



ESTIMO LA MEVA SEXUALITAT?

Guia didàctica d'afectivitat i sexualitat saludable

Proposta per a ESO i batxillerat

SESSIÓ 1: EL SEXE I LA GENITALITAT

- CONCURS FOTOGRÀFIC: POSEM-NOS EL CONDÓ
 - AUTOOBSERVACIÓ: SENTIR EL MEU COS
 - COM SOC JO? AUTOIMATGE I AUTOCONCEPTE
-

SESSIÓ 2: L'AMOR I LA SEXUALITAT

- M'ESTIMO, M'ESTIMEN, ESTIMAR
 - IDENTITAT SEXUAL I DE GÈNERE: DESENVOLUPAMENT HUMÀ
-

SESSIÓ 3: LA RESPONSABILITAT SEXUAL I AFECTIVA

- L'HABILITAT DE DONAR RESPOSTA: CUIDAR-ME
 - CONSTRUIR EL VINCLE I LA RELACIÓ: EL PLAER I LA SEGURETAT
-

Aquesta Guia és una proposta de: **Mesa de Salut de Palafrugell.**
Continguts i disseny creatiu a càrrec de: **Salut i Educació Emocional SL.**
Amb la col·laboració de: **Placer ConSentido**
1.ª Edició: Febrer 2020, Palafrugell.



Proposta per a ESO i batxillerat.

GUIA DIDÀCTICA D'AFECTIVITAT I SEXUALITAT SALUDABLE ESTIMO LA MEVA SEXUALITAT?

HABILITATS QUE VOL DESENVOLUPAR

*Recull segons el "Model d'Habilitats per a la Vida" i el "Model SEER de Desenvolupament Socioemocional".

- 1. Autoconeixement:** Reconeixement de la nostra personalitat, característiques, idiosincràsia, forteses, febleses, aspiracions, expectatives, etc.
 - ✓ Autoobservació i escolta del cos
 - ✓ Reconeixement
 - ✓ Autoconcepte, autoimatge, autoestima
- 2. Empatia:** Capacitat de veure la realitat dels altres, portar-la al que sento jo, passar-ho pel filtre de la compassió i donar suport a l'altre.
 - ✓ Escolta interna
 - ✓ Capacitat per sentir les pròpies emocions i les dels altres
- 3. Comunicació assertiva:** Expressió saludable d'afirmació del que som, sentim, pensem i fem i establiment de límits relacionals i socials.
 - ✓ Assertivitat
 - ✓ Acceptació
 - ✓ Legitimació
- 4. Relacions interpersonals:** Competència per interactuar positivament amb les altres persones.
 - ✓ Comunicació afectiva
 - ✓ L'amor i la cura de mi i dels altres
- 5. Solució de problemes i conflictes:** Destresa per afrontar constructivament les exigències de la vida quotidiana.
 - ✓ Responsabilitat envers les pròpies accions i eleccions
 - ✓ Afrontament satisfactori dels desafiaments de la vida
- 6. Pensament crític:** Capacitat per analitzar amb objectivitat experiències i informació, sense assumir passivament criteris aliens.
 - ✓ Anàlisi crítica
 - ✓ Interpretar les necessitats i les inquietuds

OBJECTIUS

- ✓ Prendre consciència del propi cos i de la sexualitat.
- ✓ Reconèixer les pròpies emocions i les de l'altre i saber gestionar-les des d'una actitud empàtica.
- ✓ Qüestionar creences envers la sexualitat i afectivitat.
- ✓ Prendre consciència de la pròpia responsabilitat en el desenvolupament afectiu-sexual.
- ✓ Dotar d'eines per relacionar-se de forma saludable des de la pròpia identitat sexual i afectiva.

