

Parlem-ne; no et tallis!

PROGRAMA ESCOLAR DE SALUT
SEXUAL I COMUNICACIÓ



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

**PROGRAMA ESCOLAR DE SALUT
SEXUAL I COMUNICACIÓ**

Autores

Olga Juárez Martínez

Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB)

Elia Díez David

Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB)

Grup de treball

Nayara Malnero (Facultat de Psicologia, UAB), **Anna Cosials** (ASPB), **Antonia Latorre** (ASPB), **Carme Cortina** (ASPB), **Carmen Velasco** (ASPB), **Cristina Rey** (ASPB), **Gema Castillo** (ASPB), **Gemma Páez** (ASPB), **Imma González** (ASPB), **Irene Bosch** (ASPB), **Marta Riba** (ASPB), **Montse Petit** (ASPB), **Natalia Sagarra** (ASPB), **Raquel Gallardo** (ASPB) i **Sandra Gabarró** (ASPB).

Grup assessor

Ana Zaragoza Marfà (ASSIR Muntanya, Institut Català de la Salut, ICS), **Asun Sala** (ASSIR, Parc de Salut Mar, IMAS), **Cristina Martínez** (ASSIR, Àmbit d'Atenció Primària de Barcelona Ciutat, ICS), **Francisca Jurado** (Programa Salut i Escola, Àmbit d'Atenció Primària, Barcelona), **Francisco Villamarín** (Facultat de Psicologia, UAB), **Maribel Pasarín** (ASPB), **Marta Giral** (Direcció de Programa de Joventut, Ajuntament de Barcelona), **Marta Pérez Serafín** (Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat, CJAS), **Montserrat Alonso** (Programa d'Atenció i Assistència de la Sida, Departament de Salut, Generalitat de Catalunya), **Victor Escarré i Bou** (INCLOU) i **Yolanda González** (Àrea d'Innovació Educativa, Consorci d'Educació de Barcelona).

Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona

D.L.: B-34.562-2011

Disseny i producció gràfica: Primer Segona serveis de comunicació

Octubre del 2016



Paper Offset ecològic certificat pel

**Associació
CEPS**

Associació per a la Prevenció
i la Promoció de la Salut

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



**Agència
de Salut Pública**

Índex

Presentació	3
Efectivitat de les intervencions en la reducció de les infeccions de transmissió sexual (ITS) i de l'embaràs adolescent.....	4
Els programes d'educació sexual de l'ASPB: PRESSEC i Parlem Clar	6
Valoració dels programes per al professorat i actualització dels materials durant l'any 2010	6
Objectius	7
Continguts.....	7
Aspectes incorporats a la nova edició	7
Procediments	8
Metodologia	8
Marc teòric	8
Estructura del material	8
Avaluació	10
Temporització	10

MATERIAL DIDÀCTIC PER A LES ACCIONS A L'ENTORN

Activitat 01 Visita al Centre de Salut Sexual i Reproductiva.....	14
Activitat 02 Consulta Oberta	18
Activitat 03 El Servei d'Informació i Dinamització als Centres d'Educació Secundària.....	19
Activitat 04 Diversitat afectiva i sexual a l'escola	20

MATERIAL DIDÀCTIC PER LES ACCIONS A L'AULA

Activitat INICIAL 'Informem-nos'	26
---	----

Itinerari 01

Activitat 02 'Un grup d'amics'	32
Activitat 03 'Qui pren les decisions?'	42
Activitat 04 'Un nou estil de comunicació?'	46
Activitat 05 'I llavors què faig?'	53

Itinerari 02

Activitat 02 'Treballem un cas'	66
Activitat 03 'El joc del segle'	70

Activitat FINAL 'Escenifiquem'	73
---	----

ANNEX

Situacions per triar en funció de les característiques del grup classe	84
Documents de reforç a la web de l'ASPB:	
 http://www.aspb.cat/parlem-ne-no-et-tallis/	103





Presentació

Des de fa dues dècades, les autoritats de Salut Pública de Barcelona, anomenades en diferents moments Institut, Àrea o Agència, s'han esforçat a abordar els problemes de salut abans que apareguin, és a dir, a implantar mesures preventives. A la llum dels resultats d'enquestes escolars periòdiques; d'indicadors poblacionals sociodemogràfics com ara l'embaràs adolescent i l'avortament; d'indicadors epidemiològics com ara la incidència de la sida, de la infecció pel VIH o d'altres infeccions de transmissió sexual; dels avenços científics en educació, promoció de la salut i atenció sanitària; i també de les impressions de professionals de l'educació, de l'atenció sanitària i de la salut pública, i d'entitats ciutadanes, des de fa quinze anys s'han definit alguns problemes i s'han dissenyat intervencions dirigides a promoure la salut sexual i reproductiva de les persones adultes del futur.

Els programes PRESSEC i Parlem Clar, adreçats a la prevenció de les relacions sexuals no protegides a 4t d'ESO i 1r de cicles formatius o de batxillerat, van mostrar millores rellevants entre els joves en les respectives avaluacions. Aquestes eines educatives, només útils en les mans del professorat, han ajudat

a millorar la salut de milers d'adolescents barcelonins al llarg d'aquestes dues dècades.

Tanmateix, com tot, eren millorables. Any rere any el professorat que els duia a terme a les aules indicava que necessitaven un format més agradable i informatitzat, i, a més, algunes escoles els aplicaven el curs anterior al previst, atenent la progressiva reducció de l'edat d'inici de les relacions sexuals entre els joves de tot Espanya. Altres canvis socials esdevinguts aquests anys, com ara el relatiu control de l'epidèmia del VIH/sida al món desenvolupat, la incorporació a les aules d'alumnat procedent de gran diversitat de cultures i països, l'acceptació sense escarafalls de la diversitat sexual a la societat o l'increment de l'embaràs adolescent feien oportú emprendre una actualització dels programes.

Amb el suport d'un grup de treball que recull capacitats professionals, experiència i diversitat de perspectives, s'han ajuntat els dos programes i s'han posat al dia els continguts tot mantenint l'estructura i el treball dels determinants conductuals. Només falta que el professorat, de nou, el trobi del seu gust, l'apliqui i hi suggereixi millores. A ells i elles, com sempre, gràcies.

EFFECTIVITAT DE LES INTERVENCIIONS EN LA REDUCCIÓ DE LES INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL (ITS) I DE L'EMBARÀS ADOLESCENT

Al món occidental, fa molts anys que es duen a terme programes escolars per prevenir l'embaràs adolescent i les infeccions de transmissió sexual. Als països desenvolupats, la gran majoria dels adults creuen que les escoles han de dur a terme programes d'educació sexual àmplia, que promoguin alhora l'ajornament de la primera relació sexual i l'ús dels preservatius i la contracepció.

D'acord amb diverses revisions bibliogràfiques, fins a dos terços dels programes d'educació sexual i de prevenció de les ITS/VIH mostren resultats favorables (The National Campaign, 2010; Kirby, 2007). Els programes escolars retarden la iniciació sexual, augmenten l'ús dels preservatius, dels contraceptius o de tots dos, i presenten bons resultats en la reducció de l'embaràs, de la fecunditat i de les ITS. Gairebé tots els programes mostren impactes positius en: factors relacionats amb les conductes com ara el coneixement sobre els riscos, i les conseqüències de l'embaràs i de les ITS; valors i actituds sobre les relacions sexuals i l'ús de preservatius i de la contracepció; les percepcions de les normes dels iguals en relació amb el sexe i la contracepció; la confiança en l'habilitat de saber negar-se al sexe no desitjat; l'habilitat de saber insistir respecte a l'ús de preservatius o la contracepció; la intenció d'evitar les relacions sexuals o d'utilitzar la contracepció; i la comunicació amb els pares, mares o altres adults sobre aquests temes.

Una revisió de vuitanta-set programes destaca disset característiques importants que comparteixen els programes efectius (taula 1) (Kirby, 2006). Fan referència al desenvolupament del programa, el seu contingut (incloent-hi els objectius conductuals, els missatges sobre la conducta i les estratègies pedagògiques), així com la seva implantació.

La revisió de Kirby del 2007 suggereix que aquests programes continuen sent efectius quan es duen a terme amb fidelitat per altres equips en comunitats que treballen amb grups de joves similars. Però quan s'escurcen els programes de manera significativa, quan s'exclouen activitats relatives a alguna conducta com ara l'ús de preservatiu, o quan els programes es duen a terme en àmbits diferents als previstos, els resultats positius originals no es reproduïen. A Barcelona, el programa PRESSEC, basat en aquests criteris i que ha estat inclòs en la revisió esmentada, va mostrar canvis significatius en l'ús de preservatiu i altres paràmetres relacionats (Díez i Juárez 2000).

Els programes d'educació sexual no eliminen completament les conductes sexuals de risc. Aquests

programes, per si sols, no poden prevenir completament l'embaràs no planificat o les ITS, encara que poden reduir-los molt, especialment quan formen part d'estratègies comunitàries extenses (Kirby, 2007).

D'altra banda, els adolescents que es comuniquen més amb els seus pares o mares sobre qüestions relacionades amb la sexualitat se senten més propers a ells i més còmodes a l'hora de parlar-ne (Martino, 2008) i, el que és més important, ajornen l'inici de les relacions sexuals i, en el cas de mantenir-les, utilitzen mitjans anticonceptius, tenen menys parelles i tenen més probabilitats d'utilitzar contracepció en la primera relació sexual (Swan, 2003).

Un altre factor el constitueixen els Centres de Salut Sexual i Reproductiva, que, a més d'atenció clínica, proporcionen informació i elements per discutir aspectes sexuals amb el pare i la mare. Diferents estudis mostren que, quan aquests serveis són accessibles, augmenten els joves que utilitzen contracepció (Kirby, 2007). Els programes que proporcionen i inicien la contracepció durant la visita són els més efectius en incrementar-ne l'ús. Quatre estudis indiquen que la provisió avançada de mètodes contraceptius d'emergència a joves sexualment actives n'afavoreix l'ús en cas de necessitat i no incrementa l'activitat sexual ni les pràctiques de risc, ni afecta l'ús habitual de la contracepció (Raine, 2005).

Una bona part dels factors protectors i de risc de la conducta sexual adolescent no són de naturalesa sexual. Un bon rendiment a l'escola, plans positius per al futur i connexions intenses amb la família, l'escola o la comunitat religiosa redueixen les taxes de fertilitat adolescent. A més, molts dels factors de risc s'interrelacionen. En conseqüència, s'han desenvolupat intervencions que s'adrecen a la persona de manera integral. Alguns dels abordatges més prometedors són la millora educativa i de les oportunitats laborals mitjançant els anomenats programes de desenvolupament juvenil, els programes per incrementar la connexió entre els joves i adults i institucions responsables com ara la família, les escoles i organitzacions comunitàries i els programes adreçats a la petita infància.

Una revisió assenyalava que els programes que redueixen el fracàs escolar, que milloren la vinculació amb l'escola i els resultats escolars i que incrementen les aspiracions educacionals i de carrera professional poden retardar la primera relació sexual, incrementar l'ús dels preservatius i reduir l'embaràs i la maternitat (Kirby, 2002).

Taula 1. Característiques dels programes d'educació sexual efectius (Kirby, 2006)

PROCÉS DE DESENVOLUPAMENT DEL PROGRAMA

1. Implica persones amb diferent formació en teoria, investigació i educació sexual i ITS/VIH per desenvolupar els continguts.
2. Valora les necessitats rellevants del grup diana.
3. Utilitza un model lògic per desenvolupar el currículum que especifica els objectius de salut, les conductes que afecten aquests objectius, els factors de risc i protectors que afecten aquestes conductes i les activitats adreçades a aquests factors protectors i de risc.
4. Dissenya activitats coherents amb els valors de la comunitat i amb els recursos a l'abast (per exemple: temps dels professionals, habilitats dels professionals, disponibilitat d'espais i d'existències).
5. Fa una prova pilot del programa.

CONTINGUTS DEL PROGRAMA

1. S'enfoca amb claredat cap als objectius de salut: la prevenció de l'embaràs i/o de les ITS/VIH/.
2. S'adreça directament a les conductes específiques que porten a aquests objectius (com ara posposar la iniciació sexual, utilitzar preservatius o altres anticonceptius, abstenir-se de mantenir relacions sexuals), dona missatges clars sobre aquestes conductes i treballa sobre les situacions que poden portar-hi i com evitar-les.
3. Es dirigeix a múltiples factors psicosocials de risc i protectors que afecten les conductes sexuals (com ara coneixements, riscos percebuts, valors, actituds, normes percebudes i autoeficàcia).

