



recursos web
per a la igualtat
i la convivència

**GUIA D'EDUCACIÓ SEXUAL INTEGRAL
UNA PROPOSTA PER A FORMACIÓ
PROFESSIONAL**



Autoria:
Raquel Catalán Romero
M^a del Pilar Ferrándiz Albert
Virginia García Navarrete
Mar Jover Frau
Inmaculada Requena Botella

ISBN: 978-84-482-6738-4





PRÒLEG

La sexualitat ens acompanya al llarg de la vida i en tots els àmbits en què ens movem. Aprenem de cada nova experiència i ens anem reinventant. De menudes hem de descobrir el nostre cos, com funciona, i adonar-nos de les seues diferències respecte a la resta de persones, valorant aquestes. D'adolescents comencem a relacionar-nos amb altres persones, a descobrir altres cossos i a compartir les primeres experiències sexuals. Comencem a establir relacions de parella, a trencar-les, a elaborar els dols pertinents i a explorar possibilitats.

Els nostres cossos continuen canviant, les nostres relacions també, i així continuem aprenent i reaprenent, construint la nostra sexualitat i la nostra identitat com éssers sexuals. Això però no s'acaba mai. La sexualitat és un procés que ens acompanya al llarg de tot el cicle vital, no un resultat o producte que puguem donar per finalitzat en algun moment. Podríem dir que és un *work in progress*. Aquest fet comporta que siga una àrea que no hem de restringir a cap etapa educativa, sinó que s'hauria de contemplar en totes elles.

A la formació professional tenim alumnat molt divers, des de la formació professional bàsica o els programes formatius de qualificació bàsica, on tenim alumnat adolescent, a la de grau mitjà o superior, on podem tindre alumnat jove i fins i tot adult en una mateixa aula. Aquesta diversitat és una oportunitat més per a compartir, des del respecte, trajectòries vitals diferents, i aprendre i enriquir-se d'aquesta convivència "inusual".

Està clar que es tracta d'estudis professionalitzadors, que busquen una inserció laboral a través del desenvolupament d'unes competències tècniques, però no es pot desvincular aquesta vessant formativa de la més purament educativa, de les competències personals i socials que també cal desenvolupar per ser una treballadora o treballador solvent, en definitiva, una persona plena.

Sense voler restar importància a les matèries pròpies de cada família o perfil professional, pensem que aquesta guia pot ajudar a completar la formació de l'alumnat a través de les sessions de tutoria, o bé incardinant algunes de les seues activitats, les que es valoren més necessàries o interessants per a cada grup, en els continguts que siguen propis de la titulació de què es tracte.

La qüestió és no perdre de vista que l'educació, òbviament també en la formació professional, ha de donar resposta a les necessitats de l'alumnat. Les autores han volgut doncs compilar i elaborar recursos que, esperem, vos resulten pràctics i interessants per l'acompanyament educatiu que feu en aquesta etapa.

Tota ajuda és poca quan es tracta d'educar, i una educació sexual sòlida és un pas més cap a una societat més justa, més digna i més inclusiva. Gràcies per contribuir amb els teus esforços a avançar, també en aquest sentit.

Raquel Andrés Gimeno, directora general d'Inclusió Educativa.



ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ. Per què educar en afectivitat i sexualitat?	6
2. JUSTIFICACIÓ I MARC LEGAL	7
3. FONAMENTACIÓ TEÒRICA.....	11
3.1. La sexualitat en l'adolescència i la joventut	11
3.2. Contribució a les competències personals i socials	12
4. ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES	13
4.1. Principis metodològics.....	13
4.2. Orientacions per al professorat	15
4.3. Recursos didàctics.....	16
5. PROPOSTES DIDÀCTIQUES	17
BLOC 1: SEXUALITATS, IDENTITATS I DESITJOS	19
1.1. Sexualitat.....	19
1.2. Éssers sexuats.....	20
1.3. Elements de la sexualitat.....	20
1.4 Eròtica i amatòria	23
BLOC 2. SALUT SEXUAL: CURES I PROTECCIÓ.....	66
2.1. Salut sexual	66
2.2. Els drets sexuals.....	67
2.3. Pràctiques sexuals segures i prevenció	67
2.4. Autoestima i autocura	74
BLOC 3. RELACIONS IGUALITÀRIES, BONS TRACTES I VIOLÈNCIES	116
3.1. Relacions afectives i vincles	116
3.2. Relacions amoroses.....	117
3.3. Violència en les relacions.....	118
3.4. Violències estructurals	120
4. AVALUACIÓ	170
5. BIBLIOGRAFIA	176
6. GUIES I ALTRES FONTS CONSULTADES	177
7. GLOSSARI.....	181
8. ANNEXOS.....	183



"Per un món on
siguem socialment
iguals, humanament
diferents i totalment
lliures".

ROSA
LUXEMBURGO

"(...) El cos és com un receptacle
on queden gravades totes les
nostres experiències, fins i tot,
aquelles que no recordem,
receptacle d'injustícies, abandó,
maltractaments, vergonya i
també tendresa, afecte, amor i
desig de recerca d'un món que
volem fer habitable i nostre".

LOS SENDEROS
DE ARIADNA,
CHARO ALTABLE
VICARIO

1. INTRODUCCIÓ. Per què educar en afectivitat i sexualitat?

És innegable que la sexualitat és un aspecte present en els centres educatius, que pot passar inadvertida per la seua quotidianitat: comentaris, bromes, gestos, relacions entre l'alumnat, enamoraments, passions i diferents maneres d'expressar i viure la sexualitat. A vegades, es detecten també actituds de rebuig o discriminació cap a les persones que se n'ixen de l'heteronormativitat. L'assetjament per motius homòfobs continua sent una de les causes principals de *bullying*. També es pot observar violència cap a les persones, els cossos de les quals no segueixen el cànon de bellesa. La sexualitat està present, pel que es diu, pel que no es diu, pel que es mostra i pel que no es mostra, hi haja o no intenció educativa. Per això, és fonamental detindre's i reflexionar sobre com es vol educar en l'amor i la sexualitat.

La qüestió és què és el que aprenen els i les joves de la sexualitat a les escoles i què n'aprenen en altres esferes de la vida. En la societat de la informació i la cultura audiovisual s'accedeix cada vegada a una edat més primerenca a continguts de caràcter sexual i el consum d'aquests es manté amb l'edat. Per a una part important de l'alumnat, la principal i primera font d'informació sobre la sexualitat són els mitjans de comunicació i les xarxes socials. Uns mitjans que transmeten una visió esbiaixada i parcial de la realitat i del fet sexual humà, un model o patró únic, homogeni i androcèntric, que genera exclusió i desigualtat.

En Formació Professional es poden trobar, per tant, joves que disposen de molta informació, però sorprenentment tenen molts dubtes, inseguretats, interessos i inquietuds entorn de l'afectivitat i la sexualitat. Necessiten espais i propostes que els permeten reflexionar, contrastar, analitzar i compartir el procés de construcció de la seua sexualitat.

En aquesta guia s'entén l'educació afectivosexual des d'un model holístic que considera la persona com un tot, amb experiències individuals i subjectives que abasten aspectes biològics, psicològics, emocionals, socials i culturals. En les seues Orientacions tècniques internacionals sobre educació en sexualitat (2018), la UNESCO estableix que l'educació sexual ha de proveir el coneixement, les habilitats, les actituds i els valors necessaris per a definir i gaudir de la sexualitat, en el vessant físic i emocional, tant individualment com en les relacions amb altres persones. A més, ha de tindre perspectiva de gènere i considerar la diversitat, i ser crítica amb el model sexual hegemònic (penetratiu, genital, adultista, sexista...) i el model amorós romàntic.

En definitiva, en aquesta guia es pretén abordar una **educació afectivosexual que permeta:**

- **La construcció de la pròpia sexualitat des de l'autonomia i l'accés a la informació.** Una sexualitat sana requereix l'habilitat de prendre decisions des de la pròpia ètica personal i social assumint el control del cos i la cerca del plaer. Compartir opinions i experiències, accedir a informació científica i conèixer la diversitat de la sexualitat humana permet a la persona desenvolupar de manera lliure i conscient la seua sexualitat. Aquesta autonomia permetrà el desenvolupament d'actituds d'autocura bàsiques per a una salut sexual.
- **L'acompanyament emocional i educatiu a les persones joves** en aquesta tasca tan difícil. No és fàcil tindre una vivència positiva de la identitat, el cos i la sexualitat en el món actual. Al llarg del procés es poden trobar experiències de violència en les seues diferents manifestacions; greus problemes d'autoestima i episodis

d'exclusió, així com afectes, amors i passions, correspostos o no. Aquest acompanyament permetrà oferir nous models, conèixer millor l'alumnat i oferir eines per a la seua salut i benestar personal.

- **El desenvolupament d'uns valors ètics** basats en el respecte i la cura a les altres persones en les relacions interpersonals. El respecte a la identitat, les vivències, els desitjos i les opinions de les altres persones és la base de l'educació afectivosexual.

2. JUSTIFICACIÓ I MARC LEGAL

En els centres educatius es considera fonamental desenvolupar accions d'informació, divulgació, formació i sensibilització en les quals l'alumnat pugui viure, desenvolupar i expressar la seua afectivitat i sexualitat en un ambient de respecte, comprensió i llibertat.

A continuació, arrepleguem diferents documents que serveixen com a marc legal d'aquestes accions:



Pla director de coeducació

El Pla director de coeducació, impulsat per la Conselleria d'Educació, Investigació, Cultura i Esport, es dirigeix al sistema educatiu, des de l'Educació Infantil fins al Batxillerat i la Formació Professional, així com als ensenyaments superiors de règim especial o l'educació de persones adultes.

Amb aquest es pretén avançar cap a un model d'escola coeducativa, inclusiva i igualitària que contribuïska a la transformació social en direcció cap a una societat lliure de discriminació per raó de gènere i que previnga la

violència de gènere i masclista. Un model d'escola coeducativa basada en el desenvolupament integral de les persones, al marge dels estereotips i rols en funció del gènere, orientació sexual, identitat o expressió de gènere que eduque en el rebuig a tota forma de discriminació i de violència de gènere i masclista, i que possibilita una orientació acadèmica i professional no sexista, comptant amb la participació i la implicació de tota la comunitat educativa.

En l'annex I s'assenyalen algunes propostes que es destaquen en aquest pla vinculades a l'educació afectivosexual.

DECRET 252/2019, de 29 de novembre, del Consell, de regulació de l'organització i el funcionament dels centres públics que imparteixen ensenyaments d'Educació Secundària Obligatòria, Batxillerat i Formació Professional

El Pla d'actuació per a la millora (PAM), que s'arregla en l'article 98, té com a finalitat, entre d'altres, millorar la competència emocional i les habilitats d'interacció social de l'alumnat per a aconseguir una integració socioeducativa més elevada i desenvolupar accions per a previndre i compensar les desigualtats en educació des d'una perspectiva inclusiva.

Llei orgànica 3/2020, de 29 de desembre, per la qual es modifica la Llei orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació

El preàmbul d'aquesta llei arregla que adopta un enfocament d'igualtat de gènere a través de la coeducació i fomenta en totes les etapes l'aprenentatge de la igualtat efectiva de dones i homes, la prevenció de la violència de gènere i el respecte a la diversitat afectivosexual.

Així mateix, alguns punts de l'article únic de la llei esmentada fan referència directa a l'àmbit que ens competeix:

Apartat *a* bis del punt 1: la qualitat de l'educació per a tot l'alumnat, sense que hi haja cap discriminació per raó de naixement, sexe, origen racial, ètnic o geogràfic, discapacitat, edat, malaltia, religió o creences, orientació sexual o identitat sexual o qualsevol altra condició o circumstància personal o social.

Apartat *l* del punt 1: el desenvolupament de la igualtat de drets, deures i oportunitats, el respecte a la diversitat afectivosexual i familiar, el foment de la igualtat efectiva de dones i homes a través de la consideració del règim de la coeducació de xiquets i xiquetes, l'educació afectivosexual, adaptada al nivell maduratiu, i la prevenció de la violència de gènere, així com el foment de l'esperit crític i la ciutadania activa.

Apartat *k* del punt 14 bis: "Conèixer i acceptar el funcionament del propi cos i el dels altres, respectar les diferències, afermar els hàbits de cura i salut corporals i incorporar l'educació física i la pràctica de l'esport per a afavorir el desenvolupament personal i social. Conèixer i valorar la dimensió humana de la sexualitat en tota la seua diversitat. Valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, el consum, la cura, l'empatia i el respecte cap als éssers vius, especialment els animals i el medi ambient, contribuint a la seua conservació i millora".

En el punt 3 de la disposició addicional vint-i-cinquena, on es parla del foment de la igualtat efectiva entre homes i dones, es diu que "els centres educatius necessàriament hauran d'incloure i justificar en el seu projecte educatiu les mesures que desenvolupen per a afavorir i formar en igualtat en totes les etapes educatives, incloent-hi



l'educació per a l'eliminació de la violència de gènere, el respecte per les identitats, les cultures, les sexualitats i la seua diversitat, i la participació activa per a fer realitat la igualtat”.

Resolució del 28 de juliol de 2020, del secretari autonòmic d'Educació i Formació Professional, per la qual es dicten instruccions sobre ordenació acadèmica i d'organització de l'activitat docent dels centres de la Comunitat Valenciana que durant el curs 2020-2021 impartisquen cicles de Formació Professional Bàsica, de Grau Mitjà i de Grau Superior

Es presenta en aquest punt la normativa del curs actual, en què apareixen les instruccions d'inici de curs. Aquesta normativa s'hauria de modificar cada curs escolar. A tall d'exemple, es mostren els principis que incorpora aquesta llei, en relació amb els continguts de la present guia:

- L'eliminació dels prejudicis, els estereotips i els rols en funció del sexe, construïts segons els patrons socioculturals de conducta assignats a dones i homes, per a garantir a tot l'alumnat possibilitats de desenvolupament personal integral.
- La prevenció de la violència contra les dones, mitjançant l'aprenentatge de mètodes no violents per a la resolució de conflictes i de models de convivència basats en la diversitat i en el respecte a la igualtat de drets i oportunitats de dones i homes.
- Els llibres de text i altres materials didàctics que s'utilitzen o es proposen en els projectes d'innovació educativa han d'integrar els objectius coeducatius assenyalats. Així mateix, s'ha d'utilitzar un llenguatge no sexista i en les imatges s'ha de garantir una presència equilibrada i no estereotipada de dones i homes.
- La capacitat de l'alumnat perquè l'elecció de les opcions acadèmiques es faça lliure de condicionaments basats en el gènere.

Llei 8/2017, de 7 d'abril, de la Generalitat, integral del reconeixement del dret a la identitat i a l'expressió de gènere a la Comunitat Valenciana

En el capítol 2 (arts. 21-24) s'estableixen les actuacions en matèria d'identitat de gènere, expressió de gènere i diversitat sexual en l'àmbit educatiu; entre aquestes, un protocol d'atenció educativa a la identitat de gènere que respecte la identitat sentida de les persones trans en els centres educatius, l'adopció de mesures per a incorporar continguts educatius sobre la identitat i expressió de gènere, la diversitat sexual i familiar en els diferents cicles formatius i accions de formació i divulgació.

Llei 23/2018, de 29 de novembre, de la Generalitat, d'igualtat de les persones LGTBI

El capítol III (arts. 21-24) estableix un conjunt de mesures que cal adoptar en l'àmbit educatiu. En primer lloc, es reafirma en el dret de totes les persones a l'educació, sense que càpia cap discriminació per motius d'orientació sexual, identitat de gènere o expressió de gènere, desenvolupament sexual o grup familiar. En segon lloc, s'estableix la necessitat d'elaborar protocols de prevenció de comportaments i actituds discriminatòries per LGTBI-fòbia. En tercer lloc, s'aborda la important qüestió dels programes i els continguts educatius, amb la finalitat que reflectisquen adequadament la diversitat sexual, familiar i de gènere. També es preveuen accions de formació i divulgació, així com mesures en les universitats.



Instrucció del 15 de desembre de 2016, del director general de Política Educativa, per la qual s'estableix el protocol d'acompanyament per a garantir el dret en la identitat de gènere, l'expressió de gènere i la intersexualitat

La finalitat d'aquest protocol és afavorir la inclusió educativa, assumir la igualtat i la diversitat com a valors capitals i irrenunciables, de manera que totes les persones que conformen la comunitat educativa respecten i facen respectar els drets humans. Per això serà imprescindible facilitar la construcció de la seua identitat i la seua participació activa en la vida del centre, de manera que senta la seua pertinença real al grup d'iguals, en el centre i l'entorn.

Llei 2/2010, de 3 de març, de salut sexual i reproductiva i de la interrupció voluntària de l'embaràs

Considera l'educació sexual com una estratègia imprescindible per a cultivar una salut sexual, previndre malalties de transmissió sexual i embarassos no desitjats i promocionar una sexualitat plena i basada en relacions igualitàries. En el capítol III desenvolupa les mesures en l'àmbit educatiu, i incideix en la necessitat d'incorporar la formació en salut sexual i reproductiva al sistema educatiu, així com el desenvolupament d'activitats formatives.

Estratègia de salut sexual i reproductiva de la Comunitat Valenciana 2017-2021

En la línia 1, que aborda la promoció de la salut sexual i el benestar de les persones al llarg de tot el cicle vital, garantint els drets sexuals, diu que "els drets sexuals i reproductius es consideren un dret humà irrenunciable, perquè inclouen, entre d'altres, drets humans bàsics reconeguts i acceptats per la majoria d'estats que formen part de les Nacions Unides".

Pacte valencià contra la violència de gènere i masclista

Dins de la línia estratègica 2: feminitzar la societat, es ressalten els punts següents:

Objectiu 2.1. Promoure la coeducació, la convivència i la gestió de les emocions des d'edats primerenques, així com les habilitats socials, de comunicació i resolució de conflictes per a l'equilibri entre l'esfera pública i privada, reproductiva i productiva, i la raó i les emocions.

Per a això, s'estableixen diferents mesures, entre les quals destaquem la mesura 24: Elaboració i implementació del Pla d'Intervenció sobre diversitat afectivosexual en els centres educatius, també en els d'educació especial, reconeixent el dret a la sexualitat i donant la informació adequada a l'alumnat perquè prenga decisions informades en aquest àmbit. Coordinada per la Conselleria d'Educació, Cultura i Esport.

En l'annex I s'arrepleguen altres normatives específiques relacionades amb els drets sexuals, la igualtat de gènere i la prevenció de la violència de gènere, entre altres temes.

3. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

El marc conceptual utilitzat per a elaborar aquesta guia es desenvolupa en la introducció als tres blocs de contingut del punt 5.

Es presenten ací dues qüestions generals de rellevància per a la comprensió d'aquesta guia. D'una banda, les característiques del moment evolutiu de l'alumnat al qual es dirigeix. I, d'altra banda, la connexió entre l'educació afectivosexual i les competències personals i socials pròpies del nivell formatiu d'FP.

3.1. La sexualitat en l'adolescència i la joventut

La sexualitat forma part de l'ésser humà des de la concepció, i evoluciona al llarg de la vida i en relació amb l'entorn social que condiciona el seu desenvolupament. Els coneixements i les actituds sobre la sexualitat varien segons l'edat, el sexe i l'entorn sociocultural.

L'alumnat present en els centres de Formació Professional es caracteritza per una gran heterogeneïtat, que es manifesta, entre altres aspectes, en la diversitat d'edats presents a les aules i fins i tot en la mateixa aula. Així i tot, la majoria d'alumnes es troba en l'última etapa de l'adolescència (adolescència tardana), que abasta entre els 15 i 19 anys i/o en la joventut i adulta primerenca, que abasta dels 20 als 40 anys.

En aquestes edats, ja han tingut lloc els canvis físics més importants, encara que el cos continua desenvolupant-se; també el cervell continua desenvolupant-se i reorganitzant-se, al costat de la capacitat per al pensament analític i reflexiu, que augmenta notablement. Les opinions dels membres del seu grup encara tendeixen a ser importants, però la seua influència disminueix en la mesura en què les persones adquireixen més confiança i claredat en la seua identitat i les opinions pròpies. La temeritat —un tret comú de la primera i mitjana adolescència, quan les persones experimenten amb el “comportament adult”— comença a declinar durant l'adolescència tardana, en la mesura en què es desenvolupa la capacitat d'avaluar riscos i prendre decisions conscients.¹

L'adolescència tardana i l'inici de la joventut és una etapa d'oportunitats, idealisme i promeses. És durant aquests anys que les persones ingressen en el món del treball o de l'educació superior, estableixen la seua pròpia identitat i cosmovisió i comencen a participar activament en la configuració del món que els envolta. Tal com reflecteixen els resultats del qüestionari fet prèviament al disseny d'aquesta guia (annex III), les persones joves manifesten el seu interès i necessitat per l'educació afectivosexual.

Juntament amb aquestes característiques psicoevolutives, no podem perdre de vista alguns dels principals **factors psicossocials** que intervenen en la construcció i la vivència de la sexualitat de les persones joves.²

¹ ONU: Fons de les Nacions Unides per a la Infància (UNICEF), Estado Mundial de la Infancia 2011. La adolescencia: una época de oportunidades, febrero 2011, ISBN: 978-92-806-4555-2, disponible en aquesta adreça: <https://www.refworld.org/es/docid/4e415daa2.html>

² López, A i Rubio, A. (2015) Guía de recursos y buenas prácticas de educación sexual. Col·lecció Documentos. Centre Reina Sofia sobre Adolescència i Joventut https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/4836_d_edusex-crs.pdf

- **Sexisme / rols de gènere / heteronormativitat:** els rols de gènere són els papers que ens assignen a homes i dones, en aquest cas en la sexualitat. Aquests rols van associats a models que representen els estereotips associats a la masculinitat i la feminitat. Aquests rols i estereotips són part d'un model heteronormatiu i transexcloent, que imposa una única manera de ser dona o home, i nega altres identitats i maneres d'estimar i relacionar-se.
- **L'ideal de l'amor romàntic:** s'educa en una idea de l'amor que crea expectatives irrealistes i és una de les causes de violència en les relacions de parella. Identificar els mites creats entorn d'aquesta idea és imprescindible per a previndre les relacions tòxiques basades en la desigualtat. Alguns d'aquests mites són: la mitja taronja, la perdurabilitat, l'omnipotència, etc. Per a desenvolupar més aquesta idea, es remet a la publicació de l'associació InteRed en la seua pàgina web sobre "El mite de l'amor romàntic, generador de violència"³.
- **L'autoestima i l'autoconcepte:** l'adolescència i la primera part de la joventut és una etapa fonamental en el desenvolupament de la identitat i la construcció d'una autoestima positiva. En aquest procés, la sexualitat, els canvis físics i emocionals i el context social influeixen en el nostre alumnat que s'enfronta a importants reptes emocionals i psicològics. La importància de la imatge i el culte al cos dificulten la construcció d'una autoestima realista i positiva.
- **Habilitats personals, socials i de comunicació:** les persones poden conèixer els conceptes i no actuar en conseqüència, per no disposar de les habilitats ni els models de relació necessaris. L'alumnat necessita desenvolupar competències personals i socials que els permeten comunicar i gestionar les seues emocions, sentiments i opinions de manera assertiva. Paradoxalment, en la societat de la comunicació són moltes les persones joves que no disposen d'espais en els quals millorar aquestes habilitats a través del debat, la reflexió i la interacció. S'aborda amb més detalls aquest aspecte en l'apartat següent.

3.2. Contribució a les competències personals i socials

Les competències personals i socials són un conjunt de capacitats, conductes i estratègies, que permeten a la persona construir i valorar la identitat pròpia, actuar competentment, relacionar-se satisfactòriament amb altres persones i afrontar les demandes, els reptes i les dificultats de la vida, i poder així adaptar-se amb benestar personal i interpersonal per a viure una vida plena i satisfactòria. Hui en dia, les competències personals i socials és valoren molt en el mercat laboral i, de fet, molts autors asseguren que aquest tipus de competències contribueixen a augmentar l'ocupabilitat. Per tot això, és molt important desenvolupar habilitats socials i altres competències personals de manera contínua i permanent al llarg de la vida.

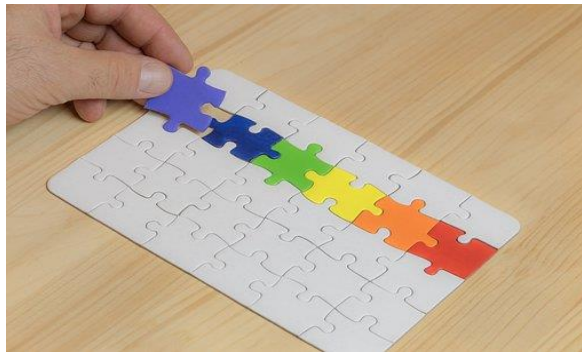
Algunes de les habilitats socials i personals presents en els currículums d'FP són:

- Habilitat comunicativa.

³ <https://www.intered.org/pedagogiadeloscurados/es/2018/11/27/el-mito-del-amor-romantico-generador-de-violencia/>

- Comunicació assertiva.
- Solució de problemes i conflictes interpersonals.
- Expressió de sentiments i emocions.
- Optimisme i sentit de l'humor.

L'educació afectivosexual que es proposa en aquesta guia contribuirà a millorar aquestes habilitats, mentre pretén reforçar la identitat personal, l'autoestima i l'autonomia, a través d'un acompanyament emocional i educatiu que eduque en valors de tolerància i respecte cap a totes les persones.



4. ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

4.1. Principis metodològics

S'exposen a continuació els principis que orienten el disseny i el contingut d'aquesta guia, com a proposta metodològica que cal tindre en compte en el desenvolupament de les activitats que la componen.

- Entendre la sexualitat com un valor i com una vivència tenint en compte les diferents biografies personals

Conèixer l'alumnat, escoltar les seues demandes i les seues necessitats en relació amb l'educació afectivosexual és un pas previ que facilitarà el treball educatiu. És necessari comprendre i estudiar el "fet sexual humà" des del respecte a l'aspecte particular de cada persona. Per això, és recomanable treballar continguts en els quals es vegem representades totes les persones del grup.

Utilitzar algun recurs de consulta prèvia (annex II) pot ser un bon instrument per a seleccionar les activitats més adequades i demandades per cada grup. Les activitats i/o dinàmiques de coneixements previs que permeten identificar el que sap i sent l'alumnat sobre els temes que cal treballar proporcionen un coneixement del punt de partida del grup.

- Fomentar un nou model cultural i qüestionar el model hegemònic present en els mitjans de comunicació, com un primer pas cap a la construcció lliure i igualitària de la sexualitat.

A causa de l'alt índex de desconeixement que envolta a la sexualitat, en moltes ocasions no es fa el que es vol fer, sinó el que "cal fer", el que estableix el model sociocultural. Oferir un nou model cultural implica deixar de



parlar de sexe només des de la perspectiva genital de les relacions i mirar més enllà de la simple evitació de riscos, i cultivar amb això una diversitat de pràctiques sexuals. Implica, igualment, qüestionar els models normatius sobre les identitats, els desitjos i les pràctiques sexuals. A aquest efecte es poden utilitzar exemples de persones i grups que expressen altres maneres de viure la sexualitat i la relació amb el propi cos. Els vídeos, els testimonis i les expressions d'aquestes persones permeten evidenciar el caràcter cultural —i, per tant, modificable— del model de sexualitat hegemònic.

- Promoure la salut sexual des d'un enfocament positiu

Considerar la salut sexual com l'actitud i la capacitat de viure la sexualitat amb plaer i satisfacció, d'acord amb una ètica personal i social basada en els valors de la diversitat, la igualtat i el respecte als drets humans, amb absència de temors, de sentiments de vergonya i de culpabilitat, de creences infundades i d'altres factors psicològics que inhibisquen la vivència de la sexualitat o pertorben les relacions sexuals.

Tot això s'ha de dur a terme de manera oberta, relacionant la sexualitat amb el joc, el plaer i l'humor i no únicament amb les situacions de risc. Hi ha molts recursos que utilitzen llenguatges pròxims a les persones joves.

- Fer un ús correcte del llenguatge i els seus significats

El llenguatge és l'altaveu dels pensaments i els sentiments humans i defineix posicions i rols. Quan es parla de sexualitat és necessari usar correctament el llenguatge, amb termes científics, en lloc d'eufemismes o al·lusions acompanyades de l'adjectiu "sexual". La guia inclou un glossari, que es pot compartir amb l'alumnat.

- Afermar l'autoestima i l'autoconeixement

Implica que cada persona aconseguisca entendre's millor amb el seu cos, les seues emocions i els seus sentiments. Educar és fer visibles capacitats, possibilitats i valors, perquè tinguen oportunitat de demostrar-los. Per tant, és necessari escoltar i prendre seriosament els desitjos i els temors de cada persona. L'acceptació del propi cos i identitat amb les seues característiques i limitacions és un requisit per a una vivència saludable i positiva de la sexualitat.

- Reconéixer els drets sexuals de totes les persones

El desenvolupament integral de la vida afectiva i sexual està estretament vinculat a la igualtat d'oportunitats. És necessari obrir el ventall de la diversitat i fomentar actituds de naturalitat i de respecte. Cal incorporar i atendre les necessitats eròtiques de totes les persones, entenent-les com a font de gratificació, plaer i afectivitat.

- Fomentar l'autoresponsabilitat

Cada persona ha de fer-se responsable de les seues decisions de manera madura i adulta, sense delegar aquesta responsabilitat en altres, en pro de la seua autorealització, perquè siga capaç de gaudir de les relacions eròtiques. No és habitual que en el moment d'iniciar una relació sexual les persones pensen en com de preparats estan i

en el que cal fer si sorgeixen complicacions, per la qual cosa és convenient treballar la percepció del risc des de la perspectiva de la salut, de la maduresa i del sentit de la responsabilitat.

4.2. Orientacions per al professorat

Les propostes didàctiques s'han de plantejar des d'una perspectiva dinàmica i interactiva, impulsant la participació activa de les persones que conformen el grup. Es tracta de crear un espai de trobada personal i interpersonal cooperatiu, respectuós, assertiu i constructiu, en el qual cada participant del grup siga protagonista de les sessions.

Es ressalten algunes qüestions que cal tindre en compte a l'hora de planificar les sessions per a un grup concret d'alumnes:

- **Partir de les necessitats i els interessos del grup:** el punt de partida del procés ha de ser la presa de contacte amb la realitat present en el grup, escoltant els seus interessos, inquietuds, dubtes i necessitats. En el punt d'avaluació es descriuen alguns instruments que poden utilitzar-se per a l'avaluació inicial, que permeta seleccionar continguts i organitzar la proposta educativa.
- **Clima grupal i maduresa del grup:** no es pot avançar en l'educació afectivosexual si tot l'alumnat no se sent segur i volgut a l'aula. Cadascuna de les persones ha de saber que pot expressar les seues opinions i vivències i que es tindran en compte i es respectaran.
- **Valorar i cuidar el procés:** tot projecte educatiu requereix temps, paciència i dedicació. Si es vol educar en una afectivitat i una sexualitat sanes i integrals, es necessita valorar el procés, per damunt de les activitats i els resultats. Per això, és interessant acomodar aquesta guia a les necessitats del grup, oferint un procés continuat en el temps.
- **Flexibilitat:** la proposta d'aquesta guia es pot adaptar a diferents moments i situacions. No hi ha un ordre cronològic establert per a desenvolupar les sessions, ni un moment determinat per a fer-les. Poden servir per a treballar continguts i/o competències en alguns dels mòduls del cicle o desenvolupar-se en sessions de tutoria. Així mateix, les propostes es poden associar a determinades dates assenyalades, tal com es proposa en l'annex IX. Tampoc és necessari desenvolupar totes les sessions, dependrà de les necessitats del grup, les competències de cada docent i altres aspectes. En la guia s'inclouen referències a altres materials didàctics que poden complementar i ampliar les propostes d'aquesta guia.
- **Avaluació del que s'ha viscut:** per a ajustar el procés a la resposta del grup i la vivència que se'n vaja donant, resulta necessari que el professorat es detinga a observar, registrar i avaluar les experiències viscudes en cada sessió. Per a això, s'ofereixen instruments d'avaluació que s'expliquen en el punt d'avaluació.

- **Transcendència:** en un procés natural d'aprenentatge, el que s'ha après tendeix a manifestar-se més enllà de les parets de l'aula. Per això es proposen, a tall d'exemple, algunes activitats que mostren aquests aprenentatges en l'entorn. En l'annex IX de la guia es plantegen reptes i propostes associades a les activitats, per a promoure aquesta transcendència dels aprenentatges adquirits fora de l'aula.

4.3. Recursos didàctics

La present guia està organitzada en fitxes didàctiques que contenen sessions d'aprenentatge de duració variable. Encara que s'ha procurat elaborar sessions d'una duració aproximada de 50 minuts, algunes fitxes, atesa la complexitat dels continguts abordats, requereixen diverses sessions per a desenvolupar-les.

Per a desenvolupar les sessions, es proposen recursos didàctics diversos i variats, amb un llenguatge audiovisual jove i pròxim i que ajuden a vivenciar en primera persona les experiències que es proposen. A continuació, s'exposen alguns d'aquests recursos:

- **Joc de rol:** escenificació de situacions concretes, en les quals hauran d'assumir papers específics en funció dels personatges que se'ls assignen en cada moment.
- **Dinàmiques de grup:** propostes per a crear un clima distès que facilite compartir reflexions i percepcions sobre el contingut que cal tractar.
- **Vídeo-música-fòrum:** audicions de cançons, visionat de pel·lícules o un altre material audiovisual amb reflexió i debat posteriors.
- **Debat:** discussió sobre un tema polèmic, entre dos o més grups de persones, de caràcter argumentatiu i guiat per un moderador/a.
- **Activitats plàstiques i artístiques:** elaboració de propostes creatives i artístiques com ara la creació de *collages*, còmics, etc.

5. PROPOSTES DIDÀCTIQUES

Aquesta guia es crea com una eina flexible i adaptable per a l'educació afectivosexual dirigida a alumnes de totes les etapes de la Formació Professional. La proposta didàctica de la guia s'estructura en tres blocs, amb la finalitat de facilitar recursos i eines concretes dirigides al treball i la reflexió en tres àrees diferenciades, encara que interconnectades, en les quals es desenvolupa la sexualitat.



BLOC 1. SEXUALITATS, IDENTITATS I DESITJOS

La sexualitat és la manera com cada persona construeix el seu ésser sexuat i abasta qüestions relacionades amb el sexe, les identitats i els rols de gènere, l'erotisme, el plaer, la intimitat i l'orientació sexual. L'expressió de la sexualitat és diversa i genuïna (hi ha tantes possibilitats de sentir i expressar la sexualitat com persones existeixen i existiran). Acceptar aquest fet implica la necessitat de crear un entorn educatiu que reconega la diversitat sexual. En aquest bloc es poden trobar propostes per a comprendre els principals elements que constitueixen la sexualitat i la diversitat de maneres de viure i manifestar-la.

BLOC 2. SALUT SEXUAL: CURES I PROTECCIÓ

Cal entendre l'educació afectivosexual com una part fonamental de l'educació per a la salut. Des de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) s'entén que "salut sexual és un estat de benestar físic, emocional, mental i social relacionat amb la sexualitat". Seguint aquesta definició, es considera salut sexual la capacitat de viure la



sexualitat amb plaer i satisfacció, diferenciant el que és saludable del que no ho és tant en les relacions amb les altres persones com en les relacions i les valoracions del propi cos. Per a gaudir d'una sexualitat saludable és necessari conèixer-se, acceptar-se i voler-se. Quan ens coneixem bé, estem en millor disposició per a prendre decisions saludables sobre la nostra sexualitat i la manera de relacionar-nos amb les altres persones. L'educació afectivosexual ha de permetre l'accés a informació científica, la identificació de pràctiques de risc i l'enfortiment de l'autoestima com a base per al benestar emocional i físic.

BLOC 3. RELACIONS IGUALITÀRIES, BONS TRACTES I VIOLÈNCIES

L'afectivitat i la sexualitat estan en la base de les relacions amb altres persones i amb el món. Es manifesten a través dels vincles que s'estableixen entre les persones, que poden ser més o menys llargs i intensos i donar-se en relacions de parella, d'amor romàntic o sexual, així com en altres relacions afectives: amb la família, amb amigats, amb animals, amb la naturalesa, etc. En l'establiment dels vincles sexuals i vincles de parella, és important reconèixer i descartar els mites de l'amor romàntic, que sostenen relacions tòxiques que perpetuen velles creences que fomenten la desigualtat.

Així mateix, aquest bloc convida a descobrir les diverses violències de gènere i sexuals presents en l'entorn actual, per a ajudar a desemmascarar-les, entendre'n el funcionament i desarticular la força dels mandats i els estereotips de gènere que les mantenen. Lluny de buscar víctimes i culpables, es tracta d'assumir la responsabilitat que té la comunitat educativa d'acompanyar l'alumnat en un procés de reflexió, que ajude a adquirir identitats de gènere diverses i a establir relacions afectivosexuals sanes, lliures i respectuoses, que trenquen les lògiques violentes presents en la cultura.

BLOC 1: SEXUALITATS, IDENTITATS I DESITJOS

BLOQUE 1

SEXUALIDADES, IDENTIDADES Y DESEOS

1. Sexualidad.
2. Seres sexuados.
3. Elementos de la Sexualidad:
 - El proceso de sexuación.
 - El Sexo.
 - El género.
 - La orientación sexual
 - La identidad de género
4. Erótica y Amatoria.

¿QUÉ PODEMOS TRABAJAR?

Bloques de contenido

1.1. Sexualitat

D'acord amb l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la sexualitat humana es defineix com:

“Un aspecte central de l'ésser humà, present al llarg de la seua vida. Abasta el sexe, les identitats i els papers de gènere, l'erotisme, el plaer, la intimitat, la reproducció i l'orientació sexual. Es vivencia i s'expressa a través de pensaments, fantasies, desitjos, creences, actituds, valors, conductes, pràctiques, papers i relacions interpersonals”.

S'entén, per tant, la sexualitat com una realitat amb diverses dimensions:

-Biològica:

Som éssers biològics que al llarg del nostre procés de formació “ens fem” sexuats. El nostre sexe no és només qüestió de genitals masculins o femenins com sol creure's. En la nostra evolució sexuada intervenen altres nivells (biològics, genètic, hormonal...) a l'hora de configurar el nostre sexe i sexualitat.

-Psicològica:

La sexualitat es vivència i s'expressa a través de pensaments, fantasies, desitjos, creences, actituds i valors. Es tracta d'una experiència única i subjectiva i les seues múltiples manifestacions mostren l'enorme i enriquidora diversitat de l'ésser humà.

-Sociocultural:

Com a éssers socials construïm la nostra identitat i la nostra sexualitat, des de la interacció i la relació amb el món que ens envolta. Ens relacionem, ens comuniquem i estimem a les persones del nostre entorn. Igualment, rebem múltiples missatges dels mitjans de comunicació, l'escola, la família i el grup d'iguals que, en interacció amb les altres dimensions, modelen la nostra manera d'entendre, expressar i viure la sexualitat.

1.2. Éssers sexuats

Tots els éssers humans som éssers sexuats. I, com ja hem comentat, el fet sexual humà engloba dimensions biològiques, psicològiques i culturals. No obstant això, utilitzem un concepte tan complex i ampli com el de sexualitat des d'una visió reduccionista, a vegades com a sinònim de pràctica sexual, eliminant-ne les diferents dimensions i significats.

Possiblement és de la dimensió biològica d'on més informació hem rebut tant el professorat com l'alumnat. El més probable és que aquesta informació s'haja centrat en els òrgans genitals, presentats com a únics òrgans sexuals i definitoris de la nostra sexualitat. Aquesta visió no té en compte **l'esquema corporal complet de la persona i les infinites possibilitats i maneres que ens ofereix per a relacionar-nos, obtenir i generar plaer**. És el nostre cos el que aprén i només a través d'un esquema corporal complet podrem dur a terme aquesta tasca. Parcialitzar el cos, indicar només certes funcions, suposa negar el plaer de conèixer i de comunicar-nos correctament amb les altres persones⁴.

La integració completa del cos dins de la sexualitat permet entendre que som éssers sexuats des que naixem fins que morim. Això implica que totes les persones de qualsevol edat i característiques són éssers sexuats i tenen una sexualitat pròpia amb característiques individuals. **En aquest sentit es parla de sexualitats en plural, ja que no hi ha una sexualitat, sinó moltes, tantes com persones.**

Podem entendre la sexualitat com la manera com cada persona construeix el seu ésser sexual. Aquest procés es veu determinat per la socialització i per uns valors i models culturals hegemònics que es transmeten des de tots els agents de socialització. Els mitjans de comunicació en són un exemple clar, però aquests missatges també es transmeten en la família, l'escola i el grup d'iguals.

1.3. Elements de la sexualitat

És convenient diferenciar una sèrie de conceptes associats a la sexualitat. Aquests conceptes són els següents:

- El sexe
- La sexuació

⁴ Quero, J. F. (1996). *Guía práctica de la sexualidad masculina: claves para conocerla mejor*. Temas de hoy



- El gènere
- La identitat de gènere
- L'orientació sexual

El sexe

Des d'un punt de vista anatòmic i fisiològic, el sexe és el conjunt de trets emprats per a distingir els mascles de les femelles en el regne animal i, per tant, en l'espècie humana. Fa referència a les diferències genètiques (cromosomes XX o XY), de genitals externs i fisiològiques (característiques de funcionament neuroendocrí).

No obstant això, en la naturalesa les coses no són tan simples i es presenten variabilitats de sexe. L'existència d'éssers vius amb intersexualitats/DSD reflecteix que el sexe biològic és una característica biològica complexa, variable i sotmesa a canvis al llarg de tot el cicle vital d'una persona.

El terme intersexualitat engloba un ampli espectre de situacions en les quals el cos sexuat d'una persona varia de manera congènita respecte del model corporal home/dona hegemònic. Aquestes variacions poden manifestar-se en els cromosomes, les gònades, els genitals i/o altres característiques corporals. En la majoria dels casos es tracta de variacions respecte de mitjanes corporals, però en alguns casos la intersexualitat pot comprometre l'assignació del sexe en el moment del naixement.

El procés de sexuació

Totes les persones experimenten un procés de sexuació. La sexuació és el conjunt de fases biològiques i psicològiques que contribueixen a la caracterització de la sexualitat en tots els seus aspectes: genètic, biològic, fisiològic, d'identitat i orientació sexual, i de preferències eròtiques. Aquest procés s'inicia des de la concepció, dura tota la vida i es manifesta de manera diferent en cada persona.

Tradicionalment aquest procés s'ha entès des d'un model binari. El dimorfisme sexual considera el procés de sexuació d'una única manera i amb dos possibles resultats: home o dona. Actualment, no obstant això, es considera que la diversitat humana es manifesta en la possibilitat de ser home o dona de moltes maneres perquè cap persona és idèntica neuronalment, hormonalment, comportamentalment ni en d'altres característiques que tradicionalment s'han utilitzat per a definir la masculinitat i la feminitat (hi ha dones molt peludes i homes amb poc de pèl, dones altes i homes baixets, dones amb malucs estrets i homes amb malucs amples i així podríem seguir i seguir amb altres característiques com la força, els gustos, les preferències, els desitjos...).

El gènere

El gènere és una construcció social que assigna rols i estatus, comportaments i estereotips a cada sexe. A través del sistema sexe/gènere s'associen certs comportaments, anatomies, actituds, estils i formes de vida a homes i dones. Com a construcció social canvia en cada context social per factors socials, econòmics i culturals.

Com que el concepte de gènere es desprén de la idea que hi ha dos sexes, també es considera que hi ha dos gèneres: el masculí i el femení. No obstant això, hi ha societats en què es considera que, a més del femení i el



masculí, hi ha altres gèneres diferents. Això succeeix per exemple a l'Índia o Bangladesh, on les persones *hijra* són considerades com un tercer gènere, diferent del masculí o del femení.

L'expressió de gènere

És la manera com manifestem el gènere mitjançant el comportament i l'aparença. L'expressió de gènere pot ser masculina, femenina, andrògina o qualsevol combinació de les tres. Per a moltes persones, la seua expressió de gènere s'ajusta a les idees que la societat considera apropiades per al seu gènere, mentre que per a unes altres no. Les persones l'expressió de gènere de les quals no s'ajusta a les normes i les expectatives socials, com els homes que són percebuts com a "efeminats" o les dones considerades "masculines", solen ser objecte de durs càstigs com ara assetjaments i agressions físiques, sexuals o psicològiques. L'expressió de gènere d'una persona no té per què estar vinculada amb el seu sexe biològic, la seua identitat de gènere o la seua orientació sexual.

Aquestes característiques associades al gènere determinen què significa ser home o ser dona en una cultura i un moment històric determinat. Són les que defineixen les oportunitats, les responsabilitats, les maneres de sentir i les maneres de relacionar-se de les persones. Per això, es diu que el gènere és construït per les persones.

Aprenem models únics de masculinitat i feminitat en la nostra interacció amb les altres persones. El nostre procés de sexuació es produeix sota un mandat de gènere que imposa maneres de comportament i expressions a cada sexe. D'aquesta manera es transmet un model de masculinitat i de feminitat definit com a oposat i organitzat de manera jeràrquica. L'assignació de més valor social i poder a la masculinitat davant de la feminitat ocasiona situacions de desigualtat i violència.

Aquesta desvaloració de les dones es reflecteix en un model cultural en el qual s'ha objectualitzat el cos de les dones, dones considerades com a objecte de desig, però no subjecte. Resulta sorprenent el desconeixement sobre alguns aspectes de la sexualitat femenina com la menstruació, el clítoris o l'orgasme femení. Els mandats de gènere s'imposen encara en la manera que tenen els i les joves de viure la sexualitat.

L'orientació sexual

Fa referència a la inclinació afectiva i sexual per persones del mateix sexe, d'un altre sexe o per persones independentment del seu sexe. Aquesta orientació serà més acceptada socialment quan es produïska sobre persones del sexe contrari, es considerarà "el normal" davant de "l'altre" o "el divers". De fet, solem pressuposar l'heterosexualitat en totes les persones, de manera que algunes que no la practiquen han de fer un exercici de valorar si volen mostrar-se (o no) públicament fora d'aquest patró, o si aquesta qüestió de mostrar-se els al·ludeix d'alguna manera".⁵

En canvi, hi ha diverses maneres d'orientació sexual, més enllà de l'heterosexual o l'homosexual (consultar glossari).

⁵ Platero Méndez, R (L) (2014). *Trans*exualidades. Acompañamiento, factores de salud y recursos educativos*. Barcelona, Edicions Bellaterra.

La identitat de gènere

A més d'expressar-se i assumir rols, les persones senten, es perceben i s'identifiquen amb un determinat gènere. Aquesta profunda identificació que cada persona té amb un gènere o altre es el que s'anomena identitat de gènere. La identitat de gènere és la percepció subjectiva que una persona té de si mateixa i, a més de guiar les seues conductes, constitueix la base la seua vida afectiva i emocional.

La identitat de gènere pot correspondre o no amb el sexe assignat al naixement. Si la identitat de gènere d'una persona es correspon amb el seu sexe assignat en nàixer, és a dir, una dona que s'identifica amb el gènere femení o un home amb el gènere masculí, es diu que eixa persona és cisgènere o cisgenèrica. Aquest és el cas d'un bebè que va nàixer "mascle", durant la seua infantesa es va identificar com a xiquet i tota la seua vida es va sentir home. Quan la identitat de gènere no correspon al sexe assignat diem que eixa persona és trans*.

La identitat de gènere no sempre és expressada o exterioritzada. Per això és important tindre en compte que la identitat no és el mateix que l'expressió de gènere. Algunes persones trans, per diferents raons, mantenen la seua expressió de gènere en concordança amb el seu sexe assignat al nàixer i no amb la seua identitat de gènere. Però també, en el sentit oposat, l'expressió de gènere no sempre coincideix amb la identitat de gènere, ja que n'hi ha persones que en algunes circumstàncies s'expressen amb un gènere diferent al seu sexe biològic sense ser persones trans.

1.4 Eròtica i amatòria

L'amatòria o l'art d'estimar

Etimològicament, procedeix del llatí "amatorius", del verb actiu transitiu "amar" i del sufix "tori", que indica concernent o pertanyent, que indueix a estimar. Terme relacionat amb l'afecte, la tendresa, la simpatia, el sentiment amorós o les pràctiques sexuals.

L'amatòria tracta les particularitats i les maneres de sentir, comprendre i expressar les nostres múltiples i diverses maneres d'estimar-nos com a éssers sexuats que s'atrauen, se sedueixen i senten afectes.

L'amatòria o les pràctiques amatòries es refereixen a les conductes apetibles que dos éssers sexuats creen, desenvolupen i gaudeixen pel fet d'entrellaçar-se, desitjar-se, compartir-se, sentir-se i gaudir-se. És la manera peculiar de fer els seus desitjos, en els seus cossos, per als seus plaers.

L'eròtica

L'eròtica es refereix a la manera concreta d'expressar l'anterior, el que som i el que vivim, que té múltiples formes en la manera d'expressar-se, que és personal i particular. Per al desenvolupament de l'eròtica entren en joc molts factors, però també els propis valors i creences, la manera de pensar i d'entendre les relacions sexuals i les relacions de parella, els sentiments i la importància que se'ls dona, així com tots els altres aspectes que es puguem considerar importants. De tot això, així com d'altres influències, acabarà sorgint un tipus d'eròtica pròpia.





Fa referència a l'expressió de l'aspecte sexual les vies del qual són les fantasies, els desitjos i els gestos (o les conductes), els quals no tenen per què expressar-se sempre, ni estar en sintonia. L'eròtica és acció i interacció, es refereix a les produccions, els fets, les realitzacions, les conductes i les interaccions a través de les quals s'expressa el fet sexual. En el seu desenvolupament entren en joc molts factors, però també els propis valors i creences, la manera de pensar i d'entendre les relacions sexuals, les relacions de parella, els sentiments, etc.⁶

Activitats bloc 1

1. [Si jo fora...](#)
2. [Trenquem el gel?](#)
3. [Per a entendre'ns millor](#)
4. [De la A a la Z](#)
5. [La roda de l'afectivitat/sexualitat](#)
6. [Diversitat familiar](#)
7. [Mil maneres de ser](#)
8. [Qui és què?](#)
9. [LGTBI-fòbia, cadenats en els armaris](#)
10. [Clítoris, el gran desconegut](#)
11. [Què ens conten de la menstruació?](#)
12. [Sexe virtual, sèxting i pornografia, pega-li la volta!](#)
13. [Cos i sensibilitat](#)
14. [Donant-li sentit amb els 6 sentits](#)
15. [Porno vs. realitat](#)
16. [De les nostres pors, els nostre coratge](#)
17. [Temors](#)

⁶ Adaptat de: Parra N. i Oliva M. *Sexualidades diversas. Manual para atención de la diversidad sexual en las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo*. [internet] Federació Espanyola d'Associacions de Psicoterapeutes (FEAP Canàries).



TÍTOL: SI JO FORA...	
Bloc 1 Paraules clau: autoconeixement, coneixement de les altres persones, expressió afectiva, escolta activa, comunicació	Duració: 50 minuts
Presentació Per què costa tant parlar de la sexualitat i l'afectivitat? Ens costa trobar models de com parlar obertament, de manera natural, de sexualitat. Parlar de manera oberta s'ha demostrat que és l'arma més eficaç per a evitar comportaments de risc en relació amb el sexe, fins i tot les dades demostren que la iniciació és més tardana i des d'una perspectiva més segura i lliure.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: <ul style="list-style-type: none">- Trencar el gel en converses vinculades a la dimensió afectivosexual.- Compartir idees inicials sobre aspectes relacionats amb l'experiència afectivosexual.- Treballar l'escolta activa.- Fomentar l'expressió de les nostres percepcions, idees i reflexions en un ambient sa i ple de respecte.	
DESENVOLUPAMENT	
1- És recomanable situar el grup en cercle. D'aquesta manera, es reparteix una targeta o frase a l'atzar a cada participant. 2- Convidar els i les participants a anar completant en veu alta la qüestió que els ha tocat, i la resta pot incorporar també la seua reflexió sobre la mateixa qüestió. 3- Fer tota la ronda en la qual comença una persona i la resta fan les seues aportacions i reflexions. El més important és crear un ambient de diàleg i respecte. 4- Deixar uns minuts finals perquè el grup cree frases pròpies tipus "Si jo fora..." i es resolguen amb la participació col·lectiva. 5- Per a treballar l'escolta activa es pot proposar que facen una altra ronda i les contesten, iniciant-les ara amb "Si tu fores...". Cada participant ha de recordar el que ha comentat la persona de la seua dreta i parafrasejar-ho amb l'estructura "Si tu fores...". D'aquesta manera poden valorar si han escoltat amb atenció i si els han escoltat correctament. 6- Finalitzar obrint un espai de reflexió i valoració sobre la base de qüestions com: <ul style="list-style-type: none">- He sentit comoditat o incomoditat en parlar d'aquests temes?- És interessant parlar sobre això?- Puc parlar d'aspectes afectivosexuals amb freqüència?- M'ha costat buscar un final per a les frases?- Què destacaria de tot el que he escoltat? Si el grup és molt gran, es poden fer grups xicotets que conversen en paral·lel sobre les mateixes qüestions.	
RECURSOS	
Llistat de frases o targetes amb les expressions "Si jo fora..."	

**Material complementari de l'activitat Si jo fora...*****Si jo fora...***

- Si jo fora una primera cita, seria...
- Si jo fora una primera relació sexual...
- Si jo anara una cita a cegues...
- Si jo fora un regal eròtic, seria...
- Si jo fora una fantasia eròtica, seria...
- Si jo fora una pel·lícula amb escenes sexuals, seria...
- Si jo fora un embaràs no desitjat...
- Si jo fora una experiència plaent...
- Si jo fora un sentiment amorós, seria...
- Si jo fora un desig sexual, seria...
- Si jo fora un orgasme...
- Si jo fora una paraula d'amor, seria...
- Si jo fora un bloqueig sexual, seria...
- Si jo fora un dret sexual...
- Si jo fora un bes...
- Si jo fora un cos, seria...
- Si jo fora una imatge...
- Si jo fora una agressió sexual...
- Si jo fora una malaltia de transmissió sexual...
- Si jo fora un bon tracte afectivosexual, seria...

**TÍTOL: TRENQUEM EL GEL?****Bloc 1**

Paraules clau: autoconeixement, coneixement de les altres persones, expressió afectiva, comunicació

Duració: 50 minuts**Presentació**

Per què costa tant parlar de la sexualitat i l'afectivitat? Ens costa trobar models de com parlar obertament, de manera natural, de sexualitat. Parlar de manera oberta s'ha demostrat que és l'arma més eficaç per a evitar comportaments de risc en relació amb el sexe, fins i tot les dades demostren que la iniciació és més tardana i des d'una perspectiva més segura i lliure.

Nivell recomanat: tots els nivells d'FP**Objectius:**

- Crear un clima d'obertura en el grup.
- Trencar el gel en converses vinculades a la dimensió afectivosexual.
- Compartir idees inicials sobre aspectes relacionats amb l'experiència afectivosexual.
- Fomentar l'expressió de les nostres percepcions, idees i reflexions en un ambient sa i ple de respecte.
- Oferir una experiència de grup vivencial.

DESENVOLUPAMENT

1- Preparem una llista amb preguntes com aquestes:

- Què passaria si la teua parella et cridara?
- Què és per a tu l'amor?
- Consideres que has tingut relacions afectives sanes?
- Et sents volgut/uda per la teua parella o pels teus amics i amigues?
- Com t'agradaria que et demostraren que et volen?
- Què necessites per a sentir-te segur/a en l'amor?
- Val la pena donar-ho tot per amor?
- Estaries disposat/da a insistir en una relació en la qual no et sents bé?
- Què fa falta perquè et quedes penjat per algú?
- Canviaries la teua vida i la teua manera de ser per amor?

2- Es pot posar música ambiental i cada participant passejarà per la sala i formarà parella amb la primera persona que trobe davant quan es faça el senyal en veu alta de "trencar el gel".

