

**Parlem-ne;**  
**no et**  
**tallis!**

PROGRAMA ESCOLAR DE SALUT  
SEXUAL I COMUNICACIÓ



# Activitat Inicial



## ‘Informem-nos

### Temes:

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



[WEB ASPB](#)



### ‘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.

# Activitat

02

## ‘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'aparençar 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.



### ‘Com ser més assertiu’

#### 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:

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

### ‘El joc del segle’



Els preservatius en la prevenció de la infecció per l'HIV, d'altres malalties de transmissió sexual i de l'embaràs no desitjat

-Els preservatius són el mètode preventiu més recomanable pels joves tant per nois com per noies.

-Només es trenca un 2% dels preservatius, i gairebé sempre es deu a una utilització incorrecta: es trenca si s'utilitzen lubricants amb greixos, es poden trencar amb ungles o dents o si es guarden al sol o en un lloc massa calent.

-Per fer servir bé un preservatiu:

-Mirar la data de caducitat

-Un de nou a cada penetració

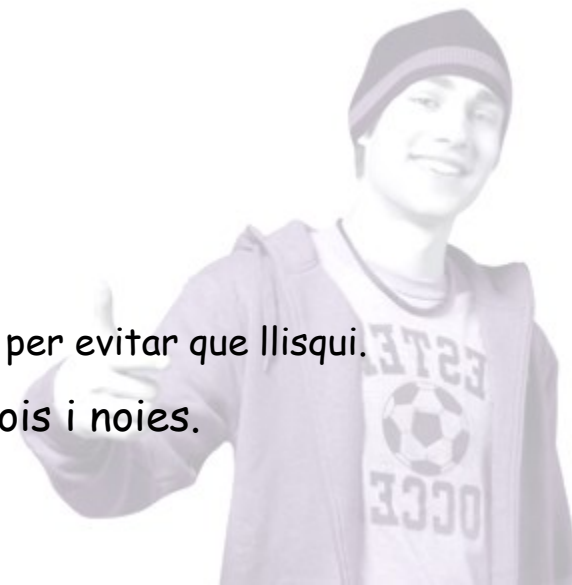
-Deixar un espai en la punta

-Des de l'inici de l'erecció al final del coit

-El millor lubricant és la saliva

-Aguantar-lo per la base del penis en separar-se de la parella per evitar que llisqui.

-No hi ha diferències significatives entre les opinions de nois i noies.



# Activitat final

comuna  
itinerari 01 i 02



## ‘Escenifiquem’

Davant d'una situació que  
considerem difícil d'afrontar

### QUÈ FER

AFRONTAR-LA SEGUINT ELS  
PASSOS SEGÜENTS:

- Entrar en situació
- Definir el problema
- Oferir alternatives
- Avaluar alternatives  
i decidir solucions
- Portar a la pràctica  
la decisió

### COM FER-HO

TENIR EN COMPTE:

- Com dir-ho
- To de veu adequat
- Llenguatge corporal  
adient
- Com resoldre els  
obstacles que pot  
presentar l'interlocutor
- Ser assertiu/iva