenta una seqüència que cal conèixer per prevenir-la o detectar-la, es tracta del cicle de la violència. És important estar alerta davant els primers indicis de les situacions d'abús en les relacions de parella.

El cicle s'inicia quan es produeix i s'identifica una situació de violència (física, psicològica i/o sexual)

19. VIOLÈNCIA MASCLISTA

després de la qual sempre hi ha una fase de manipulació afectiva (perdó, excuses, penediment, promeses de canvi, etc.) que s'anomena fase de la "lluna de mel". La segueix una fase de tensió i conflicte, que torna a desencadenar en un altre acte de violència.

És important remarcar que quan el cicle de la violència s'estableix, aquest no s'atura mai per ell mateix, sinó que la intensitat és creixent, podent arribar, fins i tot, a desaparèixer la fase de manipulació afectiva, donant-se un cicle permanent d'abús-tensió.

Entrem a veure les **fases que conformen el cicle de la violència**:

- ⌘ **Fase d'acumulació de la tensió**, es caracteritza per la tensió que pateix l'agressor, aquesta sovint és provocada per elements externs a la relació com ara situacions individuals d'estrès, de frustració, etc. Aquí la dona intenta controlar la situació fent tot el possible perquè ell no descarregui la seva tensió de forma violenta contra ella. La dona creu que pot evitar la violència de la seva parella sense saber que l'agressió no depèn d'ella sinó d'ell.
- ⌘ **Fase de l'esclat de la violència**, es produeix una agressió focalitzada cap a la dona tot i que també poden ser agredides altres persones de la unitat familiar.
- ⌘ **Fase de la "lluna de mel" o de la manipulació emocional**, aquesta fase actua sobre la dona com a element de reforç en el manteniment de la situació perquè l'home li fa creure que ell canviarà. Al mateix temps, l'home involucra la dona en l'acte abusiu, fent que ella se senti també culpable de l'incident. D'altra banda, l'home queda reforçat en la seva conducta, atès que ell mateix no l'identifica com a violenta. Així mateix, el perdó i la por de la dona, li permeten no qüestionar-se les seves accions (García, 2005).



PREGUNTES

Preguntes per al grup 1

- ⌘ Com són els personatges principals?
- ⌘ Com descriuríeu l'Antonio?
- ⌘ Com descriuríeu la Pilar?
- ⌘ Com evoluciona cada personatge principal al llarg del film? Per què?
- ⌘ Ha canviat la vostra percepció sobre algun dels personatges principals? Per què?
- ⌘ Quines coses han fet que canviï la imatge que teniu de cada personatge?

Preguntes per al grup 2

- ⌘ Quines formes de violència identifiqueu al film? Qui les exerceix?
- ⌘ Podeu identificar diferents manifestacions de violència psicològica al film? En quins àmbits es manifesta?
- ⌘ Podries identificar el cicle de la violència al llarg del film?
- ⌘ Quines característiques té cada fase? Quin rol té cada persona de la parella?

Preguntes per al grup 3

- ⌘ Trieu una seqüència que per a vosaltres resumeixi el film. Expliqueu per què.
- ⌘ Penseu que una situació com aquesta es pot donar a la vida real?
- ⌘ Si penseu que sí, quin rol us imagineu que tindria cada membre de la parella?

fitxa

27

COM SÓN LES MEVES RELACIONS?

A través d'aquest exercici individual pretenem oferir als i les joves un espai per reflexionar sobre com desenvolupen les seves relacions sexuals i oferir recursos específics en el cas que detectin que poden trobar-se en una relació abusiva.

DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS RELACIONATS

- ⌘ Dret a no ser sotmesa o sotmès a tortures ni maltractaments.
- ⌘ Dret a la igualtat i a la no discriminació.

OBJECTIU

- ⌘ Detectar indicadors d'una possible relació no igualitària o d'abús.

CONCEPTE

- ⌘ Indicadors de relació abusiva

MATERIAL

- ⌘ FITXA 28 Qüestionari: Com són les meves relacions?
- ⌘ Bolígrafs

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. Cal que cada persona contesti individualment i lliure el qüestionari que s'inclou a la fitxa d'aquesta activitat (**FITXA 28** Qüestionari: *com són les meves relacions?*).
2. Donada la seva confidencialitat, es proposa repartir-lo al final d'una activitat per tal que es pugui omplir en un lloc o moment de privacitat.

ORIENTACIONS

Aquest és un qüestionari individual i confidencial que no serà recollit per la persona conductora de l'activitat. Moltes de les situacions que es plantegen al qüestionari han estat treballades o poden ser treballades amb el grup mitjançant les activitats que es proposen en aquest conjunt de materials o en altres propostes adreçades a gent jove específiques per a la prevenció de les relacions abusives.



QÜESTIONARI: COM SÓN LES MEVES RELACIONS?

Aquesta és una activitat individual que no cal realitzar a classe, busca un moment de tranquil·litat i privacitat per a fer-la.

COM SÓN LES MEVES RELACIONS?

Assenyala aquelles situacions que hagis viscut en alguna ocasió...

	Si tens una parella que...	
1	... vol controlar tot el que fas i penses.	
2	... vol saber tots els detalls del temps que no passeu junts.	
3	... s'enfada i t'esbronca si no li agafes el mòbil.	
4	... controla el teu mòbil, et mira els SMS i les trucades que reps i fas.	
5	... vol decidir de quina manera t'has de vestir, pentinar o comportar.	
6	... et prohibeix fer coses o relacionar-te amb algunes persones.	
7	... vol que endevinis els seus desigs i pensaments.	
8	... et dóna ordres i vol que les obeeixis.	
9	... et fa responsable o culpable de tot el que li surt malament.	
10	... no reconeix mai els seus errors.	
11	... no et demana mai disculpes.	
12	... s'apropia de les teves coses (diners, objectes).	
13	... no respecta la teva intimitat.	
14	... no compleix mai els acords que heu pres.	
15	... et tracta amb crueltat o t'humilia alguna vegada.	
16	... mostra gelosia contínuament.	
17	... t'acusa d'infidelitat.	
18	... t'escriu sovint.	
19	... no accepta la teva família ni els teus amics i amigues.	
20	... et diu que t'estima tant que et vol per ella sola/ell sol.	
21	... no accepta que li diguis NO.	
22	... vol tenir relacions sexuals sense protecció.	
23	... no té en compte els teus desigs quan manteniu relacions sexuals.	
24	... t'obliga o et pressiona per tenir relacions sexuals.	
25	... et parla grollerament o es burla de tu.	
26	... t'interroga.	
27	... utilitza coses que li has explicat en contra teva.	
28	... sempre vol tenir la raó.	
29	... t'empeny o et dóna algun cop o una bufetada alguna vegada.	