3- La persona que coordina l'activitat llançarà cada vegada una pregunta en veu alta. També es poden projectar en una pantalla en format gran.

4- Per a cada pregunta s'establiran al voltant de tres minuts perquè cada parella converse sobre el tema llançat.

5- Quan finalitza el temps de conversa, es fa un senyal o un so i es torna a ocupar tota l'aula passejant i es tornen a formar noves parelles, per a les quals es llança una nova pregunta. Així fins a proposar entre 10 i 15 preguntes. El grup també pot llançar noves preguntes que se'ls vagen ocorrent.

6- Per a tancar la sessió, es pot establir un torn de paraula per a fer una valoració grupal: Com us heu sentit? Hi ha alguna cosa que vulgueu compartir? Alguna cosa t'ha sorprès?

RECURSOS

Llista de preguntes, música ambiental, projector i pantalla



Material complementari per a l'activitat *Trenquem el gel?*

Trenquem el gel?

- Què és per a tu l'amor?
- Consideres que has tingut relacions afectives sanes?
- Et sents volgut/da per la teua parella o pels teus amics i amigues?
- Què passaria si la teua parella et cridara?
- Com t'agradaria que et demostraren que et volen?
- Què necessites per a sentir-te segur/a en l'amor?
- Val la pena donar-ho tot per amor?
- Estaries disposat/da a insistir en una relació en la qual no et sents bé?
- Què fa falta perquè et quedes penjat per algú?
- Canviaries la teua vida i la teua manera de ser per amor?
- Què és el que més et crida l'atenció de la sexualitat?



TÍTOL: PER A ENTENDRE'NS MILLOR	
Bloc 1 Paraules clau: sexe, identitat de gènere, orientació sexual, expressió de gènere	Duració: 50 minuts
PRESENTACIÓ Es tracta d'una activitat de coneixements previs que ens permet també explicar alguns conceptes clau: sexe, expressions de gènere, identitat sexual, orientació sexual i pràctiques sexuals. Es poden consultar aquests termes en el glossari i/o en la presentació d'aquest bloc.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
OBJECTIUS <ul style="list-style-type: none">- Fer una avaluació inicial del coneixement i les actituds de l'alumnat cap a la diversitat sexual- Conèixer les categories de sexe, identitat de gènere, orientació sexual i expressió de gènere- Qüestionar el sistema binari i heteronormatiu visibilitzant i valorant la diversitat en la sexualitat humana	
DESENVOLUPAMENT	
<p>Iniciem l'activitat dibuixant en la pissarra un cercle dividit en quatre parts. En cada una d'aquestes parts inclourem una de les categories que treballarem: sexe, identitat de gènere, orientació sexual i expressió de gènere (podem consultar les definicions en el glossari de la guia).</p> <p>Organitzem el grup en grups de 4 persones i lliurem a cada grup les targetes del material complementari retallades i desordenades. En les targetes trobaran les 4 categories, les definicions i exemples de cada una. Els demanem que associen cada concepte a la seua definició i als exemples.</p> <p>Posem en comú en el cercle de la pissarra, explicant els dubtes sobre cada concepte i situant adequadament els exemples. Expliquem al grup que en cada una d'aquestes categories hi ha un model normatiu, acceptat i valorat socialment i altres models que són exclosos. Podem utilitzar un glossari per a ampliar els conceptes i resoldre els dubtes (vegeu l'apartat "Saber-ne més").</p> <p>És important ressaltar els estereotips i els prejudicis que tenim en relació amb les expressions no normatives (per exemple: una dona pot tindre una expressió de gènere masculina, però això no implica que la seua orientació sexual siga homosexual.)</p>	
RECURSOS	
Pissarra, fotocòpies, material complementari, targetes, tisores	
PER A SABER-NE MÉS...	
<ul style="list-style-type: none">- Glossari Associació LAMBDA (col·lectiu LGTBI+ per la diversitat sexual, de gènere i familiar) (https://lambdavalencia.org/es/glosario-de-terminos/)	

Material complementari *Per a entendre'ns millor*

SEXE BIOLÒGIC	EXPRESSIÓ DE GÈNERE
ORIENTACIÓ SEXUAL	IDENTITAT DE GÈNERE
<p>Des d'un punt de vista anatòmic i fisiològic, el sexe és el conjunt de trets emprats per a distingir els mascles de les femelles en el regne animal i, per tant, en l'espècie humana. Cal tindre en compte, no obstant això, que hi ha d'éssers vius amb intersexualitats/DSD.</p>	<p>L'expressió de gènere és la manera com manifestem el nostre gènere mitjançant el nostre comportament i la nostra aparença. L'expressió de gènere pot ser masculina, femenina, andrògina o qualsevol combinació de les tres.</p>
<p>Tendència d'una persona a sentir atracció sexual, emocional o afectiva per les persones del seu sexe o d'un altre sexe.</p>	<p>Identitat de gènere: és la vivència íntima i individual que cada persona fa del propi sexe i d'unes característiques de gènere, tal com cada persona la sent i autodetermina, sense que pugui ser definida per tercers, siga corresponent o no al gènere assignat socialment en el naixement.</p>



Mascle	Masculí	Homosexual	Transgènere
Femella	Femení	Heterosexual	Cisgènere
Intersexual	Efeminat	Bisexual	No binari
	Transvestit	Pansexual	Trans*
	Tindre ploma	Demisexual	
	Gallimarsot	Asexual	

Retalleu cada etiqueta separadament



TÍTOL: DE LA A a LA Z	
Bloc: 1 Paraules clau: conceptes bàsics sobre afectivitat i sexualitat	Duració: 50 minuts
Presentació La construcció d'un glossari o una llista de paraules a classe ajuda a comprendre cada una i proporciona una implicació conscient de l'alumnat en l'augment i la qualitat del seu vocabulari, en el descobriment i la presa de consciència de la forma i el significat de les paraules i de l'ús que se'n fa. També és interessant crear l'hàbit de consultar diccionaris i sentir curiositat per les paraules i el seu significat. El llenguatge és una peça fonamental del pensament, per això convé conèixer-lo i utilitzar-lo correctament.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP, especialment per a FP Bàsica i GM	
Objectius: <ul style="list-style-type: none">- Conèixer quins són els coneixements previs de l'alumnat, el punt de partida.- Valorar la importància d'ampliar vocabulari i el coneixement dels conceptes bàsics.- Compartir els coneixements previs que té l'alumnat.	
DESENVOLUPAMENT	
<i>Recurs de la ruleta creat per M^a Carmen Devesa per a treballar molts dels conceptes presents en aquesta guia.</i> <ol style="list-style-type: none">1- L'activitat es pot desenvolupar en grup gran, en grups reduïts o individualment.2- Es pot fer abans d'iniciar el desenvolupament d'alguna de les sessions o en finalitzar-les.3- Accedir amb el mòbil a l'aplicació (en valencià) i a l'activitat La ruleta coeducativa i començar l'activitat: Ruleta de paraules: RULETA COEDUCATIVA (educació de valors - 6é Primària - valors - igualtat - coeducació - ESO - docents) (educaplay.com) També es pot organitzar en grups reduïts o projectar l'activitat per a tot el grup. <ol style="list-style-type: none">4- Es permeten fins a 3 intents i el temps màxim per fer-la és de 5 minuts.5- En grups reduïts de 3-4 persones poden elaborar una llista alternativa de paraules ja conegudes de la A a la Z que tinguen a veure amb l'afectivitat i la sexualitat o amb interès per a conèixer-les.6- Tancar la sessió fent una posada en comú sobre la llista col·lectiva de paraules que es coneixen en relació amb la dimensió afectivosexual de les persones, quines resulten més complexes d'entendre, quines desconeixem, quines utilitzem més, quines ens fa vergonya utilitzar...	
RECURSOS	
Fitxa abecedari, ordinador, projector i pantalla o mòbils	
PER A SABER-NE MÉS	
<ul style="list-style-type: none">- Glossari de termes. Col·lectiu LAMBDA. https://lambdavalencia.org/es/glosario-de-terminos/. Consultat en 2021- Glossari de termes sobre diversitat afectivosexual. Pla nacional sobre la sida, Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat, 2018. https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/docs/GlosarioDiversidad.pdf	

**Material complementari De la A a la Z****FITXA: DE LA A a LA Z**

A	NY
B	O
C	P
D	Q
E	R
F	S
G	T
H	U
I	V
J	W
K	X
L	Y
M	Z
N	

TÍTOL: LA RODA DE L'AFECTIVITAT/SEXUALITAT**Bloc 1****Duració:** 50 minuts**Paraules clau:** vida afectiva i sexual, satisfacció personal, equilibri, marcar objectius**Presentació:**

La roda de l'afectivitat/sexualitat és una eina senzilla i pràctica que contribueix a visualitzar d'una manera molt gràfica quins són els aspectes que requereixen més atenció en la pròpia vida afectiva i sexual i el grau de satisfacció i equilibri respecte d'aquests aspectes. Serveix per a proposar-se objectius concrets, per a millorar. És una tècnica d'autoanàlisi que afavoreix una presa de consciència sobre el moment vital en què ens trobem i els aspectes en què hem de treballar i millorar per a aconseguir més satisfacció en les nostres relacions afectives i sexuals. Per tant, finalment, serà una eina per a augmentar el benestar personal, afectiu i sexual.

Nivell recomanat: tots els nivells d'FP**Objectius:**

- Prendre consciència de quina afectivitat/sexualitat ens agradaria viure, quina estem vivint i quina volem i desitgem viure.
- Obtindre més percepció i perspectiva respecte de les claus que conformen la nostra experiència afectivosexual.
- Identificar la importància que atorguem a les diferents claus afectivosexuals i quines requereixen més treball, ja que no ens resulten tan satisfactòries com voldríem.

DESENVOLUPAMENT

A continuació, mostrem els passos per a elaborar la roda de l'afectivitat o la roda de la sexualitat:

1. Seleccionar 8 claus.**Versió 1- Roda de l'afectivitat**

Pensar en 8 claus ideals que ajuden a aconseguir una vida afectiva sana.

Alguns exemples: comunicació, respecte, escolta, mantindre la il·lusió, actitud positiva, llibertat, valorar l'altra persona, creixement personal

Versió 2- Roda de la sexualitat

Pensar en 8 claus ideals que ajuden a aconseguir una vida sexual sana i responsable. Alguns exemples: Consultar informació, benestar, gaudi, estimar el propi cos, conèixer el propi cos, autoerotisme, autoexploració, expressar desitjos, comunicació positiva, cuidar la relació, innovar, oblidar-se de la quantitat, sexe segur, bons tractes

És important dir que les claus es poden canviar d'acord amb el que es vulga valorar, utilitzar les que més agraden, llevar o agregar les que es consideren més importants per a cada persona. Per això es poden llegir els exemples i posteriorment fer una invitació perquè cada participant trie les seues 8 claus ideals.

2. Representar les claus en un cercle

Cada participant té la fitxa amb la roda o dibuixa un cercle i el divideix en 8 porcions, que representen les diferents claus afectives o sexuals que s'han triat. El nom de les claus s'escriu fora del cercle.

3. Puntuar cada clau i ombrejar les porcions

Com puntuar en la roda? Es tria una puntuació per a cada una de les claus ideals traçades d'acord amb el grau de satisfacció que sentim respecte d'aquestes en la pròpia vivència afectivosexual personal actual. Ara ja no es valora l'ideal, sinó la realitat que es viu en relació amb el que s'ha pensat que és l'ideal. El rang va del número 1 al 10, i 10 és la màxima puntuació. Com més baixa és la puntuació se situa més cap al centre, i com més elevada, més pròxima a la vora. Ombrejar-la amb colors i observar la forma que ha adquirit cada roda.



4. Analitzar

Com utilitzar la roda? Quant a l'anàlisi d'aquesta eina, si la forma resultant de l'ombreig és harmònica i s'assembla a un cercle significa que hi ha un nivell d'equilibri en la nostra afectivitat/sexualitat. D'altra banda, la forma irregular, amb diversos pics i alts i baixos, revela les claus que és necessari treballar per a augmentar els nivells de satisfacció.

5. Traçar un pla

L'últim pas és establir un pla de millora i de treball de les àrees que ho requereixen. Per a això, es reflexiona i s'estableixen objectius específics i a curt termini per a arribar a la meta i xicotetes accions.

La nostra vida evoluciona i va canviant dia a dia. I per aquest motiu el que potser era important per a nosaltres en un moment donat ara no ho és. A més, amb el pas del temps anem perdent perspectiva d'on estàvem i on ens trobem ara. És bo recuperar la perspectiva d'on ens trobem.

És molt encertat fer la roda de l'afectivitat/sexualitat cada cert temps, per exemple, al final de cada trimestre, com un ritual d'autoconeixement i millora personal.

6. Compartir

Deixar uns minuts perquè qui ho desitge pugui posar en comú el resultat de la seua roda i el possible pla de millora que ha traçat. Poden ajudar preguntes com aquestes:

Et crida l'atenció el resultat? L'esperaves?

Com podries millorar en els següents 3 mesos, 6 mesos, un any?

Quines són les grans diferències en els nivells de satisfacció?

En quina àrea t'agradaria centrar-te per a incrementar els nivells de satisfacció?

RECURSOS

Fitxa amb dibuix de la roda o folis en blanc perquè cada participant la dibuixi, colors per a ombrejar les àrees.

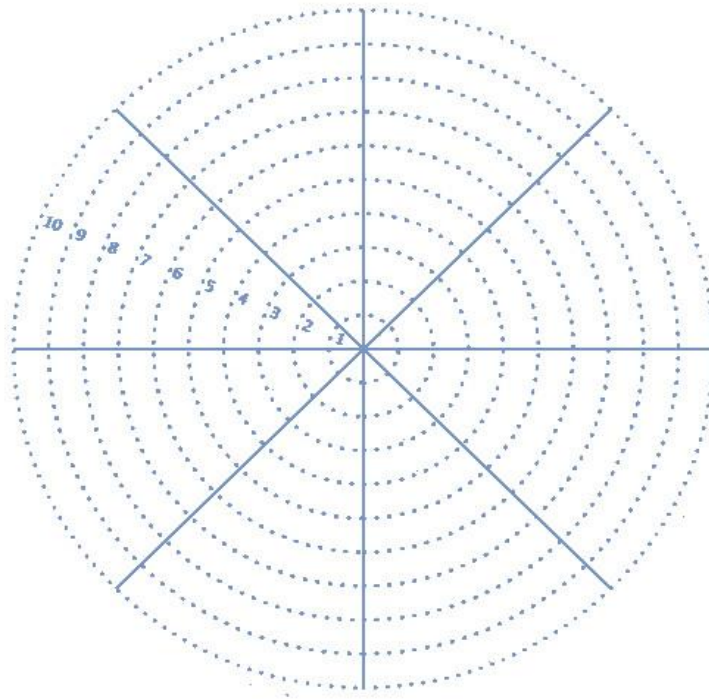
PER A SABER-NE MÉS...

Aquesta proposta es basa en la roda de la vida, una eina de *coaching* personal que permet l'autodiagnòstic de la nostra satisfacció en la vida. Va ser originada per Paul J. Meyer, un pioner en l'àrea de desenvolupament personal i professional. Hi ha **aplicacions mòbils** com La roda de la vida APK i Life Wheel que permeten fer-la des de la mateixa app. Així mateix, en internet hi ha disponibles diversos models de plantilles de la roda de la vida per a descarregar.



Material complementari *La roda de l'afectivitat*

Nom i cognoms: _____



LES MEUES 8 CLAUS AFECTIVES/SEXUALS

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

EL MEU PLA...

TÍTOL: DIVERSITAT FAMILIAR	
Bloc: 1 Paraules clau: diversitat sexual, amors diversos, famílies diverses	Duració: 50 minuts
Presentació: A través d'aquesta activitat reflexionarem i visualitzarem la diversitat familiar que caracteritza la humanitat, al llarg de la història i de les diferents cultures.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius -Valorar la diversitat com un element característic i enriquidor de la vida en família. -Distingir diferents tipus de famílies al llarg de la història i en les diferents cultures.	
DESENVOLUPAMENT	
Desenvolupament: 1- Començarem l'activitat reflexionant sobre la diversitat sexual i familiar, i veurem els múltiples tipus de famílies que hi ha. Per a això, podem convidar a parlar des de la nostra experiència. Prompte veurem que entre nosaltres hi ha diversitat. Podem ajudar-nos del material complementari per al professorat: Tipus de famílies. 2- Convidem l'alumnat a agrupar-se en grups reduïts de 5 o 6 persones i a buscar en revistes, imatges d'internet, etc., diferents tipus de famílies en diferents èpoques històriques, en diferents cultures i en l'actualitat. 3- Elaborarem un <i>collage</i> amb les imatges que hàgem seleccionat i presentarem el treball a la resta de companys/es. Es reparteix a cada subgrup una cartolina gran. 4- Reflexionarem sobre la nostra investigació. Quines peculiaritats o aspectes us han cridat l'atenció amb aquest treball? 5- Finalment, exposarem el nostre treball a la nostra aula o al <i>hall</i> del centre (en una altra sessió).	
RECURSOS	
Tauleres, cadires, revistes, cola, tisores, mòbil personal, ordinadors amb connexió a internet (si no tenen mòbil)	



Material complementari per al professorat: Diversitat familiar

Sanchis, R. i Altable, Ch. (2018) Guia d'educació afectivosexual Els nostres cossos, els nostres drets, València, Generalitat Valenciana. <https://ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual>)

1- *Família extensa*. Té almenys tres significats diferents:

-S'utilitza com a sinònim de família consanguínia.

-Al·ludeix a una xarxa de parentiu que té una extensió que transcendeix el grup familiar nuclear o primari (pare, mare, germans/es). Inclou pares, fills/filles, germans/germanes dels pares amb els seus fills/filles, oncles/ties, avis/àvies, besavis/besàvies (generacions ascendents). Pot arribar a comprendre parents no sanguinis com, per exemple, els/les germanastres, els fills/filles adoptius o putatius.

-Es caracteritza per ser una estructura de parentiu que viu al mateix lloc i es conforma amb membres parentals de diferents generacions.

Els avantatges que té la família extensa són:

-En les cultures en què la família extensa és una forma bàsica d'unitat familiar, quan una persona passa a l'adulthood no hi ha necessàriament una separació dels pares o parents.

-Continua vivint en la mateixa casa o territori, compartint les normes familiars, participa de les activitats en comú, etc.

-Durant l'últim quart del segle XX van sorgir altres tipus de família.

2- *Família nuclear* (pare, mare i fills/filles). Hui en dia aquesta família nuclear és bastant reduïda, amb una mitjana de 3,3 membres i 1,7 fills/filles (1,17 per dona en edat fèrtil). Aquests índexs estan patint un lleu creixement a causa de la immigració.

3- *Família i llar monoparental*: es defineix com la llar on només hi ha present la mare o el pare. El concepte apareix en els anys 70 i s'imposa al concepte de família trencada, incompleta o disfuncional. La monoparentalitat presenta hui moltes modalitats: família monoparental o monomarental (només hi ha una mare o pare i fills/filles); família monoparental complexa (progenitor/a amb fills/filles a càrrec seu i comparteix la vida amb persones alienes a la família), etc.

4- *Família BIS*. Família en què es produeix una ruptura en la parella i cada membre forma una nova família.

5- *Família de persones homosexuals que tenen fills/filles* (dos homes amb fills/filles o dues dones amb fills/filles) o no tenen fills/filles.

6- *Unions de fet*. Es tracta d'unions lliures, formades per persones unides sentimentalment i sense vincle jurídic. Poden tindre fills/filles o no.

7- *Parelles obertes*. Constituïdes per parelles heterosexuales o homosexuals, en què es mantenen vincles afectius i compromisos amb la parella, però resideixen en domicilis diferents i són independents.

8- *Altres tipus de famílies*, formades únicament per membres de la família, germans/germanes, avis/àvies i nets/netes, oncles/ties o per amics/amigues. No ha d'haver-hi necessàriament una relació de consanguinitat, sinó principalment vincles afectius d'afecte, solidaritat i suport mutu.



TÍTOL: MIL MANERES DE SER	
Bloc 1 Paraules clau: diversitat sexual, identitat, diversitat corporal	Duració: 50 minuts
Presentació: A través d'aquesta activitat representarem de manera artística la diversitat d'identitats que podem trobar en un centre educatiu. Aquesta diversitat es manifesta en diferents gustos, interessos, valors i experiències vitals.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius - Mostrar de manera artística la diversitat que caracteritza tots els éssers humans. - Reflexionar sobre la diversitat sexual i les identitats com a factors enriquidors de la vida	
DESENVOLUPAMENT	
1- En primer lloc, dialoguem sobre la diversitat com a característica inherent de l'ésser humà i la riquesa que suposa per a la vida. 2- Convidem el grup a asseure's en cercle o en forma de U i en el centre disposem un parell de taules amb tot el material necessari (revistes, cola, tisores...), i es reparteix a cada alumne/a una cartolina sobre la qual fer la seua composició. 3- Posem una música de fons relaxant i convidem l'alumnat a elaborar un <i>collage</i> amb diferents parts del cos que reflectisca de manera artística i simbòlica la seua identitat. Per a això, podran retallar caps, ulls, llavis, cames, pits, braços, etc., i anar elaborant la seua composició. Poden afegir objectes que representen aspectes de la seua identitat i acompanyar la composició amb paraules o frases. 4- Per a finalitzar, podem decorar l'aula o fins i tot el <i>hall</i> del centre amb les nostres obres (associat al repte per a la celebració del dia de LGTBI-fòbia).	
RECURSOS	
Revistes variades, cola, tisores, cartolines	
PER A SABER-NE MÉS	
Projecte artístic Identitats (Col·lectiu OZ). Museu de la Universitat d'Alacant http://mua.ua.es/dim/archivos/identidades_cas.pdf	

TÍTOL: QUI ÉS QUÈ?	
Bloc 1	Durada: 50 minuts
Paraules clau: diversitat sexual, prejudicis i estereotips	
<p>Presentació: Des de finals del segle XX fins als nostres dies, la sexualitat ha anat alliberant-se gradualment de les estructures que no només limitaven la visibilitat, sinó que també castigaven totes les sexualitats que no s'adaptaren a l'heteronormativitat. Hui, lesbianes, gais, bisexuals, pansexuals, asexuals i qualsevol expressió de la diversitat sexual troben que els seus espais educatius han passat de ser espais on necessàriament havien de mantindre's en l'armari a ser espais on cada vegada més troben referents, suport i assessorament, no sols per a les seues pròpies experiències, sinó també per a les de les seues famílies. Així i tot, algunes formes de la diversitat sexual continuen sent més invisibilitzades i patint més discriminació i violència que unes altres, i el fet que la diversitat sexual estiga present puntualment en la publicitat o siga visibilitzada per algunes personalitats de la vida pública no implica, necessàriament, que es qüestionen activament els prejudicis, els estereotips i els mites encara imperants.</p>	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
<p>Objectius: - Conèixer i desconstruir les creences, els prejudicis i els estereotips que podem tindre sobre la diversitat sexual, corporal, familiar i d'identitats i expressions de gènere.</p>	
DESENVOLUPAMENT	
<p><i>(Activitat extreta de la guia Somos diversidad. Activitat 3.2, pàg. 69)</i> 1. Abans de començar l'activitat, confeccionarem 21 targetes de cartó i escriurem, en 7, les paraules indicades en la columna 1; en altres 7, les paraules de la columna 2; i, finalment, en deixarem 7 en blanc (vegeu el material complementari). Finalment, posarem cada grup de targetes en muntons diferents i boca per avall. 2. Per a començar l'activitat, formarem 7 grups i demanarem a una persona de cada grup que prenga una targeta de cada muntó i la porte al seu grup. Una vegada hagen llegit el contingut de cada targeta, els demanarem que escriguen en la targeta en blanc tres frases que completen l'oració. Una vegada acabada la tasca, demanarem a cada grup que lliure al grup de la seua esquerra només la targeta que han completat, de manera que tots els grups reben una targeta diferent de la que han completat i conserven les 2 originals. Donarem uns minuts perquè cada grup reflexione sobre la nova frase que es forma en ajuntar les tres targetes. 3. Finalment, cada grup designarà una persona per a llegir com ha quedat la frase i dirà si el seu grup està d'acord amb aquesta i per què. Per a concloure, i mentre prenem nota de les principals conclusions en la pissarra o el paperògraf, reflexionarem conjuntament sobre els mites i els estereotips que reflecteixen les frases i com d'arbitraris solen ser o, en cas que no hagen sorgit prejudicis i estereotips, sobre les dificultats de referir-se a qualsevol realitat de manera taxativa.</p>	
RECURSOS	
Cartons, retoladors, pissarra o paperògraf	
PER A SABER-NE MÉS	
Guia Somos diversidad. J. Ignacio Pichardo i Matías de Stéfano Barbero. Ministeri de Drets Socials i Agenda 2030 i Ministeri d'Igualtat. Març 2020. http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2021/02/guia_somos_diversidad.pdf	



Material complementari per al professorat de l'activitat: *Qui és què?*

Les lesbianes	són	_____
Els gais	no són	_____
Els/les bisexuals	tenen	_____
Els/les trans	no tenen	_____
Els/les intersex	mai	_____
Els/les heterossexuals	sempre	_____
Les famílies LGTBI+	haurien de	_____

**TÍTOL: LGTBI-FÒBIA, CADENATS EN ELS ARMARIS****Bloc: 1****Duració: 50 minuts****Paraules clau:** diversitat sexual, LGTBI-fòbia, tolerància, heteronormativitat**Presentació:**

Espanya s'ha convertit en un referent internacional de reconeixement, respecte i valoració de la diversitat sexual, familiar, corporal i d'expressió i identitat de gènere i dels seus drets humans. No obstant això, les persones LGTBI+ i totes les que qüestionen el sistema sexe/gènere continuen trobant-se en risc d'exclusió, discriminació i, en casos extrems, de patir agressions i diferents maneres de violència.

Nivell recomanat: tots els nivells d'FP**Objectius:**

- Empatitzar amb la diversitat sexual i visibilitzar les diferents maneres de discriminació i violència que pateixen les persones que no s'ajusten a les normes del sistema sexe-gènere.

DESENVOLUPAMENT

Per a començar l'activitat lliurarem a cada persona del grup un bolígraf i una còpia del qüestionari sobre heterosexualitat, disponible en materials complementaris. Els demanem que el contesten de manera anònima i individual.

Una vegada hagen acabat, demanarem a cada persona que diga amb només una paraula el que ha sentit o pensat al contestar el qüestionari.

En acabar, s'obri un debat breu sobre les preguntes del qüestionari. Algunes preguntes per a dinamitzar l'intercanvi poden ser:

Què van sentir les persones heterosexuales en contestar aquestes preguntes? Què creieu que poden sentir les persones no heterosexuales quan els les fan a elles?

Quines preguntes us van resultar especialment absurdes i per què?

Després, continuem amb una altra dinàmica activa, que requereix la participació de 4 o 5 voluntaris/àries del grup.

Se'ls demana que es col·loquen en una línia a manera de línia d'eixida i es lliura a cada un/a una targeta en la qual se'ls assignen rols relacionats amb la identitat sexual, l'orientació sexual i l'expressió de gènere. Les targetes es troben en el material complementari, encara que se'n poden afegir altres si es desitja. Cada un/a llig en veu alta el seu rol, intentant posar-se en la pell d'aquesta persona. Després, el dinamitzador/a va nomenant situacions de la vida quotidiana i se'ls demana que:

Si creuen que poden viure la situació amb total normalitat, facen un pas avant.

Si creuen que poden patir algun tipus de rebuig, burla, discriminació o assetjament, es queden en el seu lloc.

La llista de situacions que cal utilitzar pot ser aquest o un altre que el grup vulga anar afegint:

Comença el teu primer dia d'institut.

Tens parella i voleu manifestar el vostre amor en públic.

Vas a una botiga a comprar-te roba.

Vols casar-te.

Vols tindre fills/filles.

Buscaràs treball.

T'agrada l'esport i vols dedicar-t'hi professionalment.

Ixes a prendre una copa amb amics/amigues.

Et quedes sol/a en un bar a la nit.

En acabar la dinàmica, s'obri un temps per a la reflexió en què el grup puga dialogar sobre les situacions de discriminació del col·lectiu LGTBI.

Per a finalitzar l'activitat, es pot projectar el curt *El amor no tiene etiquetas* (3:20 min), com una invitació al reconeixement de la diversitat sexual, de gènere, familiar i cultural.

<https://www.youtube.com/watch?v=c9TMg-4mSQ4>



RECURSOS

Bolígrafs, qüestionari imprés del material complementari per a cada participant, targetes impreses del material complementari, ordinador, projector i internet

PER A SABER-NE MÉS

Somos diversidad. Grup Antropologia, Diversitat i Convivència. Universitat Complutense de Madrid.
http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2021/02/guia_somos_diversidad.pdf

**Material complementari LGTBI-FÒBIA, cadenats en els armaris****Qüestionari****Quan vas descobrir la teua heterosexualitat?**

- a) Sempre ho he sabut
- b) En l'adolescència
- c) Fa poc
- d) Encara tinc dubtes

Et va costar molt acceptar la teua heterosexualitat?

- a) Sí, encara em costa
- b) Un poc
- c) En realitat, estic molt feliç

Coneixes casos similars?

- a) Sí
- b) No
- c) No ho sé, la gent no parla d'aquestes coses

Penses contar-ho a la teua família?

- a) Sí, supose, i crec que m'entendran. Són persones molt obertes
- b) No, mai els contaria una cosa així
- c) Crec que els costaria molt acceptar-ho. La seua educació és molt tradicional
- d) Ja ho he fet

I a les teues amistats?

- a) Sí, supose i crec que ho entendran, ja que alguns també són heterosexuals
- b) No, mai contaria una cosa així
- c) Supose que els costaria acceptar-ho
- d) Ja ho he parlat amb algunes de les meues amistats

Has sentit alguna vegada la discriminació en persona per ser homosexual?

- a) Algunes vegades
- b) Sí, contínuament
- c) No
- d) No, perquè oculte el que m'agrada

Has anat a consulta psicològica perquè t'ajuden a acceptar-te o a deixar de ser heterosexual?

- a) Sí, moltes vegades
- b) Estic en tractament
- c) Tinc por que no m'entenguen en la mateixa consulta
- d) No, no crec que hi haja d'anar

T'operaràs per a canviar de sexe?

- a) No em fa falta, estic feliç amb el meu cos
- b) No. En tinc prou que la meua aparença s'adiga a la meua identitat
- c) Tinc dubtes
- d) Més avant sol·licitaré una operació de reassignació sexual

Què sents quan escoltes l'expressió "hetero de merda" i bromes i acudits gratuïts sobre aquesta qüestió?

- a) Em dol i m'agradaria desaparèixer
- b) Mentre no m'ho diguen a mi...
- c) És que realment les persones heterosexuals som així
- d) Obertament em defense i defense als qui els agrada el mateix que a mi

Font: *Somos diversidad. Universitat Complutense de Madrid.*



Targetes rols

HOME HETEROSEXUAL AMB EXPRESSIÓ DE GÈNERE ANDRÒGINA	DONA TRANS LESBIANA	DONA HETEROSEXUAL AMB EXPRESSIÓ DE GÈNERE MASCULINA
DONA LESBIANA AMB EXPRESSIÓ DE GÈNERE FEMENINA	HOME HETEROSEXUAL AMB EXPRESSIÓ DE GÈNERE MASCULÍ	HOME HOMOSEXUAL AMB PLOMA

TÍTOL: EL CLÍTORIS, EL GRAN DESCONEGUT	
Bloc 1	Duració: 50 minuts
Paraules clau: clítoris, model sexual hegemònic, androcentrisme	
<p>Presentació:</p> <p>Hui en dia el clítoris continua sent un gran desconegut. Encara que la majoria de nosaltres en coneixem l'existència, no en sabríem reconèixer la forma i algunes de les característiques.</p> <p>Fins al 1998, en què Helen O'Connel el va descriure amb tots els elements, no coneixíem l'anatomia completa del clítoris. Aquest biaix androcèntric ha estat present en la ciència, en els materials escolars i en els mitjans de comunicació.</p> <p>El clítoris és l'únic òrgan humà l'única funció del qual és el plaer. Per a una societat patriarcal i amb una visió de la sexualitat centrada en la reproducció el clítoris és, per tant, un element que cal ocultar (en algunes cultures fins i tot mitjançant l'amputació).</p> <p>Freud va plantejar inicialment la diferenciació entre orgasmes vaginals i clitoridis. La realitat és que l'orgasme vaginal no existeix, la vagina no és un òrgan molt sensible i, per a la majoria de les dones, la penetració no és un mitjà eficaç per als orgasmes. S'estima que menys del 30 % dels orgasmes es produeix amb la penetració, i quan es produeixen és perquè estimula el tracte clitoridi. Afirmar que el 70 % de les dones pateixen disfuncions o immaduresa perquè no aconsegueixen orgasmes amb la penetració és producte de la ignorància i/o de l'androcentrisme, que aplica el patró de sexualitat masculina a les dones com si haguera de ser universal. Les pel·lícules pornogràfiques i també les convencionals s'ajusten a aquest model sense fer cas del clítoris.⁷</p>	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
<p>Objectius</p> <p>Conèixer les característiques i la funció del clítoris.</p> <p>Reflexionar sobre les raons que expliquen el desconeixement sobre aquesta part del cos.</p>	
DESENVOLUPAMENT	
<p>1. Per a iniciar l'activitat, demanem a l'alumnat que escriga o dibuixi l'òrgan sexual que defineixen les frases següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> Té gland Quan la persona s'excita, s'ompli de sang i augmenta de grandària Té una grandària mitjana d'11 centímetres <p>2. Els demanem que compartisquen amb el grup quina havia sigut la seua contestació. Probablement el grup pensarà en el penis i poques persones esmentaran el clítoris.</p> <p>Posem el vídeo Psicowoman pregunta: (re)conoces el clítoris? –(YouTube) (duració: 4:26 min).</p> <p>3. Els demanem que responguen a les preguntes següents en parelles.</p> <p>Què és el clítoris? On se situa? Quina funció té?</p> <p>Posem el vídeo <i>Entre mis labios, mi clítoris</i>, d'Alexandra Hubin i Caroline Michel: https://www.youtube.com/watch?v=Zl8gFwQQI7M (duració: 2:51 minuts).</p> <p>També podem veure aquesta representació en 3D: Clit - 3D model by ams3188 (@ams3188) [0e3731b] – Sketchfab</p> <p>Llegir l'article "El clítoris: el tamaño sí importa" (Morán, L. núm. 123 de la revista de la Fundació Sexpol) http://www.sexpol.net/clitoris-tamano-importa/.</p> <p>4. Per a finalitzar, l'alumnat elabora frases de manera grupal o individualment que reflectisquen el que han après en la sessió. Podem demanar-los que utilitzen aquesta estructura: <i>Jo abans pensava..., i ara crec...</i></p> <p>En la posada en comú és important que animem el grup a reflexionar sobre els motius del desconeixement del clítoris i sobre com afecta la sexualitat.</p>	

⁷ Sanchis, R. i Altable, Ch. (2018). Guia d'educació afectivosexual Els nostres cossos, els nostres drets, València, Generalitat Valenciana (<http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual>).



RECURSOS

Ordinador i projector

PER A SABER-NE MÉS

Bataller, V. (2016). De la sexualitat a les sexualitats. Sexòlegs sense fronteres. Diputació de València. Ajuntament de Gandia:

https://mestreacasa.gva.es/c/document_library/get_file?folderId=500017525877&name=DLFE-1287681.pdf

Sanchis, R. i Altable, Ch. (2018). Guia d'educació afectivosexual Els nostres cossos, els nostres drets, València, Generalitat Valenciana.

(<http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual>)

TÍTOL: QUÈ ENS CONTEN DE LA MENSTRUACIÓ?	
Bloc 1	Duració: 50 minuts
Paraules clau: menstruació, mites, model cultural, androcentrisme	
<p>Presentació:</p> <p>Una de les conseqüències del model androcèntric de la sexualitat és el desconeixement de les dones del propi cos i els tabús associats a la seua biologia. La simbologia cultural associada a la menstruació n'és un bon exemple.</p> <p>La menstruació ha generat gran varietat de creences i actituds, moltes negatives, que influeixen en la manera com les dones perceben i viuen aquest procés. Des del moment que les dones tenen el primer període (menarquia) reben missatges carregats de valor: "Ja eres dona", "Ara has d'anar amb compte". Els silencis i els simbolismes culturals associats a aquest moment del cicle femení enterboleixen les vivències sexuals i les expectatives. Les dones tendeixen a ocultar aquest procés i a utilitzar eufemismes per a referir-s'hi, cosa que dificulta que tinguen una vivència positiva i que, en cas de necessitar-ho, demanen informació o ajuda davant de possibles trastorns associats a la menstruació.</p>	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
<p>Objectius</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmuntar mites i idees preconcebudes associades a la menstruació. - Visibilitzar aquest moment del cicle menstrual i conèixer algunes de les seues característiques. - Oferir recursos per a conèixer i gestionar la menstruació. 	
DESENVOLUPAMENT	
<p>1. Per a iniciar l'activitat utilitzarem la tècnica del baròmetre.</p> <p>Es lliguen diferents frases que reflecteixen mites o realitats sobre la menstruació i es demana a l'alumnat que es posicione en un dels costats de la classe si està d'acord amb la frase; en el costat contrari, si hi està en desacord, i en el centre si no sap si hi està d'acord o en desacord.</p> <p>Una vegada s'han situat, se'ls demana que argumenten els motius de la decisió.</p> <p>Al llarg del debat es poden canviar les posicions inicials i desplaçar-se a un altre espai.</p> <p>Exemples de frases</p> <p>Es poden adaptar segons el nivell i les característiques del grup. Si és un grup participatiu, després se li pot demanar que plantege altres "mites" sobre la menstruació.</p> <p><u>Frases falses:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -La sang menstrual té mala olor. -Totes les dones sagnen i tota persona que sagna és dona. -Un cicle menstrual regular ha de durar 28 dies. -Si fas maionesa amb la menstruació, es talla. -Menstruar és dolorós. <p><u>Frases vertaderes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Milions de dones en el món deixen l'escola quan els arriba la menstruació. -Quan les dones tenen la regla, poden quedar-se embarassades. -La menstruació ha sigut quasi invisible en la cultura popular fins fa poc. <p>Es pot utilitzar la infografia Tabúes menstruales de MediaLab Prado</p> <p>2. Continuem l'activitat plantejant un debat al grup: per què la menstruació és un tema tabú? L'estigma de la menstruació és una manera de misogínia. Els tabús menstruals ens condicionen per a entendre la funció menstrual com una cosa que cal amagar, una cosa que causa vergonya. I, així mateix, per no posar-li nom a una cosa, reforcem la idea que no s'ha d'anomenar. Trobem tabús menstruals en moltes cultures, incloent-hi la nostra: com afecten aquests tabús les dones?, com es viu la primera menstruació?, es demana ajuda quan va associada a dolor o canvis físics importants?, hi ha informació sobre com cuidar-se en cada moment del cicle menstrual?</p>	



3. Expliquem al grup que hi ha noves maneres d'entendre la menstruació. La companyia sueca Bodyform ha decidit mostrar sang roja en una compresa com a part de l'anunci, seguit d'un primer pla de sang corrent per les cames d'una dona a la dutxa: <https://youtu.be/QdW6IRsuXaQ>.

4. Després de visionar el vídeo demanem a l'alumnat que en parelles elaboren un producte publicitari (eslògan o missatge; cartell; cançó) que utilitzarien per a promocionar un producte d'higiene menstrual. Podem presentar prèviament alguns dels diferents tipus de productes que es poden utilitzar: compreses d'un sol ús, compreses de tela, copa menstrual i tampons. I convidar l'alumnat a investigar-les i dissenyar un anunci per a un d'aquests productes.

Finalitzem l'activitat posant en comú els nostres missatges i ressaltant els aspectes positius i negatius de cada un dels productes.

RECURSOS

Ordinador amb connexió a internet i projector, espai ampli, dispositius amb connexió a internet per a l'alumna

PER A SABER-NE MÉS

La menstruación y sus fases: <https://ilovecyclo.com/blog/ciclo-menstrual-que-es-fases/>

Infografia Tabús menstruación: Medialab Prado. M^a Elena Oliveros Palomo:

<https://www.medialab-prado.es/sites/default/files/multimedia/documentos/2020-05/TABU%CC%81SMENS.pdf>

Documental *La luna en ti*, de Diana Fabiánová:

<https://vimeo.com/34216239>

TÍTOL: SÈXTING, CIBERSEXE I PORNOGRAFIA, dona-li la volta!
Bloc 1

Paraules clau: sexe virtual, sèxting, pornografia, intimitat, cultura de la privacitat, integritat, pressió grupal.

Duració:

50 minuts

Presentació

Publicar imatges o informació en les xarxes socials es converteix en una pràctica freqüent actualment i implica perdre el control sobre eixes imatges. En publicar les imatges oferim a altres persones la possibilitat d'utilitzar-les, sense que puguem controlar la forma i el moment en què ho faran.

Quan les imatges o la informació que hem publicat en les xarxes es difonen sense consentiment, es possible que puguem patir: • Assetjament escolar • Control • Invasió d'intimitat • Suplantació d'identitat • Assetjament sexual • Xantatge sexual

Una altra tendència que s'imposa sorgeix amb l'arribada d'internet i el fàcil accés al seu contingut, que està derivant en un consum de pornografia a edats més primerenques. El seu ús continuat genera una espècie de confusió entre la realitat i la ficció.

Nivell recomanat: tots els nivells d'FP

Objectius:

- Conèixer les causes del sèxting, sexe virtual i pornografia.
- Utilitzar les xarxes socials, de forma segura i respectuosa.
- Conèixer els riscos i les conseqüències d'exposar una imatge personal en les xarxes socials.
- Valorar la cultura de la privacitat.

DESENVOLUPAMENT

1. Es col·loquen de manera visible tres caixes amb les tres paraules: "sèxting", "sexe virtual" i "pornografia".

2. Es fa una pluja d'idees lliurant tres paperetes a cada participant perquè hi escriguen allò que els suggerisca cada una (la sensació que li produeix la paraula, el significat...).

3. Una vegada escrit, van col·locant cada papereta en la caixa corresponent.

4. CAIXA SÈXTING. Es pot demanar una persona voluntària que agafe la caixa del sèxting i vaja llegint les aportacions. En un lloc visible anem agrupant-les si s'assembla el que s'ha escrit, i es van comentant.

5. CAIXA SEXE VIRTUAL. Es pot demanar una persona voluntària que agafe la caixa del sexe virtual i vaja llegint les aportacions. Aquestes es poden anar comentant.

6. Passem a veure el vídeo Cibersexo/Sexing: <https://youtu.be/Xp8-IFxlrQ> (2:50 min) i a comentar la pregunta: afecta a les nostres relacions afectivo-sexuals?

7. CAIXA PORNOGRAFIA. Es pot demanar un voluntari/ària que agafe la caixa de la pornografia i vaja llegint les aportacions. Al seu torn, poden sorgir comentaris.

8. Passem a veure:

- vídeo 2: Pornografia I <https://youtu.be/CIFJO7jLkcw> (2:25 min)
- vídeo 3: Pornografia II <https://youtu.be/ZbOb41CbuKI> (3:02 min) i
- vídeo 4: Así crecí en la industria del porno <https://youtu.be/WcYWYn8CUSw> (4:02 min).

9. Després del visionat creem un espai per a la reflexió a partir de les qüestions següents:

- En quina mesura ens afecten el sexe virtual, el sèxting o la pornografia?
- Hi ha algun risc en el fet de compartir dades personals, privades i íntimes en xarxes socials?
- Què porta a practicar sèxting, sexe virtual o pornografia?
- Qui ho sol·licita? Qui ho produeix? Qui ho transmet?
- Quin és el risc per a una persona la imatge íntima de la qual es difon sense el seu consentiment (*sexspreading*)?

10. Veiem a continuació la campanya "Pornografia vs Sexo. Tú eliges" https://youtu.be/h4m_x6b-ifa (0:59 min).

11. Es finalitza donant a conèixer la campanya #PuedesPararlo i el recurs Canal prioritari de l'Agència Espanyola de Protecció de Dades (AEPD) <https://www.aepd.es/canalprioritario/>.



*Aquesta activitat es pot completar amb l'activitat del bloc 3 "Violència en les xarxes".

RECURSOS

Ordinador, projector i pantalla, tres capsetes, material complementari.

PER A SABER-NE MÉS

- Guía sobre adolescencia y sexting: qué es y cómo prevenirlo. INTECO
<https://www.sexting.es/wp-content/uploads/guia-adolescentes-y-sexting-que-es-y-como-prevenirlo-INTECO-PANTALLASAMIGAS.pdf>
- Guia didàctica El sexting està de moda. 2015.
https://emtic.educarex.es/nativosdigitales_materiales/secundaria/sexting/guiadidactica_sexting.pdf
- Fullet: https://issuu.com/chsalternativo/docs/cartilla_sexting-mich-v2
- Charo Altable: <https://www.levante-emv.com/opinion/2019/07/25/pornografia-educacion-sexual/1904966.html>

Material complementari per a ús del professorat

El **sèxting** és l'acció d'enviar fotografies o missatges de text sexualment explícits, mitjançant dispositius electrònics. És una **pràctica sexual lliure i consentida**, una manera de relacionar-se sexualment que pot implicar risc.

Les persones amb baixa autoestima poden fer sèxting per a ser més populars, aconseguir l'acceptació del grup o, senzillament, per no saber dir que no.

És més habitual del que pensem que les imatges que algú ha compartit amb persones que considerava de la seua confiança acaben circulant per la xarxa, sent utilitzades per a fer mal o terminen en pàgines de pornografia. Una vegada enviada una imatge és impossible controlar-la.

El més segur és no compartir imatges sexualment explícites, però en cas de fer-ho es pot disminuir el risc si s'evita que es puga identificar a la persona (ocultar la cara, els tatuatges o marques personals, procurar que no es veja l'habitació o una mascota...).

El sèxting consisteix en la difusió o publicació de continguts (principalment fotografies o vídeos) de tipus sexual, produïts pel mateix remitent, utilitzant per a això el telèfon mòbil o un altre dispositiu tecnològic. Aspectes destacables:

- **Voluntarietat inicial.** Per norma general, els continguts són generats pels protagonistes d'aquests o amb el seu consentiment.
- **Dispositius tecnològics.** Per a l'existència i la difusió del sèxting, és necessari utilitzar dispositius tecnològics, que quan se'n facilita l'enviament a altres persones també se'n fan incontrolables l'ús i la redifusió a partir d'aquest moment.
- **El sexual davant de l'atrevit.** En la consideració d'una situació de sèxting, el protagonista de les imatges es posa en situació eròtica o sexual.
- **La importància de l'edat.** El sèxting no és un fenomen exclusiu de gent jove. També els adults difonen fotografies pròpies de caràcter sexual preses amb el telèfon mòbil.

MOTIUS QUE PORTEN A PRACTICAR SÈXTING:

- **Pràctica sexual consentida**, intercanvi lliure d'imatges amb contingut sexual entre dues persones.
- La **pressió** que exerceixen els altres (parelles, exparelles, xic/a fet que els agrada...) en demanar-los certes imatges compromeses.
- **Per a impressionar** (en els mateixos casos) o fins i tot autoafirmar-se i reforçar la seua autoestima quan les "respostes" davant d'aquestes imatges són encoratjadores i positives. No oblidem que la imatge corporal cobra un paper important en el desenvolupament de l'autoconcepte.
- La **falta d'experiència** dels xics i les xiques provoca que no donen importància a les conseqüències dels seus actes, per la qual cosa produir i enviar sèxting no ho consideren un perill, sinó un element més del flirteig o, en determinats casos, una transgressió sense més conseqüències. La natural falta de percepció del risc que acompanya l'adolescència i l'esperit transgressor desencadenen certs desafiaments. En alguns casos resulta simplement divertit; en uns altres, serveix per a coquetejar o donar un altre contingut a una relació.
- Es prenen a vegades les **imatges com un substitut de les relacions sexuals**, i el sèxting es converteix en una moneda emocional que necessiten per a mantindre viva una relació sentimental.
- La **pertinença als grups d'amics** també és un element que influeix a l'hora de practicar sèxting. El context cultural en què viuen amb un clar i marcat culte al cos i amb la necessitat constant de tindre el millor físic i ser popular entre les seues amistats.

RISCOS PER A LA PERSONA LA IMATGE DE LA QUAL ES DIFON

- **Amenaces a la privacitat:** pèrdua de la privacitat.
- **Riscos psicològics:** humiliació pública. Ansietat, depressió, exclusió social.
- **Cyberbullying o ciberassetjament:** el *cyberbullying* o ciberassetjament entre iguals suposa la fustigació d'una persona cap a una altra, en forma d'insults, vexacions, amenaces, xantatge, etc., utilitzant per a això un canal tecnològic.
- **Sexspreading:** és una agressió que consisteix a difondre i compartir imatges de contingut sexual SENSE el consentiment directe de la persona o les persones que hi apareixen.

CONSEQÜÈNCIES

El sèxting pot tindre **conseqüències imprevistes** per als qui envien les imatges o els vídeos, especialment quan el cas esdevé públic, i la persona passa a patir *sexspreading*, acte violent i denunciabile:

- ⊕ **Humiliació i linxament social** per a la persona que protagonitza les imatges.
- ⊕ La persona s'enfronta a l'insult **públic**, que afecta en primer lloc la seua autoestima, en una edat en què s'està formant la seua personalitat i aquesta depén en gran manera de la imatge que ve de l'exterior.
- ⊕ Es produeixen, a més, **sentiments d'indefensió**, principalment quan no es conta el cas a pares i mares o educadors, o de culpa. Aquest sentiment d'indefensió pot derivar en tristesa profunda, ansietat, depressió, disminució o augment de l'apetit o, fins i tot, el cas més extrem: intents autolítics (suïcidi).
- ⊕ **Perd confiança** en altres persones i pot fer-li sentir vulnerabilitat i inseguretat en futures relacions.
- ⊕ Patir **agressió sexual** que consisteix a difondre i compartir aquestes imatges de contingut sexual SENSE consentiment (*sexspreading*).

CONSELLS:

- Conèixer el nivell de seguretat i privacitat dels dispositius i aplicar-lo de manera responsable.
- No cedir davant de la pressió ni del xantatge, treballar l'autodefensa.
- Si has practicat **SÈXTING** i després has patit **SEXSPREADING**, la culpa no és teua, has sigut víctima d'una agressió! No ho deixes passar, demana ajuda.
- No ser partícip del *sexspreading*: ni difonent, ni reenviant ni fomentant-lo.

ROLS:

Rol de qui el produeix

Pot tractar-se de persones amb una alta autoestima a les quals agrada veure's i ser vistes pels altres; necessiten reconeixement, notorietat, que es parle d'elles i és per això que envien aquest tipus d'arxius no només a les seues parelles, sinó a altres persones. També pot tractar-se de persones que, davant del risc de perdre la parella, es veuen abocades a generar aquest tipus d'arxius i enviar-li'ls amb la condició de no perdre'ls. Hi ha un altre grup de persones que lliurement i voluntàriament es fan fotos o vídeos d'aquest tipus amb la finalitat de coquetejar, de mantindre una relació sexual activa amb les seues parelles.

Rol de qui el sol·licita

Necessiten una demostració d'amor per part de les seues parelles i els sol·liciten aquest tipus d'imatges. Pot tractar-se també de persones amb gran apetit sexual, i aquest tipus d'arxius alimenta la seua necessitat. Altres vegades ho sol·liciten simplement com un joc dins de la parella, com una cosa consentida mútuament sense donar-li més importància.

Rol de qui el transmet

Solen ser persones que han acabat una relació, no per voluntat pròpia, i en veure's abandonats, per venjança, comencen a difondre aquests arxius. Moltes vegades amb l'afany d'humiliar, aïllar o riure's de la persona que apareix en les fotografies. Altres vegades per mostrar a les seues amistats allò que la persona fa per ell/a. En tots els casos en què es fa SENSE CONSENTIMENT, es considera *sexspreading*, una agressió sexual denunciabile.

**Guia per al docent: RECOMANACIONS PER A PREVINDRE EL SEXTING**

- **Cuida la teua imatge online.** Una imatge publicada en Internet és molt difícil d'eliminar i, a més, podrà ser accessible a multitud de persones, en perdre's el control en només un enviament. Per això cal tindre present que la informació que creem de nosaltres mateixos en el present, pot perjudicar-nos en el futur.
- **No envies imatges a qualsevol.** Quanta menor confiança es té amb el destinatari, més possibilitats existeixen de que eixes imatges es reproduïsquen després. T'aconsellem incloure algun missatge del tipus "açò és només per a tu" o "únicament per als teus ulls", deixant clar que no es desitja que es reenvie la foto o el vídeo.
- **Evita enviar imatges amb el teu rostre.** La teua cara, lunars, cicatrius, pírcings o tatuatges te caracteritzen: així s'impeix la identificació en cas de reenviament.
- **No envies imatges amb coordenades de geolocalització.** En alguns casos, els telèfons mòbils tenen activada la funció de GPS, de forma que s'afegeixen automàticament les coordenades de les fotos que es fan. Això pot suposar un perill afegit en cas de difusió de la foto o robatori del dispositiu, ja que terceres persones poden saber on s'han pres i localitzar al menor, podent-se produir casos de ciberassetjament o *grooming*.
- **Eborra les imatges atrevides.** Els dispositius mòbils i ordinadors poden ser robats.
- **No confongues relacions sentimentals, d'amistat...** Identifica les relacions sanes, marcades pel respecte, i les que poden ser perjudicials, ja que es basen en gelosia, la possessió i la manipulació.
- **Compte quan estigues excitat/da o eufòrica/a.** Certs comportaments, com l'enviament d'imatges atrevides, tal vegada no es realitzaria en condicions normals.



TÍTOL: COS I SENSIBILITAT	
Bloc 1 Paraules clau: eròtica, amatòria, cos, sentits, plaer	Duració: 50 minuts
Presentació: A través d'aquesta activitat reflexionarem sobre els aspectes relacionats amb els sentits que ens agraden, ens donen plaer i ens fan sentir bé.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: -Reflexionar sobre els aspectes relacionats amb els sentits que ens fan sentir plaer i ens proporcionen salut -Valorar positivament l'autocura com a base fonamental del benestar	
DESENVOLUPAMENT	
1. En primer lloc, convidem el grup a uns minuts de relaxació amb una música de fons relaxant, per a calmar la respiració i prendre consciència de com està el nostre cos, com ens sentim, etc. 2. A continuació, se'ls convida a imaginar que estan en un lloc, real o imaginari, que els transmeta pau, tranquil·litat i benestar. Farem un viatge pels sentits i pel nostre cos. Podem plantejar algunes qüestions com: una olor que t'encante, un sabor deliciós, una textura suau, una carícia, un bes agradable, un so o una música relaxant, què ens connecta amb el nostre cor, què ens produeix plaer, etc. 3. Posteriorment, repartim un foli DN3 a cada alumne/a i se'ls indica que han de dibuixar la pròpia silueta i de cada part del seu cos (boca, ulls, nas, orelles, cor, mans, sexe...) traure una fletxeta on anirem escrivint totes les sensacions que hem pensat fa uns moments. 4. Per a finalitzar, reflexionem grupalment sobre la importància de buscar moments de plaer amb nosaltres mateixos, de dedicar-nos temps a veure, fer olor, sentir, etc., allò que ens relaxa i ens fa sentir bé. Possibles preguntes per a convidar a la reflexió: - Teniu moments d'estar amb vosaltres mateixos relaxats? - Creieu que és important acariciar-se, cuidar-se un/a mateix?	
RECURSOS	
Música relaxant, foli DN3 per alumne/a, bolígrafs, retoladors	
PER A SABER-NE MÉS	
Bataller, V. (2016). De la sexualitat a les sexualitats. Sexòlegs sense fronteres. Diputació de València. Ajuntament de Gandia. https://mestreacasa.gva.es/c/document_library/get_file?folderId=500017525877&name=DLFE-1287681.pdf	

TÍTOL: DONANT-LI SENTIT AMB ELS 6 SENTITS
Bloc 1
Paraules clau: afectivitat, sexualitat, afectes, sentiments, missatges socials

Duració: 50 minuts

Presentació

Percebem i detectem el món que ens envolta a través dels sentits i cada persona ho fa de manera diferent, per això és important establir diàleg interpersonal que revele aquestes percepcions i ens ajude a conèixer-nos.