DESTINATARIS

Joves de 12 a 18 anys

DURADA

3 sessions de 1-1.30h

MATERIAL NECESSARI

Fulls en blanc i bolígrafs

SÍNTESI DE LA PROPOSTA

Treballem el desenvolupament saludable de la nostra sexualitat i afectivitat des de les següents perspectives:

- 1. El sexe i la genitalitat.** Em permeto escoltar el meu cos? Com és la meva relació amb ell? A través de la consciència corporal i la reflexió acompanyarem als joves a prendre consciència del seu cos i de la relació que tenen amb ell, així com amb els canvis que han viscut al llarg de la vida.
- 2. L'amor i la sexualitat.** Com és la meva relació amb els altres? Des de quina emoció em relaciono? Qui m'agrada i com m'agrada? Què influeix en el desenvolupament de la meva identitat? Acompanyem els i les joves a desenvolupar l'escolta i la mirada amorosa cap a ells i elles i cap a la sexualitat.
- 3. La responsabilitat sexual i afectiva.** Com cuido el meu benestar sexo-afectiu? Què és el plaer? Quina diferència hi ha amb el fet de gaudir? Què vol dir sentir-se segur o segura? A través de l'entrenament de l'autocura i la promoció del benestar segur aprofundirem en el concepte responsabilitat i plaer.

MESA DE SALUT JOVE
PALA FRUGELL

Sessió 1

EL SEXE I LA GENITALITAT

Els éssers humans som éssers sexuats i per tant tenim genitals. Quan parlem de sexe no ens referim a l'acte sexual o la relació, parlem del nostre cos físic, els nostres genitals que ens defineixen com a mascles, femelles, intersexuals o com a persones amb DDS (Diferències de Desenvolupament Sexual).

Quan parlem de SEXE parlem de biologia, parlem de...

- Genitals
- Mascle (≠ Home)
- Femella (≠ Dona)
- Pits
- Testicles
- Clítoris
- Penis
- [...]

..... CONCURS FOTOGRÀFIC: POSEM-NOS EL CONDÓ

Projecta a la pissarra de la classe les fotografies guanyadores del concurs i a partir d'aquí planteja un debat grupal:

- Què opines sobre el títol del concurs “posem-nos el condó”? Quin creus que és el missatge que vol transmetre?
- Creus que a les relacions són importants les diferències que hi ha entre les persones? És el mateix ser diferent que desigual? Què és la desigualtat?
- Creus que hi ha d'haver barreres a una relació? Quin sentit tenen els límits i les barreres? Els preservatius són una barrera?
- A la sexualitat, què ha de ser tan tendre com un pètal de rosa? Quines pràctiques sexuals necessiten ser suaus i curoses?
- Que fa que els preservatius es trenquin?
- Estimes la teva sexualitat?

PROPOSTA FOTOGRÀFICA: ATRAPATS A LA XARXA
MESA DE SALUT JOVE DE PALAFRUGELL



1r premi – El amor no tiene barreras
Sabrina Kloner



2n premi – Tempesta floral
Àlex Martínez-Ristol



3r Premi - Bombó
Uriel Bruguera

MESA DE SALUT JOVE
PALAFRUGELL

..... AUTOOBSERVACIÓ: SENTIR EL MEU COS

DINÀMICA: SENTINT EL MEU COS

Abans de la proposta, prepara fulls de paper amb paraules escrites sobre diferents etapes vitals, parts del cos, sexualitat...

Infància, adolescència, cara, braços, mans, pits, panxa, cuixes, genitals, cames, peus, sexe, sexualitat.

Prepara al grup amb una rotllana amb espai al mig, quan ho tinguis, guia als i les joves a connectar amb la seva respiració, deixant passar qualsevol preocupació i pensament que pugui aparèixer, aconsegueix un ambient de calma i introspecció. Quan ho tinguis, fica a poc a poc els fulls a terra amb els conceptes cara amunt (que es vegin les paraules).

Demana als joves que caminin per l'espai posant atenció en la seva respiració i en el seu cos des d'una mirada sentida. Convida'ls a anar-se aturant en cadascun dels papers i a escoltar-se (observar què senten i pensen), posant atenció en les sensacions corporals i en els canvis que es produeixen internament¹.