fitxa

28

20. COM SÓN LES MEVES RELACIONS?

- Malgrat que algunes d'aquestes situacions poden semblar-te normals i fins i tot se't poden passar per alt, si es repeteixen sovint has d'anar amb compte, són *indicadors d'una relació abusiva*. Potser la teva parella no et tracta tan bé com penses que ho hauria de fer? Penses que és normal perquè ell o ella és així?
- També pots fer el qüestionari situant-te com si haguessis provocat alguna de les situacions que es proposen, per exemple:
 - ... vull controlar tot el que fa i pensa la meva parella?
- De vegades no tenim les coses gaire clares o no acabem d'entendre què ens passa i ens va bé poder-les explicar. Per això a continuació et deixem alguns recursos on et pots adreçar si tu o les teves amistats teniu algun dubte respecte a la vostra relació de parella, pren nota.
- **Serveis locals d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD)**
 - Els SIAD són serveis que ofereixen informació, orientació i assessorament en tots aquells aspectes relacionats amb la vida de les dones: àmbit laboral, social, personal, familiar i altres. Són serveis pensats per incrementar l'eficàcia en l'actuació envers la sensibilització social, la prevenció i la detecció de les situacions de violència masclista. Els SIAD es troben en tot l'àmbit de Catalunya.
 - www.gencat.cat/icdones
- **Punt local d'Informació i Atenció a Dones (PIAD)**
 - Serveis municipals de la ciutat de Barcelona que ofereixen informació, formació i assessorament en tots aquells temes d'interès per a les dones. També posibiliten l'accés a diferents recursos de la ciutat.
 - www.bcn.cat/dones
- **Servei d'atenció a les dones en situació de violència**
 - Línia 900 900 120 d'atenció a les dones en situació de violència
 - El servei d'atenció permanent de la línia 900 900 120 és gratuït i confidencial i funciona tots els dies de l'any, durant les 24 hores del dia. S'hi pot accedir per telèfon, xat i correu electrònic, i atén les demandes relacionades amb qualsevol forma de situació de violència contra les dones:
 - Peticions d'informació de dones que viuen situacions de violència.
 - Peticions d'informació sobre els recursos existents a Catalunya en matèria d'assistència a la violència contra les dones.
 - Sol·licituds d'assessorament sobre possibles actuacions a realitzar davant una situació de violència contra les dones, procedents de particulars i/o professionals.
 - Disposa de professionals, advocades i psicòlogues que poden contactar amb serveis d'emergència, si és necessari. Les persones que accedeixin al servei poden expressar-se en català, castellà, anglès, francès, alemany, italià, rus, àrab, romanès, croat i xinès (mandarí).
- **Ni bella ni Bèstia**
 - Ni Bella ni Bèstia és un espai jove en el qual podeu parlar d'allò que us passa sense tabús ni prejudicis. És un espai on t'escolten i t'ajuden, i també pretén facilitar l'intercanvi entre joves. T'escoltaran i t'ajudaran a solucionar els dubtes que tinguis.
 - www.nibellanibestia.org

fitxa

28

RECURSOS AL NOSTRE ABAST!

Visita a un recurs especialitzat en atenció a la salut sexual i reproductiva per tal de conèixer els serveis que ofereix i quan i com s'hi pot accedir.

DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS RELACIONATS

- ⌘ Dret a la informació i a l'educació.
- ⌘ Dret a la llibertat i a la seguretat.
- ⌘ Dret a la igualtat i a la no discriminació.
- ⌘ Dret a l'atenció i protecció de la salut.
- ⌘ Dret a la privacitat i a la confidencialitat.
- ⌘ Dret a gaudir del progrés científic.
- ⌘ Dret a decidir tenir descendència o no tenir-la i quan tenir-la.

OBJECTIU

- ⌘ Conèixer els recursos existents relacionats amb l'atenció a la salut sexual i reproductiva adreçada a joves.

CONCEPTE

- ⌘ Servei d'atenció a la salut sexual i reproductiva

MATERIAL

- ⌘ FITXA 29 Recursos al nostre abast!

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

PART 1

1. Treballar, conjuntament i en grup la visita al centre. Cal preparar prèviament el qüestionari, dubtes i informació que es recollirà durant la visita. Vegeu la **FITXA 29 Recursos al nostre abast!**.

La fitxa proposada, es pot ampliar incloent preguntes com:

- Quines són les consultes més habituals?
- Quines persones utilitzen més els serveis que ofereix? noies? nois?
- Hi ha algun dia de més demanda d'informació o atenció? Per què?
- Com es respecta la confidencialitat i la privacitat?

PART 2

2. Visita a un centre d'atenció sexual per a joves o recurs específic, en funció del territori, (CAP, UASSIR, Centre especialitzat d'atenció a joves -CJAS-, etc.) i recollida de la informació.

Després omplir una fitxa sobre el servei (com per exemple, la que us proposem a la **FITXA 29 Recursos al nostre abast!**) amb les informacions recollides pel grup.

OBSERVACIONS

Aquesta fitxa es pot arxivar conjuntament amb altres materials treballats en grup (a les activitats MÈTODES ANTICONCEPTIUS, CONEIXEM LES ITS, EMBARÀS NO DESITJAT I AVORTAMENT, NO ÉS NO o ASSOCIACIONISME).

ORIENTACIONS

Amb aquesta activitat es pretén que els i les joves coneguin de primera mà un recurs on poden rebre una atenció personalitzada, confidencial i adaptada a les seves necessitats.

21. RECURSOS AL NOSTRE ABAST!

Una qüestió important a destacar és el dret a la confidencialitat i a la privacitat, és la confiança entre la persona que accedeix a la consulta i el personal sociosanitari, és a dir, els temes personals que s'expliquen a la consulta es consideren privats i, per tant, no es poden compartir amb altres persones, encara que que la persona que realitzi la consulta sigui menor d'edat.

RECURSOS AL NOSTRE ABAST!