Nivell recomanat: tots els nivells d'FP

Objectius:

- Valoració sensorial del significat que donem a la dimensió afectivosexual.
- Reflexionar sobre com s'aborden els missatges sobre afectivitat i la sexualitat que ens arriben.
- Acostar a l'alumnat el valor d'aprendre a sentir, aprendre a estimar.
- Analitzar les diferents maneres culturals de sentir, estimar i expressar els nostres afectes.

DESENVOLUPAMENT

- És important iniciar creant un ambient agradable a l'aula. Podem utilitzar música de fons agradable que ajude a la reflexió, ambientar amb alguns ciris... Tot allò que fomenti el fet connectar amb una mateixa i amb un mateix.

- Repartim una fitxa a cada participant i comentem el desenvolupament de la dinàmica. En cada apartat podem anar arreglant tot allò que mitjançant aquest sentit ens arriba en l'àmbit sociocultural i aporta alguna cosa en l'àmbit afectiu i sexual. Llegim el text següent sobre cada sentit.

VISTA. Capta sensacions visuals i les connecta amb el cervell. En una societat en què la imatge i l'aspecte visual és tan valorat... Pregunta: què veiem en la societat sobre l'afectivitat i la sexualitat? (publicitat, noves tecnologies, cinema).

OLFACTE. Capta aromes, olors, sensacions. En aquest context, quan ens referim al sentit de l'olfacte, volem destacar la importància de descobrir o percebre alguna cosa que no és evident. Pot usar-se de manera simbòlica per a comprendre o advertir una cosa que està oculta o amagada. Quins aromes, sensacions i olors ens arriben sobre com es valora en la societat l'afectivitat i la sexualitat?

GUST. Capta sabors. És la satisfacció o sensació agradable/desagradable que produeix una cosa. Pregunta: quins sabors trobem en la societat sobre l'afectivitat i la sexualitat?

TACTE. Capta sensacions corporals. Es localitza en terminacions nervioses davall de la pell i de tot el cos. Pregunta: quines relacions corporals s'estableixen en la societat en relació amb l'afectivitat i la sexualitat?, com ens relacionem físicament?

OÏDA. Capta els sons, el volum, el to, el timbre i la direcció d'on provenen. Més enllà d'aquesta capacitat de sentir, cal saber escoltar de manera efectiva, extraure la part essencial dels missatges. Pregunta: què escoltem en la societat sobre l'afectivitat i la sexualitat (música, ràdio, cinema, converses...)?

SENTIR. Capta sentiments. Pregunta: quins sentiments són freqüents respecte de l'afectivitat i la sexualitat? Com sentim que s'està vivint aquesta dimensió afectivosexual?

- Una vegada feta aquesta reflexió, utilitzem 2 colors diferents i diferenciem, amb una marca en el text, entre el que considerem una aportació positiva, agradable, i el que suposa una cosa negativa, dolorosa i desagradable per a la vivència afectivosexual sana.

- Formem grups de 3 o 4 persones per a compartir la reflexió personal.

- Tanquem la sessió fent una ronda i donant resposta a, en aquest context social que hem descrit, què podem fer per a afavorir les experiències afectivosexuals sanes i igualitàries.




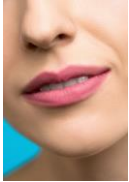


Durant la dinàmica és interessant captar amb atenció l'inaudible o l'expressió no verbal, el que no diu, el rostre, percebre els sentiments, les inquietuds, els gestos, les postures, si es denota insatisfacció, cansament,



avorriment o, per contra, interès, plaer..., i a partir d'aquesta observació prendre decisions sobre altres accions o activitats necessàries per al grup.

RECURSOS

Fitxa Donant-li sentit, amb els 6 sentits, música ambiental, 2 retoladors de colors diferents

DONANT-LI SENTIT AMB ELS 6 SENTITS Sobre l'afectivitat i la sexualitat en la societat...	
	VEIEM...
	ESCOLTEM...
	OLOREM...
	ASSABORIM...
	TOQUEM...
	SENTIM...

TÍTOL: PORNO VS. REALITAT	
Bloc 1	Duració: 50 minuts
Paraules clau: pornografia, relacions eròtiques, violència	
Presentació	
<p>En aquesta activitat es pretén contrastar la imatge de les relacions eròtiques que observem en la pornografia amb la realitat de les relacions eròtiques</p> <p>La pornografia té actualment més visibilitat i influència social que mai per la seua distribució en plataformes d'internet. Un estudi recent de l'ONG Save the Children assenyala que el 53,8 % de les persones enquestades ha accedit per primera vegada a la pornografia abans dels 13 anys, i el 8,7 % abans dels 10 anys. Situa, així, l'edat mitjana entorn dels 12 anys, abans dels 12 anys per als xics i als 12 anys i mig per a les xiques.</p> <p>El problema és que hem convertit el porno en una escola que actua de manera pedagògica ensenyant-nos com tindre sexe, amb qui, en quines situacions, en quins llocs, amb quines parts del cos o per a què. El porno naturalitza i normalitza uns tipus de pràctiques, de cossos, de relacions i imaginaris simbòlics carregats d'estereotips, fet que acaba generant una visió completament distorsionada de la sexualitat humana. La nostra labor serà, per tant, la d'ensenyar i facilitar el camí per a desaprendre el que s'ha après, desmitificar la informació que ofereixen les narracions pornogràfiques i ajudar a filtrar-la críticament a través d'una educació sexual de qualitat.</p>	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius	
Visibilitzar i qüestionar idees estereotipades que transmet la pornografia sobre els cossos i les relacions eròtiques	
DESENVOLUPAMENT	
<p><i>Aquesta activitat és una adaptació de la guia Construcció del imaginari sexual en las personas jóvenes. La pornografía como escuela (Rodríguez Suárez, M.) 2020, Consell de la Joventut del Principat d'Astúries.</i></p> <p>En primer lloc, preparem tres cartells amb els títols següents: "cossos", "zones erògenes" i "pràctiques sexuals", i els pengem a l'aula. Distribuïm <i>post-its</i> entre els participants i els demanem que escriguen en cada un una idea sobre els aspectes següents: Com són els cossos que apareixen en la pornografia? Quines són les zones erògenes en la pornografia? Com es representen? Quines pràctiques eròtiques són més freqüents en la pornografia?</p> <p>Una vegada escrites els demanem que s'alcen i les apeguen en el cartell corresponent o les arrepleguem i les apeguem si preferim que siga anònim. Posem el vídeo: <i>Porn Sex vs Real Sex: The Differences Explained With Food</i> (Sexo en el porno vs. Sexo real: las diferencias explicadas con comida) https://www.youtube.com/watch?v=kd45B4MLHC4. Comentem amb el grup el vídeo i els demanem que retiren els <i>post-its</i> dels cartells que reflecteixen aspectes de la pornografia que no es donen en les relacions sexuals reals. Després els demanem que escriguen en <i>post-its</i> (d'un altre color) els aspectes de la sexualitat que no es representen o distorsionen la realitat. Si la pornografia deforma i omet part de la realitat, és important valorar tot allò que deixa fora i revisar el que apareix distorsionat. Per a finalitzar, comentem amb el grup com influeix la pornografia en la nostra vivència de la sexualitat.</p>	
RECURSOS	
<i>Post-its</i> , paper continu o cartolines, ordinador amb accés a internet i projector	
PER A SABER-NE MÉS	
<i>Guia Construcció del imaginari sexual en las personas jóvenes. La pornografía como escuela (Rodríguez Suárez, M. (2020) Consell de la Joventut del Principat d'Astúries)</i>	

**Material complementari per al professorat**

Guia Construcción del imaginario sexual en las personas jóvenes. La pornografía como escuela. Rodríguez Suárez, M. (2020) Consell de la Joventut del Principat d'Astúries

Diferents idees que poden aparéixer o que podem proposar per a completar la informació:

Es redueixen els processos de seducció. No es lliga ni es flirteja. Es redueix la comunicació i l'esfera afectiva.

S'obliden moltes pràctiques eròtiques perquè se centra en la penetració: els besos, les carícies, els massatges, els jocs. Les postures són complicades moltes vegades.

Els genitals sempre estan erectes i lubricats. Mai veiem que s'use lubricant. Els penis sempre són grans i mai apareixen en una posició que no siga erecta. Les vagines mai tenen problemes amb la penetració.

L'orgasme en el porno sempre arriba. Els protagonistes no tenen dies roïns, ni se sentiran desconcentrats o desconnectats: els seus cossos sempre estan preparats per a l'orgasme, cosa que no passa en el sexe real.

Presenta com una cosa fàcil tindre sexe ocasional. Qualsevol moment, lloc i fins i tot persona sembla perfecta per a tindre una trobada eròtica, quan en la realitat no és una cosa tan senzilla. Succeeix el mateix amb el sexe en grup, que es presenta com una cosa excitant i fàcil de practicar, quan en realitat requereix molta cura.

Les actrius i els actors mai tenen imprevistos. Mai els costa desvestir-se, ni perden l'equilibri, malgrat les postures complicades que duen a terme.

No veiem pèl en els pubis, sobretot en els femenins, ni es representa la menstruació.

No se sol usar preservatiu. No veiem el procés per a col·locar-lo i per a integrar aquesta pràctica dins del context eròtic.

Les actrius i els actors porno mai tenen vergonya, es despullen amb facilitat i semblen no tindre complexos.

Les pràctiques mai es detenen. No veiem els diferents processos de comunicació que implica una relació eròtica perquè siga satisfactòria per a les dues parts.

No veiem dones masculines ni homes femenins.

La diversitat LGTBI no apareix representada.

TÍTOL: DE LES NOSTRES PORS NAIX EL NOSTRE CORATGE	
Bloc: 1 Paraules clau: pors, inseguretats, preocupacions, dubtes, sexualitat, afectivitat, relacions interpersonals, construcció de la sexualitat	Duració: 50 minuts
Presentació La sexualitat forma part de l'ésser humà des de la concepció, evoluciona al llarg de la vida i l'entorn social condiona aquest desenvolupament. Sorgeixen inseguretats, preocupacions i pors davant de concepcions negatives, informacions i creences errònies que limiten la capacitat de prendre decisions respecte de com viure la teua sexualitat. La construcció de la sexualitat es veu afectada per factors externs que condicionen les nostres preferències i conductes. Les pors impedeixen afrontar la relació afectivosexual saludable. Les causes de les pors afectives sexuals són múltiples: educació restrictiva, creences religioses, normatives culturals rígides, experiències traumàtiques d'abús sexual, violència de gènere, personalitat fòbica o temerosa, sentiments d'inferioritat, ansietat social, por de la crítica externa, de ser avergonyit/ida. També poden limitar-se a la creença de patir algun problema físic o a exacerbar un problema existent: sobrepés, acne, psoriasis, hirsutisme (borrissol corporal en les dones), sudoració...	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: -Reflexionar sobre les pors i els temors afectivosexuals. -Aprendre a reconèixer les pròpies inseguretats i preocupacions afectivosexuals. -Afavorir en l'alumnat el valor del diàleg emocional i sexual. -Analitzar les diferents causes que desenvolupen les pors i inseguretats. -Marcar els límits que no volem que ningú traspasse.	
DESENVOLUPAMENT	
1. Iniciem la sessió repartint la fitxa 1 amb la lletra o projectant-la en una pantalla i escoltant la cançó de Pedro Guerra "Miedos" https://www.youtube.com/watch?v=90iiANzRO5o 2. Contestem les preguntes de la fitxa individualment o en parelles. 3. Formem grups de 4 o 5 i amb la fitxa 2 Pors i temors intenten identificar marcant amb una X si la solució a aquesta por o preocupació ens sembla complexa i difícil (columna roja) o senzilla i fàcil (columna verda). També poden anotar el nombre de persones que pensa una cosa o una altra. Poden anar arreplegant quines serien les possibles solucions (comentar-ho a la parella, deixar la relació, acudir a especialistes...) 4. En grup gran, una persona de cada grup comparteix com els ha resultat prendre les decisions en el seu grup, quines propostes o solucions se'ls han ocorregut com a possibles solucions per a superar aquestes pors... 5. A continuació, escoltem i veiem <i>Los 5 miedos de Fidel Delgado</i> https://www.youtube.com/watch?v=SVVIIT2ZYs0 (6.27 min) 6. Finalitzem la sessió compartint cada participant amb el grup un aprenentatge que s'emporta de la sessió i després llegint la poesia d'Eduardo Galeano, fitxa 3 , lletra del poema "De nuestros miedos", i vídeo en el qual la recita Natalia González https://youtu.be/2fqCdwVZVHo (0:44 min).	
RECURSOS	
Ordinador, projector i altaveus; fitxa 1: cançó "Miedo", de Pedro Guerra; fitxa 2: Pors i temors; fitxa 3: lletra de la poesia "De nuestros miedos", d'Eduardo Galeano	
PER A SABER-NE MÉS	
- Poesia "Vivir sin miedo", d'Eduardo Galeano: https://www.youtube.com/watch?v=G8adD4BZuNw (1:50 min) -Poesia "La mujer sin miedo", de Galeano: https://www.youtube.com/watch?v=2-jZCN5oQI (1:08 min)	

Material complementari activitats

Fitxa 3. Poema “De nuestros miedos”

Eduardo Galeano

De: *El libro de los abrazos*. Siglo XXI de España Editores – 2011

«De nuestros miedos»

De nuestros miedos
nacen nuestros corajes
y en nuestras dudas
viven nuestras certezas.

Los sueños anuncian
otra realidad posible
y los delirios otra razón.

En los extravíos
nos esperan hallazgos,
porque es preciso perderse
para volver a encontrarse



FITXA 1. POR

Cançó "Miedo". Pedro Guerra

Tienen miedo del amor y no saber amar
Tienen miedo de la sombra y miedo de la luz
Tienen miedo de pedir y miedo de callar
Miedo que da miedo del miedo que da

Tienen miedo de subir y miedo de bajar
Tienen miedo de la noche y miedo del azul
Tienen miedo de escupir y miedo de aguantar
Miedo que da miedo del miedo que da

El miedo es una sombra que el temor no esquivaba
El miedo es una trampa que atrapó al amor
El miedo es la palanca que apagó la vida
El miedo es una grieta que agrandó el dolor

Tienen miedo de la gente y de la soledad
Tienen miedo de la vida y miedo de morir
Tienen miedo de quedarse, miedo de escapar
Miedo que da miedo del miedo que da

Tienen miedo de encender y miedo de apagar
Tienen miedo de esperar y miedo de partir
Tienen miedo de correr y miedo de parar
Miedo que da miedo del miedo que da

El miedo es una raya que separa el mundo
El miedo es una casa donde nadie va
El miedo es como un lazo que se aprieta en nudo
El miedo es una fuerza que me impide andar

Tienen miedo de reír y miedo de llorar
Tienen miedo de encontrarse y miedo de no ser
Tienen miedo de decir y miedo de escuchar
Miedo que da miedo del miedo que da

Tienen miedo de caer, miedo de avanzar
Tienen miedo de amarrar y miedo de soltar
Tienen miedo de pedir y miedo de dejar
Miedo que da miedo del miedo que da

El miedo es una sombra que el temor no esquivaba
El miedo es una trampa que atrapó al amor
El miedo es la palanca que apagó la vida
El miedo es una grieta que agrandó el dolor

El miedo es una raya que separa el mundo
El miedo es una casa donde nadie va
El miedo es como un lazo que se aprieta en nudo
El miedo es una fuerza que me impide andar
Miedo que da miedo del miedo que da
Miedo que da miedo del miedo que da

Després d'escollir la cançó "Miedo" de Pedro Guerra:

- Podem arribar a viure una relació interpersonal afectivosexual amb por?

- Quines són les pors més freqüents en les relacions afectivosexuals?

- Quines conseqüències té en les nostres relacions viure amb por?

- Ho viuen igual els xics que les xiques? A què es deu?

- Podries descriure alguna situació en la qual es puga viure por en una relació? Com es pot afrontar?

- És possible viure d'una manera diferent?



FITXA 2. PORS I TEMORS		
He tingut moltes parelles i em preocupa que em jutgen per això.		
I si no tinc apetència sexual?		
Fa molt de temps que no tinc sexe amb ningú i tinc por que pensen que soc inexpert.		
M'angoixa saber que en algun moment he de fer a la meua parella una cosa que no m'agrada.		
I si no aconseguisc l'orgasme amb la penetració?		
Tal vegada no sé donar plaer a la meua parella.		
Tinc complexos amb alguna part del meu cos i no la vull mostrar.		
Tinc fantasies sexuals, les compartisc amb la meua parella? Li agradarà fer-les realitat? Com les compartisc?		
No m'abelleix el sexe amb penetració. Tindrè algun problema?		
Tinc por de tindre relacions sexuals per si em quede embarassada.		
I si em gite amb algú amb alguna malaltia de transmissió sexual?		
I si no arribe a l'orgasme?		
Em preocupa que no li agrade el berrissol corporal.		
Com sé si la meua parella ha arribat a l'orgasme?		
La meua ejaculació precoç pot afectar la meua parella.		
Vull conèixer el passat sexual de la meua parella.		
Com arribar a l'orgasme al mateix temps que la meua parella		
La meua parella es masturba?		
No sé si la meua parella està gaudint.		
Em preocupa la grandària del meu penis.		
Em preocupa la grandària dels meus pits.		
Em preocupa que no agrade el meu cos i em rebutgen per això.		
Tinc por de no estar a l'altura amb algú que m'importa.		
Tinc por de perdre l'erecció en posar-me el preservatiu.		
Com sé si la meua parella ha arribat a l'orgasme?		



TÍTOL: TEMORS	
Bloc 1	Duració: 50 minuts
Paraules clau: amatòria, relacions sexuals, pors i inseguretats	
Presentació: Parlar de les emocions, connectar amb aquestes, entendre per què les sentim permet adquirir competències emocionals necessàries per a viure de manera plena, saludable i segura la sexualitat. Les relacions sexuals impliquen tota la nostra persona: el cos, els valors, la conducta, els pensaments i les emocions. Poden generar-nos emocions i sentiments positius (plenitud, energia, passió, desig, enamorament, alegria, il·lusió, plaer...), però també poden anar acompanyades d'altres sentiments menys plaents (por, inseguretat, dubtes, tristesa, patiment, ansietat, ràbia, impotència ...). És important parar atenció a aquestes emocions. Compartir el nostre cos, la nostra intimitat, els nostres sentiments, és prou important per a pensar en això i en les emocions que ens genera. Es tracta de saber que hi ha sentiments i sensacions que ens diuen que anem bé (alegria, bona inquietud, desig, complicitat, benestar...), i uns altres que ens donen la veu d'alarma (tensió, por, inseguretat, mal de ventre...). Pensar i compartir aquestes emocions ens permet desenvolupar la capacitat de fer només el que volem fer i ignorar les pressions d'altres persones, que volen condicionar el nostre comportament.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius -Analitzar pors i temors associats a les relacions sexuals -Identificar les causes d'aquestes emocions associades a la sexualitat	
DESENVOLUPAMENT	
S'introdueix l'activitat plantejant al grup d'alumnes el paper de les emocions en el nostre benestar personal. Les emocions compleixen una funció adaptativa i ens protegeixen de perills. No obstant això, no són alienes al context sociocultural i estan determinades per la nostra percepció de nosaltres mateixos i del món que ens envolta. Es demana a cada persona del grup que escriga en un paper alguns dels temors que té en relació amb la sexualitat, que els dobleguen i els fiquen en una bossa. Arrepleguem tots els papers. Repartim els papers entre les persones del grup i els demanem que els lligin i intenten posar-se en el lloc de la persona que l'ha escrit. En gran grup analitzem les pors més freqüents: Els motius i/o situacions que ens generen aquesta emoció. Valorem el risc que presenta per al nostre benestar. Intentem buscar alternatives o solucions.	
RECURSOS NECESSARIS	
<i>Post-its, pissarra</i>	

BLOC 2. SALUT SEXUAL: CURES I PROTECCIÓ

BLOQUE 2

**SALUD SEXUAL:
CUIDADOS Y PROTECCIÓN**

1. Salud Sexual.
2. Los derechos sexuales.
3. Prácticas sexuales seguras y prevención:
Infecciones de transmisión sexual.
Conductas de riesgo.
Métodos anticonceptivos.
Medidas para reducir los riesgos en las prácticas eróticas.
4. Autoestima y Autocuidado

¿QUE PODEMOS TRABAJAR?

Bloques de contenido

2.1. Salut sexual

La salut sexual és una part important de la vida que pot condicionar la resta de la nostra salut i felicitat diària. Com ja s'arregla en el document "Salut 21: salut per a tots en el segle XXI", el marc polític de salut a la regió europea de l'OMS:

"Les polítiques i els programes de salut sexual han d'implicar tots els segments de la societat, en particular els adolescents, els joves i altres grups susceptibles. S'ha de difondre àmpliament la informació, que s'ha de comunicar a través dels programes educatius dissenyats acuradament per a aprendre a respectar les especificitats de cada sexe, desenvolupar les aptituds útils per a la vida i el sentit de la comunicació i fomentar l'adopció d'unes pràctiques sexuals més segures i l'acceptació del concepte de planificació familiar".

La salut sexual pot afectar altres aspectes de la salut i es pot veure afectada per: això inclou la salut física, mental, emocional i social. Tindre una bona salut sexual significa disposar de la informació necessària, ser respectuós amb un mateix i amb els altres, així com gaudir sexualment de manera que la persona se senta còmoda. Així, tal com indica l'OMS, "la salut sexual requereix un enfocament positiu i respectuós de la sexualitat i de les relacions sexuals, així com la possibilitat de tindre experiències sexuals plaents i segures, lliures de coacció, discriminació i violència".

La sexualitat sana és un indicador de salut i de la qualitat de vida de la població.

A més, es fa necessari destacar que, tal com indicava el Ministeri de Sanitat, consum i benestar social, en el seu estudi Guanyar salut amb la joventut, la sexualitat sana inclou tres conceptes clau:

L'aptitud per a gaudir de l'activitat sexual i reproductiva i per a regular-la, d'acord amb l'ètica personal i social.

L'absència de temors, sentiment de vergonya i culpabilitat, de creences infundades i d'altres factors psicològics que inhibisquen la vivència de la sexualitat o pertorben les relacions sexuals.

L'absència de trastorns orgànics i de malalties i deficiències que entorpisquen l'activitat sexual i reproductiva.

En aquest bloc de la guia es pretén abordar els següents aspectes relacionats amb la salut sexual:

Drets sexuals

Pràctiques sexuals segures i prevenció

Autoestima i autocura

2.2. Els drets sexuals

La salut és un dret humà fonamental, i la salut sexual ha de ser un dret humà bàsic. Per a assegurar el desenvolupament d'una sexualitat saludable en els éssers humans i les societats, els drets sexuals han de ser reconeguts, promoguts, respectats i defensats per totes les societats amb tots els seus mitjans. La salut sexual és el resultat d'un ambient que reconeix, respecta i exerceix aquests drets sexuals.

Els drets sexuals són el resultat del consens entre nacions i es fonamenten en els drets humans a la vida, la llibertat i la seguretat. Es refereixen al dret de les persones a gaudir de la sexualitat amb llibertat i dignitat, de manera segura, responsable, sense por ni vergonyes, segons cada manera de ser, sentir o pensar.

L'Associació Mundial per a la Salut Sexual (WAS), en el XIII Congrés Mundial de Sexologia, celebrat a València en 1997, va declarar per primera vegada els drets sexuals (annex IV). Segons l'OMS, "els drets sexuals abasten drets humans reconeguts per lleis nacionals, documents internacionals i altres acords de consens que inclouen el dret de totes les persones, lliures de coerció, discriminació i violència i un estàndard de salut major, en relació amb la sexualitat, incloent-hi l'accés a serveis de salut sexual i reproductiva".

2.3. Pràctiques sexuals segures i prevenció

2.3.1. Infeccions de transmissió sexual (d'ara en avant, ITS)

La pràctica no segura del sexe és la causant d'un percentatge important dels casos totals de malalties relacionades amb aquest.

Les ITS engloben un conjunt de patologies que, com el seu nom indica, es transmeten principalment, entre altres vies, per mitjà de relacions sexuals (anals, vaginals o orals) i que poden ser causades per bacteris, virus, fongs, paràsits i protozous.

Les ITS han augmentat de manera important a Espanya en els últims anys. I, això és així, especialment entre els joves d'entre 20-35 anys, edat en què es produeixen més de 50 % dels casos. Algunes malalties com ara la sífilis o la gonorrea s'han multiplicat considerablement des de l'any 2000, segons les dades que ens aporta el Ministeri de Sanitat i l'Acadèmia de Dermatologia i Venereologia (AEDV) de l'any 2017. Les principals causes d'aquest augment en els casos poden deure's a la pèrdua de la por de contraure una ITS i, per tant, menys ús del preservatiu, així com l'escassa informació sobre això entre la població juvenil.

La principal característica de la majoria de les ITS radica en el fet que quan es presenten és bastant probable que no apareguen manifestacions clíniques o aquestes són poc perceptibles, fet que facilita la transmissió de la infecció. A més, si la infecció no es coneix i no s'aplica el tractament pertinent, poden aparèixer, posteriorment, complicacions com ara malaltia inflamatòria pèlvica, esterilitat, càncer genital, embarassos ectòpics o altres.

Hi ha més de 30 ITS causades per diferents microorganismes i aquestes infeccions poden produir una sèrie de manifestacions clíniques, entre les quals, i les més predominants i que ens poden fer sospitar d'una ITS, es detallen en la taula següent:

Principals manifestacions clíniques en les dones	Principals manifestacions clíniques en els homes
Secreció vaginal/flux anormal amb olor o sense. Sang vaginal fora de la menstruació o sagnat excessiu durant aquesta. Dolor vaginal intens durant les relacions sexuals. Dolor en la zona pèlvica. Picor i/o coentor en zona vaginal, vulvar. Coentor a l'orinar o al defecar. Aparició de lesions, úlceres o berrugues prop dels òrgans sexuals, l'anús o la boca.	Secreció/flux anormal a través de la uretra. Picor i/o coentor en els òrgans sexuals o al voltant. Coentor a l'orinar o al defecar. Aparició de lesions, úlceres o berrugues en els òrgans sexuals, l'anús o la boca, o prop d'aquestes zones. Dolor testicular.

Les ITS més freqüents que es desenvolupen en el nostre medi i les seues característiques principals es poden observar en la taula-resum inclosa en l'annex V.

2.3.2 Conductes de risc

Quan es parla de riscos, els dos més comuns de les pràctiques eròtiques són els embarassos no desitjats i les infeccions de transmissió sexual (d'ara en avant, ITS). Els embarassos no desitjats es produeixen únicament amb una pràctica: la penetració del penis en la vagina. Per a evitar aquest risc, es disposa dels mètodes anticonceptius (dels quals es parla en l'apartat següent). D'altra banda, el risc de transmissió d'ITS es produeix, a més de pràctiques penetratives (de tota mena), amb les de fregament i amb les orals (carícies bucogenitals).

Qualsevol persona sexualment activa s'arrisca a un cert grau d'exposició a una ITS. Les conductes o les pràctiques sexuals de risc més destacades a través de les quals es poden transmetre les ITS són:

- Coit vaginal sense preservatiu.
- Penetració anal sense preservatiu.
- Contacte oral amb el semen.
- Contacte oral amb les secrecions vaginals.
- Penetració amb els dits o la mà, quan hi ha lesions o ferides a la pell de la mà.
- Llepar o xuplar l'anús sense protecció.
- Contactes per fregament dels genitals sense usar protecció.
- Utilització de joguets sexuals, si s'intercanvien i no es netegen ni es protegeixen adequadament.

La mesura principal per a protegir-se de les ITS és utilitzar sempre preservatius (de penis o de vagina) quan es mantenen relacions sexuals; de fet, si s'utilitza correctament el preservatiu, es pot previndre fins a un 90 % de la majoria d'ITS.

És important conèixer que no tota pràctica sexual té el mateix risc i, a més, en funció de la infecció que es desenvolupe, unes conductes seran més perilloses que unes altres. Si bé és cert que, en la societat actual, el sexe s'associa amb el coït (en l'imaginari social una relació sexual completa implica penetració) i hi ha un gran desconeixement d'altres maneres i pràctiques sexuals igualment plaents i que permeten aconseguir l'orgasme i que tenen un risc menor.

El risc de contraure una ITS es pot valorar atenent diversos factors:

Segons la **duració de la pràctica sexual**: més duració implica més risc.

Segons la **intensitat de la pràctica**: com més enèrgica o brusca siga la pràctica més probabilitats hi ha que es produïsquen abrasions, esquinçades o talls que faciliten la infecció.

Segons el **consum de substàncies**: l'ús d'alcohol i/o altres drogues abans o durant la pràctica sexual pot desencadenar una desinhibició del comportament que podria alterar la percepció del risc i afectar la presa de decisions.

Segons la **mena d'ITS**: cada ITS tindrà una manera diferent de transmetre's.

Segons la **mena de pràctica sexual**:

Risc alt: pràctiques de penetració (penis en vagina o anus).

Risc mitjà: pràctiques bucogenitals, intercanvi de joguets, fregament genital-anal.

Sense risc: masturbació mútua, massatges, besos, etc.

2.3.3. Mètodes anticonceptius

Cal destacar que els únics mètodes efectius per a la prevenció de les ITS són el preservatiu per a penis o extern i el preservatiu per a vagina o intern. No obstant això, també hi ha altres mètodes que únicament es podran utilitzar per a l'anticoncepció.

Maternitat i paternitat són termes utilitzats per a referir-se als rols exercits en els processos de cria i socialització dels fills i filles. La maternitat/paternitat responsable és la manera com la dona i/o l'home, com a resultat de la maduresa mental i afectiva, compleixen les seues obligacions amb els seus fills i filles i amb ells i elles mateixos. Es tracta d'una actitud de compromís profund.

Fins fa poc era pràcticament una obligació tindre fills i filles i, per tant, exercir la nostra "funció innata" de ser mares o pares. La biologia ens indica que tot ésser viu, per a complir el seu cicle vital, ha de nàixer, créixer, reproduir-se i morir. Per tant, l'ésser humà, com tot ésser viu, hauria de tindre com a funció, incloent-hi en el seu cicle vital, la reproducció. Aquest fet afecta principalment la dona; de fet, per a considerar que la dona havia complit la seua labor en la societat, havia d'haver sigut mare. No obstant això, encara que aquests valors culturals encara estan molt arrelats en la nostra cultura actual, cada vegada més van modificant-se i es van generant noves actituds i pensaments. Actualment, s'està plantejant la maternitat i la paternitat més com una opció de projecte de vida que pots triar o no.

Actualment, hi ha una gran varietat de mètodes anticonceptius que s'adapten a les diferents situacions de les parelles. Segons un estudi publicat per Statista Research Department, l'11 de desembre de 2020, durant aquest

any, els mètodes anticonceptius més utilitzats a Espanya van ser el preservatiu (31,3 %) i la píndola (18,5 %), seguits del DIU de coure (4,3 %), la vasectomia (4,2 %) i el DIU hormonal (4 %). No obstant això, d'aquest estudi es destaca que un percentatge molt elevat (29,3 %) no va utilitzar cap mètode anticonceptiu. La causa més probable que això siga així pot ser el desconeixement general en la població sobre els mètodes anticonceptius dels quals disposem.

A continuació, es destaquen els principals mètodes anticonceptius i les seues característiques més rellevants.

Mètodes de barrera:

Són els mitjans físics i/o químics que impedeixen el pas d'espermatozoides al tracte genital femení superior, bé impedit l'ascens de manera mecànica o actuant sobre l'espermatozoide per a activar-lo o eliminar-lo. Entre aquests mètodes destaquen:

Mètode	Característiques principals	Evita l'embaràs?	Prevé les ITS?
Preservatiu o condó per a penis o extern	Funda de làtex, poliuretà o altres materials. Es col·loca, enfundant el penis, quan està en erecció, abans de la penetració. No s'ha de reutilitzar.	Sí	Sí
Preservatiu o condó per a vagina o intern	Funda, similar al preservatiu per a penis o extern, però de més grandària. Es col·loca recobrint les parets de la vagina i la vulva. Té un cèrcol intern que es col·loca en el fons de la vagina i un altre extern més gran que queda per fora, cobrint la vulva. No s'ha de reutilitzar.	Sí	Sí
Diafragma	Cúpula semiesfèrica de làtex o silicona que es col·loca en el fons de la vagina cobrint el coll i que impedeix l'entrada del semen en l'úter. Ha de col·locar-se 10-15 minuts abans de la relació (encara que pot inserir-se fins a 8 hores abans) i no ha de retirar-se fins a 6 hores després del coit. Es recomana usar-lo en combinació amb espermicides per a augmentar-ne l'eficàcia. És reutilitzable.	Sí, en combinació amb espermicides. Menys eficàcia que el preservatiu per a penis i el preservatiu per a vagina.	No
Caputxó cervical	Versió més evolucionada del diafragma. Funciona de la mateixa manera que el	Sí, en combinació amb espermicides.	No

	diafragma. No és reutilitzable.	Menys eficàcia que el preservatiu per a penis i el preservatiu per a vagina.	
Espermicides	Són substàncies que actuen com a barrera mecànica que dificulta el pas dels espermatozoides i com a barrera química que els destrueix. N'hi ha de preparats en cremes, òvuls, espumes...	Sí, en combinació amb el diafragma o el caputxó cervical. Menys eficàcia que el preservatiu per a penis i el preservatiu per a vagina.	No

L'únic mètode anticonceptiu amb eficàcia demostrada contra algunes ITS és el preservatiu, tant l'extern o per al penis com l'intern o per a la vagina.

Mètodes hormonals: consisteix en l'administració d'una combinació d'estrògens i progesterona, o només progesterona en la dona, per diverses vies (oral, intramuscular, subcutània, transdèrmica o vaginal), per a evitar la maduració fol·licular i, per tant, l'ovulació. Aquests mètodes, per tant, només previndran l'embaràs, però no les ITS. Entre aquests mètodes prevalen:

Píndola combinada: combina estrògens i progesterona o gestagen. S'han de prendre a la mateixa hora, diàriament durant 21 o 28 dies, segons siga pauta cíclica (21 comprimits) o pauta contínua (21 comprimits actius i 7 comprimits placebo).

Píndola de gestagen o minipíndola: conté només un tipus d'hormones. S'ha de prendre tots els dies a la mateixa hora, sense descansos. Pot aparèixer un patró menstrual irregular.

Anell vaginal: és un cèrcol que s'introdueix en la vagina. Conté hormones similars a la píndola combinada que es van alliberant i absorbint pel múscul vaginal. S'usa durant tres setmanes i a la quarta es descansa, que és quan s'esdevé la menstruació.

Pegat cutani: es col·loca sobre la pell i va alliberant hormones. Se n'utilitza un per setmana, durant tres setmanes, i a la quarta es descansa, que és quan, igual que amb l'anell vaginal, s'esdevé la menstruació.

Anticonceptiu hormonal injectable: es limita la utilització en persones que presenten dificultat de compliment terapèutic. És d'administració trimestral i conté una única hormona.

Implant subdèrmic: es tracta d'un implant que es col·loca en el teixit gras i que va alliberant una hormona. Es col·loca en l'avantbraç mitjançant una incisió mínima. Té una duració de 3-5 anys.

Dispositiu intrauterí (DIU): és un objecte xicotet de plàstic, generalment en forma de T. Uns porten coure i uns altres un xicotet depòsit hormonal. Es col·loca dins de l'úter. Actua de diferents maneres dificultant l'avanç dels espermatozoides. La duració del DIU sol ser de cinc anys. No protegeix de les ITS.

Anticoncepció d'emergència:

És la coneguda **píndola de l'endemà**.

Té per objectiu previndre la fecundació (unió de l'espermatozoide a l'òvul i, per tant, la creació de l'embrió) o la implantació del blastocist (embrió de 5 o 6 dies de desenvolupament després de la fecundació) en l'úter. És per això que no és un mètode abortiu, ja que actua abans que es forme l'embrió o abans que aquest s'implante en l'úter.

Consisteix en l'administració hormonal en la dona, concretament de gestàgens, a altes dosis abans de les 72 hores postcoit.

No ha d'usar-se com a mètode anticonceptiu d'ús regular.

Està indicada en les situacions de coit sense protecció, mal ús o fallada d'un altre mètode, violació, etc.

Mètodes naturals:

Es basen a evitar el coit durant la fase fèrtil. Solament podrien utilitzar-se per a evitar l'embaràs, encara que són mètodes poc fiables i, a més, no prevenen les ITS. Els mètodes naturals més destacats són: el calendari o l'abstinència periòdica, la temperatura basal, el mètode Billings o del moc cervical, el mètode de la lactància materna i amenorrea (MELA) i el *coitus interruptus*. Entre tots aquests, es fa necessari comentar alguns aspectes de l'últim esmentat per la seua popularitat entre la població jove:

El *coitus interruptus*, més conegut com a marxa arrere, consisteix a retirar el penis de la vagina abans que es produïska l'ejaculació. És un mètode molt poc segur a conseqüència de la fuga espermàtica prèvia a l'ejaculació.

Mètodes quirúrgics:

Lligadura de trompes o lligadura tubària: es tracta d'un procediment quirúrgic que consisteix en l'oclusió, en la dona, de les dues trompes de Fal·lopi (són dos tubs prims, un per cada ovari, que parteixen de l'úter fins a cada ovari, on té lloc la fecundació) amb la finalitat d'evitar la fecundació impeding el contacte entre l'òvul i l'espermatozoide. Es tracta d'un mètode irreversible, però que no implicarà un canvi en la resposta sexual de la dona. No protegeix contra les ITS.

Vasectomia: és un procediment quirúrgic que consisteix en la lligadura o la secció, en l'home, dels conductes deferents (que són els encarregats de transportar els espermatozoides des dels testicles), per a aconseguir impedir el pas dels espermatozoides i evitar així la fecundació. Es tracta d'un mètode irreversible, però no comporta un canvi en la resposta sexual de l'home i, fins i tot, continuarà ejaculant. No protegeix de les ITS.

2.3.4. Mesures per a reduir els riscos en les pràctiques eròtiques

Serà important conèixer el tipus de mesures que podem adoptar sobre la base de les pràctiques eròtiques. Per al desenvolupament d'aquest apartat, s'han de tindre en compte dos aspectes: les diferents pràctiques eròtiques i el risc de cada una. S'enumeraran algunes pràctiques eròtiques i, a continuació, com reduir els riscos sobre la base d'aquestes pràctiques concretes:

1) Pràctica bucogenital/bucoanal (o oral)

Aquestes pràctiques es refereixen a aquelles en les quals hi ha una estimulació bucogenital o bucoanal. A pesar que hi ha riscos en aquesta mena de pràctiques, habitualment, no se solen emprar precaucions. Algunes de les mesures per a reduir riscos són:

- Utilitzar una barrera bucal en cas d'un *cunnilingus* o *annilingus* (quadrants o barreres de làtex, "llençolets" o dic dental): són pel·lícules de làtex o poliuretà que s'usen entre la boca i la vulva o l'anus durant la pràctica oral. Es poden comprar a punt per a usar, o confeccionar-les a partir d'un condó.
- Utilitzar un condó o un preservatiu si es practica una fel·lació.

A més, també serà important en aquesta mena de pràctiques:

- Fixar-se en si l'altra persona presenta llagues o berrugues al voltant de la boca, els genitals o l'anus.
- Vigilar que la boca no entre en contacte directe amb la sang de la menstruació o amb el semen de l'ejaculació.
- No llavar-se les dents just abans ni després de la pràctica i no usar col·lutoris que continguin alcohol.

2) Penetració

En aquest apartat s'inclouen les pràctiques en què hi ha introducció de parts corporals (penis, dits...) o objectes en la vagina o l'anus. Aquestes pràctiques presenten dos tipus de riscos:

- El contacte dels fluids genitals amb les mucoses vaginals i anals (siga per contacte directe amb els genitals o indirecte, a través d'allò que penetra), risc que s'incrementa si aquestes pràctiques tenen lloc durant la menstruació.
- La possibilitat de produir de ferides amb determinades pràctiques eròtiques, fet que conduiria a l'augment del risc de contraure algunes ITS.

Algunes de les mesures per a reduir els riscos en aquesta mena de pràctiques són:

- Tant per a la penetració vaginal com per a la penetració anal del penis o el *dildo* o altres joguets, utilitzar el preservatiu en la versió que es crega més oportuna (per a penis o per a vagina). Serà important canviar el preservatiu tant si s'alterna penetració vaginal i anal com si es practica amb un *dildo* o un altre joguet; o si canvien les persones que intervenen en la relació eròtica.
- Per a la penetració de la mà, seria convenient usar un guant (de làtex, vinil, nitril...) i canviar-lo si s'alternen els cossos i les vies penetratives.
- A més, s'ha de conèixer que la depilació genital comporta un frec més directe, fet que pot facilitar la transmissió d'ITS. Per això d'evitar-se la depilació d'aquesta zona abans de la pràctica eròtica.
- També cal tindre en compte que la llavada genital i/o anal (lavatives) abans o després de la penetració pot augmentar els riscos perquè pot danyar els teixits i fer-los més vulnerables.

3) Frec genital i anal

Són les pràctiques en què té lloc un fregament entre els genitals i altres parts del cos. En aquestes pràctiques, el contacte entre els fluids corporals i, si és el cas, les lesions de la pell (berrugues, llagues, etc.) podrien suposar un risc per a la transmissió d'una ITS.

Algunes de les mesures per a reduir els riscos s'enumeren a continuació:

- Posar algun tipus de barrera, com el quadrant de làtex i el preservatiu (depenent dels genitals) per a evitar el contacte directe.
- Assegurar-se que no hi haja llagues o berrugues al voltant de la boca, els genitals o l'anus.
- Evitar el contacte directe amb la sang de la menstruació o amb el semen de l'ejaculació.
- Evitar la depilació genital abans de la pràctica eròtica, perquè pot haver-hi irritacions que fan més vulnerable la zona i que poden facilitar, així, la transmissió d'ITS.

2.4. Autoestima i autocura

La salut sexual es considera un estat de benestar físic i mental i social. La manera com vivim el desig, l'atracció, l'enamorament i l'amor depenen, en gran manera, de la nostra autoestima. L'autoestima és la valoració que fem de la nostra persona i un aspecte fonamental de l'autoestima és la nostra imatge corporal. D'aquesta valoració dependrà la manera com ens relacionem amb el nostre cos i els comportaments associats a la cura o al maltractament d'aquest.

La imatge corporal és la representació simbòlica que una persona fa del seu cos. Es tracta de la fotografia interna que tenim de nosaltres mateixos pel que fa al físic. Per a això, les persones es defineixen de manera habitual utilitzant etiquetes, per exemple: "jo soc baixeta", "jo soc prim", "jo no soc molt esvelta", "jo no soc bonica", "soc massa grosset", "tinc les orelles massa grans"... La imatge corporal té a veure amb els sentiments i les emocions que experimenta la persona respecte de com percep el seu físic, com se sent amb el seu cos i dins del seu cos. I també amb les conductes o els comportaments que li generen aquestes percepcions.

En les societats contemporànies l'exigència de cossos perfectes i bells és enorme, especialment entre la gent jove. Els qui tenen aquestes característiques solen valorar-se de manera més positiva, i això els porta a tindre l'autoestima alta, i els qui no les tenen tendeixen a valorar-se de manera més negativa.

Però qui estableix aquestes característiques? Com s'imposa un model de bellesa? Un model corporal? El cos té una història i una simbologia associada que varia d'unes cultures a unes altres. Una bona manera de relativitzar la bellesa amb l'alumnat és mostrar-los com ha canviat el model de bellesa masculí i femení al llarg del temps. Es poden observar també les conseqüències, especialment en les dones, d'algunes pràctiques que es fan sobre els seus cossos per a adaptar-los al model de bellesa.

Actualment ja no es tracta només de com naixem, independentment de les característiques del nostre cos se'ns exigeix un model corporal i si no responem a aquest, hem de dedicar esforç, temps i diners a modificar-lo. Els mitjans de comunicació i les xarxes socials mostren contínuament exemples de transformacions corporals i de pràctiques per a modificar el pes, el color, el pèl... Pràctiques en ocasions poc saludables i amb conseqüències per al nostre benestar personal.

Uns mitjans de comunicació basats en la imatge que reproduïxen de manera contínua un model únic que nega la diversitat humana i genera percepcions distorsionades del nostre cos. Les xarxes socials reproduïxen milers de missatges que qüestionen el cos de dones i homes, i sancionen qualsevol desviació de la norma. Els cossos no normatius com els de les persones trans, racialitzades o amb una diversitat funcional s'invisibilitzen i quan tenen representació en els mitjans sol ser de manera desvalorada i estereotipada. És palesa la discriminació



racial per exemple en la hipersexualització de les persones negres. O la invisibilització de la sexualitat de les persones amb diversitat funcional.

Un altre problema d'aquest model homogeni és que assenta la idea que totes les persones trobem atractives les mateixes característiques físiques i que la major part de l'atracció sexual depèn de les característiques físiques, d'una imatge. Això porta a pensar que els cossos que no compleixen el cànon de bellesa són menys sexuals. No obstant això, la bellesa és subjectiva i tots els cossos poden ser desitjables i bells.

Hi ha moviments i persones que qüestionen aquests models oferint resistència per a viure més felices amb els seus cossos. Poden ser un bon exemple per a l'alumnat, ja que permeten qüestionar els models hegemònics i avançar en la construcció d'una autoestima positiva.

ACTIVITATS BLOC 2

19. [Drets sexuals](#)
20. [Ens reproduïm](#)
21. [Sorpresa de La meua gran nit](#)
22. [Protegeix-te! Protegeix-li!](#)
23. [Què saps sobre el preservatiu?](#)
24. [Saps utilitzar el condó?](#)
25. [VIH i SIDA](#)
26. [Mites i realitats sobre la píndola de l'endemà](#)
27. [El pacte](#)
28. [Què ocurreria si...?](#)
29. [Fake news, sexualitat i drogues](#)
30. [Visualitze els meus hàbits i el meu cos](#)
31. [Què és la bellesa?](#)
32. [Contrapublicitat, que el teu cos no siga un camp de batalla](#)

TÍTOL: DRETS SEXUALS	
Bloc 1 Paraules clau: sexualitats, plaer, autonomia, consentiment, violències, vulneració, drets sexuals, equitat, empoderament, masclisme, LGTBI-fòbia	Duració: 50 minuts
Presentació Quan parlem de l'exercici dels drets sexuals, no només parlem de l'accés a l'atenció en salut sexual, o de rebre informació veraç, oportuna, científica i sense prejudicis, sinó que apuntem més lluny: a la possibilitat que totes les persones, sense cap discriminació, puguem prendre les nostres pròpies decisions en tot el que es relaciona amb les nostres sexualitats: parlem autonomia. Els drets sexuals són el resultat del consens entre nacions i es fonamenten en els drets humans a la vida, la llibertat i la seguretat. Es refereixen al dret de les persones a gaudir de la sexualitat amb llibertat i dignitat, de manera segura, responsable, sense pors ni vergonyes, segons cada manera de ser, sentir o pensar. S'han de generar processos d'empoderament perquè les persones siguem protagonistes actives en la reivindicació dels nostres drets sexuals.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: Conèixer els drets sexuals. Identificar i visibilitzar situacions en què es vulneren els drets sexuals. Afavorir estratègies que faciliten l'autonomia i l'empoderament en l'exercici dels drets sexuals. Reflexionar sobre com el masclisme, la LGTBI-fòbia i el racisme ens afecten en la vivència de les nostres sexualitats. Valorar que totes les persones tenim el dret a viure les nostres sexualitats en un marc de relacions igualitàries, plaents i més segures.	
DESENVOLUPAMENT	
<i>Adaptació de la dinàmica Els nostres drets a la nostra quotidianitat.</i> http://salutsexual.sidastudi.org/ca/dinamica/190702-nuestros-derecho Fem una introducció breu sobre els drets sexuals (DS): els drets humans són inalienables, universals i configuren un marc generador de benestar, qualitat de vida i convivència per a les persones. Els drets sexuals, com a drets humans, són imprescindibles per al desenvolupament, i les societats no poden ser justes i equitatives sense el reconeixement i l'exercici ple dels drets sexuals de tota la població. La vulneració dels drets sexuals suposa una vulneració dels drets humans. Formem grups reduïts de 5 o 6 persones. Els lliurem un joc de targetes dels DS (doc. I) i un joc de targetes amb situacions de vulneració de DS disponible en http://salutsexual.sidastudi.org/resources/doc/190704-anexo02-1914997611162747445.pdf En total hi ha 120 targetes amb situacions diferents, per la qual cosa es poden triar segons els interessos. Els grups debatan sobre cada situació i tractaran de situar-les en el DS (doc. I) amb què millor es relacione la situació descrita. Si no hi ha consens en el grup sobre on s'ha de col·locar una situació, es pot col·locar en un espai intermedi entre un parell de DS. Una vegada els grups han distribuït les seues targetes, poden moure's per l'espai i veure el treball dels altres grups durant uns minuts o directament passar a la posada en comú. A continuació, passarem al grup gran per a fer la posada en comú. Algunes preguntes que poden ajudar serien: Quines dificultats han trobat per a col·locar les situacions? Hi ha situacions que es poden col·locar en diversos DS? Hi ha persones més vulnerables que altres quant a l'exercici dels seus DS? La majoria de les persones gaudeixen de l'exercici dels seus DS? Quines conclusions extrauen de la dinàmica?	
Orientacions per al desenvolupament de la dinàmica:	



Dirigir les reflexions del debat de manera positiva.

L'important és la reflexió que es dona en el grup, més que en el dret on es col·loca la situació. Que una situació puga identificar-se amb la vulneració de més d'un dret és pel fet que els DS són interdependents. Tots els punts de vista són vàlids i no hi ha una única resposta correcta.

-Si el grup té dubtes sobre el significat d'algun terme o desconeix la informació a la qual es refereix la situació, col·locarà un adhesiu a aquesta situació amb la finalitat d'aclarir-la posteriorment en el grup gran.

-Es pot guiar la dinamització per a incidir en les targetes que més ens interesse treballar.

En general, podríem agrupar les situacions en quatre grans eixos temàtics: violències sexuals, mites relacionats amb la sexualitat, estereotips racistes i prejudicis sobre la sexualitat de les persones amb diversitat funcional. Segons les necessitats del grup podem aprofundir més en unes temàtiques que en altres.

Assenyalar que quan es vulneren els drets sexuals la responsabilitat és sempre de qui traspasa els límits, de qui exerceix la violència, de qui no ens proporciona un marc educatiu per a poder viure les nostres sexualitats de manera que ens reporten benestar.

Relacionar la vulneració de DS amb les violències masclistes. La societat masclista naturalitza aquestes situacions de violència.

Podem aprofundir en algunes situacions que fan referència a la LGTBI-fòbia i generar reflexions que faciliten aprenentatges significatius que contribuïsquen a una societat més igualitària i més justa.

RECURSOS

Taula àmplia, document dels drets sexuals (annex IV), targetes dels drets sexuals (doc. I), targetes amb situacions de vulneració dels drets sexuals

(Doc. II), adhesius xicotets i retoladors de colors

PER A SABER-NE MÉS

Drets sexual: <https://www.espill.org/wp-content/uploads/2016/01/Derechos-Sexuales-1997.pdf>

Drets sexuals i reproductius. Amnistia Internacional: <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/temas/derechos-sexuales-reproductivos/>

**Material complementari per a ús del professorat****REFLEXIONS PER A GUIAR EL DEBAT**

Respecte de: hi ha situacions que es poden col·locar en diversos DS?

El principi d'interdependència: el ple exercici de cada un dels drets no és possible sense el desenvolupament de la resta; es complementen els uns amb els altres. Per exemple, el dret a la igualtat es veu directament afectat pel dret a rebre una educació sexual lliure d'estereotips masclistes i prejudicis morals. En definitiva, si es vulnera un dret, el conjunt dels DS resulta vulnerat. Per a fomentar la reflexió i potenciar la capacitat crítica de les persones podem llançar la pregunta: tots els DS són igual d'importants?

El principi d'indivisibilitat: ningú ens pot llevar un DS perquè siga "menys important" que la resta o "no essencial". Cap dret pot gaudir-se a costa d'un altre dret, no es pot prescindir de cap. Tots tenen la mateixa importància i són igualment essencials per al respecte de la dignitat i la vàlua de les persones.

EXEMPLES:

L'ASSETJAMENT DE CARRER. Es podria col·locar en dret a l'autonomia sexual, a la seguretat del cos i a viure relacions lliures de violències.

LA SITUACIÓ UNA AGRESSIÓ HOMÒFOBA pot col·locar-se sobre el dret a la llibertat sexual, però també pot col·locar-se sobre el dret a l'autonomia sexual, la seguretat del cos i a viure relacions lliures de violències.

LA SITUACIÓ VIOLÈNCIES MASCLISTES pot col·locar-se sobre el dret a l'autonomia sexual, la seguretat del cos i a viure relacions lliures de violències i també en l'equitat sexual.

Respecte de: hi ha persones més vulnerables que unes altres quant a l'exercici dels seus DS?

Si parlem de la universalitat dels drets sexuals, veurem que una bona part de la societat no pot exercir o gaudir els drets sexuals com a resultat de les desigualtats estructurals. Les desigualtats estructurals són el resultat d'una situació d'exclusió social o de la vulnerabilitat de certs col·lectius de persones a causa de la reproducció sistemàtica de relacions asimètriques de poder. Parlant del masclisme, del racisme, del classisme, de l'heteronormativitat..

Respecte de: la majoria de les persones gaudeixen de l'exercici dels seus DS?

Si mirem de prop la realitat, veurem que una bona part de la societat no pot exercir els DS com a resultat de les desigualtats culturals, econòmiques i socials. Així, per exemple:

Les desigualtats entre dones i homes condicionen la informació i influeixen en la presa de decisions que tenen a veure amb la sexualitat i generen un marc de negociació desigual, per exemple, per a l'ús del preservatiu.

L'heteronormativitat provoca, per exemple, que hi haja moltes menys iniciatives de promoció de la salut sexual per a persones LGTBI, especialment per a lesbianes, trans i intersex.

Les falses creences exclouen les persones amb diversitat funcional del terreny de la sexualitat i els neguen els DS.



Material complementari *Drets sexuals. TARGETES DELS DRETS (doc. I).*

Dret a la llibertat sexual i dret a l'equitat sexual:

Obri la possibilitat a totes les persones per a expressar les seues sexualitats. No obstant això, açò exclou totes les formes de coerció sexual, d'explotació i d'abús en qualsevol moment i situació de la vida.

El dret a l'equitat fa referència a viure relacions igualitàries; per tant, implica l'oposició a tota manera de discriminació independentment del sexe, el gènere, la preferència-opció sexual, l'edat, la raça, la classe social, la religió i/o la diversitat funcional de les persones.

Dret a l'autonomia sexual, a la seguretat del cos i a viure relacions lliures de violències:

Comprén l'habilitat de les persones per a prendre decisions autònomes sobre la vida sexual d'un/a mateix. També inclou el control i el plaer dels nostres cossos, lliures de violència de qualsevol tipus.

Dret a opcions reproductives lliures:

El dret a opcions reproductives arreplega el dret a l'avortament, a decidir sobre tindre filles o fills o no, el nombre i el temps entre cada un i el dret a l'accés als mètodes anticonceptius (preservatius, píndoles hormonals, píndola de l'endemà, DIU, diafragma, etc.).

Dret a cura de la salut sexual i a la informació basada en el coneixement científic:

La cura de la salut sexual ha d'estar disponible per a totes les persones. La informació sexual s'ha de generar a través d'un procés científic i ètic, i s'ha de difondre de manera apropiada en tots els àmbits socials.

