

Parlem-ne;
no et
tallis!

PROGRAMA ESCOLAR DE SALUT
SEXUAL I COMUNICACIÓ



Activitat Inicial

comuna
itinerari 01102

‘Informem-nos’

Temes:

- Afectivitat i Sexualitat
- Estil Comunicació
- Preservatiu i altres mètodes
- VIH sida i altres ITS



Diapositives
WEB ASPB

Missatge electrònic a un amic o amiga'

01

Fons d'informació:

- No totes les fonts d'informació són igualment segures
- En assumptes com el que planteja, el més indicat seria assessorar-se amb professionals dels Centres de Salut Sexual i Reproductiva
- Els amics no tenen normalment els coneixements ni l'experiència suficients per a resoldre eficaçment els dubtes

02

La "por que no sorgeixi algun problema" en les relacions sexuals fa que aquestes siguin menys satisfactòries

03

No utilitzar un mètode contraceptiu segur implica arriscar-se a un embaràs imprevist, a infectar-se pel VIH o per altres ITS

‘Entrevista a l’Òscar, la Maria i en David’

- És important desenvolupar hàbits sexuals satisfactoris que evitin els embarrassos en l'adolescència, i les ITS i la infecció pel VIH/sida.
- La sexualitat sense riscos introdueix diversió, imaginació i varietat en les relacions sexuals.
- El plaer en les relacions sexuals no s'obté només amb la penetració. Les carícies, els petons, els massatges i la masturbació poden ser tan excitants com la penetració.
- L'edat d'inici de les relacions sexuals varia segons la preparació, la maduresa, les possibilitats, les creences i els valors de cada persona.
- El preservatiu és una barrera contra els riscos, però no pas contra el plaer. Amb certa pràctica, el seu ús resulta cada cop més fàcil.



‘Qui pren les decisions’

- La presa de decisions està condicionada per una sèrie d'elements.
- El comportament de les persones hauria de ser coherent amb les pròpies conviccions i valors, però això no sempre és així a causa de la pressió de l'entorn.
- És important decidir la pròpia conducta després de valorar els pros i els contres.
- Hi ha algunes situacions en les quals és apropiat fer cas de l'opinió de la majoria perquè no qüestionen creences profundes.
- En situacions considerades importants, en les quals es tenen opinions i valors fermes, és positiu refermar la posició personal.



‘Com ser més assertiu’

QUÈ DIR

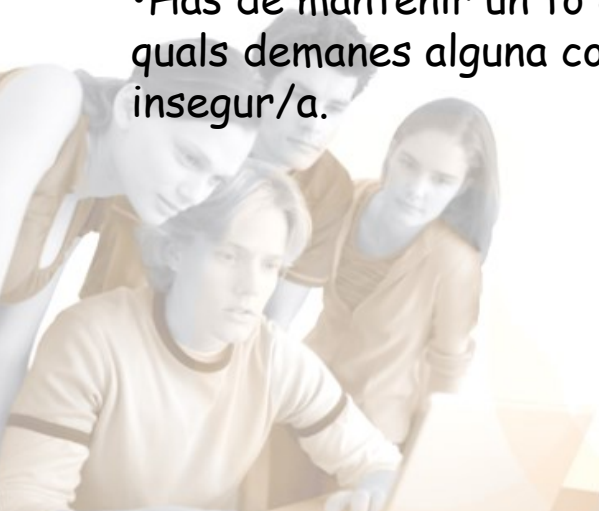
- Utilitza preferentment frases en primera persona (les frases que comencen per “Tu” poden ser sentides com a crítiques). Exemples: “Vull...”, “No m’agrada...”, “Em sento...”
- Digues el que penses o sents de manera clara i directa: no hi donis voltes.
- Si vols explicar la teva postura, dóna raons, però no busquis excuses.
- Reconèixer la postura de l’altre pot ser molt útil perquè la situació sigui menys tensa.



‘Com ser més assertiu’

TO DE VEU

- Parla amb veu ferma i confiada, transmetent seguretat en allò que dius.
- No utilitzis un to suplicant o de petició.
- No tartamudegis ni vacil·lis (exemples: em, ah, mm).
- No cridis ni utilitzis un to hostil o sarcàstic. Si estàs enfadat/ada, digues-ho directament.
- Has d'aparenciar tranquil·litat utilitzant un to de veu intermedi (ni gaire fluix ni gaire alt) i parla pausadament encara que la persona amb qui estiguis parlant s'enfili i pugi la veu.
- Has de mantenir un to constant. Si abaixes el to de veu en les frases amb les quals demanes alguna cosa o et negues a fer alguna cosa, semblarà que et sents insegur/a.



CONDUCTA NO VERBAL

- Contacte visual:

- Has de mantenir el contacte visual amb l'altra persona mentre hi parles; no desviïs la mirada cap a terra.

- Postura corporal:

- Has de mantenir el cos relaxat evitant mostrar-te amb tensió o rigidesa.

- Moviments:

- No et moguis excessivament, ni les mans ni els peus.

- Si t'enfades, expressa-ho verbalment, i no tanquis els punys ni donis cops a les coses.

- Gestos:

- Fes que siguin congruents amb la situació. Per exemple, evita somriure quan algú intenta vulnerar els teus drets.

‘I llavors què faig?’

