

# MAX IN LOVE

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

GUIA DIDÀCTIVA PER A TREBALLAR  
ELS CONTINGUTS DE L'OBRA DE  
TEATRE "IN LOVE"



LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

© Ajuntament de Lleida

**Disseny gràfic:** Estudi Nix

**Autores:**

Marta Escolà Seró  
Marta Capdevila Ros  
Anna Soldevila Benet

**Col·laboradores:**

Àfrica Boncompte - Lleidajove  
Alba Segura Ibáñez - Aula Municipal de Teatre de Lleida  
Alicia Márquez Vidal - ICS  
Anabel Altisent Lacalle - Regidoria de Salut Ajuntament de Lleida  
Anna Maria Martí Solé - Comunicació Alcaldia Ajuntament de Lleida  
Anna Sala Galindo - CIAD Lleida  
Aranzazu Nieto Moreno - Centre Jove de Salut Sexual  
Ares Piqué Oliva - Aula Municipal de Teatre de Lleida  
Blanca Aguarod Salillas - Programa Salut i Escola  
Consol González Saltó - Aula Municipal de Teatre de Lleida  
Eloi Ponce Cabrera - Colors de Ponent  
Héctor González Quílez - Fundació Antisida de Lleida  
Ixeia Quesada Consejo - Colors de Ponent  
Janina Ballesté Escorihuela - Programa Salut i Escola  
Jennifer Chiquero Martínez - Lleidajove  
Joshka Soler Gessner - Colors de Ponent  
Luisa Conejos Ara - Regidoria d'Acció i Innovació Social Ajuntament de Lleida  
Maria Mesalles Villanova - CIAD Lleida  
Maricel Cano Sobrevals - Aula Municipal de Teatre de Lleida  
Miriam Martín Izquierdo - Fundació Antisida de Lleida  
Pilar Marsellès Pons - Colors de Ponent  
Sonia Notario Entor - Fundació Antisida de Lleida  
Xavier Badia Bafaluy - SAI Lleida  
Yolanda Florensa Cabré - ASSIR Lleida

**Agraïments a:**

ASSIR Lleida  
Aula Municipal de Teatre de Lleida  
Col·legi Episcopal Lleida  
Colors de Ponent  
Departaments d'Ensenyament i Salut de la Generalitat de Catalunya a Lleida  
Fundació Antisida de Lleida  
ICS  
Institut Joan Oró  
Institut La Mitjana  
Institut Manuel de Montsuar  
Programa Salut i Escola

# MAX IN LOVE

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

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



## 1. INTRODUCCIÓ

**M***ax in Love*, és un programa d'educació afectiva i sexual, dirigit a joves de 16 anys i a persones educadores que pretén abordar de manera integral les diferents variables que interactuen en la sexualitat – afectivitat, aspectes fisiològics, culturals i educatius, així com aspectes emocionals i lligats als valors personals davant de la presa de decisions.

El programa va néixer al 2013 fruit de la demanda de programes educatius universals en aquest àmbit i es renova per adaptar-la a les necessitats actuals.

El programa consta d'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 "*In Love*" hi apareix un grup de joves, d'edats similars a la del públic diana que s'enamoren i desenamoren, senten desig però també tenen dubtes, tenen diferents personalitats i maneres de veure i viure la vida... L'objectiu és que el jovent que visualitza l'espectacle es pugui identificar amb el que veu 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 els diferents elements sobre la sexualitat i afectivitat plantejats.

La **guia educativa** és una eina pedagògica per orientar a les persones 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

**T**radicionalment, l'educació sexual s'havia centrat en qüestions d'anatomia, de mètodes anticonceptius i de prevenció d'embarassos no desitjats i d'infeccions de transmissió sexual.

Els darrers anys, s'han produït avenços socials a passos agegantats en aquest àmbit. Termes com feminisme, consentiment, igualtat de gènere, transexualitat, heteropatriarcat, masculinitats o desig, per posar alguns exemples, han passat a formar part del vocabulari dels mitjans de comunicació, educadores i gent jove.

Max in Love, sense oblidar aquests aspectes biològics, socials i reivindicatius, posa en el centre **l'educació sexual lligada a l'educació emocional**. Paga la pena parlar de plaer, 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.

Incorporant als temes emocionals una **perspectiva d'anàlisi crític**i d'aprenentatge sòcio-emocional. A tall d'exemple, esbrinar des de quins patrons sentimentals ens relacionem, quins models de relació ens venen com a normatius, com aprendre a tolerar la frustració, el respecte cap a la diferència i la diversitat, debatre sobre determinats prejudicis socials, aprendre a establir **vincles amorosos des del bon tracte** i sense violències masclistes, etc.

Es convida el jovent a posicionar-se davant d'un tema important a la seva vida com són les relacions afectives i sexuals, per esbrinar què els agrada i què els produeix benestar, sempre des del respecte mutu cap al posicionament d'altres persones, sempre que aquest posicionament no impliqui cap tipus de violència.

Perquè, mentre la revolució feminista avança, encara no tenim l'educació sexual que voldríem i la gent jove segueix tenint inquietuds a l'hora de descobrir la seva sexualitat d'una manera lliure, plaent i sense por i estereotips. I moltes vegades, les persones adultes que acompanyen aquest jovent també tenen inquietuds. L'escenari social on aquest jovent s'està socialitzant ha evolucionat molt i els referents i posicionaments personals segurament també han evolucionat i això, més enllà d'obrir moltes possibilitats que havien estat amagades i silenciades molts anys, també pot donar certa sensació d'inseguretat i vertigen a l'hora d'acompanyar les sexualitats de la gent jove. Però val la pena fer-ho, perquè sense aquests espais d'acompanyament el vertigen encara és més gran.

### 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:

- 1 Valorar la importància de tenir cura del propi cos i del d'altres persones, respecte a la salut afectiva i sexual.
- 2 Desenvolupar les capacitats afectives i de relació amb altres persones mitjançant l'educació emocional.
- 3 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.
- 4 Desenvolupar el sentit crític del jovent vers les normes socials i mandats de gènere que poden limitar el seu benestar emocional.
- 5 Establir pautes personals de bon tracte en les relacions interpersonals i de parella.
- 6 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

**E**s 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. La persona 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.

Es recomana deixar el mòdul codi personal pel final.

Sense el treball previ dels altres mòduls no es pot demanar al jovent 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.

En el cas que un centre educatiu consideri que els continguts d'un mòdul ja estan assolits (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.

Finalment, es recomana que el temps dedicat a Max in Love es pugui vincular a altres accions, activitats o projectes sobre afectivitat i sexualitat que s'hagi pensat treballar amb el grup de joves.

Per exemple, programant-les de manera consecutiva o fent menció als aprenentatges adquirits en cada una d'aquestes accions. D'aquesta manera s'ajuda a la gent jove a integrar aquests aprenentatges fent que sumin entre ells i afavorint l'evolució. Si es fa d'una altra manera, els aprenentatges queden aïllats, costa més trobar-los-hi el sentit i es produeix un efecte de cansament en la gent jove que té la sensació de parlar sempre del mateix tema sense avançar.



## 5. MÒDULS DEL PROGRAMA

### BLOC COS A COS

#### Objectius

Reflexionar al voltant de la presa de decisions responsables en relació a 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 i poder exercir un consentiment basant en la llibertat i el desig personal.

#### Continguts

Comunicació assertiva.

Consentiment.

Autoconeixement del propi cos i del propi plaer.

Autoconcepte, autoestima, confiança i respecte, responsabilitat.

La sexualitat més enllà del coit: el desig i el plaer, autoerotisme, les fantasies sexuals, el *petting*,...

Les primeres vegades.

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 altres persones.

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.

## BLOC CULTURA I SOCIETAT

### Objectius

Promoure el respecte cap a totes les persones sigui quina sigui la seva edat, origen, estatus social, orientació sexual, identitat o expressió de gènere.

Analtzar els rols, les desigualtats i prejudicis socials atribuïts per raó de gènere basats en el sistema heteropatriarcal.

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

Prevenir relacions abusives i promoure el bon tracte en les relacions interpersonals.

### Continguts

Tòpics, estereotips socials i mandats de gènere.

La visibilització de les diferents orientacions del desig i identitats de gènere que trenquen amb el sistema sexe-gènere basant en el binarisme i la "norma".

Relacions de dependència i control, violències invisibles.

L'amor i el romanticisme.

Interseccionalitat.

## BLOC CODI PERSONAL

### Objectius

Repensar la pròpia escala de valors envers les relacions amb les altres persones.

Ser persones crítiques amb els patrons socials que provoquen desigualtats o estableixen una única opció com a vàlida.

### Continguts

Els valors personals.

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

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

## 6. METODOLOGIA I ORIENTACIONS

### PER CONDUIR LES DINÀMIQUES

**E**ls veritables protagonistes del programa són el jovent que hi participa. El paper de les persones educadores és 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 inquietuds, capacitats i interessos de la gent jove, amb l'objectiu que siguin motivadores.

Les escenes de l'obra de teatre 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 i rebaixa certes resistències al diàleg. 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 li 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 el jovent se situï 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 promogué 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. Tot generant un clima que convidi a la reflexió per posar l'accent en la importància de la participació activa del jovent, **donant valor a les seves opinions i reflexions** i al fet de poder-les compartir i generar un aprenentatge grupal. En aquest punt també cal transmetre'ls el rol de la persona educadora com a facilitadora d'aquesta participació i no tant com experta en sexualitat.

**4** Durant la realització de l'activitat, és més important que s'aportin diferents punts de vista, diferents possibilitats d'acció, que no pas que donin "veritats" tancades o solucions "màgiques". Si la persona 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 totes les persones s'hi puguin veure reflectides. És important, doncs, generar un clima de diàleg, reflexió i confiança, en què el jovent no se senti jutjat i senti que pot expressar-se lliurement, tot respectant les altres persones. 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, no donar coses per sabudes ni respostes tancades, deixar preguntes obertes etc, 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 d'altres persones del grup, de les informacions o conclusions que ha aportat la persona educadora. I deixar 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 li 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 es 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 DE LES PERSONES

### PROFESSIONALS DE L'EDUCACIÓ

**P**artint del fet que considerem la família com el principal marc educatiu i de socialització, els centres educatius i de lleure són, també, espais educatius privilegiats per abordar i acompanyar algunes qüestions com les referents a l'afectivitat i la sexualitat.

El professorat, monitoratge, persones educadores, etc. tenen un paper important a l'hora de **promoure hàbits saludables, l'educació emocional i el bon tracte entre el jovent.**

Tenir una persona adulta que tracti aquests temes ajuda a establir lligams de confiança amb la gent jove i convertir-se en referent davant d'una situació de dificultat. Algunes persones joves 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 les persones educadores siguin expertes 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 jovent i amb la **coeducació** que es porta a terme conjuntament amb les famílies i que pretén transmetre, a part de coneixements, també actituds, valors, habilitats, competències, etc.

En l'orientació d'aquesta proposta didàctica, destaquen **dos funcions** clau de les persones educadores en matèria d'educació afectiva-sexual;

**1** Per una banda, **afavorir la reflexió i el diàleg** entre el jovent i també entre ells i elles 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 d'altres persones.

**2** **Prestar atenció a les necessitats** que poden tenir la gent jove i **estar disponibles i properes** per tal que el jovent que ho necessiti trobi l'espai on demanar suport d'una manera més individual. En aquest sentit, facilitar l'accés del jovent a la informació i als recursos que en matèria d'afectivitat i sexualitat es disposen al territori.

**P**er poder aconseguir-ho, cal primer ser conscients que l'afectivitat i la sexualitat no són 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, seria important que la persona educadora disposi d'una informació bàsica sobre el tema (que pot trobar en aquest 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.



**ACTIVITATS BLOC  
COS A COS**

## ACTIVITAT 1 :

# El meu plaer



### TIPUS D'ACTIVITAT

Vivencial.

### OBJECTIUS

Reflexionar al voltant del propi desig i benestar i la presa de decisions conseqüent.

Desenvolupar l'autoconcepte positiu com a pas previ per tenir una autoestima equilibrada.

Qüestionar patrons de comportament lligats a la socialització sexe-gènere.

### CONTINGUTS

Comunicació assertiva.

Autoconcepte, autoestima, confiança, responsabilitat i respecte cap a un mateix o cap a una mateixa.

Plaer.

### TEMPORALITZACIÓ

1 hora.

### METODOLOGIA

Experiència vivencial i debat grupal.

### RECURSOS

**Recursos humans:** persona educadora.

**Recursos materials:** plomes o altres objectes que puguin fer pessigolles, fitxa 1.

### RELACIÓ AMB L'OBRA DE TEATRE "IN LOVE"

A l'escena on van a comprar el regal per l'amic invisible fan broma dient que podrien comprar alguna joguina sexual i s'inicia una conversa sobre l'autoerotisme, el coneixement del propi cos i del propi plaer com a primer pas per poder comunicar què ens agrada a les possibles parelles.



### DESCRIPCIÓ I DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Es divideixen les persones que hi participen en parelles. A una persona de la parella se li embenen els ulls i a l'altra persona se li entrega una ploma. Durant 2 minuts la persona que té la ploma pot utilitzar-la per a fer carícies i pessigolles a la persona que té els ulls tancats. Passats els dos minuts, s'intercanvien els rols.

Finalitzada la part de l'experiència es pot establir un diàleg, primer dins de cada parella i després obrir-lo a tot el grup, sobre qüestions plantejades a la fitxa 1.

Es pot completar l'activitat visionant el vídeo sobre consentiment "[Consentiment sexual explicat amb te](#)"

Els darrers 5 minuts es reserven per a fer l'activitat d'avaluació final de l'annex 1.

### ORIENTACIONS PER A FACILITAR LA REFLEXIÓ

En aquesta activitat, es volen posar de manifest les dificultats per expressar sentiments en determinades situacions o davant certes persones. Potser per manca d'autoconfiança, per baixa autoestima o per patrons de comportament apresos sobre les relacions. És essencial que apareguin qüestions com la importància que es dona al què diran o pensaran altres persones sobre nosaltres, i com això pot portar a fer coses que potser no es volen o no es tenen clares.

Es pot parlar de quines maneres es pot transmetre a la parella (o a altres persones) allò que ens agrada i que no ens agrada (comunicació assertiva). Especialment, en el moment de gestionar decisions importants com, per exemple, el mètode anticonceptiu a utilitzar o quines pràctiques sexuals es volen fer.

Si es vol aprofundir en els diferents estils de comunicació es pot utilitzar com a suport l'annex 3 *Estils comunicatius*.

És important normalitzar que a cada persona li poden agradar coses diferents (diferent desig, diferent plaer) i que totes les opcions són vàlides sempre que no impliquin fer mal a altres persones. El plaer sexual necessita d'una part d'autoconeixement i auto-erotisme per anar descobrint i experimentant quines coses agraden més i quines no.