**Dret al plaer i a l'expressió sexual-emocional:**

El plaer sexual inclou l'autoerotisme, és una font de benestar físic, psicològic, intel·lectual i espiritual. L'expressió sexual és més que el plaer eròtic: cada persona té el dret a expressar la seua sexualitat a través de la comunicació, el contacte, l'expressió emocional i sexual i l'amor.

Dret a l'educació sexual comprensiva:

Rebre educació sexual és un procés que hauria de durar tota la vida de les persones, des del naixement fins que som majors, ja que la sexualitat és un procés d'aprenentatge durant tot el cicle vital. L'educació sexual hauria d'involucrar totes les institucions socials, la família, l'escola, els espais d'oci, les universitats, etc.

Dret a la lliure associació sexual i dret a la privacitat sexual:

Significa la possibilitat de contraure matrimoni o no, de divorciar-se i d'establir diferents tipus de vincles afectius i sexuals. Involucra el dret a prendre decisions individuals i conductes sobre la intimitat sempre que aquestes no interferisquen en els drets sexuals d'altres.

TÍTOL: ENS REPRODUÏM	
Bloc 2 Paraules clau: reproducció, salut sexual, anticoncepció, maternitat/paternitat responsable	Duració: 50 minuts
Presentació Amb aquesta activitat es pretén abordar la reproducció des del punt de vista reflexiu per a intentar fomentar i recapacitar sobre la maternitat i la paternitat responsables. La sexualitat, la reproducció i la maternitat/paternitat són conceptes diferents i es fa necessari conèixer-los, i per això es defineixen breument a continuació.	
<p>Sexualitat: la sexualitat en l'ésser humà va més enllà de la reproducció de l'espècie, ens acompanya durant la vida i abasta sentiments i vivències molt variats. Principalment, podem entendre la sexualitat com la font de plaer i benestar corporal físic i psicològic.</p> <p>Reproducció: és el procés que permet la creació de nous éssers humans. Podria produir-se després d'una relació sexual coital o després d'un procés artificial a través de la reproducció assistida com ara la inseminació artificial, la fecundació <i>in vitro</i>... Està limitada en el temps, ja que depèn de l'edat de les persones i, en el cas de la dona, dels dies fèrtils del cicle menstrual.</p> <p>Maternitat/paternitat: és un concepte molt més ampli i complex que el de la reproducció. Són els rols exercits per les persones per a la cura dels seus fills i filles i implica diferents aspectes de la criança i educació. És important destacar ací que una persona pot exercir de mare o pare després d'haver tingut un fill/a a través de mecanismes de reproducció o a través de l'adopció.</p>	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: Reflexionar sobre la reproducció. Promoure la reflexió sobre actituds que impliquen la paternitat i la maternitat responsable.	
DESENVOLUPAMENT	
<p><i>*Aquesta activitat és una adaptació d'algunes activitats proposades per la guia SKOLAE (Govern de Navarra).</i></p> Es visionaran uns vídeos relacionats amb la reproducció i amb un embaràs no desitjat com els que es proposen: Reproducció: documental <i>La odisea</i> (15 min): https://www.youtube.com/watch?v=yvr5UCDM9QI Tràiler de la pel·lícula <i>Juno</i> , del director Jason Reitman (2 min): https://www.youtube.com/watch?v=1U9iQD1Xk5I&feature=emb_logo	
A continuació, tot l'alumnat, en grup gran, després d'uns minuts de reflexió individual i, fins i tot, busca a través d'internet, tractarà de definir els conceptes de sexualitat, reproducció i maternitat/paternitat i les diferències principals. Posteriorment, es recopilaran totes les definicions aportades per a arribar a unes definicions com més completes millor.	
Finalment, es proposa una sèrie de preguntes més reflexives, per a les quals se'ls deixarà un temps de reflexió i, després, una posada en comú. Es podran formular preguntes com:	



- Et planteges en algun moment de la teua vida tindre fills/filles? En cas afirmatiu, quan?
- Pensa en 4-5 motius en els quals es basa la teua resposta a la pregunta anterior.
- Quines responsabilitats creus que comporta el fet de ser mare/pare?
- Què implicaria el fet de tindre un fill/a actualment?
- Si tu o la teua parella es quedara embarassada, et plantejaries avortar? I donar el bebé en adopció?
- T'agradaria ser pare/mare solter/a? Què opines sobre aquesta qüestió?
- Et planteges un tipus de família diferent?

RECURSOS

Vídeo-documental *La reproducción*, tràiler de la pel·lícula *Juno*, ordinador amb connexió a internet i un canó de projecció, paper i bolígraf per cada alumne/a, pissarra i guix

TÍTOL: SORPRESA DE LA MEUA GRAN NIT	
Bloc 2 Paraules clau: infeccions de transmissió sexual (ITS); prevenció; mètodes anticonceptius	Duració: 50 minuts
Presentació: En aquesta activitat tractarem d'abordar les ITS més predominants i les característiques principals, així com els mètodes principals que hi ha per a previndre-les.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: -Conscienciar sobre els riscos associats a la sexualitat i la necessitat d'autoprotegir-se. -Identificar les mesures de protecció davant de les ITS. DESENVOLUPAMENT	
DESENVOLUPAMENT	
<p>El professor/a narra una història en la qual dues persones que es coneixen una nit mantenen relacions sexuals sense protecció i pot ajudar amb la projecció del vídeo del capítol 6 de la sèrie <i>Pequeñas coincidencias</i> i se'n visualitzen els primers 50 segons, disponible en:</p> <p>https://www.antena3.com/series/pequenas-coincidencias/momentos/marta-decide-ser-madre-primera-noche-sexo-sin-proteccion-javi_201909185d8212270cf2186102272de2.html</p> <p>Es proposa a l'alumnat que s'identifique amb algun dels dos personatges i, a continuació, triarà una de les targetes "sorpresa" de les propostes en un sobre.</p> <p>Després de lliurar els sobres, cada alumne/a descobrirà quina targeta o "sorpresa" li ha tocat (en la qual apareixerà una ITS), que es correspondrà amb la conseqüència que ha suposat l'actitud duta a terme. Cada alumne/a farà una investigació breu sobre la targeta/ITS que li ha tocat (què és, com es manifesta, com es transmet, com es prevé).</p> <p>A continuació, es debat i es reflexiona sobre cada una de les targetes, i s'aclareix què és, com es manifesta, com es transmet i com es prevé.</p> <p>El professor/a anotarà en la pissarra quin és el mètode de prevenció per a cada una de les conseqüències i es reflexionarà sobre el resultat obtingut.</p>	
RECURSOS	
Vídeo <i>Pequeñas coincidencias</i> (capítol 6), ordinador amb accés a internet i canó de projecció, targetes "sorpresa" amb diferents possibles ITS, recursos digitals com ara mòbils, tauletes, ordinadors amb accés a internet per a cada alumne/a, pissarra i guix	

Material complementari de l'activitat *La sorpresa de la meua gran nit*

TARGETES SORPRESA

GONORREA	SÍFILIS
CLAMIDIOSI	HERPES GENITAL (VHS)
VIRUS DEL PAPIL·LOMA HUMÀ (VPH)	HEPATITIS A
HEPATITIS B	HEPATITIS C
VIH	CITOMEGALOVIRUS
VIRUS D'EPSTEIN-BARR	LLADELLES
SARNA	TRICHOMONAS VAGINALIS

TÍTOL: PROTEGEIX-TE, PROTEGEIX-LO!	
Bloc 2 Paraules clau: mètodes anticoncepció, infeccions de transmissió sexual, prevenció, embaràs no desitjat	Duració: 50 minuts (o dues sessions de 50 minuts)
Presentació A través d'aquesta activitat coneixerem els mètodes anticonceptius que hi ha, juntament amb les característiques principals, i quins, a més, protegeixen contra les infeccions de transmissió sexual (ITS).	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: Conèixer els diferents mètodes anticonceptius. Conscienciar sobre els riscos associats a la sexualitat i la necessitat d'autoprotegir-se. Reconèixer els mètodes anticonceptius més adequats en funció de les característiques individuals.	
DESENVOLUPAMENT	
Aquesta activitat es pot fer abans de l'activitat en què s'aborden les ITS o just després.	
Sessió 1 Es farà una introducció al tema a través de la resolució, en gran grup, de les preguntes següents: Què són els mètodes anticonceptius? Per a què s'utilitzen? Quins mètodes anticonceptius coneixes? (Es pot elaborar una llista en la pissarra amb tots els mètodes anticonceptius que s'anomenen i incloure-hi els que no s'hagen anomenat.) Després de l'anàlisi inicial i després de conèixer tots els mètodes anticonceptius dels quals disposem, es divideix el grup en equips i investigaran sobre un o dos mètodes anticonceptius. Per a cada mètode, hauran de respondre, de manera breu, les qüestions següents: Què és? En què consisteix? Com s'usa? Qui se'l posa? Principals avantatges i inconvenients del mètode. Eficàcia contra l'embaràs. Protegeix contra les infeccions de transmissió sexual? Cada equip exposarà, breument, el mètode o mètodes anticonceptius investigats. Es recopilaran i s'analitzaran les característiques més importants de cada mètode anticonceptiu. Per a aquesta recopilació final, es podrà elaborar, entre tot l'alumnat, una taula en la pissarra que	



arreplegue la informació més destacada i en la qual s'ordenen els mètodes anticonceptius, de més a menys eficàcia.

Sessió 2 (opcional):

Cada equip farà un cartell il·lustratiu amb el mètode anticonceptiu sobre el qual ha investigat a través dels recursos de què dispose:

Manualment a través de cartolines, retalls, dibuixos, etc., o bé digitalment amb l'ús de recursos digitals com ara Canva o vídeos explicatius.

Posteriorment, podran exposar-se en el centre com a informació per a tot l'alumnat.

RECURSOS

Informació inclosa en el marc teòric del bloc 2 de la present guia, ordinador amb accés a internet i canó de projecció, recursos digitals com ara mòbils, tauletes, ordinadors amb accés a internet per a cada equip, paper i bolígraf, pissarra i guix

PER A SABER-NE MÉS

Tríptic Métodos anticonceptivos de uso regular. Disponible en

https://www.mscbs.gob.es/novedades/docs/090911_metodosAnticonc.pdf

Mètodes anticonceptius i de prevenció de les ITS, publicat pel Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat. Disponible en:

<https://www.mscbs.gob.es/campanas/campanas10/embarazoescosade2/metodos-anticonceptivos.jsp>

TÍTOL: QUÈ SAPS SOBRE EL PRESERVATIU?	
Bloc 2 Paraules clau: preservatiu, prevenció, infeccions de transmissió sexual, anticoncepció	Duració: 50 minuts
Presentació: Amb aquesta activitat coneixerem els dos tipus de preservatiu que tenim: el ja conegut preservatiu per a penis o extern i el desconegut preservatiu per a vagina o intern. I, a més, s'abordaran els errors més habituals del seu ús. Nombrosos estudis de laboratori han demostrat que els preservatius, tant el masculí com el femení, són eficaços contra la transmissió de moltes de les infeccions de transmissió sexual i contra embarassos no desitjats , sempre que s'usen de manera correcta i sistemàtica en les relacions sexuals.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> - Conèixer, en termes generals, els mètodes anticonceptius de barrera. - Conscienciar sobre els riscos associats a la sexualitat i la necessitat d'autoprotegir-se. - Reconèixer els errors més habituals en relació amb l'ús del preservatiu per a penis o extern. - Conèixer les principals característiques del preservatiu per a penis o extern i per a vagina o intern. - Fomentar l'ús del preservatiu. - Conèixer i entrenar les habilitats per a col·locar correctament el preservatiu per a penis o extern i per a vagina o intern. - Reflexionar sobre els motius que dificulten o faciliten l'ús del preservatiu. 	
DESENVOLUPAMENT	
Part 1. Usem el preservatiu?: Per a introduir l'activitat, es visualitzarà el vídeo de <i>Mesures desesperades</i> , en la qual una parella es disposa a mantindre relacions sexuals, però no tot ix com s'esperava (5 minuts), disponible en (https://www.youtube.com/watch?v=AjyL_YV7wXU&feature=youtu.be) A continuació, reflexionarem sobre el vídeo i resoldrem les qüestions següents: Creus que l'actitud dels joves és l'adequada? Justifica la resposta. Què hauries fet tu si et trobares en la mateixa situació? Quin diries que és el millor moment per a posar-te o posar-li el preservatiu? Creus que totes les persones sabem la manera adequada de posar el preservatiu? Creus que la gent jove sol usar el preservatiu? Per què? El preservatiu és solament una opció per a penis o extern o hi ha, a més, el preservatiu per a vagina o intern? Aquestes qüestions es resoldran, inicialment, de manera individual; a continuació, faran una posada en comú per equips de 4-5 persones i, finalment, es compartiran les reflexions de cada equip amb la resta del grup.	

Part 2: Preservatiu per a penis o extern vs. preservatiu per a vagina o intern

Posteriorment, després d'haver introduït, en la part 1, que disposem de preservatius per a penis o extern i per a vagina o intern, analitzarem aquests dos tipus de preservatius possibles i l'ús correcte amb l'ajuda de la guia del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social disponible en <https://www.mscbs.gob.es/campañas/campanas19/pdf/Preservativo.pdf> i 2 vídeos, un relacionat amb el preservatiu per a penis o extern disponible en https://www.youtube.com/watch?v=3TbW02-MtrE&has_verified=1 i un altre amb el preservatiu per a vagina o intern, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=Us9KK8YRtk8>.

Finalment, entre tot el grup analitzarem i anirem anotant en la pissarra els avantatges i els inconvenients dels dos tipus de preservatius (per a penis o extern i per a vagina o intern).

RECURSOS

Ordinador amb connexió a internet i un videoprojector, vídeos il·lustratius, guia del Ministeri de Sanitat, fitxes informatives sobre els preservatius per a penis o extern i per a vagina o intern, paper i bolígraf per cada alumne/a, pissarra i guix.

PER A SABER-NE MÉS

La manera correcta d'usar el condó masculí:

https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/docs/male_condom_use_508_spa.pdf

La manera correcta d'usar el condó femení: <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/docs/female-condom-use-spa.pdf>

Vídeo: Cómo poner un preservativo o condón masculino ¡Consejos básicos!:

https://www.youtube.com/watch?v=3TbW02-MtrE&has_verified=1

Material complementari de l'activitat Què saps del preservatiu?

Fitxa informativa sobre el preservatiu per a penis o extern:

EL PRESERVATIU PER A PENIS O EXTERN

Tot el que has de saber...

Què és?

És una funda que cobreix el penis i que s'utilitza en les relacions sexuals per a evitar els embarassos no desitjats i la transmissió d'infeccions de transmissió sexual (ITS).

Els més habituals són els preservatius de làtex, encara que també hi ha preservatius de poliuretà per a les persones al·lèrgiques al làtex.

Recomanacions d'ús:

Per a garantir-ne l'efectivitat és important:

- Comprovar que estiguen homologats (l'ideal és comprar-los en farmàcies, o en llocs que oferisquen garanties).
- Vigilar que estan en bon estat i que no hagen caducat.
- Conservar-los en llocs frescos i secs, protegir-los de la calor, la llum i la humitat excessiva (cal evitar guardar-los en les carteres, les guanteres dels cotxes..., ja que els canvis de temperatura els poden deteriorar).

Passos per a col·locar-los correctament:

1. Obrir el preservatiu amb cura per a no danyar-lo amb ungles, anells i dents.
2. Una vegada obert, abans de col·locar-lo, comprovar si està al revés (es pot fer bufant una mica dins del preservatiu per a veure cap a quin costat l'hem de desenrotllar).
3. Col·locar el preservatiu sobre el penis en erecció, abans de qualsevol penetració vaginal, anal o oral.
4. Pressionar la punta del depòsit del preservatiu per a expulsar l'aire i deixar espai per al semen. Si el preservatiu no porta depòsit, ha de fer-se en col·locar-lo, deixant un espai lliure d'1 a 2 cm de llarg en la punta del penis.
5. Desenrotllar el preservatiu fins a cobrir completament el penis.
6. Usar-lo durant tota la penetració.
7. És aconsellable lubricar el preservatiu una vegada posat per a facilitar la penetració. Molts ja tenen el lubricant incorporat, però si no és suficient, se'n poden comprar en les farmàcies, tenint en compte que siguen solubles en aigua, ja que els olis poden fer malbé el làtex del preservatiu.
8. Després d'ejacular, abans que l'erecció disminuisca, cal retirar el penis subjectant el preservatiu per la base.
9. Comprovar que no s'ha trencat (omplint-lo d'aigua o pressionant el depòsit), nugar-lo i tirar-lo al fem, mai al WC ni al carrer (cal tindre en compte que els preservatius no són biodegradables).
10. Usar-ne un de nou cada vegada que es mantinga una relació sexual i si es canvia de pràctica sexual (penetració vaginal, anal o oral).

Fitxa informativa sobre el preservatiu per a vagina o intern:**EL PRESERVATIU PER A VAGINA O INTERN****Tot el que has de saber...****Què és?**

Es tracta d'una funda transparent de nitril, proveïda de dos anells flexibles en els dos extrems: un anell que quedarà a l'interior i que permetrà col·locar-lo dins de la vagina i un altre anell que quedarà en l'exterior de la vagina, cobrint els genitals externs de la dona.

És un mètode de prevenció alternatiu al preservatiu masculí, que també protegirà contra els embarassos no desitjats i contra les ITS.

Recomanacions d'ús:

- Comprovar que estiguen homologats (l'ideal és comprar-los en farmàcies, o en llocs que oferisquen garanties).
- Vigilar que estan en bon estat i que no hagen caducat.
- Conservar-los en llocs frescos i secs, protegint-los de la calor, la llum i la humitat excessiva (cal evitar guardar-los en les carteres, les guanteres dels cotxes..., ja que els canvis de temperatura els poden deteriorar).
- Obrir el preservatiu amb cura per a no danyar-lo.
- No es recomana utilitzar el preservatiu femení i masculí al mateix temps, ja que la fricció entre aquests pot fer que es trenquen o que es descol·loquen.

Manera de col·locar el preservatiu per a vagina o intern:

<https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/docs/female-condom-use-spa.pdf>

Avantatges del preservatiu per a vagina o intern:

- És una bona alternativa per a les persones al·lèrgiques al làtex.
- Pot possibilitar els jocs eròtics previs i posteriors a la penetració, sense necessitat d'interrompre la relació sexual, ja que es pot col·locar inclús fins a 8 hores abans de la penetració.
- No és necessari retirar-lo immediatament després de l'ejaculació.
- Es pot usar amb lubricants a base d'aigua o oli.

TÍTOL: SAPS UTILITZAR EL CONDÓ?	
Bloc 2 Paraules clau: preservatiu, prevenció, infeccions de transmissió sexual, anticoncepció	Duració: 50 minuts
Presentació: Amb aquesta activitat es pretén aconseguir que l'alumnat sàpia utilitzar adequadament el preservatiu per a penis o extern.	
Nombrosos estudis de laboratori han demostrat que els preservatius, tant l'extern o per a penis com l'intern o per a vagina, són eficaços contra la transmissió d'infeccions de transmissió sexual i contra embarassos no desitjats , sempre que s'usen de manera correcta i sistemàtica en les relacions sexuals.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: -Conèixer, en termes generals, els mètodes anticonceptius de barrera. -Conscienciar sobre els riscos associats a la sexualitat i la necessitat d'autoprotegir-se. -Fomentar l'ús del preservatiu per a penis o extern. -Conèixer i entrenar les habilitats per a col·locar correctament el preservatiu per a penis o extern. -Reflexionar sobre els motius que dificulten o faciliten l'ús del preservatiu.	
DESENVOLUPAMENT	
<p><i>*Aquesta activitat és una adaptació d'algunes dinàmiques proposades en Dinàmiques de grup. Campañas de Prevenció del VIH/SIDA, organitzada pel Consell de Joventut d'Espanya</i> https://www.euskadi.eus/contenidos/noticia/materiala_sexualitate/es_material/adjuntos/Dinamicas_de_%20grupo.pdf</p> <p>Es recomana fer una introducció breu sobre el preservatiu i dir que, la major part de les vegades que es trenca, es produeix a conseqüència d'una mala col·locació i que, per tant, és molt important aprendre a col·locar-lo correctament per a estar més segurs i segures de les nostres relacions.</p> <p>Formarem equips de 3-4 persones. A continuació, es repartiran diferents targetes amb els diferents passos a l'hora de col·locar correctament un preservatiu, però desordenats. L'objectiu és que cada grup ordene correctament cada un dels passos presents en cada targeta.</p> <p>Cada equip exposarà com ha ordenat cada pas i haurà d'explicar per què ho ha fet així.</p> <p>A continuació, es pot utilitzar algun recurs digital per a fer la correcció dels passos com:</p> <p>Vídeo <i>Cómo poner un preservativo o condón masculino ¡Consejos básicos!</i> (2 min), disponible en https://www.youtube.com/watch?v=3TbW02-MtrE&has_verified=1</p> <p>Document El modo correcto de usar el condón masculino, disponible en https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/docs/male_condom_use_508_spa.pdf</p> <p>Finalment, podem posar en pràctica els passos enumerats i ordenats correctament, per exemple, col·locant un preservatiu a un plàtan.</p>	

**RECURSOS**

Ordinador amb connexió a internet i un videoprojector, vídeo il·lustratiu, document El modo correcto de usar el condón masculino, targetes amb cada un dels passos per a col·locar el preservatiu, plàtan o similar, preservatius

PER A SABER-NE MÉS

El modo correcto de usar el condón masculino:

https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/docs/male_condom_use_508_spa.pdf

El modo correcto de usar el condón femenino: <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/docs/female-condom-use-spa.pdf>

Vídeo preservatiu per a vagina o intern: <https://www.youtube.com/watch?v=Us9KK8YRtk8>

Vídeo *Cómo poner un preservativo o condón masculino ¡Consejos básicos!*:

https://www.youtube.com/watch?v=3TbW02-MtrE&has_verified=1

**Material complementari de l'activitat Saps utilitzar el condó?**

Targetes amb els passos per a col·locar el preservatiu per a penis o extern:

Comprovar que el condó no estiga caducat i que estiga en perfecte estat.	Penetració
Excitació - Penis en erecció	Ejaculació
Obrir l'embolcall amb cura de no danyar el condó. Evitar usar les dents o accessoris com ara tisores.	Abans que l'erecció disminuisca, cal retirar el penis subjectant el preservatiu per la base.
Abans de col·locar el preservatiu, comprova si està al revés (això es pot fer bufant una mica dins del preservatiu per a veure cap a quin costat l'hem de desenrotllar).	Retirar el preservatiu.
Col·locar el condó en la punta del penis: pressiona la punta del depòsit del preservatiu per a expulsar l'aire i deixar espai per al semen.	Comprova que no s'ha trencat el preservatiu durant el coit (omplint-lo d'aigua o pressionant el depòsit).
Desenrotllar el preservatiu fins a cobrir completament el penis.	Nugar i tirar el preservatiu al fem, mai al WC ni al carrer.

TÍTOL: VIH VS SIDA	
Bloc 2. Paraules clau: VIH, sida, mètodes d'anticoncepció, malalties de transmissió sexual, prevenció	Duració: 50 minuts
Presentació: A través d'aquesta activitat intentarem que l'alumnat conega què és el VIH i en què es diferencia de la sida, quines són les seues característiques principals, com es transmet i com es prevé. I, a més, tractarem de desmitificar certs mites que hi ha sobre aquesta malaltia.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> - Conèixer les vies de transmissió del VIH. - Identificar les principals diferències que hi ha entre VIH i SIDA. - Desmitificar les creences errònies que hi ha sobre la possibilitat de contraure el VIH. - Eliminar l'estigma social que hi ha cap al VIH/SIDA. 	
DESENVOLUPAMENT	
<p><i>*Aquesta activitat és una adaptació de diverses dinàmiques proposades en Dinàmiques de grup. Campañas de Prevenció del VIH/SIDA, organitzada pel Consell de Joventut d'Espanya (https://www.euskadi.eus/contenidos/noticia/materiala_sexualitate/es_material/adjuntos/Dinamicas_de_%20grupo.pdf)</i></p> <p>Aquesta activitat es pot enllaçar amb les activitats del preservatiu.</p> <p>L'activitat es dividirà en 2 parts:</p> <p style="padding-left: 20px;">Part 1: introducció de la temàtica, avaluació diagnòstica, diferenciació entre VIH i sida, conèixer les vies de transmissió i la prevenció.</p> <p style="padding-left: 20px;">Part 2: desmitificar les creences errònies que hi ha sobre la possibilitat de contraure el VIH i treballar l'estigma social que hi ha cap al VIH/sida.</p> <p>PART 1:</p> <p>Introducció a l'activitat amb una fitxa inicial, anònima, en la qual l'alumnat tractarà de respondre, individualment, de manera ràpida, senzilla i amb sinceritat a les qüestions següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> Quan pense en la sida, el primer que em ve al cap és... El VIH es transmet quan... La diferència principal entre el VIH i la sida és... Si coneguera que el meu amic o amiga és VIH positiu... Si descobrira que soc VIH positiu... <p>A continuació, s'arreglaran les fitxes i es tornen a repartir de manera aleatòria de manera que cada alumne/a tinga una fitxa que no siga la seua.</p> <p>Es van llegint les respostes i s'estableix un debat/discussió sobre aquestes.</p> <p>El professor/a, sobre la base de les respostes obtingudes pot tractar de reconduir el debat, per a finalment tractar de respondre a les qüestions següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> És el mateix VIH que SIDA? Com es transmet el VIH? Com previndre'? Com reaccionem, en general, després de conèixer que algú pròxim a mi és VIH positiu? Com reaccionem si descobrim que som VIH positiu? 	



Per a aquesta part, es poden utilitzar, com a recursos digitals els vídeos i informació d'INFOSIDA. Disponibles en: <https://www.infosida.es/>

Vídeo *¿Cuál és la diferencia entre VIH y SIDA?*, (2 min). Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=doq5dq7cibm&feature=youtu.be>

Vídeo *¿Cómo se contagia el VIH?* (4 min). Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=DoQ5dq7CibM&feature=youtu.be>

PART 2

Es divideix el grup en equips de 4-5 persones.

Cada equip rebrà 12 targetes amb diferents situacions.

A continuació, cada equip dividirà les targetes en 2 blocs diferents: un bloc per a les situacions que es considera que no suposen un risc per a contraure el VIH i un altre bloc amb les situacions que sí que es consideren de risc per a contraure el VIH.

Per a finalitzar, es farà una posada en comú amb el consegüent debat de diferents situacions plantejades i la seua classificació.

RECURSOS

Fitxa informativa sobre el VIH, vídeos i informació d'INFOSIDA, vídeo *¿Cuál és la diferencia entre VIH y SIDA?*, vídeo *¿Cómo se contagia el VIH?*, fitxa informativa sobre el VIH, ordinador amb accés a internet i videoprojector, una fitxa per alumne/a per a la part 1 + bolígraf, targetes amb les diferents situacions per a la part 2.

Material complementari per a ús del professorat: fitxa informativa sobre el VIH**Què és el VIH? És el mateix VIH i SIDA?**

El virus de la immunodeficiència humana (VIH) és un virus que ataca el sistema immunitari de la persona a la qual infecta, és a dir, és un virus que ataca el sistema encarregat de la defensa contra els microorganismes infecciosos, com ara bacteris, virus, fongs, paràsits, etc., quan envaeixen l'organisme.

Quan parlem de sida ens referim a la Síndrome d'ImmunoDeficiència Adquirida, que és el conjunt de manifestacions clíniques que apareixeran quan la infecció pel VIH provoca una immunodeficiència molt acusada i, per tant, el sistema immunitari de l'organisme no serà capaç de defensar l'organisme. Podem dir que la sida és l'etapa més greu de la infecció per VIH i que es caracteritzarà per l'aparició de malalties oportunistes que poden amenaçar la vida de la persona infectada. D'això deduïm que VIH i sida no són el mateix, ja que tindre VIH no significa tindre SIDA. Estar infectat pel VIH significa que el virus és a l'organisme, fet que implica que el sistema immunològic s'afeblirà, però si la infecció per VIH es tracta adequadament, no necessàriament es desenvoluparà la malaltia de la SIDA.

Com es transmet el VIH?

El principal mecanisme de transmissió del VIH en el món és la **via sexual**. Les pràctiques sexuals a través de les quals es pot transmetre el VIH són les relacions sexuals amb penetració anal i/o vaginal i el sexe oral sense protecció, entre persones del mateix o diferent sexe. El pas del virus en les relacions sexuals té lloc a través de les lesions o les ferides microscòpiques que es produeixen durant la penetració i altres pràctiques sexuals, per on els fluids de qui té el virus penetren en el cos de la parella.

Hi ha, a més, altres vies de transmissió a través de les quals es pot adquirir el virus:

Via sanguínia: es produeix per contacte amb objectes contaminats amb sang de persones infectades (agulles, fulles, raspalls de dents...). Fa uns anys era el principal mecanisme de transmissió dels països desenvolupats, però els controls de seguretat han fet que la incidència per aquesta causa disminuisca.

Via vertical o maternoinfantil, de la persona gestant al fetus o bebé. És poc freqüent als països desenvolupats. La transmissió pot produir-se a través de la placenta, el canal del part o per lactància materna. Si la mare rep el tractament i l'atenció mèdica adequada, el risc de transmissió del virus al bebé és quasi nul.

No obstant això, hem de conèixer altres conductes o pràctiques sexuals sobre les quals a vegades dubtem, i que no suposen un risc per a la transmissió del VIH com ara els besos, les carícies, els massatges, la masturbació mútua...

Com prevenim el VIH?

Com que la principal via de transmissió de VIH és la via sexual, es fa necessari posar l'accent principalment en la prevenció del virus a través d'aquesta via. Per a la prevenció del VIH a través de la via sexual, les mesures principals són els preservatius per a penis o externs i per a vagina o interns.



Material complementari per a l'activitat VIH vs. SIDA

PART 1 - ACTIVITAT VIH

Escriu, de manera ràpida, senzilla i amb sinceritat, el primer que et vinga al cap quan et dic...

1. Quan pense en la SIDA, el primer que em ve al cap és...	
2. El VIH es transmet quan...	
3. La diferència principal entre el VIH i la SIDA és...	
4. Si coneguera que el meu amic o amiga és VIH positiu...	
5. Si descobrira que soc VIH positiu...	



TARGETES PER A LA PART 2 DE L'ACTIVITAT:

<i>"He compartit un bany públic amb una persona VIH positiva"</i>	<i>"Estic a classe assegut/uda al costat d'una persona VIH positiva"</i>
<i>"Estic dormint en una habitació amb una persona malalta de SIDA"</i>	<i>"He abraçat i besat a una persona VIH positiva"</i>
<i>"He menjat en la mateixa taula i, fins i tot, he compartit coberts, amb una persona VIH positiva o malalta de SIDA"</i>	<i>"He compartit una fulla d'afaitar amb una persona VIH positiva o malalta de SIDA"</i>
<i>"He mantingut relacions sexuals amb preservatiu amb una persona VIH positiva"</i>	<i>"He mantingut relacions sexuals sense preservatiu amb una persona VIH positiva"</i>
<i>"He cuidat i atés una persona VIH positiva o malalta de sida"</i>	<i>"Mantinc relacions sexuals només amb la meua parella estable sense preservatiu"</i>
<i>"He estat prop d'una persona VIH positiva o malalta de sida i ha tossit o esternutat prop de mi"</i>	<i>"He compartit roba amb una persona VIH positiva o malalta de SIDA"</i>

TÍTOL: MITES I REALITATS SOBRE LA PÍNDOLA DE L'ENDEMÀ	
Bloc 2 Paraules clau: anticoncepció, prevenció, embaràs no desitjat, conductes de risc	Duració: 50 minuts
Presentació: En aquesta activitat es tractarà d'analitzar la píndola de l'endemà, com utilitzar-la i s'aprofundirà en els mites al voltant d'aquesta qüestió	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: Conèixer, en termes generals, la píndola de l'endemà. Analitzar certes creences que hi ha sobre l'ús de la píndola de l'endemà. Identificar com i on es pot adquirir la píndola de l'endemà. Analitzar l'ús correcte de la píndola de l'endemà.	
DESENVOLUPAMENT	
Introduïrem el tema amb la lectura d'algun article interessant sobre la píndola de l'endemà, com ara els següents: <ul style="list-style-type: none"> “La píldora del día después sin receta cumple 10 años y desmiente tópicos: ni se abusa de ella ni se usa de anticonceptivo”, publicat en <i>elDiario.es</i> i que es pot descarregar en https://www.eldiario.es/sociedad/pildora-dia-despues-anos-educacion_1_1330611.html “El TC ampara a un farmacéutico que se negó a vender la píldora del día después”, publicada en el <i>ABC España</i> i que es pot descarregar en https://www.abc.es/espana/20150706/abci-pildora-diadespues-201507061844.html A continuació, formularem una sèrie de preguntes generals sobre la temàtica que cal tractar, així com sobre el que s'ha abordat en les notícies, tractant de no donar la solució, sinó que només es plantejaran per a donar lloc a la reflexió. Es poden utilitzar preguntes d'aquest estil: <ul style="list-style-type: none"> Què coneixem sobre la píndola de l'endemà? Coneixiem que es pot adquirir sense recepta mèdica? Quina opinió tens sobre aquest tema? Enumera alguns dels avantatges i els inconvenients que això siga així. Creus que un farmacèutic/a pot negar-se a vendre la píndola de l'endemà? Seguidament, abordarem el tema amb una dinàmica que consistirà a analitzar certes afirmacions o creences i examinar si es tracta de mites o realitats: <ul style="list-style-type: none"> Per a poder dur a terme aquesta dinàmica, primerament es plantejaran les creences i, individualment, cada alumne/a haurà de plantejar-se si pensa que es tracta d'un mite o d'una realitat. Es poden anar projectant una per una i deixar temps per a analitzar-les. A continuació, es farà un balanç per a cada una de les afirmacions amb el nombre d'alumnes que considera si és mite o realitat (es poden anar anotant els resultats en la pissarra per a cada una de les afirmacions), Posteriorment, es visionarà un vídeo explicatiu del tema en qüestió, com el de <i>¿Cómo funciona la píldora del día después?</i> (2:30 min), disponible en https://www.youtube.com/watch?v=vwZenAXZiGk, i es llegirà el fullet explicatiu <i>Què és la píndola de l'endemà?</i>, de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública, i que es pot descarregar en http://www.san.gva.es/pildora-del-dia-despues-pdd-. Finalment, es tornaran a analitzar les afirmacions i les creences. Ací, l'alumnat pot canviar la resposta inicial. Es resoldrà afirmació per afirmació si efectivament es poden considerar mite o realitat. Per últim, podem fer una reflexió final en què recapitem tot el que s'ha abordat: què hem après hui sobre la píndola de l'endemà?	

**RECURSOS**

Fitxa-resum amb els aspectes clau de la píndola de l'endemà, articles d'interés, vídeo il·lustratiu, fullet explicatiu de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública, ordinador amb accés a internet i videoprojector, folis i bolígrafs individuals per a cada alumne/a, pissarra i guix

PER A SABER-NE MÉS

Web de la Conselleria de Sanitat: <http://www.san.gva.es/es/pildora-del-dia-despues-pdd->
Anticoncepció de emergència: protocolo de dispensación (Servei Càntabre de Salut):
<https://saludcantabria.es/uploads/pdf/profesionales/ProtocoloAnticoncepcionEmergencia.pdf>

Material complementari per a ús del professorat: fitxa-resum explicativa de la píndola de l'endemà**Què és la píndola de l'endemà?**

La píndola de l'endemà o l'anticonceptiu d'emergència és un mètode que s'utilitza per a minimitzar el risc d'embaràs després d'haver tingut una relació sexual sense protecció. És important recalcar que aquest mètode no s'ha d'utilitzar com un mètode anticonceptiu habitual.

En quins casos està recomanat usar-lo?

Podria utilitzar-lo qualsevol dona al llarg de l'etapa fèrtil de la seua vida. Només s'haurà d'utilitzar en cas d'una situació d'urgència en la qual hi puga haver un embaràs no desitjat després d'una relació sexual amb penetració en la qual no s'haja utilitzat cap mètode anticonceptiu o quan hi haja hagut algun problema com el trencament del preservatiu, la retenció del preservatiu en la vagina, l'oblit de la píndola anticonceptiva habitual o un mal ús de qualsevol altre mètode anticonceptiu.

Quin és el procediment d'actuació?

El tractament consisteix en un únic comprimit que s'haurà de prendre al més prompte possible: el millor és prendre'l en les primeres 24 hores després del coït, però es pot prendre fins a 72 hores després. És important conèixer que l'efecte serà menor com més temps es retarde la presa.

Si es vomita abans que hagen transcorregut 2 hores de la presa, s'haurà de prendre novament.

Es tracta d'un medicament hormonal que impedirà o retardarà l'ovulació i, per tant, impedirà la fecundació. Per tant, mai provocarà l'avortament ni produirà cap problema o lesió en l'embrió en el cas que ja hi haguera un embaràs.

Material complementari per a l'activitat *Mites i realitats sobre la píndola de l'endemà***Afirmacions sobre la píndola de l'endemà després per a analitzar amb la solució:****MITE O REALITAT?**

La píndola de l'endemà funciona provocant l'avortament (Mite).

La píndola de l'endemà té una efectivitat del 100 % (Mite).

La píndola de l'endemà no prevé les infeccions de transmissió sexual (ITS) (Realitat).

La píndola de l'endemà només es pot comprar amb recepta mèdica (Mite).

La píndola de l'endemà no provoca l'avortament si ja estàs embarassada (Realitat).

La píndola de l'endemà no et protegeix durant tot el mes (Realitat).

La píndola de l'endemà et pot deixar estèril (Mite).

Pots utilitzar la píndola de l'endemà com un anticonceptiu regular (Mite).

Si prens la píndola de l'endemà, és molt probable que apareguen efectes secundaris greus (Mite).

La píndola de l'endemà genera canvis en l'ovulació de la dona o en el cicle menstrual (Realitat).

Després de prendre la píndola de l'endemà és segur tindre relacions sexuals sense protecció (Mite).

La píndola de l'endemà s'ha de prendre exactament 24 hores després de tindre relacions sexuals sense protecció (Mite).

Només es pot prendre una píndola de l'endemà per any o, com a molt, dues (Mite).



TÍTOL: EL PACTE	
Bloc 2 Paraules clau: embaràs no desitjat, ITS, mètodes anticonceptius	Duració: 50 minuts
Presentació: Després d'haver treballat les ITS i els mètodes que les prevenen, així com els mètodes anticonceptius, es fa important conèixer com pactar amb la teua parella sexual el mètode que cal triar arribat el moment.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: Fomentar l'empatia i la comunicació. Reflexionar sobre la manera més adequada d'actuar en determinades situacions. Conèixer els mètodes adequats que cal utilitzar en funció de cada situació.	
METODOLOGIA	
<p>*És una activitat adaptada de les Dinàmiques complementàries a les Accions Educatives de SIDA STUDI, elaborat pel Departament de Formació i Prevenció de SIDA STUDI.</p> <p>Aquesta activitat es recomana després d'haver abordat les activitats anteriors en les quals s'han treballat les ITS i els diferents mètodes anticonceptius.</p> <p>Introduïm l'activitat, recordant els mètodes anticonceptius disponibles i posant l'accent que l'únic mètode que previndrà la majoria de les ITS és el preservatiu (tant el de penis o extern com el de vagina o intern).</p> <p>A continuació, es trien 4 parelles voluntàries, que hauran de fer un joc de rol d'una mateixa situació, amb 4 possibles finals (cada parella representarà un final diferent) o, si no s'atreveixen a posar-lo en pràctica, poden comentar el que ocorre i, fins i tot, llegir-lo. La situació que s'ha de representar amb els 4 finals possibles està disponible, a continuació, en Material complementari de l'activitat El pacte amb el nom de "1 situació, 4 finals possibles".</p> <p>Després, dividim al grup en equips de 4-5 persones i hauran de reflexionar i debatre sobre els 4 finals possibles plantejats. Per a això hauran de ser capaços de contestar a una sèrie de preguntes, plantejades en material complementari de l'activitat El pacte amb el nom de "preguntes per a debatre els 4 finals possibles".</p> <p>A continuació, plantejarem, en grup gran, cada final alternatiu i cada grup reduït exposarà les reflexions a les quals ha arribat el seu grup en cada un d'aquests finals plantejats. Pot arribar a haver-hi opinions i reflexions diverses i perfectament vàlides per a cada una de les situacions, per a la qual cosa el professor/a haurà de reconduir el debat generat i recopilar totes les opinions possibles.</p> <p>Finalment, fem una reflexió final sobre els pactes que cal dur a terme en tota relació sexual.</p>	
RECURSOS	
Targetes amb la situació i els 4 finals possibles, preguntes per a debatre els 4 finals possibles...	

Material complementari de l'activitat *El pacte*:**1 situació, 4 finals possibles****Situació:**

Una parella es reuneix a casa d'un dels dos per a veure una pel·lícula. No hi ha ningú més a casa. Comencen a besar-se i sorgeix la possibilitat d'iniciar algun tipus de pràctica sexual.

FINAL 1

No porten preservatiu cap dels dos, però ella li resta importància, i comenta que pren la píndola i, finalment, accedeixen els dos.

Possible diàleg en la parella:

Ell: *"Ostres, no porte condó"*.

Ella: *"Bo, no et preocupes, jo prenc les pastilles"*.

Ell: *"Mè! No en parlem més!"*

FINAL 2

Porten condó, però un d'ells no vol utilitzar-lo.

Possible diàleg de la parella:

Personatge 1: *"Un moment, vaig pel condó"*

Personatge 2: *"No, no, no vages"*

Personatge 1: *"Va, que si vols, te'l pose jo!"*

Personatge 2: *"És què no confies en mi? Jo preferisc sense... Va! Què t'agradarà més!"*

Personatge 1: *"Puf... Va... Perquè eres tu... i confie en tu."*

FINAL 3

Porten condó i un d'ells s'ofereix a posar-lo a l'altre, incloent-lo com un joc sexual.

Possible diàleg de la parella:

Personatge 1: *"Em tornes boig/boja!"*

Personatge 2: *"Saps el que més m'agrada de tu?"*

Personatge 1: *"El culet?"*

Personatge 2: *"Ha, ha, ha. A part... Les teues mans."*

Personatge 1: *"Ah, sí? Perquè ara veuràs el que poden fer aquestes mans" (Suggerint la col·locació del preservatiu)."*

FINAL 4

Cap dels dos porta preservatiu i decideixen entre els dos tindre un altre tipus de pràctiques eròtiques més segures.

Possible diàleg de la parella:

Personatge 1: *"M'encantes"*

Personatge 2: *"Abraça'm fort!"*

Personatge 1: *"Saps que m'agrades molt? Escolta, però tu no en tens cap, veritat?"*

Personatge 2: *"No. Tu tampoc, no?"*

Personatge 1: *"No..."*

Personatge 2: *"Bo..., se m'ocorren altres coses que podem fer..."*

Personatge 1: *"Moltes altres coses..."*



Preguntes per a debatre els 4 finals possibles:

Els personatges accedeixen a posar-se el condó? Per què?

Què volia, en aquest final, el personatge 1? Aconsegueix el que volia? Què en penses?

Què volia, en aquest final, el personatge 2? Aconsegueix el que volia? Què en penses?

Què opines sobre la situació en general? Actuen adequadament? En cas negatiu, com creus que haurien d'haver actuat?

Què guanya i què perd cada un dels personatges per usar o no el condó?

TÍTOL: QUÈ OCORRERIA SI...?	
Bloc 2 Paraules clau: embaràs no desitjat, VIH, ITS, recursos disponibles a la Comunitat Valenciana	Duració: 50 minuts
Presentació: Després d'haver treballat les ITS, els mètodes que les prevenen, així com els mètodes anticonceptius, es fa important conèixer els recursos als quals podem accedir en cas de necessitat, si se'ns presenta alguna d'aquestes situacions: embaràs no desitjat, infecció per alguna ITS, problemes amb algun mètode anticonceptiu, etc.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: Fomentar l'empatia. Reflexionar sobre la manera més adequada d'actuar en determinades situacions. Conèixer els recursos disponibles als quals acudir en cas de necessitat, en funció de les diferents situacions.	
METODOLOGIA	
<p>*És una activitat adaptada de les Dinàmiques complementàries a les Accions Educatives de SIDA STUDI, elaborat pel Departament de Formació i Prevenció de SIDA STUDI.</p> <p>Aquesta activitat es recomana després d'haver abordat les activitats anteriors en les quals s'han treballat les ITS i els diferents mètodes anticonceptius.</p> <p>Podem introduir l'activitat amb el visionament de vídeos-resum recordatoris en què s'aborden les ITS, com ara els següents:</p> <p style="padding-left: 40px;"><i>Información General sobre ITS - Planned Parenthood Video</i> (2:36 min), disponible en https://www.youtube.com/watch?v=8eDBlaS67Jk</p> <p style="padding-left: 40px;">Un altre en el qual es tracten els mètodes anticonceptius més utilitzats com el de <i>Los métodos anticonceptivos</i> (1:50 min), disponible en https://www.youtube.com/watch?v=NdEKzllittk</p> <p>Després formarem grups reduïts de 2-3 persones. Cada grup reflexionarà sobre les diferents situacions que se'ls plantegen en les targetes que se'ls proporcionen i que estaran relacionades amb l'embaràs no desitjat, el VIH, les ITS i els mètodes anticonceptius (vegeu les targetes en el material complementari de l'activitat). Tots els grups reflexionaran sobre les mateixes situacions possibles.</p> <p>A continuació, plantejarem, en grup gran, situació per situació i cada grup reduït exposarà les reflexions a les quals ha arribat en cada una de les situacions plantejades en les targetes. Pot arribar a haver-hi opinions i reflexions diverses i perfectament vàlides per a cada una de les situacions, per a la qual cosa el professor/a haurà de reconduir el debat generat i recopilar totes les opinions possibles.</p> <p>Finalment, el professor/a explicarà els recursos dels quals disposem a la Comunitat Valenciana per a resoldre aquestes possibles situacions que se'ns poden arribar a presentar en la vida quotidiana. Bàsicament, els dividirem en dos grups:</p> <p style="padding-left: 40px;">Centres d'informació i prevenció del VIH i la resta d'ITS (CIPS) en els quals es proporciona atenció i informació sobre el VIH i altres ITS, informació sobre la prevenció de les ITS, proves gratuïtes d'ITS i consell relacionat amb les ITS. Per a consultar la informació sobre aquests centres, disposem del fullet informatiu de la Comunitat Valenciana, descarregable en http://www.san.gva.es/documents/157385/528181/TripticCIPS_2015corr.pdf</p> <p style="padding-left: 40px;">Unitats de salut sexual i reproductiva, on s'aborden la prevenció i el tractament de les ITS, la prevenció del càncer de cèrvix, assessoraments i teràpies en problemes relacionats amb la sexualitat, es proporciona una atenció preconcepcional, un assessorament i una atenció a</p>	



l'esterilitat i infertilitat i, a més, es presta assistència sanitària informativa sobre els mètodes anticonceptius i la interrupció voluntària de l'embaràs.

RECURSOS

Vídeos il·lustratius, targetes amb les diferents situacions plantejades (a continuació de l'activitat), document amb els recursos disponibles a la Comunitat Valenciana (en l'annex X), fullet dels CIPS de la Comunitat Valenciana.

Material complementari per a l'activitat *Què ocurriria si...?*

TARGETES:

Situació 1

Què ocurriria si...



... ESTIC EMBARASSADA (o la meua parella ho està)?!

Hauràs de tractar de respondre a:

Què és el primer que em passaria pel cap? Et faria por comunicar-ho? Com creus que reaccionaria el teu entorn: parella, familiars pròxims, amics i amigues...? Com t'agradaria que et tractaren? Què faries?: tindries el bebé, avortaries, el donaries en adopció...? Sabries on acudir i/o com actuar?

Situació 2

Què ocurriria si...?



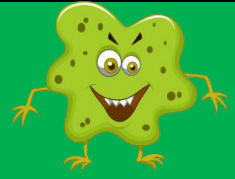
... DESCOBRISC QUE TINC VIH?!?

Hauràs de tractar de respondre a:

Què és el primer que em passaria pel cap? Et faria por comunicar-ho? Com ho comunicaries? Com creus que reaccionaria el teu entorn: parella, familiars pròxims, amics i amigues...? Com t'agradaria que et tractaren? Si hagueres mantingut relacions sexuals sense protecció, ho comunicaries a la persona implicada? Sabries on acudir i/o com actuar?

Situació 3

Què ocorreria si...

... **DESCOBRISC QUE TINC UNA ITS?!?****Hauràs de tractar de respondre a:**

Què és el primer que em passaria pel cap? Et faria por comunicar-ho? Com ho comunicaries? Com creus que reaccionaria el teu entorn: parella, familiars pròxims, amics i amigues...? Com t'agradaria que et tractaren? Si hagueres mantingut relacions sexuals sense protecció, ho comunicaries a la persona implicada? Sabries on acudir i/o com actuar?

Situació 4

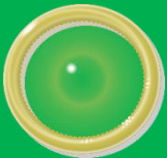
Què ocorreria si...

... **Un amic o amiga et diu via WhatsApp: "Ho he fet sense condó amb algú a qui no coneixia?!?"****Hauràs de tractar de respondre a:**

Què és el primer que em passaria pel cap? Pensaries igual si t'ho diguera una amiga que si t'ho diguera un amic? Què li contestaries? A partir de llavors, canviaria la teua visió sobre ell/ella? Quins riscos et preocuparien més: l'embaràs, el VIH o altres ITS? Sabries on podria acudir i/o com hauria d'actuar?

Situació 5

Què ocorreria si...?

... **He mantingut una relació sexual amb penetració i se m'ha trencat el condó?!?****Hauràs de tractar de respondre a:**

Què és el primer que em passaria pel cap? Ho comunicaries a la teua parella? Com li ho comunicaries? Ho comunicaries a algú més? A qui? Com li ho comunicaries? Quins riscos et preocuparien més: l'embaràs, el VIH o altres ITS? Sabries on acudir i/o com actuar?

TÍTOL: <i>FAKE NEWS</i> , SEXUALITAT I DROGUES	
Bloc 2 Paraules clau: notícies falses, mites, tabús, salut sexual, sentiments, emocions, drogues.	Duració: 50 minuts
Presentació: La cerca de substàncies externes per a millorar el “rendiment eròtic/sexual” ha constituït multitud de mites històrics per part d’homes i dones. La realitat, contrastant diversos estudis científics, és que les drogues constitueixen enemics per a la resposta sexual, el creixement eròtic i l’intercanvi amorós. Es continuen transmetent falses creences entorn del consum de drogues i el sexe, que tant de risc i perjudici comporten per a la salut.	
Nivell recomanat: tots els nivells d’FP	
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre l’impacte que té el consum de drogues en la resposta sexual humana. - Ser conscients de la influència de les drogues en la sexualitat. - Identificar quins són els efectes del consum de drogues en l’activitat sexual. 	
DESENVOLUPAMENT	
1. Podem iniciar la sessió amb la següent pregunta de partida: l’alcohol i les drogues són facilitadors de la desinhibició amb l’objectiu d’aconseguir una parella sexual, o pràctiques sexuals? 2. Per a reflexionar sobre aquesta qüestió posem en pràctica la tècnica del xiuxiueig, que consisteix a formar parelles i parlar durant 5 minuts per a passar després a comentar les conclusions en grup gran. És important respectar si algú no vol explicar el que ha contestat. 3. Organitzem un joc de rol per a fer més visible el que suposa una relació afectivosexual sota la influència de les drogues. Per a això es reparteixen les diverses situacions (aportades com a material complementari) en grups reduïts perquè creen sobre aquesta una dramatització o simulació. Per a això es poden deixar uns 10 minuts. 4. Després de cada joc de rol, es poden deixar uns minuts per a aportar quins sentiments i emocions tindrien si visqueren aquest tipus de situacions. 4. En finalitzar tots els jocs de rol, es lliura a cada grup el document amb els efectes de les diferents drogues perquè es llija i s’analitze. 5. Finalitzem amb una valoració grupal del que s’ha après durant l’activitat. Per a això, es pot fer una ronda en la qual cada participant compartisca una frase final amb una conclusió de la sessió.	
RECURSOS	
Document amb les diferents situacions del joc de rol. Llista d’efectes de les diferents drogues en l’activitat sexual.	
PER A SABER-NE MÉS	
Género y drogas. Guía informativa. Diputació d’Alacant http://www.pnsd.msrebs.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/GuiaGenero_Drogas.pdf	

Material complementari per a l'activitat *Fake news*, sexualitat i drogues

JOC DE ROL

SITUACIÓ 1

Crea i dramatitza una situació en què una invitació a mantindre relacions sexuals es converteix en una exigència violenta...

SITUACIÓ 2

Crea i dramatitza una situació en què el vocabulari conquistador que se sol utilitzar es converteix en frases entretallades que no s'entenen...

SITUACIÓ 3

Crea i dramatitza una situació en què les mirades seductores es converteixen en mirades desorientades, perdudes...

SITUACIÓ 4

Crea i dramatitza una situació en què les carícies excitants es converteixen en carícies brusques, "tocaments" sense sentit...

SITUACIÓ 5

Crea i dramatitza una situació en què la trobada desitjada es converteix en malestars fisiològics i psicològics (vòmits, caigudes, desmais, pèrdua de la percepció, al·lucinacions...).

SITUACIÓ 6

Crea i dramatitza una situació en què els bons records afectivosexuals compartits es deixen de recordar, hi ha llacunes, es neguen, no es reconeixen, generen dubtes...

EFFECTES DE LES DIFERENTS DROGUES EN L'ACTIVITAT SEXUAL D'HOMES I DONES

TABAC
Provoca impotència sexual en els homes.
ALCOHOL
El consum abusiu o de grans quantitats d'alcohol redueix l'excitació sexual i l'impuls sexual, i provoca impotència en els homes i absència d'orgasmes en dones i homes.
En les dones, frigidesa, dolor en les relacions i desinterés pel sexe.
En homes adolescents, el consum d'alcohol pot produir retard en la maduració dels caràcters sexuals secundaris (el borrhissol i la veu) i la disminució de la libido i la potència sexual.
En les dones adolescents pot retardar la maduració de la pubertat i l'aparició dels caràcters sexuals femenins (borrhissol i mames).
TRANQUIL·LITZANTS
Desinterés pel sexe, disminució de l'apetit sexual i impotència.
CÀNNABIS
En els homes, reducció de la secreció de testosterona i del nombre i la mobilitat dels espermatozoides.
En les dones provoca la reducció dels cicles menstruals i l'aparició de cicles menstruals sense ovulació, fet que redueix la fertilitat.
Les investigacions científiques confirmen que el seu ús crònic es relaciona amb la disminució de l'apetit sexual, sense que avalen els suposats efectes afrodisíacs que assenyalen alguns consumidors.
COCAÏNA
Encara que l'ús esporàdic de cocaïna pot millorar la recompensa sexual en els homes, en retardar l'ejaculació, a mitjà i llarg termini redueix el plaer sexual, i provoca una forta pèrdua del desig i impotència en els homes.
En les dones sol produir amenorrea (supressió del flux menstrual) i altres alteracions menstruals.
AMFETAMINES I DROGUES DE SÍNTESI
Disminució del desig sexual i absència d'orgasmes.
HEROÏNA I ALTRES OPIACIS
Intensa disminució del desig sexual en els dos sexes.
En els homes són freqüents els trastorns de l'erecció i l'ejaculació.
En les dones sol produir amenorrea i altres alteracions menstruals.

Font: Género y drogas. Guía informativa. Diputació d'Alacant. Àrea d'Igualtat i Joventut.

**TÍTOL: VISUALITZE ELS MEUS HÀBITS I EL MEU COS****Bloc 2****Paraules clau:** cos, salut, imatge corporal**Duració:** 50 minuts**Presentació**

A través d'aquesta activitat reflexionarem sobre les coses que ens fan sentir bé i malament en relació amb la cura del nostre cos, i sobre la responsabilitat que puguem tindre en les que no ens fan sentir bé i potenciar les que ens proporcionen fortalesa.

