



PROGRAMA EDUCATIU EN
L'ÀMBIT DE L'AFECTIVITAT
I LA SEXUALITAT.

max iN LOVE

GUIA DIDÀCTICA
PER TREBALLAR ELS
CONTINGUTS DE L'OBRA
DE TEATRE
"MAX IN LOVE"

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

Edita: Regidoria de Benestar Social de l'Ajuntament de Lleida
Elabora: Regidoria de Benestar Social de l'Ajuntament de Lleida
© Ajuntament de Lleida

Dipòsit legal: DL L 213-2014
ISBN – 13: 978-84-697-0231-4
Fotografia: Antoni Galeote
Disseny gràfic: Estudi Nix

Autors/es:

Anna Soldevila
Marta Capdevila
Luisa Conejos
Antonio Gómez

Col·laboradors/es:

Àfrica Boncompte
Maria Mesalles
Alicia Marquez
Sonia Notario
Ares Piqué
Silvia Puertas
Maria Dolors Vilaplana

Agraïments a:

Maite Atienza, Pilar Atienza, Mercè Ballespí, Mercè del Barrio,
Jeni Chiquero, Lluís Colell, Joana Companys, Emilia Corona, Rosa
Mari Isús, Marta Feixa, Llibertat León, Valeri Mallol, Anna Maria
Martí, Francesca Muñoz, Helena Olomí, Dolors Paul, Josep Rubió
Santi Ruiz de Loizaga, Núria Sans, Xavier Solé, Carme Valls i als
grups de Joves del centre Palma, dels IES Torrevicencs i Caparre-
lla de 4t. d'ESO i de l'Aula Municipal de teatre.

És un projecte de l'Ajuntament de Lleida, impulsat a través de l'àrea de Promoció de la Salut de la Regidoria de Benestar Social, amb la col·laboració de l'Aula Municipal de Teatre i amb la intervenció de diverses Regidories; Polítiques d'Igualtat, Salut Pública i Joventut i comptant amb la col·laboració dels departaments de Salut i Ensenyament del Govern de la Generalitat de Catalunya, de l'Institut Català de les Dones i d'entitats socials com Anti-Sida Lleida. El programa també compta amb la col·laboració de la Universitat de Lleida que desenvolupa tota la part didàctica i amb la participació de diversos grups de joves.

Aquesta diversitat institucional ha generat un treball col·laboratiu multidisciplinari per poder elaborar el programa, en què les diverses mirades han anat complementant els diferents aspectes a treballar.

Amb el suport econòmic de la Diputació de Lleida.

Teniu a les mans la guia que us presenta *Max in Love*, un projecte impulsat per l'Ajuntament de Lleida, a través de l'àrea de Promoció de la Salut de la Regidoria de Benestar Social. Es tracta d'un programa d'educació afectiva i sexual dirigit tant als joves de 16 anys com a les persones encarregades de la seva educació, en tots els vessants. Perquè *Max in Love* aborda de manera integral les diferents variables que interactuen en la sexualitat, des de l'afectivitat, els aspectes fisiològics, culturals i educatius, però també aspectes fonamentals com són la igualtat de gènere o els valors personals davant de la presa de decisions.

Max in Love convida els joves, d'una manera valenta, a tractar els temes emocionals des d'una perspectiva crítica i, en conseqüència, els proposa de posicionar-se davant d'un tema important a la seva vida com són les relacions afectives i sexuals. La clau està, per tant, en esdevenir éssers crítics amb les normes socials que limiten el benestar emocional, i esdevenir éssers tolerants amb la diversitat sexual i el posicionament dels altres des del respecte mutu.

Max in Love genera reflexió, rialles, autocrítica, informació, debat i, en definitiva, un mirall que ha d'ajudar els joves —i també a totes aquelles persones responsables d'educar-los— com a part essencial del present i el futur de la ciutadania que són.

Montse Mínguez García

2a tinent d'alcalde

Ajuntament de Lleida

1. INTRODUCCIÓ



“MAX IN LOVE”, ÉS UN PROGRAMA D'EDUCACIÓ AFECTIVA I SEXUAL, DIRIGIT A JOVES DE 16 ANYS I ALS SEUS EDUCADORS/ES QUE PRETÉN ABORDAR DE MANERA INTEGRAL LES DIFERENTS VARIABLES QUE INTERACTUEN EN LA SEXUALITAT I L'AFECTIVITAT: ASPECTES FISIOLÒGICS, CULTURALS I EDUCATIUS, AIXÍ COM LA IGUALTAT DE GÈNERE I ELS VALORS PERSONALS DAVANT DE LA PRESA DE DECISIONS.

El programa neix de la necessitat de programes educatius universals en aquest àmbit, detectada a través de les diverses comissions de coordinació amb professionals del món de l'educació i la salut.

El programa inclou una obra de teatre com a punt de partida i una guia educativa amb propostes d'activitats i orientacions per a les persones educadores.

- A l'**obra de teatre Max in love** hi apareix un grup de joves, d'edats similars a la dels espectadors/es, als que els passen coses: s'enamoren i desenamoren, tenen por i desig, alguns són indecisos, altres més atrevits... L'objectiu és que els i les joves espectadors/es puguin identificar-

se amb el que veuen i anar connectant amb les seves pròpies vivències i situacions personals. Posteriorment, al centre educatiu, es pot utilitzar l'obra com a punt de partida per poder reflexionar i debatre amb els companys i companyes els diferents elements plantejats sobre la sexualitat i l'afectivitat.

- La **guia educativa** és una eina pedagògica per orientar als educadors i educadores en el treball posterior. S'inclouen activitats per realitzar amb joves, així com indicacions que poden ajudar a plantejar i abordar els continguts tractats a l'obra de teatre, tot intentant que el jovent vagi reflexionant.

2. MIRADA EDUCATIVA DE LA GUIA



Tradicionalment l'educació sexual s'ha centrat en qüestions d'anatomia, de mètodes anticonceptius, de prevenció d'embarassos no desitjats i de malalties de transmissió sexual.

En aquest cas, s'ha apostat per **l'educació sexual lligada a l'educació emocional**. S'afegeixen als continguts tradicionals, altres continguts propis de la intel·ligència emocional. Poques vegades es parla de plaer, de desig, de relacions amoroses, de com gestionar i expressar emocions i sentiments, de quin paper hi juga l'autoestima, de com donar i rebre afecte, de com aprendre a fer front als canvis i també a les pèrdues, entre altres.

Però també és necessari incorporar als temes emocionals una **perspectiva d'anàlisi crític** i d'aprenentatge socio-emocional.

A tall d'exemple, esbrinar des de quins patrons sentimentals ens relacionem, quins models ens venen els mitjans de comunicació, com aprendre a tolerar la frustració i respectar les diferències, debatre sobre determinats prejudicis socials o aprendre a establir **vincles amorosos des del bon tracte** i sense violències masclistes, entre altres.

Es convida el jovent a posicionar-se davant d'un tema important a la seva vida com són les relacions afectives i sexuals i a ser persones crítiques amb les normes socials que limiten el seu benestar emocional, essent tolerants amb la **diversitat sexual** i el posicionament dels altres des del respecte mutu.

3. FINALITAT i OBJECTIUS



La finalitat del programa és afavorir la reflexió i la presa de consciència envers l'afectivitat i la sexualitat com quelcom lligat a la nostra necessitat d'intimitat i vinculació, i de la relació sexual, en particular, com una forma privilegiada de comunicació emocional i física.

Els objectius generals del programa són:

- **Valorar** la importància de tenir **cura del propi cos i del de l'altra persona**, respecte a la salut afectiva i sexual.
- **Desenvolupar** les **capacitats afectives i de relació** amb altres persones mitjançant l'educació emocional.
- **Prendre consciència** sobre les actituds personals i socials en relació als **estereotips sexistes**, la identitat de gènere, els prejudicis, les creences, la violència masclista i les relacions abusives.
- **Desenvolupar el sentit crític** del jovent vers les normes socials que poden limitar el seu benestar emocional.
- **Establir** pautes personals de **bon tracte** en les relacions interpersonals i de parella.
- **Conèixer els recursos de la ciutat** adreçats a joves en matèria de prevenció i atenció a la salut afectiva i sexual.

4. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

Es concep l'educació afectiva i sexual des d'una perspectiva bio-psico-social i educativa. Partint de la premissa que la sexualitat afecta totes les dimensions de la persona, es prestarà atenció tant a aspectes biològics i emocionals com als socials i ètics. Cada dimensió es treballarà en una doble direcció: intrapersonal i interpersonal.

Per concretar-ho, s'ha estructurat el programa en quatre mòduls:

COS A COS	EDUCACIÓ EMOCIONAL
CULTURA I SOCIETAT	CODI PERSONAL

CADA MÒDUL POT TRACTAR-SE DE MANERA INDEPENDENT. L'EDUCADOR I L'EDUCADORA POT ESCOLLIR QUIN MÒDUL TREBALLAR I EN QUIN ORDRE. ES RECOMANA TREBALLAR ELS QUATRE MÒDULS, NO ESSENT NECESSARI REALITZAR TOTES LES ACTIVITATS DE CADA UN D'ELLS.



En el cas que un centre educatiu consideri que els continguts d'un mòdul ja estan assolits per part del jovent (per exemple, per l'aplicació d'altres projectes educatius), es recomana igualment la realització, almenys, d'una activitat d'aquell mòdul per poder fer una intervenció més integral.

Les activitats del mòdul **codi personal** només es podran aplicar si, prèviament, s'ha realitzat una activitat de cadascun dels altres mòduls. Sense aquest treball previ no es pot demanar al o la jove que elabori cap posicionament personal, seria com demanar-li un salt al buit. L'objectiu del programa és acompanyar i guiar la gent jove en el procés d'anar construint i establint vincles positius. Per aconseguir aquest objectiu es requereix que la institució educativa dediqui un temps i doni espai al jovent per fer aquest procés.

5. MÒDULS DEL PROGRAMA



BLOC COS A COS

Objectius

- Reflexionar l'entorn de la presa de decisions responsables envers la pròpia sexualitat.
- Conèixer l'existència de diferents mètodes anticonceptius i infeccions de transmissió sexual.
- Valorar l'ús del preservatiu com a mètode anticonceptiu i de prevenció d'infeccions de transmissió sexual.
- Desenvolupar l'autoconcepte positiu com a pas previ per tenir una autoestima equilibrada.

Continguts

- Comunicació assertiva.
- Autoconcepte, autoestima, confiança i respecte cap un/a mateix/a, responsabilitat.
- La sexualitat més enllà del coit: autoerotisme, les fantasies sexuals, el petting, ...
- La primera vegada.
- La contracepció, especialment el preservatiu.
- La contracepció d'urgència.
- L'embaràs.
- Les infeccions de transmissió sexual.

BLOC EDUCACIÓ EMOCIONAL

Objectius

- Ser capaç d'identificar i expressar les pròpies emocions i sentiments.
- Respectar les emocions i els sentiments de les altres persones.
- Reflexionar sobre les pròpies estratègies de regulació emocional per tal d'afavorir la convivència amb amb els i les altres.
- Esbrinar els tipus de vincle que establim en les relacions interpersonals i familiars.

Continguts

- L'enamorament.
- Diferents models comunicatius en el si familiar i en les relacions interpersonals.
- Identificació i expressió d'emocions i sentiments, amb llenguatge verbal i no verbal.
- Mites, tabús i pors en les relacions interpersonals.



6. METODOLOGIA i ORIENTACIONS PER CONDUIR LES DINÀMIQUES

Els veritables **protagonistes** del programa són els i les joves que hi participen. El paper dels professionals de l'educació és de facilitar el debat i la reflexió, formulant preguntes, fent aclariments i afavorint la participació de tot el grup. Les activitats són molt diverses per donar resposta a diferent tipus d'alumnat i diferents inquietuds, amb l'objectiu que siguin motivadores.

Les escenes de l'obra són l'excusa per iniciar el tema. El fet de parlar dels personatges de l'obra permet a la persona jove, en un primer moment, situar-se a certa distància d'allò que li passa. Un cop encetat el debat, si es vol, ja es poden compartir vivències personals.

Es pretén que el jovent pugui expressar-se lliurement, sobre allò que sent, pensa i fa en un tema que de ben segur els resulta interessant i motivador perquè forma part del seu present més actual. Es busca la participació de tot el grup, per la qual cosa totes les activitats es

realitzen grupalment i després es fa una posada en comú. Sempre donant espai a la reflexió individual prèvia i posterior.

6 PASSOS A TENIR EN COMPTE PER TAL QUE LA DINÀMICA DEL GRUP SIGUI PROFITOSA:

1. Abans d'iniciar la dinàmica amb el grup, cal tenir en compte que l'educació afectiva i sexual és un **procés d'aprenentatge complex**. La realització d'una o varies activitats puntuals no és garantia de cap canvi o procés de desenvolupament, però sí que és un element que sumarà en el procés global d'aprenentatge.
2. Al començament de l'activitat és necessari **deixar un temps** per tal que els i les joves se situïn des d'un cert estat de calma, ja que pels propis nervis que pot suposar parlar d'aquest tema, es podria generar un estat d'exaltació

que promogués les “gracietes”. Podria ajudar demanar al grup que estigui uns minuts en silenci, intentant adonar-se de què passa pel seu cap, com se sent, etc.