ACTIVITATS I METODOLOGIA DOCENT

1. Estableix un ambient social segur per als joves que hi participen.
2. Inclou múltiples activitats per canviar cada factor protector i de risc.
3. Empra mètodes docents institucionalment reconeguts que impliquen activament els participants i els ajuden a personalitzar la informació.
4. Utilitza activitats, mètodes d'aprenentatge i missatges conductuals adequats a la cultura dels joves, el seu desenvolupament i la seva experiència sexual.
5. Aborda els temes amb una seqüència lògica.

IMPLEMENTACIÓ DEL PROGRAMA

1. Assegura un suport mínim de les autoritats apropiades com ara els ministeris de salut, els districtes escolars o les organitzacions comunitàries.
2. Selecciona educadors amb característiques desitjables i, sempre que sigui possible, els formen i els aporten monitorització, supervisió i suport.
3. Si cal, implanta activitats per captar i retenir els joves i superar les barreres a la seva implicació, com, per exemple, publicitar el programa, oferir àpats o obtenir consentiment.
4. Implanta pràcticament totes les activitats previstes amb una fidelitat raonable.

ELS PROGRAMES D'EDUCACIÓ SEXUAL DE L'ASPB: PRESSEC I PARLEM CLAR

L'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) ha desenvolupat fins ara dos programes de prevenció de l'embaràs adolescent, de la infecció pel virus de la immunodeficiència humana (VIH/sida) i d'altres infeccions de transmissió sexual (ITS) en el marc de l'escola secundària.

El PRESSEC és un programa dirigit a estudiants de quart d'ESO que va ser dissenyat els anys 1992 i 1993, avaluat el curs 1993-94 i actualitzat l'any 2001. Des del 2004-05 fins al 2008-09, s'ha dut a terme en 111 escoles de Barcelona.

Està constituït per sis sessions a l'aula més una altra de complementària al Centre de Salut Sexual i Reproductiva. Comprèn activitats dirigides pel professorat que treballen continguts de manera esglaonada, amb una forta implicació del professorat. S'adreça a adolescents que necessiten orientació per part del professorat i/o que no han fet prèviament programes o activitats d'educació afectiva i sexual.

El programa Parlem Clar, que es dirigeix a estudiants de batxillerat i de cicles formatius, va ser dissenyat

l'any 2000 i avaluat el 2001. Des del curs 2004-05 fins al 2008-09, el programa ha estat desenvolupat per 21 escoles de Barcelona.

Parlem Clar consta de quatre sessions a l'aula més una altra de complementària al Centre de Salut Sexual i Reproductiva, comprèn activitats dirigides i desenvolupades pel professorat (dues sessions) i per una parella de joves educadors de l'aula prèviament formada (dues sessions). Es treballen els continguts de manera directa, amb implicació de l'alumnat, i s'adreça a joves madurs que poden desenvolupar les activitats amb els companys de manera independent.

Entre les escoles que han desenvolupat algun dels programes, el 82% han dut a terme el programa PRESSEC, i el 9% el Parlem Clar. El 6,3% els han fets tots dos simultàniament en algun curs escolar, i el 2,7% ha fet un o l'altre al llarg dels cursos (del 2004-05 al 2008-09).

Els dos programes preventius treballen pràcticament els mateixos continguts i determinants conductuals, però amb diferents metodologies i activitats:

6

Taula 2. Determinants conductuals treballats a cada programa

DETERMINANTS CONDUCTUALS	SESSIONS DEL PROGRAMA PRESSEC	SESSIONS DEL PROGRAMA PARLEM CLAR
Coneixements	Sessió 1	Sessió 1
Creences i actituds, beneficis i barreres, susceptibilitat i severitat percebudes	Sessions 1 i 2	Sessions 1 i 3
Norma subjectiva i pressió social (parella, amics)	Sessió 3	Sessió 2
Autoeficàcia, habilitats de comunicació, afrontament de situacions	Sessions 4, 5 i 6	Sessions 2 i 4
Recurs Centre de Salut Sexual i Reproductiva, aclariments, informació i habilitat en la col·locació del preservatiu	Sessió d'entorn	Sessió d'entorn

VALORACIÓ DELS PROGRAMES PEL PROFESSORAT I ACTUALITZACIÓ 2010

Durant el curs escolar 2009-10, l'ASPB es va proposar actualitzar els dos programes. Es va disposar de tres fonts d'informació. En primer lloc, la procedent dels informes de valoració del professorat, basats en les fitxes que s'emplenen anualment després d'haver fet el programa. En segon lloc, un estudi

qualitatiu sobre els programes escolars de l'ASPB fet el 2008, del qual es van extreure les conclusions següents:

- Cal que el professorat i la parella de joves educadors implicats en l'aplicació dels programes assisteixin a un taller de formació abans de dur

- a terme el programa, i cal que facin una sessió d'actualització cada dos o tres anys.
- Per garantir el correcte desenvolupament, el professorat desitja més seguiment i suport per part d'assessors externs (com ara els Equips de Salut Comunitària).
- Cal millorar el disseny dels materials, fer-los més atractius.
- Cal aconseguir incentius i reconeixement per al professorat que desenvolupa els programes, i també per als joves educadors.
- És important que a l'escola primària es dugui a terme educació afectiva i sexual.
- És convenient introduir en les diferents activitats un ventall de situacions que facilitin l'adaptació a les necessitats i característiques diverses de l'alumnat.
- S'aconsella explicitar als materials:
 - La importància de desenvolupar totes les sessions, ja que cadascuna treballa uns determinants concrets i la manca d'alguna sessió pot variar el resultat que el programa aconsegueix si es desenvolupa tal com es proposa fer. S'aconsella planificar amb cura el desenvolupament i tenir molt present el temps de dedicació.
 - El reforç que l'ús de recursos, com ara els Centres de Salut Sexual i Reproductiva, etc., pot produir en els resultats del programa.
 - La conveniència d'apropar els preservatius a l'escola, proposant alternatives per tal que cada centre seleccioni la més adient.

Com a tercera font d'informació, en el curs escolar 2009-10 es va convidar el professorat que havia fet algun dels dos programes (PRESSEC o Parlem Clar) durant el curs anterior a participar en grups de discussió i entrevistes grupals amb l'objectiu de recollir les seves opinions i propostes de millora. Hi van participar 32 professors de 8 dels 10 districtes de Barcelona, 14 joves educadors i 79 alumnes de 4 districtes.

Per últim, un qualificat grup d'assessors de diverses disciplines ha revisat el material i ha fet suggeriments de millora. Es presenta a continuació el programa resultant, fusió i actualització dels programes PRESSEC i Parlem Clar.

OBJECTIUS

Per al professorat

- Facilitar un material que ajudi a prevenir les conductes sexuals de risc de l'alumnat.
- Promoure l'accés a un recurs extraescolar que faciliti el treball d'aspectes afectius i sexuals en cas que el grup classe ho requereixi.

Per a l'alumnat

- Reduir dubtes sobre salut afectiva i sexual.
- Reduir el risc d'un embaràs adolescent.
- Reduir el risc d'infectar-se per una infecció de transmissió sexual, inclosa la sida.

CONTINGUTS

El material proposat se centra en la prevenció de l'embaràs adolescent i de les ITS i VIH/sida, en aspectes biològics relatius a sexualitat i la contracepció, i també en aspectes relatius al comportament personal, com ara l'entrenament en habilitats de resistència a la pressió del grup, o de comunicació i negociació amb la parella.

També es presenten suggeriments dirigits al professorat per tal de facilitar una adequada aplicació de les activitats a l'aula: aspectes clau per al professorat, com ara facilitar missatges preventius; quins missatges proporcionar als joves respecte al preservatiu com a mesura de prevenció; com fer un sociograma; com fer un joc de rol; continguts d'educació afectiva i sexual (desenvolupament sexual, les relacions sexuals, la primera vegada, la masturbació); drets sexuals i orientació sexual (homosexualitat, bisexualitat, heterosexualitat).

Tots aquests continguts es poden trobar a la web de l'ASPB:



<http://www.aspb.cat/parlem-ne-no-et-tallis/>

ASPECTES INCORPORATS A LA NOVA EDICIÓ

En la present actualització i edició s'ha considerat rellevant la inclusió de dos aspectes relatius a la diversitat, els relacionats amb les diferents cultures de procedència de moltes famílies i alumnat, i la diversitat relativa a l'orientació sexual.

Quant a la **diversitat cultural**, l'origen s'ha mostrat molt associat a l'embaràs adolescent. A Barcelona, les noies estrangeres estan tres vegades més exposades a un embaràs, a un avortament i a una maternitat adolescent que les autòctones (ASPB, 2010). Això assenyalava la necessitat d'optimitzar i intensificar les intervencions preventives sobre les diverses comunitats nouvingudes, adequant-les a les necessitats específiques.

Respecte l'**orientació sexual**, a manca d'informació local, un estudi recent indica que l'assetjament als homosexuals a Gran Bretanya que és gairebé

una epidèmia escolar. Gairebé dos terços (el 65%) de les joves lesbianes, gais i bisexuals han experimentat algun assetjament directe. Fins i tot si aquests alumnes no han patit una vivència directa d'intimidació, estan immersos en un entorn en què el llenguatge i els comentaris homòfobs són extraordinàriament comuns.

Tanmateix, en les escoles on s'ha establert clarament que l'assetjament als homosexuals no és acceptable, es redueix en un 60% (Hunt, 2007).

Això és rellevant, ja que s'estima que un 4% de la població espanyola té relacions homosexuals (ENSS, 2009). Les famílies i les escoles poden mitigar l'estigmatització social de les persones, joves i grans, amb orientacions sexuals minoritàries per salvaguardar la seva integritat, els seus drets i la seva salut mental (Ryan, 2010). L'actual invisibilitat i el silenci d'aquest percentatge de població entre l'alumnat pot indicar l'existència de situacions de discriminació a les aules de secundària.

PROCEDIMENTS

El material proposa activitats individuals i grupals, així com l'emplenament de fitxes, la discussió en grups, els debats, la discussió de casos i l'escenificació de situacions.

METODOLOGIA

El programa presenta dos itineraris diferenciats per adequar-se a les característiques del grup classe amb el qual cal treballar. El professorat tria un o un altre d'acord amb el grup i les seves pròpies característiques. Els aspectes que poden ajudar el professorat a decidir si aplicar un itinerari o un altre es poden trobar al material, a l'inici de cada itinerari.

Per tal d'adaptar al màxim cada activitat a l'alumnat participant, a l'annex presenta un ventall de situacions que el professorat pot anar escollint. Les situacions estan penjades també a la web de l'ASPB.



<http://www.aspb.cat/parlem-ne-no-et-tallis/>

El professorat, un cop ha triat la situació més adequada per al grup d'alumnes, pot imprimir el text i fer-ne tantes còpies com alumnes participants. El material presenta activitats dinàmiques per tal de motivar l'alumnat.

MARC TEÒRIC

El programa segueix un model teòric cognitiu i social, d'eficàcia demostrada en l'àmbit de la prevenció dirigida a joves, que considera que el determinant més proper a la conducta d'una persona és la intenció de conducta, i que aquesta està determinada pels aspectes següents:

- Les actituds: que estan determinades pels coneixements i les creences (susceptibilitat, severitat, beneficis i barreres percebudes) de la persona.
- La norma subjectiva: el que la persona percep que pensen o fan les persones importants per a ella. En aquest cas, quan parlem de conducta sexual, és la parella qui més pot influir, seguida dels amics i amigues.
- L'autoeficàcia: la percepció de les persones de sentir-se capaces de desenvolupar amb èxit la conducta preventiva.
- Les habilitats, sobretot les de tipus social i de comunicació, necessàries per dur a terme l'acció preventiva.

D'altra banda, entre la intenció de conducta i la conducta final poden aparèixer algunes dificultats que, si no són treballades prèviament amb l'alumnat, poden provocar que finalment no es doni la conducta preventiva desitjada.

Cal esmentar que el model d'intervenció que utilitzem també incorpora mesures per modificar l'entorn, i això, al seu torn, modifica els determinants anteriors i facilita els efectes positius.

ESTRUCTURA DEL MATERIAL

El material dirigit al professorat consta de dues parts:

Accions a l'entorn, part en la qual es recomana fer ús dels recursos existents, com ara fer una visita al Centre de Salut Sexual i Reproductiva, optimitzar la Consulta Oberta, utilitzar els punts JIP i altres accions.