Nivell recomanat: tots els nivells d'FP**Objectius**

- Reflexionar sobre les actituds, les conductes i els hàbits que ens fan sentir bé i els que no en relació amb el nostre cos i com ens influeixen en el dia a dia.
- Enfocar els nostres objectius d'una manera constructiva tenint en compte les amenaces o els obstacles que es poden creuar en el nostre camí.
- Prendre consciència que la majoria de les coses que ens fan sentir malament en relació amb el nostre cos depenen únicament de la nostra actitud.

DESENVOLUPAMENT

- 1.- En primer lloc, preparem l'espai i els materials. Per a això, seria interessant convidar el grup que s'assega en cercle o semicercle i, enmig de l'aula, col·locar quatre taules amb tots els materials: revistes, pamflets, periòdics, tissors i pegament. Es reparteix una cartolina gran a cada membre del grup.
- 2.- En segon lloc, farem una relaxació grupal, i convidarem a respirar de manera pausada i prenent consciència de com estem, com està el nostre cos.
- 3.- A continuació, els expliquem l'activitat: visualitzarem, pensarem, totes les coses que ens fan sentir bé amb nosaltres mateixos en relació amb les cures del nostre cos i retallarem imatges, frases, paraules, etc., que les representen (ex.: dormir, menjar sa, passejar per la naturalesa, l'esport, paraules d'ànim, confiança, carícies, besos, etc.). Una vegada retallades, ara pensarem en les que no ens fan sentir bé i les retallarem (ex.: ús abusiu del mòbil, no descansar bé, fumar, beure, paraules de desànim, etiquetes que ens han posat o ens hem posat en relació amb el nostre cos i que no ens representen (estàs molt prim/a), frases limitants, contactes físics no desitjats, etc.).
- 4.- La cartolina gran, la dividirem en dos amb una línia vertical i en la part de la dreta apegarem els retalls que representen les coses que ens fan sentir bé, i en l'esquerra les que no.
- 5.- Passarem a una posada en comú del treball fet. Quines coses ens fan sentir malament? Depenen de nosaltres? Què ens dificulta canviar les que no ens fan bé?

RECURSOS

Revistes, pamflets, periòdics (almenys un o dos per persona), tissors, cola, cartolines (de tot això, un per persona) i reproductor de música

TÍTOL: QUÈ ÉS LA BELLESA?	
Bloc 2	Duració: 50 minuts
Paraules clau: models de bellesa, pràctiques estètiques, mitjans de comunicació	
Presentació Amb aquesta activitat es pretén reflexionar sobre com es construeixen els models de bellesa i com afecten la nostra percepció i comportament sobre els nostres cossos. El cànon de bellesa representa el conjunt de característiques que es consideren belles o atractives reunides en una persona o un objecte. Aquests models de bellesa canvien d'una època històrica i d'un context social a un altre. Aquests models de bellesa s'han vist reflectits en les produccions artístiques de les diferents èpoques i actualment en els mitjans de comunicació. L'omnipresència dels mitjans de comunicació en la nostra societat ha generat que cada vegada estiguen més presents aquests models ideals que rars vegades responen a les realitats corporals d'homes i dones	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius - Reflexionar sobre la construcció del cànon de bellesa en les diferents cultures i societats - Identificar la influència d'aquests models de bellesa en la construcció de l'autoestima i la cura del nostre cos - Visibilitzar el sexisme en la representació dels cossos	
DESENVOLUPAMENT	
Comentem al grup que parlarem de la bellesa en relació amb el cos. En primer lloc, observarem com s'ha modificat al llarg de la història. Veiem els vídeos i comentem amb el grup els canvis en el cànon de bellesa. L'evolució de l'ideal de bellesa femení al llarg de la història: https://youtu.be/s4SqeNG_QAw L'evolució de l'ideal de bellesa masculí al llarg de la història: https://youtu.be/3-tJ5erxh4Y Després de veure els vídeos comentem amb el grup algunes pràctiques històriques i actuals que les persones, especialment les dones, han practicat per a intentar complir el model de bellesa (embenar els peus de les dones xineses; dones girafa de Tailàndia o l'ús de cotilles a Europa). Demanem al grup que pensen pràctiques actuals dirigides al fet que els nostres cossos responguen al model de bellesa actual i les apuntem en la pissarra (dietes, depilació, operacions...). Preguntem si creuen que els models de bellesa reflecteixen models de persones reals. Posem els vídeos: Dones reals https://youtu.be/t_RhUyZMDM Duració: 2:01 Body evolution: https://youtu.be/17j5QzF3kqE Convidem l'alumnat de manera individual a elaborar una representació del seu model de bellesa ideal. Es poden utilitzar diferents materials (pintures, retalls de fotografies, paraules...). Per a finalitzar convidem les persones que vulguen a compartir els seus models de bellesa. És important que en aquest moment destaquem la diversitat corporal i de preferències estètiques.	
RECURSOS	
Pissarra, projector i ordinador amb connexió a internet, pintures, tissors, revistes...	
PER A SABER-NE MÉS	
Sanchis, R. i Altable, Ch. (2018). Guia d'educació afectivosexual. Els nostres cossos, els nostres drets. València, Generalitat Valenciana. (https://ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual)	

**TÍTOL: CONTRAPUBLICITAT, QUE EL TEU COS NO SIGA UN CAMP DE BATALLA****Bloc 2****Paraules clau:** autoestima corporal, publicitat**Duració:** 50 minuts**Presentació**

En l'actual societat de la informació la cultura audiovisual té una enorme influència en la nostra percepció del món i de nosaltres mateixos. Els mitjans de comunicació i la publicitat reproduïxen models basats en els estereotips associats a la feminitat i la masculinitat. Les persones joves estan contínuament exposades a aquests models corporals i de comportament que influeixen en les seues actituds en relació amb ells mateixos i amb els altres. Una mirada crítica a la publicitat ens permet analitzar algunes de les característiques androcèntriques i sexistes que transmeten els mitjans de comunicació.

Nivell recomanat: tots els nivells d'FP**Objectius**

- Reflexionar sobre la influència de la publicitat en l'autoestima corporal
- Dissenyar un missatge crític amb el model corporal hegemònic identificant els missatges sexistes que transmet la publicitat

DESENVOLUPAMENT

1. En primer lloc, projectem anuncis publicitaris que reflectisquen elements sexistes propis de la publicitat i els comentem amb l'alumnat. En l'informe de FACUA Las prácticas publicitarias discriminatorias para la mujer podem trobar-ne exemples (<https://www.facua.org/es/guias/guia15.pdf>).

Alguns aspectes per a comentar amb l'alumnat són:

Com influeixen aquests anuncis en la nostra autoestima corporal? Mostren models corporals saludables? Quines característiques tenen? Representen la diversitat corporal humana?

Quines diferències observen entre els productes que anuncien homes i dones? I en relació amb què ho fan?

Com es representa el cos de dones i homes? Podem observar alguns elements que es repeteixen en la representació del cos de les dones i que les converteixen en objectes de desig.

La representació d'una sola part del cos eliminant la identitat.

La representació de dones en grup iguals, fet que trasllada la idea d'intercanviabilitat.

La representació de les dones com a objectes directament.

Quins cossos no estan representats en la publicitat?

Reflexionem sobre com influeix la publicitat en la creació d'estereotips de gènere. Posem el vídeo *Niños vs. Moda 2015*, de Yolanda Domínguez: <http://yolandadominguez.com/portfolio/ninos-vs-moda/> (4:34 minuts).

2. Una vegada hem identificat aquests elements en la publicitat, demanem a l'alumnat que faça una pràctica de contrapublicitat. La contrapublicitat és una tècnica en la qual s'utilitzen els elements de la publicitat per a enviar un missatge crític. Es tracta de difondre les crítiques cap a una situació aprofitant les eines de les campanyes publicitàries. Per a això es manipulen elements visuals o de text de manera que el contingut canvie. El que el públic veu són campanyes, o estils que ja coneixen, modificades per a traslladar el missatge de denúncia. Podem ensenyar exemples a l'alumnat.

3. Se'ls indica que busquen un anunci que represente aquests models i que provoca que tinguem conductes nocives per al nostre cos. Se'ls proposa transformar l'anunci reflectint els aspectes negatius que hagen detectat. Es pot dur a terme utilitzant la tècnica del *collage* amb retalls de revistes o utilitzant un programa informàtic gratuït de disseny.

3. Posada en comú dels treballs fets. Posteriorment es pot reflexionar en grup gran a partir dels contraanuncis creats, fer una exposició, publicar en xarxes socials, ...



RECURSOS

Ordinador amb connexió a internet i projector, revistes, tissors i pegament, ordinadors amb connexió a internet

PER A SABER-NE MÉS

Anàlisi de publicitat i taller de creació contrapublicitària. Col·lectiu ConsumeHastaMorir
(http://www.feministas.org/IMG/pdf/publicidad_machista_y_contrapublicidad_ConsumeHastaMorir.pdf)
Pàgina web de l'artista Yolanda Domínguez
<http://yolandadominguez.com/portfolio/ninos-vs-moda/>

BLOC 3. RELACIONS IGUALITÀRIES, BONS TRACTES I VIOLÈNCIES

BLOQUE 3 RELACIONES IGUALITARIAS, BUENOS TRATOS Y VIOLENCIAS

1. Relaciones Afectivas y vínculos.
2. Relaciones amorosas.
3. Violencia en las relaciones:
Violencia sexual.
Violencia en la pareja.
4. Violencias estructurales:
El guión del miedo en el uso del espacio público.
La cultura de la violación.
Violencia en las redes sociales.

¿QUE PODEMOS TRABAJAR?

Bloques de contenido

3.1. Relacions afectives i vincles

Les relacions afectives que es tenen amb les diferents persones que ens envolten són diferents, i depenen de factors com el grau d'intimitat, la proximitat, la confiança, les experiències viscudes, la manera com ens sentim quan estem al costat d'ells i elles, etc. Així, no és el mateix el tipus de relació afectiva que es té amb la família i amics o amigues que la que es desenvolupa amb els companys o companyes de treball o els veïns i veïnes.

Els primers **vincles** apareixen durant la infantesa al costat de la família. Aquesta constitueix la plataforma de seguretat i protecció per a tots els membres, siga quin siga el tipus de família que es tinga: extensa (conviuen diversos graus de parentiu), nuclear (pare/mare i fills/filles), monoparental (pare o mare amb fills/filles), bis (ruptura en parella i cada membre forma una nova família), família de persones homosexuals (amb fills/filles o no), unions de fet (sense vincle jurídic amb fills/filles o sense), parelles obertes (resideixen en domicilis diferents) i altres tipus de família (amics/amigues, germans/germanes, nets/netes, etc., amb vincles afectius de solidaritat i suport mutu).

Aquests vincles són summament importants per al desenvolupament posterior de la persona. En la infantesa es desenvolupen les primeres relacions afectives i segons siga la qualitat d'aquestes quedaran determinades les relacions posteriors. En el si de la família s'aprén a estimar, cuidar i ser cuidats i cuidades.

Un vincle sa s'estableix primer en la infantesa, quan el xiquet/a sent que les seues necessitats més bàsiques estan cobertes (menjar, higiene, afecte...). Això l'ajudarà a tindre confiança en la vida i a desenvolupar una autoestima òptima. Més avant, aquest vincle primari donarà la possibilitat de crear llaços sans amb altres

persones alienes a la família i adquirir equilibri personal per a solucionar problemes futurs. En un vincle sa, les persones expressen els seus sentiments lliurement, perquè se senten segures de no ser jutjades per això.

Hi ha diferents **tipus de vincles** depenent de la relació que es manté amb els altres. Així, aquests poden ser opressius i no sans quan una de les persones de la relació no té llibertat per a pensar, fer el que desitge, etc.; fusionals, quan les dues parts es fusionen fins al punt de tindre els mateixos gustos, amistats..., i deixen fora la individualitat; d'interdependència, quan cada u disposa d'un espai personal propi que pot compartir o no amb la parella, i un altre espai compartit; i altres vincles que oscil·len entre la separació total (entre dues persones que tenen una trobada eventual i fugaç) i la soledat (persones que no disposen de cap vincle, com poden ser persones que es troben soles per qüestions d'immigració, morts, etc.).

3.2. Relacions amoroses

Pel que fa a les **relacions amoroses**, en primer lloc, cal dir que hi ha molts **tipus d'amor**: a la naturalesa, intel·lectual, diví, paternofilial o maternofilial, a la humanitat (força que ens connecta amb l'altre/a, solidaritat, empatia, amics/amigues...), l'amor sensual de parella (acceptar l'altre/a, els seus límits, imperfeccions, compartir, escoltar...), amor a un/a mateix (conèixer-se, escoltar-se, cuidar-se, posar límits...), entre d'altres.

L'amor és una energia increïble que porta a l'acció, a la relació amb l'altre/a, a transformar tot el que ens envolta i, per això, té una dimensió biològica, psíquica, cultural i social. L'amor com a construcció social està influït per la cultura del lloc d'origen, per com ha sigut la criança durant els primers anys, l'edat, l'època històrica, els estereotips culturals en relació amb l'amor, el gènere, etc. Per això, es fan necessaris moments d'introspecció per a reflexionar sobre què s'ha après sobre l'amor, sobre la parella, sobre les cures, els límits, etc.; per a poder detectar els aspectes que són positius i quins no contribueixen positivament a l'evolució i la transformació personal.

Entre els aspectes més limitants en relació amb l'amor de parella i que s'ha de revisar, hi ha l'ideal de l'amor **romàntic**. Durant segles ha sigut el model d'amor romàntic de parella el predominant, l'objectiu principal del qual era la unió d'un home i una dona, amb fins de procreació, en què la fidelitat i la possessió entre els membres de la parella era habitual (normalment de l'home sobre la dona). El sofriment i la tragèdia formaven part d'aquesta mena de vincle amorós, així com la fantasia i el sentiment de dissort per un amor ideal que mai arriba a materialitzar-se. Aquest tipus d'amor, encara en els nostres dies, es reflecteix i es potencia a través de pel·lícules, música, literatura, etc.

En l'amor hi ha un gran **desig de fusió** amb la persona o les persones estimades. És meravellós sentir-se tranquil/il·la al costat d'ell/ella; les seues carícies, la comprensió, la unió que se sent amb les persones amb qui es té un projecte comú que apassiona, etc. És curiós com la música o les olors són capaces de transportar-nos cap a aquests moments viscuts al costat d'ells/elles. Però en qualsevol relació amorosa, la **separació** també forma part del procés. A vegades, la separació es tria lliurement, però en altres ocasions no. La separació es produeix quan es posa distància física i emocional amb l'altre/a. En aquestes crisis es poden experimentar sensacions de mort, de buit, que s'han d'interpretar com la necessitat i la possibilitat de canvi.

Tota història d'amor porta canvis, no és estàtica, perquè les persones que la componen no ho són. Es canvia, es transformen interessos, gustos, amistats, etc. Tots aquests processos són moments idonis per a dialogar amb la parella, reajustar la relació i, en el cas de no respectar i acompanyar amb amor sa els canvis, deixar de banda la relació. El procés de desamor, a vegades pot viure's com a vertaderes morts, pèrdues, que es manifesten en ira, tristesa i desil·lusió. En aquests casos, és bo estar ben acompanyats/ades de persones que ens escolten i ens puguen ajudar. Quan es pateix una pèrdua de vincle amorós (siga d'un amor, una amistat, la mort d'un familiar), es necessita respectar i acceptar la tristesa i passar pel **dol** que suposa la pèrdua.

En els moments de separació és important tindre un **espai personal** per a reflexionar i poder acomiadar amorosament l'altra persona, un espai que ens done fortalesa per a continuar caminant i vincular-nos amb altres persones, projectes, etc.

Estimar des de la llibertat suposa respectar el que jo desitge i el que desitja l'altre/a, posar límits quan es fa necessari, compartir les parcel·les de la vida que es desitja compartir, etc.; i tot això cap en moments de reflexió personal, en l'anomenat espai personal.

Saber el que ens agrada, el que es desitja i, per contra, el que ens fa mal, es fa imprescindible per a crear vincles sans amb la parella. I tot això parlar-ho amb ella, siga una parella duradora o puntual. Per això, la **comunicació** és summament important. En les relacions sexuals ocorre, a vegades, que no es parla d'això amb l'altre/a, i es corre el risc de consentir pràctiques que no desitgem. La comunicació protegeix, defineix, resol dubtes o dificultats que puguen sorgir. Mantindre relacions sexuals ha de respondre al desig íntim de tindre-les, no al desig de satisfer la parella. Estar ben format/ada en aquests aspectes és fonamental per a conèixer els riscos que podem córrer. Parlant de tots, ens cuidem.

3.3. Violència en les relacions

Quan no es dona aquesta comunicació amb sinceritat, confiança, seguretat i respecte, es poden córrer riscos en les relacions sexuals o de parella.

3.3.1. Violència sexual

Quant a les **relacions sexuals**, el punt de partida és la seducció i el desig. Per a les xiques pot ser un joc que no té necessàriament com a finalitat una trobada sexual. Per a ells, si la xica ha entrat en el joc, accepten malament que no acabe en una trobada sexual (coital).

Encara que la provocació és un terme eliminat de la jurisprudència, continua present en la percepció social. I s'interpreta que consentir una intimitat suposa el permís per a arribar al coit o la penetració. De fet, les xifres diuen que el 90 % de les agressions sexuals són comeses per coneguts o rotllos ocasionals, amb els quals, al principi, sí que es volia sexe.

Una vivència de la sexualitat lliure i respectuosa implica que:



- La insistència i no respectar els “no” és violència.
- El consentiment donat pot ser revocat.
- Les persones tenen dret a dir que no en qualsevol moment, per molt excitada que estiga la parella.
- Es pot interrompre una relació sexual, encara que s’haja començat.

No obstant això, continua havent-hi lleis no escrites de la societat patriarcal i masclista que justifiquen els abusos i les agressions sexuals, com ara que:

- És normal que els xics prenguen la iniciativa i insistisquen per a tindre sexe.
- És normal que, arribat a determinat punt, les xiques ja no se senten amb el dret a dir que no.

D’aquesta manera, una relació sexual que ha de ser un acte lliure, de desig compartit, es converteix en una agressió quan el consentiment no és compartit.

3.3.2. Violència en la parella

Quant a les **relacions de parella**, els riscos es donen quan s’estableix un desequilibri entre les dues parts, i es converteix en una relació desigual, basada en el poder, el control, la submissió i la violència, una relació tòxica.

A causa de la nostra socialització de gènere i la cultura patriarcal i masclista que ens envolta, moltes d’aquestes relacions tòxiques es veuen travessades per la violència de gènere. La **violència de gènere** és un fenomen complex que és necessari comprendre per les seues característiques diferencials: origen, mecanismes i conseqüències. És un instrument de control, domini i sotmetiment que té com a objectiu imposar sobre la dona les pautes de comportament que permeten a l’home mantindre l’estatus de poder.

Així doncs, l’origen de la violència no el trobem en raons com que l’home que l’exerceix siga més o menys agressiu, que perda el control, que provinga d’una família difícil, etc. La violència que exerceix no té com a fi fer mal per fer-lo, sinó exercir el domini per a mantindre la desigualtat amb la parella, imposant un model de relació de parella desigual, que li dona poder i privilegis i que està d’acord amb el que ha après i assumit sobre com ha de ser una parella.

La violència de gènere es construeix en un procés que sol iniciar-se des dels començaments de la relació, en el festeig, si bé no és fàcilment recognoscible per començar amb conductes manipuladores i no agressives. Al principi, els comportaments del maltractador no són de violència, sinó d’anar semblant la desigualtat i anar creant les condicions per a assentar el domini sobre la dona. Més avant, quan el domini està ben consolidat s’iniciaran les conductes de violència psicològica i, posteriorment, si ell ho considera necessari, les de violència física.

A poc a poc, es van sumant altres comportaments i actituds (que en moltes ocasions no són identificades com a accions de violència psicològica, sinó que s'interpreten com a manifestacions pròpies del caràcter d'ell) que van danyant la xica i li van generant una forta dependència emocional.

Totes les frases i els comportaments són nocius per a la dona que els pateix, però com més avança en aquest procés més danys tindrà. La violència, el maltractament, l'assetjament i la manipulació produeixen un desgast en la víctima que la deixa incapacitada per a defensar-se.

El **mal amor** no és només exclusiu de les relacions heterosexuales, ni sempre són els xics els que assumeixen el paper violent i les xiques el rol de víctima. En un nombre reduït de casos, les xiques exerceixen el rol violent en les relacions heterosexuales. També en parelles homosexuals hi ha el mal amor, especialment si una de les dues parts s'identifica amb els valors tòxics de la masculinitat tradicional.

Més enllà del gènere o l'orientació dels i les protagonistes, s'ha de prendre consciència dels perills d'una educació patriarcal, que aboca al mal amor i a la desigualtat. Amb una bona educació afectivosexual, eixir de l'amor tòxic és possible.

3.4. Violències estructurals

S'arreglen en aquest punt altres factors presents en la nostra cultura, que afavoreixen una socialització de gènere diferenciada i la normalització i la justificació de la violència en múltiples ocasions.

3.4.1. El guió de la por en l'ús de l'espai públic

El guió de la por és un factor fonamental que marca una important desigualtat de gènere en l'accés a les ciutats. La por que les dones senten en l'espai públic és producte d'una violència sistemàtica estructural que serveix com a recordatori de la seua vulnerabilitat.

L'educació en la por té conseqüències diferents per a xics i xiques. Als xics no se'ls alerta dels perills reals derivats d'un model de masculinitat tradicional que minimitza el risc i considera natural la violència com a manera de resoldre els conflictes. No obstant això, els missatges a les xiques impliquen negar-los el dret a estar soles i a fer coses soles i la creença que necessiten a algú que les protegisca.

3.4.2. La cultura de la violació

Encara que la violació és un delictes, continua havent-hi elements presents en la cultura, que la propicien, com són:

- Minimització o trivialització de la violència sexual: "Les dones diuen no quan en realitat volen dir que sí".
- Justificació d'un model de sexualitat masculina irrefrenable: "Els no poden parar quan es calfen".

- Exigència a les víctimes perquè previnguen la violència: “A qui se li ocorre anar sola”.

Es podria dir que l'arrel del problema està en la violència d'uns agressors, emparats pel masclisme i la desigualtat, que consideren les dones objectes usables. Les violacions són comeses per persones concretes o grups d'homes capaços de gravar les agressions, sabent que molta gent no veurà tal violació, sinó sexe consentit amb una xica “solta” que ho anava buscant.

Com a resultat d'aquesta cultura, la majoria de les persones que violen queden impunes i moltes de les víctimes no denuncien per por de la revictimització (fer-les culpables o no creure-les). Al mateix temps, homes i menors violats ho viuen amb silenci i culpa, perquè la llosa del sexisme no els deixa ser víctimes.

3.4.3. Violència en les xarxes socials

La intimitat ja no és el que era perquè en l'actualitat hi ha un espai virtual on ens definim (o construïm) a través de fotografies, vídeos, estats, tuits, comentaris, etc. Aquesta exhibició en xicotetes dosis de la vida íntima es diu *extimitat* i, a través de les xarxes socials, podem estar compartint el que pensem, fem i com ens sentim en cada moment.

Una manera de mostrar-se és el sèxting o enviament de fotografies o vídeos eròtics i sexuals. Partint de la base que les persones som lliures de compartir el que vulguem i que cada u decideix què és íntim i què no ho és, el problema és la doble moral sexista. Perquè si una xica puja una foto del seu escot, s'exposa a la crítica i a la burla. I si un nóvio enfadat puja fotos o vídeos íntims de la parella, serà ella i no ell qui reba la sanció social (porca, puta).

En lloc de promoure la por que revictimiza i desempodera, caldria promoure la solidaritat i animar a cuidar-se mútuament també en les xarxes, així com proposar missatges més eficaços contra la violència en les xarxes, que posen el focus en l'agressor o el còmplice, en lloc de posar-lo en la víctima: “Fer circular un vídeo íntim sense consentiment és delictiu”.

Les xarxes són un espai amb molt de potencial per a visibilitzar les violències masclistes i empoderar les dones, però també són un espai on les violències masclistes apareixen amb força, reforçades per l'anonimat. Internet no és un lloc segur per a les dones, com tampoc ho és el carrer, el treball, les festes populars...

**Activitats bloc 3**

33. [La meua banda sonora](#)
34. [El meu arbre d'amors diversos](#)
35. [Carta de comiat](#)
36. [Caminant en companyia](#)
37. [Cartes d'amor](#)
38. [Límits](#)
39. [Proposem un altre final](#)
40. [Fem un còmic](#)
41. [Imposició o consentiment? Millor, desig compartit](#)
42. [Regles bàsiques del consentiment](#)
43. [Assabenta't a la primera, pressió no és seducció](#)
44. [Receptes que maten l'amor 1: Sense llibertat no hi ha amor](#)
45. [Receptes que maten l'amor 2: control no és amor, sinó possessió](#)
46. [Receptes que maten l'amor 3: desactiva el control](#)
47. [Receptes que maten l'amor 4: les teues xarxes són ponts, no cadenes](#)
48. [Receptes que maten l'amor 5: el teu desig sexual o el nostre?](#)
49. [Diferents relats de la mateixa situació](#)
50. [Violència sostinguda, indefensió apresada](#)
51. [El que es veu des de fora](#)
52. [Si em vols, dona'm ales](#)
53. [Diana en la xarxa](#)
54. [L'amor es demostra amb fets. Pels bons tractes](#)
55. [El carrer també és nostre](#)
56. [Violència en les xarxes](#)

TÍTOL: LA MEUA BANDA SONORA	
Bloc 3	Duració: 2 sessions de 50 min
Paraules clau: amor, amiatat, separació, dol	
<p>Presentació:</p> <p>A través d'aquesta activitat reflexionarem sobre les persones importants en la nostra vida, les pèrdues i els dols.</p> <p>Les relacions d'afecte que mantenim amb els nostres éssers més pròxims es diferencien de qualsevol altra mena de relació pel grau d'intimitat que tenim amb ells i elles. Totes les experiències que vivim o hem viscut al costat de les persones que veritablement ens nodreixen i ens ajuden aporten qualitat a les nostres vides. A vegades, aquestes persones (familiars, amics/amigues pròxims, parelles...) es queden al nostre costat, però unes altres se'n van per a seguir camins de vida independents o per defunció. Saber reconèixer la seua vàlua en les nostres vides, al mateix temps que saber gestionar un comiat o una pèrdua, ens farà apreciar les qualitats de les persones que ens fan sentir bé i donar un espai en el nostre cor a les que han partit (vegeu el material complementari El dol).</p>	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
<p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconèixer, valorar i donar un espai a les persones que han estat o estan presents en la nostra vida i han contribuït de manera positiva a la nostra història vital. - Reflexionar sobre els diversos tipus d'amor (de parella, amiatat, amor propi, etc.). 	
DESENVOLUPAMENT	
<p>SESSIÓ 1</p> <p>Convidem l'alumnat a relaxar-se mitjançant una xicoteta meditació guiada: respiració conscient, presa de consciència de com està el nostre cos... Poden, si així ho desitgen, tancar els ulls. Una música relaxant per a aquests minuts pot anar bé.</p> <p>Introduïm l'activitat dient que, al llarg de la nostra història de vida, moltes persones ens han acompanyat i ajudat en el camí. Pensarem en les persones (família, amiatats, parelles...) que han aportat escolta, suport i amor en les nostres vides. Segurament podran associar músiques, melodies, cançons... que els recorden moments viscuts al costat d'elles. Convidem a fer la banda sonora de la seua vida relacionant la música amb moments viscuts amb aquells i aquelles que els han oferit el seu amor. Si no associen cançons o melodies concretes, buscaran les que els recorden moments viscuts al costat d'ells/elles. Per a això, poden agafar el mòbil i crear la seua pròpia llista musical. Aquesta ens recordarà, sempre que així ho desitgem, les nostres experiències positives viscudes al costat d'ells/elles.</p> <p>Creació de la nostra banda sonora personal. Si no donara temps, poden acabar a casa.</p>	
<p>SESSIÓ 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Convidem l'alumnat assegure's en cercle o semicercle. 2. Comencem amb una relaxació: respiració pausada, presa de consciència del nostre cos... Pot anar acompanyada de música de relaxació. 3. Convidem el grup a reflexionar i posar en comú l'activitat. Algunes qüestions que es poden plantejar són: <ul style="list-style-type: none"> - Reconeixem les persones que ens han mostrat el seu amor, amiatat...? - Quin tipus de vincle tenim o hem tingut amb elles? (Família, amiatat, amor de parella...) - Continuen al costat de nosaltres o alguns/algunes se n'han anat (mort, llunyania espacial, ruptura del vincle...)? Què sents sobre aquest aspecte? Creus que, perquè no estan al teu costat, han deixat d'existir o de tindre importància en la teua vida? Què senties quan estaves al costat d'elles (autoestima 	



alta, valoració, sentir-se volgut...)? Què feien o quina era la seua actitud cap a tu perquè et sentires així?

- Quines emocions et provoca la música seleccionada respecte d'ells/elles?
- Creus que és important tindre present la gent que ens estima o ens ha estimat?

4. Tanquem la sessió convidant el grup a compartir una melodia, cançó de la seua "banda sonora personal".

RECURSOS

Taules, cadires, mòbil personal, auriculars, ordinadors (si no tenen mòbil)

PER A SABER-NE MÉS

Sanchis, R. i Altable, Ch. (2018). Guia d'educació afectivosexual. Els nostres cossos, els nostres drets. València, Generalitat Valenciana. (<http://www.ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual>) (Bloc 10:10.4)

<https://ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/guia-per-a-l-atencio-al-dol>

Material complementari per al professorat de l'activitat: *La meua banda sonora*

El dol

Cortina M. i col·laboradors. *Guia i orientacions per al dol des dels centres educatius. REICO. Repositori de recursos web per a la igualtat i la convivència. Generalitat Valenciana*

Durant el procés del dol es poden produir una sèrie de pensaments, sentiments i conductes fruit de la pèrdua que, en principi, es poden considerar normals. La majoria de científics opinen que la reacció a la mort d'un ser estimat o a una pèrdua és una cosa molt humana per estranya que siga la manera de presentar-se. És important que la persona es done el permís d'estar en dol.

Diferents autors han establert una sèrie d'etapes o fases per les quals passa una persona en dol. Són ben conegudes les establides per la psiquiatra suïssa Elizabeth Kübler-Ross, pionera en l'atenció a les persones al final de la vida: negació i aïllament, enuig, negociació, depressió i acceptació. Kübler-Ross ho va escriure com una orientació i com a fruit de la seua experiència, per això ens ho hauríem de prendre així i no com un intent de classificar i ordenar sentiments i reaccions que condicionen i limiten la nostra percepció i observació. Durant el primer any, és important considerar normal qualsevol reacció, el més important és que la persona puga compartir-ho, si vol, sense ser desqualificada o jutjada. Convé tindre en compte l'orientació de W. Worden (2004), que prefereix parlar de "tasques del procés de dol". El concepte de fases considera la persona un ésser passiu, mentre que l'enfocament de les tasques li atorga una certa sensació de força i la capacitat de prendre acció. Aquestes són les quatre tasques específiques, i indica que no fa falta que seguisquen un ordre establert:

1. Quan s'ha sigut capaç d'acceptar la mort del ser estimat i assumir que no tornarà. Els rituals són de gran ajuda en aquesta primera etapa.
2. Quan s'ha experimentat pena i dolor per la pèrdua. El procés es bloquejarà si es nega el sofriment o no es té l'oportunitat d'expressar i treballar les emocions.
- 3. Quan la persona ha pogut adaptar-se al seu món sense la persona difunta. Normalment implica assumir noves habilitats i rols que anteriorment desenvolupava la persona difunta.
- 4. Quan la persona pot refer la seua vida. La persona ja no viu en el passat, sinó en el present, i té algunes expectatives de futur.

Finalment, Worden afirma que el procés acaba quan s'han complert les quatre tasques del dol. Un punt de referència pot ser quan pot pensar en la persona difunta sense sentir un dolor intens i quan pot tornar a obrir les seues emocions a la resta del seu entorn.

TÍTOL: EL MEU ARBRE D'AMORS DIVERSOS	
Bloc 3 Paraules clau: amors diversos (família, amics, naturalesa...), diversitat familiar	Duració: 50 minuts
Presentació: Aquesta activitat ens portarà la confiança i el benestar de totes les persones que estímem i que ens estímen des del respecte i la tendresa, així com el benestar de totes les aficions i els moments de tranquil·litat que contribueixen al nostre creixement personal.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: - Distingir i reflexionar sobre les persones pròximes que ens proporcionen amor i felicitat. - Meditar sobre els diversos amors que tenim en la vida.	
DESENVOLUPAMENT	
1. En primer lloc, introduïm el tema que cal tractar, i fem reflexionar l'alumnat sobre si creuen que hi ha diversos amors o tipus d'amor (família, amics, un/a mateix, amor a la naturalesa...) 2. Seguidament, els convidem a relaxar-se durant uns minuts, ja que farem una activitat d'introspecció de caràcter artístic. Per a això, els convidarem a respirar pausadament, a prendre consciència del seu cos, de les seues emocions, etc. 3. Repartim una cartolina gran a cada un dels membres del grup i els proporcionem pintures o retoladors. Han de pensar en totes les persones i/o coses (esport, naturalesa...) que han estimat, amb les quals s'han sentit bé i que els han acompanyat fins al moment. Amb la simbologia de l'arbre, pintaran les arrels i hi plasmaran les persones que els han cuidat i donat amor des de la infància; el tronc pot simbolitzar-los a ells/elles mateixos i en les branques totes les amistats, les persones conegudes i les persones que són exemples de vida per a ells/elles, així com accions o activitats que els agrada fer i els fan sentir bé. En cada arrel/branca, posaran el nom d'una persona o l'activitat que els agrada dur a terme. 4- Per a finalitzar, triaran una parella amb la qual posar en comú el seu arbre d'amors diversos. 5- L'activitat conclourà amb una reflexió grupal sobre les emocions que han sentit, quines característiques generals tenen les persones que els fan sentir bé, etc.	
RECURSOS	
Taules, cadires, retoladors, pintures, cartolina (una per alumne/a) i aparell reproductor de música	

TÍTOL: CARTA DE COMIAT	
Bloc 3 Paraules clau: diversos amors, dol, pèrdua, vincles	Duració: 2 sessions de 50 minuts
Presentació: A través d'aquesta activitat acomiadarem de manera conscient les situacions, els moments viscuts o les persones que, per diferents motius, ja no estan amb nosaltres i han suposat una pèrdua en les nostres vides. (Vegeu el material complementari del dol de l'activitat La meua banda sonora del bloc 3.)	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: - Reconèixer les persones que han estat o estan presents en la nostra vida i han contribuït de manera positiva a la nostra història vital. - Reflexionar sobre els diversos tipus d'amor (de parella, amiat, amor propi, etc.).	
DESENVOLUPAMENT	
<p>L'activitat es durà a terme de manera individual, encara que es propose una posada en comú al final de l'activitat.</p> <p>1. Convidem l'alumnat a relaxar-se mitjançant una meditació guiada: respiració conscient, presa de consciència de com està el nostre cos... Poden, si així ho desitgen, tancar els ulls. Una música relaxant per a aquests minuts pot anar bé.</p> <p>2. Introduïm l'activitat: Recordem de manera individual i en silenci els moments viscuts en què va haver-hi canvis en la nostra vida (pot ser canvi de centre educatiu, ruptura sentimental pròpia o d'algun familiar, pas de la infantesa a l'adolescència...) i de les persones que se n'han anat i amb les quals s'ha trencat el vincle que hi manteníem (familiars morts, amics/amigues que se n'han anat...). Per a això es crearà un ambient afectuós i càlid (música de relaxació...).</p> <p>3. Ens acomiadarem de tot això mitjançant una carta o un dibuix que reflectisca la gratitud pel que s'ha viscut al costat d'ell/ella o tot el que es va aprendre en aquells moments de canvi personal (la carta serà personal, ja que no es compartirà llevat que algú vulga fer-ho).</p> <p>4. Els demanem anar al jardí del centre (si no n'hi ha, se l'emporta cada u a casa i fa la proposta en un test, en el camp, etc.) i donem una llavor a cada participant. Els proposem que enterren la carta, la desfacen amb les mans a trossets o fins i tot que els cremen, i al costat de la cendra o dels trossets de paper posarem una llavor que, amb la nostra cura i atenció, florirà. Reflexionem sobre el fet que les relacions viscudes, els canvis experimentats en la nostra vida, etc., són el germen de qui som, d'una nova vida, ens ajuden a tindre arrels, a saber d'on venim...</p>	
RECURSOS	
Llavors, terra fèrtil, pales o rasclets, ordinador, altaveus, folis, llapis de colors	
PER A SABER-NE MÉS	
Sanchis, R. i Altable, Ch. (2018). Guia d'educació afectivosexual. Els nostres cossos, els nostres drets. València, Generalitat Valenciana. (http://www.ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual) (Bloc 10:10.4) https://ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/guia-per-a-l-atencio-al-dol	



TÍTOL: CAMINANT EN COMPANYIA	
Bloc 3 Paraules clau: comunicació, tipus de vincles, empatia, límits	Duració: 50 minuts
Presentació: Mitjançant aquesta activitat, vivenciarem els diferents tipus de vincles, els nostres límits i la capacitat d'empatia. Hi ha diferents tipus de vincles segons la mena d'espai personal, és a dir, segons cada persona estructura el seu món afectiu intern i fora de si, en relació amb altres persones. En els vincles sans es dona llibertat d'expressió d'emocions, hi ha diàleg i comunicació. Un vincle sa envolta cada integrant de la relació en un halo de llibertat i confiança plena en l'altra persona. Cada u té el seu espai personal, que no té perquè compartir amb la parella, per a després trobar-se en un espai comú on compartir experiències (vegeu el material complementari Tipus de vincles).	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: - Vivenciar diferents situacions d'abús i extrapolar-les al nostre dia a dia reflexionant si som conscients o no de quan les experimentem. - Valorar la importància del diàleg assertiu i empàtic en la presa de decisions.	
DESENVOLUPAMENT	
<p>1. Dividim de manera aleatòria el grup per parelles (si el grup no estiguera molt cohesionat, podrien posar-se per parelles segons l'afinitat). La meitat del grup espera a l'aula o al pati mentre expliquem l'activitat a l'altra meitat.</p> <p>Explicació de l'activitat: vivenciarem diferents tipus de vincles que podem tindre amb les persones. Per a això, representarem tres tipus de situacions:</p> <p style="padding-left: 40px;">Agafareu la vostra parella (que estarà amb els ulls tancats o embenats) com vulgueu (de la mà, la cintura, els múscles...) i la portareu a fer un passeig per on vulgueu, i podeu també "jugar" amb la seua postura corporal (ex.: asseure-la, posar-li els braços plegats..., com si fora un maniquí). No hi haurà diàleg, simplement les dirigiu cap a on vulgueu i com vulgueu (sempre que no perille la seua integritat física). Si en qualsevol moment la vostra parella se sent angoixada, pararem aquesta primera part i anirem a la segona.</p> <p style="padding-left: 40px;">Ara fareu com en la situació anterior, però li preguntareu primer si li agrada per on esteu fent el passeig, la manera d'acompanyar-la o agafar-la, si li abelleix descansar, etc. Però a vosaltres la resposta us tindrà igual, perquè continuareu marcant vosaltres les pautes. No tindreu en compte la seua opinió.</p> <p style="padding-left: 40px;">Ara, des del primer moment tindreu present les opinions de la vostra parella, la manera d'agafar-la, acompanyar-la, per on vol caminar, si vol llevar-se la bena dels ulls, etc.</p> <p>2. Posada en comú grupal. Passats uns 10 minuts, ens reunirem de nou tot el grup i passarem a la reflexió grupal.</p> <p style="padding-left: 40px;"><u>Persones que han sigut guiades:</u> Com us heu sentit en les diferents situacions? En quina de les situacions t'has sentit més còmode/a? Per què?</p> <p style="padding-left: 40px;"><u>Persones que han guiat:</u> Com us heu sentit? En quina de les tres situacions us heu sentit més incòmodes/còmodes?</p>	



Us heu sentit en la vida real com en les dues primeres situacions? (Ex.: dependència absoluta quan som bebés i tenim un vincle fusional amb qui ens cuidava...)

Per a tots i totes:

- Quin és el model de vincle més sa i nutritiu dels tres?
- Al llarg de la vida, heu viscut o sentit que us han portat/guiat sense tindre en compte les vostres opinions?
- Com creieu que podrien millorar les nostres relacions i vincles?

RECURSOS

Benes o mocadors per a tapar els ulls

PER A SABER-NE MÉS

Sanchis, R. i Altable, Ch. (2018). Guia d'educació afectivosexual. Els nostres cossos, els nostres drets. València, Generalitat Valenciana (<http://www.ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual>) (blocs 10.6, 6.2, 7.4 i 7.5)

Material complementari per al professorat de l'activitat: *Caminant en companyia*

Tipus de vincles

Segons diu Fina Sanz⁸ en el seu llibre *Els vincles amorosos*, els vincles són:

- 1. Model d'inclusió o integració:** en aquest model i partint de l'existència d'una parella, un dels membres està inclòs dins de l'altre. Per tant, no té espai per a pensar, sentir o actuar fora de la parella. En aquesta mena de model, hi ha relacions de poder d'un membre sobre l'altre. Són relacions que poden transmetre la sensació de seguretat, però també manca de llibertat. Ex.: en les famílies es produeix quan els fills/filles són molt xicotets i depenen absolutament de les cures de l'adult/a.
- 2. Model fusional:** sol donar-se en famílies, parelles o amistsats que entenen que s'han de tindre els mateixos gustos, desitjos, la mateixa manera de sentir o pensar, les mateixes amistsats, etc. En les parelles, durant la fase de l' enamorament, la fusió és normal, però després s'ha d'anar deixant pas a l'espai propi de cada persona.
- 3. Model d'interdependència:** aquest model implica que hi ha espais personals no compartits per a cada persona (amistsats, activitats, temps per a un/a mateix, viatges, etc.) i un espai comú que es comparteix. Aquest model es produeix en relacions més igualitàries i democràtiques, en les quals es necessita parlar, escoltar, expressar desitjos i emocions i arribar a acords.
- 4. Model de separació total:** en aquest model no hi ha relació. Es produeix un tipus de contactes eventuais i de separació immediata. Pot produir-se entre companys/companyes d'estudi o treball, en algunes relacions sexuals amb persones desconegudes o en trobades fugaces de viatges.
- 5. Model de soledat:** aquest model correspon a persones sense família, parella o amistsats íntimes. Hi ha moments en la vida en què es passa per situacions així, com són els casos de persones raptades, que han perdut la família o la parella, immigrants sense família, etc.

En les nostres relacions podem passar per tots els models, segons els moments.

Podem passar (amb la família, els amics, la parella...) per moments de fusió i de gran benestar, altres vegades per moments d'interdependència o per sentir-nos integrats, separats o amb una gran soledat. El que importa en aquests moments serà escoltar el nostre desig i decidir fer els passos necessaris per a cercar el nostre benestar, tenint en compte els desitjos de l'altra persona o les altres persones.

S'aporta també una infografia resum dels tipus de vincle de parella en l'annex VI.

⁸ Citat en Sanchis, R. i Altable, Ch. (2018) Guia d'educació afectivosexual. Els nostres cossos, els nostres drets. València, Generalitat Valenciana. (<http://www.ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual>) (blocs 10.6, 6.2, 7.4 i 7.5).

TÍTOL: CARTES D'AMOR	
Bloc 3	Duració: 50 minuts
Paraules clau: amor romàntic, amor sa	
Presentació: Aquesta activitat ens farà reflexionar sobre l'amor romàntic i l'amor sa i respectuós, a través d'una cosa tan pròxima com poden ser les declaracions d'amor. En l'annex VII podem trobar una infografia que arreplega els mites de l'amor romàntic.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius - Reflexionar sobre les característiques tòxiques de l'amor romàntic i com aquestes ens dificulten veure la realitat i ens limiten en la llibertat personal. - Prendre consciència d'un vincle sa i saludable en l'amor de parella. - Considerar altres maneres d'estimar i pensar com ens agrada estimar i que ens estimen.	
DESENVOLUPAMENT	
1. En primer lloc, disposarem l'alumnat assentat en cercle o semicercle i introduïrem el tema preguntant-los sobre l'amor romàntic: què és, quines característiques té, com es comporten els membres de la parella en l'amor romàntic, etc. 2. A continuació, repartirem a cada alumne/a dues cartes d'amor, una de característica de l'amor romàntic i una altra d'amor respectuós. Deixarem que les lligin de manera pausada i que apunten en un foli les característiques de cada tipus d'amor o que subratllen les frases que les distingeixen entre els dos tipus de vincles. 3. Posteriorment, s'asseuran per parelles i posaran en comú les reflexions. 4. Seguidament, es posaran en comú totes les reflexions sorgides i es projectaran unes preguntes finals per a tot el grup. A tall d'exemple: a. Heu identificat la carta de l'amor romàntic? Quines característiques té? b. Quina de les dues cartes reflecteix una relació sana, lliure i no dependent? c. Creieu que, hui en dia, es continua "venent l'amor romàntic" en pel·lícules i cançons en el nostre procés de socialització? Posar exemples. 5. Per a finalitzar, escriurem una carta d'amor per a la nostra futura parella si desitgem tindre-la, o en el cas que no siga així, una carta d'amor dirigida a nosaltres mateixos que reflectisca com ens agrada estimar i que ens estimen.	
RECURSOS	
Material complementari (dues cartes d'amor) fotocopiats per a cada alumne/a, folis, bolígrafs, taules i cadires	
PER A SABER-NE MÉS	
Sanchis, R. i Altable, Ch. (2018). Guia d'educació afectivosexual. Els nostres cossos, els nostres drets. València, Generalitat Valenciana. http://www.ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual . (bloc 10.1)	

**Material complementari de l'activitat Cartes d'amor****CARTA 1**

Hola, amor meu. Vull expressar-te mitjançant aquesta carta com et vull i com d'enamorada estic de tu.

Eres la raó de la meua existència. Al costat de tu em sent plena i feliç. No necessite res més en la meua vida que estar al teu costat.

Quan no estem junts, sent que el món s'afona als meus peus, tot perd el sentit de ser. Quan ixes amb els amics, em quede inquieta, tinc dubtes, no dorm... fins que tornes al meu costat i tot torna a ser perfecte.

Vull estar al teu costat sempre, que tu només sigues per a mi i jo sempre teua. Espere que tu sentes el mateix que jo, perquè si no, em moriria.

Sent que eres l'home de la meua vida, la meua mitja taronja, com sol dir-se. No imagine la vida sense tu.

Sempre teua.

**Serà aconsellable canviar el sexe de la protagonista i repartir les cartes escrites en masculí i femení.*

CARTA 2

Benvolguda companya i amiga, voldria poder expressar-te els meus sentiments cap a tu.

En primer lloc, voldria donar-te les gràcies per compartir el teu temps amb mi. Les experiències que vivim junts m'aporten tantes coses positives...

El nostre amor es basa en el respecte mutu. Sent que podem fer cada u les coses que ens agraden, estar cada u amb els seus amics/amigues, descobrir el que la vida ens ofereix a cada u... i després poder compartir-les és meravellós. Amb tu puc ser jo mateix, si necessite plorar o esplaiar-me, sent que puc fer-ho amb confiança i que no seré jutjat per això. M'encanta la teua manera de ser, com et mous pel món, descobrint totes les possibilitats que es creuen pel teu camí i després compartint-les amb mi, per a aprendre els dos. Els dos som éssers lliures, que podem estar o no estar junts. Ara ho estem i per això em sent feliç, però si algun dia tu o jo decidim transitar altres camins i separar-nos, estaré agraït per haver caminat amb tu un tram del camí.

Et desitge lliure i tan bella com eres.

Gràcies per caminar al meu costat.

TÍTOL: LÍMITS	
Bloc 3	Duració: 50 minuts
Paraules clau: límits, vincles	
Presentació: Amb la dinàmica següent vivenciarem d'una manera molt sensitiva, especialment visual, què ocorre quan en les nostres relacions consentim i no posem límits. (Vegeu el material complementari de l'activitat del bloc 3: Caminant en companyia)	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: - Reflexionar sobre tots els moments de la nostra vida, o fins i tot del nostre dia a dia, en què ens deixem portar per l'altre/a i fem xicotetes concessions que ens van llevant llibertat. - Visualitzar com el consentiment sense plena consciència i llibertat és realment una presó i negació cap a nosaltres mateixos. - Conscienciar-se de la importància de posar límits en les nostres relacions i en la nostra vida. - Reflexionar sobre els tipus de vincles que mantinc amb les persones de l'entorn.	
DESENVOLUPAMENT	
<p>1. Convidem l'alumnat a relaxar-se mitjançant una meditació guiada: respiració conscient, presa de consciència de com està el nostre cos. Poden, si així ho desitgen, tancar els ulls. Una música relaxant per a aquests minuts pot anar bé.</p> <p>2. Introduïm l'activitat (visualització): els demanem que pensen en totes les vegades que hem consentit actituds, accions dels altres i de nosaltres mateixos que ens han perjudicat per no posar límits (ex.: eixir amb el meu nóvio/a encara que no m'abella, prendre alcohol perquè ho feien els meus amics/amigues, acceptar el xicotet insult que em va dir aquell dia, mantindre relacions sexuals quan realment no ho desitjava, etc.).</p> <p>3. Es reparteix a cada alumne/a un globus i amb cada exhalació visualitzaran els consentiments pensats anteriorment, i l'ompliran a poc a poc. Així, pensaran en una conducta nociva viscuda per a ells/elles mateixos i exhalaran dins del globus. Aquest s'anirà omplint fins a estar a punt d'explotar (com passa amb nosaltres mateixos quan no posem límits, ens exposem a conductes abusives, etc.). Una vegada estiga a punt d'explotar, visualitzarem que posem límits, dient-nos en silenci frases com: "No, ara no tinc ganes", "Gràcies, però no m'abelleix beure", "No m'insultes, no m'agrada", etc. I anem afluixant a poc a poc el globus per la vàlvula, fins que quede de nou desunflat.</p> <p>4. Reflexionem en grup gran com ens hem sentit en la dinàmica.</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Creieu que és important posar límits en la vida? b) Què sents quan no ho fas? c) I quan eres capaç d'establir límits? d) Quin tipus de vincle seria l'idoni en les relacions amb els altres? 	
RECURSOS	
Globus (un o dos per persona), ordinador i altaveus	
PER A SABER-NE MÉS	
Sanchis, R. i Altable, Ch. (2018). Guia d'educació afectivosexual. <i>Els nostres cossos, els nostres drets</i> . València, Generalitat Valenciana. http://www.ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual . (Bloc 10)	

TÍTOL: PROPOSEM UN ALTRE FINAL	
Bloc 3 Paraules clau: amor romàntic, relacions tòxiques	Duració: 2 sessions de 50 minuts
Presentació: Els mites de l'amor romàntic formen part de la nostra cultura i estan presents en les diferents expressions culturals: literatura, música, cinema, pintura... Una bona estratègia per a qüestionar aquest model d'amor és canviar la història o el final d'un d'aquests productes culturals (la lletra d'una cançó, el final d'un conte o d'una pel·lícula...)	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> - Reconèixer com a través del cinema, la música i la literatura ens han transmés la idea de l'amor romàntic. - Reflexionar sobre els vincles que tenim amb les persones que estimem. - Identificar les característiques de l'amor romàntic. - Proposar una història diferent basada en l'amor respectuós. 	
DESENVOLUPAMENT	
SESSIÓ 1 Introduïm l'activitat explicant el concepte d'amor romàntic i les seues característiques. Dividim el grup en subgrups de 5 o 6 persones. Cada subgrup ha de pensar en una pel·lícula, una cançó, un conte, etc., que reflectisca les característiques de l'amor romàntic. Reflexionen sobre aquest i inventen un desenvolupament o un final diferent que reflectisca un vincle sa. Pensen i acorden entre tots/totes quin mitjà usaran per a contar la història als companys i companyes (narració, cantar la cançó amb una altra lletra, vídeo tipus TikTok, etc.).	
SESSIÓ 2 1. Reprenem on ho deixem el dia anterior i s'inicia la creació artística. 2. Posada en comú amb la resta de companys i companyes de l'aula. 3. Reflexionem en grup gran sobre l'experiència viscuda: Quin tipus d'amor és el que prima en novel·les, pel·lícules, música? Per què creieu que això és així? Com ha pogut influir aquest model d'amor en la nostra vida? Creieu que és important veure altres models d'amor?	
RECURSOS	
Folis, bolígrafs, mòbil personal i ordinadors (si no tenen mòbil)	

TÍTOL: FEM UN CÒMIC	
Bloc 3 Paraules clau: vincles, relacions, comunicació	Duració: 2 sessions de 50 minuts
Presentació: A través d'aquesta activitat reflectirem artísticament diferents tipus de vincles, un tòxic i un altre sa, respectuós i conscient. (Vegeu el material complementari per al professorat tipus de vincles de l'activitat Caminant en companyia del bloc 3.)	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: - Distingir els diferents tipus de vincles afectius. - Reflexionar sobre les característiques que ha de tindre un vincle sa i respectuós. - Plasmar de manera artística la comparació entre un vincle tòxic i un altre sa.	
DESENVOLUPAMENT	
SESSIÓ 1 Comencem l'activitat reflexionant de manera grupal sobre els diferents tipus de vincles afectius. Una vegada aclarits els dubtes i tenint clara la diferència entre un vincle nociu i un altre sa, es fan subgrups de 5 o 6 persones. Es proposa que, per grups, han d'inventar dues històries, amb els mateixos personatges i la mateixa situació, que reflectisquen els dos tipus de vincles, de tal manera que puguem veure la diferència clarament.	
SESSIÓ 2 Reprenem l'activitat on la deixem el dia anterior, recordant-ne els punts clau. Passem la història a format de còmic. (No és necessari que hi haja massa vinyetes. Pot ser la mateixa escena, però amb finals diferents.) Es posa en comú amb la resta de companys i companyes i reflexionem sobre els nostres treballs. Exposem els nostres treballs en el hall del nostre centre educatiu.	
RECURSOS	
Folis, pintures, bolígrafs, retoladors, ordinador o mòbil personal (per a visualitzar vinyetes de còmic)	

TÍTOL: IMPOSICIÓ O CONSENTIMENT? MILLOR, DESIG COMPARTIT
Bloc 3
Paraules clau: violència de gènere, violació, consentiment, abús

Duració: 50 minuts

Presentació:

El punt de partida de la relació sexual és la seducció o el flirteig. Per a les xiques, pot ser un joc que no té necessàriament com a finalitat una trobada sexual. Per a ells, si la xica ha entrat en el joc, accepten malament que no acabe en una trobada sexual (coital). Però una cosa és seduir i una altra insistir i pressionar. Aclarim la diferència.

Nivell recomanat: tots els nivells d'FP

Objectius:

- Identificar els elements culturals que naturalitzen i justifiquen els abusos i la violència sexual.
- Reflexionar sobre la necessitat de respectar la lliure decisió de cada persona sobre el seu cos i la seua sexualitat.
- Aprendre a dir que no quan no es desitja mantindre una relació sexual.
- Aprendre a respectar la negativa de l'altra persona, sense exercir pressió, xantatge ni manipulació.

DESENVOLUPAMENT

Aquesta activitat és una adaptació d'una activitat de la guia *Els nostres cossos, els nostres drets*. València, Generalitat Valenciana (2018). Sanchis, R i Altable, Ch. (<http://www.ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual>)

Comencem l'activitat compartint alguna dada sobre les violències sexuals. Per a algunes persones la paraula *violació* evoca imatges de figures encaputxades assaltant sexualment persones a la nit. Però la veritat és que el percentatge més alt d'agressors sexuals està en el grup d'amics o coneguts de la víctima. Intentarem comprendre per què pot passar això i com deixar de ser-ne còmplices

Se'ls explica que s'utilitzaran els còmics d'Alli Kirkham per a entendre la diferència entre imposar i consentir i desmuntar falses creences que mantenen la cultura de la violació. Per a això, s'organitzarà la classe en grups reduïts de 2-3 persones a qui es repartiran els còmics impresos o l'enllaç d'aquests, en cas de disposar de dispositius tecnològics per a poder llegir-los.

