




# SEXUALITAT POSITIVA

## MÒDULS I CÀPSULES FORMATIVES



Carrer Migdia, 31 · Oficina 1r B · 08720 Vilafranca del Penedès

 652 909 606  931 406 772  [hola@meskelleure.cat](mailto:hola@meskelleure.cat)



[www.meskelleure.cat](http://www.meskelleure.cat)

## MÒDULS I CÀPSULES FORMATIVES

Tenir una consciència sexual sana és bàsic per a construir una societat basada en el respecte i aquest és un moment clau per incidir en l'educació, ja que el nivell de masclisme, de cosificació, de violència i falta de respecte a les aules ha augmentat en els darrers temps.

Els mitjans de comunicació, programes TV, internet, jocs, publicitat, etc. han afavorit molt a arribar a aquesta situació.

L'objectiu d'aquesta càpsula és ajudar a buscar respostes més que trobar-les. Estimular la reflexió per a motivar a continuar aprenent, i afavorir que sorgeixin les preguntes de cadascun i puguin anar resolent-les. Es tracta sobretot de sembrar inquietuds. En educació sexual és important obrir portes per a abordar i reflexionar en grup o de forma individual sobre les creences i les expectatives de cada persona entorn d'aspectes relacionats amb la sexualitat.

Aquest Mòdul es pot contractar:

- Amb tot el pack de càpsules formatives.
- Una o mes càpsules formatives que siguin del vostre interès.

### INFORMACIÓ MÒDUL

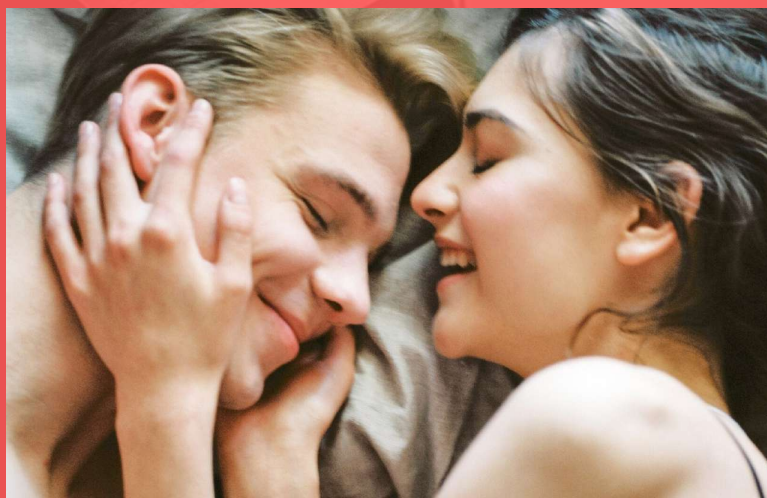
La falta d'informació o informació errònia a la qual accedeixen els joves, en moltes ocasions a través de les xarxes socials, experiències explicades pels seus iguals o mitjançant la pornografia fa que tinguin una informació distorsionada de la sexualitat sana i positiva.

D'altra banda, quan disposen de la informació correcta, també s'observen moltes dificultats per a aplicar-la a causa de la pressió de grup, de parella, manques afectives o baixa autoestima.

### CÀPSULES FORMATIVES

- 1 NO ÉS NO !**
- 2 EL PORNO ÉS CIÈNCIA-FICCIÓ**
- 3 ESTIMA'T I ESTIMA**

**GRUPS DE FINS A 20 PERSONES**



## QUÈ ES TREBALLARÀ?

Dotar d'hàbits positius dins de la parella perquè integrin principis saludables dins de les relacions.

Reflexionarem amb els joves i prendrem consciència de la importància de mantenir un criteri propi basat en la seguretat, en els seus propis desitjos i en el respecte per un mateix, a l'hora d'afrontar situacions afectives i/o sexuals compromeses.

Fomentarem entre els adolescents una relació de parella sana, fent-los reflexionar sobre el tema de la gelosia en aquesta.

## CONCEPTES CLAU

La parella: comunicació i resolució de conflictes. Pressió de grup i saber dir No. Negociació. Posicionament. Gelosia i parella. Amor romàntic.

Maltractaments i bons tractes.

## OBJECTIUS

- Augmentar la consciència sobre el Proporcionar estratègies d'educació no sexista i no discriminatòria.
- Facilitar eines per a detectar conductes abusives en les relacions afectives i sexuals.
- Fomentar actituds de respecte i valoració entre els sexes.
- Aprendre estratègies per a afrontar la PRESSIÓ DE GRUP i saber dir NO
- Augmentar el repertori de possibles respostes davant situacions de pressió, engany o manipulació.



## DURADA DE LA CÀPSULA

1 sessió

## DURADA DE LA SESSIÓ

1,5 hores

## MATERIALS NECESSARIS PER AL DESENVOLUPAMENT

<b>Cadires</b>	<b>SI</b>
<b>Pissarra</b>	<b>SI</b>
<b>Projector o pantalla</b>	<b>SI</b>

En cas de no tenir, pissarra, projector o pantalla +klleure la proporcionarà.