Un cop hagin transitat per tots els papers, convida'ls a destapar-los i pensar sobre què els ha passat a cada paper, i que si hi ha alguna idea interessant, reflexions, necessitats, ho apuntin en un paper o llibreta seu (guardem idees per poder reflexionar després).

Idees per a la reflexió

- M'ha estat fàcil connectar amb el meu cos? Al meu dia a dia escolto la informació que em dóna?
- Quins canvis o sensacions se m'han generat en els diferents papers? Quines sensacions corporals hi havia? Si li hagués de posar un color, una forma, un so, quin seria? Diu alguna cosa de mi la relació entre el que sentia i el que hi havia escrit al full?
- Veient les paraules, quins pensaments, emocions i sensacions em venen al cap amb cadascun d'ells? Si hi reflexiono, soc conscient de quins canvis he viscut en cada etapa de les que apareixen en els fulls? Com els he viscut? Hi ha alguna part del cos o alguna etapa amb la qual em sigui més senzill connectar que amb altres?

1. Focusing: Intentar descriure les seves sensacions a través de colors, formes, sons, etc.

Exemple: *Si hagués de posar-li un color al que sento, quin seria? I quina forma tindria? On ho sento de mi?*

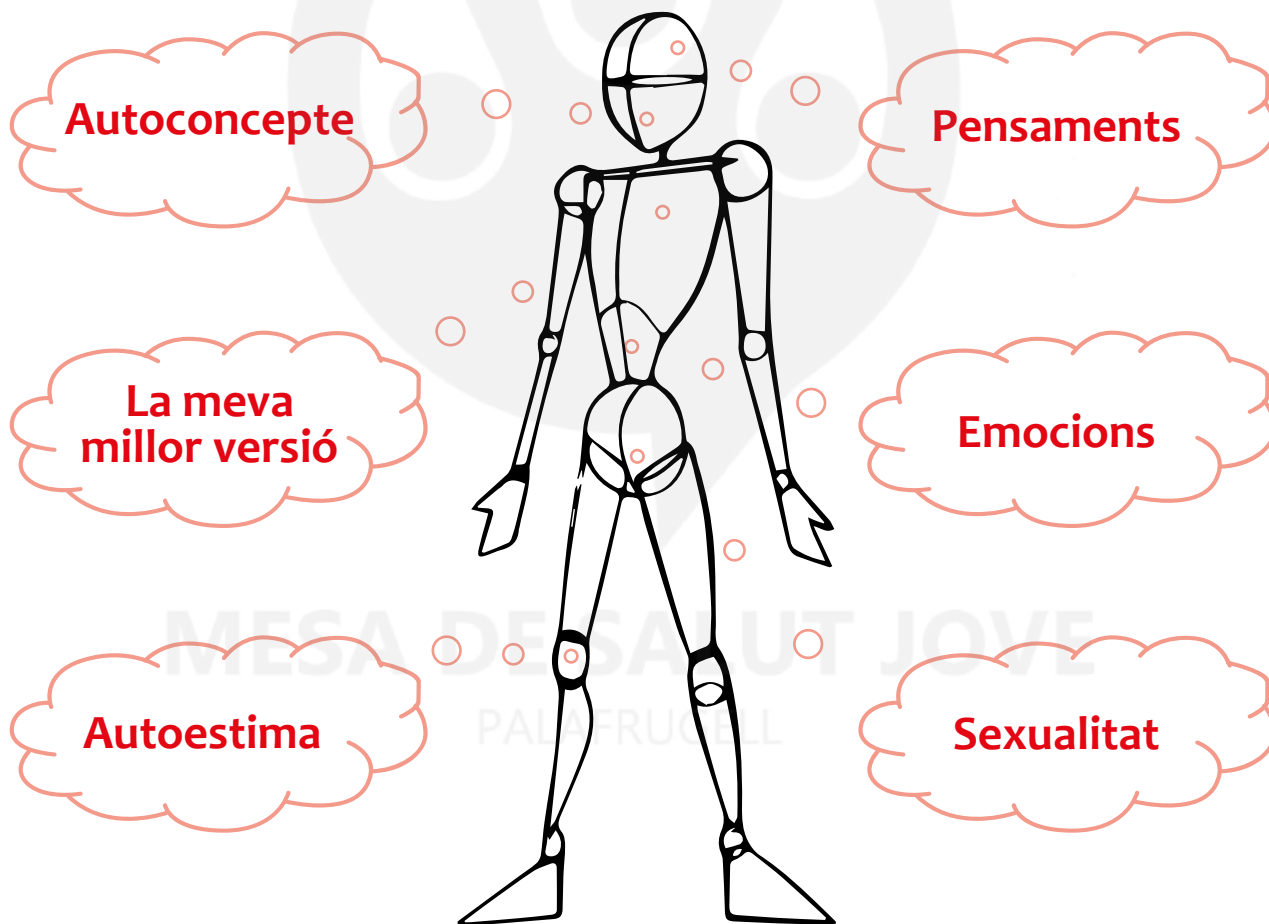
..... COM SOC JO? AUTOIMATGE I AUTOCONCEPTE