3. A continuació, fer una introducció a l'activitat i a la metodologia. Posar l'accent en la importància de la participació activa dels i les joves, **donant valor a les seves opinions i reflexions** i al fet de poder-les compartir per generar un aprenentatge grupal. En aquest punt també cal transmetre'ls el propi rol, el de la persona educadora, amb un paper de facilitador/a d'aquesta participació i no tant d'experts, els experts són ells i elles. Per tant, redirigir les possibles preguntes que sorgeixin al grup, no assumir el rol del que sap sinó facilitar el diàleg entre ells i elles.

És important, doncs, generar un clima de diàleg, reflexió i confiança, en que els i les joves no se sentin jutjats i sentin que poden expressar-se lliurement, tot respectant les altres persones.

4. Durant la realització de l'activitat, és més important que s'aportin diferents punts de vista i diferents possibilitats d'acció, que no pas que es donin “veritats” tancades o solucions “màgiques”. Si el o la jove percep que **diferents mirades són possibles** sobre una mateixa qüestió, s'obrirà a la reflexió i als matisos, necessaris per un aprenentatge amb

sentit, on tothom s'hi pugui veure reflectit. No donar coses per sabudes ni respostes tancades i deixar preguntes obertes, pot ser un bon receptari per cuinar l'activitat de manera satisfactòria.

5. Al finalitzar cada activitat cal introduir la pregunta: **Què he après?** (Annex 1) Ja sigui arran de les activitats realitzades grupalment, d'allò que li ha suggerit l'obra, de les opinions dels companys/es, de les informacions o conclusions que ha aportat l'educador/a, etc. I deixar als i les joves uns minuts perquè responguin de manera individual. L'objectiu és afavorir la reflexió i la presa de consciència d'allò que li ha resultat útil, que l'ha fet pensar i que, potser, serà el pas previ a un canvi d'actitud i de comportament. En resum, **afavorir que l'aprenentatge sigui significatiu**. Part important de l'avaluació final del programa consistirà en la suma de les aportacions del “què he après” per a cada activitat.

6. Als annexes s'hi pot trobar un apartat anomenat: *“En vull saber més”*. Amb recursos extres (bibliografia, webgrafia) per aprofundir en els mòduls.

La proposta de temporalització per les activitats està especificada en cada fitxa, però cal dir que és només una aproximació orientativa. Si una activitat resulta engrescadora pel grup de joves, és més interessant dedicar-li el temps necessari abans de fer-ne una altra.

7. PAPER DELS I LES PROFESSIONALS DE L'EDUCACIÓ

Partint del fet que considerem el si de la família com el principal marc educatiu i de socialització, els centres d'ensenyament o els centres d'educació en el lleure són, també, espais educatius privilegiats per abordar i acompanyar algunes qüestions com les referents a l'afectivitat i la sexualitat. El professorat i altres persones educadores tenen un paper important a l'hora de **potenciar hàbits saludables i comportaments respectuosos entre els i les joves**. Tenir una persona adulta que tracti aquests temes ajuda a establir lligams de confiança amb la gent jove i convertir-se en un referent davant d'una situació de dificultat. Alguns/es, potser no tenen una altra persona adulta amb qui parlar d'aquests temes. Es fa del tot necessari i imprescindible, en alguns casos, incorporar aquesta mirada generosa cap al jovent.

Per fer-ho, no cal que els educadors/es siguin experts/es en matèria d'afectivitat i sexualitat.

L'educació afectiva i sexual va molt més enllà de la transmissió d'informació. La tasca educativa té més a veure amb la **convivència diària** amb el/la jove i amb la **coeducació** que porten a terme conjuntament amb els pares i les mares i que pretén transmetre, a part de coneixements, també actituds, valors, habilitats, conductes, etc.

En l'orientació d'aquesta proposta didàctica, destaquem **dos funcions clau** dels educadors/es en matèria d'educació afectiva-sexual;

- Per una banda, **afavorir la reflexió i el diàleg** entre els/les joves i també entre ells i la gent adulta. La persona educadora ha de facilitar un espai de debat, en el que es pugui pensar i parlar obertament i on totes les persones puguin expressar-se lliurement, sense sentir-se coaccionades per les opinions dels demés.
- Per altra banda, **facilitar l'accés del jovent a la informació** i als recursos que en matèria d'afectivitat i sexualitat tenim al nostre territori.

POTENCIAR HÀBITS
SALUDABLES I
COMPORTAMENTS
RESPECTUOSOS ENTRE
ELS I LES JOVES.

Per poder aconseguir-ho, cal primer ser conscients que no és un àmbit aliè a la nostra persona, forma part de la nostra vida i, per tant, tenim una sèrie de valors personals que hi estan relacionats. Aquests valors propis interaccionen amb la informació disponible.

Cal doncs, tenir present aquest fet que impregnarà la nostra tasca. D'igual manera, cal que l'educador/a disposi d'una informació bàsica sobre el tema (que pot trobar en aquesta guia), no tant per respondre dubtes, sinó per tenir seguretat a l'hora de conduir el debat i per tal d'ajudar al jovent a fer una recerca activa de la informació necessària.



MAX  LOVE





Ajuntament de Lleida

ACTIVITATS



BLOC COS A COS

ACTIVITAT 1:
Carinyo, hem de parlar 1 6

ACTIVITAT 2:
Rebobinem? 1 9

ACTIVITAT 3:
Kit de supervivència 2 2

BLOC EDUCACIÓ EMOCIONAL

ACTIVITAT 4:
Falling in love...with you 2 5

ACTIVITAT 5:
Cooking love 2 8

ACTIVITAT 6: Quan a casa ens diuen
"Hem de parlar de... SEXE"!!! 3 1

BLOC CULTURA I SOCIETAT

ACTIVITAT 7:
Tòpics 3 4

ACTIVITAT 8:
Love story 3 7

ACTIVITAT 9:
Violències invisibles 4 0

BLOC CODI PERSONAL

ACTIVITAT 10:
GPS ruta a la felicitat 4 3

ACTIVITAT 11:
To be or not to be 4 6

ACTIVITAT 12:
El meu codi 4 9

ACTIVITATS DEL BLOC COS A COS

ACTIVITAT 1: CARINYO, HEM DE PARLAR

Tipus d'activitat

Vivencial i teatral.

Objectius

Reflexionar a l'entorn de la presa de decisions responsables en relació a la pròpia sexualitat.
Desenvolupar l'autoconcepte positiu com a pas previ per tenir una autoestima equilibrada.

Continguts

Comunicació assertiva.
Autoconcepte, autoestima, confiança i respecte cap un/a mateix/a, responsabilitat.

Temporalització

1 hora (opcionalment una hora extra si es fa role-playing).

Metodologia

Treball individual i role-playing per parelles.

Recursos

Recursos humans: educador o educadora.
Recursos materials: fitxa 1, cartolina.

Relació amb l'obra de teatre *Max in love* *Escena Rebobinem*

A l'espectacle *Max in love*, la Maxi i el Pol reviu la seva relació, en concret una nit que van anar al turó a veure els estels. Durant l'escena es veu clar que la Maxi i el Pol veuen i viuen diferent alguns aspectes: si tenir o no relacions, si fer-ho sense preservatiu o no, si arriscar-se o no,...

Descripció i desenvolupament de l'activitat

- S'entrega a cada jove la fitxa 1 i se li demana que reflexioni individualment sobre les preguntes plantejades.
- Per tal d'ajudar a respondre la tercera pregunta de la fitxa, l'educador/a pot fer una breu presentació dels diferents estils comunicatius: assertiu, passiu, agressiu (pot utilitzar com a suport l'annex 3 *Estils comunicatius*).
- Després d'haver deixat un espai de reflexió personal, els i les joves es posen per parelles. Cada parella prepararà un breu *role-playing* d'alguna de les situacions que hagin treballat (una persona de la parella farà el rol de demanar a l'altra de fer alguna cosa, mentre que l'altra haurà de respondre-li de manera assertiva que no ho vol fer). S'escenificarà davant de la resta del grup. L'educador/a anirà anotant en una cartolina algunes de les frases assertives que vagin utilitzant i ho penjarà a la sala.

Si els nois i les noies tenen vergonya de representar-ho, es poden llegir els arguments assertius sense fer teatre.

- Els darrers 5 minuts els reservem per a fer l'activitat d'avaluació final que trobareu a l'annex 1.

Orientacions per facilitar la reflexió

1. En aquesta activitat volem posar de manifest les dificultats que tenim per expressar el que sentim en segons quines situacions i amb segons quines persones. Potser per manca d'auto-confiança o per baixa autoestima. És important que apareguin qüestions com la importància que donem al què diran o pensaran les altres persones sobre nosaltres, i com això ens pot portar a fer coses que potser no volem o no tenim clares.
2. Per altra banda, es pot parlar de maneres de transmetre a la parella (o altres persones) el que ens agrada i el que no ens agrada (comunicació assertiva). Especialment en el moment de gestionar decisions importants com, per exemple, el mètode anticonceptiu a utilitzar amb la parella.

ACTIVITATS DEL BLOC COS A COS

ACTIVITAT 2: REBOBINEM?

Tipus d'activitat

Reflexiva i creativa.

Objectius

Reflexionar a l'entorn de la presa de decisions responsables envers la pròpia sexualitat.
Conèixer l'existència de diferents mètodes anticonceptius i infeccions de transmissió sexual.
Valorar l'ús del preservatiu com a mètode anticonceptiu i de prevenció d'Infeccions de Transmissió Sexual (ITS).

Continguts

La contracepció, especialment el preservatiu.
La sexualitat més enllà del coit: autoerotisme, les fantasies sexuals, el *petting*,...
La contracepció d'urgència.
L'embaràs.
Les infeccions de transmissió sexual.

Temporalització

1 hora.

Metodologia

Treball en parelles i en gran grup.

Recursos

Recursos humans: educador o educadora.
Recursos materials: fitxa 2.

Relació amb l'obra de teatre *Max in love - Escena Rebobinem*

Podem recordar una de les primeres escenes de l'obra de teatre, quan la Maxi i el Pol gairebé es posen en un embolic perquè decideixen fer la marxa enrere.

Descripció i desenvolupament de l'activitat

- Es demana als i les joves que es posin en grups de quatre i s'imaginin que es troben en la situació de la Maxi i el Pol. No tenen preservatius a l'abast, ni el masculí ni el femení. Què farien? Poden simular que són guionistes d'una sèrie de televisió i poden pensar diferents finals per aquella escena analitzant els pros i contres de cada final. Una mateixa història amb finals diferents. Es pot utilitzar la fitxa 2.
- En acabar la reflexió, es poden compartir els diferents finals de cada grup, per tal de decidir quin final escollirien. Fins i tot, es poden donar mencions especials al final més original, al més divertit, al més picant...
- Els darrers 5 minuts els reservem per a fer l'activitat d'avaluació final que trobareu a l'annex 1.

Orientacions per facilitar la reflexió

1. En aquesta activitat es tracta de posar de manifest els riscos de tenir una relació sense protecció i alhora trencar mites com la seguretat de la marxa enrere. També es poden plantejar el *petting*, l'autoerotisme o les fantasies... com a alternativa.
2. Es pot parlar també de mètodes anticonceptius, posant especial èmfasi en el preservatiu com el millor mètode, ja que evita l'embaràs i també el contagi d'infeccions de transmissió sexual. Pot ser útil revisar l'annex 4 *Infeccions de transmissió sexuals més comunes*, l'annex 5 *Mètodes anticonceptius* i l'annex 6 *Qüestions més freqüents a l'adolescència*.
3. Finalment, es poden parlar dels recursos de la ciutat als quals recórrer per informar-nos de mètodes anticonceptius o si s'ha donat la relació de risc (veure annex 2 *Recursos ciutat de Lleida*).
4. Sobretot remarcar la idea que a la vida real no hi ha l'opció de "rebobinar" i que, per tant, val la pena pensar en les conseqüències abans d'actuar.

Fitxa 2

Final 1

Tenir relacions sense preservatiu



PROS



CONTRES

Final 2

Com que no tenim preservatiu, no tenim relacions



PROS



CONTRES

Final 3

Petting...



PROS



CONTRES

Final 4



PROS



CONTRES

ACTIVITATS DEL BLOC COS A COS ACTIVITAT 3: KIT DE SUPERVIVÈNCIA

Tipus d'activitat

Creativa i reflexiva.

Objectius

Reflexionar a l'entorn de la presa de decisions responsables envers la pròpia sexualitat.

Valorar l'ús del preservatiu com a mètode anti-conceptiu i de prevenció d'Infeccions de Transmissió Sexual.

Continguts

La primera vegada.

La sexualitat més enllà del coit: autoerotisme, les fantasies sexuals, el petting,...

La contracepció, especialment el preservatiu.

Temporalització

1 hora.

Metodologia

Treball en petit grup, posada en comú en grup gran i elaboració d'un pòster.

Recursos

Recursos humans: educador o educadora.

Recursos materials: fitxa 3, cartolines, colors.