# Fitxa 1

## Respecte al rol d'ulls tapats

- ♥ Com m'he sentit quan jo tenia els ulls tapats?
- ♥ Què m'ha agradat més i què m'ha agradat menys?
- ♥ Li he fet saber a l'altra persona d'alguna manera el que m'estava agradant i el que no?
- ♥ Si ho he expressat, què m'ha resultat més difícil de fer-li notar?
- ♥ Si no ho he expressat, per què no ho he fet? Quines conseqüències pot tenir per a la meua vida el fet de no reconèixer i expressar el meu desig o benestar?

## Respecte al rol de tenir la ploma

- ♥ Com m'he sentit quan jo tenia la ploma?
- ♥ He pogut notar què li agradava i què no a la persona que tenia els ulls tapats?
- ♥ Ho he tingut en compte? Per què?
- ♥ He agraït/hauria agraït que m'ho fes saber? Com m'hagués agradat que m'ho fes saber?

## Debat final

- ♥ Quina relació veieu entre aquesta activitat i una possible relació d'amistat, de parella, sexual?
- ♥ Funcionem igual que ho hem fet durant l'activitat a la vida real expressant (o no) el què ens agrada?
- ♥ D'on creiem que ha sorgit aquest patró nostre de comportament? Com ens limita o ens potencia? Podem fer-hi canvis?
- ♥ Hi ha algun patró de comportament que s'hagi repetit més entre les persones del grup? S'han donat diferències entre les persones que es viuen com a noies comparant-ho amb les que es defineixen com a nois o les que es viuen com a no binàries?
- ♥ Com podem expressar a una altra persona el que sentim, volem o preferim sense que se senti ofesa ni es malmeti la relació?

## ACTIVITAT 2:

# L'embaràs del Xixo

### TIPUS D'ACTIVITAT

Reflexiva i creativa.

### OBJECTIUS

Reflexionar al voltant de la presa de decisions responsables en relació a 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.

### CONTINGUTS

La contracepció, especialment el preservatiu.

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

La contracepció d'urgència.

L'embaràs.

Les infeccions de transmissió sexual.



### TEMPORALITZACIÓ

1 hora.

### METODOLOGIA

Treball en grups reduïts i en gran grup.

### RECURSOS

**Recursos humans:** persona educadora.

**Recursos materials:** fitxa 2.

### RELACIÓ AMB L'OBRA DE TEATRE "IN LOVE"

Quan obren els regals de l'amic invisible el Xixo es troba de regal un embaràs. Aquesta escena serveix per reforçar la importància de la protecció en les relacions sexuals i recordar que, malgrat a la vida real el possible embaràs el patiria la noia, l'ús del preservatiu és responsabilitat compartida.

### DESCRIPCIÓ I DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Es demana al jovent que es posi en grups de quatre persones i s'imaginin que es troben en la situació de la Berta i el Xixo. No tenen preservatius a l'abast, ni el masculí (extern) ni el femení (intern). 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 es reserven per a fer l'activitat d'avaluació final de l'annex 1.

### ORIENTACIONS PER A FACILITAR LA REFLEXIÓ

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, les fantasies o les pràctiques sexuals no penetratives com a alternatives que moltes vegades són més plaents per algunes persones.

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 sexual més comunes*, l'annex 5 *Mètodes anticonceptius i l'annex 6 Qüestions més freqüents a l'adolescència*.

Finalment, es poden parlar dels recursos de la ciutat als quals recórrer per informar-se de mètodes anticonceptius o si s'ha donat la relació de risc (veure annex 2 *Recursos ciutat de Lleida*).

Sobretot remarcar la idea que a la vida real els possibles embarassos els pateixen les noies però és responsabilitat compartida la decisió d'utilitzar el preservatiu. El fet d'utilitzar-lo pot formar part del joc sexual i tenir relacions sense riscos permet gaudir-les més.

## Fitxa 2

### Final 1

Tenir relacions sense preservatiu



PROS \_\_\_\_\_

CONT \_\_\_\_\_

### Final 2

Com que no tenim preservatiu,  
no tenim relacions



PROS \_\_\_\_\_

CONT \_\_\_\_\_

### Final 3

*Petting* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



PROS \_\_\_\_\_

CONT \_\_\_\_\_

### Final 4

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



PROS \_\_\_\_\_

CONT \_\_\_\_\_

## ACTIVITAT 3:

# Kit de supervivència



### TIPUS D'ACTIVITAT

Creativa i reflexiva.

### OBJECTIUS

Reflexionar al voltant de la presa de decisions responsables en relació a la pròpia sexualitat.

Valorar l'ús del preservatiu com a mètode anticonceptiu i de prevenció d'infeccions de transmissió sexual.

### CONTINGUTS

Les primeres experiències.

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:** persona educadora.

**Recursos materials:** fitxa 3, cartolines, colors.

### RELACIÓ AMB L'OBRA DE TEATRE "IN LOVE"

Quan la Mireia reconeix que li agrada l'Andreu, les seves amistats li fan algunes recomanacions. També l'escena del cervell dona pistes sobre quines coses poden ajudar a gaudir de les primeres relacions de parella.

### 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 les primeres experiències de parella i sexuals "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 es reserven per a fer l'activitat d'avaluació final de l'annex 1.

### ORIENTACIONS PER A FACILITAR LA REFLEXIÓ

En aquesta activitat es pretén que el jovent pensi quins condicionants cal que es donin per gaudir d'una primera vegada.

### Exemple de kit:

Tenir clar que ho desitges.

Tenir clar que la parella també ho desitja.

En cap cas fer res per pressions de la parella, d'amistats o per idees del tipus "tothom ho ha fet menys jo".

Tenir a mà preservatius per si fossin necessaris.

Conèixer què m'agrada/em dona plaer i què no.

Tenir clar que hi ha moltes pràctiques sexuals més enllà de la penetració.

Estar en un espai íntim.

Que la persona escollida sigui una persona que et respecti.

Tenir prou confiança amb la parella per poder parlar dels neguits que sorgeixin abans, durant i després.

Haver-ho parlat amb alguna persona de confiança (amistat, familiar, professional...)

Pot ser interessant veure quina connotació li donen a aquestes primeres vegades. 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,...

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 dubtes, superar vergonyes o pors, tenir un espai per parlar sobre identitat sexual o per informar-se de mètodes anticonceptius.

# Fitxa 3



## Kit de supervivència per a primeres vegades

Ex. Tenir clar que ho desitges

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_





**ACTIVITATS BLOC**  
**EDUCACIÓ EMOCIONAL**

## ACTIVITAT 4:

# Papallones a la panxa

### 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.

Fomentar l'esperit crític envers els estereotips.

### CONTINGUTS

L'enamorament.

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

Estereotips de bellesa i personalitat socialment desitjables.

Mites de l'amor romàntic.



### TEMPORALITZACIÓ

1 o 2 hores.

### METODOLOGIA

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

### RECURSOS

**Recursos humans:** persona educadora.

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

### RELACIÓ AMB L'OBRA DE TEATRE "IN LOVE"

La Mireia i l'Andreu s'agraden. La Mireia el troba atractiu i potser li agrada aquest nou Andreu feminista, que es preocupa per les seves amistats i ha deixat els porros. A l'Andreu li agrada la Mireia més segura d'ella mateixa, que expressa què vol i mostra tenir caràcter. La Maxi i la Ruth estan "de l'ío". La Maxi ha trobat en la Ruth el que li faltava en el Pol. A la Ruth potser li agrada la personalitat decidida i oberta de la Maxi.

#### 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 l'atrauen o enamoren d'altres persones.

En finalitzar el treball individual, es van compartint les idees de cada persona. 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 amb el suport de la resta de qüestions que apareixen a la fitxa 4.

Els darrers 5 minuts es reserven per a fer l'activitat d'avaluació final de l'annex 1.

#### ORIENTACIONS PER A FACILITAR LA REFLEXIÓ

L'objectiu d'aquesta activitat és que el jovent s'adoni que no hi ha un únic aspecte que pot atraure d'altres persones, que el fet d'enamorar-se d'una persona té relació amb múltiples aspectes, no només físics. Prendre consciència que l'atracció cap a altres persones depèn de com som i què busquem en les altres.

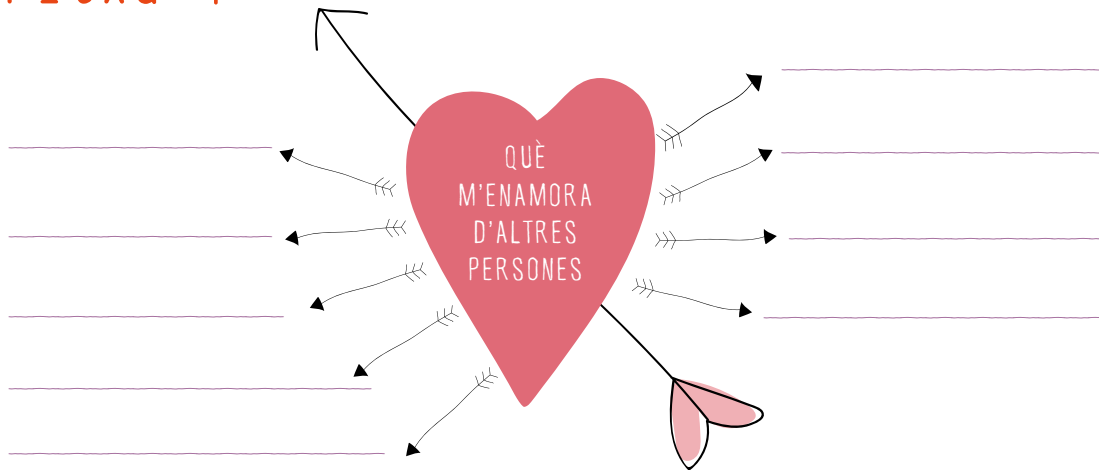
També pot ser interessant constatar si hi ha algunes característiques més valorades pel grup, que segurament seran característiques més valorades socialment, i ajudar el grup a reflexionar sobre com els estereotips de bellesa afavoreixen un model social del que suposadament és més desitjable, amb les conseqüències i pressions que això implica per al jovent.

En una segona part, paga la pena pensar quins aspectes de l'altra persona poden ajudar a tenir una relació més positiva (llibertat, respecte, comunicació, confiança, coresponsabilitat, sinceritat, igualtat, suport, que et valorin...) contràriament a altres que 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.

Es pot aprofitar aquesta activitat per comentar a quines persones expliquen els seus sentiments cap a altres. A la família? A una amical? A tota la colla? Ho publiquen a les xarxes socials? Què passa quan s'assabenten que ens agrada una persona, ajuden o ho compliquen?

Pot 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

- ♥ Hi ha algunes característiques que s'hagin repetit més? A què penseu que és degut? Suposa això alguna pressió o alguna limitació a l'hora d'acceptar el nostre cos o a l'hora de decidir qui ens agrada?
- ♥ Com ens adonem que una persona ens atreu?
- ♥ Ens atreuen persones semblants a nosaltres o diferents?
- ♥ Si ens hem sentit atretes per diverses persones, s'assemblen entre elles físicament o en la manera de ser?
- ♥ Com podem detectar si l'altra persona ens correspon?
- ♥ Amb qui ho compartim?
- ♥ Les persones que ens atreuen, agraden a les nostres amistats i família?
- ♥ Quins aspectes de la manera de ser d'altres persones ens poden ajudar a tenir una relació més positiva?
- ♥ Per contra, quins aspectes poden limitar la relació?

## ACTIVITAT 5:

# Cuinem

# una relació



### 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 altres persones.

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 els relacions interpersonals.

Nous models de relació a través de XXSS.

### TEMPORALITZACIÓ

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

### METODOLOGIA

Treball en grups petits.

### RECURSOS

**Recursos humans:** persona educadora.

**Recursos materials:** fitxa 5, cartolines.

### RELACIÓ AMB L'OBRA DE TEATRE "IN LOVE"

A l'obra de teatre es veu com es van cuinant diverses relacions. Per una banda, la relació d'amistat entre Noah i Maxi, també la relació de Noah amb la resta de grup. D'altra banda, la relació de parella entre la Mireia i l'Andreu. En finalitzar l'obra també es descobreix "el llo" que tenen la Maxi i la Ruth que s'havia cuinat d'amagat o les relacions que cuina el Pol amb les noies que obre a través de XXSS.

## DESCRIPCIÓ I DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

El jovent forma grups de 4-6 persones. Cada grup ha d'elaborar una recepta de cuina incloent els ingredients necessaris per a:

tenir amistat amb una persona

tenir un rotllo amb una persona

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 ingredients extra que no surtin al llistat anterior i que siguin 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 i els suggeriments que han rebut. També es poden editar i penjar a la pàgina web de l'espai educatiu.

Els darrers 5 minuts es reserven per a fer l'activitat d'avaluació final de l'annex 1.

## ORIENTACIONS PER A FACILITAR LA REFLEXIÓ

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 o com expressions d'amistat o amor.

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*.

Les xarxes socials han obert un món de possibilitats per cuinar relacions. Seguint amb la metàfora culinària, són relacions tan saboroses com les relacions presencials? Quins avantatges suposen i quins riscos s'assumeixen en iniciar relacions a través de XXSS? Veuen alguna mancança en el fet que una relació només sigui a través d'una pantalla?

# Fitxa 5

## Recepta per a una relació d'amistat / un rotllo / una parella estable

Ingredient 1 \_\_\_\_\_

Ingredient 2 \_\_\_\_\_

Ingredient 3 \_\_\_\_\_

Ingredient 4 \_\_\_\_\_

Ingredient 5 \_\_\_\_\_

## Procés d'elaboració:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ingredients disponibles:

passió, tendresa, humor, felicitat, alegria, gelosia, enveja, ràbia, tristesa, mentides pietoses, sinceritat, comprensió, diàleg, possessió, desconfiança, orgull, plaer.

Podeu escollir ingredients extra que no surtin al llistat i que siguin del vostre gust.

## Mesures disponibles per a cada ingredient:

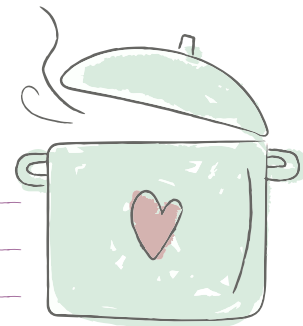
un vas, una cullerada sopera, una cullereta de postres, un pessic.

## Propostes per a millorar la recepta

---

---

---



## ACTIVITAT 6:

# Això nostre s'ha acabat

### TIPUS D'ACTIVITAT

Reflexió crítica.

### OBJECTIUS

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

Treballar en la identificació, expressió i regulació emocional.

Respectar les emocions i els sentiments de les altres persones.

### CONTINGUTS

Identificació i expressió d'emocions i sentiments.

Regulació emocional.

Mandats de gènere.

### TEMPORALITZACIÓ

1 hora.



### METODOLOGIA

Treball en petit grup i debat en gran grup.

### RECURSOS

**Recursos humans:** persona educadora.

**Recursos materials:** videoclips o lletres de cançons de desamor, fitxa 6.

### RELACIÓ AMB L'OBRA DE TEATRE "IN LOVE"

La relació entre la Maxi i el Pol s'ha trencat. La Maxi està trista però tranquil·la perquè és una decisió que volia. Ha compartit amb el Pol una història bonica però últimament no li agradaven algunes actituds del Pol i pensa que la relació ja no tenia futur. El Pol està desconcertat i enfadat. No entén què ha passat, ell no volia trencar la relació i voldria tornar amb la Maxi. Està gelós de la relació de la Maxi amb Noah. Aquesta situació afecta a tota la colla.