"La violación y el consentimiento explicados en 7 sencillos cómics de Alli Kerkham".

<https://www.boredpanda.es/comics-consentimiento-violacion-alli-kerkham/>

Es presenten dues activitats possibles, per a triar en funció de les característiques del grup

1. Després de llegir els còmics, extraieu-ne les falses creences que sostenen la cultura de la violació. Posteriorment, escriviu un manifest que reflectisca relacions respectuoses i lliures. Amb aquest material, cada grup construeix dos pòsters (cultura de la violació i cultura del respecte) en format digital, si es compta amb suport digital, o amb cartolines.
2. Després de llegir els còmics, imagineu altres situacions semblants que ajuden a entendre el consentiment davant de la violència i dibuixeu-les.

Posada en comú dels treballs elaborats per cada grup.

Si es considera convenient, es pot proposar al grup, com a repte, fer una exposició en el centre amb els pòsters de la cultura de la violació i els pòsters de la cultura del respecte; o amb els còmics elaborats per l'alumnat,



i buscar un títol que represente el treball fet. Possible títol: "No és no". Repte vinculat a la celebració del 25 de novembre.

RECURSOS

Ordinadors per al grup, cartolines, folis, bolígrafs i colors

PER A SABER-NE MÉS

Consentiment sexual. Planned Parenthood.

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/relaciones/consentimiento-sexual>

TÍTOL: REGLES BÀSIQUES DEL CONSENTIMENT	
Bloc 3 Paraules clau: violència de gènere, abús sexual, consentiment	Duració: 50 minuts
Presentació: Una trobada sexual ha de ser un acte lliure i desitjat. Si una de les parts no vol, respecta-ho. Si volia al principi, però ha canviat d'opinió, respecta-ho. Continuar avant sense tindre en compte l'altra persona és violència sexual	
Nivell recomanat: FP Bàsica i Grau Mitjà	
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar els elements culturals que naturalitzen i justifiquen els abusos i la violència sexual. - Reconèixer la doble moral amb què mesurem les conductes sexuals en homes i dones. - Aprendre a dir que no quan no es desitja mantindre una relació sexual. - Aprendre a respectar la negativa de l'altra persona, sense exercir pressió, xantatge ni manipulació. 	
DESENVOLUPAMENT	
Activitat adaptada de la guia Els nostres cossos, els nostres drets, bloc 6. València, Generalitat Valenciana (2018). Sanchis, R i Altable, Ch. (http://www.ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual)	
<p>S'explica que indagarem sobre el consentiment en les relacions sexuals, a través d'una història fictícia, però que reflecteix situacions reals i estableix un paral·lelisme amb prendre el te.</p> <p>Es divideix la classe en grups reduïts (3-4 persones) i se'ls lliura el text de "Laura i Juan", del material complementari. Se'ls demana que lligen el text i responguen a les preguntes, per a compartir-les després amb el grup classe.</p> <p>Cada grup exposa les seues respostes, i es genera debat i reflexió.</p> <p>En acabar el debat es projectarà el vídeo <i>El consentimiento es tan simple como el té</i> (2:50 min), que estableix una analogia entre el consentiment sexual i l'acceptació o el rebuig d'una tassa de te. https://www.youtube.com/watch?v=wryWWnKYW_0</p> <p>Per a acabar, se'ls proposa construir junts i juntes un escrit que arreplegue les regles bàsiques per a viure una sexualitat sana, lliure i respectuosa. Incloem una llista de regles en material complementari, perquè puguen servir al dinamitzador/a com a suggeriments per a guiar el grup, encara que no es diran al grup per a afavorir les seues aportacions.</p>	
RECURSOS	
Fotocòpies del material complementari, ordinador i projector.	
PER A SABER-NE MÉS	
Sanchis, R. i Altable, Ch. (2018). Guia d'educació afectivosexual. Els nostres cossos, els nostres drets. València, Generalitat Valenciana. https://ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual	

Material complementari de l'activitat Regles bàsiques del consentiment

Laura i Fran

“Laura va tornar a casa dissimulant davant de les amigues l'intens dolor que sentia entre les cames. Sol i Joana no paraven de preguntar com li havia anat amb Fran, però Laura va poder escapar-se'n caminant molt de pressa per a fer més curt el trajecte que separava el pub de sa casa, i dient-los que tenia molta son i que l'endemà els ho explicaria tot amb tots pèls i senyals.

Quan va arribar a casa, hauria pagat per una dutxa, però no volia per res del món que el soroll de l'aigua despertara els pares i que descobriren que arribava dues hores més tard del que havien acordat. Per això va entrar de pressa a la seua habitació, va tancar amb el pestell i, mentre es despallava, es va conformar imaginant que l'aigua li queia pel cos i s'emportava la brutícia que sentia juntament amb la culpa i la vergonya.

Abans de posar les bragues a la cistella de la roba bruta, va mirar per a comprovar que no tingueren sang i es va tranquil·litzar en veure que només hi havia una mica més de fluid del normal, producte segurament d'haver-se excitat mentre es besaven. La primera vegada tampoc va sagnar. Li havien contat que seria quasi com una pel·lícula de vampirs, però no va ser així i tampoc li va doldre. Per a Andrés també havia sigut la primera vegada, ho havien fet suaument, sense pressa... i suspesa en l'agradable record d'aquella relació, tan diferent de la que acabava de tindre amb Fran, es va oblidar per un moment de la coentor que sentia.

Després de la dutxa imaginada, es va posar el pijama i es va ficar al llit. Va tancar els ulls, encara que sabia que no podria dormir perquè les imatges de la nit tornarien una vegada i una altra, i es va abraçar al peluix que li havien regalat les amigues per al seu aniversari, buscant que la seua suavitat li curara la coentor de l'entreuix i sobretot la de l'ànima, que encara li feia més mal. Per què havia acceptat pujar al cotxe amb ell? Semblava tan dolç per WhatsApp! Feia mesos que li agradava i aquesta nit havia decidit acostar-se-li, animada per Sol, que sempre era més decidida que ella. Sorprenentment, tot va fluir i de parlar van passar a besar-se i tocar-se i a Laura se li va oblidar que estaven en un pub i que mitja classe la veia gaudir dels besos de Fran i de les gustoses carícies en l'orella que ell li regalava.

Però en el cotxe tot va canviar. A ell li va entrar la pressa i a ella quasi no se l'escoltava la veu quan li deia: em fas mal, m'estàs clavant els malucs, vas molt de pressa, no m'agrada, no vull, no... Al primer no ell li va dir que era una monyicota i que no havia perdut dues hores menjant-li la boca per a quedar-se així. Al segon no va afegir que a ella li agradava el tema, perquè tot l'institut sabia que ho havia fet ja amb Andrés i que no es fera l'estreta. Al tercer no, ell li va assegurar que li agradaria molt i que a què havia anat si no. La quarta negativa la va pronunciar cap a dins, mentre els vidres s'entelaven amb el baf de les seues respiracions: la d'ell, de plaer; la d'ella, de dolor. I Laura es va deixar anar intentant pensar en coses agradables, perquè aquella eternitat durara només un instant. I quan ell va acabar, es van besar i tot —perquè això era l'única cosa que li havia agradat— i es va sentir més imbècil”.



Preguntes:

1. Com és la relació sexual de Fran i Laura? Com se sentiran tots dos l'endemà?
2. Què penses de la manera d'actuar de Fran? Hauries actuat igual?
3. Per què se sent malament Laura? Què hauries fet en el seu lloc?
4. Creus que és una violació? Argumenta-ho.
5. Si fores amic o amiga de Fran i et contara el que ha passat, què li diries?
6. Si fores amic o amiga de Laura, què li diries?
7. Estàs d'acord o en desacord amb aquestes afirmacions?
 - Els xics estan més necessitats sexualment que les xiques.
 - Una xica perd el dret a dir que no quan ja s'ha començat a tindre sexe i l'altra persona està excitada.
 - Als xics els costa controlar-se sexualment, especialment quan estan molt excitats.
 - El consentiment donat no es pot revocar quan s'ha dit que sí.
 - Els xics tenen dret a exigir ser complaguts quan estan excitats.
 - Els xics han de portar la iniciativa sexual.
 - Si les xiques van soles, beuen o ixen fins tard, després no es poden queixar si abusen d'elles.
 - Les xiques han de fer-se de pregar si volen ser respectades, no poden dir que sí a la primera.
 - Les xiques no han d'anar soles als llocs perquè són fràgils i les poden violar.
 - Els xics haurien de tornar més prompte a casa que les xiques, ja que són potencialment perillosos.
 - Les xiques que fan sempre el que volen i van on volen es busquen les coses roïnes que els puguen passar.
 - Les xiques que no posen límits són unes porques i les que en posen són unes estretes.
 - És normal pressionar si una xica ha dit que sí i després se'n penedeix.

Llista de regles:

1. Xics i xiques poden prendre la iniciativa en matèria sexual.
2. Ni els xics ni les xiques naixen sabent. La sexualitat s'aprèn (i no precisament en les pel·lícules porno o en les romàntiques convencionals).
3. Els xics no estan més necessitats sexualment que les xiques.
4. Els xics es poden controlar perfectament, les hormones no els controlen.
5. No es perd el dret a dir que no, encara que s'haja començat la relació sexual o s'estiga molt excitat o excitada.
6. El consentiment es pot revocar en qualsevol moment.
7. Seduir és un joc saludable i divertit. Insistir, pressionar i no respectar els "nos", és violència.
8. La manera de vestir de les xiques, que isquen soles fins a altes hores de la nit, que beguen alcohol o que prenguen altres drogues, no significa "Busque sexe, viola'm", vol dir "El meu cos és meu i tinc dret a decidir què fer amb ell, com vestir-me, com mostrar-me... Tinc dret a ocupar l'espai públic. Tinc dret a viure sense violència. Tinc dret al plaer".

TÍTOL: ASSABENTA'T A LA PRIMERA, PRESSIÓ NO ÉS SEDUCCIÓ	
Bloc 3 Paraules clau: violència de gènere, pressió, consentiment, assertivitat, drets	Duració: 50 minuts
Presentació: Les trobades sexuals entre dues persones han de ser desitjades i triades per les dues parts. Si la teua parella no desitja tindre sexe amb tu en un moment determinat, abandona el propòsit. Si la teua parella intenta pressionar-te per a tindre sexe quan tu no ho desitges, sigues assertiva i digues que no.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar els mecanismes de pressió que s'utilitzen quan el desig sexual no és correspost. - Reconéixer el dret a decidir amb llibertat sobre el nostre cos. - Aprendre a respondre assertivament davant de proposicions que no són del nostre grat. 	
DESENVOLUPAMENT	
Activitat adaptada de la guia Els nostres cossos, els nostres drets, bloc 6. València, Generalitat Valenciana (2018). Sanchis, R i Altable, Ch. (http://www.ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual) S'explica al grup que treballarem amb una escena fictícia entre una parella, en què apareix un conflicte en l'interés sexual del dos i com el resolen. El guió ja està elaborat, demanem a un voluntari i una voluntària que vulguen llegir-lo dramatitzant-lo, posant-se en el rol de cada personatge. Introduïm la situació dient que la parella acaba de vindre de sopar i han pujat al pis de la xica. Ella el convida a una copa. Ell intentarà besar-la, però ella no té ganes de relacions sexuals aquesta nit. Lectura dramatitzada del text aportat en els materials complementaris. Reflexió per parelles. Es formen parelles i se'ls lliura un full amb el diàleg que s'ha representat i unes preguntes per a la reflexió que apareixen en els materials complementaris. Posteriorment, s'obri un diàleg entre tota la classe, en què se'ls anima a compartir la reflexió feta en parella. Cada parella busca altres parelles amb qui intercanviar les frases de pressió que han escrit en el punt 5, per a practicar respostes assertives, que els ajuden a saber posar límits i a no deixar-se manipular.	
RECURSOS	
Text escrit amb preguntes del material complementari per a cada parella i bolígrafs.	
PER A SABER-NE MÉS	
Sanchis, R. i Altable, Ch. (2018). Guia d'educació afectivosexual. Els nostres cossos, els nostres drets. València, Generalitat Valenciana (http://www.ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual)	

**Material complementari de l'activitat: Assabenta't a la primera, pressió no és seducció****Ell i ella**

Ella: Aquesta nit no tinc ganes.

Ell: Doncs jo creia que ho havíem passat superbé.

Ella: És veritat, aquesta nit ho he passat molt bé amb tu.

Ell: Llavors què passa?

Ella: No comprenc... Què hi ha de roïn si aquesta nit no tinc ganes?

Ell: Però... Per què no? Pensava que em volies.

Ella: I et vull. Però aquesta nit no m'abelleix ficar-me al llit amb tu.

Ell: Tan bé que ho passaríem. Seria una experiència fantàstica per als dos!

Ella: Sí, és possible, però aquesta nit no tinc ganes.

Ell: Què té de roïn passar-ho bé?

Ella: Res que jo sàpia.

Ell: Llavors, per què em rebutges?

Ella: No tinc cap motiu en particular. I no estic rebutjant-te. Només és que aquesta nit no tinc ganes de ficar-me al llit amb tu.

Ell: Perquè jo crec que és perfectament natural fer-ho quan dues persones es volen com tu i jo.

Ella: No t'entenc. És que et sembla antinatural que no tinga ganes de ficar-me al llit amb tu?

Ell: Podríem deixar-nos portar pels nostres sentiments i conèixer-nos millor.

Ella: És possible. A mi també m'agradaria deixar-me portar, però no hui.

Ell: Tu i jo ens entenem.

Ella: Tens raó. M'agrada parlar amb tu.

Ell: T'adones que en el llit encara seria millor? Si ens volem i ens entenem a la perfecció!

Ella: Comprend el que sents, però no vull ficar-me al llit amb tu.

Ell: Què tinc jo de dolent?

Ella: Creus que no vull ficar-me al llit amb tu perquè tens una cosa dolenta?

Ell: En tot cas, és clar que no t'agrade.

Ella: Això sí que no ho entenc. Què no em vulga ficar al llit amb tu significa que no m'agrades?

Ell: Pensava que em volies.

Ella: I et vull, però aquesta nit no tinc ganes.

Ell: Em sent tan sol! Si realment t'importaren els meus sentiments, accediries a ficar-te al llit amb mi. Però és clar que no t'importen els meus sentiments.

Ella: Els teus sentiments i els meus m'importen.

Ell: No serà que tens algun problema amb el sexe? Crec que tens prejudicis i jo podria ajudar-te a superar-los.

Ella: No crec. Però... es pot saber què hi ha en el meu comportament que et faça pensar que tinc un problema sexual?

Ell: Sempre dius que et preocupes pels altres, però no actues així amb mi.

Ella: Potser tens raó. A vegades em contradic a mi mateixa.

Ell: La majoria de les relacions són superficials. Jo vull una relació seriosa, profunda. I tu sembles fugir-me.

Ella: Mmm...

Ell: És aquest el joc que t'agrada practicar amb els xics? Aquesta nit estàs jugant amb mi. No has parat de dir-me com t'agrade, fins i tot m'has convidat a pujar a ta casa.

Ella: És evident que no ha sigut una bona idea convidar-te a pujar.

Ell: Hi ha un nom per a les xiques que actuen com tu: calfabraguetes.

Ella: (*Va a la porta i l'obri.*) Ves-te'n.

(Adaptat de M. Smith. *Cuando digo no, me siento culpable*. DeBolsillo)



Preguntes:

1. Subratlleu totes les frases de pressió que veieu en el diàleg.
2. Algú ha usat amb vosaltres una frase de pressió d'aquestes? Com et vas sentir? Com vas respondre?
3. Creus que ella respon de manera adequada?
4. Què hauries fet tu en el seu lloc?
5. Escriviu altres frases de pressió que se us ocorreguen i que s'utilitzen en relacions de parella.

**TÍTOL: RECEPTES QUE MATEN L'AMOR 1: SENSE LLIBERTAT NO HI HA AMOR****Bloc 3****Paraules clau:** violència de gènere, relació tòxica, parella**Duració:** 50 minuts**Presentació:**

"L'amor suma, no resta; l'amor vertader no fa mal". No obstant això, continuen presents models amorosos basats en la possessió i la gelosia, més que en models igualitaris. Ens hi endinsarem, per a saber de què es componen.

Nivell recomanat: tots els nivells d'FP**Objectius:**

- Identificar les diferents maneres de maltractament que poden donar-se en una relació, reconeixent-les com a senyals d'identitat d'un amor tòxic i desigual.
- Relacionar les expectatives en relació amb la parella amb els mites de l'amor romàntic i els seus biaixos de gènere.

DESENVOLUPAMENT

Activitat adaptada d'**En el laberinto... Manual de uso de la campaña. #No te pierdas. Sin libertad no hay amor.** Juan Ignacio Paz Rodríguez y Paola Fernández Zurbarán. Quadern editat pel Instituto Andaluz de la Mujer, 2015. <http://www.junta-deandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2016/143548666.pdf>

Aquesta activitat és la primera d'una sèrie, en la qual s'aborden diferents aspectes concrets presents en relacions tòxiques de parella, a través de recursos i dinàmiques específiques. Així, la persona dinamitzadora pot triar el nombre de sessions que s'han d'implementar i el contingut de cada una, en funció del grup i les possibilitats de temps.

Es projectaran els dos vídeos de la campanya #No te pierdas. Sin libertad no hay amor, de l'Institut Andalús de la Joventut.

<https://www.youtube.com/watch?v=JR4ez2QYap8>

<https://www.youtube.com/watch?v=DfGb8rxAz0c>

Després de visionar-los, s'obrirà un diàleg per a exposar les impressions i els sentiments que els han generat. Suggestió de preguntes:

Com us heu sentit i què heu pensat en veure'ls?

Creieu que aquesta història pot ser real o és només una ficció?

Coneixeu o heu viscut alguna història semblant?

Hi ha alguna cosa que us ha cridat més l'atenció? Alguna cosa amb què no estigüeu d'acord?

Després d'aquest primer diàleg se'ls pot plantejar una d'aquestes dues activitats:

Què passarà amb aquesta parella?

Se'ls llança la pregunta "com creieu que seguiran aquestes històries?", i se'ls diu que escriguen un final per a la història d'ella, d'ell o de la parella, individualment o en grups reduïts. En acabar, compartiran les històries.

Detecció de la violència.

Es llancen al grup les preguntes següents:

Creieu que hi ha violència en aquesta història?

Si n'hi ha, a partir de quin moment?

Quines creieu que són conductes de violència?

S'acaba la sessió convidant-los a "obrir els ulls" per a veure el que està invisibilitzat per la nostra socialització de gènere. I se'ls diu que continuarem aprofundint en pròximes sessions, si es continua amb la sèrie d'activitats proposades.

RECURSOS

Ordinador, canó, àudio, internet, folis i bolígrafs

PER A SABER-NE MÉS

En el laberinto... Manual de uso de la campaña #No te pierdas. Sin libertad no hay amor. Juan Ignacio Paz Rodríguez i Paola Fernández Zurbarán. Quadern editat per l'Institut Andalús de la Dona, 2015.

<http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2016/143548666.pdf>

**Material complementari per a suport del professorat de l'activitat: *Receptes que maten l'amor 1***

La violència de gènere en parelles joves se simbolitza en una escala cíclica en què totes van pujant a diferents ritmes. Els primers escalons disfressen la violència d'“amor”, habituant la xica als mandats del xic. No obstant això, cada vegada la pujada és menys difusa i es fa més evident la violència que pateixen. És una escala cíclica perquè en cada esglaó té lloc l'espiral de la violència: tensió, explosió i penediment. En cada un es requereix que la xica es vaja habituant a aquesta mena de relació de domini. A mesura que es puguen els escalons, més difícil es fa la baixada.

Aquesta violència és complexa d'entendre a causa de dos fenòmens:

Ni les mateixes xiques que la pateixen en tenen consciència.

Es tendeix a relacionar la violència de gènere amb una relació de parella estable amb convivència i no amb una relació esporàdica.

El treball de sensibilització implica fer visible el que no es reconeix i fins i tot es “normalitza”. En aquest sentit, la violència física és el tipus de violència que més ràpidament es reconeix; no obstant això, la violència psicològica en les seues múltiples manifestacions passa, en molts casos, desapercebuda i fins i tot, en altres, és “assumida” com a part de la relació de festeig.

TÍTOL: RECEPTES QUE MATEN L'AMOR 2: CONTROL NO ÉS AMOR, SINÓ POSSESIÓ		
Bloc 3	Paraules clau: violència de gènere, control, parella	Duració: 50 minuts
Presentació: "L'amor suma, no resta; l'amor vertader no fa mal". No obstant això, continuen presents models amorosos basats en la possessió i la gelosia, més que en models igualitaris. Ens hi endinsarem, per a saber de què es componen.		
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP		
Objectius: - Identificar les diferents maneres de control que poden donar-se en una relació de parella, com a maneres d'exercir la violència. - Aprendre a desactivar el control i a activar la confiança, el respecte i la llibertat, com a claus de relacions basades en el bon tracte.		
DESENVOLUPAMENT		
<p>Es diu al grup que parlarem sobre el control com un ingredient present en les relacions de parella tòxiques i s'introdueix l'activitat amb el visionament del vídeo: <i>Control</i> (2:13 min) https://www.youtube.com/watch?v=qQoTf-5ug68&feature=youtu.be</p> <p>Després de veure el vídeo, se'ls convida a treballar amb una dinàmica corporal que pretén representar relacions de poder/submissió i relacions igualitàries, a través del cos. Es formen parelles entre persones amb confiança. Les parelles es distribueixen per l'espai i treballaran en 3 temps:</p> <p>En el primer temps, la persona A de la parella portarà el control sobre la persona B. A es mourà lliurement i creativament per l'espai amb el braç i el dit índex estesos, mentre que la persona B de la parella haurà de seguir el dit estès de la persona A, sense allunyar-se'n ni acostar-s'hi massa. La distància que la separarà de A és la del braç estès.</p> <p>En el segon temps, es canvien els rols i la persona B passa a ocupar el paper dominant, mentre la A exerceix el paper submís.</p> <p>Durant el tercer temps, la parella treballarà conjuntament intentant crear un gest corporal que no siga de poder ni de domini, sinó que expresse una relació d'igualtat, basada en el respecte i la confiança.</p> <p>Els tres temps s'executaran en silenci, a través de gestos, sense paraules. Es poden acompanyar de música de fons.</p> <p>En finalitzar els tres temps, s'obri una ronda de paraules, per a poder expressar sentiments, experiències i reflexions sobre la dinàmica.</p> <p>Per a acabar aquesta sessió, es projectarà el curt: cap. 3. <i>Telefonillo. Encuentra el verdadero amor</i> (2:50 min): https://www.youtube.com/watch?v=mjGAeOPVrPc</p> <p>Després de veure aquesta escena de control sobre la roba, es demana als i les participants que enumeren les maneres de control que reconeixen en les relacions de parella tòxiques. I s'acabarà amb una reflexió breu sobre la pèrdua de llibertat que es produeix cada vegada que algú intenta controlar la vida d'una altra persona.</p>		
RECURSOS		
Ordinador, canó, àudio, internet i espai diàfan		
PER A SABER-NE MÉS		
Guia didàctica dels curtsmetratges <i>Encuentra el verdadero amor</i> per a la prevenció de la violència de gènere. Publicat pel Ministeri de Sanitat, Serveis socials i Igualtat (2015) https://violenciagenero.igualdad.gob.es/profesionales/investigacion/educativo/recursos/material/pdf/guia.pdf		

TÍTOL: RECEPTES QUE MATEN L'AMOR 3: DESACTIVA EL CONTROL	
Bloc 3	Duració: 50 minuts
Paraules clau: violència de gènere, parella, cibercontrol	
Presentació: "L'amor suma, no resta; l'amor vertader no fa mal". No obstant això, continuen presents models amorosos basats en la possessió i la gelosia, més que en models igualitaris. Ens hi endinsarem, per a saber de què es componen.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: - Identificar les diferents maneres de cibercontrol que poden donar-se en una relació de parella. - Aprendre a desactivar el control i a activar la confiança, el respecte i la llibertat, com a claus de relacions basades en el bon tracte.	
DESENVOLUPAMENT	
<p>Es diu al grup que parlarem sobre el control que s'exerceix en parella a través de les xarxes socials i comencem l'activitat visionant el vídeo (cap. 1) <i>Encuentra el verdadero amor. Futbol</i> (2:15 min). https://www.youtube.com/watch?v=xdCCSyatVx0</p> <p>Diàleg sobre el vídeo: Com canvia l'estat emocional de la protagonista? Què es diuen ella i la seua amiga amb la mirada? Com és possible que algú que "et vol" et desbarate els bons moments?</p> <p>Continuem visionant d'un altre capítol de la mateixa sèrie (cap. 5) <i>Encuentra el verdadero amor. Contraseña</i> (1:44 min) https://www.youtube.com/watch?v=82HNR1XKrd0</p> <p>Diàleg sobre el vídeo: Com exerceix el control el xic sobre la xica? Per què acaba cedint la xica? Quins són els sentiments de tots dos després d'aquesta interacció?</p> <p>Per a acabar aquesta activitat, es projecta el vídeo musical <i>Desactiva el control</i> (1:43 min) de la campanya de l'Institut Català de les Dones "L'amor no fa mal". https://www.youtube.com/watch?v=rLJLGAt7qT8</p> <p>Després de veure el vídeo, es convida el grup a escriure de manera anònima situacions de control a través de les xarxes socials, que siguin reals. Després, es van llegint en veu alta, s'apeguen en un mural i es convida els i les participants a escriure al costat frases o accions empoderadores, amb les quals desactivar el control.</p>	
RECURSOS	
Ordinador, canó, àudio, internet, folis, retoladors i mural	
PER A SABER-NE MÉS	
Guia didáctica de los cortometrajes <i>Encuentra el verdadero amor</i> para la prevención de la violencia de género. Publicada pel Ministeri de Sanitat, Serveis socials i Igualtat, 2015. https://violenciagenero.igualdad.gob.es/profesionales/investigacion/educativo/recursos/material/pdf/guia.pdf <i>10 formas de violencia de género digital: PantallasAmigas.</i> https://www.youtube.com/watch?v=ub9rWnmiq_g	

TÍTOL: RECEPTES QUE MATEN L'AMOR 4: LES TEJES XARXES SÓN PONTS, NO CADENES**Bloc 3****Duració:** 50 minuts**Paraules clau:** violència de gènere, parella, aïllament**Presentació:**

"L'amor suma, no resta; l'amor vertader no fa mal". No obstant això, continuen presents models amorosos basats en la possessió, l'aïllament i la gelosia, més que en models igualitaris. Ens hi endinsarem, per a saber de què es componen.

Nivell recomanat: tots els nivells d'FP**Objectius:**

- Identificar l'aïllament com a manera de control que pot exercir-se en una relació de parella basada en la violència.
- Reconèixer les conseqüències de l'aïllament en les persones que el pateixen i empatitzar amb elles.

DESENVOLUPAMENT

Es diu al grup que parlarem sobre l'aïllament que s'exerceix en una relació tòxica i les conseqüències d'aquest aïllament en les persones involucrades. Per a posar-nos en situació, es projecta el curtmetratge *Contigo estoy* (9 min). <http://institucional.us.es/vgenero/cortometraje-contigo-estoy/>

A continuació, s'explica al grup que representarem a través de la dinàmica del cabdell de llana com es produeix l'aïllament i com es viu des de cada part. Per a això, es col·loca una xica voluntària en el centre d'un cercle de 8-10 xics i xiques. Cada persona del cercle portarà un adhesiu que definirà la seua relació amb la xica del centre: amic/amiga, company/a de l'institut, veí/veïna, company/a d'esports, cosí/cosina, amistat a través de les xarxes socials, etc. Una altra persona farà el paper de la parella de la xica del centre i tindrà unes tisores. Si hi ha més participants, se'ls demanarà que siguen observadors/ores. La xica del centre subjectarà un extrem del cabdell i passarà el fil a una persona del cercle, que es farà un volta al dit i el retornarà a la xica del centre. Aquesta subjectarà el fil i tornarà a passar el cabdell a un altre participant, fins que totes i tots estiguen enllaçats.

Es demana una persona voluntària que faça el paper de parella de la xica i que vaja convencent-la perquè deixi aquestes relacions, amb arguments del tipus "la teua cosina és una tafanera i mai m'ha acceptat", "l'esport no et deixa temps per a estar amb mi", "tinc gelosia dels teus amics", "aquest/a company/a és una mala influència per a tu"..., alhora que va tallant els fils que uneixen la xica amb cada una d'aquestes persones. Se li donarà la instrucció que els arguments no poden ser prohibitius i que ell ho fa "en nom de l'amor i pel bé de la parella". La xica podrà contestar els arguments, però la persona de les tisores haurà de rebutjar-los i acabar tallant cada fil, fins a deixar-la al final sense cap relació. Si en algun moment no se li ocorre algun argument, les persones observadores podran participar donant-li arguments.

Debat sobre l'experiència viscuda. Es demanarà a la xica que explique com s'ha sentit a mesura que es tallaven els seus fils.

Al xic de les tisores, que conte si li ha costat molt o poc inventar-se els arguments que justificaven els diferents talls de les relacions.

A les persones del cercle, que expliquen què han sentit en perdre la relació amb la xica i si haurien volgut/pogut fer res per a evitar-ho.

Als observadors/ores, que comenten com s'han sentit vivint la situació des de fora.

Després, es discutirà en grup si els arguments que ha donat la persona que talla els fils han sigut creïbles, si els sonen o els han viscuts...

Acabem amb una reflexió sobre com l'aïllament es va donant progressivament, s'imposa, encara que al principi no estiga fet d'arguments prohibitius i deixa la persona sense espais ni recursos personals, cada vegada més dependent i sola.

RECURSOS

Ordinador, canó, àudio, internet, cabdell de llana, tisores i cartells

TÍTOL: RECEPTES QUE MATEN L'AMOR 5: EL TEU DESIG SEXUAL O EL NOSTRE?	
Bloc 3	Duració: 50 minuts
Paraules clau: violència de gènere, parella, violència sexual	
Presentació: "L'amor suma, no resta; l'amor vertader no fa mal". No obstant això, continuen presents models amorosos basats en la possessió i la gelosia, més que en models igualitaris. Ens hi endinsarem, per a saber de què es componen.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: - Identificar la violència sexual dins de les relacions de parella. - Reconèixer el xantatge i l'abús sexual exercits des del rol masculí de poder i sotmetiment.	
DESENVOLUPAMENT	
<p>S'introdueix la sessió explicant al grup que s'abordarà la violència sexual que pot donar-se en una relació de parella i la normalització que en tenim. Comencem visionant el vídeo (cap 2) <i>Árbol. Encuentra el verdadero amor</i> (2 min). https://www.youtube.com/watch?v=YKnaj2DnKBI</p> <p>Debat sobre la mena de violència sexual que es veu en el vídeo i la postura del xic i de la xica respecte de l'altra persona.</p> <p>Visionament del curt <i>Soy ordinaria</i>, de Chloé Fontaine (en francès amb subtítols en castellà) (2 min). https://www.youtube.com/watch?v=D5Pw0df1IPE</p> <p>Diàleg sobre el vídeo: Hi ha consentiment o sotmetiment? Busca el xic donar plaer a la xica o utilitza el seu cos per a masturbar-se dins? Per a finalitzar, es presenta la declaració de drets sexuals i reproductius, a través de la imatge que s'aporta en materials complementaris. I es pot llançar al grup el repte associat al 14F – Dia Europeu de la Salut Sexual: "Tinc drets".</p>	
RECURSOS	
Ordinador, canó, àudio i internet. Si cada alumne/a disposa d'ordinador personal, s'elaborarà el cartell amb alguna aplicació informàtica. En cas contrari, es treballarà manualment amb cartolines, retoladors.	
PER A SABER-NE MÉS	
Guia didáctica de los cortometrajes <i>Encuentra el verdadero amor</i> para la prevención de la violencia de género. Publicada pel Ministeri de Sanitat, Serveis socials i Igualtat (2015). https://violenciagenero.igualdad.gob.es/profesionalesInvestigacion/educativo/recursos/material/pdf/guia.pdf	

Materials complementaris per a l'activitat: *Receptes que maten l'amor 5: El teu desig sexual o el nostre?*



Font: Comunicació per a la igualtat. <https://comunicarigualdad.com.ar/montevideo-comienza-el-debate-sobre-los-derechos-sexuales-y-reproductivos/>

TÍTOL: DIFERENTS RELATS D'UNA MATEIXA SITUACIÓ	
Bloc 3	Duració: 50 minuts
Paraules clau: violència de gènere, violació, abús, consentiment	
<p>Presentació:</p> <p>La cultura de la violació es caracteritza per minimitzar o trivialitzar la violència sexual, per justificar un model de sexualitat masculina irrefrenable i per exigir que siguen les víctimes les que hagen de previndre la violència.</p> <p>Frases típiques d'aquesta cultura són: "Alguna cosa deu haver fet", "Com anava vestida?", "Si no es respecta ella mateixa, com espera que els altres la respecten", "A qui se li ocorre anar sola?" ...</p> <p>Mentre que en l'agressor anar begut es considera un atenuant que ho justificarà, en la víctima es considera un agreujant que la culpabilitzarà.</p> <p>Com a resultat d'aquesta cultura, la majoria dels violadors queden impunes i moltes víctimes no denuncien per por de la revictimització.</p> <p>Els homes que violen no estan malalts, sinó que són els fills sans d'un sistema patriarcal que els confereix el poder de violentar les dones i els homes no hegemònics. Només sí és sí i un no es respecta. Les xiques no volen dir que sí quan diuen no.</p>	
Nivell recomanat: FP Bàsica i graus mitjans	
<p>Objectius</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analitzar les actituds del grup cap a la violència sexual. - Reflexionar sobre les diferents vivències i versions d'un mateix fet, en funció del gènere (creences, expectatives, rols...). 	
DESENVOLUPAMENT	
<p>(Activitat adaptada d'En el laberinto... Manual de uso de la campanya. #No te pierdas. Sin libertad no hay amor).</p> <p>La persona que dirigeix la dinàmica conta una història breu sobre la qual girarà l'activitat: "Carmen i Felipe feia un temps que eren nuvis. Dissabte passat, en una festa a casa d'uns amics, van mantindre relacions sexuals. Des de llavors Carmen defuig a Felipe i no li contesta les telefonades ni els missatges".</p> <p>El grup debatrà la situació des de la perspectiva de Carmen i la de Felipe representades en dues cartes, que es presenten en materials complementaris.</p> <p>Es presenten dues possibilitats per a triar per al treball en grups.</p> <p>Possibilitat 1: dividim el grup en dos subgrups. A un dels subgrups se li lliura el text de Felipe i a l'altre, el text de Carmen. Se'ls demana que els lligen en els subgrups i que intenten convèncer l'altre grup que Felipe o Carmen (qui haja tocat al seu equip) té raó i exposen per què hi estan d'acord.</p> <p>Possibilitat 2: dividim el grup en subgrups de 5-6 participants. Se'ls lliuren els dos textos (cada subgrup ha de tindre una còpia de cada text) i se'ls demana que els lligen en els subgrups i imaginem que són amics dels dos, que els han contat les seues versions del que els va passar la nit de la festa. Es demana a cada subgrup que expose què pensen que ha passat en realitat i si farien costat a Felipe o a Carmen.</p> <p>3. Debat de cada subgrup, en el qual el dinamitzador/a va anotant les aportacions dels grups en la pissarra o en un paperògraf.</p>	



Orientacions per al debat: és important orientar la discussió i superar la dicotomia culpable/víctima, per a reconèixer i identificar les diferents expectatives i rols de gènere i els mites que fan possible que es donen vivències i versions tan diferents del mateix fet.

Possibles preguntes:

Què espera el xic? Què espera la xica?

Com actuaríem nosaltres?

Com actuaríem com a grup si tinguérem amics/amigues que passen per això?

RECURSOS

Relats escrits per a cada subgrup del material complementari i pissarra

PER A SABER-NE MÉS

En el laberinto... Manual de uso de la campaña #No te pierdas. Sin libertad no hay amor. Juan Ignacio Paz Rodríguez i Paola Fernández Zurbarán. Quadern editat per l'Institut Andalus de la Dona (2015).

<http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2016/143548666.pdf>

Material complementari de l'activitat *Diferents relats de la mateixa situació***Relats per a llegir****EL QUE VA PASSAR SEGONS FELIPE**

Fins i tot no comprenc què va ocórrer. Carmen i jo havíem estat eixint durant un parell de mesos i, tot i que encara no havíem tingut relacions sexuals, li havia deixat clar que em sentia molt atret per ella i que esperava que ho fariem prompte.

Anàrem a una festa a casa d'uns amics i, quan ella es va presentar amb un vestit molt *sexy*, vaig pensar que aquesta era la seua manera de dir que estava preparada. Durant la festa vam beure cervesa, cosa que li va provocar son i la va posar molt sensual. Quan va dir que volia anar a gitar-se una estona i que l'acompanyara per a abraçar-la, què se suposa que jo havia de pensar? Per descomptat, vaig pensar que desitjava tindre sexe amb mi. És veritat que va protestar una mica quan vaig començar a llevar-li la roba, però em vaig imaginar que volia que la convencera. Sé que moltes xiques volen que els homes prenguem la iniciativa i que elles han de "resistir-se una mica" perquè no les prenguen per fàcils o porques. No sé. Vam tindre relacions i tot va estar bé. La vaig portar a sa casa després de la festa i vaig pensar que tot estava bé.

Però des d'aquell dia ella es nega a parlar-me o a eixir amb mi. Vaig pensar que jo realment li agradava. Què va passar?

EL QUE VA PASSAR SEGONS CARMEN

No oblidaré aquella nit mentre visca. Felipe i jo havíem estat eixint un temps i sempre s'havia comportat bé amb mi. És cert que ens havíem besat i tocat més d'una vegada, però quan li deia que no volia anar més enllà ho respectava i mai em va donar motius per a no confiar en ell. La nit de la festa, em vaig posar un vestit preciós que la meua cosina m'havia prestat. Era més cridaner del que jo normalment use, però vaig pensar que em quedava molt bé.

Durant la festa vaig beure cervesa i això em va fer sentir molt cansada i vaig voler gitar-me. Tal vegada no hauria d'haver suggerit que ens gitàrem junts, però no em sentia còmoda d'anar-me'n al segon pis i deixar sol a Felipe. En un moment estava damunt de mi, forçant-me a tindre sexe amb ell. Va ser horrible. No vaig voler cridar i fer el ridícul amb totes les persones que hi havia prop. Però vaig intentar llevar-me'l de damunt. Supose que estava massa cansada i per això no ho vaig aconseguir.

Per descomptat, no vull tornar a veure a Felipe, semblava tan bona persona. Què va passar?

TÍTOL: VIOLÈNCIA SOSTINGUDA, INDEFENSÍO APRESA	
Bloc 3 Paraules clau: violència de gènere, relació tòxica, parella, control, indefensió apresada	Duració: 50 minuts
Presentació: Lluny de veure desaparèixer la violència de gènere en edats més joves, observem que les bases d'aquesta violència continuen regenerant-se, presentant noves maneres de socialització afectivosexual no molt diferents d'altres èpoques. Maneres de socialització que arriben a "justificar" la violència en nom del que denominen "amor".	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius - Identificar els escalons cap a maneres cada vegada més greus de violència de gènere en una relació de parella. - Sancionar actituds de control, aïllament, abús, humiliació, etc., com a maneres tòxiques de relacions no basades en l'amor, sinó en la possessió i la violència. - Reforçar posicions d'autodefensa, establiment de límits i respecte propi.	
DESENVOLUPAMENT	
<p>Es diu al grup que escoltarem una història que pot representar situacions que hem vist o viscut en una parella quan està començant i el camí que podem recórrer si no ens adonem dels escalons que anem pujant. Visionament de <i>Pepa y Pepe. La escalera cíclica de la violència de gènere en la adolescència</i> (13 min) https://www.youtube.com/watch?v=lpaabDdQNO8&t=171s</p> <p>A continuació, es penja a classe un mural amb la reproducció de l'escala, tal com apareix en el material complementari i en l'annex VIII.</p> <p>Es demana a cada alumne i alumna que escriguen en <i>post-its</i> frases que representen la violència de cada escaló. Escriuen una frase per a cada escaló i van apegant els <i>post-its</i> en l'escala, i lliguen la frase en veu alta.</p> <p>Exemple escaló 2. Aïllament social. Frases: vull que estiguem sols, les teues amigues no em cauen bé, a les teues amigues no els caic bé, la teua família sempre s'està ficant...</p> <p>Després, se'ls lliuren folis de colors i se'ls demana que escriguen frases assertives amb les quals trencar la cadena de violència davant de cada pressió.</p> <p>Exemple escaló 2: Frases: els meus amics i amigues són importants per a mi; m'agrada estar tot sol amb tu, però també vull passar temps amb les meues amigues...</p> <p>Els demanem que escriguen en el foli una frase per a cada escaló, com a declaració d'intencions i manifestació de llibertat, respecte i amor sa.</p> <p>Quan han omplert el foli amb totes les frases, els demanem que construïsquen un avió de paper amb aquest. Després, pujaran a la cadira com a símbol de poder i des d'ací llançaran a volar l'avió, mentre expressen en veu alta una frase de les que han escrit, que vulguen ressaltar.</p>	
RECURSOS	
Ordinador, canó, altaveus, internet, mural amb dibuix d'escala, <i>post-its</i> , bolígrafs i folis de colors	



PER A SABER-NE MÉS

Abre los ojos, el amor no es ciego. Carmen Ruiz Repullo. Quadern editat per l'Institut Andalús de la Dona, 2009.

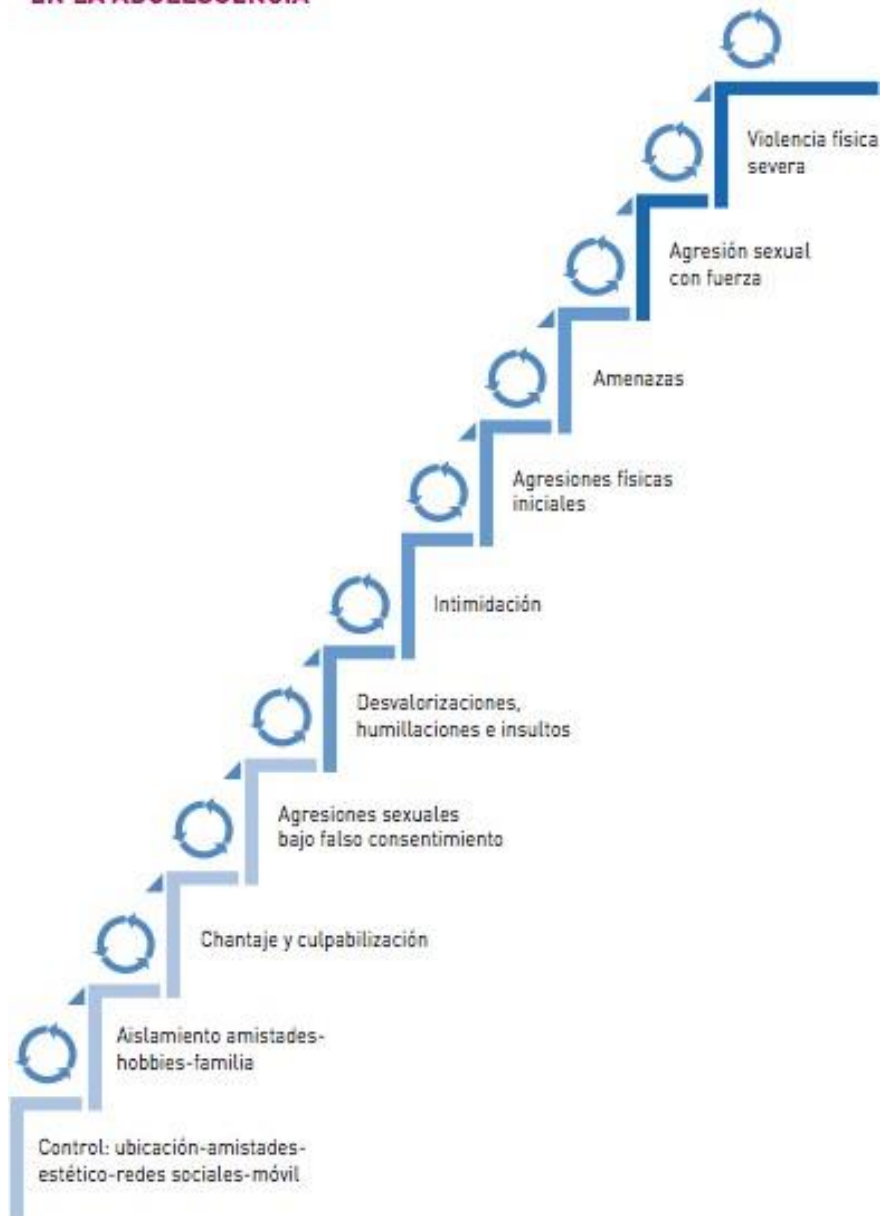
<http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2009/28777.pdf>

En el laberinto... Manual de uso de la campaña #No te pierdas. Sin libertad no hay amor. Juan Ignacio Paz Rodríguez i Paola Fernández Zurbarán. Quadern editat per l'Institut Andalús de la Dona, 2015.

<http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2016/143548666.pdf>

Material complementari per a l'activitat *Violència sostinguda, indefensió apresada*.

Font: En el laberinto... Manual de uso de la campanya #No te pierdas. Sin libertad no hay amor. Juan Ignacio Paz Rodríguez i Paola Fernández Zurbarán. Quadern editat per l'Institut Andalus de la Dona, 2015 (pàg. 15)

**ESCALERA CÍCLICA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO
EN LA ADOLESCENCIA**

TÍTOL: EL QUE ES VEU DES DE FORA	
Bloc 3 Paraules clau: violència de gènere, control, cibercontrol, gelosia, relació tòxica	Duració: 50 minuts
<p>Presentació: En l'adolescència i la joventut la relació amb amigues i amics és de gran rellevància. A més del gran pes afectiu i emocional que tenen aquestes relacions, el grup d'iguals serà un dels elements principals dels quals s'ajudaran per a resoldre dubtes, confusions i problemes. És freqüent que aquestes relacions siguen molt intenses i influïsquen notablement tant en la part positiva i com en la negativa.</p> <p>Quan una xica està patint violència de gènere, és molt probable que amics i amigues siguen els primers a assabentar-se, encara que per la seua falta d'experiència, l'ajuda que presten no siga sempre suficient o apropiada. D'altra banda, si el grup d'iguals tendeix a normalitzar les situacions d'abús, domini o violència i a restar-los importància, la xica tindrà moltes més dificultats per a visibilitzar les conductes d'abús i control de la seua parella cap a ella, per a detectar el risc i per a assumir la violència que pateix.</p>	
Nivell recomanat: FP Bàsica i grau mitjà	
<p>Objectius.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analitzar el paper de la xarxa social en situacions de violència de gènere. - Desnaturalitzar comportaments de domini, control i aïllament en relacions de parella. - Conscienciar sobre la necessitat d'intervindre quan som espectadors/ores de situacions de violència de gènere. 	
DESENVOLUPAMENT	
<p>(Activitat adaptada d'En el laberinto... Manual de uso de la campaña #No te pierdas. Sin libertad no hay amor)</p> <p>S'explica al grup que interpretarem diverses escenes en les quals apareixen alguns personatges, per a veure com actuaríem si estiguérem en aquestes.</p> <p>Prèviament, s'han preparat els guions per escrit i es demanen voluntaris i voluntàries que vulguen eixir a interpretar les escenes.</p> <p>Es deixa un moment perquè lligen els seus guions i s'interpreten les 4 escenes basant-se del guió escrit, encara que també poden improvisar una vegada s'han ficat en el paper.</p> <p>En acabar, s'inicia un debat sobre les escenes. En primer lloc, el dinamitzador/a llança al grup la pregunta de qui creu que les amistats i companys/anyes haurien d'intervindre i qui creu que no.</p> <p>D'aquesta manera, es forma un grup amb els qui creuen que haurien d'intervindre i un altre amb els qui creuen que no.</p> <p>Una vegada constituïts els grups, es demana a cada un que intente convèncer l'altre de la seua postura a favor o no de la intervenció.</p> <p>Es poden anar anotant en la pissarra els arguments de cada grup. I se'ls diu que, si al llarg del debat alguna persona canvia d'opinió, pot alçar-se i col·locar-se en l'altre grup. És important que sorgisquen en el debat les maneres en què intervindrien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parlarien amb ell i en quins termes? - Parlarien amb ella i en quins termes? - Buscarien ajuda externa? - Hi ha situacions que els semblen més o menys greus per a intervindre? <p>Per a acabar la dinàmica, es fa una xicoteta reflexió sobre la necessitat de ser valentes i reconèixer les conductes que no tenen a veure amb amor, sinó amb abús, domini i control. Junts i juntes hem d'aprendre a reconèixer el que és i amor i el que no i ajudar els qui estiguen atrapats en relacions tòxiques a posar límits.</p>	



RECURSOS

4 papers amb els guions escrits de les 4 escenes en materials complementaris i pissarra

PER A SABER-NE MÉS

En el laberinto... Manual de uso de la campaña #No te pierdas. Sin libertad no hay amor. Juan Ignacio Paz Rodríguez i Paola Fernández Zurbarán. Quadern editat per l'Institut Andalus de la Dona, 2015.
<http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2016/143548666.pdf>

Material complementari de l'activitat *El que es veu des de fora*

Escena 1

Narrador/a: Pedro està amb el grup quan arriba Ana. Fa una besada a Pedro i abans de tindre temps de saludar les altres persones, i Pedro li pregunta:

Pedro: On vas amb aquesta falda? Se t'ha encollit o què?

Ana: Què li passa?

Pedro: Que què li passa? Que vas ensenyant-ho tot!

Ana: Camina ja, exagerat. Sempre amb les bromes.

Pedro: Però és que no ho entens? Només em preocupe per tu. Els tios poden mirar-te i pensar que estàs buscant rotllo...

Ana: No crec que siga per a tant. A més, m'encanta la meua falda.

Pedro: Però és que aquesta falda et fa més grossa i sembla que tens un cul enorme...

Ana: Tu creus?

Pedro: Segur!

Ana: Bé, d'acord, no me la tornaré a posar...

Pedro: No, el que has de fer és tornar a casa i canviar-te. Jo així no vaig amb tu a cap lloc.

Ana: No vull discutir per una bovada i amargar-me la vesprada. Aniré a canviar-me. Pepi, vens amb mi?

Escena 2

Narrador/a: Ana està amb el grup i ho està passant molt bé. Pedro no ha eixit amb ells i elles perquè ha d'estudiar per a un examen. El mòbil d'Ana vibra i ella el mira...

Ana: Fotre, ja l'he fotuda!

Rosa: Què passa?

Ana: Que li he llevat el so al mòbil i tinc 15 telefonades perdudes de Pedro.

Rosa: A veure si li ha passat alguna cosa...

Ana: No, què va! Si també m'ha enviat un muntó de whatsapps i el que vol és saber on estic i amb qui.

Rosa: I per a això et telefona 15 vegades? Què passa, que no es fia de tu?

Ana: No, és que em vol i es preocupa. Passaré per sa casa per a fer-li una besada. Fins ara...

Escena 3

Narrador/a: El grup ha decidit anar a una festa. Ana hi vol anar, però Pedro prefereix que es queden al parc.

Pedro: Jo no hi aniré i Ana es queda amb mi.

Ana: Però què dius? Tinc ganes d'estar amb tu, però fa molt que no veig diverses amigues que hi aniran, a més, cada vegada fem menys coses amb els amics.

Pedro: No hi vull anar. A més, després passes tot el temps parlant amb una altra gent i a mi no em fas ni cas.

Ana: Això no és així i tu ho saps!

Pedro: A més, que em pose molt gelós de com et miren els tios. Si has de fer el que vulgues, millor tallem, que no vull ser un desgraciat.

Ana: No, això no, amor. Si no vols, doncs no anem.

Escena 4

Narrador/a: Ana està parlant amb un xic en el bar on està tot el grup. Pedro està amb dos dels seus amics, però mirant contínuament cap a on està Ana. En un moment que el xic amb qui parla Ana va a la barra a demanar, Pedro s'acosta a Ana i l'agarra fort pel braç.

Pedro: Tu de què vas?

Ana: Ai, m'has sobresaltat! Què et passa?

Pedro: Ja n'hi ha prou de jocs amb aquest tio, no? Qui és? *(Sense soltar-li el braç)*.

Ana: Què dius? És un amic de Paqui i m'estava contant coses molt interessants del grup de teatre que estan muntant.

Pedro: Sí, ja! Aquest el que vol és enrotllar-se amb tu! I tu posant-li careta de bova! Va, anem-nos-en d'ací! *(Estirant-li el braç)*.

Ana *(intentant que li solte el braç)*: Per què me n'he d'anar? Ja estic farta de la teua gelosia!

Pedro: No em faces enfadar, que ja saps que serà pitjor! Anem-nos-en he dit!

TÍTOL: SI EM VOLS, DONA'M ALES	
Bloc 3 Paraules clau: relació de parella, relació tòxica, manipulació, control, culpabilitat, assertivitat	Duració: 50 minuts
Presentació: La violència masclista no és una cosa que succeeix en un moment, sinó que es va preparant en xicotets detalls de maltractament continuat, els masclismes quotidians que s'estenen en moltes relacions. Constitueixen una gran violència psicològica que prepara el camí per a altres violències majors.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: - Identificar les formes de maltractament que poden donar-se en una relació de parella. - Desmuntar els rols de gènere basats en el control dels homes i la submissió de les dones. - Aprendre a posar fre a conductes que minven la llibertat i la capacitat de decisió.	
DESENVOLUPAMENT	
Aquesta activitat és una adaptació d'una activitat de la guia Els nostres cossos, els nostres drets, bloc 11, Generalitat Valenciana. (2018) Sanchis, R i Altable, Ch. (http://www.ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Es divideix la classe en parelles i se'ls lliura un fragment de teatre de materials complementaris. Es fa una introducció a l'obra amb la informació següent: "Òscar i Lídia ixen junts. Ella fa teatre, però a ell no li agrada. En aquesta escena parlen després que ell li haja pegat una punyada a l'ex de Lídia quan s'ha acostat a saludar-la". 2. Es demanen dues persones voluntàries que vulguen llegir l'escena per a la classe en veu alta. 3. Quan s'ha llegit el text, es demana a cada parella que subratlle les frases que mostren la manipulació d'Òscar i com aconsegueix que ella se senta culpable finalment i accedisca a complir els seus desitjos. 4. Després, se'ls demana que reescriuen l'escena amb frases assertives. 5. Per a acabar, es demanen voluntaris/àries que vulguen eixir a representar la nova escena. Poden eixir les parelles que vulguen. 	
RECURSOS	
Text escrit en materials complementaris per a cada parella i bolígrafs	
PER A SABER-NE MÉS	
Sanchis, R. i Altable, Ch. (2018) Guia d'educació afectivosexual Els nostres cossos, els nostres drets" (eix 11, pàg. 31., "Els masclismes quotidians") València, Generalitat Valenciana. https://ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual	

Material complementari de l'activitat *Si em vols, dona'm ales*

Fragment d'“Amors que maten”

(Telefonada d'Òscar a Lídia)

Lídia: Hola

Òscar: Hola, princesa. *(Pausa)* Fa tant de temps que no et veig que et trobe a faltar? Què fas?

Lídia: Perquè estic ocupada repassant el text. S'acosta el dia de la representació i tinc molta faena.

Òscar: *(Pausa)* Encara estàs enfadada per això d'aquest matí?

Lídia: Per aquest matí no. Estic enfadada pel que vas fer ahir.

Òscar: Ja t'ho he explicat! No sé què més dir-te. Hauries d'estar orgullosa de mi.

Lídia: Òscar, per favor, li vas trencar la cara.

Òscar: Aquell inepte et va insultar davant de mi. No em podia quedar de braços plegats.