NOM DEL RECURS	
DIES I HORARI D'ATENCIÓ	
ADREÇA	
SERVEIS QUE OFEREIXEN A JOVES	REVISIÓ GINECOLÒGICA
	ORIENTACIÓ/INFORMACIÓ CONTRACEPCIÓ
	ORIENTACIÓ/INFORMACIÓ PRÀCTIQUES SEXUALS
	DETECCIÓ/TRACTAMENT ITS I VIH/SIDA
	DISPENSACIÓ PRESERVATIU'S GRATUÏTS
	VISITES INDIVIDUALS
	VISITES EN PARELLA
	XERRADES/CURSOS
	ALTRES
CONFIDENCIALITAT	

ASSOCIACIONISME I DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS

L'activitat es planteja com un treball de recerca sobre aquells moviments socials i grups que han treballat i treballen pels drets sexuals i reproductius: grups de dones, associacions de planificació familiar, moviments de lesbianes, gais, bisexuals i transsexuals (LGTB) i grups i associacions de joves, entre d'altres.

DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS RELACIONATS

- ⌘ Dret a la llibertat de reunió i associació.
- ⌘ Dret a la informació i a l'educació.

OBJECTIU

- ⌘ Posar de relleu el treball realitzat i la influència dels grups i moviments socials que han contribuït en l'assoliment dels drets sexuals i reproductius (DSIR).

CONCEPTE

- ⌘ Drets sexuals i reproductius
- ⌘ Associacionisme
- ⌘ Moviments socials
- ⌘ Grups de pressió

MATERIAL

- ⌘ FITXA 30 Associacionisme i drets sexuals i reproductius
- ⌘ PC amb connexió a internet

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

PART 1

En primer lloc cal situar el tema, explicar que es tracta d'una activitat de recerca en la qual hauran de contactar amb una entitat, organitzar una trobada, realitzar una entrevista i processar tota la informació obtinguda per a fer-ne, posteriorment, una presentació.

1. Feu grups de 4 persones. A cada grup se li assigna un tema sobre el qual haurà de buscar una associació per entrevistar-la. Per ajudar-vos en la recerca d'aquestes entitats, podeu consultar l'apartat de recursos on trobareu diversos grups i entitats que us podran servir per desenvolupar aquesta activitat de recerca.
2. Es tracta que cada grup es posi en contacte amb l'associació triada, li expliqui quin és l'objectiu d'aquesta activitat i organitzi una trobada a la seu de l'associació per realitzar una entrevista a alguna de les persones que hi treballen o col·laboren.
3. Us recomanem que prepareu els qüestionaris per a les diverses entitats conjuntament amb cada grup. Tot i així, a la **FITXA 30 Associacionisme i drets sexuals i reproductius** trobareu un model que us pot ajudar a preparar el vostre. Cal tenir en compte l'especificitat de l'entitat a entrevistar a l'hora de crear el qüestionari. Per ajudar a preparar-lo us recomanem que cada grup visiti el web de l'entitat que entrevistarà per fer-se una idea sobre ella.

PART 2

4. Un cop cada grup ha entrevistat cada entitat, la persona responsable pot organitzar una presentació del treball realitzat, de manera que cada jove conegui la tasca de totes les associacions entrevistades.
5. Les informacions recollides per cada grup s'arxivaran amb la resta d'informacions treballades a diverses activitats i que estaran a l'abast del grup per a qualsevol consulta.

ORIENTACIONS

Les persones tenim la necessitat vital i la possibilitat d'agrupar-nos per tal d'aconseguir objectius comuns. L'associacionisme ha estat tan important i tan present al llarg de la nostra història que sense ell no podríem explicar el funcionament i desenvolupament de les societats tal i com les entenem actualment. No s'ha d'oblidar que aquest fenomen no és només un producte de contextos relacionats amb la revolta sinó que la gent, tot i viure en espais poc conflictius, segueix percebent la necessitat d'organitzar-se per assolir unes finalitats determinades.

Així doncs, conèixer l'associacionisme d'una societat és entendre el seu avenç en relació amb els drets que, gaire bé sempre són fruit de la reivindicació i treball constant de grups que representen interessos per diverses causes.

La col·laboració entre els poders públics i el món associatiu és imprescindible per millorar la qualitat de vida de la societat, tant a través de l'assoliment de drets com de serveis adreçats a les persones.

Els drets sexuals i reproductius, com la resta de drets, no existirien sense aquesta organització social que ha lluitat per fer-los visibles i reivindicar-los amb l'objectiu que esdevinguin drets garantits per a totes les persones. El treball d'associacions que defensen els drets de les persones lesbianes, gais, transsexuals i bisexuals (LGTB), altres que lluiten per la dignificació de les persones amb el VIH o la sida, les que divulguen i promouen la salut sexual, el moviment a favor de la planificació familiar, el moviment feminista i les entitats que defensen els drets de les dones en situació de prostitució, entre d'altres, en són un clar exemple que ha estat decisiu per aconseguir avenços de vital importància. Sobretot ens referim a canvis de mentalitat en la societat amb relació al reconeixement dels drets de totes les persones a través del concepte de diversitat o, l'existència de polítiques públiques destinades a promoure aquests valors i a fomentar programes específics per resoldre les necessitats de determinats col·lectius o grups de població.

En definitiva, conèixer una associació de base significa comprendre els problemes des d'un punt de vista pràctic i entendre les necessitats d'una societat des de la demanda i no pas des de la teoria. Significa comprendre les necessitats de cada grup des d'un punt de vista més ric, entendre la seva evolució, la seva història i fins i tot les seves contradiccions. Però sobretot, animar a entrar en contacte amb associacions és donar a entendre que reivindicar avui dia encara és possible i necessari.

ASSOCIACIONISME I DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS

ASSOCIACIONISME I DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS

Nom de l'associació o grup:

Adreça:

Any de creació:

Nombre de persones associades:

Àmbit de treball:

Abast territorial:

Com sorgeix l'entitat?

Quina és la tasca que realitzen?

Quina és la seva aportació a la lluita per l'assoliment dels drets sexuals i reproductius?

A quina població s'adrecen?

Tenen material de difusió? De quin tipus?

Hi ha persones joves vinculades? Quina tasca fan?

fitxa

30

LA MEVA VIDA

Les expectatives, les il·lusions i les imatges que generem sobre el futur, sobre les nostres vides, seran el fil conductor d'una activitat, individual i privada, on cada participant podrà escriure i reflexionar sobre els drets sexuals i reproductius.

DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS RELACIONATS

- | | |
|---|--|
| ⌘ Dret a la informació i a l'educació. | ⌘ Dret a gaudir del progrés científic. |
| ⌘ Dret a la llibertat i a la seguretat. | ⌘ Dret a la vida. |
| ⌘ Dret a la igualtat i a la no discriminació. | ⌘ Dret a no ser sotmesa o sotmès a tortures ni maltractaments. |
| ⌘ Dret a l'atenció i protecció de la salut. | ⌘ Dret a la llibertat de reunió i associació. |
| ⌘ Dret a la privacitat i a la confidencialitat. | ⌘ Dret a la llibertat de pensament. |
| ⌘ Dret a optar a contreure matrimoni o no, i a formar i planificar una família. | ⌘ Dret a decidir tenir descendència o no tenir-la i quan tenir-la. |

OBJECTIU

- ⌘ Reconèixer la influència i la importància dels drets sexuals i reproductius en la vida de cada persona.

CONCEPTE

- ⌘ Drets sexuals i reproductius

MATERIAL

- ⌘ Folis i sobres
- ⌘ Segells

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

- Aquesta activitat és individual i té com a objectiu la reflexió de cada jove en relació amb els drets sexuals i reproductius. Suposa un exercici d'anàlisi personal en el qual hauran de tenir en compte tots els coneixements i experiències adquirits durant la realització de les activitats prèvies.
- Cada participant, individualment, escriurà com li agradaria que fos la seva vida a 10 anys vista. En aquest exercici poden escriure, lliurement, com imaginarien la seva vida, com els agradaria que fos. No cal tenir en compte, si no es vol, la realitat que viuen en el present o les expectatives que tenen altres persones sobre ells o elles.
- És important deixar clar que aquest text és privat i que en cap moment es demanarà que ningú llegeixi allò que s'ha escrit.
- Mentre cada persona va escrivint, qui condueix el grup escriurà a la pissarra els drets sexuals i reproductius.
 - Dret a la informació i a l'educació.
 - Dret a la llibertat i a la seguretat.
 - Dret a la igualtat i a la no discriminació.
 - Dret a la protecció i atenció de la salut.
 - Dret a la privacitat i a la confidencialitat.
 - Dret al progrés científic.
 - Dret a optar a contreure matrimoni o no, i a formar i planificar una família.

23. LA MEVA VIDA

- Dret a decidir tenir fills i filles o no tenir-ne.
 - Dret a no ser sotmesa o sotmès a tortures ni a maltractaments.
 - Dret a la reunió i associació.
 - Dret a la llibertat de pensament.
 - Dret a la vida.
5. A mesura que cada persona va finalitzant, se'ls demanarà que revisin el text i reflexionin tenint en compte els drets escrits a la pissarra. Han de fer un repàs d'allò que s'han imaginat i detectar quina incidència poden tenir els drets sexuals i reproductius. Per exemple: si algú ha escrit que estarà viatjant en solitari pel món pot relacionar aquesta expectativa amb el dret a no tenir fills i filles, el dret a planificar una família, o no (utilització de mètodes anticonceptius), el dret a la protecció i atenció de la salut o al dret a la llibertat i seguretat, per exemple.

Altres idees per a la reflexió, poden ser:

Com seria aquesta vida imaginada si no es respectessin els drets sexuals i reproductius? Si no poguéssim tenir accés a informació i educació sexual, a mètodes anticonceptius, si no poguéssim decidir si volem formar una família o no, si ens tractessin sense respectar la igualtat d'oportunitats o la llibertat de pensament, si visquéssim amb el risc de ser sotmeses o sotmesos a violències, si no tinguéssim llibertat i seguretat pel que fa a les relacions sexuals que volem tenir...

6. Es proposarà al grup que si volen poden escriure els drets sexuals i reproductius al final del seu text, per recordar-los.
7. En finalitzar l'activitat cada participant escriurà en un sobre, amb segell, la seva adreça i hi introduirà el seu relat. Seguidament tancarà el sobre.
8. La persona conductora del grup recollirà tots els sobres i, posteriorment, els ficarà en una bústia de correus. Es pot decidir enviar-los immediatament després de l'exercici o deixar passar uns mesos, fins i tot un curs escolar.
9. Per tancar l'activitat es valorarà i analitzarà conjuntament la importància del respecte dels nostres drets, la importància de tenir-hi accés i les desigualtats causades per no respectar-los.

OBSERVACIONS

Per donar continuïtat a aquesta activitat proposem visionar l'audiovisual *Films i drets sexuals i reproductius*. **Aquest audiovisual el trobareu al DVD Material audiovisual de suport.**

Aquest muntatge conté alguns fragments de films que, en un moment o altre, situen la seva acció al voltant dels drets sexuals i reproductius. Es divideix en dos blocs, un dedicat a la identitat i orientació sexual. El segon bloc es centra en la diversitat d'opcions a l'hora de formar una família o no. El muntatge finalitza amb un fragment, una reflexió, d'un documental que ens presenta una situació actual, la de dones que han emigrat a altres països per treballar i dels seus fills o filles que es queden al país d'origen.

Aquest visionat pot donar suport al treball de reflexió final sobre la influència d'aquests drets en les vides de les persones. Us proposem que feu una anàlisi dels fragments en funció dels continguts treballats a les sessions, identifiqueu actituds, rols i posicionaments dels diferents personatges.

■ BATERIA D'ACTIVITATS

Les propostes que trobareu a continuació estan plantejades com a activitats breus, per trencar el gel amb el grup, per introduir una altra activitat o per promoure la reflexió. Són activitats complementàries que poden reforçar el treball amb el grup.

ACTIVITAT

FLORETES!

MATERIAL

⌘ Post-it

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. Organitzar el grup en dos cercles concèntrics.
2. Cada persona tindrà un bolígraf i Post-it.
3. Cada participant haurà d'escriure una característica positiva que reconegui en la persona que té al davant, escriure-la en un post-it i enganxar-la al cos del seu company o companya.
4. La persona conductora haurà de marcar un temps per a cada parella. Es proposa que sigui una dinàmica ràpida. Quan es fa el canvi de parella s'ha d'avisar amb la veu: "pas a la dreta!".
5. La dinàmica finalitza quan tothom ha escrit i rebut una característica positiva de cadascuna de les persones que componen el cercle.
6. Cada persona finalitza amb post-its pel seu cos que podrà llegir, compartir amb el grup i guardar.