## QUÈ ES TREBALLARÀ?

Quina informació ens arriba sobre la sexualitat? Han influït aquests missatges en nosaltres? Hem de saber gaudir de la nostra sexualitat en base a informacions correctes i contrastades, al mateix temps que hem de ser conscients de la importància de la utilització de mètodes anticonceptius que evitin infeccions de transmissió sexual. I tot això afavorint les relacions entre les persones i tenint actituds positives respecte la sexualitat.

## CONCEPTES CLAU

Informació sexual que ens arriba per moltes bandes. Actituds dels i les joves respecte conductes sexuals. Mètodes anticonceptius. Infeccions de transmissió sexual. Orientacions del desig sexual. Actitud positiva cap a la sexualitat.

## OBJECTIUS

- Donar elements per gaudir d'una sexualitat responsable i saludable.
- Potenciar que els i les joves adquireixin habilitats socials per aprendre a viure saludablement, identificant, expressant i respectant els seus desitjos i els de les altres persones.
- Destapar mites i falses creences sobre la sexualitat.
- Afavorir la relació entre les parelles.
- Informar sobre els canvis corporals i fisiològics en les diferents etapes.
- Analitzar les actituds dels joves cap a certs conceptes i conductes sexuals



## DURADA DE LA CÀPSULA

1 sessió

## DURADA DE LA SESSIÓ

1,5 hores

## MATERIALS NECESSARIS PER AL DESENVOLUPAMENT

<b>Cadires</b>	<b>SI</b>
<b>Pissarra</b>	<b>SI</b>
<b>Projector o pantalla</b>	<b>SI</b>

En cas de no tenir, pissarra, projector o pantalla +klleure la proporcionarà.

## QUÈ ES TREBALLARÀ?

Reflexionarem sobre la influència de les altres persones que ens envolten en la nostra autoestima i la nostra identitat.

Ensenyarem als i les joves a conèixer el seu nivell d'autoestima i veure es seves coses bones. A més crearem consciència sobre els estereotips de l'amor, de gènere, etc, fomentant la igualtat efectiva entre les persones.

## CONCEPTES CLAU

Autoestima i prendre consciència de la pròpia imatge personal. Amor romàntic: mites i falses creences. Parelles: enamorament, violència, gelosia, sofriment, dependència. Estereotips de gènere.

## OBJECTIUS

- Potenciar l'autoestima i el desenvolupament personal dels joves.
- Donar elements per tal que la persona aprengui a acceptar-se i a acceptar a les altres persones.
- Dotar a els i les joves d'habilitats comunicatives-afectives i de relacions interpersonals que facilitin els seus desitjos, emocions, sentiments...
- Ensenyar als joves a conèixer el seu nivell d'autoestima i valorar-se i voler-se a si mateixos.
- Prendre consciència de la imatge que tenen d'ells mateixos o elles mateixes: els seus trets físics i personals.



## DURADA DE LA CÀPSULA

1 sessió

## DURADA DE LA SESSIÓ

1,5 hores

## MATERIALS NECESSARIS PER AL DESENVOLUPAMENT

<b>Cadires</b>	<b>SI</b>
<b>Pissarra</b>	<b>SI</b>
<b>Projector o pantalla</b>	<b>SI</b>

En cas de no tenir, pissarra, projector o pantalla +klleure la proporcionarà.

# FORMADORA MARTA GARCÍA

Amb més de 12 anys d'experiència en el terreny de la sexualitat, actualment, imparteixo tallers per a dones i per joves. Acompanyar els joves en el procés de descobriment de la seva pròpia identitat i de la sexualitat d'una manera saludable és molt important, sobretot en uns moments en els que tenen una actitud més lliberal respecte al sexe. Cal tenir en compte que els nostres joves estan exposats diàriament a missatges, imatges o escenes de contingut sexual i aquest és precisament un bon motiu per a involucrar-nos en la seva educació sexual. No podem deixar que interpretin les seves relacions afectives i/o sexuals des de la perspectiva de la televisió, el que troben a internet o els comentaris dels amics.

L'educació sexual abasta el desenvolupament sexual i la salut reproductiva però també les relacions interpersonals, les habilitats socials, l'orientació sexual i el coneixement d'un mateix, la imatge corporal, la intimitat, l'afecte, el gènere, la presa de decisions, l'assumpció de la pròpia responsabilitat, el respecte a un mateix i als altres...Crec, fermament, que una societat amb un bon nivell de coneixement i d'autoestima sexual és una societat més sana, i és aquí on cada dia intento posar el meu gra de sorra per intentar acabar amb els tabús, el desconeixement i els prejudicis relacionats amb la sexualitat.