Lídia: Podies pensar-ho millor abans d'actuar.

Òscar: Lídia...

Lídia: *(Silenci)*

Òscar: Lídia...

Lídia: Què?

Òscar: Et vull molt i no vull perdre't. Sent el que he fet.

Lídia: Òscar, per què ho compliques tot?

Òscar: Perdona'm. *(Silenci)* Encara em vols?

Lídia: Ja saps que sí. Però no pots pretendre que em passe l'enuig tan ràpid. És que és molt fort el que va passar ahir, Òscar.

Òscar: Princesa...

Lídia: Què?

Òscar: He estat pensant en tu tota la vesprada. M'agradaria que ens vérem i així... fem les paus.

Lídia: D'ací a res entre a teatre.

Òscar: No tens ganes de veure'm?

Lídia: Sí que tinc ganes de veure't, fava. Però... hui no puc. He quedat amb Cristian perquè ens toca passar l'escena davant del professor.

Òscar: No pots dir-li que estàs malalta?

Lídia: No puc fer-li això a Cristian.

Òscar: Així ens veuríem...

Lídia: Ja ho sé, però he d'anar a classe, no puc faltar.

Òscar: Princesa...

Lídia: Óscar... No m'ho faces... No puc. Si faltara, no només em perjudicaria jo, sinó que també perjudicaria a Cristian.

Òscar: Ja veig... És molt important per a tu, no?

Lídia: Doncs sí, ja saps que és molt important. A més, em costen molt aquestes classes. Em va costar molt que els meus pares em deixaren anar i no vull perdre'm res.

Òscar: Ni tan sols per a estar amb mi?

Lídia: Això no és just. Saps que sempre que puc estic amb tu.

Òscar: Sí, però hui et ve millor estar amb el tal Cristian.

Lídia: Va, Òscar, no sigues pesat. Quan isca de classe, et torne a telefonar.

Òscar: No tens ganes de veure'm!

Lídia: No és això, Óscar.

Òscar: Fes-ho per mi, no vages a teatre!

Lídia: He d'anar i no en parlem més. Per a tu també hi ha coses que són importants, no? No cal fer-ho tot junts, encara que siguem nòvios. Tu tens els teus amics i jo els meus, és normal fer coses amb una altra gent.

Òscar: Vaja, segur que això ho has après de Jessica.

Lídia: Què?

Òscar: Res, és igual. Em telefonaràs després o també estaràs ocupada per a parlar amb mi? *(Amb to irònic)*.

Lídia: Ja t'he dit que et telefonaré.

Òscar: Tinc la sensació que no tens ganes d'arreglar res. Que no tens ganes de veure'm. Que tu ja estàs contenta amb el teu teatre, amb el teu Cristian i amb el teu ex. Que no em necessites per a res. Quantes vegades he deixat d'anar al taller per a poder passar una estona amb tu? Em jugue molt deixant d'anar i després he de fer molts favors. I ho faig per tu, per ningú més.

Lídia: Òscar...

Òscar: Segur que aquest Cristian està més bo que jo, no? Lídia: Home, no està malament, si et dic la veritat. Però eres tu qui m'agrada, no ell. Jo no vaig a classe per ell, faré teatre, ho entens?

(Pausa. Òscar no li contesta).

Lídia: Òscar, no sigues fava. Jo estic bé amb tu. No t'has de posar gelós. En els sis mesos que estem junts no t'he donat motius per a desconfiar.

Òscar: Home...

Lídia: Mira, no tinc ganes de discutir. No tinc ganes ni temps.

Òscar: Clar, ara em penjaràs i jo em quedaré ací sense poder contestar.

Lídia: Se'm fa tard per a anar al teatre. Serà millor que penge i després parlem. Adeu.

(Silenci)

Lídia: M'escoltes?

Òscar: No deies que tenies tanta pressa. Per mi ja te'n pots anar al teatre. Només telefonava per a arreglar les coses. Però ja veig que no n'hi ha manera. Fes com vulgues. Ja veig que no soc ningú. Almenys, ningú important en la teua vida.

Lídia: No és això.



Òscar: Sí, sí que és això, Lídia. És que és així. Tu sempre has de dir la teua, tindre l'última paraula i Òscar a callar i escoltar. A més, des que estàs amb Jessica has canviat molt. Has canviat fins i tot la manera de vestir.

Lídia: Què?

Òscar: Doncs això, que no m'agrada com vistes a vegades.

Lídia: Quan?

Òscar: Sempre portes coses ajustades.

Lídia: Ajustades?

Òscar: Sí.

Lídia: Óscar, és la roba de treball.

Òscar: I cal que vages així també pel carrer?

Lídia: Què?

Òscar: Que quan acabes el treball supose que tindreu vestidors, no?

Lídia: Sí, però...

Òscar: Però què?!? Segur que tot el món es canvia de roba i es posa més normal per a anar pel carrer. Però tu no. Tu has d'anar provocant, com aquella amiga teua.

Lídia: Provocant?

Òscar: Sí, provocant!

Lídia: Hi ha dies que no em canvie precisament per a no fer-te esperar.

Òscar: Per què em fas això?

Lídia: Fer-te què?

Òscar: Fer-me mal.

Lídia: Òscar...

Òscar: Millor serà deixar-ho per hui. Ves al teatre. Passa bé. Ja arreglarem les coses quan vulgues. I ja ens veurem...

Lídia: Mira, Óscar...

Òscar: Què?

Lídia: Com vols que ara ho passe bé si les coses no estan bé entre nosaltres?

Òscar: I llavors què proposes?

Lídia: Trobar-nos en el portal. Al final ho has aconseguit. No aniré a teatre. Fins ara!

Òscar: Fins ara! Escolta... Et vull... No t'enfades.

Lídia: Ja.

Òscar: Fins ara, princesa!

Lídia: Fins ara!

(Pengen el telèfon.)

TÍTOL: DIANA EN LA XARXA	
Bloc 3 Paraules clau: relació de parella, relació tòxica, violència de gènere, aïllament, control	Duració: 50 minuts
Presentació: Les persones que protagonitzen aquest curtmetratge poden ser qualsevol dels xics i xiques que estan en aquest institut. Gent coneguda, xiques que es queden penjades per xics que al principi són molt simpàtics, però que després es creuen amos d'elles, que consideren que són seues, una cosa que els pertany... i deixen de ser simpàtics per a tornar-se violents.	
Nivell recomanat: FP Bàsica i Grau Mitjà	
Objectius: - Identificar actituds i comportaments masclistes, que donen lloc a relacions basades en la violència de gènere. - Reconèixer les fases que es donen en l'establiment d'una relació de violència de gènere.	
DESENVOLUPAMENT	
(<i>Activitat adaptada de la guia didàctica Diana en la red</i>) 1. La persona que dinamitza la sessió explica que es veurà un vídeo on es narra una història amb diversos personatges i vol que es fixen en els personatges que hi apareixen, en com van evolucionant i en les escenes que més els criden l'atenció. 2. Visionament del curtmetratge <i>Diana en la red</i> (20 minuts) https://vimeo.com/82077314 3. Després del visionament, es divideix la classe en grups de 3-4 persones. I es demana a cada grup que descriguen els 3 personatges principals amb 3 adjectius cada un: Diana, Rocky i Sebastián. En la pissarra es va escrivint un núvol de paraules entorn dels 3 noms, a mesura que cada grup va llegint-ne les descripcions. Si hi ha adjectius que es repeteixen en diversos grups, no es tornen a escriure. 4. Posteriorment, es traça una línia llarga en la paret amb cinta adhesiva o en mural. I es demana a cada grup que descriga breument les situacions que més els han impactat en la pel·lícula en <i>post-its</i> grans i els fixen en la línia temporal que hem apegat la paret. Cada grup podrà apegar de 5 a 10 <i>post-its</i> . 5. Quan tots els grups han escrit i apegat les seues escenes, el dinamitzador/a va arreglant les aportacions i en fa un resum breu, recordant les fases del maltractament i la importància d'establir relacions que ens facen sentir bé a totes les parts. Alhora, es van posant titulars triats pel grup a les diferents escenes.	
RECURSOS	
Ordinador, canó, internet, pissarra, mural, <i>post-its</i> i retoladors	
PER A SABER-NE MÉS	
<i>Diana en la red</i> . Fundació Tus Ojos. IX Edició Curts per la Igualtat, 2015. http://sinmaltrato.gva.es/documents/454751/162623125/material+per+a+treballar+DIANA+EN+LA+XARXA.pdf/14514378-2f41-4604-9a99-7b733ff76be4	

TÍTOL: L'AMOR ES DEMOSTRA AMB FETS. PELS BONS TRACTES	
Bloc: 3	Duració: 50 minuts
Paraules clau: afectivitat, amor, valors de les relacions interpersonals, prevenció violència interpersonal en parella	
Presentació Per a previndre... aprendre a estimar. És important la intervenció des de l'àmbit educatiu, treballar les idees i les actituds de la joventut, per a formar les noves generacions en la resolució no violenta de conflictes com a recurs per a previndre totes les formes de violència; i des de la tasca educativa fomentar en l'alumnat la capacitat crítica, la capacitat de pensar i decidir de manera autònoma sense condicionants.	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar en les diferents actituds dels personatges i els models de relació que mantenen valors que han de fonamentar les nostres relacions interpersonals, particularment de parella. - Afavorir un procés de reflexió que permeti ampliar l'autonomia i la llibertat en la presa de decisions sobre "com volem" i "no volem" viure els nostres afectes. - Identificar la violència de gènere, els tipus de violència i els contextos i els senyals d'alarma. 	
DESENVOLUPAMENT	
<p>Visionarem el curtmetratge <i>Hechos son amores</i> (18.09 min) https://youtu.be/GQ5hIZ6FyLk</p> <p>Sinopsi del curtmetratge: <i>Ana fa 20 anys i les seues amistats li han preparat una festa. En aquesta, Lola i Gele es retroben després de la ruptura. Pilar i Alberto afrontaran la decisió d'anar-se'n a viure junts. Nieves i Jesús compartiran les seues vivències sense parella, mentre que Ana i Juan mostren una sèrie de conflictes de més envergadura.</i></p> <p>Una vegada visionat, conversem sobre una sèrie de preguntes al voltant del curt que els faran reflexionar sobre aquest tema en grups de 3-4 persones.</p> <p>Què conta el curtmetratge? Creus que aquest tipus d'històries són habituals? Per què? Amb quin personatge t'identifiques més? Per què? Creus que està justificada la reacció de Juan? Què han de fer Ana i Juan amb la seua relació? Com diu Lola: tindre parella és una "condició per a ser feliç"? Com diu Ana: per amor pots fer "el que siga"? Quins senyals d'alarma identifies? I tu, què no perdonaries mai? Quin és el teu límit per a l'amor?</p> <p>Posada en comú. Cada grup tria un/a portaveu, que serà qui compartisca les reflexions.</p> <p>Es torna als mateixos grups xicotets i s'elabora un Decàleg del bon amor o el bon tracte, que es pot compartir o deixar en un lloc accessible de l'aula perquè puguen consultar-se totes les propostes. Aquest decàleg es pot elaborar també al final de l'anàlisi de totes les preguntes i abans de passar a la posada en comú .</p> <p>Valoració de la sessió.</p>	
RECURSOS	
Folis per a elaborar el decàleg, curtmetratge <i>Hechos son amores</i> , ordinador, projector, pantalla i altaveus	
PER A SABER-NE MÉS	
Material didàctic per al curtmetratge <i>Hechos son amores</i> , en el qual hi ha propostes d'altres activitats: https://tiempodeactuar.es/blog/material-didactico-para-el-cortometraje-hechos-son-amores/	



Material complementari de l'activitat *L'amor es demostra amb fets*

EXEMPLE
DECÀLEG DEL BON AMOR/ DECÀLEG DEL BON TRACTE

Coneix-te a tu mateix/a.

Renuncia a la possessió.

Valora l'altra persona.

Comparteix i comunica.

Respecta els límits.

Desitja-li benestar.

Projectes comuns.

Aprén a negociar.

Compleix la teua paraula.

Acords i consentiment.

TÍTOL: EL CARRER TAMBÉ ÉS NOSTRE	
Bloc 3 Paraules clau: violència de gènere, assetjament de carrer, guió de la por	Duració: 50 minuts
<p>Presentació:</p> <p>Les xiques viuen l'espai públic com un espai més hostil i insegur que els xics. Això té unes conseqüències emocionals i de restricció de la seua llibertat incomparablement majors que les derivades de l'experiència dels homes. Amb aquesta activitat volem identificar aquesta violència, a través de les seues vivències i reflexionar sobre el paper que homes i dones juguem en la transmissió i la reproducció d'aquesta.</p> <p>De l'estudi <i>¿La calle es mía?</i>, dut a terme per Emakunde (Institut Basc de la Dona) en 2016, es desprén que la por té gènere. La por la senten tant dones com homes joves, però la por la tenen en tots dos casos sempre als homes. Les dones temen l'abús, l'agressió sexual, la violació, tenen menys por quan són més joves i aquest sentiment de vulnerabilitat augmenta a mesura que els seus cossos són llegits com a femenins i com a vulnerables a agressions sexuals.</p> <p>Els homes joves temen l'atracament i una possible agressió física extrema, però la perden a mesura que creixen i van encaixant en el rol masculí: fer por i no tindre'n.</p> <p>Hi ha una socialització i una transmissió ben clara d'aquesta por cap a les xiques principalment, que les xiques identifiquen amb els límits que els posen en la família i els comentaris que els fan a casa i en la societat en general.</p> <p>Des de xicotetes se'ls mostra l'espai públic com una cosa perillosa, no apta per a elles i com un lloc on han de tindre grans precaucions. Els diuen que vagen amb compte, que no vagen soles, que vigilen que no els tiren res en la beguda... Però també que no vagen provocant o vestides segons com. Es percep, per contra, una absència de missatges als xics dirigits a previndre l'origen de la violència.</p>	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
<p>Objectius</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconèixer l'assetjament que pateixen les dones en l'àmbit públic. - Identificar les conductes d'assetjament com a violència sexual. - Combatre la cultura de la por i la culpa en la qual se socialitza les dones. - Reflexionar sobre la mirada cosificadora i el tracte sexista d'homes cap a dones. 	
DESENVOLUPAMENT	
<p>El professorat explicarà que amb aquesta activitat es reflexionarà sobre el lloc que ocupen homes i dones al carrer i començarà amb la projecció de dos curts:</p> <p><i>Au bout de la rue</i> (3:14 min). Curt de ficció francès. https://www.youtube.com/watch?v=9W7EmM9Pg38</p> <p>La por al carrer: un fet socialitzat, transmés i que té gènere. Reportatge EITB (2:32 min). Reportatge de la televisió basca, que resumeix les conclusions d'un estudi de 2016, sobre el poder i la por en els espais públics https://www.eitb.eus/es/noticias/sociedad/detalle/4472081/el-miedo-calle-socializado-transmitido-tiene-genero/</p> <p>A continuació, es demana al grup que exposen les pors que viuen al carrer i es van anotant en dues columnes, segons les diguen homes o dones. D'aquesta manera, podem veure les pors compartides pels dos gèneres i les que són viscudes més per un o sexe o l'altre.</p> <p>Si el grup té dificultat per a participar en veu alta, se'ls pot demanar que escriguen les seues pors en un paper, posant el símbol H o D segons siguen homes o dones.</p>	



Després d'haver-los demanat que identifiquen les seues pors i haver-les compartit, es proposa escoltar les experiències de joves com ells i elles, que han participat en un programa de televisió.

Es projecta l'episodi 6. *A mi yo adolescente: Acoso*. Elsa Punset.

<https://www.youtube.com/watch?v=NurajF7t8Kw&t>

El programa té una duració de 40 minuts, però es pot veure l'inici, fins al minut 7:30 aproximadament, i seguir el fil de les reflexions que estan plantejant, complementant el diàleg amb les preguntes següents:

Quins llocs i moments del dia et fan por al teu poble/ciutat?

Sols parlar de les experiències en què sents assetjament en espais públics o les has normalitzades?

Creieu que els xics saben pel que passeu les xiques?

Què necessitaríeu les xiques per a sentir-vos lliures i segures al carrer?

Per a acabar, es projectarà el vídeo de la campanya de Fundació Avon Argentina *Acoso callejero*.

<https://www.youtube.com/watch?v=FXKDKQSE0Y4>

Si es considera convenient, es pot proposar al grup que elabore una campanya per a l'institut, que pugui pujar-se a les xarxes socials, sumant-nos a la lluita contra l'assetjament de carrer, amb el lema "El carrer també és nostre" o un altre que decidisca el grup. Aquest repte es proposa per a la celebració del 25 de novembre.

RECURSOS

Ordinador, projector, altaveus, internet, pissarra, folis i bolígrafs

PER A SABER-NE MÉS

Rodó de Zárate, M. i Estivill i Castany, J. (2016). *¿La calle es mía? Poder, miedo y estrategias de empoderamiento de mujeres jóvenes en un espacio público hostil..* Emakunde.

https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_bekak/es_def/adjuntos/beca.2015.3.la_calle_es_mia.pdf

TÍTOL: VIOLÈNCIA EN LES XARXES	
Bloc 3	Duració: 50 minuts
Paraules clau: violència de gènere, xarxes socials, ciberviolències	
<p>Presentació:</p> <p>Les TIC han revolucionat les nostres vides. Noves formes de comunicació digitals mitjançant noves eines i dispositius que fan possible la interacció immediata de les persones entre elles i el seu entorn. Una realitat digital incorporada al nostre dia a dia, independentment de la nostra edat, amb els seus pros i contres. I és que en aquestes també han trobat eines idònies els qui busquen molestar, danyar o delinquir, i sí, també els qui exerceixen la violència de gènere.</p> <p>Emparats per l'anonimat, l'accessibilitat, la immediatesa, la viralitat i la sobreexposició de la xarxa, els qui exerceixen la violència cap a les dones han trobat en el mitjà digital un àmbit més que propici per a exercir el control, el domini, l'abús i el maltractament.</p> <p>Ciberassetjament o <i>ciberbullying</i>, sextorsió, <i>grooming</i>, usurpació de la identitat, usurpació de claus, <i>revenge porn</i> o pornovenjança són alguns dels delictes amb les dones com a víctimes cada vegada més freqüents.</p>	
Nivell recomanat: tots els nivells d'FP	
<p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre les potencialitats i els riscos de les xarxes. - Reconèixer la ciberviolència de gènere que vulnera les dones, identificant mites i creences errònies sobre pràctiques que constitueixen violència de gènere. - Afavorir el compromís amb les víctimes i tolerància zero cap a aquestes conductes. 	
DESENVOLUPAMENT	
<p><i>Activitat adaptada de la guia Els nostres cossos, els nostres drets, bloc 6. València, Generalitat Valenciana (2018). Sanchis, R i Altable, Ch. (http://www.ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual)</i></p> <p>Visionament del vídeo: Campanya <i>Fundació Avon para la mujer Decí no a la violencia de género / violencia simbólica</i> (2:50 min) https://www.youtube.com/watch?v=Z6RHsjpifW0</p> <p>Després de visionar-lo, pregunta reflexiva a la classe: reconeixem la violència en aquestes accions?</p> <p>A continuació, es llig en veu alta el relat "A Marta li agradava vestir <i>sexy</i>" i es demana al grup que contesten individualment o en parelles les preguntes per a la reflexió (text i preguntes en material complementari).</p> <p>Quan hagen acabat, se'ls convida a posar en comú les respostes, per a ajudar a generar reflexió compartida.</p> <p>Acabarem la sessió amb un test de 10 preguntes, que farem en grup i ens permetrà afermar els conceptes adquirits. Es projectarà cada pregunta a l'aula i se'ls demanarà que responguen amb arguments. Posteriorment, es llegirà la resposta i els arguments que recull el document de suport:</p> <p>¿Qué sabemos sobre la violencia de género en la adolescencia y juventud? Fundació Mujeres, 2019. http://fundacionmujeres.es/img/document/238001/documento.pdf</p>	
RECURSOS NECESSARIS	
Ordinador, canó, altaveus, internet, preguntes escrites i bolígrafs	
PER A SABER-NE MÉS	
<p>Guia didàctica: La ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales. Ianire Estébanez, editat per l'Institut Andalus de la Dona, 2018.</p> <p>http://www.juntadeandalucia.es/iamimages/FONDO_DOCUMENTAL/COEDUCACION/Guia-ciberviolencia.pdf.pdf</p> <p>Sanchis, R. i Altable, Ch. (2018) Guia d'educació afectivosexual. Els nostres cossos, els nostres drets. València, Generalitat Valenciana. https://ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual</p>	

**Material complementari de l'activitat: Violència en les xarxes****Text:**

“A Marta li agradava vestir *sexy*; sempre havia sigut així i aquesta va ser la causa principal per a deixar-ho amb Joan. I és que ell no podia suportar que anara escotada o ensenyant la panxa i amb unes malles ajustades. I cada dia li muntava un número, fins que Marta va dir que ja en tenia prou. Però el pitjor de tot va ser quan un mes després d’haver-lo deixat, ell li va enviar un whatsapp en què li deia que, si no tornaven, publicaria les fotos del dia tan romàntic que van passar a l’habitació de Joan celebrant els 6 mesos junts, aprofitant que els seus pares estaven de viatge. Marta no sabia què fer i va preguntar a les seues amigues. Lorena va dir que tornara amb ell per a calmar-lo i aconseguir les fotos i que, passat un temps, el deixara de nou. Sandra va dir que denunciara a Joan si pujava les fotos. Andrea va proposar fer una campanya a través de les xarxes socials denunciant el masclisme i defensant el dret de les xiques a mostrar-se com volgueren i a ensenyar el que els abellira”.

Preguntes per a la reflexió:

Què creus que va fer finalment Marta? Què li hauries aconsellat tu? Què hauries fet tu en el seu lloc?

Què creus que va fer finalment Joan? Va complir l’amenaça?

Què penses de la manera d’actuar de Joan? Per què creus que actua així?

Què faries si Joan fora amic teu? I si fora el teu company de classe i t’arriben les fotos de Marta al mòbil?

4. AVALUACIÓ

Valorar l'experiència del desenvolupament de les propostes plantejades en la guia permet créixer i millorar l'atenció a la dimensió afectivosexual. Avaluar permet reconéixer aspectes essencials de la nostra manera de viure les relacions afectives i sexuals i adaptar la nostra proposta educativa.

Tenint en compte el caràcter flexible de la guia, es planteja un model orientatiu per a l'avaluació que cada equip educatiu i/o docent pot adaptar en funció del nombre i les característiques de les sessions posades en marxa.

Avaluació inicial

És recomanable fer una avaluació inicial abans de desenvolupar propostes d'educació afectivosexual amb la finalitat de conéixer:

- Necessitats i interessos del grup en relació amb l'educació afectivosexual
- Clima afectiu i cohesió del grup
- Actituds de les persones del grup cap a la diversitat sexual i de gènere

Per a això es recomana:

- **En relació amb un centre educatiu:** per a desenvolupar una proposta completa d'educació afectivosexual per a tot un centre, educatiu podem elaborar un qüestionari per a l'alumnat que ens permeta seleccionar els continguts més rellevants. A tall d'exemple, es poden consultar els resultats del qüestionari utilitzat per al disseny d'aquesta guia (annex III).
- **En relació amb un grup concret:** per a seleccionar els continguts i les activitats més adequades per a un grup concret, podem utilitzar algunes de les activitats del bloc 1 d'aquesta guia:
 - Activitat 1: Si jo fora...
 - Activitat 2: Trenquem el gel?
 - Activitat 3: Per a entendre'ns millor
 - Activitat 4: Ruleta coeducativa
 - Activitat 5: La roda de la sexualitat i l'afectivitatTambé s'inclou una fitxa per a selecció de continguts per part de l'alumnat (annex II).
- **En relació amb una sessió:** per a fer una activitat concreta es recomana partir dels coneixements previs. La majoria de les sessions planificades inclou una primera proposta amb aquesta finalitat.

Avaluació contínua

- Fer una avaluació durant tot el procés educatiu permet:
- Valorar la progressió de l'alumnat quant als continguts treballats en les sessions desenvolupades.
- Reflectir l'aplicació a l'aula de les propostes.
- Arreplegar nous interessos i necessitats del grup per a la planificació de pròximes sessions



Per a això es recomana:

- Portar un registre de la sessió que permeta l'autoavaluació (proposta d'avaluació: model de diari de classe).
- Per a l'avaluació per part de l'alumnat, es recomana la tècnica de frases incompletes i/o utilitzar eines TIC (Socrative; Padlet; Kahoot, Mentimeter...).
- Igualment, la major part de les activitats inclou una proposta de tancament que permet valorar els aprenentatges i el canvi d'actituds en l'alumnat.
- Per a l'autoavaluació de l'alumnat es recomana utilitzar l'activitat 4 del bloc 1 La roda de la sexualitat i l'afectivitat.



Proposta d'avaluació: model de diari de classe	
Grup: N. de participants: Data: Temps dedicat:	
Bloc treballat:	
Proposta didàctica desenvolupada:	
Continguts treballats en la sessió:	
Dificultats i mesures adoptades:	
Valoració i propostes de millora de l'activitat:	

Proposta d'avaluació: FRASES INCOMPLETES Fitxa d'avaluació de la sessió per a l'alumnat	
Bloc treballat:	Títol de l'activitat:
Objectius: Valorar l'aplicació a l'aula de les propostes de la sessió. Arreplegar nous interessos del grup.	
Abans de començar la sessió pensava...	I ara...
He après...	Destaque...
Em quede amb...	Altres temes que m'interessen són...



Avaluació final:

Si s'ha treballat l'educació afectivosexual a través de diverses propostes d'aquesta guia, pot resultar útil fer una avaluació final.

Per a això suggerim el següent instrument d'avaluació, que es pot completar a partir de la informació arreglada en el diari de classe de cada sessió.



Proposta d'avaluació final	
Objectius: valorar el procés educatiu i els nous aprenentatges	
Transferència del que s'ha après:	
Coneix la terminologia.	
Utilitza una altra manera de parlar.	
Mostra motivació i compromís social.	
Comunica amb més facilitat.	
Manifesta bon tracte cap a les altres persones.	
Utilitza una manera de parlar basada en el llenguatge no sexista i més inclusiu.	
Relació amb el grup d'iguals	
Estableix bones relacions amb la resta de companyes i companys.	
Manifesta amb tranquil·litat i amb més seguretat les seues idees en públic.	
Reconeix el valor de l'experiència i la vivència aliena.	
Es mostra més sensible a incorporar altres persones del grup.	
Mostra motivació per desenvolupar activitats en grup.	
Desenvolupament de l'autoconcepció i l'autonomia personal:	
Mostra desitjos d'exposar a l'aula les seues reflexions.	
Expressa obertament les seues opinions.	
Pren decisions autònomes i crítiques.	
Identifica riscos associats a determinades conductes.	
Sol·licita menys atenció i opera autònomament en les seues decisions, exposicions o apreciacions.	
Pot fer autocrítica.	
Accepta millor les crítiques de les altres persones.	



Soluciona més independentment els conflictes amb altres persones, més assossegadament i amb més capacitat d'anàlisi crítica.	
Mostra una valoració positiva i realista de si mateix.	
Posa en pràctica mecanismes de gestió i regulació emocional.	

Proposta d'avaluació: CARTA ANÒNIMA
Fitxa d'avaluació final per a l'alumnat

Objectius:

- Valorar la progressió de l'alumnat quant al coneixement i l'acceptació de la diversitat sexual, la salut sexual, les identitats de gènere i les relacions interpersonals.
- Identificar si les propostes didàctiques de la guia han sigut ben acollides pel grup.
- Valorar l'aplicació a l'aula de diferents sessions de la guia.
- Arreplegar la valoració del grup que ha fet diverses activitats de la guia.

HOLA:

T'escric per a explicar-te que he estat fent activitats d'educació afectivosexual.

El que més m'ha agradat ha sigut

En aquests moments he compartit amb les meues companyes i companys de classe

I crec que he après

Creo que la meua participació ha sigut perquè i la de les meues companyes i companys

M'agradaria continuar treballant continguts relacionats amb l'afectivitat i sexualitat com

Et diria que en aquestes classes m'he sentit

Salutacions

5. BIBLIOGRAFIA

- Alcocer, A. (2011). *Guía de buena práctica clínica en infecciones de transmisión sexual*. Madrid: Organizació Mèdica Col·legial d'Espanya (OMC).
- Altable Vicari, Charo (2018). *Otras maneras de amar*. Granada: Mágina.
- Altable Vicario, Charo (2010). *Los senderos de Ariadna*. Granada: Mágina.
- Bataller i Perelló, V. (2016). *De la sexualitat a les sexualitats. Educació sexual integral bàsica*. https://portal.edu.gva.es/iestavernesblanques/wp-content/uploads/sites/121/2020/09/DSGF-008_-De-la-sexualidad-a-las-sexualidades.pdf
- Börjesson, E., Pedersen, K. i Vila Torres, L. (2015). *Jóvenes por el aborto seguro. Guía de capacitación para profesionales de la salud en formación*. Estat Units: Ipas.
- Centres per al Control i la Prevenció de Malalties (CDC). (2018). *Enfermedades de transmisión sexual*. CDC. <https://www.cdc.gov/std/spanish/hojas-informativas.htm>
- Fernández d Quero, J. (1996). *Guía práctica de la sexualidad masculina: claves para conocerse mejor*. Temas de Hoy.
- Fundació Triángulo Coslada y San Fernando de Henares. Por la Igualdad Social de Lesbianas, Gais, Bisexuales y Trans. (2017). *Guía de salud sexual para mujeres que tienen sexo con mujeres*. Regidoria de Salut i Consum Ajuntament de Coslada.
- Gómez Castellá, J. (2021) *La Prevención y Control de las ITS en España 2013-2020: una revisión integrativa*. <https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/homeITS.htm>
- Grup de treball sobre ITS. *Infecciones de transmisión sexual: Diagnóstico, tratamiento, prevención y control*. Madrid, 2011
- López, A. (2019). *El desconocimiento de las ITS y la pérdida del miedo al VIH aumentan estas infecciones entre los jóvenes*. Acadèmia Espanyola de Dermatologia i Venereologia. <https://aedv.es/aumentan-las-its-entre-los-jovenes/> López Carvajal, A.
- López Carvajal, A. M., i Ana, R. C. (2015). *Guía de recursos y buenas prácticas de educación sexual*. https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/4836_d_EduSex-CRS.pdf
- Lucas Platero Méndez, R. (2014). *Transexualidades. Acompañamiento, factores de salud y recursos educativos*. Edicions Bellaterra.
- Merino Merino, B., & Lizarbe Alonso, V. M.(2008). *Ganar salud con la juventud*. Ministeri de Sanitat i Consum.
- Naciones Unidas (ONU). (2017). *Campaña "Lliures i iguals"*. <https://www.unfe.org/en/about>

- ONU: Fons de les Nacions Unides per a la Infància (UNICEF) (2011). *La adolescencia. Una época de oportunidades*. <https://www.refworld.org/es/docid/4e415daa2.html>
- Padrón Morales, M., Fernández Herrera, L., Infante García, A. i París Ángel, A. (2009) *El Libro Blanco sobre Educación Sexual de la Provincia de Málaga*. Diputació de Màlaga.
- Rodó de Zárate, M. i Estivill i Castany J. (2016). *¿La calle es mía? Poder, miedo y estrategias de empoderamiento de mujeres jóvenes en un espacio público hostil*. Emakunde.
- Reig Mollá, B.; Silvestre Visa, J. V. i Esparza Pedrol, M. J. (2017). *Enfermedades de transmisión sexual. Guía d'actuació clínica en AP*. Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública de la Comunitat Valenciana.
- Ruiz Repullo, Carmen (2014). *La construcción social de las relaciones amorosas y sexuales en la adolescencia: Graduando violencias cotidianas*. Diputació Provincial de Jaén.
- Sanz, F. (1995). *Los vínculos amorosos: Amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro*. Kairós.
- Statista Research Department. (2020). *Métodos anticonceptivos principales utilizados por las mujeres España 2020*. <https://es.statista.com/estadisticas/598326/metodos-anticonceptivos-principales-utilizados-en-espana/>
- Zamora Fuentes, C., Sarmiento González-Nieto, V. i Martínez Sierra, B. (2012). *Buenas prácticas en Infecciones de Transmisión Sexual. Manual Básico*. Junta d'Andalusia. Conselleria de Salut.

6. GUIES I ALTRES FONTS CONSULTADES

Abrazar la diversidad. Institut de la Dona i per a la Igualtat d'Oportunitats. Disponible en:

https://www.inmujeres.gob.es/actualidad/NovedadesNuevas/docs/2015/Abrazar_la_diversidad.pdf

Abre los ojos, el amor no es ciego. Institut Andalús de la Dona. Disponible en:

<http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2009/28777.pdf>

Col·lecció Rebeldes de Género. Programa d'igualtat i educació afectivosexual:

GUÍA 1. Despatriarcant el sexe

GUÍA 2. Despatriarcant l'amor

GUÍA 3. Despatriarcant masculinitats

GUÍA 4. Despatriarcant les parelles

GUÍA 5. Despatriarcant els llenguatges

GUÍA 6. Despatriarcant cossos



Conselleria d'Educació, Universitats, Cultura i Esports del Govern de Canàries. Disponible en:

<http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/coleccion-rebeldes-de-genero/>

Condonéate. Placer sin riesgo. Dinàmiques de grup. Campanya de prevenció del VIH. Consell de la Joventut d'Espanya. Disponible en:

https://www.gazteukera.euskadi.eus/contenidos/noticia/materiala_sexualitatea/es_material/adjuntos/Dinamicas_de_%20grupo.pdf

Construcción del imaginario sexual en los jóvenes. La pornografía como escuela. Consell de la Joventut del Principat d'Astúries. Disponible en: http://www.cmpa.es/v_juventud/apartados/apartado.asp

Quadern No me trago este sapo, escribo mi propio cuento. Quadern 1: Construyendo pedagogías feministas críticas. CCOO Ensenyament. Disponible en: <https://www.feccoocyl.es/files/mujer/sapo.pdf>

Diana en la red. Fundació Tus Ojos. IX Edició Curts per la igualtat. Disponible en:

<http://sinmaltrato.gva.es/documents/454751/162623125/Material+para+trabajar+DIANA+EN+LA+RED.pdf/14514378-2f41-4604-9a99-7b733ff76be4>. Enllaç vídeo: <https://vimeo.com/82077314>

Dinàmiques que complementen les accions educatives de SIDA STUDI. Departament de Formació i Prevenció de SIDA STUDI. Disponible en: http://www.sidastudi.org/resources/doc/091127-10-dinamiques_castella-492606124477994323.pdf

En el laberinto... Manual de uso de la campaña #No te pierdas. Sin libertad no hay amor. Institut Andalus de la Dona. Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2016/143548666.pdf>

En Plenas Facultades: Sexualidad sin Drogas. Programa de Prevención de las Drogodependencias. Universitat de Granada. Disponible en: <http://cicode.ugr.es/drogodependencia/pages/trabajomagda/sexualidad>

Guia didáctica de los cortometrajes *Encuentra el verdadero amor* para la prevención de la violencia de género. Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat. Disponible en:

<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/profesionalesInvestigacion/educativo/recursos/material/pdf/guia.pdf>

Guia didáctica: *La ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales.* Institut Andalus de la Dona. Disponible en:

http://www.juntadeandalucia.es/iamimages/FONDO_DOCUMENTAL/COEDUCACION/Guia-ciberviolencia.pdf.pdf

Guía metodológica de educación sexual para la prevención del VIH y otras ITS. Coordinadora Estatal de VIH i SIDA (CESIDA). Disponible en: <https://www.cesida.org/wp-content/uploads/2013/09/DinamicasPropuestasEntidadesCESIDA.pdf>



Guies sobre drets sexuals i reproductius per a les dones joves.

1. Anticonceptius i embarassos no planificats
2. Desig, plaer i satisfacció
3. Pràctiques eròtiques segures davant de les ITS
4. Sexualitat, cossos, identitats i orientacions

Institut Canari d'Igualtat. Disponibles en:

https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/ediciones_publicaciones/listado_publicaciones/

Guía sobre adolescencia y sexting: qué es y cómo prevenirlo. INTECO i PantallasAmigas. 2011.

Disponible en: <http://www.sexting.es/wp-content/uploads/guia-adolescentes-y-sexting-que-es-y-como-prevenirlo-INTECO-PANTALLASAMIGAS.pdf>

Laboramorio – Prevención de la violencia de género en la adolescencia. Juan Lillo Simón. Govern de Navarra.

Disponible en: <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/8346E44F-1C60-4850-AAC8-7934034AB5C6/307347/laboramorioweb.pdf>

Ni ogros ni princesas. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO. Conselleria de Salut i Serveis Sanitaris d'Astúries. Disponible en: <https://niogrosniprincesas.com/>

Els nostres drets a la nostra quotidianitat. Disponible en:

<http://salutsexual.sidastudi.org/es/dinamica/190702-nuestros-derecho>

¿Qué sabemos sobre la violencia de género en la adolescencia y juventud? Fundació Mujeres. Disponible en:

<http://fundacionmujeres.es/img/Document/238001/documento.pdf>

PantallasAmigas. Disponible en: <http://www.pantallasamigas.net/>

PAU - Guía sobre diversidad afectivo-sexual para adolescentes. Federació Estatal de Lesbianes, Gais, Transsexuals i Bisexuals (FELGTB) i CCOO Ensenyança. Disponible en:

https://www.felgtb.com/descargas/bisexualidad/VueltaalCole2018_FELGTBCCOO.pdf

Programa d'educació afectivosexual en l'àmbit educatiu: Amb tots els sentits. Direcció General de Salut Pública i Participació de Balears. Disponible en: https://www.caib.es/sites/salutsexual/es/amb_tots_els_sentits/

Programa d'intervenció en educació sexual (PIES) 2017. Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública

http://www.ceice.gva.es/documents/162783553/162784556/programa_PIES_cas.pdf/4b753928-d59f-



[4fa9-96a2-1c821efd1597](#)

Programa SKOLAE. Creixent en igualtat. El programa SKOLAE, un itinerari per a aprendre a viure en igualtat.

Govern de Navarra, Departament d'Educació. Disponible en:

<https://www.educacion.navarra.es/web/dpto/skolae-familias>

¡Protégete, coño! Guía de salud sexual para personas con coño de todos los gustos y géneros. Departament de

Formació i Prevenió de SIDA STUDI. Disponible en:

<https://salutsexual.sidastudi.org/es/zonapedagogica/diversidad-funcional/registro/a53b7fb3673c3a9f01687037f94e0396>

REICO. Repositori de Recursos web per a la Igualtat i la Convivència:

[*Guia d'educació sexual els nostres cossos, els nostres drets*](#)

[*Guia per a la prevenció de l'abús sexual*](#)

[*Guia d'ús del llenguatge igualitari*](#)

[*Guia de masculinitats igualitàries*](#)

[*Guia de dol*](#)

Conselleria d'Educació, Cultura i Esport de la Comunitat Valenciana. Disponibles en:

<https://ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/reico.-repositori-de-recursos-web-per-a-la-igualtat-i-la-convivencia>

Sexualidades diversas. Manual para atención de la diversidad sexual en las personas con discapacidad

intelectual o del desarrollo. Federació Espanyola d'Associacions de Psicoterapeutes (FEAP Canàries).

Disponible en: http://www.plenainclusion.org/sites/default/files/sexualidades_diversas.pdf

Somos diversidad. Ministeri de Drets Socials i Agenda 2030 i Ministeri d'Igualtat. Disponible en:

http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2021/02/guia_somos_diversidad.pdf

7. GLOSSARI

(Instrucció del 15 de desembre de 2016, del director general de Política Educativa, per la qual s'estableix el protocol d'acompanyament per a garantir el dret a la identitat de gènere, l'expressió de gènere i la intersexualitat)

- **Gènere:** es pot definir com la construcció que la societat elabora a partir de les interpretacions que fa del sexe biològic. Societats diferents, en èpoques o contextos culturals diferents, defineixen i modelen aquesta construcció social del gènere, que va evolucionant. El gènere és un constructe social, que es transmet a través dels agents de socialització (família, escola, grup d'iguals, mitjans de comunicació, etc.), es reproduïx i es transfereix amb un grau d'exigència variable, que l'estructura social determina per als seus integrants. La família transmet abans que ningú els valors vigents, i dins d'aquests valors, s'inclouen els rols, els comportaments i les expectatives que s'assignen a cada gènere i que afecten la identitat de les persones.
- **Identitat de gènere divergent** (o també disconformitat de gènere, gènere independent o flexible, o patrons variants de gènere): són termes emprats per a referir-se als interessos i les preferències no coincidents amb les normes culturals generalment acceptades per a cada un dels dos gèneres considerats normatius (homes i dones).
- **Identitat de gènere:** és la vivència íntima i individual que cada persona fa del propi sexe i d'unes característiques de gènere, tal com cada persona la sent i l'autodetermina, sense que pugui ser definida per tercers, corresponga o no al gènere assignat socialment en el naixement.
- **Orientació sexual:** tendència d'una persona a sentir atracció sexual, emocional o afectiva per les persones del seu mateix gènere o d'un altre gènere.
- **Persona cisgènere:** s'usa per a referir-se a les persones la identitat de gènere de les quals concorda amb el gènere biològic assignat en naixer.
- **Persona intersexual, amb intersexualitats o amb un desenvolupament sexual diferent (DSD):** és una persona que presenta un conjunt de variacions fora de l'estàndard corporal masculí o femení o, dit d'una altra manera, es dona quan una persona naix amb un cos que no sembla encaixar dins les definicions i els pressupostos biomèdics i culturals que estableixen una coherència entre el sexe cromosòmic, gonadal, hormonal i l'anatomia sexual i/o reproductiva.
- **Persona trans:** és un terme genèric que s'usa per a referir-se a la persona que té una identitat de gènere divergent o expressa un rol de gènere diferent de l'assignat per la societat. Aquestes vivències i identitats de gènere poden mostrar una gran varietat de formes i expressions que, a vegades, reben denominacions específiques, que ací no es detallen, a excepció dels termes transsexual i transgènere.
- **Persona transsexual:** és la que naix amb un sexe biològic associat a un gènere concret, amb el qual no se sent identificada. Home transsexual és l'home que nascut amb sexe de femella. Dona transsexual és una dona que va naixer amb sexe de mascle. La transsexualitat és, per tant, un exemple més de la diversitat humana. Per això, el procés de transició de gènere per a adaptar-se al gènere sentit de manera íntima ha d'acompanyar-se des de l'escola, per part de tots els integrants de la comunitat educativa, de manera natural, sense prejudicis, evitant l'assumpció de models tipus o l'adopció de respostes úniques.



- **Persona transgènere:** és la persona trans que no s'identifica amb el gènere que se li pressuposa, però que no requereix assistència mèdica per a adequar les seues característiques físiques al gènere sentit com a propi.
- **Procés de transició (o procés de trànsit):** és un procés personal i únic, d'autoafirmació de la pròpia identitat, diferent en cada cas particular, que pretén l'adaptació progressiva a la identitat de gènere viscuda. El moment indicat per a iniciar aquest procés ha de decidir-lo cada persona i preveu la preparació necessària per a assumir tots els canvis que es produïsquen, incloent-hi l'hormonació i les transformacions físiques de tota mena. L'escola ha d'acompanyar aquest procés de transició, al costat de la família i els professionals de la salut, per a assegurar la salut física, emocional, sexual i relacional de les persones que canvien de gènere.
- **Rol de gènere:** es refereix a la vivència social del gènere en aspectes com la vestimenta, el llenguatge i altres pautes de comportament que es consideren masculines, femenines o andrògines en una societat i un moment històric concret.
- **Sexe biològic:** des d'un punt de vista anatòmic i fisiològic, el sexe és el conjunt de trets emprats per a distingir els mascles de les femelles en el regne animal, i per tant, en l'espècie humana. Cal tindre en compte, no obstant això, que hi ha éssers vius amb intersexualitats/DSD, també en l'àmbit escolar, i ser conscients que el sexe biològic és una característica biològica complexa i sotmesa a canvis al llarg de tot el cicle vital d'una persona.
- **Transfòbia:** és un prejudici social, construït culturalment i interioritzat a través de la socialització. Consisteix en la discriminació de les persones transsexuals pel fet de transgredir el binomi sexe/gènere assignat socialment en nàixer. No obstant això, la transfòbia no està present en totes les cultures ni en tots els moments històrics.



8. ANNEXOS

[Annex I. Ampliació de la normativa](#)

[Annex II. Fitxa de consulta per a triar les sessions que interessen al grup](#)

[Annex III. Resultats de l'enquesta feta a alumnat de Formació Professional](#)

[Annex IV. Drets sexuals](#)

[Annex V. Taula resum ITS](#)

[Annex VI. Tipus de vincles de parella](#)

[Annex VII. Mites de l'amor romàntic](#)

[Annex VIII. Escala cíclica de la violència de gènere](#)

[Annex IX. Dies per a commemorar i proposta de reptes](#)

[Annex X. Llista de recursos i entitats comunitàries](#)

ANNEX I. AMPLIACIÓ DE LA NORMATIVA

PLA DIRECTOR DE COEDUCACIÓ	<p>Algunes propostes que es destaquen en aquest pla vinculades a l'educació afectivosexual són:</p> <ul style="list-style-type: none">- Proposar uns continguts acadèmics i extraacadèmics lliures de biaixos de gènere, evitant la perpetuació de rols i estereotips que generen qualsevol mena de discriminació.- Proposar un llenguatge, uns espais i unes imatges inclusives.- Incorporar l'educació afectivosexual integral orientada al coneixement de la sexualitat, el desenvolupament de les capacitats afectives i a pràctiques saludables de realització personal i relacions que eviten models de subordinació.- Impulsar mesures tendents a garantir el respecte efectiu de la diversitat d'orientacions sexuals, així com l'acceptació de les diferents expressions d'identitat de gènere que permeten superar estereotips i comportaments sexistes, discriminatoris i violents.- Proposar mesures d'intervenció no discriminatòries, models de convivència basats en la igualtat de dones i homes, així com en la diversitat i les característiques sexuals i en el respecte a les identitats i orientacions sexuals al marge de prejudicis i imposicions socials.- Impulsar una educació afectivosexual que afavorisca el ple desenvolupament de la personalitat, un coneixement sobre el propi cos i les pròpies emocions, una cultura sobre l'afecte i també sobre salut sexual preventiva contra embarassos no desitjats i contra malalties de transmissió sexual, i una acceptació sobre la sexualitat pròpia i de totes les persones des d'un marc afectivosexual igualitari. Aquesta educació emocional i sexual des de les primeres etapes és un dels instruments principals contra la violència de gènere i masclista.- Establir les condicions adequades per a la consecució i la implementació del currículum coeducatiu, en tots els nivells educatius, que proporcione una educació emocional i sexual orientada al coneixement de la sexualitat i a les pràctiques saludables de realització personal com a estratègia preventiva de la violència de gènere i masclista.- Incloure en els centres educatius la perspectiva de gènere en la formació i orientació laboral (FOL), en els acords amb empreses per a la formació en centres de treball (FCT) de l'alumnat de formació professional i estimular la presència d'alumnes en itineraris formatius masculinitzats, i d'alumnes en itineraris formatius feminitzats.
-----------------------------------	---

ALTRES REFERÈNCIES NORMATIVES	<p>Llei orgànica 1/2004, de 28 de desembre, de mesures de protecció integral contra la violència de gènere</p> <p>https://www.boe.es/buscar/pdf/2004/BOE-A-2004-21760-consolidado.pdf</p> <p>Llei orgànica 3/2007, de 22 de març, per a la igualtat efectiva de dones i homes</p> <p>https://www.boe.es/boe/dias/2007/03/23/pdfs/A12611-12645.pdf</p> <p>Llei 9/2003, de 2 d'abril, de la Generalitat, per a la igualtat entre dones i homes</p> <p>https://www.boe.es/boe/dias/2003/05/08/pdfs/A17427-17433.pdf</p> <p>Llei 7/2012, de 23 de novembre, de la Generalitat, integral contra la violència sobre la dona en l'àmbit de la Comunitat Valenciana</p> <p>http://www.dogv.gva.es/datos/2012/11/28/pdf/2012_10997.pdf</p> <p>Llei 26/2018, de 21 de desembre, de la Generalitat, de drets i garanties de la infància i l'adolescència</p> <p>http://www.san.gva.es/documents/151311/39489ff9-6195-488b-b53e-e0554c294ea1</p> <p>Decret 104/2018, de 27 de juliol, del Consell, pel qual es desenvolupen els principis d'equitat i d'inclusió en el sistema educatiu valencià</p> <p>https://www.dogv.gva.es/datos/2018/08/07/pdf/2018_7822.pdf</p> <p>Instrucció del 15 de desembre de 2016, del director general de Política Educativa, per la qual s'estableix el protocol d'acompanyament per a garantir el dret en la identitat de gènere, l'expressió de gènere i la intersexualitat</p> <p>https://www.dogv.gva.es/datos/2016/12/27/pdf/2016_10425.pdf</p>
--	--

ANNEX II. FITXA DE CONSULTA PER A TRIAR LES SESSIONS QUE INTERESSEN AL GRUP

GUÍA DE EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL INTEGRAL
UNA PROPUESTA PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL

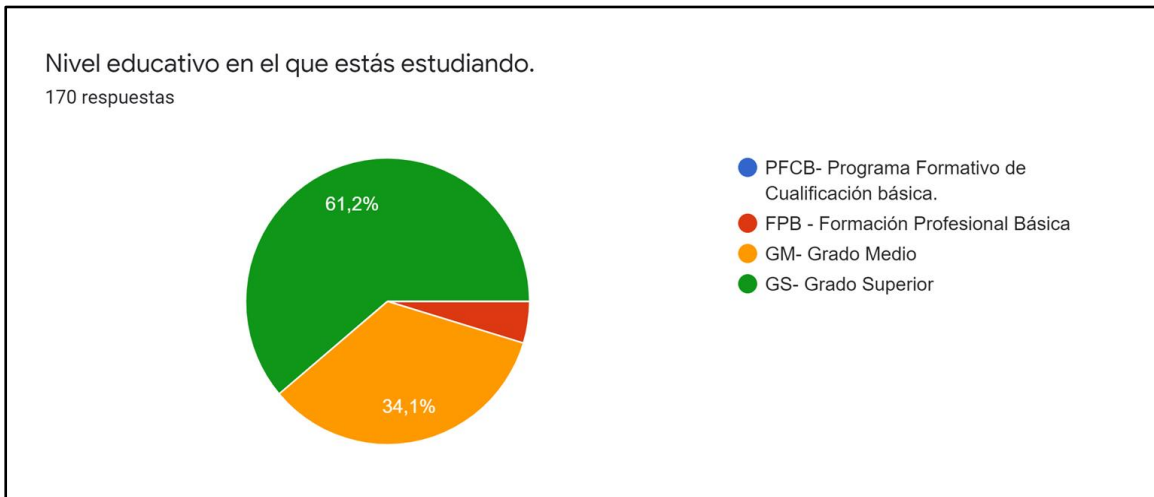
¡ELIGE TUS PREFERENCIAS!
Marca con una X

BLOQUE 1:	BLOQUE 3:
<input type="radio"/> 1- Seres sexuados.	<input type="radio"/> 1- Relaciones Afectivas y vínculos
<input type="radio"/> 2- Elementos de la Sexualidad: <ul style="list-style-type: none">• El proceso de sexuación.• El Sexo.• El género.• La orientación sexual• La identidad de género	<input type="radio"/> 2- Relaciones amorosas
<input type="radio"/> 3- Erótica y Amatoria.	<input type="radio"/> 3- Violencia en las relaciones: <ul style="list-style-type: none">• Violencia sexual.• Violencia en la pareja.
BLOQUE 2:	<input type="radio"/> 4- Violencias estructurales: <ul style="list-style-type: none">• El guión del miedo en el uso del espacio público.• La cultura de la violación.• Violencia en las redes sociales.
<input type="radio"/> 1- Salud sexual.	
<input type="radio"/> 2- Los derechos sexuales.	
<input type="radio"/> 3-Prácticas sexuales seguras y prevención: <ul style="list-style-type: none">- Infecciones de transmisión sexual.- Conductas de riesgo.- Métodos anticonceptivos.	
<input type="radio"/> 4- Autoestima y Autocuidado.	

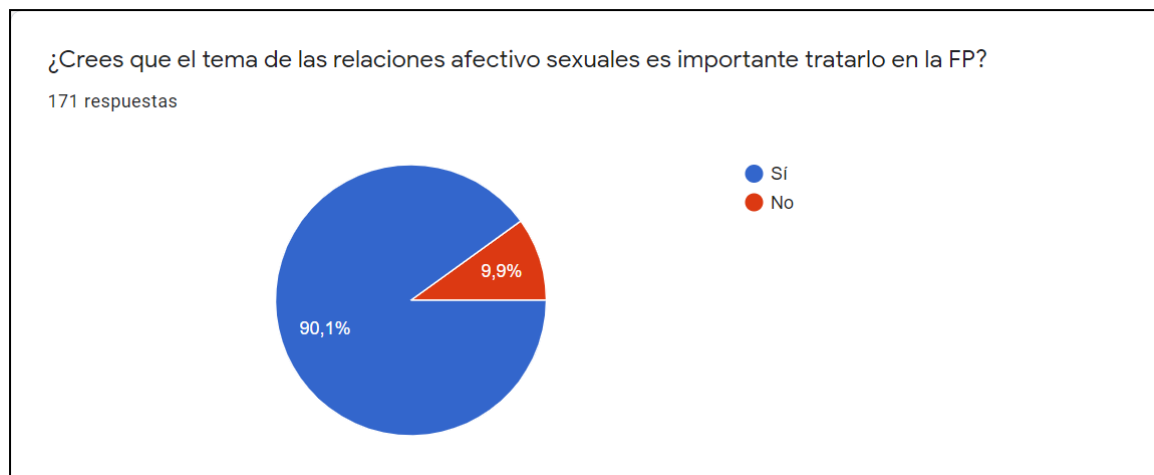
POR UN MUNDO EN EL QUE SEAMOS SOCIALMENTE IGUALES, HUMANAMENTE DIFERENTES Y TOTALMENTE LIBRES.
Rosa Luxemburgo

ANNEX III. RESULTATS DE L'ENQUESTA FETA A ALUMNAT DE FORMACIÓ PROFESSIONAL

El mes de novembre de 2020 es va passar un qüestionari a l'alumnat d'un centre integrat de Formació Professional amb l'objectiu de conèixer les seues opinions i interessos en relació amb l'educació afectivosexual. En total, hi van participar 170 persones, distribuïdes en els diferents nivells de la Formació Professional tal com es detalla en el gràfic següent:



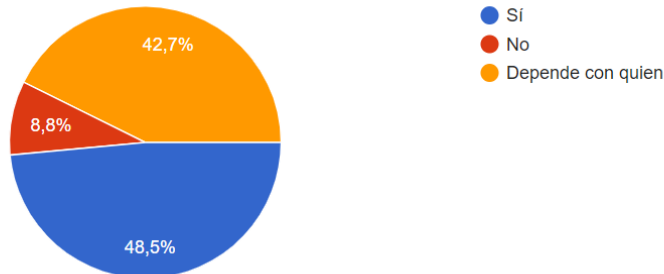
Entre les dades obtingudes en el qüestionari cal destacar:



El 90 % de l'alumnat considera important l'educació afectivosexual en la Formació Professional.

¿Hablas abiertamente de las relaciones afectivo sexuales?

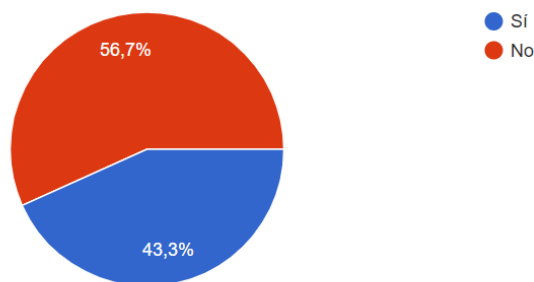
171 respuestas



Més d'un 40% afirma que no parla obertament de les relacions afectives i sexuals.