ACTIVITAT

A CEGUES... OPCIÓ 1

MATERIAL

⌘ Mocadors

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. Fer dos cercles concèntrics.
2. El grup que es troba a l'interior es tancarà els ulls amb un mocador.
3. El grup exterior farà 5 passes laterals cap a la dreta.
4. Les persones del grup interior hauran d'esbrinar, mitjançant el tacte, quina persona tenen al seu davant.
5. Si una persona descobreix el seu company o companya, es canvia de lloc, passant al cercle exterior i deixant el mocador a la seva parella.
6. Quan ha finalitzat el temps (es proposa un minut com a màxim) les persones del cercle exterior hauran de donar 4 passes a l'esquerra.
7. La dinàmica finalitza quan la persona conductora del grup ho consideri adequat, però s'aconsella no allargar gaire aquesta activitat.

ACTIVITAT

A CEGUES... OPCIÓ 2

MATERIAL

- ⌘ Aliments
- ⌘ Mocadors

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. Demanar al grup que porti aliments que els agradin (xocolata, lla-minadures, una fruita...).
2. Fer dos grups i disposar el primer grup en cercle. El segon grup farà un cercle a l'interior de l'altre. El resultat serà dos cercles concèntrics.
3. El grup que es troba a l'interior es tancarà els ulls amb un mocador.
4. El grup exterior farà 5 passes laterals cap a la dreta.
5. Les persones del grup exterior faran provar a la persona que tinguin al davant l'aliment que han portat.
6. Les persones del grup interior han de tastar l'aliment, a cegues, i mitjançant el gust poden intentar descobrir què tenen a la boca.
7. Seguidament, es canviarà l'ordre dels grups i es farà la mateixa dinàmica però qui abans haurà tastat ara serà qui oferirà el seu aliment a una altra persona.

ACTIVITAT

OHHHRGASME!!

MATERIAL

- ⌘ Un fragment audiovisual on es representi un orgasme
- ⌘ Un reproductor d'àudio o DVD amb pantalla

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. Es parteix de l'escenificació d'un orgasme, podeu escollir una escena amb una situació on es visqui un orgasme, per exemple, una escena del film *Quan en Harry va trobar la Sally* on la protagonista fingeix un orgasme en una cafeteria o bé, qualsevol escena que representi aquest clímax, especialment si ho fa a l'estil "hollywoodiense", amb molta sonoritat i gran intensitat.
2. Una vegada el grup ha vist la representació de l'orgasme s'ha de deixar uns segons per a les reaccions espontànies.
3. Fer la pregunta següent:
Creieu que tots els orgasmes són així?
4. Introduir les següents preguntes-reflexions:
Quines expectatives ens genera el cinema en relació a l'orgasme? Què passa si no sentim que perdem el sentit cada vegada que tenim un orgasme, si no els sentim amb aquesta intensitat? Amb quina pràctica sexual es relacionen habitualment els orgasmes? Podeu anomenar-ne d'altres? Què és un orgasme?
5. Negar o treure importància a l'orgasme femení a partir de l'estimulació clitoriana, vincular les relacions amb penetració amb aquest clímax, arribar al mateix temps a l'orgasme, utilitzar postures impossibles, generar expectatives sobre l'orgasme explosiu (especialment entre les dones), no fallar mai (especialment entre els homes), tenir sempre desig sexual, són algunes idees i mites que encara avui es mantenen vigents entre la gent jove i que convé posar en dubte.

ACTIVITAT

ME'L POSES O TE'L POSO?

MATERIAL

- ⌘ Preservatius
- ⌘ Hortalisses o fruites

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. Demanar a la meitat del grup que porti preservatius masculins i a l'altra meitat que porti un plàtan, un carabassó o similar.
2. Fer dos cercles concèntrics amb el grup. L'un format per les persones que porten el preservatiu i l'altre amb els que porten les hortalisses o fruites.
3. Els dos grups, cara a cara, faran 5 passes laterals cap a la dreta.
4. Seguidament cada persona traurà el seu preservatiu i la seva hortalissa o fruita.
5. Es pot donar la indicació que poden negociar qui s'encarrega de posar el preservatiu.
6. L'activitat finalitza quan totes les parelles han posat el preservatiu correctament.

ACTIVITAT

DÓNA'M LA MÀ

MATERIAL

- ⌘ Paper i bolígrafs

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

1. Distribuir el grup en parelles (mixtes, de noies o de nois), demanar a les parelles que situïn el colze a la taula i que s'agafin de la mà.
2. L'activitat consisteix en què cada persona, agafada de la mà de la seva parella, ha d'aconseguir tocar-se el major nombre de vegades possibles la seva espatlla. Tenen 30 segons per fer-ho a partir que es doni la veu de ja!
3. Passat aquest temps, demanarem els resultats.

Probablement, les parelles han intentat tocar-se, individualment, i cada persona feia força cap a un costat, dificultant la tasca. Potser hi ha hagut persones que han superat en força a la seva parella amb el resultat que només jugaven al joc elles.

Les diferents reaccions ens poden servir d'exemple per analitzar els efectes de l'agressivitat-passivitat a l'hora de relacionar-nos:

- Postura **agressiva+agressiva**: cada persona tira cap al seu costat. Ningú cedeix, fem força però estem al mateix punt.
- Postura **agressiva+passiva**: una persona aconsegueix resultats i l'altra cap. Una persona cedeix, per decisió pròpia o imposada, i l'altra aconsegueix allò que vol.
- Postura **passiva+passiva**: ningú tira i ens quedem on estem.

Com fer-ho?

- Postura **assertiva**: parlem i decidim, un toc jo, un toc tu, un toc jo, un toc tu... A partir de la comunicació podem conèixer els interessos de l'altra o l'altre i verbalitzar els nostres. Cal buscar una fórmula per tenir en compte les necessitats i demandes de les dues persones.

■ RECURSOS

RECURSOS EN IMATGES

A continuació us proposem algunes pel·lícules que poden servir per complementar les activitats.

Recomanem a les persones conductores de les activitats que visionin les pel·lícules prèviament, per tal comprovar que el contingut és adequat per al grup amb el qual treballaran.

D'altra banda, les pel·lícules poden utilitzar-se senceres o bé fragmentades i triar aquelles seqüències que més ens interessin. Si optem per fragmentar-les caldrà tenir en compte que han de conservar el missatge que volem transmetre. De vegades, en mostrar només certes imatges correm el risc de descontextualitzar-les i donar així un missatge parcial o desencertat.

