

**NO+VIOLENCIA  
MASCLISTA**  
DESEMASCAREM-LA!

# Dossier per a l'alumnat

**ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT**  
**Educació secundària obligatòria**

## **3.** **Relacions afectives i sexuals saludables**

## MAPA DEL MATERIAL DEL PROGRAMA DE FORMACIÓ

	PRIMÀRIA	SECUNDÀRIA
<b>1</b> Aproximació a la coeducació i l'equitat de gènere	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT
	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES
<b>2</b> Construcció de models alternatius de masculinitat i feminitat	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT
	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES
<b>3</b> Relacions afectives i sexuals saludables	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT
	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES
<b>4</b> Tolerància zero a la violència masclista i relacions abusives	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT
	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES

## SUMARI

	SECUNDÀRIA
<b>3</b> Relacions afectives i sexuals saludables	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT

Introducció .....	3
Índex d'activitats .....	3
Objectius .....	3
Paraules clau i definició .....	3
Activitat 1: <b>EM CONEC ET CONEC</b> .....	5
Activitat 2: <b>AIXÒ HO SAP TOTHOM</b> .....	7
Activitat 3: <b>IMAGINA QUE...</b> .....	9
Idees clau .....	11

# Relacions afectives i sexuals saludables

60 minuts

Aquestes activitats didàctiques estan vinculades al *Protocol de prevenció, detecció i intervenció davant la violència masclista entre l'alumnat* del Departament d'Educació.

## Introducció

L'**adolescència** és una etapa vital de transició a l'etapa adulta en què es produeixen molts canvis físics i emocionals. És una etapa intensa en la construcció de la identitat i de les relacions (d'amistat, familiars, de parella...). Per aquest motiu, és important posar la mirada i aprendre a construir relacions positives, que ens facin créixer i desenvolupar-nos al màxim possible com a persones, entenent que cada persona té experiències diferents amb si mateixa i amb les altres persones.

És important l'abordatge de les relacions afectives i sexuals per assegurar que els i les adolescents afronten la vivència de la identitat i les relacions afectivosexuals amb l'acompanyament i els referents necessaris, lliurement, de manera que puguin desenvolupar unes relacions saludables, de qualitat i creixement.

## ÍNDEX D'ACTIVITATS

- Activitat 1:**  
**Em conec et conec**
- Activitat 2:**  
**Això ho sap tothom**
- Activitat 3:**  
**Imagina que...**

## Objectius

- Reconèixer la importància de tenir una relació saludable amb nosaltres i amb la resta.
- Aprofundir en conceptes i informació vinculada al desenvolupament afectivosexual, com la coneixença del propi cos, el desig, el consentiment, etc.
- Conèixer les característiques de les relacions afectives i sexuals saludables construïdes des de la igualtat de drets.
- Identificar i aprendre habilitats i actituds necessàries per crear i mantenir relacions afectives i sexuals saludables.
- Sensibilitzar sobre els factors que fan que una relació sigui satisfactòria, tant en relació amb les pròpies actituds com les de l'altra persona.

## Paraules clau i definició

- **Relacions afectivosexuals saludables:** totes aquelles relacions en què la persona comparteix amb l'altra persona experiències afectivosexuals a la vegada que es desenvolupa com a persona i construeix una experiència conjunta i satisfactòria al costat i amb l'altra persona.
- **Sexualitat:** aspecte central de l'ésser humà al llarg de la seva vida i engloba el sexe, la identitat de gènere i els rols, l'orientació sexual, l'erotisme, el plaer, la intimitat i la reproducció. La sexualitat es viu i s'expressa en pensaments, fantasies, desitjos, creences, actituds, valors, conductes, pràctiques, rols i relacions. La sexualitat està influenciada per la interacció de factors biològics, psicològics, socials, econòmics, polítics, ètics,

legals, històrics, religiosos i espirituals.