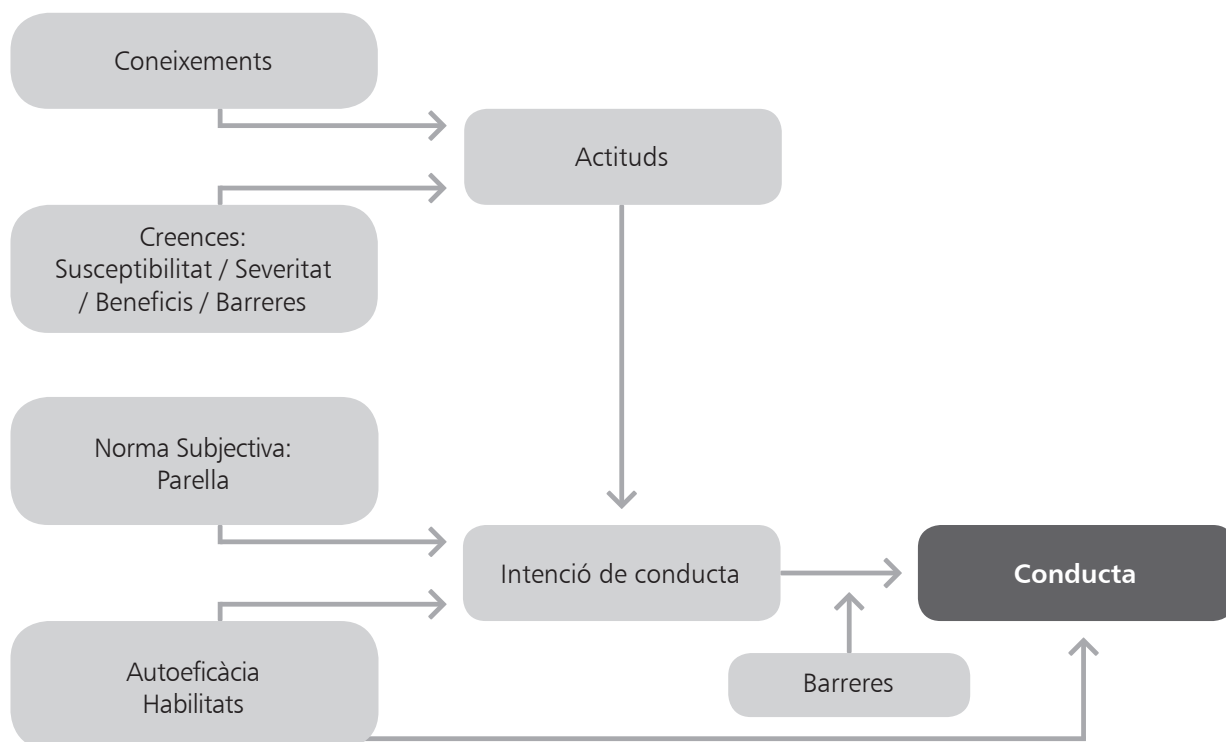
Accions a l'aula, part que incorpora dos itineraris a escollir:

ITINERARI I

En aquest itinerari el professorat, prèviament format en els tallers organitzats per l'ASPB, desenvolupa les activitats a l'aula.

Està format per sis activitats a l'aula més la visita al Centre de Salut Sexual i Reproductiva. En ca-

El model conductual de què parlem es pot esquematitzar de la manera següent:



dascuna es presenta el títol, l'objectiu general i els específics, la durada aproximada, les orientacions didàctiques i els procediments. Inclou una fitxa genèrica amb aspectes que cal treballar en qualsevol situació aplicada i un exemple per facilitar el treball del professorat.

A la web de l'ASPB s'inclou informació bàsica per el professorat i per l'alumnat.

ITINERARI II

En aquest itinerari el professorat comparteix el desenvolupament de les activitats a l'aula amb una parella d'estudiants (joves educadors) formats prèviament en els tallers organitzats per l'ASPB.

Està format per quatre activitats, les dues primeres per desenvolupar pel professorat, i les dues següents, pels joves educadors. En cadascuna es presenta el títol, l'objectiu general i els específics, la durada aproximada, les orientacions didàctiques i els procediments. Inclou una fitxa genèrica amb aspectes per treballar en qualsevol situació aplicada i un exemple per facilitar el treball del professorat.

També inclou la visita al Centre de Salut Sexual i Reproductiva.

A la web de l'ASPB s'inclou informació bàsica per el professorat i per l'alumnat.

La primera i la darrera activitat per desenvolupar a l'aula són comunes per als dos itineraris.



AVALUACIÓ

Els dos programes dels quals deriva la present proposta es van avaluar abans de la seva extensió i difusió a les escoles de Barcelona.

Efectes del programa PRESSEC. L'avaluació va presentar millores significatives en les intencions de conducta entre els joves participants en el PRESSEC, en el sentit de declarar que rebutjarien, al seu moment, les relacions sexuals sense protecció, i que proposarien, al seu moment, relacions sexuals protegides. El percentatge en l'ús de preservatius entre els que tenien relacions sexuals per primera vegada va augmentar amb la intervenció. També van augmentar els coneixements relatius a la no-transmissió del VIH per saliva i orina, tot i que els increments en coneixements i actituds segons diversos estudis no es reflecteixen necessàriament en canvis de conducta.

Efectes del programa Parlem Clar. Es va apreciar una millora dels coneixements sobre la visibilitat de la infecció, la transmissió, els efectes indesitjables, la dificultat del tractament i la localització dels Centres de Salut Sexual i Reproductiva. Va augmentar la percepció de gravetat de la malaltia, però no pas la susceptibilitat. Van millorar les actituds sobre el preservatiu, la ruptura d'aquest i la reducció del plaer. Va augmentar la intenció d'utilitzar-lo amb la parella esporàdica. No va canviar la norma subjectiva ni l'autoeficàcia. La intervenció no va avançar l'inici de les relacions coitals ni la freqüència d'aquestes. Va augmentar l'ús del preservatiu a la darrera relació coital entre l'alumnat sexualment actiu, així com l'accés als preservatius tant a la farmàcia com a l'escola.

TEMPORITZACIÓ

El temps necessari per a l'aplicació del material depèn de l'itinerari escollit. Es recomana emprar prop d'una hora per a cada activitat. **Tot i això, suggerim algunes qüestions importants:**

ACTIVITATS A L'AULA

Sessió informativa. Comuna per als dos itineraris. Caldria no dedicar-hi més d'una sessió, ja que l'alumnat té molta informació, i el fet de repetir continguts que ja es coneixen pot provocar un efecte rebot contrapreventiu. És important proporcionar informació bàsica per aclarir els dubtes explicitats per l'alumnat. Si es porta, tal com suggerim, el grup classe a una sessió al Centre de Salut Sexual i Reproductiva, podran aclarir les qüestions que encara quedin pendents. D'altra banda, les sessions setmanals permeten anar aclarint els dubtes a mesura que apareixen.

Sessions centrades en habilitats socials i de comunicació. Són bàsiques per aconseguir els objectius del programa. És important arribar a l'última activitat, ja que han estat pensades de forma seqüencial per anar incorporant i aprofundint continguts amb una dificultat creixent. La darrera sessió és comuna per als dos itineraris.

ACTIVITATS A L'ENTORN

Sessió al Centre de Salut Sexual i Reproductiva. És imprescindible per facilitar l'accés del jovent als recursos existents. La visita es pot fer en qualsevol moment, abans, durant o després de desenvolupar les activitats proposades.

Bibliografia

Díez E, Juárez O, Nebot M, Cerdà N, Villalbí JR. Effects on attitudes, knowledge, intentions and behaviors of an AIDS prevention program targeting secondary school adolescents. *Promotion & Education* 2000; 7:17-22.

Hunt R, Jensen J. The School Report. The experiences of young gay people in Britain's schools. *Schools Health Education Unit & Stonewell*, 2007.

Kirby D, Laris B, Rollieri L. Sex and sex education programs: Their impact on sexual behaviors of young people throughout the world. *J Adolesc Health*. 2007; 40:206-17.

Kirby, D. Emerging answers: Research findings on programs to reduce teenage pregnancy and sexually transmitted diseases. Washington, DC: National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy, 2007.

Harden A, Brunton G, Fletcher A, Oakley A. Teenage pregnancy and social disadvantage: Systematic review integrating controlled trials and qualitative studies. *BMJ* 2009;339:b4254. doi: 10.1136/bmj.b4254.

Marmot M, Friel S, Bell R, Houweling TA, Taylor S. Commission on Social Determinants of Health. Closing the gap in a generation: Health equity through action on the social determinants of health. *Lancet*. 2008; 372: 1661-9.

Marston C, Meltzer H, Majeed A. Impact on contraceptive practice of making emergency hormonal contraception over the counter in Great Britain: Repeated cross sectional surveys. *BMJ*, doi:10.1136/bmj.38519.440266.8F.

Martino S, Elliott M, Corona R, Kanouse D, Shuster M. Beyond the "Big Talk": The roles of breadth

and repetition in parent-adolescent communication about sexual topics. *Pediatrics* 2008;121; 612-8.

Ryan C, Huebner D, Diaz R, Sanchez J. Family rejection as a predictor of negative health outcomes in white and latino lesbian, gay and bisexual young adults. *Pediatrics* 2009; 123; 346-352.

Raine TR, Harper CC, Rocca CH, Fisher R, Padian N, Klausner JD, Darney PD. Direct access to emergency contraception through pharmacies and effect in unintended pregnancy and STIs. *JAMA*. 2005; 293:54-62.

Santelli, J, Duberstein L, Finer L and Singh S. Explaining recent declines in adolescent pregnancy in the United States: The contribution of abstinence and improved contraceptive use. *Am J Public Health*. 2007;97:150-6.

Tolaymat, Lama L; Kaunitz, Andrew M. Long-acting contraceptives in adolescents *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology*. 2007; 19:453-60.

Tripp J, Viner R. Sexual health, contraception, and teenage pregnancy. *BMJ*. 2005; 330:590-3.

Schweinhart L, Barnes HV, Weikart D P. Significant benefits: The High/Scope Perry Preschool study through age 27. Ypsilanti, MI: The High/Scope Press, 1993.

Swann, C., Bowe, K., McCormick, G. and Kosmin, M. Teenage pregnancy and parenthood: a review of reviews. Evidence briefing. London: Health Development Agency, 2003.

Material didàctic
per a les accions a

l'entorn

Activitats:

- 01 Visita al Centre de Salut Sexual i Reproductiva
- 02 Consulta Oberta
- 03 El Servei d'Informació i Dinamització als Centres d'Educació Secundària
- 04 Diversitat afectiva i sexual a l'escola





→ Visita al Centre de Salut Sexual i Reproductiva

Durada de l'activitat

Una hora i mitja aproximadament

.....

Objectiu general

Apropar el jovent als centres de Salut Sexual i Reproductiva existents a la ciutat de Barcelona.

Objectius específics

- Conèixer la localització del Centre de Salut Sexual i Reproductiva, amb "Tarda Jove", més proper al centre escolar, i les activitats que ofereix.
- Conèixer els professionals que hi treballen i que els atendrien en cas de necessitar-ho.
- Aclarir dubtes, recollides de manera anònima pel professorat en la primera sessió (bústia, joc de les targetes).
- Entrenament d'habilitats de col·locació del preservatiu.
- Entrenament d'habilitats de comunicació i negociació.

Orientacions didàctiques

Es proposa organitzar la visita de l'alumnat al Centre de Salut Sexual i Reproductiva més proper al centre escolar. Aquesta visita es pot desenvolupar després de la sessió informativa (1a sessió), després de qualsevol sessió o al final del programa.

Si el professorat ho considera adequat, l'organització de la visita i el contacte amb el centre poden restar en mans dels mateixos alumnes. Caldrà que el professorat ho confirmi al personal del Centre de Salut Sexual i Reproductiva.

És aconsellable que cada escola concerti la visita al centre més proper, sobretot si la majoria de l'alumnat resideix al barri.

Per recollir la informació que cal aclarir al Centre de Salut Sexual i Reproductiva, proposem al professorat diferents alternatives: bústia, joc de les targetes o altres.

El professorat disposa d'una fitxa que ha de fer arribar juntament amb les preguntes, tal com les hagin escrites els alumnes, per tal que els professionals del centre coneguin les característiques del grup abans de fer l'activitat.

Encara que el professorat doni suport per organitzar l'activitat, es recomana que durant el desenvolupament no hi sigui present.

Abans d'acabar la visita al Centre de Salut Sexual i Reproductiva l'alumnat omplirà una fitxa d'avaluació de la visita. Els professionals que desenvolupin la sessió amb l'alumnat, faran també una valoració de la sessió.

Procediment

FASES QUE CAL SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)
1. Una setmana abans d'aquesta sessió, recollir de la manera més adient informació sobre els coneixements dels alumnes sobre el tema. Això ajudarà a adaptar el màxim possible la intervenció a les necessitats. Opcions: col·locació d'una bústia, joc de les targetes.	Fitxa característiques del grup per al professorat (pàg. 15)
2. Lliurament de la fitxa de les característiques del grup al PASSIR o CIAS.	
3. Confirmació de l'assistència del grup per part del professorat.	
4. Valoració de la sessió després de la visita.	Fitxa avaluació per a l'alumnat (pàg. 16)

FITXA PER RECOLLIR INFORMACIÓ DE L'ALUMNAT (PARLEM-NE; NO ET TALLIS!)