## DESCRIPCIÓ I DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

S'escolta o visualitza una o varies cançons dedicades a una ruptura de parella. Les poden escollir les persones joves o les persones educadores. Seria molt interessant que hi hagués cançons tant d'homes com de dones i que representessin un ventall de propostes diferents de com afrontar la ruptura.

Es divideix el jovent en grups de 4-5 persones i se'ls demana que facin una reflexió sobre les preguntes de la fitxa 6.

Per finalitzar, una persona de cada grup comparteix les idees més destacades del seu treball i s'estableix un temps de debat per intentar arribar a conclusions.

Els darrers 5 minuts es reserven per a fer l'activitat d'avaluació final de l'annex 1.

## ORIENTACIONS PER A FACILITAR LA REFLEXIÓ

Una primera part de l'activitat aniria encarada al treball de les emocions que es perceben com més negatives (tristesa, pena, ràbia, gelosia, rebuig,...). Pot ser interessant fomentar una reflexió sobre si s'afronten posant-hi nom, compartint-les, vivint amb elles i deixant que es converteixin en una possibilitat d'aprenentatge. O bé es tapen amb consums d'alcohol o medicaments o s'eviten amb noves parelles, fent esport, sortint de festa,...

Es pot demanar al grup que es qüestionin quines dificultats té per afrontar els moments durs de la vida. En saben? Els n'han ensenyat? Es permetem ser i mostrar-se vulnerables? Es deixem ajudar? Es pot aprendre a afrontar-ho d'una manera més constructiva?

És interessant reflexionar sobre quins models tenen al voltant a l'hora d'afrontar les dificultats. Com ho fan les seves famílies, les seves amistats, altres persones referents? Quin tipus de vincles estableixen? Afronten igual el patiment les persones socialitzades com a homes i les socialitzades com a dones? Potser en revisar les lletres de les cançons o els videoclips hagin vist diferents models d'afrontació d'una ruptura com els exemplificats a continuació. Corresponen alguns d'ells majoritàriament a nois o a noies?

persones que ho afronten en soledat (perquè se les pressuposa fortes, valentes i autosuficients)

dedicant temps a coses que els agraden (esport, lectura, amistats,...)

refugiant-se en l'alcohol o en conductes de risc  
plorant

mostrant ràbia cap a possibles noves parelles de la seva ex-parella

buscant una nova parella de seguida

parlant de com se senten, compartint i buscant suport emocional

criticant l'ex-parella i posant el focus només en els aspectes negatius de la relació

Finalment, es pot animar a trobar cançons que trenquin aquests mandats de gènere (noies fortes sense ser agressives o venjatives i nois que són capaços de mostrar-se vulnerables i demanar ajuda sense tancar els seus sentiments amb alcohol, festa o gym).

Com a suport per aquesta activitat es pot consultar l'annex 3 Estils comunicatius, l'annex 7 Consciència emocional i l'annex 8 Les emocions.

## Fitxa 6

- ♥ Quins són els sentiments que predominen a cada cançó? Si heu tingut alguna ruptura de parella pròpia o propera heu tingut els mateixos sentiments que apareixen a les cançons?

---
- ♥ Les cançons van destinades a un treball emocional per superar la ruptura i fer-ne un aprenentatge o van destinades a fer mal a l'ex-parella?

---
- ♥ Com es pot superar una ruptura de parella? Què pot ajudar a la persona que ho està vivint?

---
- ♥ Ho superen igual nois i noies? Per què creieu que passa? Creieu que té a veure amb com ens socialitzen com a nois i com a noies (mandats de gènere)? Apareixen aquests possibles diferències a les cançons?

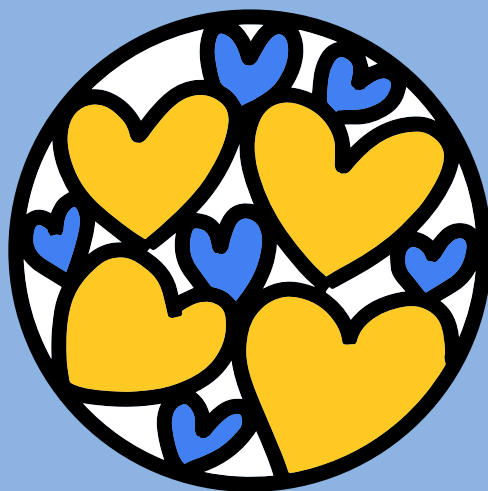
---
- ♥ Quins conseqüències poden tenir per a nois i per a noies aquests mandats?

---
- ♥ Heu descobert alguna cançó on es trenquin aquests mandats de gènere?

---
- ♥ Quan trenca una parella NO famosa, fa públics detalls de la ruptura per l'institut o a XXSS?

---





**ACTIVITATS BLOC**  
**CULTURA I SOCIETAT**

## ACTIVITAT 7:

# Tòpics

### TIPUS D'ACTIVITAT

Crítico-reflexiva (opcionalment creativa).

### OBJECTIU

Analitzar els rols i prejudicis socials per raó d'identitat de gènere i les conseqüències que té en forma de mandats de gènere.

### CONTINGUTS

Tòpics i estereotips socials.

Mandats de gènere.

### TEMPORALITZACIÓ

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

### METODOLOGIA

Treball en petits grups i debat grupal.

### RECURSOS

**Recursos humans:** persona educadora.

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



### RELACIÓ AMB L'OBRA DE TEATRE "IN LOVE"

Durant l'obra de teatre les noies tracten als nois de "matxirulos" i primitius. També es defineix a la Maxi com a puta per vestir com vol, parlar obertament de sexualitat, tenir relacions amb noies o haver deixat al Pol. El grup rebutja a Noah per ser una persona nova a l'institut i perquè no l'acaben d'entendre.

### DESCRIPCIÓ I DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Es divideix el jovent 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". Si costa que apareguin tòpics es pot fer una recerca d'anuncis publicitaris, catàlegs de joguines o de roba, fotos de professions,... per veure quins tòpics i estereotips de gènere segueixen vigents.

Es posa a la sala un micròfon com si es volgués fer un monòleg. Si no es disposa de micròfon es pot utilitzar una cadira buida. Se situa el jovent en filera i, de manera àgil, aniran passant per davant del micròfon (o es posaran de peu 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 es reserven per a fer l'activitat d'avaluació final de l'annex 1.

### Activitats complementàries

Com a complement d'aquesta activitat cada grup pot fer un recull d'imatges publicitàries, de XXSS o, fins i tot, revisar les pròpies XXSS i analitzar quines característiques atribueixen a homes i a dones en aquests anuncis o publicacions. Es mostra algun dels tòpics que s'han estat comentant? Quin paper tenen els mitjans de comunicació i les XXSS en perpetuar aquests tòpics a nivell social?

Si es vol dedicar més temps, es pot demanar al jovent que refaci algun dels anuncis o post de XXSS intentant mostrar una imatge més igualitària dels rols de gènere. Els resultats es poden penjar o difondre a través de la pàgina web del centre educatiu.

### ORIENTACIONS PER A FACILITAR LA REFLEXIÓ

L'objectiu d'aquesta activitat és fer palès com, a nivell social, es mantenen estereotips de gènere des de fa molts anys. S'han 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, distorsionen la percepció de la realitat i predisposen a establir els vincles personals d'una determinada manera. És important ser conscients de la subtilesa d'algunes d'aquestes creences. Es pot analitzar d'on venen aquestes idees, aprendre a qüestionar-les i descobrir quina manera es pot aconseguir que aquests estereotips es deixin de compartir. Pot ser útil consultar l'annex 9 *Estereotips i identitat de gènere*.

Seguint en aquesta línia val la pena ajudar el jovent a prendre consciència de com aquesta socialització binària i carregada de tòpics es tradueix en uns mandats de gènere que els infants aprenen de ben petits. Per exemple, els nois no ploren o les noies cuiden millor. Aquests mandats provoquen limitacions en el comportament de nois i noies pel bé de la seva acceptació dins la normativitat i per evitar exclusió, reduint la diversitat i la llibertat individual.

Malgrat molts d'aquests mandats són heretats i, de vegades, reproduïts en anuncis publicitaris i pels mitjans de comunicació, totes les persones poden tenir un paper en capgirar la truita.



## ACTIVITAT 8:

# Violències invisibles

### TIPUS D'ACTIVITAT

Resolució de conflictes (opcionalment creativa).

### 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:** persona educadora.

**Recursos materials:** fitxa 8.

### RELACIÓ AMB L'OBRA DE TEATRE "IN LOVE"

A l'obra de teatre hi apareixen algunes situacions de poder, superioritat o violència cap a altres persones. Algunes d'elles són més explícites com els comentaris del Pol i la Mireia a Maxi i a Noah. D'altres, són més invisibles com el control que exerceix la Berta sobre el Xixo.

### 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 fiscalia. Cada un d'aquests grups haurà de nomenar una persona com a portaveu.

S'aniran traient alguns dels supòsits de la fitxa 8. La persona portaveu del grup de la defensa haurà d'argumentar que es tracta d'un supòsit acceptable. La persona portaveu de la fiscalia haurà d'acusar el supòsit com a no acceptable. Es poden 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 es reserven per a fer l'activitat d'avaluació final de l'annex 1.

### Activitat complementària

Es pot complementar l'activitat elaborant un cartell, vídeo o post per sensibilitzar sobre alguna de les conductes que s'hagin condemnat com a violentes. A tall d'exemple, es poden consultar els materials de la campanya [Comptem amb tu](#) de l'Ajuntament de Lleida o la campanya [#ElPresentésFeminista](#) de l'Ajuntament de Barcelona.

### ORIENTACIONS PER A FACILITAR LA REFLEXIÓ

Les formes de violència física són molt evidents i de seguida es reconeixen (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 el jovent en faci una reflexió, les sàpiga identificar i pugui demanar ajuda si és el cas. Pot ser útil consultar l'annex 10 *Mites de l'amor romàntic i relacions abusives*.

Darrere d'aquestes conductes violentes socialment acceptades hi pot haver de fons algun tòpic de l'amor romàntic (cal tenir parella per ser feliç, l'amor ho pot tot, l'amor pot fer canviar a algunes persones...). D'on creuen que ve aquesta idea de l'amor? És un amor realista? El romanticisme forma part de l'enamorament i és una fase necessària dins d'una relació amorosa de parella, però aquest romanticisme pot portar a la "ceguesa d'amor". Quines conseqüències pot tenir aquesta ceguesa d'amor?



## Fitxa 8

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.

La **Jana** i el **Roger** tenen "casa sola". S'han posat un pel·lícula porno per escalfar una mica l'ambient. El Roger li proposa a la Jana fer algunes de les coses que apareixen a la pel·lícula, la Jana no ho té clar però no sap com dir-li que no. La Jana no gaudeix gens d'aquella estona, s'ha sentit incòmoda, el Roger li ha fet mal i en cap cas s'ha asseblat gens al que han vist a la pel·lícula, però no sap com dir-li al Roger perquè sembla que ell sí que ho ha gaudit.

L'**Andrei** i la **Maria** fa unes setmanes que surten junts. L'Andrei 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.

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 què fan. El **Gerard** vol que tots 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 diu al Gerard "o els teus amics o jo"

L'**Esteve** i la **Mercè** fa un temps que surten junts. L'Esteve té ganes de tenir relacions amb la Mercè, però la Mercè encara no ho té clar. Ell ja ha tingut relacions amb altres parelles però per ella és la primera vegada. Una nit que estan sols a casa la Mercè, ell ho torna a intentar però la Mercè el frena. L'Esteve marxa de casa de la Mercè enfadat.

La **Noemí** i la **Laia** fa unes setmanes que surten. La Laia de seguida ha presentat la Noemí a la seva colla d'amistats 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. La Laia és el que n'ha suspès més de tot el grup. La Noemí, davant de tot el grup, li diu que si continua així no serà res a la vida.

El **Rubèn** i la **Salma** fa poquet que han començat a sortir. Un dia que estan de festa a una discoteca, la Salma veu com el Ruben li toca el cul a una amiga. Ella li retreu, però ell es justifica dient que no té cap importància.

## ACTIVITAT 9:

# Visibles i normalitzadis



Activitat dissenyada per **Joschka Soler Gessner** de l'entitat **Colors de Ponent**

### TIPUS D'ACTIVITAT

Reflexió grupal i col·lectiva.

### OBJECTIUS

Promoure el respecte cap a tot tipus d'orientació sexual, identitat o expressió de gènere.

Treballar el concepte de la cadena simbòlica del sistema sexe-gènere i la seva aplicació a l'hora de percebre una persona.

Aprendre a identificar estereotips que encara recauen sobre les identitats i conductes dels personatges LGBTIQ+ i desconstruir-los.

### CONTINGUTS

Cadena simbòlica del sistema sexe-gènere.

Respecte, normalització, visibilització i validació de les persones LGBTIQ.

Desconstrucció de mites i estigmes relacionats amb el col·lectiu i les seves vivències.

Crítica constructiva vers la sobre-representació cisheteronormativa.

### TEMPORALITZACIÓ

1 hora.

### METODOLOGIA

Treball en petit grup i posada en comú final.

### RECURSOS

**Recursos humans:** persona educadora.

**Recursos materials:** projector, fulls i bolígrafs.

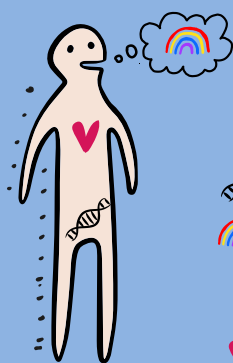
## RELACIÓ AMB L'OBRA DE TEATRE "IN LOVE"

A l'obra de teatre hi apareixen personatges normatius però també alguns personatges amb orientacions sexuals, identitats i expressions de gènere dissidents que mostren la diversitat i pretenen visibilitzar i normalitzar aquestes opcions per trencar estereotips i estigma.

## DESCRIPCIÓ I DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

En un primer moment es poden projectar les dues taules següents per explicar els elements de la cadena simbòlica normativa del sistema sexe-gènere. Per exemple, si una persona ha nascut amb penis se la pressuposa mascle, home, amb una expressió de gènere masculina i heterosexual. Per continuar explicant que aquesta norma no representa tota la realitat (dissidències).

## Elements de la cadena simbòlica del sistema sexe-gènere:



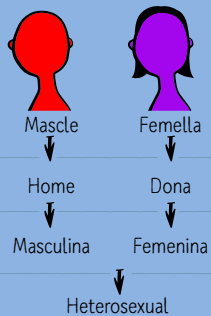
Sexe

Identitat de gènere

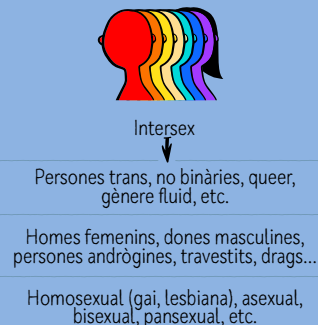
Expressió de gènere

Orientació Sexual

### LA NORMA



### DISSIDÈNCIES



Es divideix el jovent en 9 grups i a cada grup se li assigna un dels personatges de l'obra de teatre perquè analitzi si es tracta d'un personatge normatiu o dissident segons la taula de la fitxa 9. Enlloc d'analitzar personatges es poden analitzar situacions o escenes de l'obra de teatre.