(Organització Mundial de la Salut)

- **Salut sexual:** estat de benestar físic, emocional, mental i social en relació amb la sexualitat; no és només l'absència de malaltia, disfunció o incapacitat. La salut sexual requereix una aproximació positiva i respectuosa a la sexualitat i a les relacions sexuals, així com la possibilitat de tenir experiències sexuals plaents i segures, lliures de coerció, discriminació i violència. Perquè la salut sexual s'assoleixi i es mantingui han de ser respectats, protegits i satisfets els drets sexuals de totes les persones. (Organització Mundial de la Salut)

- **Mite:** relat o concepte que forma part del sistema de creences d'una cultura o d'una comunitat, la qual els considera veritat.

- **DSiR:** abreviatura de Drets Sexuals i Reproductius, necessaris perquè hi hagi una garantia dels drets humans de les dones i de tota persona.

- **Plaer:** sensacions agradables que podem sentir i fer sentir a altres persones i que donen benestar. Hi ha molts tipus de plaer: menjar, dormir, prendre el sol, etc. Per cada persona són diferents i això passa amb la sexualitat: els nostres plaers poden arribar a ser molt diferents.

- **Consentiment:** es produeix quan la persona està d'acord amb el que se li comenta o proposa. Significa donar permís per a alguna cosa, estar d'acord amb la proposta que se'ns fa.



# Activitat 1

## Em conec et conec

20 minuts

### 1. Llegeix els fragments següents i respon les preguntes.

*L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix la **sexualitat** com "un aspecte central de l'ésser humà al llarg de la seva vida i engloba el sexe, la identitat de gènere i els rols, l'orientació sexual, l'erotisme, el plaer, la intimitat i la reproducció. La sexualitat es viu i s'expressa en pensaments, fantasies, desitjos, creences, actituds, valors, conductes, pràctiques, rols i relacions. Tot i que la sexualitat pot incloure totes aquestes dimensions, no totes elles s'experimenten o s'expressen sempre. La sexualitat està influenciada per la interacció de factors biològics, psicològics, socials, econòmics, polítics, ètics, legals, històrics, religiosos i espirituals."*

- Saps dir la diferència entre sexe i sexualitat?

*Fins fa poc no es parlava del clítoris. És un òrgan que no té altra funció que el plaer. El clítoris i el penis són uns òrgans similars, funcionen molt semblant. El penis quan s'excita entra en erecció i el clítoris... també [1]*

- Socialment, s'ha divulgat el coneixement de la sexualitat femenina com de la masculina? Raona la resposta.

*La sexualitat implica la percepció que tenim de nosaltres com a home o com a dona, com ho sentim, com ens relacionem. No totes les persones experimentem ni vivim la nostra sexualitat de la mateixa manera, hi ha formes molt diverses. Conèixer el nostre cos és vital per viure una sexualitat segura, plaent i saludable. Conèixer el nostre cos, tenir-ne cura, viure i gaudir-ne . Dit això, val a dir que no podem obviar que l'òrgan que més influeix en el plaer amb un o una mateix i amb altres persones és el cervell, que ens permet imaginar, desitjar, prendre decisions.*

- Podries definir què és per a tu la sexualitat, amb una frase?

(1) Text adaptat del [Blog de la Lore, espai jove sobre sexualitat, relacions i gènere](#)

# Activitat 2

## Això ho sap tothom

20 minuts

2.1 Llegeix les frases que apareixen a continuació i segons que pensis si és un mite o bé una realitat o bé no estàs segur o segura de què contestar, classifica-les:

**M** (mite), **R** (realitat), **NC** (no contesto):

AFIRMACIONS	RESPOSTA
<i>És normal que a vegades em cridi, tothom es posa nerviós.</i>	
<i>Quan trobem l'amor, trobem la nostra mitja taronja.</i>	
<i>Totes les relacions o parelles no han de ser iguals (mateixos objectius, maneres de comportament, etc. ).</i>	
<i>Quan les noies diuen que no, en realitat estan dient que sí.</i>	
<i>Aguanta, que segur que tot canvia.</i>	
<i>Tot i estar en una relació afectivosexual és important que tinguem els nostres espais propis.</i>	
<i>Els nois són violents per naturalesa.</i>	
<i>Les persones no només som un físic, tenim moltes altres qualitats molt més valuoses.</i>	
<i>Tenir una parella ens fa sentir bé.</i>	
<i>Les experiències sexuals estan molt bé, sempre que es garanteixi una seguretat.</i>	
<i>Els conflictes que passen a la parella millor que s'hi quedin.</i>	
<i>Només un determinat tipus de dones poden ser víctimes de violència masclista.</i>	
<i>Les noies que tenen relacions afectivosexuals i sexuals no estables són unes "fresques".</i>	