Centre escolar: Curs:

Persona de contacte: Telèfon:

E-mail: Horari de contacte:

Data i hora de la sessió al Centre de Salut Sexual i Reproductiva:

Persona de contacte del Centre de Salut Sexual i Reproductiva:

CARACTERÍSTIQUES DEL GRUP

Nombre d'alumnes: Nois: Noies:

Franja d'edats:

Itinerari: 1 ☐ 2 ☐

En quina activitat del programa estan treballant?

És la primera vegada que el grup visita un Centre de Salut Sexual i Reproductiva?

.....

Han treballat temes d'afectivitat i sexualitat en cursos anteriors?

.....

Hi han hagut en el grup problemes de salut sexual i reproductiva?

.....

Quin és el seu nivell de participació, d'escolta, de respecte?

.....

Quina relació hi ha entre els nois i les noies?

.....

Hi ha diferents orígens i cultures? Especifiqueu el país d'origen i el temps que fa que estan a Barcelona:

.....

Altres característiques del grup que considereu importants per l'activitat:

.....

Necessitats del grup que considereu importants per desenvolupar adequadament l'activitat:

.....

Altres:



ASSIR SAP CJAS

Visita al Centre de Salut Sexual i Reproductiva

FITXA D'AVALUACIÓ DE LA VISITA

Adaptada de: Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS) i Institut Català de la Salut ASSIR SAP Muntanya.

Aquest qüestionari és **anònim** i **confidencial**. Sisplau contesta aquestes preguntes per tal de saber què t'ha semblat la sessió i com es podria millorar.

Data de la sessió: **Centre educatiu:**
Edat: **Grup:**

☐

Noi

☐

Noia

Marca amb una creu la teva opinió sobre la sessió:

LA SESSIÓ HA ESTAT...	GENS	UNA MICA	REGULAR	BASTANT	MOLT
	1	2	3	4	5
Interessant					
Curta					
Avorrida					
Dinàmica					
Útil					
Pràctica					
Ha resolt els dubtes que tenia					
Clara					

Què és el que més t'ha agradat de la sessió?

.....

Què és el que menys t'ha agradat de la sessió?

.....

Si necessites fer alguna consulta sobre sexualitat, saps on adreçar-te?

☐ Sí

☐ No

Valora el nivell de coneixements del professional o professionals que han desenvolupat la sessió en relació amb els temes tractats. D'1 (mínim) a 5 (màxim).

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

Com t'has sentit amb els temes tractats? D'1 (molt malament) a 5 (molt bé)

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

T'agradaria continuar parlant d'aquests temes?

☐ Sí

☐ No

☐ Indiferent

T'han quedat preguntes per fer?

☐ Sí

☐ No

Quines són?

.....

.....

.....

→ Consulta Oberta

Durada de l'activitat

Una o dues hores aproximadament

.....

Objectiu general

Reforçar la intervenció preventiva que el professorat desenvolupa a l'aula.

Objectius específics

- Atendre els joves que vulguin informació sobre continguts del programa.
- Millorar l'accessibilitat als equips d'Atenció Primària de Salut i als serveis sanitaris especialitzats.
- Millorar l'accés als preservatius.
- Atendre els casos derivats pel professorat, pel punt JIP, etc.
- Detectar senyals d'alarma de problemes de salut sexual i reproductiva que necessiten una interconsulta amb els equips especialitzats dels Centres d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva.

Orientacions

La Consulta Oberta és un espai de treball funcional i confidencial en el qual hi ha un infermer/a de l'equip d'Atenció Primària de Salut de la zona on està ubicada l'escola.

La durada és d'una o dues hores setmanals per centre educatiu, i els temes tractats són els següents:

- Comportaments sexuals de risc: ITS, VIH/sida i embarassos adolescents.
- Trastorns relacionats amb la salut alimentària: obesitat, aprimament, comportaments diversos de risc amb el menjar, etc.
- Trastorns afectius i per ansietat, trastorns adaptatius i de conducta reiterats, trastorns psicòtics, etc.

→ El Servei d'Informació i Dinamització als Centres d'Educació Secundària

Els punts JIP (Jove, informa't i participa)

Objectiu general

Reforçar la intervenció preventiva que el professorat desenvolupa a l'aula.

Objectius específics

- Fer arribar al jovent informació i materials relacionats amb els continguts del programa.
- Rebre consultes sobre els continguts del programa i derivar, si cal, el jovent al recurs més adient (Centre de Salut Sexual i Reproductiva, Consulta Oberta).
- Fomentar la participació juvenil.
- Facilitar l'accés als preservatius.

Orientacions

Els punts JIP "Jove, informa't i participa" és una activitat als instituts d'educació secundària (IES) públics de Barcelona. El funcionament és a càrrec d'un dinamitzador professional, coordinat amb l'IES, que atén les consultes dels joves i resol els seus dubtes sobre qüestions de temàtica diversa (formació acadèmica, pràctica esportiva, salut, mobilitat estudiantil, etc.) o els deriva a altres recursos que els puguin ser útils.

Les preguntes es poden fer presencialment durant l'hora del pati o per correu electrònic. Actualment hi han 46 punts JIP en centres docents de secundària arreu dels 10 districtes de Barcelona.

Si voleu més informació, podeu adreçar-vos a la Direcció de Programa de Joventut de l'Ajuntament de Barcelona, a través de l'adreça electrònica: joventut@bcn.cat.

→ Diversitat afectiva i sexual a l'escola

Durada de l'activitat

20 minuts de lectura individual i 40 minuts de discussió entre el professorat

.....

Objectiu general

Acostar l'escola (alumnat, famílies, alumnat, professorat, personal de suport) cap a una posició cada vegada més inclusiva de la diversitat afectiva i sexual.

Objectius específics

- Saber que un 4% de les persones residents a l'Estat espanyol té relacions amb persones del mateix sexe.
- Conèixer les definicions d'orientació sexual i identitat sexual.
- Discutir, establir i respectar un codi breu de bones pràctiques en relació amb els insults i les vexacions homofòbiques a l'àmbit escolar.
- Donar suport a gais, lesbianes, transsexuals i bisexuals (LGTB), especialment als adolescents a l'àmbit escolar.
- Donar a conèixer recursos de suport a persones LGTB.

Orientacions

El professorat llegeix el "document per al professorat". El professor/a que duu a terme el programa guia una discussió de l'equip docent sobre els conceptes descrits al document. El professorat adopta una posició explícita respecte al codi de bones pràctiques. El document es pot subscriure per complet, ser utilitzat en part o incorporar noves propostes, sempre que siguin respectuoses amb els drets de les persones.

El document (d'un màxim d'una pàgina) acordat es penja al web de l'escola, als plafons d'anuncis i s'esmenta i lliura a les reunions de pares. L'equip directiu del centre vetlla pel compliment del codi de bona praxi acordat. El programa proporciona al professorat l'annex "Recursos per al treball de la diversitat afectiva i sexual a secundària", disponible al web de l'ASPB:



<http://www.aspb.cat/parlem-ne-no-et-tallis/>

Procediment

FASES QUE CAL SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)
1. Una setmana abans de la reunió del professorat, es proporciona el text a llegir individualment	Document per al professorat (pàg. 21)
2. Discussió pel professorat sobre el text llegit i acord sobre el codi de bona praxi	Codi de bones pràctiques (pàg. 22)
3. Difusió del document acordat al web, tauler d'anuncis, reunions de pares, sessions amb alumnat	

→ La diversitat afectiva i sexual a l'escola / Document

L'afectivitat, el desig sexual i les pràctiques sexuals són característiques de la globalitat de la persona, i un exemple més de la diversitat humana. La identitat personal inclou totes les dimensions físiques i afectives de la persona i comprèn des de les vivències i els sentiments fins a l'expressió del desig sexual. El desig sexual i la identitat no s'escullen ni són una opció personal; el que s'es tria és el fet de mantenir pràctiques sexuals i fer pública la pròpia experiència, vivències i sentiments.

D'acord amb les dues úniques enquestes poblacionals sobre salut sexual a Espanya, fetes els anys 2003 i 2009, el 4% de les persones tenen relacions sexuals amb persones del mateix sexe. Aquesta proporció indica que a cada centre laboral, veïnat, barri o qualsevol grup de població, entre cada vint-i-cinc persones n'hi deu haver una amb aquestes pràctiques sexuals. A la comunitat escolar cal esperar una mitjana i distribució similars entre el professorat, el personal de suport, l'alumnat i les famílies. Tanmateix, les proporcions que observem al nostre entorn semblen molt inferiors. Això indica que aquestes sexualitats no s'expressen espontàniament, com passa amb l'heterosexualitat. En bona part això es deu al fet que les identitats i orientacions sexuals minoritàries continuen estant estigmatitzades a la nostra societat fent que moltes persones experimentin diferents graus de discriminació per aquesta raó.

DEFINICIONS

Orientació sexual

L'orientació sexual és l'organització específica de l'erotisme i/o l'afecte d'un individu en relació amb el sexe de la parella sexual (quin sexe m'agrada). L'orientació sexual pot manifestar-se en forma de comportaments, pensaments, fantasies o desitjos sexuals, o en una combinació d'aquests elements.

Identitat sexual

La identitat sexual fa referència a com la persona s'identifica com a home o dona, o com una combinació de les dues identitats (amb quin sexe m'identifico). Es forma amb el pas dels anys i permet a la persona formular un concepte de si mateixa sobre la base del seu sexe i desenvolupar-se socialment d'acord amb la percepció que té de les seves capacitats sexuals. Habitualment la identitat sexual concorda amb el gènere de l'individu, però pot no ser així (en la transsexualitat i en la intersexualitat).

Gènere

El gènere és la suma de valors, actituds, papers, pràctiques o característiques culturals basades en el sexe. El gènere, tal com ha existit de manera històrica, transculturalment, i en les societats contemporànies, reflecteix i perpetua les relacions particulars de poder entre l'home i la dona.

LA DIVERSITAT AFECTIVA I SEXUAL

SEXE BIOLÒGIC	Quins òrgans genitals tinc?	– Ovaris, vagina... – Testicles, penis,...	– Femella – Mascle
IDENTITAT SEXUAL	Com em presento en societat? Com vull que se'm tracti?	– Em dic Maria – Em dic Joan	– Dona – Home
GÈNERE	Com actuo? Com visc?	– Rol assignat socialment	– Femení – Masculí
ORIENTACIÓ SEXUAL	Qui m'agrada?	– Persones del meu sexe – Persones de l'altre sexe – Persones dels dos sexes	– Homosexual – Heterosexual – Bisexual

Font: Adaptat de *Gent com tu? Adolescència i diversitat sexual*. Viena Edicions.

LA SALUT DE LES MINORIES SEXUALS

Diversos estudis mostren que la salut dels adults gais, lesbianes, transsexuals i bisexuals (LGTB) és pitjor que la de les persones heterosexuales. Això és també cert per als joves i els adolescents, entre els quals s'ha documentat un nombre més elevat d'intents de suïcidi (el risc es multiplica per 9), d'ús de drogues, de símptomes de depressió i de problemes de salut mental (es multiplica per 7) i de riscos de salut sexual, incloent-hi les infeccions de transmissió sexual i pel VIH i l'embaràs adolescent. Aquests riscos de caire físic, emocional i sexual han estat relacionats per investigadors i sanitaris amb l'estigma social i les respostes socials negatives, particularment a les escoles.

Tanmateix, les famílies i les escoles poden proporcionar empara a les minories, i fomentar la tolerància de la diversitat, en aquest cas sexual, com a norma de conducta en la comunitat escolar, i el que pot, finalment, acabar modelant la societat futura. Un estudi recent mostra que les famílies que acullen els seus fills i filles adolescents LGTB i els donen suport contribueixen a que tinguin un futur feliç com a adults homosexuals o transsexuals i aconseguen reduir significativament l'excés de risc de suïcidi, de depressió, de consum de drogues i de risc d'infecció per VIH.

Ryan C, Huebner D, Diaz R, Sanchez J. Family rejection as a predictor of negative health outcomes in white and latino lesbian, gay and bisexual young adults. *Pediatrics*. 2009; 123:346-352.

INCLOU. Botanch, E; Cabrerizo, P; Escarré, V; Martín, S; Sàmper, J; Tofiño, I (coord). *Gent com tu? Adolescència i diversitat sexual*. Barcelona: Viena Edicions, 2004.

PROPOSTA DE CODI DE BONES PRÀCTIQUES

Un dels recursos més eficaços en la prevenció i el tractament de l'homofòbia i la transfòbia és el comportament personal dels membres de la comunitat educativa. Aturar l'insult, verbalitzar les situacions de discriminació i reflexionar sobre el seu significat posa l'educador com a referent de comportament i reforça totes les persones que, amb independència de la pròpia sexualitat, fan front als comportaments agressors al centre.