Relació amb l'obra de teatre *Max in love* - Escena *Recomanacions*

En un moment de l'obra, l'Andreu confessa el seu amor per la Clara. Un amor que la Clara correspon. Aquella nit se'n van a dormir junts i els seus amics i amigues els fan tota una sèrie de recomanacions per si es dona la situació de tenir relacions sexuals.

Descripció i desenvolupament de l'activitat

- Es divideix el grup de joves en grups de 4 o 5 persones i se'ls lliura la fitxa 3. Cada grup ha d'escriure un article per una revista juvenil donant recomanacions per una primera vegada "Kit de supervivència per a primeres vegades". Es poden centrar en històries reals que coneguin, en pel·lícules que hagin vist o basar-se en la seva imaginació.
- Quan tots els grups hagin acabat d'escriure el seu "kit" el llegiran en veu alta. Es pot elaborar un pòster amb les recomanacions que més es repeteixin entre els grups o aquelles que els semblin més importants i penjar-lo en algun espai del grup per tal que tothom ho pugui llegir amb calma.
- Els darrers 5 minuts els reservem per a fer l'activitat d'avaluació final que trobareu a l'annex 1.

Orientacions per facilitar la reflexió

1. En aquesta activitat es pretén que els i les joves pensin quins condicionants cal que es donin per una primera vegada.

Exemple de kit

- Tenir clar que vols donar el pas.
 - Tenir clar que la parella vol donar el pas.
 - Que la persona escollida sigui algú per qui tinguis sentiments.
 - En cap cas fer res per pressions de la parella, d'amics o amigues o per idees del tipus "tots ho han fet menys jo".
 - Tenir a mà preservatius per si fossin necessaris.
 - Estar en un espai íntim.
 - Que la persona escollida sigui algú que et respecti.
 - Tenir prou confiança amb la parella per poder parlar dels neguits que sorgeixin abans, durant i després.
 - Haver-ho parlat amb algú de confiança (amic o amiga, familiar, professional...)
2. Pot ser interessant veure quina connotació li donen a la primera vegada. Pot ser que donin per suposat que han de pensar en una primera relació amb penetració, però en cap lloc de les instruccions hi diu explícitament. També podria ser una primera declaració d'amor, un primer petó,...
 3. Pot servir de suport l'annex 6 *Qüestions més freqüents a l'adolescència* i l'annex 2 *Recursos ciutat de Lleida* on recórrer per resoldre por, superar vergonyes, rebre assessorament sobre temes d'identitat sexual o per informar-se de mètodes anticonceptius.

Fitxa 3

Kit de supervivència per a primeres vegades

Ex. Tenir clar que vols donar el pas

1 -----

2 -----

3 -----

4 -----

5 -----

6 -----

7 -----

8 -----

9 -----

10 -----

ACTIVITATS DEL BLOC EDUCACIÓ EMOCIONAL

ACTIVITAT 4:

FALLING IN LOVE...WITH YOU

Tipus d'activitat

Vivencial i artística.

Objectius

Ser capaç d'identificar i expressar les pròpies emocions i sentiments.

Respectar les emocions i sentiments de les altres persones.

Esbrinar els tipus de vincle que establim en les relacions interpersonals i familiars.

Continguts

L'enamorament.

Identificació i expressió d'emocions i sentiments, amb llenguatge verbal i no verbal.

Mites, tabús i pors en les relacions interpersonals.

Temporalització

1 o 2 hores.

Metodologia

Treball individual, debat grupal i elaboració d'un mural.

Recursos

Recursos humans: educador o educadora.

Recursos materials: fitxa 4, cartolina o paper d'embalar, colors.

Relació amb l'obra de teatre *Max in love* – Diferents escenes

L'Andreu i la Clara s'agraden. Potser a l'Andreu l'ha captivat la personalitat de la Clara, per una banda fràgil, però per l'altra, amb gustos i idees fermes. A la Clara potser li agrada el nou Andreu, un corderet amb pell de llop. Al principi, cap dels dos gosa donar el pas. La Clara té por a prendre la iniciativa. L'Andreu és un noi decidit en molts àmbits, però no sap com declarar-se a una noia. En certa manera, tots dos tenen por al rebuig.

Descripció i desenvolupament de l'activitat

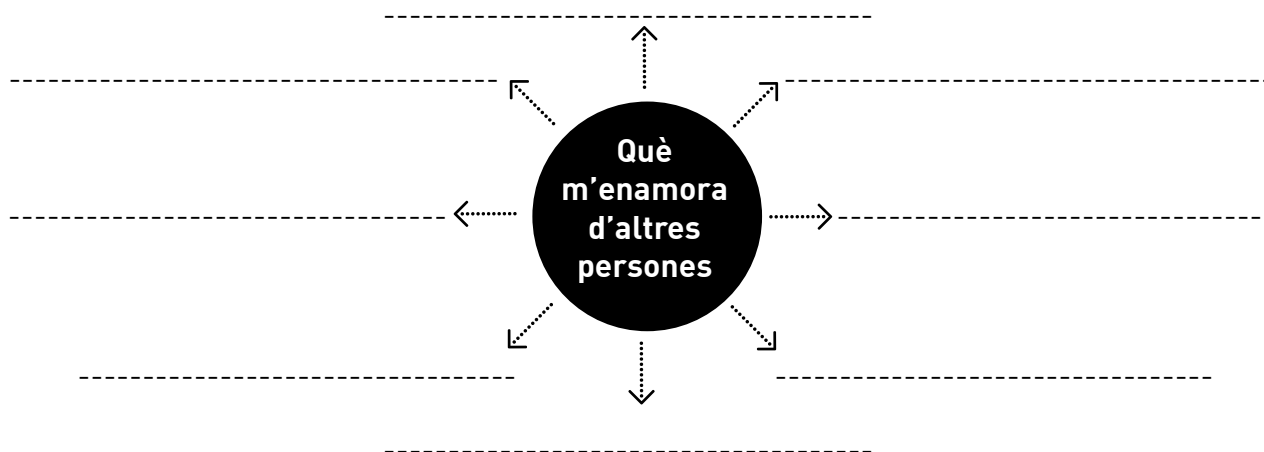
- Es lliura a cada jove la fitxa 4 i se li demana que ompli tots els quadrats de la primera part de la fitxa amb aspectes (no solament físics, sinó també emocionals o de personalitat) que els atrauen o enamoren d'altres persones.
- En finalitzar el treball individual, es van compartint les idees de cadascú. Es pot elaborar un mural tipus *graffiti* amb tot allò que el grup relaciona amb el fet d'enamorar-se.
- En una segona part de l'activitat, es pot fer un petit debat sobre la resta de qüestions que apareixen a la fitxa 4.
- Els darrers 5 minuts els reservem per fer l'activitat d'avaluació final que trobareu a l'annex 1.



Orientacions per facilitar la reflexió

1. L'objectiu d'aquesta activitat és que els i les joves s'adonin que no hi ha un únic aspecte que ens pot atraure de l'altra persona, que el fet d'enamorar-se d'algú té relació amb múltiples aspectes, no només dels físics. Prendre consciència que l'atracció cap a altres persones depèn de com som nosaltres i què busquem en l'altre.
2. En una segona part, paga la pena pensar quins aspectes de l'altra persona ens poden ajudar a tenir una relació més positiva (llibertat, respecte, comunicació, confiança, coresponsabilitat, sinceritat, igualtat, suport, que et valorin...) contràriament a altres que ens poden limitar (control, gelosia, imposicions, amenaces, et vol canviar, et ridiculitza...). Tenir una relació més o menys positiva no depèn de races, del color de la pell, de l'orientació sexual, sinó de la relació que s'estableix entre les dues persones.
3. Podem aprofitar aquesta activitat per comentar a quines persones expliquem els nostres sentiments cap als altres. A la família? al millor amic o amiga? a tota la colla? Ho publico a les xarxes socials? Què passa quan altres s'assabenten que m'agrada algú, ajuden o ho compliquen?
4. Ens poden servir de suport l'annex 7 *Consciència emocional*, l'annex 8 *Les emocions* o l'annex 10 *Mites de l'amor romàntic i relacions abusives*.

Fitxa 4



Alguns exemples del què m'enamora d'altres persones:

- Els seus ulls
- Que em faci riure

Com ens adonem que una persona ens atreu? -----

Ens atreuen persones semblants a nosaltres o diferents? -----

Com podem detectar si l'altra persona ens correspon?-----

Amb qui ho compartim? -----

Quins aspectes de les altres persones ens poden ajudar a tenir una relació més positiva? -----

Per contra, quins aspectes poden limitar la relació?-----

ACTIVITATS DEL BLOC EDUCACIÓ EMOCIONAL ACTIVITAT 5: COOKING LOVE

Tipus d'activitat

Reflexiva i creativa.

Objectius

Ser capaç d'identificar i expressar les pròpies emocions i sentiments.

Reflexionar sobre les pròpies estratègies de regulació emocional per tal d'afavorir la convivència amb els i les altres.

Esbrinar el tipus de vincle que establim en les relacions interpersonals i familiars.

Continguts

Identificació i expressió d'emocions i sentiments, amb llenguatge verbal i no verbal.

Mites, tabús i pors en les relacions interpersonals.

Temporalització

1 hora (caldrà un temps extra si es vol publicar el resultat de les receptes).

Metodologia

Treball en grups petits.

Recursos

Recursos humans: educador o educadora.

Recursos materials: fitxa 5, cartolines.

Relació amb l'obra de teatre *Max in love* - Diferents escenes

Durant tota l'obra de teatre es veu com es va cuinant l'amor entre l'Andreu i la Clara. Primer, molt dissimulat, però al final, ja és evident per a tot el grup. A l'espectacle es veu també com es cuinen altres relacions de parella i d'amistat.

Descripció i desenvolupament de l'activitat

- Els i les joves formen grups de 4-6 persones. Han d'elaborar una recepta de cuina incloent els ingredients necessaris per:
 - tenir amistat amb algú
 - tenir un rotllo amb algú
 - tenir una parella estable

Seguint el model de la fitxa 5, poden posar-hi fins a 5 ingredients: passió, tendresa, humor, felicitat, alegria, gelosia, enveja, ràbia, tristesa, mentides pietoses, sinceritat, comprensió, diàleg, possessió, desconfiança, orgull, plaer.

Les mesures que es poden utilitzar per a cada ingredient són: un vas, una cullerada sopera, una cullereta de postres, un pessic.

Poden escollir un ingredient extra que no surti al llista anterior i que sigui del seu gust.

- Quan hagin acabat la recepta la deixaran tastar a un altre grup que valorarà si la recepta afavorirà una relació positiva amb l'altra persona i en farà una crítica constructiva. Anotarà les aportacions a la mateixa cartolina i després en farà la devolució.
- Es penjaran les cartolines a la sala perquè tot el grup pugui llegir les receptes dels companys i companyes i els suggeriments que han rebut. També es poden editar i penjar a la pàgina web del centre educatiu.
- Els darrers 5 minuts els reservem per a fer l'activitat d'avaluació final que trobareu a l'annex 1.

Orientacions per facilitar la reflexió

1. Un cop fetes les receptes és molt important insistir en aquells ingredients que afavoreixen relacions lliures i sanes, basades en el respecte cap a l'altra persona en contra d'aquelles relacions possessives i basades en "què n'espero de l'altre?". Paga la pena trencar mites com veure la gelosia o el control com elements positius de les relacions, com expressions d'amistat o amor.
2. Ens poden servir de suport l'annex 7 *Consciència emocional*, l'annex 8 *Les emocions o l'annex 10 Mites de l'amor romàntic i relacions abusives*.



ACTIVITATS DEL BLOC EDUCACIÓ EMOCIONAL

ACTIVITAT 6:

QUAN A CASA ENS DIUEN HEM DE PARLAR DE...SEXE!!!

Tipus d'activitat

Vivencial.

Objectius

Esbrinar els tipus de vincle que establim en les relacions interpersonals i familiars.
Ser capaç d'identificar i expressar les pròpies emocions i sentiments.
Respectar les emocions i els sentiments de les altres persones.

Continguts

Diferents models comunicatius en el si familiar i en les relacions interpersonals.
Identificació i expressió d'emocions i sentiments, amb llenguatge verbal i no verbal.
Mites, tabús i pors en les relacions interpersonals.

Temporalització

1 hora.

Metodologia

Treball individual i debat en gran grup.

Recursos

Recursos humans: educador o educadora.
Recursos materials: fitxa 6.

Relació amb l'obra de teatre *Max in love* – Escena *Al tren*

A l'obra de teatre s'insinua com són les famílies de cada un dels protagonistes:

- Família Maxi: parlen obertament de sexualitat o de qualsevol altre tema. Respecten les opinions de cada persona, malgrat no sempre hi estan d'acord. De cada cosa que passa en pot sorgir una ocasió per parlar. "Convida a la teva parella a sopar".

- b) **Família Xixo:** La seva família vol parlar d'afectivitat i sexualitat, però el fill no. Se sent incòmode quan treuen el tema o fan brometes al respecte: "Si necessites condons en pots trobar al calaix de la tauleta de nit"..
- c) **Família Rut:** La família pensa que ha arribat el moment, però arriben tard. La filla té més experiència de la que el pare i la mare creuen que té: "Mare, ja he anat al ginecòleg amb la tieta".
- d) **Família Ana i Clara:** Encara és aviat per parlar-ne. Pensen que ja trobaran el moment per fer-ho. El temps passa i mai no se'n parla: "En parlarem, quan tinguis parella".
- e) **Família Berta:** Mare, pare i filla esquiven el tema, ho intenten però no se'n surten, no saben com abordar-ho: " Sopem pizza".