DINÀMICA: COM SOC JO?

Mantenint l'ambient d'introspecció, demana als i les joves que realitzin un autoretrat del seu cos i hi escriguin comentaris sobre allò que veuen a partir de la pregunta:

Com és el meu cos?

Un cop realitzat, dibuixem un cos humà a la pissarra i hi anotem el següent en cadascuna de les parts (vegeu imatge):



Fes preguntes per a cada part:

- **Cap:** Com són els meus pensaments? Quines creences són importants per mi?
- **Panxa:** I les meves emocions? Faig una bona di-GESTIÓ? De quines emocions m'alimento al llarg del dia?
- **Llavis:** Quin discurs faig del que em mereixo? Quines coses em dic? Com em tracto?
- **Cames:** La meva autoestima és ferma? El meu camí el faig des de les meves forteses?
- **Cor:** Quina és la meva millor versió? Quines coses em connecten amb la meva essència? Quins valors són més importants per mi?
- **Genitals:** Quina relació tinc amb els meus genitals? Quines emocions em desperten? Com visc la meva sexualitat?

Demanem als alumnes que facin un nou recorregut pel seu dibuix, que ho mirin i reflexionin sobre cadascuna de les parts i hi escriguin el que pensen.

Idees per a la reflexió

- Què veig quan miro el meu dibuix? M'agrada? Quins pensaments i emocions tenia en fer l'exercici?
- Què he sentit mentre responia les preguntes? Què m'ha costat més? Què m'ha sigut més senzill?
- Què creus que defineix a una persona?
- Quins aspectes de mi mateix m'agraden més? Quines coses m'agradaria canviar o millorar? Quines accions porto a terme per fer-ho?
- En quins moments del meu dia a dia em pregunto com soc jo? M'ajuda a mostrar-me tal com soc?
- Què apareix representat al meu dibuix però que no mostro als altres?

L'autoobservació



L'autoobservació necessita que puguem oferir un temps, uns espais i moments on, a través de dinàmiques, activitats, permetem als i les joves fer visible i detectar:

- ✓ La consciència del que sentim i de l'ambient en què vivim.
- ✓ La nostra mirada i les (nostres) decisions que ens apropen a l'elecció del benestar.

Aquests espais de mirada interna ens permeten incloure l'educació emocional en l'acompanyament als grups. Es tracta de poder ajudar als i les joves a construir, sostenir i mantenir el benestar individual, de grup i de tota la comunitat, també, en el desenvolupament de la seva afectivitat i sexualitat.

Què observem quan ens observem en clau sexoafectiva?



*Àmbits SEER de Desenvolupament Sexual i Afectiu

Els àmbits de desenvolupament sexual i afectiu tenen a veure amb la construcció de la nostra identitat, són idees clau que anirem trobant dins d'aquesta guia en la seva aplicació pràctica.