L'escola pot donar suport a les persones LGTB de la comunitat escolar, de famílies, professorat, personal no docent i alumnat, vetllant per:

- Proporcionar models de persones LGTB dignes, positius, estimables i amb èxit a la vida.
- Delimitar i sancionar els comentaris i les actituds homofòbiques.
- Donar suport als adolescents per tal que descobreixin la seva identitat al seu ritme.
- Acompanyar els adolescents que viuen la seva identitat amb confusió i dolor.
- Acompanyar les famílies en aquest procés.
- Alimentar el creixement de la tolerància de la diversitat sexual de tota la comunitat escolar.

ASSOCIACIONS DE SUPORT A LGTB I FAMÍLIES DE LGTB:

Associació de Pares i Mares de Gais i Lesbianes (AMPGIL),



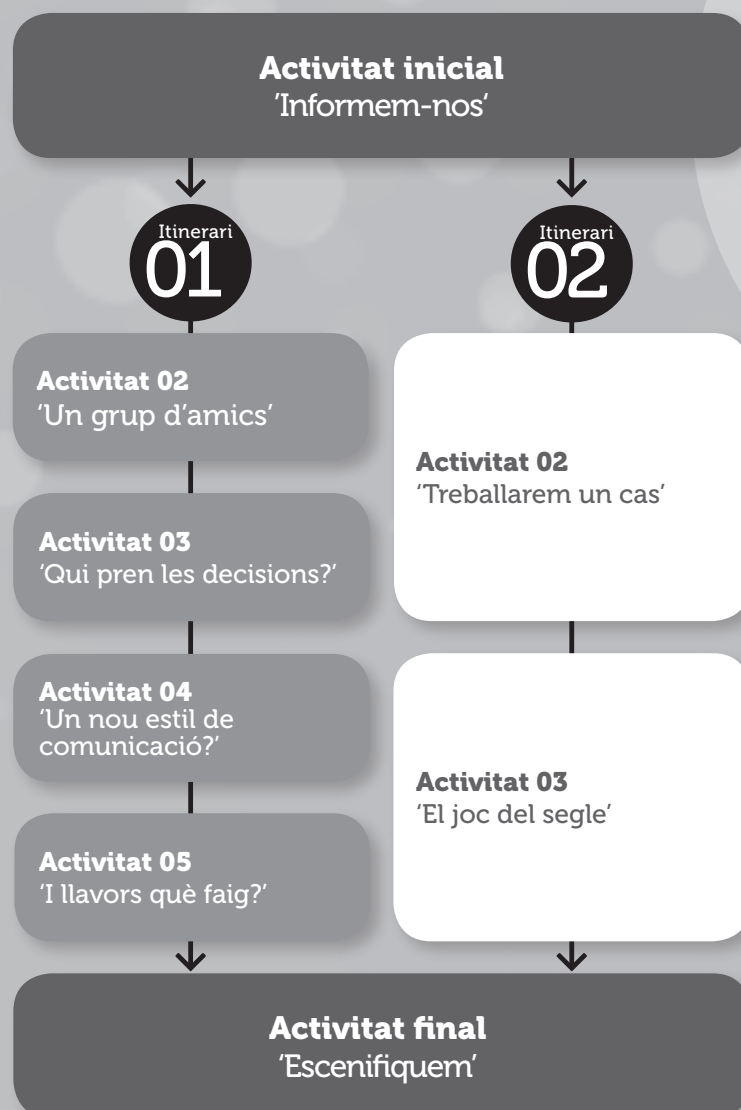
www.ampgil.org

Associació de Famílies Lesbianes i Gais (FLG)



www.familieslg.org

Material didàctic per a les accions a l'aula





→ 'Informem-nos'

Durada de l'activitat

Una hora aproximadament

.....

Activitat adaptada de: "V.O. para todos los públicos. Sexo seguro", del Programa educativo de prevención de la infección por el HIV/sida del Gobierno Vasco. 1995.

Objectius generals

- Aclarir els dubtes dels joves en relació amb els coneixements sobre la transmissió i la prevenció de la infecció pel VIH i altres ITS i de l'embaràs adolescent.
- Afavorir la reflexió sobre les possibles conseqüències de les relacions sexuals no protegides.

Objectius específics

- Conèixer:
 - Què és la infecció pel VIH/sida
 - Els fluids de l'organisme capaços de transmetre la infecció pel VIH, les condicions imprescindibles perquè pugui haver-hi contagi, les vies de transmissió, les diferències i similituds entre una persona infectada pel VIH i una persona malalta de sida.
 - Les estratègies per prevenir la infecció pel VIH, altres ITS i l'embaràs adolescent.
- Clarificar dubtes sobre:
 - Altres ITS.
 - Mètodes contraceptius, especialment el preservatiu.
 - Orientació sexual.

Orientacions didàctiques

Es proposen diferents accions (alternatives) centrades en la informació bàsica per aclarir aspectes sobre la transmissió i la prevenció de la infecció pel VIH i altres ITS i la prevenció de l'embaràs adolescent. El professor podrà escollir l'acció que s'adapti més bé a les característiques i les necessitats dels seus alumnes.

Com saber el nivell de coneixements previs dels alumnes. Hi han diferents maneres d'aconseguir aquesta informació, i és important obtenir-la per tal de no repetir els coneixements que l'alumnat ja té.

Una setmana abans de començar la primera activitat, el docent pot posar en un lloc discret de l'aula

una bústia perquè els alumnes hi introdueixin les preguntes escrites que vulguin que es contestin a la sessió inicial o s'acabin d'aclarir al Centre de Salut Sexual i Reproductiva.

Una altra alternativa és desenvolupar l'activitat "El joc de les targetes", que permet recollir els dubtes de l'alumnat, aclarir-los i treballar la susceptibilitat.

Com donar resposta als dubtes de l'alumnat.

Proposem desenvolupar una discussió i aclariment de dubtes de l'alumnat, mitjançant el material que oferim a la web de l'ASPB (presentacions en format diapositiva amb els continguts bàsics per a la sessió).



<http://www.aspb.cat/parlem-ne-no-et-tallis/>

Com es fa "El joc de les targetes". Aquesta activitat la desenvolupa el professorat a l'aula. Permet introduir, mitjançant una activitat entretinguda, el treball dels coneixements i està centrada principalment en la susceptibilitat (risc percebut respecte a infectar-se pel VIH o altres ITS).

Per fer aquesta activitat cal que el professor/a tingui a classe un col·laborador (podria ser el jove educador (en cas de seguir l'itinerari 2), o bé que ell mateix s'impliqui en l'activitat i jugui amb els alumnes (en cas de seguir l'itinerari 1). En l'activitat plantejada, algú ha de representar el paper d'una persona infectada per una ITS o pel VIH. Aquest rol està marcat a la targeta per la lletra "I", i aquesta targeta no es pot donar a l'atzar: només la pot tenir el mateix docent o el col·laborador.

Com distribuir les lletres segons el nombre d'alumnes (cada participant ha de tenir una targeta). Col·loqueu la lletra, de manera discreta, a la part posterior de la targeta.

És molt important recordar, abans i després de fer l'activitat, que es tracta d'un joc, d'una manera de provocar la reflexió i treballar certs aspectes interessants.

Un cop s'hagi desenvolupat l'activitat, cal treballar les emocions i les sensacions que s'hagin pogut produir en el grup, preguntant directament als joves: com s'han sentit en pensar que podien estar en risc d'haver-se infectat per una ITS o pel VIH, com s'han

LLETRA	%	SIGNIFICAT
"I"	Una targeta	Persona infectada per una ITS o pel VIH.
"C"	25%	Han mantingut relacions sexuals amb penetració però utilitzant preservatiu.
"A"	50%	Han mantingut relacions sexuals sense penetració.
"N"	La resta	No han pres cap mesura de protecció.

sentit en posar-se drets encara que no hagin tingut contacte directe amb la persona que tenia la lletra, com s'han sentit en saber que no estaven en risc perquè havien utilitzat el preservatiu o perquè no havien tingut relacions sexuals amb penetració.

Segons la pregunta que fem a la targeta, podem promoure discussions sobre uns aspectes o uns altres. L'objectiu és que aquesta activitat sigui una manera d'introduir els coneixements que l'alumnat necessiti aclarir. Per aquest motiu proposem diferents preguntes que es poden plantejar: "Quina informació important sobre la infecció pel VIH penses que encara no tenen tots/totes els/les joves?", "Per què alguns joves poden estar en risc d'infectar-se per una ITS, el VIH o tenir un embaràs adolescent?".

Per facilitar la tasca del professorat a l'hora d'adaptar l'activitat a les característiques del grup amb què ha de treballar, després de l'apartat "Procediment", presentem diferents versions de la mateixa activitat. El professorat podrà escollir la que millor s'adapti a les característiques i necessitats dels seus alumnes.

Variacions en funció dels destinataris

- Si l'alumnat té problemes de lectoescriptura, farem l'activitat amb el mateix procediment però amb els canvis següents:
 - Utilitzarem globus de colors o gometes en substitució a les targetes.
 - Signarem amb retolador sobre els globus en comptes de fer preguntes i escriure respostes, o bé, en cas de no disposar de retoladors, utilitzarem el ball com a forma d'interacció, de manera que cada vegada que signin el globus d'un altre o bé ballin amb algú, representarà en el joc que estant tenint una relació sexual.
 - La persona que tingui el globus o gomet vermell serà la infectada; les persones que

tinguin el globus o gomet groc seran les que han usat el preservatiu; les que tinguin el globus o gomet verd, les que han tingut relacions sexuals sense penetració; i les que tinguin el globus o gomet blau, les que han tingut relacions sexuals amb penetració sense cap mesura de protecció.

- Si a algú li explota el globus durant el joc, això ho podem relacionar amb un trencament del preservatiu durant la relació sexual i haurem de resoldre l'activitat en conseqüència.

- Per a aquells casos en què treballem amb **joves amb gust pels tatuatges i els pírcings**, pot ser convenient treballar la prevenció del VIH per via sanguínia. Farem l'activitat seguint un procediment molt similar al que hem presentat:
 - Distribuirem un retolador a cada jove. Els convidarem a posar-se drets. Explicarem que cada un d'ells haurà d'escollir tres persones del grup i fer-los un dibuix a la pell (al braç, a la panxa, a la mà). Un cop aconseguits tres dibuixos, convidarem els joves a seure de nou.
 - L'educador explica el joc: cada vegada que un jove feia un dibuix a la pell de l'altre, representava que li estava fent un tatuatge o un pírcing. Però no tots els tatuadors seguien les normes higièniques i legals.
 - Explicarem que el retolador vermell significa que la persona feia els tatuatges amb material que ja havia estat usat i que, per tant, les persones que han estat pintades amb aquest color estan en risc d'haver-se contagiat d'alguna infecció o virus.
 - Explicarem que el retolador blau significa que la persona feia el tatuatge amb material estèril i que, per tant, les persones que han estat pintades amb aquest color no estan en risc d'haver-se contagiat d'alguna infecció o virus.
 - Discutirem sobre el joc, sobre el que ha passat, i aprofitarem per donar informació bàsica sobre el VIH que els joves no tinguin clara.

Procediment

FASES QUE CAL SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)
1. S'introdueix l'activitat.	
2. Es distribueix una fitxa a cada jove (el professorat haurà de fotocopiar-la prèviament per tal de incloure-hi la lletra per fer l'activitat). Es convida que es posin drets. Se'ls explica que cadascú ha d'escollir tres o quatre persones del grup per fer la pregunta que figura a la targeta. Hauran d'annotar la resposta a la mateixa targeta.	Fitxes per a l'alumnat (pàg. 29)
3. Un cop feta la pregunta a les tres persones i anotats els seus noms i respostes, tothom torna a seure.	
4. El docent explica el joc: cada vegada que un jove feia una pregunta a un altre, representava que tenia relacions sexuals amb aquesta persona. Però resulta que algú està infectat/infectada per una ITS que pot ser o no la infecció pel VIH.	
5. Es convida a posar-se dreta la persona que té la lletra "I" a la part posterior de la targeta. Aquesta lletra significa que la persona està infectada per una ITS. Recordeu que aquest paper no pot tocar per atzar, sinó un col·laborador prèviament informat.	
6. Totes les persones que han fet la pregunta a la persona infectada s'han de posar també dretes perquè representa que han tingut relacions sexuals amb ella i que, per tant, estan en risc d'haver estat infectades.	
7. A continuació s'han d'aixecar les persones que han estat en contacte amb aquestes persones que ja estan dretes, perquè també poden haver-se infectat. I així successivament fins que tot el grup classe estigui dempeus.	
8. Un cop tothom està dret, s'explica que: encara que tots han mantingut relacions sexuals, els que tenen una "C" (de "condó") a la part posterior de la targeta, significa que han utilitzat el preservatiu. D'aquesta manera no han estat en risc d'infectar-se i poden seure. Els que tenen una "A" (de "altres") han tingut relacions sexuals sense penetració, i per tant tampoc no han estat en risc i poden seure. Finalment, la lletra "N" (de "no condó") a la part posterior de la targeta indica que han tingut relacions sexuals amb penetració sense cap mesura de protecció i, com a conseqüència, poden haver-se infectat. Cal fer notar que el docent que ha explicat el joc, així com algú que no hagi volgut jugar, si escau, estan assegurats perquè no han tingut relacions sexuals i, per tant, no estan en risc.	
9. Es resolen els dubtes de l'alumnat recollits a la bústia mitjançant les presentacions que proposem com a recurs del programa a la web de l'ASPB  http://www.aspb.cat/parlem-ne-no-et-tallis/ i es fa una discussió sobre les respostes a la pregunta de la targeta. Recordeu que si es fa la visita al Centre de Salut Sexual i Reproductiva, es poden acabar d'aclarir els dubtes de l'alumnat.	Presentacions a la web de l'ASPB



Transmissió i prevenció **VIH i altres ITS** Embaràs adolescent

'Informem-nos'

Quina informació important sobre la infecció pel VIH o altres ITS creus que encara no tenen tots els joves?