XXY	Argument:
Direcció: Lucía Puenzo Argentina, 2007 Durada: 86 minuts	XXY es la història d'Àlex, una noia de 15 anys que en néixer té dos òrgans genitals, un de masculí i un altre de femení. Els seus pares decideixen no operar-la i que sigui ella qui, amb l'edat, decideixi triar el sexe amb el qual se sent identificada. El tema crea molta polèmica al petit poble on viuen i la seva trobada amb un jove també adolescent posarà de relleu totes les dificultats de les que fins ara la seva mare i el seu pare l'havien protegit.
Drets sexuals i reproductius relacionats:	⌘ Dret a la igualtat i a la no discriminació ⌘ Dret a la llibertat de pensament ⌘ Dret a no ser sotmesa o sotmès a tortures ni maltractaments

<i>Ma vie en rose</i>	Argument:
Direcció: Alain Berliner França, 1997 Durada: 88 minuts	Ludovic és una nena nascuda en el cos d'un nen. Per a ella el més natural és canviar el seu gènere. Quotidianament això es tradueix en vestir-se amb roba de nena, jugar amb nines i projectar el seu casament amb un company de classe del qual n'està enamorada.
Drets sexuals i reproductius relacionats:	⌘ Dret a la igualtat i a la no discriminació ⌘ Dret a la llibertat de pensament ⌘ Dret a no ser sotmesa o sotmès a tortures ni maltractaments

■ RECURSOS

<i>4 meses, 3 semanas y dos días</i>	Argument:
Direcció: Cristian Mungiu Romania, 2007 Durada: 113 minuts	Una jove universitària ha d'avortar durant els últims dies del comunisme a Romania, on l'avortament està prohibit. El film narra les dificultats que la jove, ajudada per la seva companya de classe, haurà de superar per poder tirar endavant la seva decisió.
Drets sexuals i reproductius relacionats:	⌘ Dret a la informació i a l'educació ⌘ Dret a la llibertat i a la seguretat ⌘ Dret a la igualtat i a la no discriminació ⌘ Dret a l'atenció i protecció de la salut ⌘ Dret a optar per contreure matrimoni o no, i a formar i planificar una família ⌘ Dret a decidir tenir descendència o no tenir-la i quan tenir-la ⌘ Dret a la llibertat de pensament
<i>Fucking Amal</i>	Argument:
Direcció: Lukas Moodyson Suècia, 1998 Durada: 85 minuts	Agnès és una noia de setze anys, intel·ligent, tímida i reservada que no coneix pràcticament ningú a la petita ciutat on fa un any i mig que s'ha mudat amb la seva família. L'Elin és desinhibida i rebel i viu a la mateixa ciutat. L'Agnès està enamorada de l'Elin i l'Elin no sap qui li agrada. Totes dues acabaran trobant la seva opció més enllà d'allò considerat socialment correcte.
Drets sexuals i reproductius relacionats:	⌘ Dret a la igualtat i a la no discriminació ⌘ Dret a la llibertat de pensament ⌘ Dret a no ser sotmesa o sotmès a tortures ni maltractaments
<i>Las mujeres de verdad tienen curvas</i>	Argument:
Direcció: Patricia Cardoso EEUU, 2002 Durada: 90 minuts	L'Ana, una noia d'origen llatinoamericà que viu amb la seva família a <i>Los Angeles</i> , està a punt d'acabar l'educació secundària i ha aconseguit una beca per anar a la universitat, però la seva família té unes expectatives ben diferents sobre ella: ha de començar a treballar al negoci familiar, aprimar-se i comportar-se com una senyoreta per tal de trobar un marit amb el qual formar una família com cal. Ella però espera de la seva vida coses molt diferents.
Drets sexuals i reproductius relacionats:	⌘ Dret a la informació i a l'educació ⌘ Dret a la igualtat i a la no discriminació ⌘ Dret a la llibertat de pensament ⌘ Dret a optar a contreure matrimoni o no, i a formar i planificar una família ⌘ Dret a decidir tenir descendència o no tenir-la i quan tenir-la

RECURSOS A LA XARXA

Sexe joves

www.sexejoves.gencat.net

Web de l'Institut Català de la Salut de la Generalitat de Catalunya. Conté un bloc, enllaços d'interès, centres i serveis i xat que permet la possibilitat de realitzar consultes en línia. A més a més, conté extensa informació sobre salut afectivosexual adreçada als i les més joves.

Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS)

www.centrejove.org

Servei d'atenció específica als i les joves de l'Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears. Fa una tasca d'informació, orientació, atenció i educació relacionada amb la salut sexual i marcada pel seu caràcter preventiu. Al CJAS es dispensa l'anticoncepció d'emergència, es fa la prova ràpida del VIH i s'ofereixen preservatius masculins i femenins de forma gratuïta, entre molts d'altres serveis.

Sidastudi

www.sidastudi.org

ONG que treballa en la capacitat de les persones per a prevenir el VIH/sida i per reduir l'impacte individual i social del virus. Al web, a més d'informació, trobareu recursos i un servei de préstec d'exposicions. També ofereixen preservatius de forma gratuïta.

Col·lectiu Baubo

http://perso.wanadoo.es/a963349976/baubo/qui_som.htm

Col·lectiu format per professorat que treballa per la coeducació afectiva i sexual de l'alumnat de secundària. Al web hi trobareu material, bibliografia i algunes publicacions.

Colectivo Harimaguada

www.harimaguada.org

És un col·lectiu de professionals dedicat a l'estudi i la promoció de l'educació afectivo-sexual. Entre d'altres coses elaboren material didàctic que trobareu al seu web.

JIS, Joves per la igualtat i la solidaritat

www.joves.org

Al seu web trobareu una secció dedicada a la salut, que conté programes i activitats sobre la prevenció del VIH/sida, sexualitat, afectivitat, etc.

Joves positius

www.cesida.org

Entitat que treballa per la prevenció de les ITS i el VIH/sida. Ofereixen la prova ràpida del VIH i la sífilis.

■ RECURSOS

Coordinadora Gai-Lesbiana

www.cogailes.org

Coordinadora Gai-Lesbiana és una federació d'associacions constituïda amb l'objectiu de reunir el treball i els esforços de les associacions membres en favor de la consecució dels drets de les persones gais i lesbianes.

Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Transexuales i Bisexuales

www.felgt.org

És un espai de coordinació i intercanvi per al moviment associatiu LGTB. Està integrada per més d'una trentena d'associacions que comparteixen recursos i activitats.