Sessió 2

L'AMOR I LA SEXUALITAT

La sexualitat és la nostra forma de viure el nostre sexe. L'amor és la família emocional que ens permet connectar amb la nostra sexualitat des de l'estima i el gaudi, connectar amb altres persones de forma sana, equilibrada, amb un vincle humà i amb relacions de respecte i creixement personal. La sexualitat és la forma que tenim de viure el nostre sexe (cos), l'orientació que sentim cap a altres persones, l'afectivitat (amor, plaer...)



Pots aprofitar la imatge de la nostra guia per fer una anàlisi i aprofundir en la reflexió:

- Quines emocions sents en veure aquesta foto? Si hi ha amor, alguna vegada t'has preguntat si hi pot haver amor sense enamorament?
- Quins pensaments et genera? Quines creences s'activen en tu quan veus la imatge?
- Com t'agradaria que fos la imatge si tu fossis un o una de les persones que participen? Qui estaria al teu costat?
- Alguna vegada t'han mirat més enllà del que es veu de tu? Què podem veure més enllà del que es veu a la foto?

..... M'ESTIMO, M'ESTIMEN, ESTIMAR.

DINÀMICA: M'ESTIMO, M'ESTIMEN, ESTIMAR

Et proposem treballar amb el grup la capacitat i qualitat que tenim com a éssers humans d'estimar (a tu mateix, als altres, al món, a la natura...): Què vol dir estimar? Quines habilitats necessito activar per potenciar la meua capacitat d'estimar? Quina relació hi ha entre estimar i la sexualitat?

Iniciem la sessió amb una performance per tal de generar una vivència a través de la qual generar reflexió i transferència a la nostra vida sobre la nostra relació amb els altres.

**Pots preparar-la amb alguns joves prèviament.*

Part 1: El Xavi i l'Olga són amics, fa temps que no es veuen. Mentre estan xerrant, el Xavi rep un missatge de la seva parella preguntant-li on és, amb qui... El Xavi està inquiet i es planteja si li està fallant quedant amb l'Olga.

Part 2: Quan el Xavi li diu que està amb l'Olga, la seva parella s'enfada així que ell se sent malament, comença a passar de l'Olga. Ella li vol explicar una cosa però al Xavi no l'escolta, i fins i tot li parla malament, projecta els seus nervis i pors contra l'Olga.

Part 3: L'Olga volia quedar amb el Xavi per explicar-li que ella està sortint amb una noia, vol parlar-li de com està vivint tot això de sortir de l'armari. No és el primer cop que queda amb el Xavi i ell no veu les seves necessitats i fins i tot la tracta malament. De nou, no rep la comprensió que esperava trobar en ell així que s'enfada i marxa dient: "una altra vegada no et trucaré a tu!"

Per reflexionar sobre el que acabem de viure, et convidem a ajudar als joves a observar els personatges de la performance. Fem-ho a través del triangle de la personalitat! Tingues present dues consignes per acompanyar la reflexió: com m'estimo i com m'estimen.

Fes aquestes preguntes per a cada personatge de la performance!

Què veig de...?
Què ha fet?
Com s'ha comportat?

FER

PENSAR

Què pensava...?
Quines creences creus que tenia?
Què creus que volia?
Què necessitava?

SENTIR

Com se sentia....?
Quines emocions creus que tenia?
Creus que sabia el que sentia?
Creus que volia sentir-se així?

MESA DE SALUT JOVE



Idees per a la reflexió

- Què faig quan sento el que sento? Com influeix el que penso en el que faig? El que faig estima al que sento i al que penso?
- Què és l'amor per a tu? Amor i enamorament és el mateix?
- De quines formes expresso l'amor? Com ho faig amb una parella? I amb mi mateix/a? I amb la meva família? O amb una mascota?
- Què vol dir estimar una altra persona? Què cuidem quan estimem? Què estimem quan cuidem?
- Com m'agrada que m'estimin? Què necessito per estimar-me a mi una mica més?