## S'inicia un debat per respondre a les següents preguntes:

Quins personatges i situacions de l'obra són normatius i quines no, i per què?

Hi ha desequilibri entre el nombre de caselles normatius i les dissidents o hi ha pluralitat?

L'alumnat coneix cap més exemple de persones reals no normatius?

Els darrers 5 minuts es reserven per a fer l'activitat d'avaluació final de l'annex 1.

### ORIENTACIONS PER A FACILITAR LA REFLEXIÓ:

Per a més informació sobre els conceptes que apareixen en aquesta activitat es pot consultar glossari de l'annex 12.

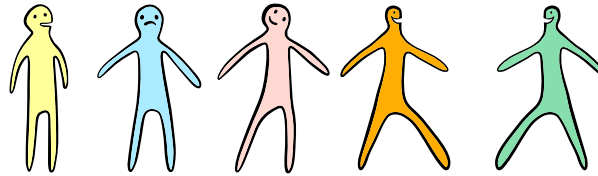
La cadena simbòlica del sistema sexe-gènere és un sistema que interrelaciona 4 aspectes que formen part d'una persona (el sexe, la identitat de gènere, l'expressió de gènere i l'orientació sexual). Ho pot fer de manera binària/dicotòmica i normativa (les coses són o blanc o negre i només hi ha una resposta correcta), o bé ho pot fer reconeixent la pluralitat i diversitat de naturaleses humanes en format espectre (escala de grisos i tota combinació està bé).

La cadena simbòlica aplicada des de la normativitat socialment imposada perpetua estigmes, mites, estereotips i rols materialitzats en imaginaris col·lectius i actituds, que perjudiquen tant les persones que dissideixen de la norma com aquelles que la compleixen.

L'anàlisi de la representació que es fa a l'obra de teatre de la norma vs les dissidències dels seus personatges permet visibilitzar la diversitat. Per què és important aquesta visibilització? Quin canvi social es pot aconseguir?

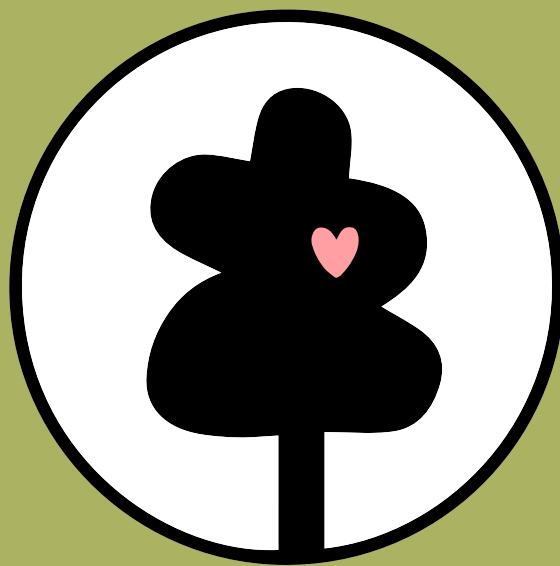
El concepte clau d'aquesta activitat és que la diversitat és riquesa i la clau per a la resiliència social. Ens repta a ser persones empàtiques, respectuoses, obertes de ment, a no jutjar ni rebutjar les diferències, buscar solucions comunes des de la perspectiva interseccional (tenint en compte la diversitat de raça, religió, ètnia, edat...). Es pot fer servir l'exemple anàleg en el món natural amb la biodiversitat: un bosc tindrà més vida i resistència a les adversitats si compta amb moltes espècies de plantes, animals i insectes diferents.

# Fitxa 9



Nom personatge /situació	Normatiu	Dissident
Sexe		
Identitat de gènere		
Expressió de gènere		
Orientació sexual		





**ACTIVITATS BLOC**  
**CODI PERSONAL**

# ACTIVITAT 10: Masculinitats



Activitat basada en la guia “**Ombres. Guia didàctica per acompanyar masculinitats que no (es) facin mal**” creada per la **Fundació Antisida de Lleida**.

## TIPUS D'ACTIVITAT

Reflexiva, crítica i vivencial.

## OBJECTIUS

Acompanyar masculinitats.

Reflexionar sobre la socialització diferencial en funció del sexe biològic i les conseqüències que té en la manera de comportar-se i expressar-se emocionalment.

Prendre consciència dels privilegis de gènere pel fet de ser home.

## CONTINGUTS

Socialització basada en el sexe biològic.

Diferents models de masculinitat.

Privilegis de gènere.

Expressió emocional.

## TEMPORALITZACIÓ

1 hora.

## METODOLOGIA

Reflexió individual i grupal.

## RECURSOS

**Recursos humans:** persona educadora.

**Recursos materials:** pissarra o paper embalar, *post-it* o fulls de paper amb celo, fitxa 10.1 i fitxa 10.2.



### RELACIÓ AMB L'OBRA DE TEATRE "IN LOVE"

El personatge de l'Andreu sembla que ha fet un gir respecte el curs passat. Es planteja la seva masculinitat, com expressar-la i com trencar alguns patrons que tradicionalment s'han atribuït als homes perquè considera que l'oprimeixen i perpetuen els estereotips de gènere. Li resulta fàcil aconseguir-ho?

### DESCRIPCIÓ I DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Partint de la concepció binària del gènere de les societats patriarcal que, per norma, conceben el gènere amb dues úniques possibilitats (home/dona), es plantegen 3 propostes per reflexionar sobre com es construeixen aquests rols binaris de gènere, quins privilegis té cada rol i quins mandats de gènere impliquen. Si al grup hi ha alguna persona que es manifesta com a no binària, pot ser molt interessant recollir també la seva visió sobre aquestes 3 propostes.

#### Proposta 1. Què és ser home? Què és ser dona?

Es demana a alguna persona del grup que dibuixi (a una pissarra, paper embalar, cartolina, full,...) un home i una dona. I s'entreguen post-it o trossos de paper a cada jove. Preguntem al grup: Què et fa sentir home/dona? Què creus que ha de tenir un home per a ser home? I una dona per a ser dona? L'únic requisit que hi ha en aquest joc és que les respostes no poden tenir relació amb els genitals ni amb cap tret biològic. El jovent escriu les respostes a aquestes preguntes en els *post-it* o fulls de paper i els

van enganxant al dibuix d'home o de dona corresponent. Posteriorment es llegeix tot el que està enganxat a cada dibuix i s'intenta treure conclusions o reflexions.

#### Proposta 2. Privilegis

S'entrega a cada jove la fitxa 10.1 per tal que respongui les preguntes i l'entregui anònimament a la persona educadora. Posteriorment es comparteixen les respostes de les persones que se senten nois, de les persones que se senten noies i de les persones que se senten no binàries, per intentar treure conclusions o reflexions sobre els privilegis que tenim pel fet de ser nois o noies. Quines conseqüències tenen per a nosaltres aquests privilegis diferencials?

#### Proposta 3. Què fas quan...

S'entrega a cada persona la fitxa 10.2 i es demana que responguin les preguntes i l'entreguin anònimament a la persona educadora. Posteriorment, es comparteixen les respostes de les persones que se senten nois, de les persones que se senten noies i de les persones que se senten no binàries per intentar treure conclusions o reflexions sobre les diferents maneres que tenim d'expressar les nostres emocions en funció de si ens han socialitzat com a homes o com a dones. Quines conseqüències té per a nosaltres aquesta socialització diferencial?

Els darrers 5 minuts es reserven per a fer l'activitat d'avaluació final de l'annex 1.

## ORIENTACIONS PER A FACILITAR LA REFLEXIÓ

Tot el grup pot participar d'aquesta activitat, però es tracta d'una proposta especialment adreçada als nois que se senten nois, per tal de revisar la seva masculinitat, reflexionar sobre els patrons adquirits socialment i prendre consciència dels privilegis i alhora opressions i riscos que suposa per a ells aquesta socialització. De fet, aquestes opressions afecten a totes les persones.

### Reflexions sobre la proposta 1.

Sexe (genitals masculins o femenins) i gènere (noi o noia) són dos coses diferents, però socialment si neixes amb genitals masculins se't tracta com a noi. Aquesta socialització de gènere es crea a partir de les expectatives de què és ser home o dona. Això desencadena un procés d'aprenentatge a través de l'observació i interacció amb altres persones on la canalla identifica aquelles elements socioculturals assignats al seu gènere (comportaments, actituds, valors...). En el cas dels homes, s'associa a la força, la independència, l'agressivitat, la competitivitat, la hipersexualitat, la racionalitat, la negació de la sensibilitat... Han aparegut aquests trets diferencials en les respostes de les persones de la classe? Quins riscos té aquesta socialització per als nois (podeu consultar dades de violència, baralles, accidents de trànsit, consum de drogues,... amb perspectiva de gènere)? Quins riscos té aquesta socialització per a les noies (podeu consultar dades de consum d'hipnosedants, consultes de salut mental, trastorns de conducta alimentària,... amb perspectiva de gènere). Val la pena prendre

consciència que tots aquests trets associats a cada gènere tenen a veure amb un aprenentatge sociocultural i, per tant, poden canviar.

### Reflexions sobre la proposta 2.

Qui cuida més? Qui té més por de sentir-se sexualitzada o violada? A qui se li pressuposen les feines de casa? Qui té més veu a l'aula, en òrgans de representació, ocupant l'espai? A qui se li permet més l'expressió emocional? Algunes d'aquestes preguntes podrien semblar absurdes. Precisament això són els privilegis, situacions on és impensable que t'hi trobis pel simple fet de ser home o dona, i habitualment passen desapercebudes per la persona que les gaudeix, i fins i tot per qui les pateix.

### Reflexions sobre la proposta 3.

Responen i manifesten diferent les emocions nois i noies? Qui té més facilitat per expressar i parlar de les seves emocions? Pot ser que l'expressió emocional masculina encara estigui negada per la idea que l'expressió emocional és cosa de noies ("plora com un nena! és massa sensible")? Pot ser que s'atribueixin adjectius despectius (feble, nenaza, maricón...) als nois que manifesten els seus sentiments i que es qüestionin si són prou "homes"? Pot ser que si un noi sent que la seva expressió emocional no encaixa amb el que es pressuposa als nois, la reprimeixi o l'expressi d'una manera considerada més masculina (amb violència, conductes de risc, desconexió de l'emoció, fent esport) per vergonya? Com limita això als nois? Què passaria si els nois comencessin a expressar i parlar de les seves emocions? Podrien guanyar alguna cosa?

## Fitxa 10.1

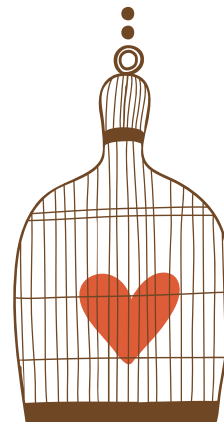
Noi  Noia  No binària

- ♥ Consideres que has cuidat més a altres persones o t'han cuidat més a tu?
- ♥ Et preocupa quina roba et poses quan surts de festa per si et sexualitzen?
- ♥ Quan has tornat a casa de nit, sol o sola, has tingut por que et violin?
- ♥ Alguna vegada, fent les feines de la casa, algú t'ho ha valorat o han donat per suposat que ho havies de fer?
- ♥ Quan s'escull la persona delegada de la classe, portaveus de grups de treball o persones per representar l'escola en concursos o activitats, acostumen a ser més nois o noies?
- ♥ Quan feu un debat, qui acostuma a prendre abans la paraula, els nois o les noies?
- ♥ A l'hora del pati o a les places de la ciutat, qui ocupa més espai?
- ♥ Creus que se t'ha permès expressar les teves emocions?
- ♥ Creus que és fàcil no identificar-se amb cap dels gèneres heteronormatius?

## Fitxa 10.2

Noi  Noia  No binària

- ♥ Pensa en una situació el més recent possible que et connecti amb la por i respon, què fas quan tens por?
- ♥ Pensa en una situació el més recent possible que et connecti amb la tristesa. Què fas quan et sents tristesa?
- ♥ Pensa en una situació el més recent possible que et connecti amb alguna cosa que t'hagi enfadat. Què fas quan t'enfades?



## ACTIVITAT 11:

*To be*

*or not to be*



### TIPUS D'ACTIVITAT

Resolució de conflictes.

### OBJECTIUS

Repensar la pròpia escala de valors sobre les relacions amb altres persones.

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

Promoure l'esperit crític envers certs valors socials.

### CONTINGUTS

Els valors personals.

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

### TEMPORALITZACIÓ

1 hora.

### METODOLOGIA

Treball en petit grup i exposició.

### RECURSOS

**Recursos humans:** persona educadora.

**Recursos materials:** fitxa 11, cartolines, retoladors.

### RELACIÓ AMB L'OBRA DE TEATRE "IN LOVE"

A l'obra de teatre s'hi escenifiquen algunes situacions de conflicte entre diferents personatges. També hi apareixen alguns temes que obliguen a un posicionament personal com són el rol de les famílies en l'educació sexual, la salut mental juvenil, l'accés a la pornografia, el respecte cap a tot tipus d'orientació sexual, identitat o expressió de gènere.

### DESCRIPCIÓ I DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Es distribueix el jovent en grups de 4 persones. La persona educadora reparteix a cada equip una de les situacions conflictives de la fitxa 11. El grup haurà de debatre i comentar aquella situació i les preguntes que s'hi proposen. A posteriori, copiaran la situació en una cartolina i hi anotaran les conclusions a les quals han arribat.

Un cop finalitzat el treball es compartiran les principals conclusions amb la resta de grups. Es deixaran uns dies les cartolines penjades a la sala perquè tothom hi pugui dir la seva. Les aportacions sempre seran anònimes. Fins i tot, es pot plantejar fer una revisió grupal al cap d'unes setmanes.

Els darrers 5 minuts es reserven per a fer l'activitat d'avaluació final de l'annex 1.

### ORIENTACIONS PER A FACILITAR LA REFLEXIÓ

En aquesta activitat no es tracta de trobar solucions màgiques per a cadascuna de les situacions plantejades. Al contrari, es vol posar de manifest que les persones es poden trobar amb diferents situacions de conflicte al llarg de la vida i, de vegades, costa trobar la resposta adequada en un període de temps breu. Deixant les cartolines penjades a la sala es transmet la idea que certes coses requereixen d'un temps. Les persones poden prendre's més temps per trobar la resposta que consideren adient.

Paga la pena reflexionar també sobre les incongruències que, de vegades, es tenen entre allò que se sent, es pensa i es fa. Quan no hi ha coherència interna és natural que una persona no es senti bé amb ella mateixa, però alhora, pot assolir aquesta congruència si s'ho proposa.