Associació de Famílies Lesbianes i Gais

www.familieslg.org

Associació de famílies de mares lesbianes i pares gais que lluita per l'equiparació de drets i deures de les famílies.

Guerrilla Travolaka

guerrilla-travolaka.blogspot.com

Ni homes, ni dones. Ni disfòrics, ni trastornats, ni transsexuals. Només som guerrilleres o guerrillers segons el moment. Pirates del gènere, buscadors de tresors.

RECURSOS EN PARAULES

Sanchis Caudet, Rosa Maria. *Què tinc ací baix*. Edicions del Bullent, 2005.

Molero, Francisca. *Sexo Joven. Cómo disfrutar de la sexualidad de forma segura, saludable y divertida*. Marge Books, 2007.

Leal, Aurora i Nieto, Rosa Anna. *Características y paradojas de una relación de amor deseable: Un estudio con adolescentes*. "Los feminismos como herramientas de cambio social", pàgines 75-88, 2007.

Sanz, Fina. *Los vínculos amorosos*. Editorial Kairós, 2003.

López, Félix. *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*. Siglo XXI. Madrid, 2002.

Urruzola Zabalza, María José. *Educación de las relaciones afectivas y sexuales desde la filosofía coeducadora*. Editorial Maite Canal. Bilbao, 1999.

Urruzola Zabalza, María José. *Aprendiendo a amar desde el aula*. Editorial Maite Canal. Bilbao, 1996.

Varela, Nuria. *Íbamos a ser reinas*. Ediciones B, Colección Crónica Actual. Barcelona, 2003.

RECURSOS INSTITUCIONALS

Centre de documentació de l'Institut Català de les Dones

www.gencat.net/icdones

El Centre de documentació de l'Institut Català de les Dones promou i afavoreix l'estudi i la investigació sobre les dones mitjançant la informació bibliogràfica i documental que recull, organitza i difon. Ofereix una ampli fons bibliogràfic i audiovisual, atenció personalitzada i préstec personal.

Centre d'Informació i Recursos per a Dones (CIRD)

www.bcn.es/dones

El CIRD és un recurs municipal que ofereix un ampli fons bibliogràfic i audiovisual, atenció personalitzada i préstec personal. També acull activitats com xerrades i club de lectura, entre d'altres.

Dixit, Centre de documentació i serveis socials

<http://dixit.gencat.cat/portal/index.html>

DIXIT.cat és una iniciativa liderada pel Departament d'Acció Social i Ciutadania de la Generalitat de Catalunya que té per objectiu la creació d'una plataforma de serveis adreçada als professionals del camp social utilitzant les noves tecnologies de la informació. Entre els serveis que Dixit ofereix destaquen un ampli fons documental, préstec personal així com a una hemeroteca.

Departament de Salut

www.gencat.cat/salut

Al web del Departament de Salut trobareu tota la informació necessària en temes relacionats amb la salut, recursos, adreces d'interès, etc.

Institut Català de les Dones (ICD)

www.gencat.net/icdones

L'Institut Català de les Dones és l'organisme del Govern que dissenya, impulsa, coordina i avalua les polítiques de dones i per a les dones que desenvolupa l'administració de la Generalitat. Al seu web hi trobareu tota mena d'informació relacionada amb les polítiques de dones.

Organització Mundial de la Salut (OMS)

www.who.int/es

L'OMS és l'autoritat directiva i coordinadora de l'acció sanitària de les Nacions Unides. És la responsable de liderar els afers sanitaris mundials.

Punt d'Informació i Atenció a Dones (PIAD)

www.bcn.cat/dones

Serveis municipals de proximitat que ofereixen informació, formació i assessorament en tots aquells temes d'interès per a les dones. També possibiliten l'accés a diferents recursos de la ciutat.

■ RECURSOS

Sanitat Respon

902 111 444 és el telèfon de Sanitat Respon, contestaran qualsevol dubte relacionat amb la vostra salut o consultes relacionades amb la sanitat. Funciona les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any per tot Catalunya.

ALTRES RECURSOS

Trobareu més informació d'aquests recursos utilitzant buscadors d'internet i introduint els títols que presentem a continuació:

Talla amb els mal rotllos

Programa de sensibilització i prevenció de la violència masclista, dirigit a adolescents i joves, impulsat per l'Institut Català de les Dones (ICD), la Secretaria de Joventut i el Departament d'Educació.

Les línies d'intervenció del programa són la formació de formadores i formadors, la realització de tallers de prevenció en espais juvenils o centres educatius i la facilitació de recursos per intervenir amb els i les adolescents i joves.

Ni ogros ni princesas, guía para la educación afectivo sexual en la ESO

Guia per a l'educació afectivosexual a l'ESO. Es tracta d'un document didàctic elaborat per un grup de professores d'Astúries. La guia està organitzada per nivells de primer a quart d'ESO amb les activitats corresponents. Hi ha una sèrie d'eixos conductors: les relacions d'igualtat i respecte entre els gèneres, el procés de sexuació, les relacions afectives, familiars i sexuals, la imatge corporal, l'orientació sexual i la identitat de gènere, l'amistat i els bons tractes.

Sexpresan

Material didàctic multimèdia dedicat a l'educació afectivosexual, la coeducació i la prevenció de la violència de masclista. Conté vídeos, activitats interactives i enllaços.

Els paranys de l'amor

Material didàctic amb la finalitat de fer prevenció de relacions abusives amb població adolescent i jove. Cada activitat és una eina que permet visualitzar i prendre consciència dels estereotips i de la desigualtat de gènere, dels tòpics referents a l'amor i a les relacions de parella, així com comprendre de quina manera totes aquestes qüestions estan íntimament relacionades amb les diverses manifestacions de violències en les relacions personals afectives.

Guía para chicas: Cómo prevenir y defenderte de las agresiones

Guia adreçada a adolescents i joves, ofereix pautes de comportament que ajuden a rebel·lar-se contra l'estereotip de dona dissenyat segons els interessos sexistes, recuperar els drets i defensar-los, així com elaborar un programa propi de vida en funció de capacitats, gustos i possibilitats.

No te lías con los chicos malos. Guía no sexista dirigida a chicas

Guia dirigida a noies joves que comencen a tenir les seves primeres relacions afectivo-sexuals. En ella es parla sobre l'amor i sobre les relacions amb els nois. Tracta també la violència vers les dones, la sexualitat i recursos per a dones.