..... IDENTITAT SEXUAL I DE GÈNERE: DESENVOLUPAMENT HUMÀ

DINÀMICA: LA PLAÇA DE LES IDENTITATS

Et convidem a incentivar en els i les joves les relacions basades en l'amor . Per fer-ho, divideix el grup en dos, uns seran (A) i els altres seran (B).

Obre l'espai (sala/aula) i proposa'ls que caminin sense xocar. Proposa les següents consignes a mesura que es vagin trobant amb algun company o companya (introdueix-les poc a poc, una després de l'altre):

- Ens somriem.
- Ens mirem als ulls.
- Ens fem una abraçada.

Continuem caminant i en una segona fase del joc demanem que es trobin un (A) amb un (B):

- (A) mostra interès i atracció per (B) a partir de la mirada + (B) li marca un límit amb la mirada.
- (B) es mostra indiferent amb (A) amb el cos + (A) busca a (B) amb el cos.
- (B) intenta donar un petó a (A).
- (A) li fa un massatge/carícia a (B).
- (A) i (B) s'acomiaden des d'una emoció de l'amor.

Durant la dinàmica hauran succeït moltes realitats diferents en les interaccions, et convidem a portar la reflexió cap a les identitats sexuals, les atraccions, les relacions i la nostra orientació (què i qui m'agrada).

MESA DE SALUT JOVE
PALAFRUGELL



Idees per a la reflexió

- Com t'has sentit? Què pensaves? Què has fet?
- Quantes vegades hem deixat de dir alguna cosa que sentíem? M'ha passat igual si el que he sentit m'apropava a l'altre que si me n'allunyava?
- A quines persones els hi somric? Somriure és una connexió amb l'altre? I una mirada còmplice? I una abraçada? Si es dona alguna d'aquestes interaccions vol dir que hi ha atracció sexual?
- Com busco l'atenció (interès i atracció) de l'altre? Quines estratègies tenim per apropar-nos i buscar una relació?
- Sé reconèixer els límits de l'altre? Com poso jo els límits? On i quins són els meus límits?
- Quines identitats sexuals m'agraden a mi? Tinc clara la meva identitat? Què m'atrau? A la dinàmica ha succeït alguna situació en la qual en mi es generaven incoherències amb la meva orientació?

La identitat sexual



La sexualitat és la forma en què els éssers humans vivim el nostre sexe. Aquí contemplem les vivències i emocions (desenvolupament de la identitat) i l'orientació (el què m'agrada). Aquestes tendències sexuals poden ser:

- Homosexual (gais, lesbianes)
- Bisexual
- Heterosexual
- Pansexual
- Altres preferències sexuals no normatives

El treball de la identitat i orientació no pot anar deslligat de la comprensió de l'Amor. Parlem de la família emocional de l'amor, no de la connexió que s'anomena enamorament.

Quina és la família emocional de l'AMOR?



**Mapa emocional de l'amor (model SEER)*

Ajuda als i les joves a connectar des de l'amor en la "relació amb mi" i la "relació amb l'altre"! Pots enfocar dinàmiques i propostes en tres temes:

- (1) m'estimo
- (2) estimar
- (3) ser estimat o estimada.

Et donem algunes idees:

Fes preguntes de cada emoció!

- Què (EMOCIÓ) de mi mateix/a?
- Què m'ajuda a connectar amb la (EMOCIÓ)?
- Què (EMOCIÓ) de la meva parella?
- En què dono (EMOCIÓ) a l'altre?

Per exemple:

- En què **confio** de mi mateix/a?
- Què m'ajuda a connectar amb la **confiança**?
- Què **em fa confiar** en la meva parella?
- En què dono **confiança** a l'altre?

CONFIANÇA

- En què **sento gratitud** cap a mi mateix/a?
- Què m'ajuda a connectar amb la **gratitud**?
- Què **agraeixo** de la meva parella?
- Que pot **agrair** l'altre de mi?