¿Crees que tienes suficiente información sobre aspectos afectivos sexuales?

171 respuestas

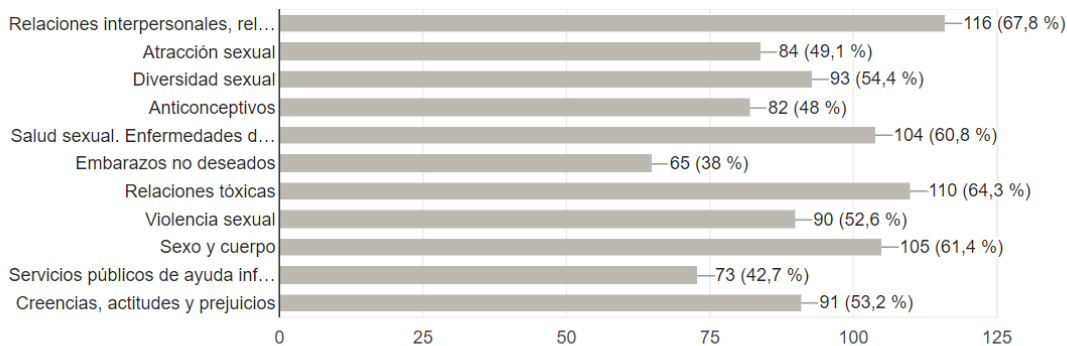


Un 60% afirma que no té suficient informació sobre aspectes afectiu-sexuals.

El següent gràfic reflecteix els temes de major interès per a l'alumnat:

¿Qué temas te interesan más?

171 respuestas



Algun tema concret que et podria interessar conèixer...

- Anticonceptius masculins tipus píndola.
- Tindre cura amb les xiques.
- Por sobre la primera relació sexual.
- Coneixement sobre mal funcionament tant amb la pèrdua d'erecció com amb la de lubricació femenina, l'estigma social per l'atracció a cossos normatius i, en general, tots els estigmes socials i els tabús relatius al sexe, com ara tractar negativament el fet de ser verge, el nombre de persones amb les quals has estat, el poliamor o relacions obertes i la qüestió de la prostitució a Espanya, que tot i ser il·legal es continua consentint (i per a acabar-ho d'adobar, el naixement de nous tipus de prostitució com OnlyFans).
- Avortaments.
- La salut sexual.
- Possibilitat inserir l'educació sexual com a assignatura en el sistema educatiu general.
- La sexualitat en tots els col·lectius.
- Els diferents tipus de relacions fora de les més conegudes, com les relacions obertes, les relacions fluides, etc.
- Pense que sí que és necessari tractar les relacions afectivosexuals, però s'han de tractar durant l'ESO.
- Com millorar les relacions íntimes en la parella, perquè tots dos se senten còmodes i gaudisquen, siga amb exercicis, preliminars, joguets... En definitiva, educació sexual.
- Atracció, diversitat i salut sexual.
- Violacions a menors.
- Per què aquesta generació passa totalment dels llaços afectius i es refugia en suposats traumes de fa anys, i usen noves persones per al seu buit emocional que no han volgut arreglar?
- La transsexualitat.
- Les relacions entre persones del mateix gènere, relacions amb persones trans.
- Inseguretats a l'hora de tindre relacions sexuals amb la teua parella.
- Tota la informació s'hauria de tractar en tots els cicles del centre i en profunditat. Sobretot igualtat i referents a la diversitat sexual, l'empoderament i l'erradicació de mites entorn de l'expressió de gènere, l'orientació sexual i la identitat sexual. Aquests temes, per norma general, no es tracten o es tracten molt succintament. L'únic recurs per a acabar amb falses creences, falsos mites i viure en igualtat és l'educació, aprofitem-la.
- La pornografia com a ficció i no com a relacions sexuals model.
- M'agradaria que es donara formació, per descomptat, per què no? Però sempre que no siga amb biaixos ideològics ni amb perspectives de gènere, igualitàriament per als sexes, això considere que és correcte, però repetisc... sense biaixos ideològics.
- Sexe i cos.
- Funcionament de les dinàmiques de parella en les relacions sexoafectives.
- Bàsicament tots són interessants i de tots es pot aprendre alguna cosa.
- Els micromasclismes, a penes en som conscients, però són la punta de l'iceberg.

ANNEX IV. DRETS SEXUALS

Drets sexuals presos del document: Salut Sexual para el Milenio: Declaración y documento técnico. 2009. OMS, OPS, WAS

DECLARACIÓ DELS DRETS SEXUALS.

1. **El dret a la llibertat sexual.** La llibertat sexual abasta la possibilitat de la plena expressió del potencial sexual de les persones. Exclou tota forma de coerció, explotació i d'abusos sexuals en qualsevol moment i situacions de la vida.
2. **El dret a l'autonomia, la integritat i la seguretat sexual.** Aquest dret inclou la capacitat de prendre decisions autònomes sobre la pròpia vida sexual dins del context de l'ètica personal i social. També s'inclouen la capacitat de control i gaudi dels nostres cossos, lliures de tortura, mutilació i violència de qualsevol tipus.
3. **El dret a la privacitat sexual.** Aquest involucra el dret a les decisions i les conductes individuals en l'àmbit de la intimitat, sempre que no interferisquen en els drets sexuals d'altres persones.
4. **El dret a l'equitat sexual.** Aquest dret es refereix a l'oposició a totes les formes de discriminació, independentment del sexe, el gènere, l'orientació sexual, l'edat, la raça, la classe social, la religió o la limitació física o emocional.
5. **El dret al plaer sexual.** El plaer sexual, incloent-hi l'autoerotisme, és font de benestar físic, psicològic, intel·lectual i espiritual.
6. **El dret a l'expressió de les emocions sexuals.** L'expressió sexual va més enllà del plaer eròtic o els actes sexuals. Tota persona té dret a expressar la seua sexualitat a través de la comunicació, el contacte, l'expressió emocional i l'amor.
7. **El dret a la lliure associació sexual.** Significa la possibilitat de contraure o no matrimoni, de divorciar-se i d'establir altres tipus d'associacions sexuals responsables.
8. **El dret a la presa de decisions reproductives, lliures i responsables.** Això abasta el dret a decidir si tindre o no fills/filles, el nombre i el temps transcorregut entre cada un/a, i el dret a l'accés ple als mètodes de regulació de la fecunditat.
9. **El dret a informació basada en el coneixement científic.** Aquest dret implica que la informació sexual ha de generar-se a través de la investigació científica lliure i ètica, així com el dret a la difusió apropiada en tots els nivells socials.
10. **El dret a l'educació sexual integral.** És un procés que s'inicia amb el naixement i dura tota la vida i que hauria d'involucrar totes les institucions socials.
11. **El dret a l'atenció de la salut sexual.** L'atenció de la salut sexual ha d'estar disponible per a la prevenció i el tractament de tots els problemes, les preocupacions i els trastorns sexuals.

ANNEX V. TAULA RESUM ITS

ITS CAUSADES PER BACTERIS	
Gonorrea	<p>Transmissió per via sexual: per intercanvi de fluids corporals com ara el semen, les secrecions uretrals o les secrecions vaginals i per penetració oral.</p> <p>Com es manifesta?</p> <p>En els homes: és possible que molts no presenten cap manifestació. Si n'apareix alguna, es presenta sensació de cremor en orinar, secreció de color blanc, groc o verd en el penis i, encara que és poc freqüent, dolor o inflamació en els testicles.</p> <p>En les dones: la majoria de les dones no té símptomes i, si apareixen, són molt lleus. Les manifestacions que poden aparèixer són dolor o sensació de cremor en orinar, augment de secreció vaginal i sagnia vaginal entre períodes.</p> <p>En relació amb les infeccions en el recte, igualment, poden no causar simptomatologia tant en els homes com en les dones, i si es donara alguna manifestació, serien secrecions, picor anal, dolors, sagnia i dolor en defecar.</p> <p>Com saber si tinc gonorrea? A través d'una mostra d'orina o amb l'anàlisi de mostres de la gola, del recte, la uretra en l'home i del coll uterí en la dona.</p> <p>Tractament: es cura completament amb el tractament amb antibiòtics.</p> <p>Prevenció: ús de preservatiu en totes les relacions sexuals.</p>
Sífilis	<p>Transmissió per via sexual: per contacte directe amb una llaga de sífilis durant les relacions sexuals anals, vaginals o orals. Les llagues es poden trobar en el penis, la vagina, l'anus, el recte, els llavis o la boca.</p> <p>Com es manifesta? La sífilis té un període d'incubació de 2-6 setmanes en què no hi ha manifestacions i, a partir de llavors, es divideix en 3 etapes:</p> <p>Sífilis primària: aparició d'una úlcera o llaga en els genitals, denominada "xancra", que no fa mal i que desapareix sola, encara que la infecció continue.</p> <p>Sífilis secundària: aparició d'erupcions en la pell o llagues a la boca, la vagina o l'anus. També podria aparèixer febre, inflamació de les glàndules limfàtiques, mal de gola, pèrdua de pes, dolor muscular i fatiga. Les manifestacions d'aquesta fase desapareixeran, es reba o no tractament.</p> <p>Fase terciària: apareixerà si no s'ha rebut tractament, fins i tot 10-30 anys després de la infecció inicial. Les manifestacions que apareixen en aquesta fase són dificultat per a coordinar els moviments musculars, paràlisis, entumiment, ceguera, demència. En les fases avançades, la malaltia danya els òrgans interns i pot causar la mort.</p> <p>Com saber si tinc sífilis?: a través d'una analítica sanguínia.</p> <p>Tractament: es cura completament amb el tractament d'antibiòtics.</p> <p>Prevenció: ús de preservatiu en totes les relacions sexuals.</p>
Clamidiosi	<p>Transmissió per via sexual: per intercanvi de fluids corporals com ara el semen, les secrecions uretrals o les secrecions vaginals i per penetració oral.</p> <p>Com es manifesta? La majoria de les persones que tenen la infecció per clamídia no presenta símptomes. Si apareixen els símptomes, és possible que ho facen diverses setmanes després d'haver mantingut relacions sexuals amb una persona infectada. Fins i tot quan no apareixen símptomes, la infecció per clamídia pot danyar l'aparell reproductor.</p>

	<p>En la dona, si apareixen manifestacions, serien secreció vaginal anormal i sensació de cremor en orinar.</p> <p>En l'home les manifestacions que poden presentar-se són la secreció anormal del penis, la sensació de cremor en orinar i el dolor per la inflamació d'un o dels dos testicles.</p> <p>Si la infecció estiguera en el recte, podria aparéixer dolor, secrecions anormals i sagnia.</p> <p>Com saber si tinc clamidiosi? Hi ha diferents proves de laboratori com ara l'anàlisi d'una mostra d'orina o mostres obtingudes de les secrecions vaginals i/o uretrals.</p> <p>Tractament: es cura completament amb el tractament d'antibiòtics.</p> <p>Prevenció: ús de preservatiu en totes les relacions sexuals.</p>
--	---

ITS CAUSADES PER VIRUS	
Herpes genital (VHS)	<p>Transmissió per via sexual: per contacte directe amb àrees de la pell o de les mucoses afectades per la infecció, la transmissió és molt fàcil si no s'utilitza cap mètode de protecció.</p> <p>Com es manifesta? La majoria de les persones que tenen herpes no presenta manifestacions o, si n'hi ha, són molt lleus. Quan apareixen manifestacions, es donen entre els 2-12 dies després de l'exposició al virus. Les manifestacions que poden aparéixer són dolor i sensibilitat en la zona genital, protuberàncies roges xicotetes o bombolles blanques diminutes; úlceres que es poden formar quan les bombolles es trenquen i traspuen o sagnen i que poden provocar dolor en orinar, i crostes que es formaran a mesura que les úlceres cicatritzen. Aquestes lesions poden aparéixer als glutis i les cuixes, l'anus, la boca i la uretra; a més, en les dones també en la zona vaginal, els genitals externs i el coll de l'úter; i en els homes, en el penis i en l'escrot. Les persones que tenen un brot inicial d'herpes poden tindre altres brots, especialment si el virus que causa la infecció és el VHS-2. Els brots següents generalment duren menys temps i són menys greus que el primer.</p> <p>Com saber si tinc herpes genital? El/la metge pot determinar-ho simplement en veure les manifestacions, i també es pot analitzar al laboratori una mostra de la lesió.</p> <p>Tractament: no hi ha cura per a l'herpes genital. No obstant això, hi ha medicaments que poden previndre'n els brots o disminuir-ne la duració. Encara que la infecció es queda al cos per sempre, la quantitat de brots que van apareixent tendeix a disminuir amb els anys.</p> <p>Prevenció: ús de preservatiu en totes les relacions sexuals.</p>
Virus del papil·loma humà (VPH)	<p>Transmissió per via sexual: per contacte directe amb àrees de la pell o de les mucoses afectades per la infecció, la transmissió és molt fàcil si no s'utilitza cap mètode de protecció.</p> <p>Com es manifesta? La principal manifestació de la infecció per VPH és l'aparició de berrugues genitals o anogenitals de grandària variable, des d'uns pocs mil·límetres fins a diversos centímetres. Habitualment aquestes lesions són asimptomàtiques, encara que, si són de grans dimensions i nombroses, poden causar pruija, exsudació i, ocasionalment, sagnia. La principal importància d'aquesta mena d'infecció radica en la relació estreta que té amb el càncer de coll uterí. De fet, les infeccions per VPH són la causa principal d'aquesta mena de càncer. El càncer de coll uterí pot tardar anys a aparéixer, fins i tot dècades, després que la persona s'haja infectat pel VPH.</p> <p>Com saber si tinc VPH? No hi ha una prova per a determinar si una persona té o no el VPH, però sí que hi ha proves per a detectar el càncer de coll uterí precoç (citologia-prova de Papanicolau).</p>

	<p>Tractament: no hi ha tractament per al virus, però sí per als problemes de salut que poden causar: berrugues genitals, precàncer de coll uterí i altres tipus de càncer associats al VPH.</p> <p>Prevenció: Vacunació: des de l'any 2007, a Espanya la vacuna contra el VPH s'inclou en el calendari de vacunacions recomanat, per a totes les xiquetes, a l'edat compresa entre els 11 i els 14 anys. No obstant això, hi ha encara molta població no vacunada, per la qual cosa per a previndre'l és imprescindible usar preservatiu en totes les relacions sexuals.</p>
Mol·lusc contagiós	<p>Transmissió per via sexual: per contacte directe amb àrees de la pell o de les mucoses afectades per la infecció.</p> <p>Com es manifesta? S'observen unes erupcions en la pell amb les característiques següents: tenen relleu, són redones i del color de la pell, són xicotetes (menys de 6 mm de diàmetre) i tenen un xicotet buit en la part superior pròxima al centre. Aquestes erupcions es poden desprendre fàcilment si u es rasca o es frega, i això pot provocar que el virus es transmeta a zones de la pell adjacents.</p> <p>Com saber si tinc Mol·lusc contagiós? En general, el metge o la metgessa pot diagnosticar la infecció mitjançant una simple observació.</p> <p>Tractament: sol millorar sense tractament a partir dels 6-12 mesos. No obstant això, és possible que continuen eixint erupcions durant un màxim de 5 anys.</p> <p>Prevenció: evitar el contacte directe durant la infecció i usar preservatiu durant totes les relacions sexuals (encara que aquest no erradicaria completament el risc de contraure la infecció si aquesta es troba en altres àrees no cobertes pel mètode anticonceptiu).</p>
Hepatitis A	<p>Transmissió per via sexual: el virus de l'hepatitis A es troba en la femta de les persones infectades i, usualment es propaga per la ruta fecal-oral.</p> <p>Com es manifesta? Els primers símptomes usualment són febre, fatiga, pèrdua d'apetit, nàusees, vòmits, dolor abdominal, orina de color fosc, diarrea, dolor articular, icterícia (color groguenc de la pell).</p> <p>Com saber si tinc hepatitis A? El diagnòstic s'estableix mitjançant la detecció en la sang d'anticossos contra el virus de l'hepatitis A.</p> <p>Tractament: no hi ha cap tractament específic. Les manifestacions poden remetre lentament, al llarg de diverses setmanes o mesos.</p> <p>Prevenció: hi ha vacunació contra l'hepatitis A, però no està inclosa dins del calendari vacunal espanyol, tan sols s'administra si es preveu viatjar a determinats països. Pel que fa a la protecció en les relacions sexuals, es recomana usar el preservatiu en qualsevol mena de relació.</p>
Hepatitis B	<p>Transmissió per via sexual: per intercanvi de fluids corporals com ara el semen, les secrecions uretrals o les secrecions vaginals.</p> <p>Com es manifesta? Apareixen signes i símptomes molt semblants als de l'hepatitis A.</p> <p>Com saber si tinc hepatitis B? El diagnòstic s'estableix mitjançant la detecció en la sang d'anticossos contra el virus de l'hepatitis B.</p> <p>Tractament: actualment hi ha tractament específic que aconsegueix curar la malaltia. Si no es pot curar, aquesta malaltia esdevé crònica.</p> <p>Prevenció: actualment disposem de vacuna contra l'hepatitis B, inclosa en el calendari de vacunació espanyol actual.</p>
Hepatitis C	<p>Transmissió per via sexual: habitualment es transmet per vies diferents de les relacions sexuals (via hemàtica). No obstant això, el contagi sexual de l'hepatitis C ha augmentat en els últims anys i afecta homes que mantenen relacions sexuals amb homes.</p>

	<p>Com es manifesta? Apareixen signes i símptomes molt semblants als de l'hepatitis C.</p> <p>Com saber si tinc hepatitis C? El diagnòstic s'estableix mitjançant la detecció en la sang d'anticossos contra el virus de l'hepatitis C.</p> <p>Tractament: la malaltia tendeix a cronificar-se i la persona millora a través de medicaments antivirals que, habitualment, ha de prendre tota la vida. Però hi ha medicaments de fabricació més recent que poden curar la infecció en la majoria de persones.</p> <p>Prevenció: ús de preservatiu durant les relacions sexuals.</p>
Virus de la immunodeficiència humana (VIH)	<p>Transmissió per via sexual: per la presència del virus en fluids corporals com ara el semen, les secrecions uretrals o les secrecions vaginals que penetren en la persona a la qual infectaran per entrar en contacte amb les membranes mucoses dels genitals o l'anus, amb úlceres, llagues, esquinçaments o microabrasions en el teixit genital i qualsevol via que conduïska al flux sanguini (com ara talls a la boca).</p> <p>Com es manifesta? Trobem 3 fases: infecció aguda o primoinfecció (primeres setmanes postinfecció, que sol cursar de manera asimptomàtica o amb simptomatologia similar a la d'una grip), infecció asimptomàtica (fase que pot durar anys) i infecció simptomàtica (apareix simptomatologia diversa a conseqüència de la disminució dels limfòcits CD4 en la sang)</p> <p>Com saber si tinc VIH? El diagnòstic s'estableix mitjançant una analítica de sang per a la detecció d'anticossos o per a la detecció de la càrrega viral.</p> <p>Tractament: hi ha tractament per a disminuir la càrrega viral, però no per a curar la malaltia. Es converteix en una malaltia crònica i la persona pot arribar a no transmetre el virus si compleix el tractament estipulat.</p> <p>Prevenció: ús de preservatiu durant les relacions sexuals.</p>
Citomegalovirus	<p>Transmissió per via sexual: per intercanvi de fluids corporals com ara el semen, les secrecions uretrals o les secrecions vaginals i per penetració oral.</p> <p>Com es manifesta? Pot aparèixer febre, mal de gola, fatiga, infecció dels ganglis limfàtics...</p> <p>Com saber si tinc citomegalovirus? Es poden fer anàlisis de sang per a diagnosticar les infeccions per CMV en els adults amb símptomes</p> <p>Tractament: hi ha múltiples teràpies per a combatre la infecció.</p> <p>Prevenció: evitar el contacte estret amb la persona infectada i usar preservatiu durant totes les relacions sexuals (encara que aquest no erradicaria completament el risc de contraure la infecció).</p>
Virus d'Epstein-Barr (mononucleosi)	<p>Transmissió per via sexual: es propaga més comunament per mitjà dels líquids corporals, en particular la saliva.</p> <p>Com es manifesta? Apareix fatiga, febre, inflamació de la gola, inflamació dels ganglis limfàtics del coll, inflamació del fetge...</p> <p>Com saber si tinc el virus d'Epstein-Barr? La infecció pel VEB pot confirmar-se per mitjà d'una anàlisi de sang que detecte els anticossos.</p> <p>Tractament: no hi ha un tractament específic per al VEB. No obstant això, es poden prendre algunes mesures per a ajudar a alleujar els símptomes.</p> <p>Prevenció: l'única cosa vàlida ací seria no besar-se amb persones infectades pel virus.</p>

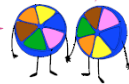
ITS CAUSADES PER PARÀSITS	
Trichomona vaginalis	<p>Transmissió per via sexual: per intercanvi de fluids corporals com ara el semen, les secrecions uretrals o les secrecions vaginals i per penetració oral.</p> <p>Com es manifesta? Sol ser una infecció asimptomàtica, però si apareix algun símptoma, serien: secreció genital groguenca-verdosa i espumosa, dolor i picor genital...</p> <p>Com saber si tinc Trichomona vaginalis? Es diagnostica en obtenir una mostra de les secrecions genitals.</p> <p>Tractament: es pot curar amb una sola dosi d'un antibiòtic concret.</p> <p>Prevenció: ús del preservatiu en cada relació sexual.</p>
Altres ITS	
Polls púbics o lladelles	<p>Transmissió per via sexual: per contactes corporals íntims o mitjançant roba infectada.</p> <p>Com es manifesta? Apareix picor en l'àrea infestada, observació de l'insecte en els genitals, observació dels ous de lladelles (llémenes) en els genitals i distèrnia i cansament.</p> <p>Com saber si tinc polls púbics? A través de la mera observació dels genitals.</p> <p>Tractament: a través de medicaments en forma gel, locions i espumes.</p> <p>Prevenció: evitar el contacte amb persones infectades amb lladelles i la seua roba. L'ús del preservatiu no ajudaria en la prevenció.</p>
Sarna	<p>Transmissió per via sexual: per contactes corporals íntims o mitjançant roba infectada.</p> <p>Com es manifesta? Apareix picor greu que empitjora a la nit, galeries excavades fines i irregulars compostes de xicotetes bombolles o protuberàncies en la pell.</p> <p>Com saber si tinc sarna? A través de la mera observació de la pell.</p> <p>Tractament: a través de l'aplicació en la pell de determinats medicaments.</p> <p>Prevenció: evitar el contacte amb persones infectades amb sarna i la seua roba. L'ús del preservatiu no ajudaria en la prevenció.</p>

ANNEX VI. TIPUS DE VINCLES DE PARELLA

¿TODAS LAS PAREJAS SON=?

Nop, y pon atención porque tu felicidad y bienestar va en saber diferenciarlas...

¿Con cuál te quedas?



Somos como FICHAS DE TRIVIAL: Los "quesitos" son las cosas esenciales en tu vida: tiempo pa' ti, familia, aficiones, colegas, estudios, etc. La diversidad de colores, cantidad, importancia,... de cada "mundo-quesito" es muy personal... ¡Y la tienes que decidir TÚ! Sin que nadie te fagocite ni se "coma" tus quesitos.

PAREJA LAPA

Mmm... No, no estamos hablando de esa fase de atontamiento que nos entra con el enamoramiento, y que por suerte se pasa con el tiempo. No. Hablamos de la típica pareja que parece que te ha abducido, ya no ves ni a tus colegas, estás out total. Todo tu tiempo, energía, todo tu tú, es solo para la pareja. **Todo es un "¡sí quiero!, ¡claro amor, lo que tú digas!" Ya no hay espacio propio, te has fundido y así... ¡No!**



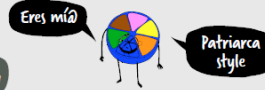
PAREJA BURRUÑO

Son las parejas que están con el hacha de guerra levantada, con el "¡pues mira que tú!" o el "¡y tú más!". Tol' día de broncas y, a veces, de reconciliaciones. Y, aunque no están bien, se han enganchado/acostumbrado al "esto es lo que hay" o "somos así". **Son parejas que no se ayudan a crecer, a ser mejor persona, no se cuidan, no se escuchan. Toda la energía puesta en el rifirafe, en el "pa'chul@ yo".**



PAREJA REJA

Uy... Esta da miedo. Es la pareja en la que una parte "se come a la otra" o "dinge" la relación. No hay igualdad, hay dominio; no hay diálogo, hay imposición; no hay libertad, hay control; no hay cuidado, hay intimidación. **Esto es como una dictadura en chiquitito (a veces muy bien disimulá), donde una parte decide sobre la vida de la otra, que pierde su autonomía y su vida "propia", y a veces... su propia vida.**



¡IMAGINA LA MEZCLA EXPLOSIVA SI AÑADIMOS A TODO ESTO UNAS CUANTAS IDEAS MACHISTAS!
El machismo es un virus social que convierte las parejas en rejas. Brrr, quitatelo de encima y pásate el machistómetro cada día. Aprende con esta guía a saber diferenciar lo que es buen trato de lo que no.

PAREJA QUAY

¡Por fin! Somos libres y podemos ser como queremos ser. Nos queremos, pero no nos necesitamos. Decidimos lo que queremos compartir ¡con acuerdos! Estamos a gusto con que cada cual haga también su vida. Los conflictos, ¡que hay en todas las relaciones!, los resolvemos buscando un win-win. **Nadie se impone porque nos respetamos y nos cuidamos. ¡Nadie es más que nadie, porque YO sin ti... soy YO!**



ERES 100% CAPAZ DE CREAR PAREJAS SANAS/IGUALTARIAS.

Font: Colección Rebeldes de género. Despatriarcando parejas. Conselleria d'Educació, Universitats, Cultura i Esports del Govern de Canàries. Direcció General d'Ordenació, Innovació i Qualitat. Febrer 2020 (pàg. 5):

https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/files/2021/03/rebeldes-de-geunero-4-parejas-2021_02_15.pdf

ANNEX VII. MITES DE L'AMOR ROMÀNTIC

LIBERA AL AMOR...
¡DEL DRAMA!

¡Brrrr! sufrimos un bombardeo de mensajes sobre el amor que nos despietan y que nos hacen esperar cosas que no tienen que ver nada con amor, pero sí con control, dependencia, violencia...

Atrévete a pasar el **MITÓGRAFO**
y detecta todos los mitos tóxicos
sobre el amor...

¿VERDAD o MENTIRA?

1. EL AMOR TODO LO PUEDE

¡ES MENTIRA! El amor es increíble ¡sí!, pero no nos da superpoderes. A veces hay mucho amor, pero chocamos, queremos cosas diferentes, no nos damos lo que necesitamos...
Por mucho amor que haya, la cosa solo puede funcionar si hay comunicación, respeto, conexión, compañerismo, cuidado y apoyo mutuo. En fin, que el amor no es suficiente.
¡Alerta! si escuchas aquello de "si me quieres me perdonarás", esto es un chantaje emocional en toda regla. Puede que quieras mucho a esa persona, pero si te daña y te hace sufrir, por vuestro bien... ¡Ya estás cortando!

2. SI HAY AMOR TE ENTREGAS AL 100%

¡ES MENTIRA! ¡Ay, qué intensidad! Mira... amar es compartir, dar, sentir pero mucho mucho, pero de ahí a pensar en que es darlo tooodo, como que no. Por amor nos implicamos a tope, pero ¡ojol! no a cualquier precio. ¡Fuera sacrificios y dramas! Huye de aquello de "te regalo mi vida", "sin ti no soy nada", "tu amor lo es todo". *Lo importante es que hagas lo que sientes, sin presiones, que puedas ser tú tal cual eres.* Tú decides libremente qué quieres dar y hasta dónde. Si te piden "pruebas de amor" o hacer cosas que no te apetece... ¡Alerta: amor tóxico!

3. TENER PAREJA NO ES ALGO ESENCIAL EN LA VIDA

¡ES VERDAD! ¡Pues claro! Pero buscar pareja está dentro del "guión de vida ideal" de nuestra sociedad. Y ¿te has dado cuenta de que nos muestran solo un tipo de pareja? Heterosexual, exclusiva, monógama, con convivencia, con hijas o hijos. Estar en pareja es una opción más; casarte y tener peques, ¡lo mismo! Lo importante es que te sientas bien con tus elecciones, que puedas decidir cómo quieres vivir tu vida. *Estar en pareja puede traer felicidad y placer a tu vida, pero también dolor y sufrimiento.* No es una opción mejor ni peor, se puede ser feliz de muchas formas.

4. SOLO HAY UN AMOR VERDADERO

¡ES MENTIRA! ¿Un único amor preparado por el universo en exclusiva para ti? ¡Uy! ¡qué pocas opciones entonces! ¿no? Alegra esa cara, porque tienes infinitas posibilidades de conectar y enamorarte con, ejem..., 7.500 millones de personas en el mundo. *¡importante!* *Todo amor es verdadero mientras ambas partes sean sinceras y auténticas.* Unos amores duran más, otros menos, y eso no los hace menos "verdaderos". Por eso, no temas cuando una relación que parecía perfecta deja de serlo, no es un fracaso, no temas sentir "ya no". Saber amar también es saber decir "adiós" cuando una relación no funciona...

5. LOS CELOS NO SON UNA PRUEBA DE AMOR

¡ES VERDAD! ¡Reseteando 3, 2, 1! Exacto, los celos no son amor, son el trabe que te montas al temer perder... una relación. Los celos son inseguridades y los sentimos como ira, tristeza o miedo. *No son románticos, son un rollo porque, además, suelen usarse para justificar comportamientos egoístas, controladores o posesivos.* Vamos, como el culebrón que ve tu tío Luis a las cuatro de la tarde. Vale, y... ¿qué hacemos cuando los sentimos? Si eres una persona celosa ¡perdón! insegura... Tiene fácil solución: mírate tus temores, habla con tu pareja, ¡confía en ella! Y si no puedes... ¿para qué sufrir? piensa en dejar esa relación.

Font: Colección Rebeldes de género. *Despatriarcando el amor.* Conselleria d'Educació, Universitats, Cultura i Esports del Govern de Canàries. Direcció General d'Ordenació, Innovació i Qualitat. Febrer 2020 (pàgs. 8-9): https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/files/2021/03/rebeldes-de-genero-2-amor-2021_02_15.pdf

ANNEX VIII. ESCALA CÍCLICA DE LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE EN ADOLESCENTS

ESCALERA CÍCLICA DE LA VIOLÈNCIA DE GÈNERO EN LA ADOLESCENCIA



Font: En el laberinto... Manual de uso de la campaña #No te pierdas. Sin libertad no hay amor. Juan Ignacio Paz Rodríguez i Paola Fernández Zurbarán. Quadern editat per l'Institut Andalús de la Dona, 2015 (pàg. 15)

ANNEX IX. DIES PER A COMMEMORAR I PROPOSTA DE REPTES

Aquestes propostes pretenen que la formació i la sensibilització es convertisca en acció-reacció, buscant que l'aprenentatge transcenda l'aula, i es transforme en acció social que pugui implicar tota la comunitat educativa.

S'inclouen xicotets reptes vinculats als dies mundials o internacionals, que commemoren i ressalten continguts treballats en aquesta guia.

DATA	REPTE PER A TREBALLAR EN EL CENTRE EDUCATIU	ASPECTES QUE COMMEMORA
4 de setembre: <i>Dia Mundial de la Salut Sexual</i>	Exposició mètodes anticonceptius: Exposició en el centre de diferents murals elaborats per l'alumnat, que s'han pogut crear en l'activitat Protegeix-te, protegeix-lo amb els diferents mètodes anticonceptius i les característiques principals.	El 4 de setembre és la data triada per l'Associació Mundial per a la Salut Sexual (WAS, segons les sigles en anglés: World Association for Sexual Health) per a promoure la salut sexual, el benestar i els drets de totes les persones. Des de 2010, aquesta iniciativa va ser proposada per la llavors presidenta Rosemary Coates, d'Austràlia.
25 de novembre: <i>Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència contra les Dones</i>	Exposició "No és no": explicada en l'activitat del bloc 3 Imposició o consentiment? Millor desig compartit. Exposició col·lectiva amb pòster de la cultura de la violació / cultura del respecte o còmics que expliquen el consentiment davant de la violència. Campanya contra l'assetjament de carrer: El carrer també és nostre, connectada amb l'activitat amb el mateix nom.	En 1999, l'ONU va declarar cada 25 de novembre com a Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència contra les Dones, en honor a les germanes Mirabal, Minerva, Patria i María Teresa, assassinades el 25 de novembre de 1960 per ordre del dictador Rafael Leónidas Trujillo, del qual eren opositores. Aquesta data simbolitza el rebuig de tota la societat cap a la violència que pateixen les dones en tots els àmbits de la seua vida.
1 de desembre: <i>Dia Mundial de la Sida</i>	Punts d'informació en el centre: Establir un punt d'informació en el centre amb l'alumnat, després d'haver treballat a l'aula el VIH amb l'activitat del bloc 2: VIH vs. sida, que explicarà, resoldrà dubtes i desmentirà certs mites que hi ha sobre el VIH i la sida a tota persona que s'hi acoste. A més, per a visibilitzar la malaltia, es repartiran llaços de color roig per a totes les persones que s'hi aproximen.	Cada 1 de desembre, Dia Mundial de la Sida, persones de tot el món combinen esforços per a generar més consciència del que suposa el VIH/sida i mostrar solidaritat internacional davant de la pandèmia. Es pretén donar a conèixer la situació i impulsar avanços en matèria de prevenció, tractament i atenció als afectats als països amb elevada prevalença i també en la resta del món.
14 febrer <i>Dia europeu de la Salut Sexual</i>	Tinc drets: es presentaran els drets sexuals a través de la infografia de l'activitat El teu desig sexual o el nostre? del bloc 3. A partir d'aquest contingut, es treballarà amb la tècnica participativa fotoveu, i es demanarà a cada participant que busque una foto que represente algun d'aquests drets i expresse una narrativa individual per a aquesta imatge (text, música, vídeo...). En una sessió posterior, es posaran en comú les fotografies	Se celebra des de 2003 amb la iniciativa de l'Aliança Europea per a la Salut Sexual (ESHA), organització no governamental que tracta de conscienciar i sensibilitzar homes i dones sobre la necessitat d'adquirir i mantindre hàbits sexuals saludables. Celebrar aquest dia suposa treballar per a conscienciar i sensibilitzar homes i dones sobre la necessitat d'informar-se per a mantindre hàbits sexuals saludables.

	<p><i>i les narratives aportades individualment. El grup, de manera conjunta, elaborarà una narració col·lectiva per a cada imatge. Amb el material es fa una exposició en el centre, en la qual es donen a conèixer a la comunitat educativa els drets sexuals i reproductius.</i></p>	
<p>14 febrer Dia dels Enamorats</p>	<p>Missatges amb sentit i sensibilitat: Decorem el centre amb missatges d'amor respectuosos, sa i conscient. Es pot fabricar una bústia per a arregar els missatges i posteriorment decorem el centre. Variant: demanar permís a l'ajuntament de la nostra localitat per a decorar un mur de la ciutat amb missatges d'amor sa. Aquest repte podria vincular-se amb l'activitat Cartes d'amor del bloc 3.</p>	<p><i>Encara que en l'actualitat relacionem el 14 de febrer amb el dia dels enamorats, la realitat és que alguns països, en compte de celebrar l'amor de parella, fan un homenatge a l'amistat.</i></p>
<p>15 de maig: Dia de les Famílies</p>	<p>Exposició artística "Diversitat familiar": Fer extensible l'activitat del bloc 1: "Diversitat familiar" a tot el centre a través de la figura CIC i organitzar una exposició amb el treball de l'alumnat.</p>	<p><i>A través d'aquesta celebració anual, es reflecteix la importància que la comunitat internacional atorga a les famílies, com a unitats bàsiques de la societat, així com la seua preocupació quant a la seua situació a tot el món. L'ONU reconeix i afirma la importància de la família com un lloc privilegiat per a l'educació. La família és el lloc de creixement, on trobem protecció i seguretat.</i></p>
<p>17 de maig: Dia Internacional contra la LGTBI-fòbia.</p>	<p>Exposició artística "Mil maneres de poder ser": Fer extensible l'activitat del bloc 1: "Diversitat, mil maneres de poder ser" a tot el centre a través de la figura CIC i fer una exposició amb el treball de l'alumnat.</p>	<p><i>Es va triar aquesta data perquè coincideix amb l'eliminació de l'homosexualitat de la llista de malalties mentals per part de l'Assemblea General de l'Organització Mundial de la Salut (fet que va ocórrer el 17 de maig de 1990). El seu objectiu principal és el de coordinar tot tipus d'accions que servisquen per a denunciar la discriminació de què són objecte les persones lesbianes, gais, trans, bisexuals o qualsevol altra persona que visca la diversitat sexual i de gèneres i per a fer avançar els seus drets a tot el món.</i></p>
<p>28 de maig: Dia de la Higiene Menstrual.</p>	<p>Dissenyar una campanya per al 28 de maig: Dia internacional de la Higiene Menstrual. Ens podem inspirar en la campanya "Una altra menstruació és possible", desenvolupada per estudiants d'Alacant: (https://www.elperiodico.com/es/extra/20190528/reto-viral-internet-tabu-regla-menstruacion-estoy-con-la-roja-7477179) o fer una exposició a partir de diferents productes d'higiene menstrual. Aquest repte pot connectar-se amb l'activitat Què ens conten de la menstruació? del bloc 1.</p>	<p><i>Aquesta iniciativa, que va començar l'ONG Wash United, busca no només parlar sobre menstruació, sinó també sobre els problemes que genera la falta d'educació sobre aquest tema i la importància que té en la vida dels qui mes a mes travessen el seu cicle menstrual. Pretén deixar els tabús de costat i parlar de menstruació.</i></p>

ANNEX X. LLISTA DE RECURSOS I ENTITATS COMUNITÀRIES
Bloc 1: Sexualitats i afectes

RECURS / ENTITAT COMUNITÀRIA	SERVEIS QUE PRESTA	CONTACTE
Lambda. Col·lectiu LGTBI+ per la diversitat sexual, de gènere i familiar (València)	<p>*Salut sexual i VIH. Prevenció de la transmissió del VIH i altres ITS basades en l'atenció de consultes, activitats grupals formatives i lliurament de material preventiu, com són preservatius i lubricants (informació sobre el VIH, servei de prova ràpida del VIH, servei d'informació sobre profilaxi preexposició al VIH, atenció a treballadors/ores del sexe, atenció i materials per a l'autocura de la salut sexual.</p> <p>*Serveis d'atenció a la persona amb VIH (atenció psicoemocional, grup d'ajuda mútua...)</p> <p>*Formació i cultura. Recursos educatius per a centres educatius</p> <p>*Assessorament legal</p>	<p>Adreça electrònica: info@lambdavalencia.org Telèfon: 963342191 InfoROSA: 963913238</p>
Chrysalis. Associació de Famílies de Menors Trans	<p>*Assessorament en l'àmbit familiar, escolar, sanitari, social i legal. Programa de formació a professionals, treball en xarxa, formacions, ponències, tallers, trobades estatals.</p>	<p>Correu electrònic: contacto@chrysalis.org.es (general), valencia@chrysalis.org.es Telèfon: 675 26 54 15</p>
Associació Plena Inclusió. Organització que representa a Espanya les persones amb discapacitat intel·lectual o del desenvolupament	<p>*Servei gratuït d'assessorament sexològic a persones amb discapacitat intel·lectual i/o del desenvolupament i el seu entorn (família, professionals, entitats...)</p> <p>*Tallers, cursos i xarrades formatives dirigides a les persones amb discapacitat intel·lectual i/o del desenvolupament, a les seues famílies i als i les professionals que treballen amb aquest col·lectiu.</p> <p>*Elaborem materials accessibles i de suport sobre diversitat sexual i duem a terme accions de visibilitat i sensibilització.</p>	<p>Adreça electrònica: paula@plenainclusioncv.org Telèfon: 963 923 733</p>

Els centres educatius, a través dels seus plans d'igualtat i convivència, disposen d'un protocol d'acompanyament per a garantir el dret a la identitat de gènere, l'expressió de gènere i la intersexualitat.

Bloc 2: Salut sexual: cures i protecció

Centres de salut sexual i reproductiva per cada departament de salut
Centres d'informació i prevenció del VIH/ITS (CIPS)

RECURSOS DISPONIBLES A LA COMUNITAT VALENCIANA**CENTRES D'INFORMACIÓ I PREVENCIÓ DEL VIH/ITS (CIPS):****Quins serveis proporcionen?**

Atenció i informació sobre la infecció pel virus del VIH i altres ITS: en aquests centres, professionals especialitzats t'informaran de tot allò que necessites saber sobre la infecció pel VIH, la prevenció, la transmissió i la resta d'ITS.

Prevenció: en els CIPS t'indicaran quines són les mesures preventives que has d'adoptar per a evitar la infecció pel VIH i altres ITS, així com quan t'has de fer la prova de detecció de la infecció en cas que hages mantingut pràctiques amb risc.

Proves de detecció gratuïtes i de manera confidencial: per a l'atenció en el CIPS no és necessari cap document. Tant les proves analítiques que es poden practicar en els CIPS (VIH/sida, hepatitis, sífilis, tuberculosi i resta d'ITS) com les vacunes que s'administren quan són necessàries, són gratuïtes.

Consell: si el resultat de la prova indica que s'ha produït una infecció, els professionals que t'han atés t'ajudaran a afrontar aquest moment especialment difícil i t'oferiran l'accés al nivell d'atenció sanitària que requerisca la teua situació. També t'informaran sobre els recursos de què disposes (sanitaris, socials, legals, ONG...) i t'oferiran consell per a evitar la teua reinfecció i la infecció d'altres persones.

Com contacte amb ells?

Telèfon gratuït vàlid per a qualsevol dels 3 CIPS: 900 702 020

Alacant:

Ubicació: pl. d'Espanya, 6 (al costat de la Plaça de Bous)

Telèfon: 966 478 55

Castelló:

Ubicació: av. de la Mar, 1

Telèfon: 964 399 640

València:

Ubicació: c/ Sant Llàtzer, s/n (dins del recinte de l'Hospital del Dr. Peset)

Telèfon: 963 131 616

UNITATS DE SALUT SEXUAL I REPRODUCTIVA SEGONS EL DEPARTAMENT DE SALUT**Quins serveis proporcionen?**

Prevenió i tractament de malalties de transmissió sexual, prevenió de càncer de cèrvix, així com assessorament i teràpia en problemes relacionats amb la sexualitat.

Disposen d'atenció preconcepcional, assessorament i atenció a l'esterilitat i la infertilitat.

Assistència sanitària informativa sobre mètodes anticonceptius, interrupció voluntària de l'embaràs i intervencions comunitàries dirigides a desenvolupar programes en salut sexual i reproductiva.

ALACANT**Departament d'Alcoi:**

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva d'Alcoi

Ubicació: plaça d'Espanya, 2. 03801 Alcoi

Telèfons:

Centre: 966527769

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva d'Ibi:

Ubicació: av. Jaume I el Conqueridor, 100. 03440 Ibi

Telèfons:

Centre: 966528656

Departament d'Alacant – Hospital General:

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva d'Alacant I:

Ubicació: Aaiun, s/n. 03006 Alacant

Telèfons:

Cita prèvia: 965933779

Centre: 965933780

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Sant Vicent del Raspeig:

Ubicació: partida Canastell, s/n. 03690 Sant Vicent del Raspeig

Telèfons:

Cita prèvia: 965315540

Centre: 965315540

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva Campoamor:

Ubicació: plaça Amèrica, 4. 03010 Alacant

Telèfons:

Cita prèvia: 965936400

Urgències: 965144000

Centre: 965936401

Departament de Dénia:

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Dénia:

Ubicació: partida Plana Est, s/n. 03700 Dénia

Telèfons:

Cita prèvia: 966429160

Centre: 966429160

Departament d'Elx:

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva d'Elx Altabix

Ubicació: C/ Antonio Mora Fernández, 51. 03202 Elx

Telèfons:



Cita prèvia: 966913158

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Santa Pola:

Ubicació: av. Albacete, s/n. 03130 Santa Pola

Telèfons:

Cita prèvia: 966915335

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva d'Elx Sant Fermín:

Ubicació: Jorge Juan, 46. 03201 Elx

Telèfons:

Cita prèvia: 966641564

Centre: 966640901

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva d'Elx l'Altet:

Ubicació: av. Dama d'Elx, 32. 03195 Elx

Telèfons:

Cita prèvia: 965413175

Departament d'Elx – Crevillent:

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva d'Elx Sapena 2

Ubicació: Dr. Sapena, 91. 03201 Elx

Telèfons:

Cita prèvia: 966679910

Centre: 966679912

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva d'Aspe

Ubicació: Lepanto, s/n. 03680 Aspe

Telèfons:

Centre: 965493774

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Crevillent

Ubicació: Foches i Vial Parc, s/n. 03330 Crevillent

Telèfons:

Centre: 966681000

Departament d'Elda:

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva d'Elda

Ubicació: av. Acacias, 31. 03600 Elda.

Telèfons:

Cita prèvia: 966957632

Urgències: 966957632

Centre: 966957632

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Villena

Ubicació: c/ San Francisco, 1. 03400 Villena

Telèfons:

Centre: 965806211

Unitat de salut sexual i reproductiva de Petrer

Ubicació: Jesús Zaragoza, s/n. 03610 Petrer

Telèfons:

Centre: 966950640

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Novelda

Ubicació: Verge del Remei, 114. 03660 Novelda

Telèfons:

Cita prèvia: 965627800

Centre: 965600135



Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Monòver

Ubicació: Dr. Rico Jara, 1. 03640 Monòver

Telèfons:

Cita prèvia: 966960211

Urgències: 966960351

Departament de Marina Baixa:

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Benidorm

Ubicació: Tomás Ortuño, 69. 03500 Benidorm

Telèfons:

Centre: 965861361

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva Callosa d'en Sarrià:

Ubicació: partida del Mirambo, s/n. 03510 Callosa d'en Sarrià

Telèfons:

Centre: 695881563

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de l'Alfàs de Pi

Ubicació: c/ Prínceps d'Espanya, s/n. 03580 Alfàs del Pi

Telèfons:

Centre: 965889809

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de la Vila Joiosa

Ubicació: c/ Juan Tonda Aragonés, s/n. 03570 La Vila Joiosa

Telèfons:

Centre: 965890784

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva d'Altea:

Ubicació: La Galotxa, s/n. 03590 Altea

Telèfons:

Cita prèvia: 966880106

Centre: 966805800

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de la Nucua:

Ubicació: l'Ermida, 41-43. 03530 La Nucua

Telèfons:

Cita prèvia: 966870968

Centre: 966870968

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Benidorm La Cala:

Ubicació: Benissa, 6. 03530 Benidorm

Telèfons:

Cita prèvia: 966870417

Centre: 966802056

Departament d'Orihuela:

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva d'Orihuela:

Ubicació: Pl. de la Salut, 22. 03300 Orihuela

Telèfons:

Centre: 965937701

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva Callosa de Segura:

Ubicació: Tierno Galván, 3. 03360 Callosa de Segura

Telèfons:

Centre: 965312411

Departament de Sant Joan d'Alacant:

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva d'Alacant III
Ubicació: Germans López de Osaba, s/n. 03013 Alacant
Telèfons:
Centre: 965142965

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva d'Alacant II
Ubicació: c/ Girona, 24. 03004 Alacant
Telèfons:
Centre: 965919640

Departament de Torrevieja:

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Torrevieja:
Ubicació: Urbano Arregui, 6. 03180 Torrevieja
Telèfons:
Centre: 966708225

CASTELLÓ:**Departament de Castelló:**

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Castelló de la Plana I
Ubicació: Moncofa, 39. 12003. Castelló de la Plana
Telèfons:
Centre: 964399180

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Castelló de la Plana II
Ubicació: Moncofa, 39. 12003. Castelló de la Plana
Telèfons:
Centre: 964399180

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Castelló de la Plana III
Ubicació: Gran Via Tárrega Montebancho, s/n. 12001. Castelló de la plana
Telèfons:
Cita prèvia: 964356557
Urgències: 964726876
Centre: 964356557

Departament de la Plana:

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva del CSI Onda II
Ubicació: Sicília cantó Alfons el Magnànim, s/n. 12200 Onda
Telèfons:
Cita prèvia: 964399760
Urgències: 964399755

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de la Vall d'Uixó
Ubicació: Alfondeguilla, s/n. 12600 La Vall d'Uixó
Telèfons:
Centre: 964558602

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Vila-real
Ubicació: Illes Columbretes, s/n. 12540 Castelló de la Plana
Telèfons:
Centre: 964390961

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Borriana
Ubicació: avinguda Unió Europea, 58. 12530 Borriana
Telèfons:
Centre: 964558708



Departament de Sagunt:

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Port de Sagunt:

Ubicació: Periodista Azzati, s/n. 46520 Sagunt

Telèfons:

Cita prèvia: 962617520

Urgències: 962617656

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Segorbe:

Ubicació: C/ Cronista Jaime Faus y Faus, s/n. 12400 Segorbe

Telèfons:

Cita prèvia: 964133100

Urgències: 964133105

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Port de Sagunt II:

Ubicació: Sagasta, s/n. 46520 Sagunt

Telèfons:

Cita prèvia: 962617055

Urgències:

De dilluns a divendres (de 8 a 15 h): 962617656

De dilluns a divendres (resta del dia): 962617656

Caps de setmana (tot el dia): 962617656

Departament de Vinaròs:

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Vinaròs:

Ubicació: Arxipreste Bono, 22. 12500 Vinaròs

Telèfons:

Cita prèvia: 964477510

Urgències: 964455757

Centre: 964477510

VALÈNCIA:

Departament de Gandia:

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Gandia

Ubicació: Benissuai, 22. 46700 Gandia

Telèfons:

Centre: 962959733

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva d'Oliva

Ubicació: Historiador Bernardino Llorca, s/n. 46780 Oliva

Telèfons:

Centre: 962851891

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Tavernes de la Valldigna

Ubicació: plaça Prado Comarcal, s/n. 46760. Tavernes de la Valldigna

Telèfons:

Centre: 962822683

Departament de la Ribera:

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Sueca

Ubicació: Les Palmeres, s/n. 46410 Sueca

Telèfons:

Centre: 961719239

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Cullera

Ubicació: València, 119. 46400 Cullera



Telèfons:
Centre: 961719419

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Carlet
Ubicació: camí Sant Bernat, 2. 46240 Carlet
Telèfons:
Centre: 962980248

Departament de Manises:

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Manises
Ubicació: Paterna, 6-8. 46940 Manises
Telèfons:
Centre: 961521948

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Quart de Poblet
Ubicació: av. Trafalgar, s/n. 46930 Quart de Poblet
Telèfons:
Centre: 961520266

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Buñol
Ubicació: c/ Rafael Ridaura, s/n. 46360 Buñol
Telèfons:
Centre: 962501628

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva d'Aldaia
Ubicació: c/ Antic Regne València, s/n. 46960 Aldaia
Telèfons:
Centre: 961507586

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva d'Aldaia Barri del Crist
Ubicació: c/ la Unió, 4. 46960 Aldaia
Telèfons:
Centre: 961502762

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Mislata
Ubicació: Dolores Ibárruri, 1. 46920 Mislata
Telèfons:
Cita prèvia: 961622106
Centre: 963874692

Departament de València Clínic - La Malva-Rosa:

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Massamagrell
Ubicació: Miguel Servet, 48. 46130 Massamagrell
Telèfons:
Cita prèvia: 961926989
Centre: 961926989

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva València-Alfauir
Ubicació: Actor Ismael Merlo cantó Alfauir, 1. 46020 València
Telèfons:
Cita prèvia: 963176726
Centre: 963176726

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de València La Malva-rosa
Ubicació: c/ Isabel de Villena, 2. 46011 València
Telèfons:
Cita prèvia: 963178282
Centre: 96317828



Unitat de Salut Sexual i Reproductiva Natzaret

Ubicació: Fontilles, s/n. 46024 València

Telèfons:

Cita prèvia: 963870354

Centre: 963870354

Departament de València Arnau de Vilanova Lliria

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva l'Elia:

Ubicació: Els Rosers, 23. 46183 Elia

Telèfons:

Centre: 962748446

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Paterna:

Ubicació: c/ València, s/n. 46980 Paterna

Telèfons:

Centre: 961207320

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Lliria:

Ubicació: c/ José Pérez Martínez, s/n. 46160 Lliria

Telèfons:

Centre: 962718502

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Moncada

Ubicació: av. del Mediterrani, s/n. 46113 Moncada

Telèfons:

Centre: 963108921

Departament de València la Fe:

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Silla

Ubicació: Ausiàs March, s/n. 46460 Silla

Telèfons:

Centre: 963108063

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva d'Alcàsser:

Ubicació: Enric Valor, s/n. 46290 Alcàsser

Telèfons:

Centre: 963425100

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de València Trinitat

Ubicació: c/ Flora, 7 ac. 46010 València

Telèfons:

Cita prèvia: 962825711

Centre: 962825711

Departament de València – Hospital General:

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Torrent:

Ubicació: c/ Pintor Ribera, 28 46900 Torrent

Telèfons:

Cita prèvia: 961974295

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Paiporta:

Ubicació: Catarroja cantó c/ Mestre Serrano, s/n 46200 Paiporta

Telèfons:

Cita prèvia: 963425457

Centre: 963425457



Unitat de Salut Sexual i Reproductiva d'Alaquàs:

Ubicació: pl. Francisco Tàrraga, s/n 46970 Alaquàs

Telèfons:

Cita prèvia: 961971690

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Xirivella:

Ubicació: c/ Verge dels Desemparats, s/n. 46950 Xirivella

Telèfons:

Centre: 963792578

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva València-Pintor Stolz:

Ubicació: Pintor Stolz, 35. 46008 València

Telèfons:

Cita prèvia: 962787688

Departament de València-Dr. Peset

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Benetússer:

Ubicació: av. Païporta, s/n. 46910 Benetússer

Telèfons:

Centre: 963178047

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de València Font de Sant Lluís

Ubicació: c/ Arabista Ambrosio Huici, 30. 46013 València

Telèfons:

Centre: 961972816

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de València Hospital Dr. Peset:

Ubicació: Juan de Garay, 21. 46017 València

Telèfons:

Centre: 961622730

Departament de Requena:

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva d'Utiel

Ubicació: Escuelas Pías, 1. 46300 Requena

Telèfons:

Centre: 962174664

Departament de Xàtiva-Ontinyent:

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva de Xàtiva:

Ubicació: Ausiàs March, s/n. 46800 Xàtiva

Telèfons:


Centre: 962218119

Unitat de Salut Sexual i Reproductiva d'Ontinyent:

Ubicació: av. Albaida, s/n. 46870 Ontinyent

Centre: 962919462



Bloc 3: Relacions igualitàries i bons tractes
Entitats Prevenció Violència Sexual



VÍCTIMES DE VIOLÈNCIA DE GÈNERE I MASCLISTA


La Xarxa de Centres Dona continua atenent a les víctimes de violència masclista durant l'estat d'alarma.

Telèfons d'assistència:

 016  900 580 888


Per la situació de confinament de les dones amb els seus maltractadors és possible que no puguem contactar amb els telèfons d'atenció, per això et necessita. Si es fica en contacte amb tu, o tu amb ella, sigues familiar o persona pròxima, pregunta-li si necessita que realitzes per ella la cridada als telèfons d'assistència.

XARXA DE CENTRES DONA



- CENTRE DONA SANT MATEU
- CENTRE DONA 24H CASTELLÓ
- CENTRE DONA SEGORBE
- CENTRE DONA 24H VALÈNCIA
- CENTRE DONA YÁTOVA
- CENTRE DONA DÉNIA
- CENTRE DONA ELDA
- CENTRE DONA 24H ALICANTE
- CENTRE DONA TORREVEJJA

Si tens símptomes, crida al
900 300 555
#COVID19



Els **centres educatius**, a través dels seus plans d'igualtat i convivència, disposen d'un model d'actuació davant de situacions en què es detecta violència de gènere en l'àmbit educatiu.