Quan hi ha altres persones implicades, és difícil trobar l'equilibri entre dir el que es pensa sense ofendre o no dir res per prudència. En qualsevol cas, és important parlar amb les altres persones de la manera més assertiva possible. Es pot consultar l'annex 3 *Estils comunicatius*.

Malgrat el respecte sempre hauria d'estar al fons de qualsevol conducta, no totes les actituds són respectables i cal que denunciem les que siguin intolerants, violentes o impliquin mal tracte.

## Fitxa 11

La **Berta** té actituds de control cap al **Xixo**, per exemple quan la Berta decideix sobre quin tema fer el projecte de recerca o quan li demana al Xixo que li porti la bossa. Fins i tot diu que no li vol dir t'estimo perquè ell no tingui el control. I el Xixo no reacciona davant aquestes actituds.

- ♥ Què pensem que s'hi amaga en aquestes conductes de la Berta i en les sessions del Xixo: inseguretats sobre la relació, la idea que la parella ho ha de fer tot per amor? Com veieu les reaccions de la resta del grup davant aquestes conductes de la Berta i el Xixo? Si coneguéssiu a la Berta, què li diríeu? Què diríeu al Xixo?

El **Pol** no porta bé la separació de la **Maxi**. Té actituds agressives envers la Maxi i també envers **Noah** perquè creu que han iniciat una relació. Justifica els seus comentaris i actituds dient que té dret a expressar com se sent. Algunes amistats també ho justifiquen dient que necessita temps per a superar-ho.

- ♥ Creieu que aquest tipus d'actituds tenen justificació? Si coneguéssiu al Pol, què li diríeu o què faríeu? Què podria fer el Pol per superar el trencament de manera més constructiva?

La **Mireia** es posiciona de part del seu germà **Pol**, critica la **Maxi** i rebutja **Noah**. Per fer-los sentir malament utilitza insults relacionats amb el gènere i la sexualitat, dient puta a la Maxi i bollera a Noah.

- ♥ Quan hi ha un trencament de parella i coneixem a les dos persones, és fàcil no posicionar-se més a prop d'una d'elles? Quines conseqüències pot tenir el fet de crear dos bàndols? Per què pensem que molts dels insults que se segueixen dient avui en dia, tenen relació amb la sexualitat (gorda, puta, maricón...)? T'has plantejat què implica continuar utilitzant aquests insults?

La **Berta** no acaba d'entendre el concepte "no binari". Des de l'educació binària que ha rebut intenta entendre si **Noah** és noi o noia.

- ♥ Pensem que a les persones de la vostra edat encara els costa entendre i respectar les opcions que surten de la norma? Què podem fer nosaltres per contribuir al coneixement i respecte de totes les opcions?

**Noah** explica els problemes de salut mental que ha patit degut a la no acceptació de la seva família de la seva opció no binària i al rebuig i insults patits al seu anterior centre educatiu.

- ♥ Com ens situem nosaltres quan sabem aquesta informació? Què podem fer si detectem alguna actitud discriminatòria cap a altres persones? Per què a vegades no tenim valentia per actuar (per a patir també discriminacions, comodat...)? Si haguéssim estat al centre educatiu on insultaven a Noah, què haguéssim pogut fer? Coneixeu algun recurs de salut mental per a joves?

---

A l'obra de teatre **cada personatge** explica si a casa seva es parla (o no) de sexualitat i com ha estat l'educació sexual que ha rebut a casa seva.

- ♥ Quina de les famílies penseu que ajuda més als seus fills i filles a tenir una millor educació sexual? Penseu que és important que les famílies us parlin d'aquests temes? Quines són les dificultats a l'hora de parlar-ne? Quines actituds per part de persones adultes i de joves poden afavorir a tenir un diàleg sobre aquests temes?

Les **noies** de l'obra de teatre volen trencar amb alguns dels estereotips associats a les noies en generacions anteriors com per exemple que són bledes, que busquen la seva mitja taronja, que ho fan tot per amor... però se n'adonen que si són independents i lliures ràpid se les etiqueta de putes. **Als nois** els passa quelcom similar, no se senten identificats amb l'estereotip de "matxirulos" i busquen maneres alternatives de viure la seva masculinitat. Però de vegades se'ls penja l'etiqueta de maricón.

- ♥ És fàcil trencar amb aquests estereotips i etiquetes? Què diries als personatges de l'obra sobre com ho estan fent? Com podem fer per immunitzar-nos de les crítiques i comentaris socials? És fàcil defensar el posicionament propi tot el temps?

---

En un moment de l'obra la **Ruth** comenta que està molt bé soltera. El **Pol** s'hi afegeix dient que abans no ho pensava, però que ara també està molt bé sense parella. Socialment (publicitat, sèries, pel·lícules, XXSS...) se'ns transmet la idea que cal tenir parella per ser feliç. Sembla que la societat ens marqui un únic model de vida ideal (parella heterosexuals amb fills i filles, casa, feina estable...).

- ♥ Què és ser feliç? Es pot ser feliç amb un estil de vida diferent? Coneixeu casos de persones que no compleixin aquest estereotip? És fàcil trencar amb aquest model de vida ideal quan sents que no és el teu?

## ACTIVITAT 12:

# El meu codi



### TIPUS D'ACTIVITAT

Reflexiva i vivencial.

### OBJECTIU

Repensar la pròpia escala de valors sobre les relacions amb altres persones.

### CONTINGUTS

Els valors personals.

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

### TEMPORALITZACIÓ

1 hora.

### METODOLOGIA

Treball individual.

### RECURSOS

**Recursos humans:** persona educadora.

**Recursos materials:** fitxa 12.

### RELACIÓ AMB L'OBRA DE TEATRE "IN LOVE"

Pot resultar fàcil 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, les protagonistes de la nostra pel·lícula som nosaltres mateixes i hem de decidir com volem viure la nostra vida.



#### DESCRIPCIÓ I DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

S'entrega a cada jove la fitxa 12 i se li demana que elabori el seu decàleg de codi ètic en quant a relacions interpersonals i/o de parella. És a dir, els 10 pilars fonamentals sobre els quals sustenta la seva manera de relacionar-se amb altres persones. A partir de tot allò que hagi après arran del projecte *Max in Love* (obra de teatre, sessions amb les persones educadores, tallers).

Per finalitzar l'activitat es demanarà a les persones del grup que ho desitgin que comparteixin el seu decàleg amb la resta.

Els darrers 5 minuts es reserven per a fer l'activitat d'avaluació final de l'annex 1.

#### ORIENTACIONS PER A FACILITAR LA REFLEXIÓ

La finalitat de l'activitat és que el jovent 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 traduït en la manera de ser i viure de cada persona.

Tot i tractar-se d'un activitat molt personal, es pot 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, quines actituds o comportaments no estan disposats a deixar passar per alt perquè hi tenen tolerància zero. Es pretén que tothom vagi sent més capaç de no permetre cap situació d'abús, mal-tracte, humiliació, relació tòxica, relacions de dependència, violència, etc.

# Fitxa 12

## El codi ètic de les meves relacions amb altres persones

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Alguns exemples:

- ♥ M'agradaria tenir confiança per parlar de qualsevol tema amb la meua parella.
- ♥ Respectaré que la meua parella tingui temps per estar amb les seves amistats.
- ♥ Vull tenir valentia per denunciar aquelles actituds violentes que coneix.



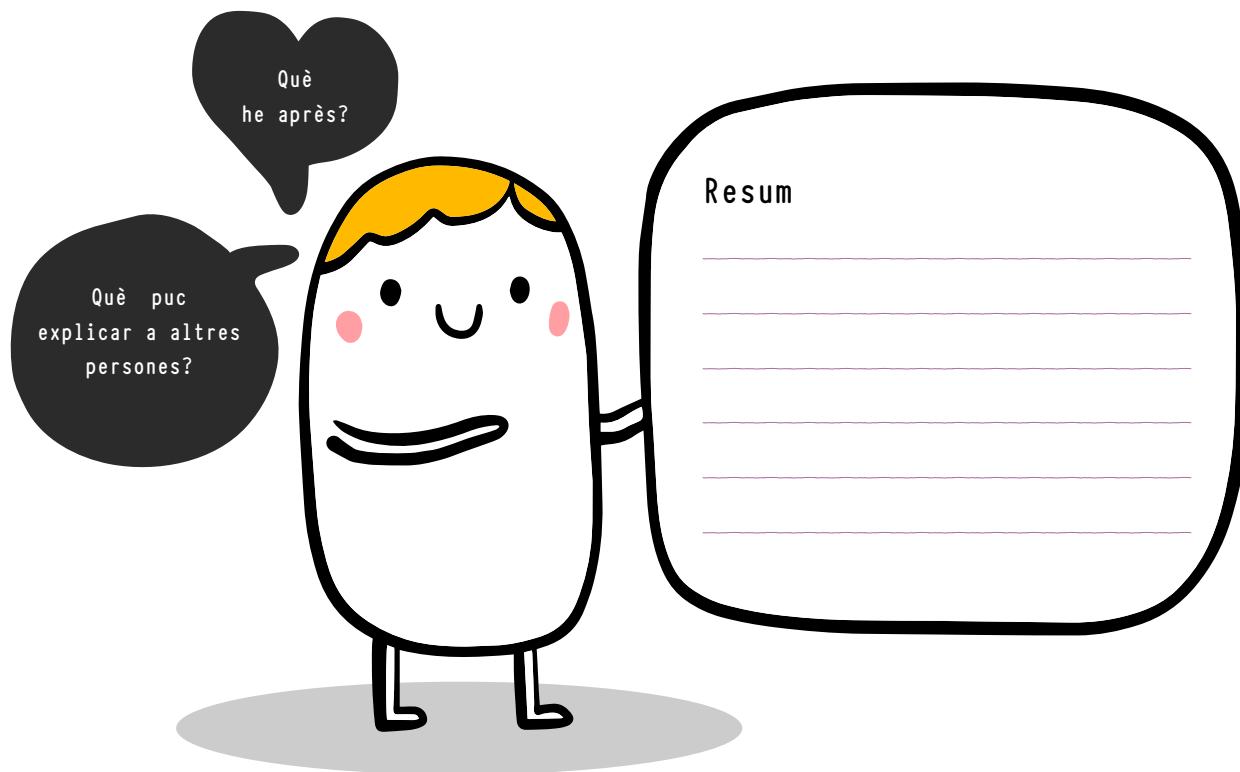
**ANNEX**



## ANNEX 1

### Activitat d'avaluació final

En finalitzar les activitats escollides podem dedicar un estona a reflexionar sobre què he après participant en aquest projecte. Es pot anotar en un full. Es pot compartir amb la resta de persones si es considera oportú.



## ANNEX 2

### Recursos de Lleida

#### Servei de salut jove - Lleidajove (Centre de recursos juvenils)

C/ Palma 6-10 - 973 700 666  
<http://lleidajove.paeria.cat>  
Dilluns de 12 a 14h i de 16 a 20h  
Suport psicològic, informació sobre relacions,  
afectivitat, sexualitat.

#### Centre Jove de Salut Sexual

C/ Nou, 14 - 973 700 608 - 609 124 152  
[centrejovedesalutsexual@paeria.cat](mailto:centrejovedesalutsexual@paeria.cat)  
Dilluns i dijous de 9 a 16h i dimarts, dimecres i  
divendres de 14 a 19h  
Atenció a les relacions sexe-afectives, dispensació  
de preservatius, proves d'embaràs i d'infeccions de  
transmissió sexual.

#### SAI - Servei d'Atenció Integral al col·lectiu LGBTIQ+

C/ Palma 6-10 - 973 700 666  
[sailleida@paeria.cat](mailto:sailleida@paeria.cat)  
Dimarts de 16:30 a 19:30h i dimecres de 10 a 14h.  
Informació, assessorament i acompanyament a les  
persones LGBTIQ+ i a les seves famílies.

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

Plaça dels Fanalets de St. Jaume, s/n - 973 700 461  
<http://igualtat.paeria.es>  
Matins de 9:30 a 13:30. Dimarts i dijous tarda de  
16:30 a 18:30 (també cites concertades).  
Prevenió de violència masclista, assessorament  
psicològic i jurídic a la dona.

#### Punt d'atenció jove de l'Associació Antisida de Lleida

C/ Nou, 14 baixos - 973 26 11 11  
[www.antisidalleida.org](http://www.antisidalleida.org)  
Dispensació gratuïta de preservatius, prova ràpida  
de detecció del VIH i la Sífilis, assessorament sobre  
sexualitat, afectivitat i ús del preservatiu.

#### Consulta oberta als centres educatius - Programa Salut i Escola

Horaris a consultar a cada centre.  
Informació sobre sexualitat, afectivitat i mètodes  
anticonceptius.

### Tarda Jove Lleida - ASSIR

Prat de la Riba, 56 (CUAP Lleida)

973 23 33 85 - 634 689 324

Dijous de 16h a 19h.

Atenció fins a 25 anys en temes de sexualitat, anticoncepció, malalties de transmissió sexual i orientació en les relacions afectives. Anticoncepció d'emergència.

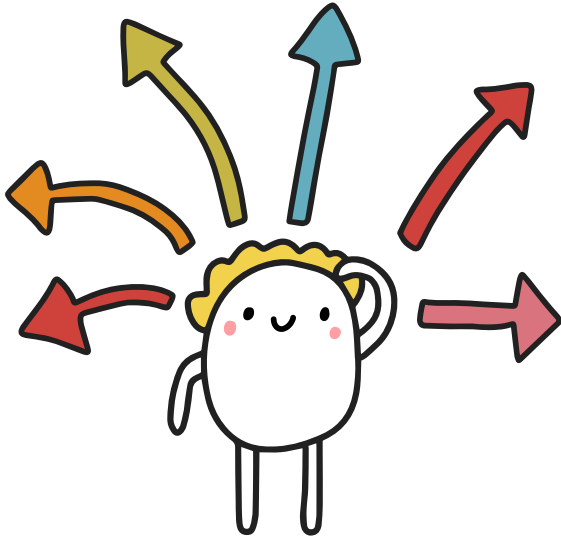
### Servei d'atenció a la diversitat i transsexualitat a Lleida

Avda. de les Garrigues, 21

[transit.lleida.ics@gencat.cat](mailto:transit.lleida.ics@gencat.cat)

Tots els dimecres de 8h a 20h amb cita prèvia al correu.

Informació, orientació i acompanyament a persones trans\*.



### Llevadora del CAP de salut de referència

Informació de mètodes anticonceptius i dispensació de l'anticoncepció d'urgència.

Demanat cita prèvia.

### Colors de Ponent

C/ Lluís Besa, 17 baixos - 688 962 806

[colorsdeponent@colorsdeponent.cat](mailto:colorsdeponent@colorsdeponent.cat)

Entitat sense ànim de lucre que vetlla pels drets dels col·lectius LGBTIQ+ i fa atenció i acompanyament a persones que ho necessitin.