1.

2.

3.

4.

Itinerari 01

En aquest itinerari el professorat, després d'haver assistit a un taller organitzat per l'ASPB, desenvolupa totes les activitats.

Es recomana l'itinerari 1 en les situacions següents:

- El grup requereix força suport i supervisió del professorat per dur a terme les activitats
- L'alumnat és de 4t d'ESO
- L'alumnat és especialment jove
- L'alumnat és immadur
- L'alumnat requereix que els continguts es treballin a poc a poc
- L'alumnat no ha dut a terme amb anterioritat activitats d'educació afectiva i sexual
- L'alumnat no és gaire participatiu

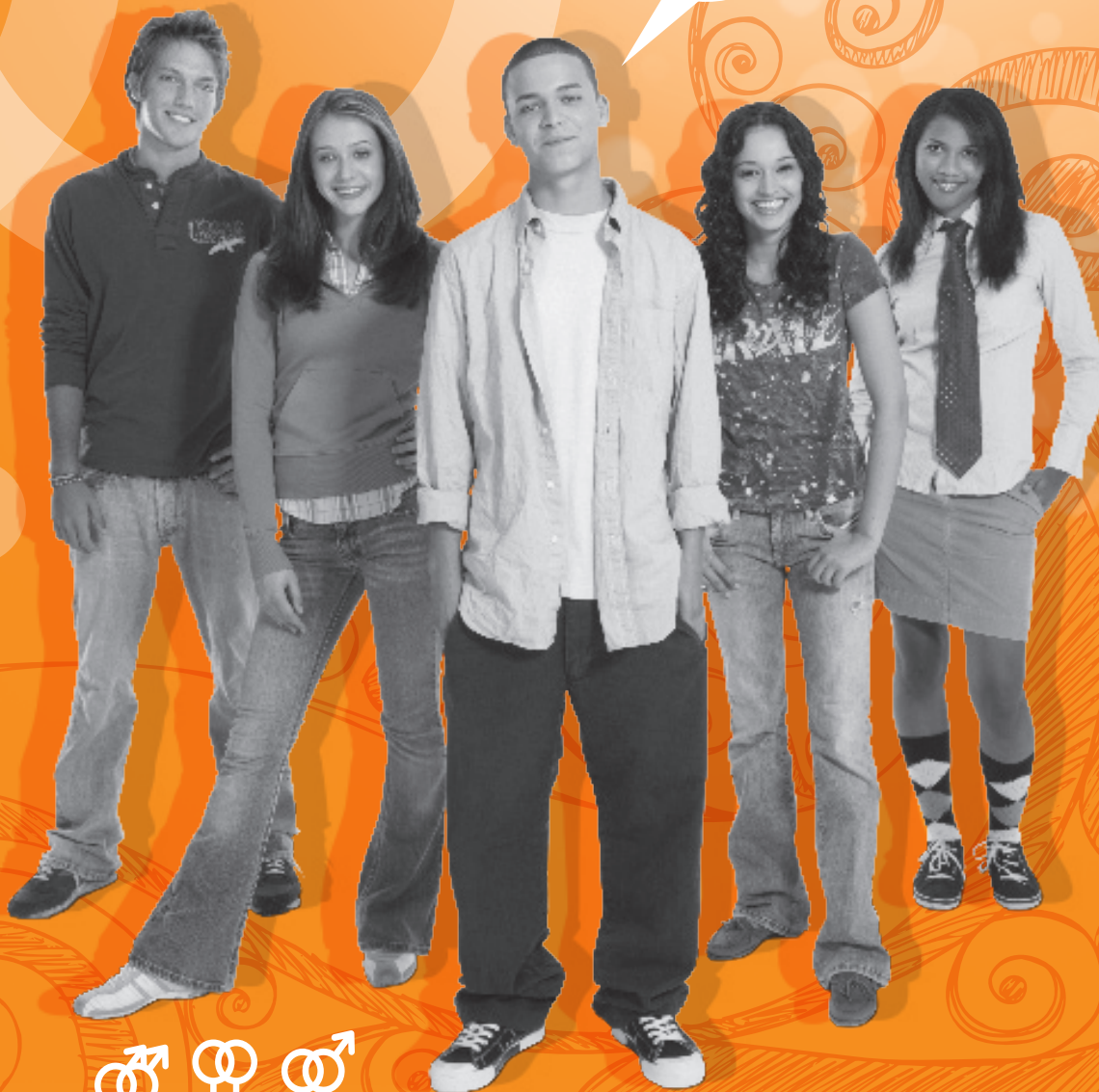
Està constituït per quatre activitats. Cada activitat descriu el títol, l'objectiu general i els objectius específics, la durada aproximada, les orientacions didàctiques i el procediment. Cada activitat presenta una fitxa genèrica amb els aspectes a treballar en qualsevol de les situacions triades i un exemple.

Aquest itinerari, i per tant el programa, acaba amb la activitat final 'Escenifiquem'.





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



→ 'Un grup d'amics'

Durada de l'activitat

Una hora aproximadament

.....

Objectiu general

Reflexionar sobre el risc d'infectar-se per una ITS o pel VIH/sida o de tenir un embaràs adolescent.

Objectius específics

- Clarificar coneixements i creences sobre les ITS, els mètodes contraceptius, especialment el preservatiu, i la diversitat sexual, tot posant èmfasi en alguns coneixements erronis o mites.
- Identificar les pràctiques de risc que cadascú pugui haver dut a terme.
- Valorar la gravetat d'infectar-se pel VIH o per altres ITS o de tenir un embaràs adolescent.

Orientacions didàctiques

Es proposa una discussió en grup sobre una situació. El professorat tria una de les diferents situacions que s'exposen a l'annex, en funció de les característiques i necessitats de l'alumnat. Segons la situació triada, es discutiran més a fons alguns continguts, tenint sempre presents els objectius de l'activitat. A la columna del costat del document on es recullen les situacions (vegeu l'annex, pàg. 84) hi figuren els continguts que es poden discutir.

Els alumnes fan una lectura individual de la situació, identifiquen els continguts que es poden discutir, i el docent inicia la discussió i la modera. Aquesta discussió versarà sobre els aspectes que figuren al text.

Per tal de facilitar la tasca del professorat, es presenta una "fitxa exemple" amb una situació seleccionada, els continguts per discutir i les idees clau per treballar amb l'alumnat. Al final de la sessió cal resumir els aspectes més importants discutits i consignar-los a la fitxa de síntesi.

Si cap de les situacions proposades no s'adapta a l'alumnat, es proposen altres dues d'alternatives, cadascuna de les quals amb la seva fitxa de síntesi.

→ 'Missatge electrònic a un amic o amiga': Es presenta un missatge electrònic adreçat a un amic o amiga. Es tracta que l'alumne imagini que l'ha rebut i que l'ha de respondre amb la seva opinió. Hi ha dues versions del missatge electrònic, amb diferents formes d'expressió, per tal que el professorat pugui escollir la que s'adapti millor al grup (versió 1, versió 2).

→ 'Entrevista a l'Òscar, la Maria i en David': Es presenta una entrevista feta a tres persones, centrada en aspectes de les relacions sexuals protegides. Després d'una lectura individual, el docent inicia i modera la discussió.

Procediment

FASES QUE CAL SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)
1. Selecció pel professorat d'una situació que s'adapti a les necessitats de l'alumnat.  http://www.aspb.cat/parlem-ne-no-et-tallis/	Annex (pàg. 84)
2. Introducció breu sobre el que es vol fer i els objectius a assolir.	
3. L'alumnat llegeix individualment la situació escollida pel docent i identifica els continguts que cal discutir, i el professorat inicia i modera la discussió. 'L'Andrea i en Jordi' (situació escollida com a exemple)	Fitxa exemple per al professorat (pàg. 34) Fitxa activitat 2 per a l'alumnat (pàg. 36)
4. Activitats alternatives: 'Missatge electrònic a un amic o amiga' (versió 1 o versió 2). 'Entrevista a l'Òscar, la Maria i en David'	Missatge electrònic (pàg. 37) Fitxa síntesi per al professorat (pàg. 38) Entrevista per a l'alumnat (pàg. 39) Fitxa síntesi per al professorat (pàg. 41)
5. Resum, al final de l'activitat, de les idees bàsiques de la sessió. Per facilitar la tasca docent, es presenta una fitxa de síntesi per a cada possible activitat. Cal recordar que a la web de l'ASPB hi ha informació bàsica sobre els diferents continguts que es poden discutir.  http://www.aspb.cat/parlem-ne-no-et-tallis/	Fitxa síntesi per al professorat (pàg. 41)

→ 'Un grup d'amics' / Fitxa exemple

Situació

'L'Andrea i en Jordi'

L'Andrea i en Jordi tenen vint anys. Ja fa temps que surten junts i mantenen relacions sexuals amb penetració. En les seves primeres relacions no utilitzaven cap mètode contraceptiu perquè creien que en les primeres relacions sexuals era impossible que ella es quedés embarassada. Després van adoptar la marxa enrere com a mètode contraceptiu.

L'Andrea havia pensat d'anar al Centre de Salut Sexual i Reproductiva del barri i li ho va comentar a la Silvia, la seva millor amiga. Aquesta li va dir que no es preocupés, que la marxa enrere era un mètode segur i que això de quedar-se embarassada no els podia passar a elles. Després de la conversa amb la Silvia i d'haver comentat el que havien parlat amb en Jordi, ja no se'n va preocupar més.

Un mes després d'aquesta conversa i d'haver tingut un retard de la regla, l'Andrea es va fer la prova de l'embaràs. Amb estupefacció, va veure que el resultat de la prova era positiu.

Continguts per discutir:

El tema central és l'embaràs adolescent

1. És possible quedar embarassada en les primeres relacions coitals?

Una dona pot quedar-se embarassada tant en la primera relació sexual com en les posteriors si no utilitza un mètode contraceptiu segur.

2. La marxa enrere és un mètode contraceptiu segur?

Ni tan sols és un mètode. Malgrat això, alguns adolescents l'utilitzen, sobretot en les primeres relacions sexuals amb penetració.

3. Quines altres fonts d'informació es podien haver utilitzat?

Els centres de Salut Sexual i Reproductiva, la Consulta Oberta, internet, el Centre d'Atenció Primària, entitats, especialistes, pares, docents, llibres, germans grans, etc.

4. Són aquestes fonts igual de segures?

- Centres de Salut Sexual i Reproductiva: En aquests centres treballen professionals de la medicina, infermeria i psicologia, i són especialistes en sexualitat,

- contraccepció i ITS. Aquests centres dediquen una tarda a la setmana a atendre exclusivament les demandes dels joves i, a més, sense demanar hora, la Tarda Jove. Això facilita l'accés i evita la possibilitat de trobar-se amb persones grans conegudes (parents, veïns), cosa que podria incomodar alguns adolescents.
- Infermeria de Consulta Oberta al centre escolar, equip d'Atenció Primària (pediatre, metge de capçalera i infermeria), punt d'Informació Jove: És important que els alumnes coneguin els recursos als quals poden accedir fàcilment.
 - Pares i altres familiars: Hi han factors que dificulten la comunicació dels progenitors amb els fills i filles sobre qüestions sexuals. La major part dels adults no va rebre al seu moment una educació en aquest sentit i se senten insegurs. D'altres creuen que la manca d'educació sexual no els ha impedit formar una família i tenir descendència, o pensen que els seus fills ja tenen accés a aquesta informació a les revistes, als programes de televisió, a l'escola, etc.
 - Els amics: Els adolescents acostumen a consultar amb els amics els seus dubtes sobre sexualitat, contracepció, etc. Això és un error, ja que normalment la font a la qual recorren no té els coneixements ni l'experiència adients per atendre aquests dubtes i preocupacions. És important fer veure a l'alumnat que, per a certes qüestions, és més adequat acudir a especialistes.
 - Llibres, internet: Poden ser molt bones fonts d'informació si es consulten fonts fidedignes, o, al contrari, contribuir a la desinformació. Per això val la pena recomanar webs i materials de confiança.