Com dir-ho als pares?

Guia editada per l'associació Cogaites per a joves gais i lesbianes que volen explicar-ho a les seves famílies per primera vegada. Explica el procés pel qual passen la majoria de pares i mares quan coneixen l'orientació sexual dels seus fills i filles.

■ BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Ajuntament de Barcelona. *Informatiu Dona*. Ajuntament de Barcelona. Barcelona, 1994.

Associació de Famílies Lesbianes i Gais. Informació a la pàgina web (www.familieslg.org).

Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears (APFCIB). *Quaderns de salut sexual: Avortament*. APFCIB. Barcelona, 2008.

Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears (APFCIB). *Quaderns de salut sexual. Mètodes Anticonceptius*. APFCIB. Barcelona, 2008.

Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears (APFCIB). *Quaderns de salut sexual. Infeccions de Transmissió Sexual*. APFCIB. Barcelona, 2008.

Barragán, Vicente. *¿Hablas de Sexualidad con tus hijos/hijas?* editat per Federación de Planificación Familiar Estatal (FPFE). Madrid, 2006.

Brotons, Paloma; Lillo, Juan; Simón, Nieves. *Teoría y Práctica de la Coeducación*. Diputació Provincial d'Alacant. Àrea de la Dona. Alacant, 2006.

Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat. Informació a la pàgina web (www.centrejove.org).

Colectivo Harimaguada. Fulletó Sexpresan. *Las infecciones de transmisión sexual*. Colectivo Harimaguada. Santa Cruz de Tenerife, 2006.

Colectivo Harimaguada. *Material divulgativo sobre sexualidad* al web www.harimaguada.org

Consejo de la Juventud de España. *Como trabajar en el tiempo libre la diversidad de la orientación sexual*. Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales (document al web <http://www.felgt.org>).

De Béjar, Silvia. *Tu sexo es tuyo*. Mondadori, Barcelona, 2005.

Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya al web: <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir479/index.html>

Diputació de Barcelona. *Anticoncepció*. Àrea de Salut Pública i Consum. Servei de Salut Pública i Consum. Barcelona, 2005.

Figueras, Mònica. *La imatge corporal en les revistes juvenils femenines*. Secretaria General de Joventut. Departament de la Presidència. Generalitat de Catalunya. Barcelona, 2004.

García, Montserrat. *Els paranyes de l'amor, materials per a treballar la prevenció de les relacions abusives*. Octaedro. Barcelona, 2006.

Generalitat de Catalunya. *Cartera de Serveis de les Unitats d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva de Suport a l'Atenció Primària*. Departament de Salut. Editat per la Direcció General de Planificació i Avaluació. Barcelona, 2007.

Generalitat de Catalunya. *El teu cos pot transmetre emocions i més...* Departament de Salut. Barcelona, 2008.

Generalitat de Catalunya. *Sexe Joves*. Institut Català de la Salut. Departament de Salut al web www.sexejoves.gencat.cat

Gomez Zapiain, Javier. *Educación afectivo-sexual. Anuario de sexología*. 2001.

■ BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Holden, Sue. *El condón femenino: un lujo al alcance de pocas*. Oxfam Internacional, 2008.

Institut Basc de la Dona. *Revista Emakunde*. Entrevista realitzada a Javier Gómez Zapiain, professor de Psicologia de la Sexualitat en la Facultat de Psicologia de la Universitat del País Basc. Emakunde. Bilbao, 2001.

Institut Català de les Dones. *Campanya Talla amb els mal rotllos*, Generalitat de Catalunya. Barcelona, 2007.

Institut Català de les Dones. *Material Talla amb els mal rotllos*. Generalitat de Catalunya. Barcelona, 2007.

Instituto Andaluz de la Mujer. *Quererse mejora la salud*. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Junta de Andalucía. 2007.

Lena, Adelina; González, Amalia; Fernández, Ana Belén; Blanco, Ana Gloria; Fernández, Ana Isabel; Suárez, Ana Maria; Silva, Elvira; Rubio, M^a Dolores; Mier, Marta. *Ni ogros ni princesas, guía para la educación afectivo-sexual en la ESO*. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios, Asturias. 2007.

López, Félix. *La educación sexual*. Biblioteca nueva, Madrid, 2005.

Molero, Francisca. *Sexo Joven, cómo disfrutar de la sexualidad de forma segura, saludable y divertida*. Editorial Marge Books. Barcelona, 2007.

Oficina tècnica del Pla d'Igualtat. Col·lecció: *Reflexions en Femení*. N^o 6 "Joves i sexisme". Diputació de Barcelona, 2000.

Oliveira Malvar, Mercedes. *Conceptos que vertebran esta propuesta: género, sexualidad y educación afectivo-sexual publicat a la guía ¿Hablas de Sexualidad con tus hijos/hijas?* editat per Federación de Planificación Familiar Estatal (FPFE). Madrid, 2006.

Pérez Perera, Enriqueta. *Rols i estereotips entre l'alumnat de batxillerat de la província de Barcelona*. Diputació de Barcelona. Barcelona, 2007.

Revista Emakunde de l'Institut Basc de la Dona, any 2001. Entrevista realitzada a Javier Gómez Zapiain, professor de Psicologia de la Sexualitat en la Facultat de Psicologia de la Universitat del País Basc.

Revista Mujeres y Salud núm. 5. *Programa Mujer, Salud y Calidad de Vida del CAPS* (Centro de Análisis y Programas Sanitarios). Barcelona, 2003.

Salleras, Lluís; Prats, Ramon; Prats, Blanca. *Guia de salut jove*. Capítol 7: *Sexualitat i anticoncepció*. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. Barcelona, 2000.

Sanchís Caudet, Rosa M. *Sexualidad y adolescencia*. Editorial Riialla. València, 2006.

Sanchís Caudet, Rosa M. Material bloc III i IV pel curs Rosa Sensat 2008. 2008.

Sanchís Caudet, Rosa M. Materials d'Educació Sexual a la pàgina web del Col·lectiu Baubo (<http://perso.wanadoo.es/a963349976/baubo/baubo.htm>)

Sastre, Genoveva; Moreno, Montserrat. *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género*. Biblioteca de Educación, Gedisa. Barcelona, 2002.

Sau, Victoria. *Diccionario Ideológico Feminista*, Vol. I y II. Editorial Icaria. Barcelona, 2000.