GRATITUD

Sessió 3

LA RESPONSABILITAT SEXUAL I AFECTIVA

El sexe i la sexualitat no són els únics implicats en el meu procés de vida. La forma amb la qual gaudeixo de la meva sexualitat, amb mi i en la relació amb els altres implica una mirada al meu desenvolupament responsable, una mirada a les habilitats per donar resposta a les meves necessitats sexuals i afectives amb escolta interna i escolta de l'altre. Aprendre a gaudir i viure el plaer de forma segura.

L'HABILITAT DE DONAR RESPOSTA: CUIDAR-ME

Entrenem l'assertivitat, una habilitat socioemocional que ens permet expressar-nos sense fer mal a l'altre, i el més important, expressar-nos sense sentir-nos malament nosaltres (respecte del nostre món intern, els nostres drets).

Et deixem un recull de **Drets Sexuals** relacionats amb l'enfortiment de la nostra assertivitat:

- Dret a l'autonomia sexual
- Dret a ser responsable del propi plaer
- Dret a expressar els gustos i desitjos sexuals
- Dret a gaudir del propi plaer
- Dret a demanar i rebre la informació i educació sexual oportuna i verídica
- Dret a fer-se respectar sexualment
- Dret a no ser jutjat per la manera com vius la sexualitat
- Dret a decidir sobre el propi cos.
- Dret a no sentir-te culpable
- Dret a decidir sobre la reproducció i els mètodes anticonceptius utilitzats

DINÀMICA: APRENDRE A RESPONDRE “NO”

Et proposem treballar la comunicació efectiva i afectiva en una proposta en què busquem trencar o consolidar algunes creences sobre el gaudi, el plaer i, en definitiva, sobre la nostra sexualitat i afectivitat. Inicia la dinàmica parlant sobre comunicació a través del següent text:

*“Entre el que penso,
el que vull dir,
el que crec dir,
el que dic,
el que vull sentir,
el que tu sents,
el que tu creus entendre,
el que tu vols entendre,
el que tu entens...
existeixen nou possibilitats de no entendre’ns”*

Un cop hagi generat algunes reflexions sobre les dificultats de la comunicació explica als i les joves que vols posar en pràctica aquestes idees de la comunicació, però amb temes de sexualitat.

Treballa amb els i les joves la consciència dels nostres límits, i per fer-ho inicia amb alguns acords: tots i totes tenim veu, ens apropem els uns als altres des del benestar, si aquest no apareix, ens aturem i ens ho comuniquem!

Quan ho tinguis, col·loca al grup en dues fileres separades uns tres metres, uns davant dels altres, qui tinc davant serà la meua parella. Dona la consigna que l’objectiu és contactar físicament amb l’altra persona fins a notar una carícia propera, però que si no estic còmode, hauré de posar un límit.

L’activitat comença quan cada jove va avançant cap a la seva parella. Cadascú, donant-se temps per escoltar-se i prendre consciència de les seves emocions i sensacions, ha de donar l’aprovació a l’altre de seguir avançant o aturar-se. En tot moment cadascú ha d’estar atent alhora al què succeeix en el seu interior, i a les senyals que rep de la seva parella.

MESA DE SALUT JOVE
PALA FRUGELL



Idees per a la reflexió

- Quin és el nostre espai vital? Quina és la distància en la qual em sento còmode? Què fa que senti comoditat?
- Quines dificultats tinc quan poso límits? És més fàcil quan estic més a prop o més lluny?
- Què és la incomoditat? I la comoditat? Puc posar un límit a algú amb qui em sento còmode?
- En el meu dia a dia, sé expressar les meves necessitats i els meus límits a la resta? Em permeto i valido dir que no si alguna cosa no m'agrada?
- Com em sento quan respecten el meu espai? Què fa que jo respecti el de l'altre? Com puc veure les necessitats dels altres?