Descripció i desenvolupament de l'activitat

- Es lliura la fitxa 6 a cada jove i se li demana que respongui individualment les preguntes.
- Després d'un període de reflexió personal es pot fer una posada en comú i un petit debat.
- Els darrers 5 minuts els reservem per fer l'activitat d'avaluació final que trobareu a l'annex 1.

Orientacions per facilitar la reflexió

1. En aquesta activitat no hi ha respostes millors que altres. Simplement cal adoptar una actitud empàtica i comprensiva cap als diferents models familiars i de relació. Afavorir un clima grupal de confiança i en el que ningú se senti jutjat per tal que tothom pugui expressar-se lliurement.
2. En cas que el grup de joves valori com a positiu parlar de sexualitat a casa, es pot reflexionar sobre quines són les dificultats per parlar d'aquests temes a casa. Alhora, pensar quines actituds, tant per part de pares i mares, com de fills i filles, poden afavorir un diàleg més obert a casa sobre aquests temes. Es pot consultar l'annex 3 *Estils comunicatius*.

Fitxa 6

Amb quina família et sents més identificat/da?

Quina família t'agradaria que fos la teva?

Si d'aquí uns quants anys ets pare o mare en quin model et veus? Per què?

Quins models de família i de relació trobes a faltar?

- a) **Família Maxi:** Parlen obertament de sexualitat o de qualsevol altre tema. Respecten les opinions de les altres persones, malgrat no sempre hi estan d'acord. De cada cosa que passa en pot sorgir una ocasió per parlar. "Convida a la teva parella a sopar".
- b) **Família Xixo:** La seva família vol parlar d'afectivitat i sexualitat, però el fill no. Se sent incòmode quan treuen el tema o fan brometes al respecte: "Si necessites condons en pots trobar al calaix de la tauleta de nit".
- c) **Família Rut:** La família pensa que ha arribat el moment, però arriben tard. La filla té més experiència de la que mare i pare creuen que té: "Mare, ja he anat al ginecòleg amb la tieta".
- d) **Família Ana i Clara:** Encara és aviat per parlar-ne. Ja trobarem un dia el moment per fer-ho. El temps passa i mai no se'n parla: "En parlarem, quan tinguis parella".
- e) **Família Berta:** Mare i filla esquiven el tema, ho intenten però no se'n surten, no saben com abordar-ho: "Sopem pizza".

ACTIVITATS DEL BLOC CULTURA I SOCIETAT

ACTIVITAT 7: TÒPICS

Tipus d'activitat

Crítico-reflexiva (opcionalment creativa).

Objectiu

Analitzar els rols i prejudicis socials atribuïts per raó de gènere.

Continguts

Tòpics i estereotips socials en relació al gènere.

Temporalització

1 hora (opcional més estona per fer alguna de les activitats complementàries).

Metodologia

Treball en petits grups i amb tot el grup classe.

Recursos

Recursos humans: educador o educadora.

Recursos materials: fitxa 7, micròfon o cadira, diaris o revistes o connexió a internet.

Relació amb l'obra de teatre *Max in Love* - Escena *Tòpics*

En una de les escenes de l'obra de teatre, els protagonistes comenten alguns tòpics associant masculinitat amb xuleria i agressivitat, donant per suposat que a les noies els agraden els “*tios malotes*” (me’n vaig fer tres en una nit, li vaig pegar dos hòsties, vaig pillar un coma etílic, tinc una navalla enorme, tinc el penis enorme...). També titllant les noies de bledes, febles i manipulables (el meu “*nòvio*” no em deixa portar malles, ni anar amb les amigues perquè em vol tota per a ell).

Descripció i desenvolupament de l'activitat

- Es divideixen els i les joves en grups de 5 persones i es lliura la fitxa 7 a cada grup. Es demana que escriguin alguns dels tòpics/estereotips en relació a les diferències de gènere que han sortit a l'obra i també d'altres que hagin sentit que alguna persona digui a la vida real. Si fos necessari, es pot recordar la definició d'estereotip “Conjunt d'idees que

un grup o una societat obté a partir de les normes o dels patrons culturals prèviament establerts”.

- Es posa a la sala un micròfon com si anéssim a fer un monòleg. Si no es disposa de micròfon es pot utilitzar una cadira buida. Se situen els i les joves en filera i, de manera àgil, aniran passant per davant del micròfon (o es posaran drets sobre la cadira) i en veu alta diran algun dels tòpics que han escollit. Es pretén que els tòpics ressonin i resultin ridículs, com a veus ensordidores.
- Seguidament s'escolliran alguns dels tòpics per treballar-los i es comentaran les preguntes de la segona part de la fitxa.
- Els darrers 5 minuts els reservem per fer l'activitat d'avaluació final que trobareu a l'annex 1.

Activitats complementàries

- Com a complement d'aquesta activitat cada grup pot fer un recull d'anuncis de premsa o televisió i analitzar el paper que atribueixen a home i dona en aquests anuncis. Es mostra algun dels tòpics que s'han estat comentant? Quin paper tenen els mitjans de comunicació en perpetuar aquests tòpics a nivell social?
- Si voleu dedicar-hi més temps, es pot demanar als i les joves que refacin algun dels anuncis

(en paper o en vídeo en cas de disposar de recursos audiovisuals) intentant mostrar una imatge més igualitària dels rols de gènere. Els resultats es poden penjar a la paret o difondre'ls a la través de la pàgina web.

Orientacions per facilitar la reflexió

L'objectiu d'aquesta activitat és fer palès com, a nivell social, mantenim estereotips de gènere des de fa molts anys. Els hem anat transmetent de generació en generació. Els estereotips de gènere són imatges limitadores sobre com són els homes i les dones, es presenten com immutables, uniformitzen la diversitat i distorsionen la nostra percepció de la realitat fent que ens predisposin a establir els vincles personals d'una determinada manera. És important ser conscients de la subtileza d'algunes d'aquestes creences. Podem analitzar d'on ens venen aquestes idees, quines no són certes i quines maneres tenim d'aconseguir que aquests estereotips es deixin de compartir. Ens pot ser útil consultar l'annex 9 *Estereotips i identitat de gènere*.

Fitxa 7

Escriviu alguns tòpics sobre diferències de gènere que hagin comentat a l'obra de teatre o que hagueu sentit a la vida real.

Ex: Tots els tios són uns xulos

Ex: Totes les ties són unes bledes

Escolliu un dels tòpics que heu escrit (preferentment algun que hagueu dit alguna vegada) i contesteu les següents preguntes:

Té alguna part de veritat o és un mite o un prejudici que no porta enlloc?

Per què encara reproduïm aquest tòpic ?

Coneixeu algun anunci de TV o premsa en què homes i dones actuïn d'acord amb aquest tòpic?

ACTIVITATS DEL BLOC CULTURA I SOCIETAT

ACTIVITAT 8: LOVE STORY

Tipus d'activitat

Creativa i crític-reflexiva (opcionalment teatral).

Objectius

Posar de manifest valors, creences, actituds i sentiments associats al que socialment s'entén per amor.

Analitzar els rols i prejudicis socials atribuïts per raó de gènere.

Continguts

L'amor, el romanticisme i la ceguera d'amor.

La identitat de gènere, el respecte cap a tot tipus d'orientació sexual.

Tòpics i estereotips socials en relació al gènere.

Temporalització

2 hores.

Metodologia

Activitat per fer amb petit grup i debat grupal posterior.

Recursos

Recursos humans: educador o educadora.

Recursos materials: fitxa 8.

Relació amb l'obra de teatre *Max in Love*.

Diferents escenes

A l'espectacle *Max in love* apareixen diferents històries d'amor: la de la Maxi amb el Pol que ara s'ha trencat, la del Xixo i la Berta que ja porten un temps junts, la de la Maxi amb la Rut i la de l'Andreu i la Clara que tot just comença.

Descripció i desenvolupament de l'activitat

- S'agrupa els i les joves en grups de 5 persones i es demana que escriguin una sinopsi per una història d'amor (poden utilitzar la fitxa 8). Les històries es poden escriure en diferents llengües sempre que la resta del grup les entengui (català, castellà, anglès, francès...). Li poden donar un toc més aviat romàntic, dramàtic, tràgic, de comèdia, etc.
- Cada grup llegirà la seva història d'amor. Es pot oferir la possibilitat a algun grup de joves que s'animi a escenificar-la. Un cop es-

coltades totes les històries, es votarà quina d'aquestes històries d'amor ens agradaria veure a la gran pantalla.

- Posteriorment s'analitzen els diferents arguments i se'n destrien els elements que han fet que les històries resultin atractives. Algunes preguntes per conduir el debat:
 - Quins elements s'han anat repetint en les diferents històries?
 - Quin tipus d'amor reflecteixen?
 - Quin rol desenvolupa i quines característiques té la noia?
 - Quin rol desenvolupa i quines característiques té el noi?
 - Quin nivell de realitat i fantasia tenen les històries?
 - Creieu que hi ha diferència entre les històries escrites per nois i les escrites per noies? A què creieu que és degut?
 - Penseu que els mitjans de comunicació de masses han influït en la concepció que es té de l'amor?
- Els darrers 5 minuts els reservem per fer l'activitat d'avaluació final que trobareu a l'annex 1.

Orientacions per facilitar la reflexió

1. En aquesta activitat paga la pena analitzar quina idea de l'amor té el jovent. Es repeteixen algunes idees a les diferents històries? És un amor realista? Hi està present el ro-

manticisme? En el debat que es generi, no podem oblidar que el romanticisme forma part de l'enamorament i és una fase necessària dins d'una relació amorosa de parella. Sense oblidar que, en alguns casos, aquest romanticisme pot portar a la ceguesa ("estar cec d'amor"). Si és el cas, repensar a què ens pot portar el fet d'estar cegats d'amor. Què o qui ens pot ajudar a obrir els ulls i a viure relacions romàntiques, respectuoses i igualitàries? Pot ser útil consultar l'annex 10 Mites de l'amor romàntic i relacions abusives.

2. Pot ser interessant analitzar el rol que atribueixen a nois i noies en les diferents històries d'amor i detectar si es reflecteixen alguns tòpics. En cas que sí, recomanem treballar l'activitat número 7.
3. Si les històries dels diferents grups s'assemblen molt, es pot reflexionar sobre perquè s'ha donat aquest fet. Tenim una idea al cap de com hauria de ser una història d'amor ideal? D'on hem tret aquesta idea? Ens pot limitar el fet de creure que una història d'amor ha de ser d'una manera determinada?
4. Finalment destacar el respecte cap a tot tipus d'històries d'amor (independentment de l'orientació sexual...) sempre que estiguin basades en l'estima cap a l'altra persona i en el respecte.



Love story

Handwriting practice lines for the 'Love story' section. The page contains 20 horizontal dashed lines for writing.

ACTIVITATS DEL BLOC CULTURA I SOCIETAT

ACTIVITAT 9: VIOLÈNCIES INVISIBLES

Tipus d'activitat

Resolució de conflictes.

Objectiu

Identificar relacions abusives.

Continguts

Relacions de dependència i control, violències invisibles.

L'amor, el romanticisme i la ceguera d'amor.

Temporalització

1 hora.

Metodologia

Treball en petits grups i judici en gran grup.

Recursos

Recursos humans: educador o educadora.

Recursos materials: fitxa 9.

Relació amb l'obra de teatre *Max in Love* – Diferents escenes

A l'obra de teatre hi apareixen algunes situacions no igualitàries, en què un dels dos membres de la parella intenta situar-se en una posició superior a l'altre. Per exemple, el xantatge emocional que li fa la Berta al Xixo. Algunes són molt subtils, altres són més evidents.

Descripció i desenvolupament de l'activitat

- S'escull a l'atzar una persona del grup que exercirà de jutge i una tercera part de joves del grup que exerciran de jurat popular.
- La resta de joves es divideix en dos grups. Un dels grups exerciran de defensa i l'altre de fiscals. Cada un d'aquests grups haurà de nomenar una persona com a portaveu.
- S'aniran traient alguns dels supòsits de la fitxa 9. La persona portaveu del grup dels defensors/res haurà de defensar que es tracta d'un supòsit acceptable. La persona portaveu del grup dels o de les fiscals haurà

d'acusar el supòsit com a no acceptable. Podem deixar uns minuts de preparació i uns minuts per exposar els arguments.

- Un cop escoltades les dos parts, el jurat popular votarà si absol o condemna la conducta. La persona que fa de jutge posarà ordre i desempatarà en cas d'empat.
- Es poden anar canviant els rols d'advocacia, d'assessoria, fiscal i defensa.
- Els darrers 5 minuts els reservem per fer l'activitat d'avaluació final que trobareu a l'annex 1.