### SIE - Servei d'intervenció especialitzada

Rambla Ferran, 43 baixos - 973 24 65 07

[bustia.sielleida@gencat.cat](mailto:bustia.sielleida@gencat.cat)

Atenció a dones víctimes de violència masclista i als seus fills i filles.

Concertant visita per telèfon.

### CUAP Lleida - urgències a partir de les 20:00 hores i caps de setmana

Prat de la Riba, 56 - 973 23 33 85

Laborables de 20h a 8h del matí i dissabtes, diumenges i festius les 24h.

Dispensació de l'anticoncepció d'urgència.

## 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 altre violentin la nostra.

#### Conducta passiva

Incapacitat per expressar obertament sentiments, pensaments, opinions o desitjos. La persona passiva no

s'atreveix 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. Difícilment 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.



## ANNEX 4

### Infeccions de Transmissió Sexual

#### (ITS) més comunes

Les ITS més freqüent són la **clamídia**, la **gonorrea**, els **herpes genitals**, la **sífilis**, l'**hepatitis B**, l'**hepatitis C**, el **Virus del Papil·loma Humà (VPH)** i el **Virus de la Immunodeficiència Humana (VIH)**.

Moltes d'elles són **ASIMPTOMÀTIQUES** dificultant la seva detecció precoç i fomentant la seva propagació.

Poden causar greus problemes de salut com la seva cronificació, infertilitat, malaltia inflamatòria de la pelvis, embaràs ectòpic i epididimitis (en homes) la qual cosa pot contribuir al deteriorament de la qualitat de vida i a restringir l'autonomia de les persones en relació a la seva sexualitat.

#### Les manifestacions més habituals son:

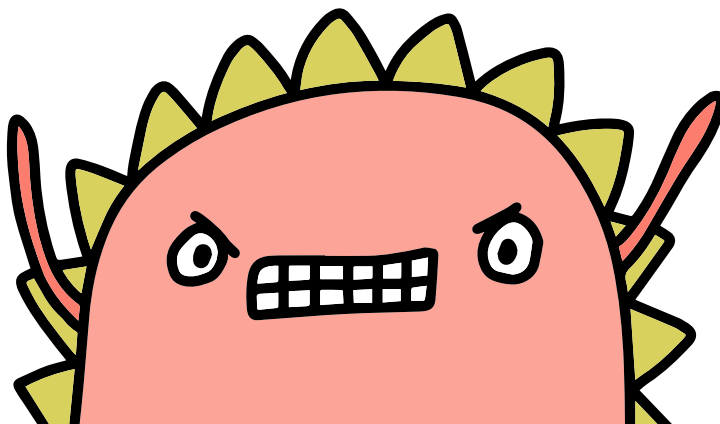
secreció vaginal ,  
uretral, rectal o anal

úlceres, berrugues  
genitals o extragenitals

dolor abdominal

dolor a l'orinar

dolor quan es tenen  
relacions coitals

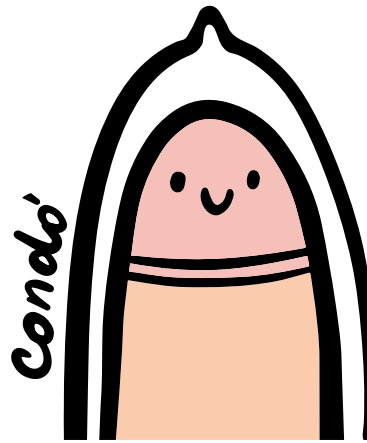


## Com actuar en cas d'ITS

- ♥ Acudir als serveis especialitzats (veure annex 2) si es tenen alguns dels símptomes descrits.
- ♥ Fer revisions periòdiques encara que no es tinguin símptomes.
- ♥ Adreçar-se als recursos per consultar temes d'afectivitat i sexualitat i aprendre com prevenir les ITS.

## El risc de contagi augmenta si...

- ♥ **Es mantenen relacions sexuals sense protecció.**
- ♥ **Es tenen relacions sexuals precoces**
- ♥ El sistema immune del jovent encara no s'ha desenvolupat totalment, augmentant així el risc, sobretot en aquelles noies que encara no tenen el coll de l'úter desenvolupat.
- ♥ Es mantenen relacions sexuals durant la menstruació o si es practiquen dutxes vaginals amb freqüència.
- ♥ Si les pràctiques sexuals tenen lloc juntament amb consum d'alcohol o altres drogues perquè aquests consums augmenten les probabilitats de no utilitzar protecció.
- ♥ Es tenen varies parelles sexuals.
- ♥ No es disposa de l'educació sexual adequada.
- ♥ **Si es tenen ferides obertes o tall**s (inclosos tatuatges o pírcings).




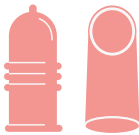
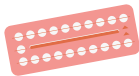
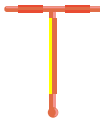












## Com prevenir un contagi?

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

- ♥ utilitzar un preservatiu extern (masculí) o intern (femení) des del primer moment del contacte sexual i barreres de làtex (si es tenen relacions de sexe oral) .
- ♥ netejar de forma correcta les joguines sexuals que es comparteixen.
- ♥ fer un ús correcte dels tipus de lubricant, alguns podrien fer malbé el làtex del preservatiu.
- ♥ **evitar el contacte sexual sense protecció.**
- ♥ prendre mesures de protecció si la parella té simptomatologia d'ITS o si compta amb un diagnòstic positiu.
- ♥ evitar el consum d'alcohol i drogues, les quals poden desencadenar en conductes sexuals de risc.
- ♥ vacunació contra el VPH (virus del papil·loma humà).

## ANNEX 5

# Mètodes anticonceptius

NATURALS	BARRERA	HORMONALS	DISPOSITIUS	PERMANENTS
<p>Ogino-knauss Calendari</p> 	<p>Preservatiu extern (masculí)</p> <p>Preservatiu intern (femení)</p> 	<p>Píndoles contraceptives orals</p> 	<p>Diu coure</p> 	<p>Lligadura tubàrica</p> 
<p>Billings Moc Cervical</p> 	<p>Diafragma</p> 	<p>Intramusculars</p> 	<p>Diu hormonal</p> 	<p>Vasectomia</p> 
<p>Tèrmic T<sup>a</sup> basal</p> 	<p>Caputxó cervical</p> 	<p>Implant subcutani</p> 	<p><b>NO UTILITZAR</b> com a mètodes anticonceptius</p> <p>COITUS INTERRUPTUS (Marxa enrere)</p> <p>ESPERMICIDES SOLS</p> <p>ANTICONCEPCIÓ D'URGÈNCIA (AU)</p>	
<p>Simptotèrmic</p> 	<p>Esponja vaginal</p> 	<p>Anell vaginal</p> 		

## Mètodes de barrera

### Preservatiu extern (altrament dit 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 a l'ús correcte del preservatiu extern masculí:

No utilitzar si està caducat o malmès.

Si es vol disminuir el fregament, es pot afegir un lubricant aquós com la glicerina que es pot adquirir a la farmàcia o recollir gratuïtament a serveis especialitzats.

**Mai** usar olis, vaselina o locions per a les mans.

Conservar els preservatius en un lloc fresc i sec, fora de la llum solar directa, ja que l'escalfor els pot deteriorar i facilitar-ne el trencament. No utilitzar mai un preservatiu malmès (per exemple, si està enganxós).

**No reutilitzar-los. Un sol ús. Cal utilitzar un preservatiu nou cada vegada que es manté una relació sexual.**

Cal vigilar que no es trenqui en obrir l'embolcall, o que no s'esgarrapi amb les ungles, pírcings o els anells mentre es manipula.

Cal vigilar el consum de drogues o d'alcohol, ja que això pot afectar l'habilitat a l'hora d'utilitzar el preservatiu correctament.

Mai no s'ha d'usar al mateix temps un preservatiu femení i un de masculí ja que la fricció pot provocar el seu trencament.

### Preservatiu intern (altrament dit FEMENÍ)

Consisteix en una petita bossa de plàstic fi (poliuretà), pre-lubrificada, tancada per un costat i amb una anella flexible i adaptable a cada extrem.

Eficàcia anticonceptiva similar al preservatiu extern.

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 de l'extern.

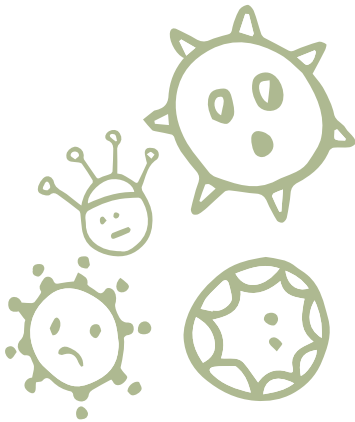
#### Normes d'ús:

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.

### Esponja vaginal

Es tracta d'una esponja rodona de poliuretà, d'un sol ús, impregnada d'espermicida, que es col·loca en el fons de la vagina tot cobrint el coll de l'úter abans de la relació sexual i que es retira fàcilment. És eficaç per prevenir l'embaràs en dones que mai no han tingut fills ni filles, però no protegeix de les infeccions de transmissió sexual.



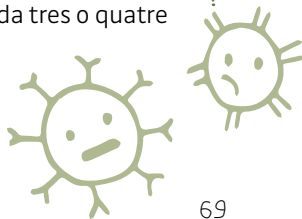
### Diafragma

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).

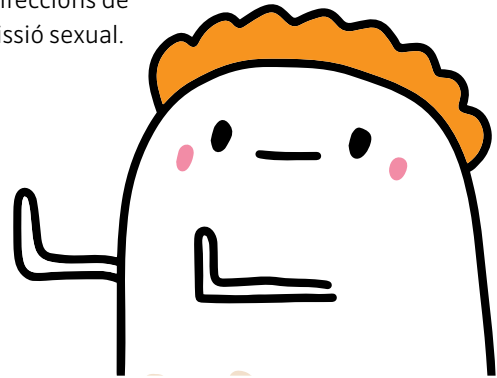
Requereix control sanitari per a la seva prescripció, perquè n'hi ha de mides diverses i, al mateix temps, us explicaran com es col·loca.

Cal aconseguir-ne un de nou cada tres o quatre anys.



### Caputxó cervical

És de silicona, més petit que el diafragma i es pot reutilitzar. S'introdueix en el fons de la vagina, s'ajusta per succió al coll de l'úter i s'extreu amb l'ajuda d'un anell flexible situat en la part posterior. S'utilitza amb un espermicida per augmentar-ne l'eficàcia contraceptiva. És eficaç per prevenir l'embaràs en dones que no han tingut fills ni filles. No protegeix de les infeccions de transmissió sexual.



## Naturals

Pautes que eviten l'embaràs basant-se en l'observació de signes i símptomes naturals de les fases més fèrtils i menys fèrtils del cicle menstrual. Es basen en el coneixement de la fisiologia del cos i no alteren els processos biològics naturals. Cal fer un aprenentatge i un entrenament abans d'utilitzar-los.

**OGINO - KNAUSS**  
(calendari)

**BILLINGS** (moc cervical)

**TÈRMIC**  
(temperatura basal)

**SIMPTOTÈRMIC**  
(combinació)

## Hormonals

(NO protegeixen de les ITS ni de la SIDA i es recomana control mèdic)

### Píndoles contraceptives

S'administren via oral de manera quotidiana i, segons el tipus de preparat, cal fer una pausa durant uns quants dies. És aleshores quan apareix la regla. Poden contenir una mescla d'hormones sintètiques (estrògens i progestàgens) o un únic tipus d'hormona (progestàgens). Si s'ha oblidat prendre alguna de les píndoles, cal consultar el centre de salut per evitar tant com sigui possible que falli.

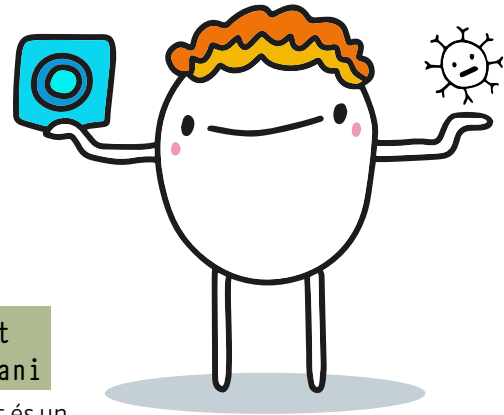
Ideal per relacions amb parelles estables. No requereix participació de la parella.

### Implant subcutani

L'implant és un dispositiu de plàstic en forma de vareta que conté les substàncies hormonals contraceptives. Aquestes substàncies s'alliberen progressivament de manera contínua i progressiva i s'absorbeixen per sota de la pell. Es col·loca per sota de la pell amb anestèsia local i dura tres anys. La inserció requereix intervenció mèdica. Aquest mètode té una eficàcia molt alta.

### Anticonceptius intramusculars

És un injectable que conté les substàncies hormonals contraceptives. Aquestes substàncies s'alliberen de manera contínua i progressiva durant un període de dotze setmanes. La seva eficàcia és elevada, però sol presentar efectes secundaris amb més freqüència.



### Pegat transcutani (pegats)

És un pegat molt fi impregnat de substàncies hormonals contraceptives que s'alliberen de manera contínua i progressiva i s'absorbeixen a través de la pell. S'aplica sobre la pell, cada setmana durant tres setmanes, i després cal fer una pausa d'una setmana. És en aquest període quan apareix la regla.

Eficàcia comparable a la píndola. Bona tolerància. Facilitat d'ús.

### Anell vaginal

Tal com diu el seu nom, és un anell vaginal de material plàstic, mal·leable i transparent que conté les substàncies hormonals contraceptives. Aquestes substàncies s'alliberen de manera contínua i progressiva i s'absorbeixen a través de la mucosa vaginal. La dona és qui es col·loca l'anell dins la vagina sense dificultats, cada tres setmanes i després cal fer una pausa d'una setmana. És en aquest període quan apareix la regla.

Igual eficàcia anticonceptiva que la píndola.

## Dispositius intrauterins (diu)

### DIU de coure

És un petit objecte de polietilè amb un filament de coure.

Requereix intervenció professional per col·locar-lo a l'interior de l'úter.

Pot deixar-se de 3-5 anys.

Control mèdic anual. Útil per dones múltiples (que han tingut fills i filles).

No aconsellable a l'adolescència.

Alta eficàcia si està ben col·locat.

NO PROTEGEIX enfront les ITS.

### DIU hormonal

Alta eficàcia anticonceptiva, semblant a la lligadura de trompes.

Actua alliberant petites quantitats hormonals durant 5 anys.

## Mètodes permanents

### Lligadura de trompes

Consisteix en seccionar o obstruir les trompes de l'úter.

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 l'úter.

S'impedeix la fecundació.

## Anticoncepció d'urgència (AU)

També anomenada píndola del "dia després" o píndola postcoital.

L'anticoncepció d'urgència utilitzada per a la dona després d'una relació coital amb risc d'embaràs no desitjat, és capaç de prevenir-lo. Per tant, pot ser una bona opció per prevenir un possible avortament i els problemes psicosocials que comporta una maternitat no desitjada.

### Opcions:

LEVONORGESTREL: 1,5 mg. Eficàcia: 95% fins 72 h; posteriorment 70%.