5. "Això no els pot passar a elles?"

L'embaràs es pot donar en qualsevol dona que mantingui relacions sexuals amb penetració i no utilitzi cap mètode contraceptiu segur. Els adolescents senten interès per explorar i experimentar el món dels adults, els atreu el risc i el valoren tenint en compte únicament les conseqüències immediates. Tenen, a més, una percepció d'invulnerabilitat molt elevada.

La probabilitat percebuda d'embaràs depèn de les creences dels joves sobre quan i com es produeix i no es produeix, l'experiència coital (freqüència i temps), que hi hagi o no accidents (retard menstrual, embarassos) en ells o en persones del seu entorn. És important que els alumnes treballin i aprofundeixin aquests aspectes.

risc i gravetat percebuda
pràctiques de risc
pràctiques segures



'Un grup d'amics'

Situació

Contingut per discutir:

.....

Reflexió:

.....

.....

Contingut per discutir:

.....

Reflexió:

.....

.....

Contingut per discutir:

.....

Reflexió:

.....

.....

Contingut per discutir:

.....

Reflexió:

.....

.....

→ 'Missatge electrònic a un amic o amiga'

Imagina't que la persona que escriu és amiga teva i t'ha escrit el missatge electrònic següent:

Hola.

Com van les coses? Espero que et vagin tan bé com a mi.

Te'n recordes del noi que et vaig parlar fa un temps? Doncs has de saber que per fi es va adonar que jo existia. Sí. No facis aquesta cara... Finalment sortim!

Recordes la festa a la qual et vaig dir que aniria? Doncs va ser precisament allà que em vaig decidir a parlar-hi. Vam estar una estona xerrant i després vam ballar.

Va ser sensacional. Dos dies després vam anar al cinema, després a prendre alguna cosa... En fi, que ho he aconseguit. Fa gairebé tres mesos que sortim.

Saps? estic molt bé però tinc por que no sorgeixi "algun problema"... Vull informar-me bé perquè li ho vaig preguntar a la Sofi, i en sap menys que jo. Crec que m'informaré millor.

Bé, et deixo. Tinc classe i arribaré tard.

Contesta aviat, i digues-me què penses, de tot això.

Fins aviat, Ània

**Versió
01**

Hola. Com va?

Te'n recordes d'en Marc? Aquell K no em feia ni Kas. K sàpigs K vaig enrotllar-m amb ell i ara sortim. I ja fa tres mesos!! Estic molt bé amb ell... :)

No vol utilitzar condó. Jo tinc por K sorgeixi algun problema.

Vull informar-m sobre altres anticonceptius... Vaig preguntar a la Sofi i sap menys K jo. Arribo tard a classe. Et deixo! Després m connecto...

Digue'm alguna cosa.

Petons! M

Ània

**Versió
02**

→ Respon el missatge electrònic amb la teva opinió sobre el problema d'informació plantejat i sobre les conseqüències quan no es prenen mesures segures.

→ 'Missatge electrònic a un amic o amiga' / Fitxa síntesi

Punts que pot tractar l'alumnat a la fitxa, com a resposta al missatge electrònic:

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'

Llegeix atentament les preguntes i respostes següents:

Òscar

Maria

David

1. Què significa per a tu "sexualitat sense riscos"?

- Òscar: Mantenir relacions sexuals sense penetració.
- Maria: Estar sempre pendent de prendre precaucions. Utilitzar el condó.
- David: Passar-m'ho bé sense tenir por d'un embaràs o d'infectar-me per una ITS o pel VIH/sida.

2. La sexualitat sense riscos quins problemes evita?

- Òscar: L'embaràs i la sida.
- Maria: L'embaràs i les ITS.
- David: L'embaràs imprevist, les ITS i el VIH/sida.

3. Quins avantatges té per a tu la sexualitat sense riscos?

- Òscar: Que t'ho passes bé i no hi ha possibilitat d'embaràs ni d'agafar infeccions.
- Maria: Evita alguns problemes. Avui en dia no et pots refiar de ningú.
- David: Si t'ho fas bé..., aconseguixes no estar angositat pels problemes que es podrien presentar; t'ho pots passar millor.

4. Quins inconvenients té per a tu la sexualitat sense riscos?

- Òscar: De moment t'ho passes bé, però mantenir sempre relacions sexuals "segures" deu ser molt avorrit.
- Maria: Has d'estar sempre pendent de prendre precaucions. Els mètodes contraceptius no són tan segurs, de vegades fallen, i a més alguns són perjudicials per a la salut. Es un rotllo haver d'utilitzar-los sempre.
- David: Has d'aprendre a utilitzar correctament el preservatiu, i això demana algun temps. En realitat no és difícil, encara que les primeres vegades costa una mica, i si a sobre se't trenca en col·locar-lo, et desanimes.

5. Tens relacions sexuals?

- Òscar: Sí.
- Maria: Sí.
- David: Sí.

6. De quin tipus?

- Òscar: Petons, carícies, abraçades.
- Maria: Relacions sexuals amb penetració, masturbació.
- David: Relacions sexuals amb penetració.

7. En les teves relacions sexuals, quins mètodes contraceptius utilitzes o has utilitzat?

- Òscar: Cap perquè no tinc relacions sexuals amb penetració. Sóc massa jove per a tenir-les.
- Maria: En les primeres relacions sexuals vaig utilitzar la marxa enrere; ara, el preservatiu perquè és molt més segur.
- David: Al començament no n'utilitzava cap. Des de fa temps utilitzo condó.

8. Els teus amics o coneguts accepten l'ús del preservatiu? Per què?

- Òscar: Alguns sí (l'utilitzen per evitar l'embaràs), i a d'altres no els agrada perquè "es tallen" quan se l'han de posar.
- Maria: Alguns sí que l'accepten perquè, segons diuen, és el mètode més segur; d'altres prefereixen que la noia prengui la píndola, i així ells eviten de posar-se el condó. Alguns diuen que amb la goma senten menys plaer i que és un rotlló posar-se'l, però jo crec que exageren.
- David: No tots l'accepten; uns el veuen com la solució per evitar possibles problemes, els dona seguretat. Altres, en canvi, pensen que la relació s'entrebanca i perd espontaneïtat. Penso que tot depèn de com t'ho fas.

→ Comenta breument cada resposta.

→ 'Entrevista a l'Òscar, la Maria i en David' / Fitxa síntesi

- És important desenvolupar hàbits sexuals satisfactoris que evitin els embarassos 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.

CONSEQÜÈNCIES DE LES RELACIONS SEXUALS AMB PENETRACIÓ SENSE PROTECCIÓ

Embaràs adolescent

- El gran nombre d'embarassos entre adolescents és preocupant.
- Els principals motius són la falta d'informació, el fet de no haver fet servir mesures contraceptives i l'ús incorrecte de les mesures contraceptives.

Infeccions de transmissió sexual

- Són infeccions que es transmeten durant les relacions sexuals (herpes, gonorrea, sífilis, vaginitis, condilomes).
- Poden afectar repetidament les persones perquè no generen protecció i perquè no hi han vacunes per prevenir la major part d'aquestes malalties.
- Poden arribar a ocasionar problemes de salut seriosos, com ara la ceguesa o l'esterilitat.
- Molts dels símptomes no es detecten amb facilitat.

VIH/sida

- Infecció pel virus VIH.
- Provoca la síndrome d'immunodeficiència adquirida o sida.

→ 'Qui pren les decisions'

Durada de l'activitat

Una hora aproximadament

Objectiu general

Identificar els elements que condicionen el comportament de les persones i la presa de decisions.

Objectius específics

- Reflexionar sobre els elements que poden influir en les persones quan prenen una decisió.
- Analitzar si en totes les situacions influeixen els mateixos elements.

Orientacions didàctiques

Es proposa una discussió en grup. El professorat pot escollir una situació entre un conjunt (veure l'annex, pàg. 84) segons les característiques del grup. Cada situació permet discutir uns aspectes o uns altres, tot tenint present l'objectiu de l'activitat.

Per tal de facilitar la tasca del professorat, es presenta una "fitxa exemple" amb una situació seleccionada, els aspectes a discutir i les idees per treballar amb

l'alumnat. Al final de la sessió cal fer un resum dels aspectes discutits i recollir-los a la fitxa de síntesi.

La situació "La Maria" fa referència a les relacions sexuals amb penetració. Si no s'adapta a les característiques de l'alumnat cap de les situacions proposades a l'annex (pàg. 84), es recomana desenvolupar la fitxa "Les meves decisions" abans de la sessió. D'aquesta manera la situació que es treballarà a classe serà directament proposada pels alumnes, i per tant, els interessarà.

En grups, l'alumnat ha d'identificar els elements que poden influir en la presa de decisions en la situació plantejada. Per a això l'alumnat disposa d'una fitxa amb possibles condicionaments del comportament i de la presa de decisions.

Després de la lectura de la situació, cada alumne marca amb una creu els elements que li influïrien en prendre una decisió. El docent inicia i modera la discussió dels elements identificats. És important que no es jutgin ni critiquin les diverses opinions. Al final es presenten les idees clau (fitxa síntesi).

Procediment

FASES QUE CAL SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)
1. Introducció breu sobre el que es vol fer i dels objectius que cal assolir.	
2. Selecció pel professorat d'una situació que s'adapti a les necessitats del grup.  http://www.aspb.cat/parlem-ne-no-et-tallis/ 'La Maria' (situació presentada com a exemple).	Annex (pàg. 84) Fitxa exemple per al professorat (pàg. 43)
3. L'alumne llegeix individualment la situació escollida pel docent i marca amb una creu els aspectes que pensa que li influïrien en el moment de prendre una decisió.	Fitxa activitat 3 per a l'alumnat (pàg. 45)
4. En grups, l'alumnat discuteix els aspectes assenyalats individualment i analitza les raons de les diferències i coincidències.	
5. Síntesi, al final de l'activitat, de les idees clau de la sessió.	Fitxa síntesi per al professorat (pàg. 44)

→ 'Qui pren les decisions' / Fitxa exemple

Situació

'La Maria'

En Pere i jo sortim des de fa unes setmanes. M'ha proposat que tinguem relacions sexuals amb penetració, però a mi em sembla que és massa aviat per a això. M'agradaria esperar una mica i estar segura de voler fer-ho. Què faries?



Exercici

Marca amb una creu els elements que podrien influir en la presa de decisions en aquesta situació.

ELEMENTS QUE PODEN CONDICIONAR EL COMPORTAMENT I LA PRESA DE DECISIONS

Opinió, valors i normes de...

☐

Grup al qual pertany la persona

☐

Amics

☐

Escolar

☐

Esportiu

☐

Persones importants per a cadascú

☐

Amics

☐

Família

☐

Parella

☐

Persones admirades

Percepció i valoració de la situació

☐

Importància de la situació

☐

Conseqüències que pot tenir

Experiències viscudes

☐

Efectes positius

☐

Efectes negatius

Normes

☐

Socials

☐

Morals

Valors de la persona

☐

Prioritats

Publicitat

☐

La moda

→ 'Qui pren les decisions' / Fitxa síntesi

- 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.



presa de decisions
influència de l'entorn
posició personal

'Qui pren les decisions'

Marca amb una creu en els elements que podrien influir en la presa de decisions en la situació proposada.

Situació

ELEMENTS QUE PODEN CONDICIONAR EL COMPORTAMENT I LA PRESA DE DECISIONS

Opinió, valors i normes de...

☐ Grup al qual pertany la persona

☐ Amics ☐ Escolar
☐ Esportiu

☐ Persones importants per a cadascú

☐ Amics ☐ Família
☐ Parella
☐ Persones admirades

Percepció i valoració de la situació

☐ Importància de la situació
☐ Conseqüències que pot tenir

Experiències viscudes

☐ Efectes positius
☐ Efectes negatius

Normes

☐ Socials
☐ Morals

Valors de la persona

☐ Prioritats

Publicitat

☐ La moda

→ 'Un nou estil de comunicació?'

Durada de l'activitat

Una hora aproximadament

.....

Objectius generals

- Descriure correctament situacions difícils d'afrontar.
- Conèixer que l'estil de comunicació assertiu és una eina eficaç per aconseguir objectius.