*Tindr  relacions amb ell per demostrar-li que l'estimo.*

*La gelosia és un senyal d'amor.*

**2.2 Tenint en compte tot aix ... quines característiques dir ieu que són importants per tenir i construir les nostres relacions afectivosexuals de forma saludable? Indiqueu-ne dues o tres acompanyant-les d'una breu explicació.**



# Activitat 3

## Imagina que...

20 minuts

### 3.1 Imagina que...

*És dissabte a la tarda i en Quim ha quedat amb els seus amics a casa seva per fer unes partides a la consola. Estan sols perquè la família d'en Quim ha marxat a buscar la seva germana a Girona.*

*Comencen a jugar als videojocs, però al cap d'una estona es posen a parlar de noies i s'animen. En Quim, aquest cap de setmana ha quedat amb la Maria, segurament mantindran relacions sexuals perquè l'última vegada ja va passar, però va ser un desastre, res a veure amb el que diuen. En Quim, com que està en confiança ho comparteix amb els seus amics i aleshores un d'ells proposa mirar pelis porno per treure'n idees.*

- Com s'entenen les relacions sexuals amb el porno? (quin tipus d'imatges hi apareixen, quin rol assumeix cadascú).

*Fa dies que la parella de la Berta, un noi de l'institut dos cursos més gran que ella, li insisteix per tenir-hi relacions sexuals. La Berta no vol, no en sent cap necessitat. De moment amb les carícies i les coses que es fan de vegades, ja li agrada. És un tema que la preocupa, hi ha pensat altres vegades i si fos per ella de moment no caldria, però d'altra banda també se sent malament i li sap greu. És un bon noi i se l'estima molt, per res del món vol que ho mal interpreti . Per ell és capaç de qualsevol cosa, potser així veurà com se l'estima. Un dia es queden sols i ell la pressiona perquè es tregui la roba però ella no vol. Primer li demana que pari, però ell segueix insistint, i...*

- Com diries que probablement acabarà aquesta història?

**3.2 A partir de les històries que heu llegit i treballat individualment, poseu-vos en petit grup i responeu a la pregunta següent, que després podeu compartir amb la resta de companys i companyes.**

- Diríeu que el plaer i el consentiment són importants en les nostres relacions afectives i sexuals? Per què?

## Idees clau

La sexualitat està present al llarg de tota la vida, és un procés en constant evolució i un aspecte de la salut i el benestar de totes les persones. Cal desenvolupar-la de manera conscient, saludable, respectuosa i lliure.

Tota persona té dret a construir la seva identitat de gènere i orientació sexual, forma part de la pròpia personalitat.

La comunicació, la confiança i el respecte en una relació són la clau per entendre i practicar el consentiment i poder gaudir del plaer. La finalitat és ser respectuosos o respectuoses amb l'altra persona i amb un mateix o amb una mateixa i que les nostres relacions siguin saludables i positives.

Poder gaudir d'una relació afectivosexual saludable ens fa créixer i evolucionar com a persones i per tant és positiu

El que es fa o no es fa en una relació afectivosexual no s'ha de considerar com a èxit o fracàs ni s'ha d'entrar en comparacions, sinó que cal valorar si el que es fa aporta satisfacció mútua a la parella i, per tant, és una experiència satisfactòria.

## Altres recursos

[Sexe Joves](#). En aquest web de la Generalitat de Catalunya s'ofereix l'abordatge de la sexualitat en joves, de forma sistemàtica i força completa.

[Oh my goig](#). Programa de Betevé que planteja episodis que aborden la sexualitat en joves i es completa amb un debat.