..... CONSTRUIR EL VINCLE I LA RELACIÓ: EL PLAER I LA SEGURETAT

DINÀMICA: EL CONTACTE AMB TACTE I SENSE TACTE

Si comunicar és complex, què vol dir comunicar-se amb contacte? Tot contacte sempre té tacte? O hi pot haver contacte sense tacte?

Et convidem a, havent trobat un ambient de confiança i respecte amb el grup, fer una “dutxa emocional” per grups. Divideix el grup en petits subgrups de 4-5 persones, hi haurà una persona al mig (després rotareu), la resta haurà de treballar el contacte “amb tacte” i “sense tacte”.

La proposta te dues fases:

1. Convida als i les joves a mirar la persona del mig i sense paraules li diguin (amb la mirada) alguna cosa bonica, entrenant per un moment parlar amb la mirada. Ajuda’ls connectant amb alguna emoció de la família de l’amor.
2. Fes una dutxa de tants dits com persones. La persona del mig, tancant els ulls, rebrà de totes les mans dels seus companys i companyes petites gotes amb els dits com si fos una dutxa o una pluja. Aquest petit massatge s’estendrà per tot el cos en forma de carícia, sempre amb respecte.

Per acabar, anima a fer que cada persona ressalti una característica positiva de la persona del mig i que li diguin perquè els hi agrada.

Per exemple:

- *M’agrada el teu cabell perquè té un color molt bonic, trobo que et dona un estil propi.*
- *M’agrada la teva personalitat, sempre fas i parles des de la teva veritat.*

MESA DE SALUT JOVE
PALA FRUGELL

Idees per a la reflexió

- Des de quines emocions li parlo als altres?
- A les meves relacions, què dic amb la mirada?
- El que dic jo és el mateix que entén l'altre?
- És fàcil rebre? I donar? Què tal quan estava jo al mig?
- És fàcil que em toquin amb respecte?
- Què passa quan em toquen sense respecte?
- He pogut dir que no a la dutxa en alguna part?
- Sempre estem còmodes amb el tacte amb tacte?
- I com de còmode estic amb el contacte sense tacte?
- Què és el plaer?
- Quina diferència hi ha entre plaer i gaudi?

MESA DE SALUT JOVE
PALA FRUGELL

La seguretat



La seguretat és un estat emocional de la família de l'amor. Tenir relacions sexuals segures no és únicament compartir els actes sexuals amb barreres de protecció, la protecció parla de risc, i la seguretat parla de benestar. Significats de la seguretat:

Sentir seguretat en les nostres relacions és un factor clau pel desenvolupament saludable de la nostra sexualitat i afectivitat. Aprendre a estimar en un entorn segur fa que guanyem en fermesa i responsabilitat humana.

SEGURETAT COM A AMOR I BENESTAR



- ✓ Sentir confiança, connectar amb l'autoestima
- ✓ Saber com funcionen les coses amb total certesa
- ✓ Presència ferma

SEGURETAT COM A PROTECCIÓ SENSE RISC



- ✓ Garantia de compliment
- ✓ Mecanisme pel qual podem impedir que alguna cosa succeeixi
- ✓ Sensació de protecció
- ✓ Allò que permet tancar

Quina seguretat sentim al nostre dia a dia? I en relació amb el nostre creixement?

Sentir seguretat ens ajuda a desenvolupar la nostra dimensió física, mental, emocional i social envers la sexualitat, això ens ajuda a prendre decisions sobre el gaudi. Aquí entra en joc l'eròtica, el desig i el plaer com a elements de connexió amb mi mateix o mateixa i amb l'altre.

La sensualitat i l'eròtica són les formes en què gaudim de la nostra sexualitat



MESA DE SALUT JOVE
PALAFRUGELL



ajuntament de
palafrugell
joventut
benestar social



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

agraïments

INS Baix Empordà
INS Frederic Martí Carreras
Col·legi Prats de la Carrera
Col·legi Sant Jordi

col·labora

placer
con·sentido

creació

 SEER
Salut i Educació Emocional

GUIA DIDÀCTICA D'AFECTIVITAT I SEXUALITAT SALUDABLE