Orientacions per facilitar la reflexió

Les formes de violència física són molt evidents i de seguida les reconeixem (bufetades, cops, puntades, empentes...) però hi ha altres maneres de violentar o controlar a les altres persones que són més subtils, fins i tot, socialment acceptades (control del mòbil, gelosies, control de les sortides o la roba...). En aquesta activitat es pretén posar-les en evidència per tal que els i les joves en facin una reflexió, les sàpiguin identificar i puguin demanar ajuda si és el cas. Us pot ser útil consulta l'annex 10 *Mites de l'amor romàntic i relacions abusives*.



Fitxa 9

L'**Anna** ha quedat amb el seu ex, el Manel, per anar a fer un beure. Es coneixen des de petits i han mantingut l'amistat. La seva parella actual, el Jordi, està gelós i li demana a l'Anna que anul·li la trobada.

Al **David** li agrada la música rap. Sempre vesteix amb roba ampla i còmoda. Fa unes setmanes que surt amb l'Ares. A ella no li agrada gens que vesteixi d'aquesta manera. Li ha demanat diverses vegades que es posi un altre tipus de roba.

Al **Marc** no li cauen gens bé els amics del Gerard, la seva parella des de fa 6 mesos. S'apropa la nit de cap d'any. Han de decidir que fan. El Gerard vol que els dos vagin a una festa on hi seran els seus amics. El Marc prefereix que es quedin els dos sols a casa. Després de dies de discussions el Marc li posa un ultimàtum al Gerard "o els teus amics o jo".

El **Pau** i la **Maria** fa unes setmanes que surten junts. El Pau sempre ha estat un noi molt actiu. Juga a bàsquet i entrena un grup de petits. També fa de voluntari ajudant a fer els deures a infants sense recursos i toca a un grup de música. La Maria es queixa que no li fa cas i constantment li envia *whatsapp* preguntant-li què està fent, on està ara, amb qui està, si pensa en ella, preguntant quan es podran veure i queixant-se de que ell no li contesta.

L'**Esteve** i la **Mercè** fa uns mesos que surten junts.

L'Esteve ja fa temps que té ganes de tenir relacions amb penetració amb la Mercè, però la Mercè encara no ho té clar. Ell ja ha tingut relacions amb altres parelles però per ella seria la primera vegada. No n'està segura i té por que li faci mal o no estar a l'alçada. Una nit que estan sols a casa l'Esteve, ell ho torna a intentar però la Mercè el frena. L'Esteve li diu que si no ho vol fer potser és perquè no l'estima de debò.

La **Noemí** i el **Xavi** fa unes setmanes que surten.

El Xavi de seguida l'ha presentat a la seva colla d'amics i ara ja sembla una més del grup. És molt oberta i llançada. El primer dia de les vacances es troben tota la colla i comencen a parlar de les notes que han tret. El Xavi és el que n'ha suspès més. La Noemí, davant de tot el grup, li diu que és un inútil i com continuï així no serà res a la vida.

El **Ruben** i la **Sara** fa poquet que han començat a sortir.

Un dia que estan de festa a una discoteca, la Sara veu com el Ruben li toca el cul a una altra noia. Ella li retreu, però ell es justifica dient que no té cap importància.

ACTIVITATS DEL BLOC CODI PERSONAL ACTIVITAT 10: GPS RUTA A LA FELICITAT

Tipus d'activitat

Vivencial, crític-reflexiva i creativa.

Objectius

Repensar la pròpia escala de valors en relació a un/a mateix/a i en les relacions amb les altres persones.

Ser persones crítiques amb els valors socials.

Continguts

Els valors personals.

Els valors universals: respecte, tolerància, llibertat, altruisme.

Temporalització

1 hora.

Metodologia

Treball individual i en grup petit, debat en grup gran.

Recursos

Recursos humans: educador o educadora.

Recursos materials: fitxa 10.

Relació amb l'obra de teatre *Max in Love* – Escena *GPS ruta a la felicitat*

En una de les escenes de *Max in love*, els i les protagonistes es perden i utilitzen una aplicació de mòbil per trobar el camí a la felicitat. Aquesta aplicació els guia a través de quin estil de vida els portarà a ser més feliços.

Descripció i desenvolupament de l'activitat

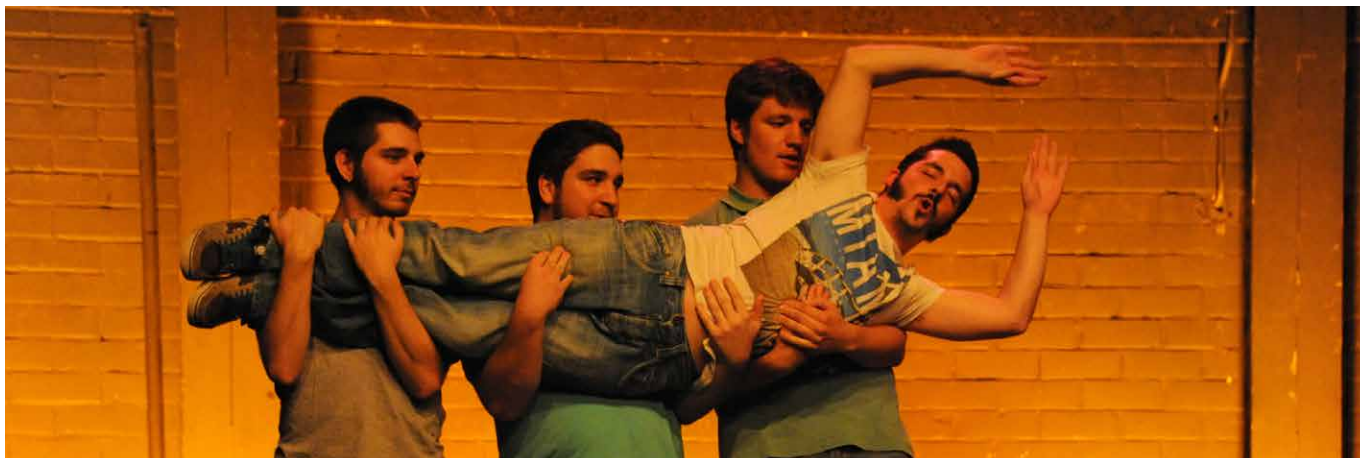
- Cada jove, a nivell individual, ha d'elaborar una llista amb els aspectes de la vida d'una persona que considera importants per ser feliç (cal ordenar-los per ordre d'importància). Us pot servir la fitxa 10.
- A posteriori es fan grups de 4 a 6 persones. Han d'imaginar que són responsables de creativitat d'una empresa de dispositius GPS

i reben un encàrrec especial per dissenyar una aplicació per a mòbil perquè hom pugui arribar a la felicitat. És interessant acotar un temps per a l'activitat (15 minuts com a màxim).

- Finalment, es posa en comú el que ha treballat cada grup per tal de decidir entre tots com programar el camí per arribar a la felicitat. Algunes preguntes per conduir el debat:
 - Us ha costat posar-vos d'acord?
 - S'han repetit algunes idees a tots els grups? Per què creieu que ha passat?
 - Hi ha un únic camí a la felicitat?
- Els darrers 5 minuts els reservem per fer l'activitat d'avaluació final que trobareu a l'annex 1.

Orientacions per facilitar la reflexió

1. Es probable que els nois i les noies intentin resoldre l'encàrrec en un temps acordat i no puguin fer-ho perquè s'adonin que no hi ha un camí únic i possible sinó tants com persones. Que hom pot ser feliç de moltes maneres i que no existeixen receptes màgiques per aconseguir la felicitat.
2. És molt possible que, en els diferents grups, es repeteixin valors de felicitat socialment compartits (parella, feina, estudis, salut, diners...). Es pot qüestionar si realment són universals o és una convenció social.
3. Posar de relleu valors com la llibertat per decidir la pròpia ruta (acompanyada de responsabilitat) i el respecte envers les rutes d'altres persones.





Fitxa 10

Quins aspectes de la vida d'una persona cal valorar per saber el seu grau de felicitat (ordena'ls per ordre d'importància).

Ex. Tenir bons amics i amigues

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

APP ruta a la felicitat

Dibuixeu aquí la icona de la APP

ACTIVITATS DEL BLOC CODI PERSONAL ACTIVITAT 11: TO BE OR NOT TO BE

Tipus d'activitat

Resolució de conflictes.

Objectius

Repensar la pròpia escala de valors en relació a un/a mateix/a i en les relacions amb les altres persones.

Ser persones crítiques amb els valors socials.

Continguts

Els valors personals.

Els valors universals: respecte, tolerància, llibertat, altruisme.

Noves pautes de relació interpersonal a través de les xarxes socials.

Temporalització

1 hora.

Metodologia

Treball en petit grup i exposició.

Recursos

Recursos humans: educador o educadora.

Recursos materials: fitxa 11, cartolines, retoladors.

Relació amb l'obra de teatre *Max in Love* – Diferents escenes

A l'obra de teatre s'hi escenifiquen algunes situacions de conflicte entre diferents personatges. Els conflictes es donen degut a diverses personalitats i diferents maneres de veure les coses. Alguns d'aquests conflictes queden oberts en finalitzar l'espectacle.

Descripció i desenvolupament de l'activitat

- Es distribueixen els nois i noies en grups de 4 persones i se'ls lliura una de les situacions conflictives de la fitxa 11. El grup haurà de debatre i comentar sobre la situació que els hagi tocat. A posteriori, copiaran la situació que els ha tocat en una cartolina i hi anotaran les conclusions a les quals han arribat.

- Un cop finalitzat el treball en grups es compartirà amb el gran grup. Es deixaran uns dies les cartolines penjades a la sala perquè tothom hi pugui dir la seva. Les aportacions sempre seran anònimes.
- Els darrers 5 minuts els reservem per fer l'activitat d'avaluació final que trobareu a l'annex 1.



Orientacions per facilitar la reflexió

1. En aquesta activitat no es tracta de trobar solucions màgiques per a cadascuna de les situacions plantejades. Al contrari, volem posar de manifest que al llarg de la vida ens podem trobar amb diferents situacions que ens generin conflicte. De vegades ens costa trobar la resposta adequada en un període de temps breu, per la qual cosa, al deixar les cartolines penjades a la sala, transmetem la idea que certes coses requereixen d'un temps. Hom pot prendre's més temps per trobar la resposta que considera adient.
2. Paga la pena reflexionar també sobre les incongruències que, de vegades, tenim entre allò que sentim, pensem i fem. Quan no hi ha coherència interna és natural que no ens sentim bé amb nosaltres mateixos o mateixes, però alhora, podem assolir aquesta congruència si ens ho proposem.
3. Quan hi ha altres persones implicades, és difícil trobar l'equilibri entre dir el que pensem sense ofendre o no dir res per prudència. En qualsevol cas, és important parlar amb l'altra persona de la manera més assertiva possible. Veure annex 3 *Estils comunicatius*.

Fitxa 11

- La **Berta** utilitza el xantatge emocional per aconseguir els seus objectius i en Xixo és poc conscient de les seves cessions, per exemple quan la Berta pressiona al Xixo perquè no vagi amb els amics i li fa carícies per convèncer-lo. És una bona estratègia el xantatge emocional per a establir relacions interpersonals positives? Si fossis amic de la Berta faries o li diries alguna cosa?
- El **Pol**, tot i haver trencat amb la Maxi segueix trucant-la. Ho justifica dient “Quin mal hi ha si em preocupo per ella”, “Encara l’estimo”, “ Vull recuperar-la”. Què espera el Pol de la Maxi? Si nosaltres fóssim amics del Pol, quina penseu que hauria de ser la nostra actitud?
- Per altra banda, la **Maxi** està angoixada perquè el Pol encara està enamorat d’ella. La truca, li envia missatges. Què hauria de dir-li la Maxi al Pol? Com s’hauria de comportar amb ell? Si nosaltres fóssim amics de la Maxi, com la podríem ajudar?
- La **Rut** desconfia de la Maxi i li mira els missatges de *WhatsApp*. Què faries si enxampessis a la teva parella mirant els teus missatges? Ho consideres una falta de confiança o no li donaries importància?

Què és per a tu la confiança i com es pot demostrar dins de la parella?

- La **Clara** i l’**Andreu** s’estan plantejant iniciar una relació. Els amics i amigues se n’assabenten i els comencen a donar consells. Els han ajudat però també els han atabalat. Què faries si fossis la Clara o l’Andreu? Els hi dius als amics que et deixin en pau? Prens nota dels seus comentaris? Demanes que respectin el ritme amb què vols fer les coses? Et penedeixes d’haverlos-hi explicat?
- El **Xixo**, tot i sortir amb la Berta, xateja de manera afectuosa amb altres persones per internet. Què faries si el Xixo fos amic teu? Li diries alguna cosa? Què? Li ho comunicaries a l’altra part si també sou amics? Per què? Què és per tu la fidelitat? I la lleialtat entre amics i amigues?
- En un moment de l’obra el **Pol** li diu a la Maxi que “suposa que ja li passarà això que li agradin les noies”. Què fas? Què dius? Què penses quan algú verbalitza un comentari que tu consideres que no té cap mena de fonament científic? per exemple: “l’homosexualitat és passatgera (ja li passarà)”.

ACTIVITATS DEL BLOC CODI PERSONAL ACTIVITAT 12: EL MEU CODI

Tipus d'activitat

Reflexiva i vivencial.