Objectius específics

- Davant una situació difícil, saber descriure les persones implicades, quan es dona la situació problemàtica, què és el que preocupa, com s'afronta normalment la situació, què es tem que passi i quin és l'objectiu que es vol aconseguir.
- Identificar el tipus de comunicació que facilita la consecució dels objectius en el moment de negociar amb una altra persona o quan es vol rebutjar situacions o conductes concretes.
- Identificar les característiques dels llenguatges verbal i no verbal que ajuden a millorar la comunicació.
- Conèixer com superar amb èxit els obstacles que pot presentar l'interlocutor en una negociació.

Orientacions didàctiques

En aquesta activitat i les següents es proporcionen recursos per afrontar situacions difícils. Per facilitar la tasca del professorat, s'hi inclou un esquema dels passos que cal seguir. L'esquema es pot utilitzar per introduir l'activitat. Al web de l'ASPB es facilita una presentació amb continguts bàsics:



<http://www.aspb.cat/parlem-ne-no-et-tallis/>

Per desenvolupar correctament aquesta activitat, cal treballar les dues fitxes (activitats 4-A i 4-B) de la manera que s'indica:

→ Activitat 4 A: 'El meu amic / la meva amiga'.

Es pretén que els alumnes aprenguin a descriure detalladament una situació problemàtica, ja que habitualment, quan es concreta el que preocupa d'una situació determinada, aquesta deixa de semblar tan difícil d'afrontar. En grups, l'alumnat llegeix i omple la fitxa. El docent inicia la discussió

i la modera partint de les respostes dels grups. Per tal de facilitar la feina del professorat, es presenta la fitxa síntesi "El meu amic / la meva amiga".

→ **Activitat 4 B: 'Com reaccio?'.** El tema central són els diferents estils de conducta. Les persones no es comporten ni es comuniquen de la mateixa manera davant d'una situació determinada. Hi han tres estils bàsics de comunicació. Aquests estils formen part d'un continu. En un extrem trobaríem la comunicació agressiva, en l'altre la passiva i en un lloc central la comunicació assertiva. És difícil classificar-se a si mateix en un d'aquests estils de comunicació, però el que sí que podem fer fàcilment és identificar fins a quin punt la nostra forma de comunicar-nos s'aproxima a un dels estils. Els alumnes emplen individualment la fitxa 'Com reaccio?', i aquí és molt important que siguin sincers. La discussió se centrarà en els estils de comunicació de l'alumnat en les situacions plantejades. El docent, partint de les seves respostes, pot anar explicant quin és l'estil al qual s'acosta més l'alumne. Si algun estil no queda clar, es pot utilitzar algun dels exemples disponibles. Un altre punt per discutir són els avantatges i inconvenients de cada tipus de comunicació.

Per tal de facilitar la tasca del professorat, es presenten les idees clau a la fitxa síntesi de l'activitat.

Procediment

FASES QUE CAL SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)
1. Introducció breu sobre el que es vol fer i els objectius que cal aconseguir.  http://www.aspb.cat/parlem-ne-no-et-tallis/	Esquema per al professorat (pàg. 47)
2. Els alumnes fan una lectura individual de 'El meu amic / la meva amiga'. En grups emplen la fitxa i posteriorment, amb el suport del docent, comproven si han identificat correctament els elements de la situació. Per a això el professorat pot comptar amb la fitxa de síntesi per guiar la discussió.	Fitxa exemple per al professorat (pàg. 48) Fitxa activitat 4A per a l'alumnat (pàg. 49)
3. L'alumnat emplena individualment la fitxa 'Com reacciono?'. El docent, dependent de les característiques del grup, introdueix en la discussió els conceptes i estratègies adjunts.	Fitxa exemple per al professorat (pàg. 50) Fitxa activitat 4B per a l'alumnat (pàg. 51)
4. Síntesi de l'activitat al final amb les idees bàsiques sorgides a la sessió.	Fitxa síntesi de la sessió per a l'alumnat (pàg. 52)

ESQUEMA PER AL PROFESSORAT / Passos per afrontar situacions difícils

01

Descriure-la:

- Qui
- Quan
- Què
- Com
- Què tem
- Quin

Activitat 04
02

Preparar-la:

- Planificar el moment i el lloc on discutir el problema.
- Tenir presents les diferents estratègies per aconseguir l'objectiu: què dir; com dir-ho; to de veu; llenguatge corporal adequat; com resoldre els obstacles que pot presentar l'interlocutor.

Activitat 04
03

Afrontar-la:

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

Activitat 05
**Activitat final comuna:
itinerari 01 i 02**

→ 'El meu amic / la meva amiga' (Activitat A)

Fitxa exemple

El meu amic o amiga, quan ens trobem en acabar la classe, generalment no para de parlar-me dels problemes que té amb la família. Tot el que faig jo és seure al seu costat i intentar interessar-me pel que m'explica. Si el o la interrompo, tinc por que no es pensi que no em preocupo per ell o ella. M'agradaria canviar el tema de la conversa i parlar, algunes vegades, de les meves coses.



EXERCICI EN GRUPS

Identificar en la situació plantejada els elements següents:

QUINES són les persones implicades:

Persona o persones implicades en la situació.

- Resposta: La persona protagonista de la situació i el seu amic o amiga.

QUAN té lloc l'escena:

En quin moment i lloc es dona aquesta situació.

- Resposta: Quan es troben després de classe.

QUÈ és el que el o la preocupa:

Què és el que et preocupa o molesta d'aquesta situació. Sigues concret.

- Resposta: Generalment no para de parlar dels problemes que té amb la família.

COM afronta la situació:

Com acostumes a afrontar aquesta situació. Especifica la teva conducta.

- Resposta: Es queda assegut/uda al seu costat i intenta interessar-se pel tema.

QUÈ TEM que passi:

Què et fa por que passi si intentes canviar aquesta situació.

- Resposta: Tem que si el o la interromp, no es pensi que no se'n preocupa.

QUIN és el seu OBJECTIU:

Concreta quin és el teu objectiu en aquesta situació.

- Resposta: Canviar el tema de conversa i parlar algunes vegades de les seves coses.



afrontar situacions difícils estil de comunicació descriure i preparar

'El meu amic / la meva amiga' (Activitat A)

El meu amic o amiga, quan ens trobem en acabar la classe, generalment no para de parlar-me dels problemes que té amb la família. Tot el que faig jo és seure al seu costat i intentar interessar-me pel que m'explica. Si el o la interrompo, tinc por que no es pensi que no em preocupo per ell o ella. M'agradaria canviar el tema de la conversa i parlar, algunes vegades, de les meves coses.



EXERCICI EN GRUPS.

Identificar en la situació plantejada els elements següents:

QUINES són les persones implicades:

.....

QUAN té lloc l'escena:

.....

QUÈ és el que el o la preocupa:

.....

COM afronta la situació:

.....

QUÈ TEM que passi:

.....

QUIN és el seu OBJECTIU:

.....

→ 'Com reacciono?' (Activitat B) / Fitxa exemple

Situació **01**

Un vespre, estàs estudiant per a una prova que tens l'endemà. La teva mare entra a l'habitació i et diu: "Corre, porta'm oli del súper abans que tanquin!"

ESTIL AGRESSIU: S'enfada i crida: "Sí, és clar, sempre esperes el moment en què estic més ocupat/ada per enviar-me a comprar."

ESTIL PASSIU: El o la molesta molt haver d'interrompre l'estudi, ara que començava a concentrar-se, però per evitar la baralla hi va immediatament.

ESTIL ASSERTIU: Tranquil·lament li respon: "Estic fent un exercici. Si no et fa res, l'acabaré abans; encara falta més de mitja hora fins que tanquin la botiga."

Situació **02**

Vas a comprar la teva beguda favorita i en sortir de la botiga t'adones que falten diners al canvi (5€)

ESTIL AGRESSIU: Entra enfadat a la botiga, interromp un client i crida al botiguer: "Escolti, m'ha donat el canvi malament! És un pocavergonya!"

ESTIL PASSIU: El "talla" tornar a la botiga per si el venedor pensa que el vol enredar.

ESTIL ASSERTIU: Tranquil·lament entra a la botiga i li explica al botiguer que s'acaba d'adonar que el canvi no és correcte. Li explica quants diners li ha donat i quants li ha tornat el botiguer.

Situació **03**

Has quedat amb un amic per anar a un concert del teu grup favorit. L'amic s'entreté i hi arribeu tard.

ESTIL AGRESSIU: En arribar al lloc del concert i veure que ja ha començat s'enfada i diu: "Sembla mentida; sempre fas igual...! Per culpa teva arribem tard a tot arreu!"

ESTIL PASSIU: El o la molesta molt arribar tard al concert del seu grup favorit, però no diu res.

ESTIL ASSERTIU: L'endemà del concert li comenta tranquil·lament que la propera vegada procuri fer les coses abans perquè li va molestar molt arribar tard al concert.

→ 'Com reaccio?' (Activitat B)

Explica breument com reaccionaries davant de cadascuna de les situacions que es plantegen. Cal que ho facis amb la màxima sinceritat.

Situació

01

Un vespre, estàs estudiant per una prova que tens l'endemà. La teva mare entra a l'habitació i et diu: "Corre, porta'm oli del súper abans que tanguin!"

Faria això:

.....

.....

.....

.....

.....

Situació

02

Vas a comprar la teva beguda favorita i en sortir de la botiga t'adones que falten diners al canvi (5€).

Faria això:

.....

.....

.....

.....

Situació

03

Has quedat amb un amic per anar a un concert del teu grup favorit. L'amic s'entreté i hi arribes tard.

Faria això:

.....

.....

.....

.....

→ Com ser més assertiu / Fitxa síntesi

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.

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.

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.

Font: Luengo MA, Gómez-Fraguela JA, Garra A, Romero E, Otero-López JM. (1998). Construyendo salud. Promoción del desarrollo personal y social. Ministerio de Educación y Cultura. Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio del Interior. Universidad de Santiago.

→ 'I llavors què faig?'

Durada de l'activitat

Una hora aproximadament

Objectiu general

Entrenar l'alumnat en habilitats socials i de comunicació.

Objectius específics

- Practicar tècniques de superació de situacions difícils.
- Aplicar estratègies que facilitin aconseguir els propis objectius.
- Practicar habilitats de negociació amb la parella.
- Practicar habilitats per rebutjar relacions sexuals no protegides.

Orientacions didàctiques

Aquesta activitat permet preveure situacions en les quals els adolescents s'hi poden trobar (negociar amb amics, negociar amb la parella, rebutjar situacions o conductes concretes). També es practiquen habilitats socials i de comunicació, mitjançant les estratègies i tècniques que s'han presentat a l'activitat anterior (conducta i comunicació assertiva, llenguatge

ge corporal adequat, obstacles que pot presentar l'interlocutor i com superar-los). L'activitat consisteix a emplenar en grups una fitxa que ajudarà els joves a preparar l'escenificació de situacions de la darrera sessió (com a mètode per practicar habilitats socials i de comunicació).

Per desenvolupar aquesta activitat, el professorat pot escollir entre diferents situacions (vegeu l'annex, pàg. 84) per acomodar-se a les característiques i necessitats del grup. La situació escollida facilitarà la discussió de diversos aspectes, però el professorat ha de tenir sempre present l'objectiu de l'activitat. Es presenta una "fitxa exemple" amb una situació, els aspectes per discutir i les idees per treballar amb l'alumnat.

Situació 'Massa aviat'. En una parella, un dels components vol tenir relacions sexuals amb penetració i l'altre no ho vol pas.

Els alumnes, en grups, emplenen la fitxa de la situació escollida pel professorat. Posteriorment, amb suport docent, discuteixen el que han treballat. Al final de la sessió, cal fer un resum dels aspectes més importants discutits i recollits a la fitxa síntesi.

Procediment

FASES QUE CAL SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT(PÀG.)
1. Selecció pel professorat d'una situació adaptada a les necessitats de l'alumnat.  http://www.aspb.cat/parlem-ne-no-et-tallis/	Annex (pàg. 84)
2. Introducció breu sobre el que es vol fer i dels objectius que cal aconseguir.	Esquema per al professorat (pàg. 54)
3. Situació d'exemple 'Massa aviat'.	Fitxa exemple per al professorat (pàg. 55)
4. L'alumnat fa una lectura individual de la situació escollida pel professorat.	Fitxa activitat 5 per a l'alumnat (pàg. 60)
5. En grups emplenen la fitxa. Posteriorment i amb el suport de professorat, es desenvolupa una discussió sobre el que han treballat.	
6. Resum, al final de l'activitat, de les idees bàsiques de la sessió. Per facilitar la tasca docent, es presenta una fitxa de síntesi. Cal recordar que a la web de l'ASPB hi ha informació bàsica sobre els diferents continguts per discutir.	Fitxa síntesi per al professorat (pàg. 59)

ESQUEMA PER AL PROFESSORAT / Passos a seguir per afrontar situacions difícils

01

Descriure-la:

- Qui
- Quan
- Què
- Com
- Què tem
- Quin

Activitat 04

02

Preparar-la:

- