

**Parlem-ne;**  
**no et**  
**tallis!**

PROGRAMA ESCOLAR DE SALUT  
SEXUAL I COMUNICACIÓ



# Activitat Inicial

comuna  
itinerari 01102

‘Informem-nos’

## Temes:

- Afectivitat i Sexualitat
- Estil Comunicació
- Preservatiu i altres mètodes
- VIH sida i altres ITS



Diapositives  
WEB ASPB

### Missatge electrònic a un amic o amiga'

#### 01

Fons d'informació:

- No totes les fonts d'informació són igualment segures
- En assumptes com el que planteja, el més indicat seria assessorar-se amb professionals dels Centres de Salut Sexual i Reproductiva
- Els amics no tenen normalment els coneixements ni l'experiència suficients per a resoldre eficaçment els dubtes

#### 02

La "por que no sorgeixi algun problema" en les relacions sexuals fa que aquestes siguin menys satisfactòries

#### 03

No utilitzar un mètode contraceptiu segur implica arriscar-se a un embaràs imprevist, a infectar-se pel VIH o per altres ITS

### ‘Entrevista a l’Òscar, la Maria i en David’

- És important desenvolupar hàbits sexuals satisfactoris que evitin els embarrassos en l'adolescència, i les ITS i la infecció pel VIH/sida.
- La sexualitat sense riscos introdueix diversió, imaginació i varietat en les relacions sexuals.
- El plaer en les relacions sexuals no s'obté només amb la penetració. Les carícies, els petons, els massatges i la masturbació poden ser tan excitants com la penetració.
- L'edat d'inici de les relacions sexuals varia segons la preparació, la maduresa, les possibilitats, les creences i els valors de cada persona.
- El preservatiu és una barrera contra els riscos, però no pas contra el plaer. Amb certa pràctica, el seu ús resulta cada cop més fàcil.



## ‘Qui pren les decisions’

- La presa de decisions està condicionada per una sèrie d'elements.
- El comportament de les persones hauria de ser coherent amb les pròpies conviccions i valors, però això no sempre és així a causa de la pressió de l'entorn.
- És important decidir la pròpia conducta després de valorar els pros i els contres.
- Hi ha algunes situacions en les quals és apropiat fer cas de l'opinió de la majoria perquè no qüestionen creences profundes.
- En situacions considerades importants, en les quals es tenen opinions i valors fermes, és positiu refermar la posició personal.



## ‘Com ser més assertiu’

### QUÈ DIR

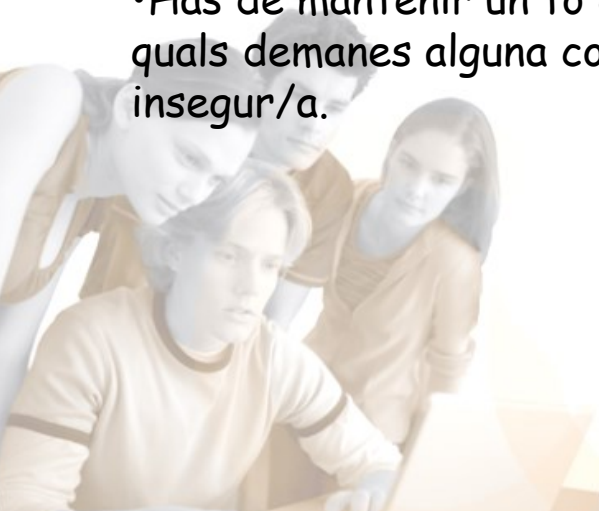
- Utilitza preferentment frases en primera persona (les frases que comencen per “Tu” poden ser sentides com a crítiques). Exemples: “Vull...”, “No m’agrada...”, “Em sento...”
- Digues el que penses o sents de manera clara i directa: no hi donis voltes.
- Si vols explicar la teva postura, dóna raons, però no busquis excuses.
- Reconèixer la postura de l’altre pot ser molt útil perquè la situació sigui menys tensa.



## ‘Com ser més assertiu’

### TO DE VEU

- Parla amb veu ferma i confiada, transmetent seguretat en allò que dius.
- No utilitzis un to suplicant o de petició.
- No tartamudegis ni vacil·lis (exemples: em, ah, mm).
- No cridis ni utilitzis un to hostil o sarcàstic. Si estàs enfadat/ada, digues-ho directament.
- Has d'aparenciar tranquil·litat utilitzant un to de veu intermedi (ni gaire fluix ni gaire alt) i parla pausadament encara que la persona amb qui estiguis parlant s'enfili i pugi la veu.
- Has de mantenir un to constant. Si abaixes el to de veu en les frases amb les quals demanes alguna cosa o et negues a fer alguna cosa, semblarà que et sents insegur/a.



### CONDUCTA NO VERBAL

- Contacte visual:

- Has de mantenir el contacte visual amb l'altra persona mentre hi parles; no desviïs la mirada cap a terra.

- Postura corporal:

- Has de mantenir el cos relaxat evitant mostrar-te amb tensió o rigidesa.

- Moviments:

- No et moguis excessivament, ni les mans ni els peus.

- Si t'enfades, expressa-ho verbalment, i no tanquis els punys ni donis cops a les coses.

- Gestos:

- Fes que siguin congruents amb la situació. Per exemple, evita somriure quan algú intenta vulnerar els teus drets.

## ‘I llavors què faig?’