Objectiu

Repensar la pròpia escala de valors en relació a un/a mateix/a i en les relacions amb les altres persones.

Continguts

Els valors personals.

Els valors universals: respecte, tolerància, llibertat, altruisme.

Temporalització

1 hora.

Metodologia

Treball individual.

Recursos

Recursos humans: educador o educadora.

Recursos materials: fitxa 12.

Relació amb l'obra de teatre *Max in Love* - Escena final

Que fàcil és fer una crítica dels continguts i personatges d'una obra de teatre, d'una pel·lícula o d'altres persones de la vida real. Però al final, els i les protagonistes de la nostra pel·lícula som nosaltres i hem de decidir com volem viure la nostra vida.

Descripció i desenvolupament de l'activitat

- Entreguem a cada jove la fitxa 12 i li demanem que elabori el seu decàleg de codi ètic en quant a relacions de parella. A partir de tot allò que hagi après arran del projecte *Max in Love* (obra de teatre, sessions amb el seu educador/a, tallers).

- Per finalitzar l'activitat es demanarà a les persones del grup que ho desitgin que comparteixin el seu decàleg amb els companys i companyes.
- Els darrers 5 minuts els reservem per fer l'activitat d'avaluació final que trobareu a l'annex 1.



Orientacions per facilitar la reflexió

1. La finalitat de l'activitat és que els i les joves elaborin el seu propi codi ètic pel que fa a les relacions de parella. És la conclusió final de tot el treball d'aquest projecte *Max in love*. Es tracta d'ajudar a cada jove a reflexionar sobre el fet que qualsevol treball educatiu s'ha d'acabar traduïnt en la manera de ser i viure de cada persona.
2. Tot i tractar-se d'un activitat molt personal, podem ajudar el jovent a plantejar-se quines conclusions personals n'han tret, quins aspectes creuen que han d'incorporar en seu dia a dia, on estan els seus límits, quins són els seus principis de bon tracte i quines actituds o comportaments no estan disposats a deixar passar per alt perquè hi tenen tolerància zero.

Fitxa 12

El meu codi ètic de les relacions de parella

1 -----

2 -----

3 -----

4 -----

5 -----

6 -----

7 -----

8 -----

9 -----

10 -----

Alguns exemples:

- M'agradaria que la meva parella tingués la seva pròpia personalitat i el seu propi estil al vestir.
- A partir d'ara no faré acudits sobre persones diferents a mi.
- M'agradaria tenir confiança per parlar de qualsevol tema amb la meva parella.





Ajuntament de Lleida

ANNEXOS

Annex 1 Activitat d'avaluació final	5 4
Annex 2 Recursos ciutat de Lleida	5 5
Annex 3 Estils comunicatius	5 6
Annex 4 Infeccions de transmissió sexual més comunes	5 7
Annex 5 Mètodes anticonceptius	5 8
Annex 6 Qüestions més freqüents a l'adolescència	6 1
Annex 7 Consciència emocional	6 4
Annex 8 Les emocions	6 5
Annex 9 Estereotips i identitat de gènere	6 6
Annex 10 Mites de l'amor romàntic i relacions abusives	6 7
Annex 11 En vull saber més	7 0
Annex 12 Els personatges a l'inici de l'obra	7 2
Annex 13 Els personatges al final de l'obra	7 2

Annex 1

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ FINAL

Què he après?

Què puc explicar als altres?

En finalitzar les activitats escollides podem dedicar una estona a que l'alumnat reflexioni sobre què ha après participant en aquest projecte. Ho pot anotar en aquest full. Es pot compartir amb el grup si es considera oportú.

[illegible][illegible]

Annex 2

RECURSOS CIUTAT DE LLEIDA

Palma – Centre de recursos juvenils

C/ Palma 6-10 - 973 700 666

<http://joventut.paeria.es>

www.facebook.com/salutjove.lleida

Horari d'atenció: De dilluns a dimecres de 16:30 a 19:30

Serveis que ofereix: Informació sobre relacions, afectivitat, sexualitat, mètodes anticonceptius.

Punt d'atenció jove de l'Associació AntiSida de Lleida

C/Lluís Besa, 17 baixos - 973 26 11 11

www.antisidalleida.org

Horari d'atenció: Dilluns i dimecres de 16:00 a 20:00

Serveis que ofereix: Dispensació gratuïta de preservatius, prova ràpida de detecció del VIH i la sífilis, informació sobre sexualitat, afectivitat i ús del preservatiu.

Centre Municipal d'Informació i Atenció a les Dones (CIAD)

Plaça dels Fanalets de St. Jaume, s/n - 973 700 461

<http://paeria.es/politiquesigualtat>

Horari d'atenció: Matins de 9:30 a 13:30. Dimarts i dijous tarda de 16:30 a 18:30 (també cites concertades).

Serveis que ofereix: Prevenció de violència masclista, assessorament psicològic i jurídic a la dona.

SIE – Servei d'intervenció especialitzada

Rambla Ferran, 43 baixos - 973 24 65 07

sielleida.bsfd@gencat.cat

Horari d'atenció: Concertar visita per telèfon.

Serveis que ofereix: Atenció a dones víctimes de violència masclista i als seus fills i filles.

Consulta oberta als centres educatius Programa Salut i Escola

Horari d'atenció: a consultar a cada centre.

Serveis que ofereix: Informació sobre sexualitat, afectivitat i mètodes anticonceptius.

Tarda Jove (Institut Català de la Salut)

Cap Onze de Setembre - Passeig de l'Onze de Setembre, 10 - 973 70 12 23

Horari d'atenció: Dijous a la tarda de 16:00 a 20:00

Serveis que ofereix: Sexualitat, informació, acompanyament, dubtes sobre la menstruació, suport en l'educació per a la igualtat, anticoncepció, prevenció d'infeccions de transmissió sexuals, orientació en les relacions afectives, anticoncepció d'emergència.

CAP de Prat de la Riba

Prat de la Riba, 56 - 973 23 28 19

Horari d'atenció: Urgències a partir de les 20:00 hores i caps de setmana

Serveis que ofereix: Dispensació de la píndola postcoital

Annex 3

ESTILS COMUNICATIUS

Conducta assertiva

S'anomena així l'expressió dels nostres sentiments, desitjos, opinions, etc., que no vulnera els drets de les altres persones. Es basa en el respecte a un mateix. A partir del respecte es poden expressar les pròpies necessitats i es poden defensar els drets personals a mostrar-se d'una manera determinada, fins i tot contra la voluntat d'altres. Implica consideració als drets i a les necessitats dels altres, i el respecte del dret a la diferència. Aquesta conducta no té res a veure amb el fet d'imposar la nostra voluntat, sinó que impedeix que altres violentin la nostra.

Conducta passiva

Incapacitat per expressar obertament sentiments, pensaments, opinions o desitjos. La persona passiva no s'atreix a sostenir les seves pròpies postures o desitja evitar a tota costa conflictes amb els altres. Per una raó o per una altra, pot arribar a desatendre les seves pròpies necessitats i vulnerar els seus propis drets. Dificilment serà respectada pels altres una persona que manifesta en la seva conducta una falta tal de respecte a ella mateixa.

Conducta agressiva

Es basa en la defensa dels drets personals i en l'expressió dels pensaments, sentiments i opinions propis d'una manera impositiva, que vulnera els drets dels altres. Insultar o ser desconsiderat són formes d'agressivitat que, en cas extrem, es poden manifestar a través de la violència física. La conducta agressiva persegueix la dominació de les altres persones. Aquest tipus de comportament es pot manifestar també de manera astuta, manipuladora, per la qual cosa no cridarà tant l'atenció, tot i tenir el mateix significat.

Com ser una persona assertiva?

En ocasions tenim por al que diran, pensem que farem el ridícul, o potser pensem que ens rebutjaran si diem el que pensem, o ens fa por fer mal a altres persones. No obstant això, actuar d'acord amb els nostres sentiments i necessitats, i respectar les altres persones, ens fa sentir satisfets. Podem aprendre i entrenar-nos a manifestar el que sentim, el que opinem i el que necessitem, respectant sempre els altres. Així serem persones assertives.

Font: Material programa Ordago, quadern 1 del professor i l'alumnat. Fundació Edex. Fundació Catalana de l'Esplai.

Annex 4

INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL MÉS COMUNES

Malaltia produïda	Agent infecció
Sífilis	Treponema pallidum
Herpes genital	Virus de l'herpes simple
Condilomes	Papil·lomavirus (VPH)
Hepatitis B	Virus de l'hepatitis B
Sida	Virus de la immunodeficiència humana (VIH)
Vaginitis i uretritis	Trichomonas vaginalis
Pediculosi púbica (l'ladelles)	Phthirus pubis

Són infeccions que **es transmeten** habitualment a través de les relacions sexuals.

N'hi han més que les abans descrites.

Quins són els símptomes d'aquestes infeccions?

Hi ha un seguit de símptomes que, junts o per separat, ens haurien de fer sospitar un possible contagi:

- picors persistents als genitals
- sensació de coïssor o dolor a l'orinar
- secrecions de pus, de la uretra en l'home i de la vagina en la dona.

- llagues o úlceres en els genitals
- berrugues en els genitals
- en les dones: augment del flux vaginal, mala olor del mateix, i/o dolor en el baix ventre.

Aquests són els símptomes més freqüents, encara que no els únics. Pot aparèixer un de sol o diversos alhora, fins i tot cursar sense cap símptoma.

Què he de fer si tinc algun d'aquests símptomes?

- El primer que cal fer és **consultar als serveis sanitaris** per valoració i tractament
- Informar a la parella sexual perquè prengui les mesures adients
- El que no s'ha de fer mai és automedicar-se

Com prevenir un contagi?

Si bé no existeix un mètode perfecte per evitar-ho, la millor manera de prevenir un contagi és:

- utilitzar un preservatiu masculí o femení des del primer moment del contacte sexual i barreres de làtex (si es tenen relacions amb sexe oral) .
- **evitar el contacte sexual sense protecció.**

Annex 5

MÈTODES ANTICONCEPTIUS

NATURALS	BARRERA	HORMONALS	DISPOSITIUS	PERMANENTS
Ogino-Knauss / Calendari	Preservatiu Masculí	Orals / Intramusculars	Diu Coure	Lligadura Tubàrica
Billings / Moc Cervical	Preservatiu Femení	Pegats	Diu Hormonal	Vasectomia
Tèrmic / Tª Basal	Diafragma	Implant Transcutani	--	Essure
Simptotèrmic	Esponja Vaginal	Anell Vaginal		

NO UTILITZAR COM A MÈTODES ANTICONCEPTIUS

- COITUS INTERRUPTUS (Marxa enrere)
- ESPERMICIDES SOLS
- ANTICONCEPCIÓ D'EMERGÈNCIA (AE)

MÈTODES DE BARRERA

Preservatiu masculí

- També conegut com a condó, és una funda prima (làtex o poliuretà) que cobreix el penis erecte, abans de la penetració i atrapa el semen ejaculat durant la relació sexual.
- Ofereix alta protecció enfront de ITS i VIH.
- Fàcil utilització i eficàcia molt alta.
- No requereix control mèdic.
- Molts avantatges i pocs inconvenients.

Suggeriments per l'ús correcte del preservatiu masculí:

- Si voleu disminuir el fregament, utilitzeu condons lubricats, o bé, afegiu un lubricant acuós. **Mai** olis, vaselina o locions per a les mans.
- Les condicions ambientals alteren la seva integritat.
- **No** reutilitzar-los. Un sol ús.
- L'ús d'espermicides junt amb condons és una mesura de protecció addicional enfront les ITS (Infeccions de Transmissió sexual).

Preservatiu Femení

- Consisteix en una petita bossa de plàstic fi (poliuretà), prelubrificada, tancada per un costat i amb una anella flexible i adaptable a cada extrem.
- Eficàcia anticonceptiva similar al preservatiu masculí.
- Permet a les noies ser independents en les seves decisions per mantenir unes relacions sexuals segures.
- Es col·loca abans de la relació i no cal retirar-lo immediatament després de l'ejaculació, a diferència del masculí.

Normes d'ús:

- L'anella més petita es col·loca al fons de la vagina, al voltant del coll de l'úter. L'altra, més ampla i flexible, s'adapta sobre la vulva.
- És d'un sol ús.

Diafragma

- És una caputxa de goma (làtex o silicona) que es col·loca en el fons de la vagina i que cobreix l'entrada de l'úter. Impedeix que els espermatozous es trobin amb l'òvul.
- És un mètode eficaç en la prevenció de l'embaràs, però no protegeix de les Infeccions de transmissió sexual (ITS) ni de la SIDA.
- Requereix control sanitari per a la seva prescripció, perquè n'hi ha de mides diverses i, al mateix temps, us explicaran com es col·loca.
- Cal aconseguir-ne un de nou cada tres o quatre anys.