ACETAT D'ULIPRISTAL: 30 mg. Eficàcia: 95% fins 120 h.



### Dispensació:

Gratuïtament a l'ASSIR, al CAP o al CUAP.

No gratuïtament a farmàcies. Sense prescripció mèdica.

Es tracta de medicació hormonal que podria donar efectes secundaris.

Si la amenorrea continua i es considera que es té una falta de la menstruació, s'ha de realitzar test d'embaràs.



## ANNEX 6

### Qüestions més freqüents a l'adolescència



Relacionades amb el sexe segur

Quina és la protecció més recomanable?

*En relacions que no són estables (menys de tres anys) la protecció més recomanable és el preservatiu, perquè protegeix enfront l'embaràs i les ITS.*

El sexe oral sempre s'ha de fer amb condó?

*El sexe oral, si es fa sense protecció, pot transmetre tot tipus malalties de transmissió sexual. S'hauria de fer sempre amb protecció: condó si es fa a persones que tenen penis o bandes de làtex si es fa a persones que tenen vulva. En cas de no tenir una banda de làtex es pot fabricar de forma casolana tallant un preservatiu.*

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 els mètodes anticonceptius

Els mètodes anticonceptius com ara, píldores, pegats... serveixen per alguna cosa més, com ara per a 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 infeccions de transmissió sexual.*

Hi ha moltes vegades que es trenca el preservatiu?

*Si s'utilitza i conserva correctament, habitualment no es trenca. Passen forts controls de qualitat perquè això no passi.*



Relacionades amb l'anticoncepció d'urgència (píndola postcoital o del "dia després")

Si una noia va al centre de salut a demanar "la pastilla del dia després" o a avortar, ha d'anar acompanyada d'una persona major d'edat?

*L'anticoncepció d'urgència es pot sol·licitar sense tutor o tutora legal, a partir dels 16 anys. Si hi ha sospita d'embaràs, es pot consultar sense necessitat d'anar acompanyada de tutor o tutora legal. Però si es confirma l'embaràs i la noia vol realitzar una interrupció voluntària de l'embaràs (IVE), fins als 18 anys haurà d'estar acompanyada per una persona adulta referent. A partir dels 18 no serà necessari.*

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. Si una persona ha hagut de fer servir més de 3 cops l'anticoncepció d'urgència, és recomanable que canviï el mètode anticonceptiu, ja que no està sent efectiu per a ella.*



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. De fet, és recomanable. El fet de masturbar-se, independentment dels genitals que es tinguin, és una eina d'autoconeixement, facilita la connexió amb el propi plaer i ajuda a relaxar-se. Si una persona coneix com es pot donar plaer, podrà guiar a la persona amb qui comparteix el plaer sexual.*

Hi ha alguna manera de controlar la masturbació?

*El fet de masturbar-se és una opció personal de cada persona. La freqüència en fer-ho és individual.*



## Relacionades amb la primera vegada

### Fa mal la primera vegada?

*Quan es parla de “primera vegada” moltes persones es refereixen a relació sexual amb penetració. Això no vol dir que les altres “primeres vegades” (la de tocar-vos, la de veure-us despullats, el primer orgasme, etc.) no tinguin també molta importància. En tot cas, la primera vegada que realitzeu l'acte sexual amb penetració té un significat especial. 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. És més probable que el dolor durant la penetració sigui causat per la contracció muscular provocada per nerviosisme o inseguretats. Cal recordar que hi ha moltes pràctiques no penetratives que poden donar plaer sexual.*

### Quan saps si estas preparada o preparat per tenir relacions sexuals?

*Aquesta és una de les preguntes més difícils de respondre. És una qüestió molt personal. En cas de dubtes o neguits, és recomanable parlar-ho amb alguna persona de confiança o professional de la salut.*

### A quina edat hauria de mantenir la meva primera relació sexual?

*No hi ha un mateix moment per a tothom. És un bon moment quan una persona sent que ho vol, ho desitja i se sent preparada. No hi ha presses.*

### Jo he intentat ficar-me els dits i no m'entra, per què ?

*Probablement, el problema hagi estat una manca de lubricació. Durant les relacions sexuals, amb l'excitació, la vagina es lubrica, alhora que permet que els espermatozous tinguin aliment i els sigui fàcil arribar a les trompes de l'úter que és on té lloc la fecundació.*



## Relacionades amb l'embaràs

Es pot quedar embarassada una persona sense penetració però si han ejaculat a prop de la vagina?

*Sí, les probabilitats són poques però el risc hi és, si l'ejaculació es dóna suficientment a prop 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.*

El sexe és bo per a la salut?

*El sexe és un acte de salut, tant pel cos com per la ment, sempre i quant sigui consentit i lliure.*

És normal que a la nostra edat ens excitem amb facilitat?

*Sí, és normal i freqüent. Això passa per la producció d'hormones sexuals.*



## Relacionades amb el sexe anal

Com preparar el cos a l'hora de tenir relacions sexuals anals?

*És necessari tenir en compte que a l'anus pot haver-hi femta i pot ser una barrera per a tenir penetracions plaents. Si es practica amb una persona de confiança no hi ha d'haver cap problema. També és molt recomanable l'ús de lubricació per facilitar la penetració.*

Es pot fer servir un preservatiu extern (femení) per al sexe anal?

*Sí, la part externa evita que s'introdueixi dins l'anus.*



## Relacionades amb el porno

Em pot afectar veure molt porno?

*El porno no és educació sexual i no és recomanable fer-lo servir de model o de comparació respecte les pròpies relacions sexuals. Si una persona està molt exposada al porno pot tenir dificultats per arribar a l'orgasme a la seva vida real o necessitar del porno per excitar-se.*



## 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. Si una persona està preocupada per la velocitat de la seva ejaculació pot consultar a alguna professional per evitar problemes d'autoestima i assegurar relacions plaents.

### Què passa si una noia s'empassa el semen?

Si una persona s'empassa semen, o qualsevol altre fluid corporal, té el risc d'infectar-se de malalties.

### Si no he tingut ejaculació vaginal, he arribat a l'orgasme?

L'ejaculació vaginal no és tan evident com la del penis, depèn de la persona, del tipus de relació sexual i depèn de l'orgasme. És important conèixer el teu orgasme, estigui acompanyat d'ejaculació o no.

### Si no m'escorro és que no m'agrada?

Gaudir de l'orgasme depèn de diversos factors. Per les persones que tenen vagina, practicar slow-sex o donar protagonisme a pràctiques no penetratives pot ajudar a preparar la vulva i el clítoris per a l'orgasme. Únicament amb penetració i fent segons quines postures es pot fer difícil arribar a l'orgasme. També és important sentir-se còmoda i guiar a la parella sexual per augmentar la fricció o ajudar amb els dits o la llengua. Per les persones que tenen penis, també l'slow-sex ajudarà a controlar l'ejaculació precoç. La inseguretat o els nervis poden fer que la relació acabi abans d'arribar a l'orgasme. Val la pena recordar que no només s'arriba a l'orgasme a través de la penetració, i que la relació no es basa solament en arribar al clímax, sinó també en gaudir de les carícies i l'excitació prèvia que facilitaran que el penis estigui més erecte i la penetració sigui més plaent. El consum d'alcohol o d'altres drogues pot afectar a l'erecció, disminuir la lubricació de la vagina i dificultar l'arribada a l'orgasme.



## Altres preguntes

Es pot estar amb un noi que estimes, però el que més vol de tu és tenir sexe?

*Seria recomanable que la decisió de tenir relacions sexuals estigués consensuada per les persones implicades en la relació, sense pressions. Cada persona hauria de poder 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 i què es prioritza de la relació, si el sexe o altres aspectes.*

Pots tenir l'himen trencat fent una activitat esportiva?

*Sí, l'himen es pot trencar per molts motius (esport, bicicleta, tampons), no únicament per relacions sexuals amb penetració. L'anatomia humana no és igual per a totes les persones, no tots els himen són iguals, ni sagnen igual.*

Higiene en el cos a l'hora de mantenir relacions sexuals.

*La mateixa que sense tenir-les. Els genitals han d'estar nets i secs per evitar altres malalties.*

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.*

Es pot trencar el penis? Sagnes?

*Si la pràctica sexual és forta i el penis no està molt erecte, es podria doblegar durant la penetració. No es trenca de forma visible però pot fer mal. Si hi ha sagnat podria ser que el gland s'hagués després del prepuci. No és greu, però és necessari consultar a un servei de salut.*

Tinc vagina i algun cop sagno després de tenir relacions amb penetració, és normal?

*La vagina és una mucosa altament irrigada i alguns factors (tipus de pràctica sexual, tipus de penis, postures, lubricació, temps de penetració,...) poden provocar un flux rosat posterior a la relació sexual. En cas de tenir sagnat, i no estar menstruante, és recomanable consultar a un servei de salut.*

## ANNEX 7

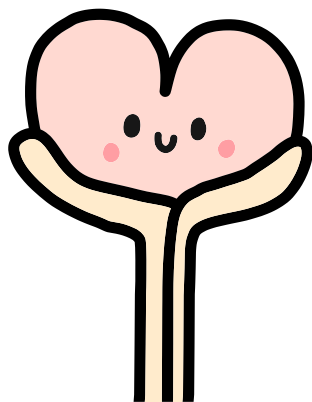
### Consciència emocional

Segons Bisquerra, R.,2009

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. Inclouria aspectes com els següents.

#### Presca 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 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 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.

## 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.



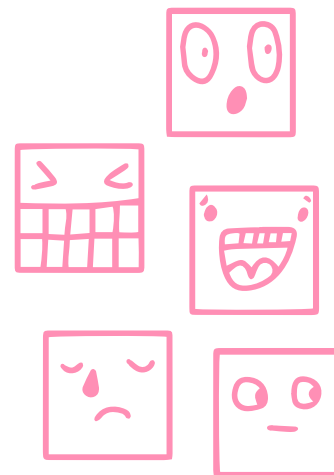
Bisquerra (2009) per la seva banda proposa una classificació psicopedagògica de les emocions que us reproduïm:

#### 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

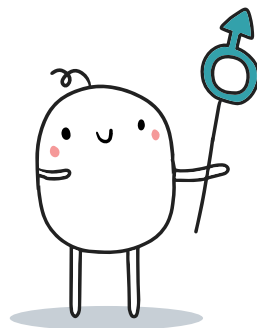
**L**a identitat de gènere és una construcció simbòlica que conté el conjunt d'atribucions assignades a les persones segons el seu sexe.

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 en les aules perquè aquestes diferències no siguin motiu de discriminació, abusos i violència. I també perquè aquestes diferències no esdevinguin estereotips infranquejables que justifiquen 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

**E**n 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 hagin 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:

"amb amor podem canviar a la persona estimada"

"sense l'altre/ l'altra no sóc ningú"

"la gelosia és una prova d'amor"

"qui bé t'estima et farà patir"

"és la meva mitja taronja"

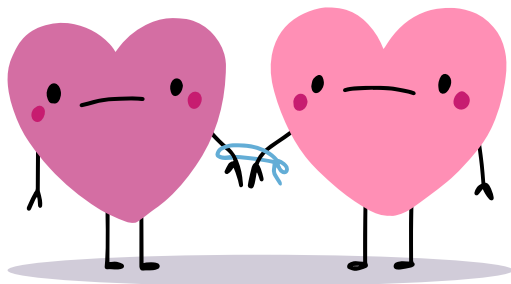
"només l'amor dóna sentit a la vida"

"existeix un amor per a tota la vida"

"per amor es pot donar tot a canvi de res"

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:

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.

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.

## Com seria una història d'amor saludable?

Quan parlem d'una relació d'amor saludable fem referència a una unió entre dos iguals, sense dependència social ni emocional i lliures per unir-se o separar-se quan ho desitgin. Alexandra Kollontai definirà les relacions amoroses entre dos iguals en termes de desig mutu, igualtat, no propietat, sensibilitat i solidaritat fraternal, independència emocional, reciprocitat, respecte, reconeixement del treball interior de la persona, confiança mútua, interessos comuns i cures mútues. Coral Herrera Gómez defensa la idea de "l'amor company" com una forma d'estimar-se basada en la solidaritat, l'empatia, el respecte, les cures, la coherència i l'honestedat. Per la seva banda, Robert Sternberg defensava la idea que per haver-hi amor complet hi ha d'haver passió, intimitat i compromís.

Es poden donar diferents tipus d'abús:



**Abús físic:**

Produeix danys corporals o lesions produïts per cops de diversa gravetat.

**Abús econòmic:**

control dels diners i de la seva disposició limitant l'autonomia de la parella.



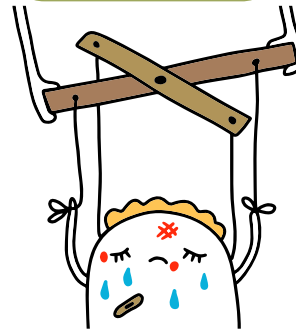
**Abús social:**

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 psicològic:**

Es basa en el control de tots els aspectes de la vida de la parella i de la desvalorització com a persona. Inclouent el fet de no dirigir-li la paraula, desautoritzacions davant d'altres persones, insults, crits, xantatge emocional, coaccions, amenaces, abandó, etc.



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'Escaleta VEC<sup>1</sup>

- 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.  
.....
- 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.  
.....
- Es burla o parla malament de les persones de l'altre sexe.  
.....
- Si heu deixat la relació o en moments de crisi repeteix les promeses de canviar perquè tornis amb ell o ella.  
.....
- T'ha posat trampes per esbrinar fins a quin punt l'estimes.  
.....
- Nega els seus errors i no demana perdó.  
.....
- 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.  
.....
- Si heu deixat la relació o en moments de crisi, amenaça en fer-te alguna cosa si no tornes amb ell o ella.  
.....
- 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.  
.....
- Decideix pel seu compte sense consultar-te ni demanar-te opinió.  
.....



<sup>1</sup> VAZQUEZ, N. ESTÉBANEZ I. I CANTERA, I. 2008.

## ANNEX 11

### En vull saber més

#### Bibliografia

##### 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.

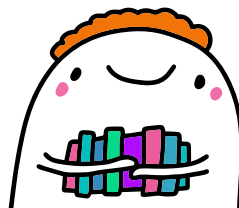
Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Güell, M.; Muñoz, J. (2000). *Desconóctete 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.

M'emociones. Propostes per acompanyar joves i adolescents en l'experimentació amb les emocions. Diputació de Barcelona.

### Bibliografia sexualitat trans

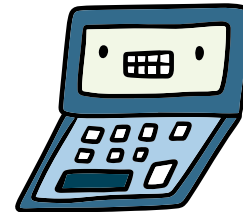
Platero Mendez, Lucas R. (2015) Trans\*exualidades. Acompañamiento, factores de salud y recursos educativos. Edicions bellaterra.

Hays, Carolyne (2023) Un amor Salvatge. Ara llibres.

### Informes nacionals i internacionals

La salut afectiva-sexual de la joventut a Espanya. INJUVE

### Enllaços web



### Regidoria de Salut Pública Ajuntament de Lleida

Web de la Regidoria de salut de l'Ajuntament de Lleida. Conté informació sobre els programes de promoció de la salut, el Centre Jove de Salut Sexual i el Servei de Salut Jove. [+ info](#)

### Lleidajove

Web de la Regidoria de Joventut de l'Ajuntament de Lleida amb informació dels recursos d'informació, assessorament, lleure, participació i emancipació juvenil així com del Servei de Salut jove. [+ info](#)

### SAI Lleida

Web de la Regidoria de Drets Civils de l'Ajuntament de Lleida. Conté informació del Servei d'Atenció Integral al col·lectiu LGTBIQ+ (SAI) i altres informacions d'interès. [+ info](#)

## Regidoria d'Igualtat de l'Ajuntament de Lleida

Web de la Regidoria d'Igualtat de l'Ajuntament de Lleida. Inclou informació del Casal de la Dona, el servei d'informació i atenció a noies i dones (CIAD) i programes de promoció de relacions saludables. [+ info](#)

## Fundació Antisida de Lleida

Informació sobre afectivitat i sexualitat, VIH i infeccions de transmissió sexual. Explica els recursos adreçats a joves (consulta jove sobre afectivitat i sexualitat, dispensació de preservatius i test ràpid de detecció del VIH i la Sífilis). [+ info](#)

## Sexe joves

Espai web del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya amb informació i recursos sobre sexualitat i altres temes. Inclou recursos, projecte i altres enllaços d'interès tant per a professionals, famílies i joves. [+ info](#)

## Elpep.info

Web pensat per joves a partir de 14 anys que conté informació sobre sexualitat i drogues. [+ info](#)

## Laclara.info

Similar a elpep.info però adreçada a joves a partir de 16 anys. [+ info](#)

## Intel·ligència emocional

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

## Mandragores

Web amb recursos pedagògics per parlar de l'educació amb joves i adolescents de 12 a 16 anys des d'una perspectiva feminista, amb una mirada positiva, lliure de tabús i prejudicis i posant en valor l'autoconeixement. [+ info](#)

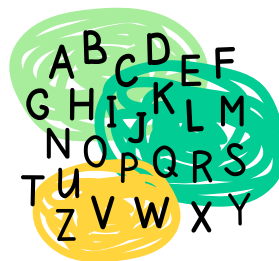
## Hospital Sant Joan de Déu

Web de l'Hospital Sant Joan de Déu amb informació de la sexualitat vista des de diferents perspectives. [+ info](#)



## ANNEX 11

### Glossari



- ♥ **Asexual.** Persona que sent poca o nul·la atracció sexual.
- ♥ **Bifòbia.** Por a les persones bisexuals.
- ♥ **Binarisme de gènere.** Norma social que estableix l'existència única de dos gèneres oposats i invariables al llarg de la vida d'una persona: home i dona.
- ♥ **Bisexual.** Persona que se sent atreta, emocional i/o sexualment, per dos o més gèneres.
- ♥ **Cisheteronormativitat.** Norma social dominant que estableix que totes les persones han de ser cis i heterosexuales.
- ♥ **Cisheteropatriarcat.** Sistema social en què els privilegis, oportunitats i òrgans de poder recauen en homes, cis i heterosexuales.
- ♥ **Crossdresser.** Persona que es vesteix i socialitza segons el gènere sentit en situacions i espais puntuals.
- ♥ **Demisexual.** Persona asexual que pot sentir atracció sexual, però només per aquelles persones amb les que té un vincle emocional.
- ♥ **Dissidències.** Totes aquelles identitats i expressions de gènere, orientacions sexuals, models relacionals, etc., que difereixen del sistema de sexe-gènere normatiu (és a dir, totes aquelles realitats que difereixen de la cisheterosexual, binària i monògama).
- ♥ **Diversitat sexual i de gènere.** Conjunt de l'espectre de realitats afectives, sexuals i de gènere que poden viure les persones.
- ♥ **Drag King.** Artista (del gènere que sigui) que performa la masculinitat o el gènere masculí de manera exagerada, caricaturesca, etc., davant d'un públic. Aquest tipus d'espectacle té les seves arrels en la crítica social al concepte del gènere binari i normatiu.
- ♥ **Drag Queen.** Artista (del gènere que sigui) que performa la feminitat o el gènere femení de manera exagerada, caricaturesca, etc., davant d'un públic.
- ♥ **Estereotips de gènere.** Allò que s'espera socialment de cada gènere pel que fa a expressió de gènere, tasques de la llar, dedicació professional, utilització de l'espai públic i privat, etc.
- ♥ **Expressió de gènere.** És la manera en què s'expressa la persona a través de la forma de vestir, de parlar, el llenguatge corporal, etc. Pot oscil·lar entre masculinitat, feminitat o androgeneïtat. Determina en quin gènere ens llegeixen i ens interpreten la resta de persones.
- ♥ **Feminisme.** Corrent polític que persegueix la igualtat de gènere entre dones i homes en allò referent a privilegis, oportunitats i ostentació dels òrgans de poder.

- ♥ **Galeta del gènere (gingerbread).** Eina educativa utilitzada per donar una senzilla explicació sobre les diferències entre identitat de gènere, expressió de gènere, sexe biològic i orientació sexual.
- ♥ **Gènere fluid.** Persona que no es defineix exclusivament com a home i/o dona, ni com a no binària, en què el gènere va fluctuant, segons el moment, entre tot l'espectre de dona a home.
- ♥ **Gènere.** El gènere és emocional, ens identifica personalment, fa que ens sentim com a homes o dones, segons el sistema de sexe-gènere binari i la normativitat de gènere. El gènere és un constructe social: ha estat construït al llarg dels temps de manera diferent, segons el temps i les cultures. El gènere ens oprimeix, ens diu com ens hem de mostrar a la societat per tal que se'ns interpreti segons el gènere sentit, com la societat espera que ens mostrem segons el nostre gènere.
- ♥ **Heterosexual.** Persona de gènere binari que se sent atreta, emocional i/o sexualment, per persones del gènere binari contrari. La dona heterosexual se sent atreta per homes, l'home heterosexual se sent atret per dones.
- ♥ **Homofòbia.** Por a les persones homosexuals; es tradueix, molt cops, en violència i discriminació vers les persones homosexuals.
- ♥ **Homosexual (gai/lesbiana).** Persona que se sent atreta, emocional i/o sexualment, per persones del mateix gènere.
- ♥ **Identitat de gènere.** Gènere amb el qual s'identifica una persona i que pot ser diferent al gènere assignat en el moment de néixer. És la construcció social i cultural que determinarà l'actitud, manera de pensar, sentir, preferències o privilegis socials, etc. de la persona. Com a exemples hi ha: gènere home, dona, no binari, gènere fluït, etc.
- ♥ **Interseccionalitat.** Perspectiva política que entén que les persones són travessades per diferents eixos d'opressió (gènere, raça, ètnia, edat, classe social, situació administrativa, capacitats, orientació sexual, identitat de gènere, etc.) que poden generar desigualtats.
- ♥ **Masclisme.** Actitud que, per raons històriques, culturals i religioses, mantenen certes societats, que consisteix a atribuir als homes una superioritat de valors, en tots els camps, sobre les dones.
- ♥ **Orientació afectiva i sexual – orientació del desig.** Preferència sexual i/o romàntica per un, diversos o cap gènere.
- ♥ **Pansexual.** Persona que se sent atreta, emocional i/o sexualment, per tots els gèneres (homes, dones, no binàries, amb gènere fluid, etc.).
- ♥ **Passing.** Capacitat (intencionada o no) d'una persona trans de ser llegida del gènere sentit de la mateixa manera que es llegeix el d'una persona cis, és a dir, de passar desapercibuda com a persona trans (*ser transinvisible*) i ser llegida socialment com a persona del gènere sentit.
- ♥ **Patriarcat.** Sistema social en què les estructures de poder recauen exclusivament en els homes, que ostenten més privilegis, oportunitats i els òrgans de poder.

- ♥ **Persona andrògina.** Persona que té una expressió de gènere o bé mixta, o bé aliena a les opcions binaries femení-masculí.
- ♥ **Persona cis.** Persona que no és trans: persona amb una identitat de gènere que concorda, coincideix, amb el gènere assignat en néixer.
- ♥ **Persona intersexual (o intersexe).** Persona que ha nascut amb característiques sexuals (genitals, òrgans reproductius, gònades, cromosomes) dels dos sexes binaris (“mascle” i “femella”). Es calcula que un 1'7% de la població mundial és intersexe.
- ♥ **Persona trans.** Persona amb una identitat de gènere que no s'identifica amb el gènere que se li va assignar al néixer.
- ♥ **Persona travestida.** Persona que es vesteix i socialitza segons un gènere diferent al seu, en situacions i espais puntuals (per exemple, quan gaudeix de l'oci nocturn o quan va a veure amistats).
- ♥ **Persona no binària.** Persona amb una identitat de gènere que no concorda amb cap dels dos pols oposats del sistema sexe-gènere binari, home o dona.
- ♥ **Queer.** Queer significa “rar”, “estrany”, “desviat” en anglès; de ser un insult ha passat a ser utilitzat pel col·lectiu LGBTIQ+ com a orgull i reivindicació. Fa referència a identitats de gènere i orientacions sexuals que surten d'allò establert normativament en el sistema sexe-gènere binari, i que no s'identifiquen exactament amb cap altra de les sigles LGBTI (Lesbiana, Gai, Bisexual, Trans, Intersexual).
- ♥ **Sexe.** El sexe és biològic. Segons les característiques sexuals primàries (genitals, òrgans reproductius, gònades, cromosomes) es classifica les persones com a mascles o femelles. És una classificació basada en un sistema sexe-gènere binari com si només aquests dos pols oposats fossin possibles.
- ♥ **Transfòbia.** Por al col·lectiu de persones trans (transgènere, transsexuals, cross dresser, travestis, persones no binàries, de gènere fluid).
- ♥ **Trànsit de gènere.** Procés voluntari que realitzen algunes persones trans de transformació del seu cos per assimilar-lo al cos del gènere sentit. Les persones trans poden escollir entre diferents tècniques de modificació del seu cos: mèdiques (hormonació, cirurgies de reassignació sexual i altres cirurgies) i no mèdiques (maquillatge, roba, depilació làser, etc.).

## ANNEX 11

### Personatges

#### MAXI

És una noia madura i decidida. Tenia una relació amb el Pol però darrerament dubtava de si realment volia estar amb ell o només seguia per costum i perquè estar amb ell era fàcil. Finalment, va decidir trencar la relació. Ara, està “de lío” amb la Ruth i mostra així la seva bisexualitat. Ha acollit a Noah quan ha arribat a l’institut. Té molts recursos. Si amb la seva mare no pot parlar de sexualitat, doncs busca suport en altres persones que li mereixen confiança (tieta, professionals).



#### POL

És un noi responsable, es preocupa dels seus amics i amigues i de la seva germana. Està vinculat a diverses entitats, entre elles els Castellers de Lleida. Sempre va amb bicicleta a tot arreu. Però des de que ho han deixat amb la Maxi està passant per un mal moment. No entén què ha passat i està tenint actituds tòxiques cap a la Maxi (gelosia, control, insults,...) i també cap a Noah perquè pensa que tenen “lío”. Considera important parlar amb la família de sexualitat.



#### MIREIA

És la germana del Pol. El curs passat estava molt insegura d’ella mateixa, es comparava amb la resta i no es veia bé. Bevia molt alcohol perquè deia que era l’únic que la feia estar bé fins que va tenir un coma etílic que la va fer reaccionar i, gràcies a l’ajuda dels seus amics i amigues, ara està molt millor. Darrerament, té més clar el que vol i expressa el que pensa. Ha iniciat una relació amb l’Andreu i els hi va molt bé. No té prou confiança amb la família per parlar de segons quins temes com la sexualitat, diu que li fa fàstic.



#### ANDREU

La seva família treballa molt fora i el curs passat se sentia molt sol. No li anaven massa bé els estudis i fumava molts porros. Gràcies a l’ajuda del Pol i de professionals ha deixat de fumar. Es planteja com viure la seva masculinitat per fugir dels estereotips masculistes. Ha iniciat una relació amb la Mireia i està molt enamorat. Parla de sexualitat amb el seu cosí.



## BERTA

És una noia molt responsable amb els estudis però una mica immadura. Tot i que fa temps que surt amb el Xixo encara té moltes inseguretats. Té una actitud molt controladora amb ell. Amb la seva mare no té massa confiança per parlar de sexualitat així que ho està vivint molt sola, està carregada de dubtes i tòpics i busca recolzament en les amigues.



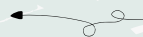
## XIXO

És un noi divertit i espontani però la pressió dels estudis i l'actitud de la Berta l'estan atabalant. S'estima molt a la Berta i li tolera certes actituds que no està essent capaç de tallar. Els seus dos pares parlen obertament d'afectivitat i sexualitat amb ell, tot i que de vegades el Xixo s'incomoda.



## RUTH

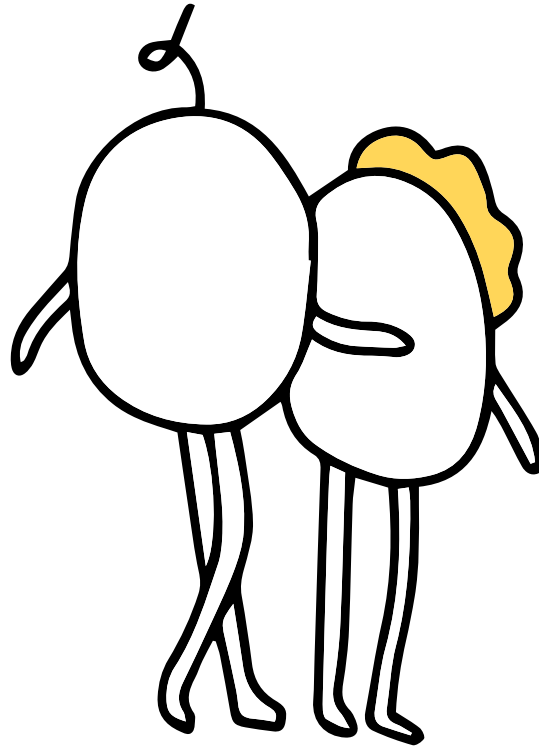
La Ruth té un caràcter fort i reivindicatiu. Fa temps que té clar i manifesta que es lesbiana. Els seus pares estan separats però hi té molta confiança i hi pot parlar de qualsevol tema, també de sexualitat. El curs passat es va enamorar de la Mireia, però finalment va entendre que era la seva millor amiga. Ara està de "lío" amb la Maxi.



## NOAH

Noah ha canviat d'institut, perquè el curs passat va partir assetjament degut a la seva expressió de gènere no binària. Malgrat va patir i encara pateix molt, ha mostrat molta resiliència i capacitat de tirar endavant. Té una personalitat decidida, valenta i oberta. A casa seva costa molt parlar d'afectivitat i sexualitat, és un tema tabú. No entenen el no binarisme i Noah no troba en la seva família el suport que necessita.





LA PAERIA



Ajuntament de Lleida