NATURALS

OGINO – KNAUSS (*calendari*)
 BILLINGS (*moc cervical*)
 TÈRMIC (*temperatura basal*)
 SIMPTOTÈRMIC (*combinació*)

DISPOSITIUS INTRAUTERINS (DIU)

DIU de coure

- És un petit objecte de polietilè amb un filament de coure.
- El metge el col·loca en l'interior de l'úter.
- Pot deixar-se de 3-5 anys.
- Control mèdic anual. Multípares. (dones que han tingut fills)
- No aconsellable a l'adolescència.
- Alta eficàcia si està ben col·locat.
- NO PROTEGEIX enfront les ITS ni la SIDA.

DIU hormonal

- Alta eficàcia anticonceptiva, semblant a la lligadura tubàrica.
- Actua alliberant petites quantitats hormonals durant 5 anys.

MÈTODES PERMANENTS

Lligadura tubàrica

- Consisteix en seccionar o obstruir les trompes de Fal·lopi.
- S'impedeix la fecundació.

Vasectomia

- Es seccionen els conductes deferents: (per on passen els espermatozous)
- S'interromp la trajectòria dels espermatozous.
- Precisa període de seguretat.

Essure

- Consisteix en crear una barrera natural a partir d'un microinsert tou i flexible a les trompes de Fal·lopi.
- S'impedeix la fecundació.

HORMONALS

(NO PROTEGEIXEN DE LES ITS NI DE LA SIDA)

Anticonceptius orals (pastilles, píndoles)

- Són fàrmacs amb diferent càrrega hormonal, estrògens i progesterona, que impedeixen l'ovulació i, per tant, no és possible la fecundació.
- S'administren per via oral un cop al dia. Si són blisters de 28 pastilles no es descansa i si són de 21 es descansa una setmana abans de començar el nou blister.
- Alta seguretat. Efectes secundaris
- Ideal per relacions amb parelles estables.
- No requereix participació de la parella.
- Precisa control mèdic, tant a l'inici com pel seguiment.

Anticonceptius intramusculars

- Poden ser de dues classes depenent del tipus d'hormona que porten.
- S'administren via intramuscular al gluti.
- Mensuals o trimestrals.
- Eficàcia similar als mètodes quirúrgics.
- Més efectes secundaris que els orals.

Implant subcutani

- Anticonceptiu de llarga durada (3 anys)
- Vareta flexible no biodegradable de color blanc o blanquinós (4cmx2mm)
- Ús subcutani. (sota la pell del braç)
- Eficàcia i seguretat en dones de 18-40 anys.
- Col·locació i extracció per un professional.

Pegat transcutani (parxes)

- Làmina de polietilè de reduïdes dimensions amb càrrega hormonal.
- El format és de tres pegats. Es posa un pegat nou cada setmana, retirant l'anterior i es descansa una setmana.
- Eficàcia comparable a la píndola.
- Bona tolerància.
- Facilitat d'ús.

Anell vaginal

- Es tracta d'un aro de plàstic flexible i transparent de 54mm de diàmetre amb càrrega hormonal.
- Tamany únic.
- Igual eficàcia anticonceptiva que la píndola.
- Control mèdic.

ANTICONCEPCIÓ D'EMERGÈNCIA (AE)

- També es diu píndola del "dia després" o píndola postcoital.
- És més efectiva en les primeres 24 hores. Es pot prendre fins a les 72 h.
- La regla ha de venir en els 21 dies següents a la presa d'AE.
- Pot produir vòmits.
- No protegeix de l'embaràs durant la resta del cicle menstrual.

Annex 6

QÜESTIONS MÉS FREQUENTS A L'ADOLESCÈNCIA

Relacionades amb els mètodes anticonceptius

- Els mètodes anticonceptius com ara, píndoles, pegats... serveixen per alguna cosa més, com ara per fer que la regla fagi menys mal?: Sí, hi ha mètodes anticonceptius, com ara els hormonal, que es poden utilitzar com a tractaments mèdics diversos, com ara els dolors menstruals, les regles irregulars, etc. Sempre sota control mèdic.
- El millor mètode anticonceptiu? No hi ha un mètode millor, depèn de la situació de cada persona. A l'adolescència però, es recomana l'ús del preservatiu perquè protegeix de tot, embaràs i ITS, inclòs el VIH.
- Hi ha moltes vegades que es trenca el preservatiu? Si l'utilitzem i el conservem correctament, habitualment no es trenca. Passen forts controls de qualitat perquè això no passi.

Relacionades amb el sexe segur

- Quina és la protecció més recomanable? En relacions que no són estables (←3 anys) la protecció més recomanable és el preservatiu, perquè protegeix enfront l'embaràs i les ITS, inclòs el VIH.
- El sexe oral sempre s'ha de fer amb condó? El sexe oral si es fa sense protecció pot transmetre tot tipus de malalties de transmissió sexual, inclòs el VIH. S'hauria de fer sempre amb protecció, condó si es fa al noi o bandes de làtex si es fa a la noia. En cas de no tenir una banda de làtex es pot fabricar de forma casolana tallant un preservatiu masculí.
- El sexe anal és segur? No hi ha risc d'embaràs, tot i que si es fa sense protecció el risc de contraure ITS i VIH és molt alta. És una de les pràctiques sexuals de més risc.

Relacionades amb la píndola postcoital o del “dia després”

- Si una noia es queda embarassada i va al centre de salut a demanar “la pastilla del dia després” o a avortar, ha d’anar amb un major d’edat? Si una noia es queda embarassada la pastilla del dia després no té cap efecte, perquè no és avortiva, únicament evita que es produeixi la fecundació, però si aquesta ja ha tingut lloc, l’embaràs tira endavant. L’anticoncepció d’emergència i l’avortament es poden sol·licitar sense tutor legal a partir dels 16 anys.
- Quantes vegades és recomanable usar la pastilla del dia després? Seria recomanable no haver-la d’utilitzar mai, però en cas de necessitat i sempre com una emergència, no hi ha un límit establert. No es recomana l’abús ni utilitzar-la com un mètode anticonceptiu regular perquè la dosi hormonal és molt gran i no hi ha la seguretat que a la llarga no pugui afectar el funcionament normal de l’aparell reproductor.

Relacionades amb la masturbació

- La masturbació produeix acné? NO, la masturbació no produeix acné, ni ceguera ni calvície. Tot això són mites. La masturbació no perjudica la salut.
- Hi ha alguna manera de controlar la masturbació? El fet de masturbar-se és una opció personal de cadascú. La freqüència en fer-ho és individual.

Relacionades amb la primera vegada

- Fa mal la primera vegada? El trencament de l’himen de la noia de vegades pot ser molest, però no ha de ser traumàtic. La confiança, la tendresa i l’afecte ajuden a aconseguir la relaxació i que les possibles molèsties passin a un segon terme.
- Quan saps si estàs preparada o preparat per fer-ho per primera vegada? Aquesta és una de les preguntes més difícils de respondre. És una qüestió molt personal. Es recomana parlar-ho amb alguna persona de confiança i amb la qual et sigui fàcil expressar-te lliurement.
- Com et sents la primera vegada quan ho fas, et fa mal? Quan es parla de “primera vegada” ens referim normalment, al primer cop que es té una relació sexual amb penetració. Això no vol dir que les altres “primeres vegades” (la de tocar-se, la de veure’s despulats, el primer orgasme, etc.) no tinguin també molta importància. En tot cas, la primera vegada que es realitza l’acte sexual amb penetració té un significat especial.
- A quina edat hauria de mantenir la meua primera relació sexual? No hi ha un mateix moment per a tothom. Es comença quan un sent que ho vol, que ho desitja i es sent preparat o preparada. No hi ha presses.
- Quan perds la virginitat fa molt mal? Jo he intentat ficar-me els dits i no m’entra, per què? Probablement, el problema hagi estat en una manca de lubricació. Durant les relacions sexuals, amb l’excitació, la vagina es lubrica per tal que el penis entri amb facilitat, alhora que permet que els espermatozous tinguin aliment i els sigui fàcil arribar a les trompes de fal·lopi que és on té lloc la fecundació.

Relacionades amb l'embaràs

- Les embarassades poden tenir relacions? Sí, si l'embaràs no és de risc o no hi ha alguna cosa que ho contraindiqui.
- Es pot quedar embarassada una persona encara que no et penetri però sí que ejaculi a prop de l'aparell femení? Sí, les probabilitats són poques però el risc hi és, si l'ejaculació es dona suficientment aprop de la vagina com perquè entri alguna quantitat de semen.

Relacionades amb el comportament sexual

- A la nostra edat està bé practicar el sexe? No és una qüestió de moralitat ni d'edat.
- És normal que a la nostra edat quan juguem amb les noies i els nois ens excitem amb facilitat? Sí, és normal i freqüent. Això passa per la producció d'hormones sexuals.

Relacionades amb l'ejaculació

- Què és l'ejaculació precoç? És una manca de control sobre el reflexe ejaculatori. Sovint, a l'adolescència s'experimenten episodis d'ejaculació precoç en les primeres relacions sexuals, però amb el temps s'aprèn a millorar el control ejaculatori.
- Què passa si una noia s'empassa el semen? Si algú s'empassa semen, o qualsevol altre fluid corporal, té el risc d'infectar-se de malalties.

Altres preguntes

- Es pot estar amb un noi al qual estimes però la única cosa que vol de tu és sexe? Mantenir relacions sexuals amb una altra persona és cosa dels membres de la parella, no hauria de ser només cosa d'un dels membres. Cada persona ha de ser capaç de decidir com, amb qui i en quin moment vol tenir relacions sexuals. De la mateixa manera, s'ha de tenir el dret a decidir quin tipus de pràctiques sexuals es vol experimentar.
- Pots tenir l'himen trencat fent una activitat esportiva? Sí, l'himen es pot trencar per molts motius (esport, bicicleta, tampons...), no únicament amb la primera relació sexual amb penetració. Tenir l'himen trencat no vol dir que s'hagi deixat de ser verge.
- Com preparar el cos a l'hora de mantenir relacions sexuals, temes de depilació i altres coses? No hi ha preparacions específiques del cos per mantenir relacions sexuals. La higiene i la cura personal formen part dels hàbits saludables.

Annex 7

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

LA CONSCIÈNCIA EMOCIONAL ÉS LA CAPACITAT PER PRENDRE CONSCIÈNCIA DE LES PRÒPIES EMOCIONS I DE LES EMOCIONS DELS ALTRES, INCLOENT-HI L'HABILITAT PER CAPTAR EL CLIMA EMOCIONAL D'UN CONTEXT DETERMINAT.

Bisquerra, R. (2009)

Inclouria aspectes com els següents:

- **Presa de consciència de les pròpies emocions.** És la capacitat de percebre amb precisió els propis sentiments i emocions. Identificar-los i etiquetar-los. Contempla la possibilitat d'experimentar emocions múltiples i de reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels propis sentiments a causa de inatenció selectiva o dinàmiques inconscients.
- **Donar nom a les emocions.** És l'eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adequat i utilitzar les expressions disponibles en un context cultural determinat per designar els fenòmens emocionals.
- **Comprensió de les emocions dels altres.** És la capacitat de percebre amb precisió les emocions i sentiments dels altres i d'implicar-se empàticament en les seves vivències emocionals. Inclou la perícia de servir-se de les claus situacionals i expressives (comunicació verbal i no verbal) que tenen un cert grau de consens cultural per al significat emocional.
- **Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.** Els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció; ambdós es poden regular per la cognició (raonament, consciència). Emoció, cognició i comportament estan en interacció contínua, de manera que resulta difícil discernir que és primer. Moltes vegades pensem i ens comportem en funció de l'estat emocional.
- La consciència emocional **és el primer pas** per poder passar a les altres competències emocionals.

Annex 8

LES EMOCIONS

"UNA EMOCIÓ ÉS UN ESTAT COMPLEX DE L'ORGANISME CARACTERITZAT PER UNA EXCITACIÓ O PERTORBACIÓ QUE PREDISPOSA A UNA RESPOSTA ORGANITZADA. LES EMOCIONS ES GENEREN HABITUALMENT COM A RESPOSTA A UN ESDEVENIMENT EXTERN O INTERN"

Bisquerra, R. (2000).

No hi ha acord en la classificació de les emocions ni en el concepte d'emoció, perquè coexisteixen diferents models teòrics i cap ha estat acceptat per tota la comunitat científica. Això no obstant, la majoria d'investigadors accepta les següents: ira, repugnància, por, alegria, tristesa i sorpresa com a bàsiques.

Bisquerra (2009) per la seva banda proposa una classificació psicopedagògica de les emocions que us reproduïm:

- **Emocions negatives** que són el resultat d'una valoració desfavorable respecte als propis interessos. Inclouria: por, ira, tristesa, fàstic, ansietat, vergonya.
- **Emocions positives** que són el resultat d'una avaluació favorable respecte a la consecució dels objectius propis. Inclouria: alegria, amor, felicitat.
- **Emocions ambigües.** Tenen una part positiva i una de negativa respecte a unes determinades circumstàncies. Inclouria: sorpresa, esperança i compassió.
- **Emocions estètiques**

Annex 9

ESTEREOTIPS I IDENTITAT DE GÈNERE

La identitat de gènere és una construcció simbòlica que conté el conjunt d'atribucions assignades a les persones segons el seu sexe.

Aquesta identitat expressa concepcions pròpies d'una cultura i legítima certs tipus de relacions socials de poder. Així, el fet de ser dona o home et posiciona en la societat d'una manera determinada respecte a les persones del sexe contrari, fent de les diferències arguments que justifiquen les discriminacions.

Els estereotips són models de comportament social basats en opinions preconcebudes i valors que s'imposen als membres d'una determinada comunitat.

Els estereotips de gènere més comuns en les dones són: dependents, dèbils, indecises, subjectives, emocionals, passives, reprimides sexualment, dedicades a realitzar els treballs de la llar, cuidadores...

Alguns dels estereotips atribuïts als homes són: independents, forts, valents, objectius, racionals, actius, sexualment lliures, dedicats a treballar fora de casa...

Per tal de promoure relacions de bon tracte i prevenir la violència masclista, s'ha de partir del treball sobre la igualtat d'oportunitats i, per tant, trencant estereotips. Però per poder-los trencar, prèviament, s'han de fer

evidents, reflexionar sobre ells i qüestionar-los. Alhora que, per a poder entendre com és possible que estiguin presents en la nostra societat, també s'ha de donar una mirada retrospectiva sobre ells, mostrant com les coses han canviat, però també tot el que queda per fer si volem viure en una societat on dones i homes tinguin les mateixes oportunitats i els mateixos drets.

Partint de la base que dones i homes som diferents degut a una multiplicitat de variables com la biologia, l'educació, la cultura, etc, hem d'educar les persones joves perquè aquestes diferències no siguin motiu de discriminació, abusos i violència. I també perquè aquestes diferències no esdevinguin estereotips infranquejables que justifiquin la violència contra les dones i contra tota persona que no compleixi els estereotips marcats per la societat.

Annex 10

MITES DE L'AMOR ROMÀNTIC I RELACIONS ABUSIVES

En principi, podem pensar que cadascú escull lliurement com comportar-se i funcionar en les relacions de parella, que triem de forma crítica allò que consumim o que el fet de ser noi o noia no determina el que la societat espera de nosaltres. Però hem de tenir en compte que hi ha una sèrie de mites que influencien en la nostra manera de concebre aquestes relacions amoroses. Aquestes creences i valors estan basats en l'ideari establert pels autors romàntics del segle XVIII, així com en la tradició cultural basada en el patiment, el sacrifici i la culpa. Tot i que aparentment la forma de les relacions hagi canviat molt, el fons, en ocasions, continua essent molt semblant.

D'aquesta manera, hi ha moltes persones que entenen les seves relacions en els següents termes:

“qui bé t'estima et farà patir”
 “només l'amor dóna sentit a la vida”
 “per amor es pot donar tot a canvi de res”
 “la gelosia és una prova d'amor”
 “amb amor podem canviar a la persona estimada”
 “existeix un amor per a tota la vida”
 “sense l'altre/ l'altra no sóc ningú”
 “és la meva mitja taronja”

Aquestes creences esdevenen mites no reals que marquen el que s'espera d'una relació establint els fonaments d'unes relacions basades en la dependència,

l'exclusivitat, el control, la gelosia i el patiment, podent arribar en algunes ocasions a la violència de parella. S'ha de tenir en compte que els mitjans de comunicació són un puntal bàsic en l'etapa de l'adolescència a l'hora de marcar conscientment o inconscientment les pautes, les creences i les expectatives sobre el que ha de ser una relació de parella.

No podem suprimir ni obviar la influència dels mitjans de comunicació en la socialització dels i les adolescents, per tant, serà de gran importància tenir present quins productes audiovisuals i artístics consumeixen els nois i noies d'avui en dia per poder-los treballar conjuntament i analitzar-los d'una manera crítica propiciant que siguin ells i elles els que detectin aquestes creences i les puguin canviar en les seves pròpies relacions.

Els estereotips de gènere i la idealització de l'amor romàntic són els elements que sostenen i legitimen les relacions abusives, les quals tenen les següents característiques:

- Concebre la gelosia com una mostra d'amor que té com a conseqüència l'aïllament de l'altre i l'augment de la possibilitat d'abús.
- Concebre la parella com a principal motiu de la pròpia existència on la relació entra en una espiral de dependència.

- Exercir un control sobre les conductes, les decisions, les opinions i els pensaments de la parella justificant-ho com preocupació o cura de l'altre.
- Culpabilitzar els altres dels propis problemes i de les conductes inadequades o violentes.
- Tenir expectatives irrealistes en relació a la parella, s'espera que aquesta satisfagui totes les necessitats.
- Fer sentir culpable a l'altre, utilitzant l'abús verbal (insults, amenaces), i/o la manipulació.

Es poden donar diferents tipus d'abús:

- **Abús físic:** Produeix danys corporals o lesions produïts per cops de diversa gravetat.
- **Abús psicològic:** Es basa en el control de tots els aspectes de la vida de la parella i de la desvalorització com a persona. Inclou el fet de no dirigir-li la paraula, desautoritzacions davant d'altres persones, insults, crits, xantatge emocional, coaccions, amenaces, abandó, etc.
- **Abús social:** No permetre l'espai personal ni respectar les pertinences de la parella. Inclou la prohibició de sortir, de treballar, de relacionar-se amb altres persones, el control d'activitats, dels horaris i de les seves relacions socials.
- **Abús econòmic:** control dels diners i de la seva disposició limitant l'autonomia de la parella.

És important donar a conèixer tots els tipus d'abús i violència però especialment, en adolescents, s'ha de treballar aquells mites i creences que marquen els fonaments d'una relació tòxica per tal de que puguin detectar-la, evitar una possible situació de violència futura i saber on demanar ajuda si, malauradament, es donés aquesta situació.

Indicadors de relacions abusives. Adaptació de l'Escala VEC¹

- Et diu amb qui has de sortir i amb qui no.
- Et diu que canviïs la teva forma de pentinar-te o maquillar-te.
- Vol saber tot el que fas, on estàs o amb qui estàs quan no estàs amb ell o ella.
- Vigila les teves trucades, els missatges del mòbil o del correu electrònic.
- No vol que vegis les teves amistats.
- T'acusa de coquetejar quan et veu parlant amb altres nois o noies.
- Últimament, es presenta sense avisar als llocs on vas habitualment.
- Critica el teu aspecte, la teva manera de vestir o de pensar.
- Se'n riu de tu i et diu coses que et fan mal.
- Nega els seus errors i no demana perdó.
- Et deixa plantat/da sense donar-te explicacions.
- Posa en dubte els teus sentiments o et critica si no vols tenir relacions sexuals.
- No es responsabilitza del mètode anticonceptiu ni se'n preocupa.
- Decideix pel seu compte sense consultar-te ni demanar-te opinió.
- T'ha posat trampes per esbrinar fins a quin punt l'estimes.
- Es burla o parla malament de les persones de l'altre sexe.
- Revisa sense el teu permís els teus objectes personals.
- T'amenaça de deixar-te quan no fas el que ell/ella vol.
- Es posa gelós o gelosa si et truquen per telèfon.
- Imposa les regles de la relació (els dies que sortiu, els horaris, el lloc...).
- Et fa més de deu trucades perdudes i missatges al dia.
- Fa coses que sap que t'avergonyeixen.
- Ignora que t'enfades o ho considera una ruqueria.
- Si heu deixat la relació o en moments de crisi, amenaça en fer-te alguna cosa si no tornes amb ell o ella.
- Si heu deixat la relació o en moments de crisi repeteix les promeses de canviar perquè tornis amb ell o ella.

1

VAZQUEZ, N. ESTÉBANEZ I. I CANTERA, I. 2008.

Annex 11

EN VULL SABER MÉS

Bibliografia bàsica

- Alatble, Ch. (2011) *Los senderos de Ariadna. Transformar las relaciones mediante la coeducación emocional*. Ed. Octaedro. Andalucía.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI, 10, 61-82.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Güell, M.; Muñoz, J. (2000). *Desconóciate a ti mismo, programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N. (2002). *Corazones Inteligentes*. Barcelona: Kairós.
- Marina, J.A y López Penas, M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Madrid: Anagrama.
- Soldevila, A. (2009). *Emociónate. Programa de educación emocional*. Madrid: Pirámide.

Bibliografia consciencia emocional

- Damasio, A (2001). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.

Damasio, A. (2006). *En busca de Spinoza*. Barcelona: Crítica.

Ledoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Paidós.

Marina, J. A.; López, M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.

Bibliografia regulació emocional

Salmurri, F. (2004). *Llibertat emocional*. Barcelona: La Magrana.

Bibliografia autonomia emocional

- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Burns, D. (2000). *Autoestima en 10 días*. Barcelona: Paidós.

Bibliografia competències socioemocionals

Castanyer, O. (1996). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Barcelona: Editorial Desclée de Brouwer.

Enllaços web

<http://benestarsocial.paeria.cat>

Web de la Regidoria de Benestar Social de l'Ajuntament de Lleida. Conté informació sobre els programes de promoció de la salut i el servei de salut jove.

www.antisidalleida.org

Informació sobre sexualitat, VIH, Infeccions transmissió sexual. Explica els recursos adreçats a joves (dispensació de preservatius i test ràpid de detecció del VIH i la sífilis).

www.gencat.cat/salut

Web del Departament de Salut de la Generalitat. Inclou guia de salut per a joves i un espai que porta per nom "Sexe joves". Facilita informació sobre sexualitat, entre altres temes. Inclou recursos, projecte i altres enllaços d'interès.

www.paeria.cat/joventut

Web de la Regidoria de Joventut de l'Ajuntament de Lleida. Hi trobareu informació del Servei de Salut jove i accés al facebook de consulta online.

www.elpep.info

Web pensat per joves a partir de 14 anys conté informació sobre sexualitat i drogues.

www.laclara.info

Similar a elpep.info però pensat per joves a partir de 16 anys.

<http://www.inteligencia-emocional.org/>

Web amb recursos d'intel·ligència emocional (preguntes freqüents, exercicis pràctics, informació de seminaris,...).

<http://igualtat.paeria.cat/>

Web de l'Àrea de la dona de l'Ajuntament de Lleida. Inclou informació dels serveis i projectes.

<http://www.coeducaccio.com>

Web de l'Associació per la transformació educativa amb perspectiva de gènere.

<http://www.donesenxarxa.cat/carlaparladesexe/>

Recursos educatius per la igualtat i la prevenció de la violència de gènere. Creada per l'entitat dones en xarxa amb el suport del Fons Social Europeu i el Ministeri de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

<http://edusotv.blogspot.com.es>

Blog de la TV de l'educació social on s'hi poden trobar vídeos de creació pròpia amb entrevistes a educadors socials, estudiants i professorat d'educació social així com vídeos de la xarxa.

<http://karicies.blogspot.com.es/>

Blog d'una professora de València que, des de fa més de 15 anys, imparteix educació afectiva i sexual a alumnat de secundària. Conté recursos, enllaços i reflexions d'interès.

Annex 12

ELS PERSONATGES A L'INICI DE L'OBRA

MAXI. És una noia molt entusiasta. Abans sortia amb el Pol però ho van deixar i ara surt amb la Rut.

BERTA. És una noia molt intel·ligent i responsable. Està sortint amb el Xixo.

XIXO. El curs passat estava molt empanat perquè fumava molts porros, però des de que surt amb la Berta és un home nou.

ANDREU. El curs passat vivia al límit, però des que va tenir un ensurt intenta fer les coses millor.

CLARA i ANA. Són dos germanes de la franja que ara van al nostre institut. La Clara és més gran, els estudis no se li donen gaire bé i ha repetit curs, però aquest any sembla que se'n surt. L'Anna sempre havia estat molt bona estudiant però aquest any sembla està seguint els passos de la seva germana. Es porten molt bé amb la resta de grup.

RUT. És una noia que té les coses clares i que sap el que vol. Li agraden les noies i ho diu.

POL. És molt amic dels seus amics. Des de que ho va deixar amb la Maxi, no passa pel seu millor moment.

Annex 13

ELS PERSONATGES AL FINAL DE L'OBRA

MAXI. És una noia molt entusiasta. Aquests dies ha descobert que la Rut li agafa el mòbil per controlar-li els missatges... Indicis de desconfiança... Seguirà bé la relació?

BERTA. És una noia molt intel·ligent i responsable. Últimament està molt gelosa i possessiva amb el Xixo, continuarà bé la seva relació?

XIXO. Està enamorat de la Berta però necessita més espai i llibertat... L'hem vist xatejar amb altres noies. Utilitzarà el xat com a via d'escapament?

ANDREU. És un exemple de superació. Ho ha aprovat tot, ha recuperat als seus amics, i ha trobat l'amor!

CLARA. Era una noia molt tímida i insegura però darrerament està aprenent a dir el que pensa i agafa més iniciativa. Ha iniciat una relació amb l'Andreu. Els hi anirà bé?

ANA. És una noia molt decidida, però encara no sap què vol fer amb la seva vida, no li agrada ningú, no sap què estudiar... Trobarà el seu camí?

RUT. Sembla que té les coses clares però darrerament l'hem vist dubtar de la Maxi i espiar-li el mòbil. Afectarà a la seva relació?

POL. Des de que ho va deixar amb la Maxi està desorientat, però gràcies a l'ajuda dels seus amics ho està superant.





978-84-697-0231-4



LA PAERIA



Ajuntament de Lleida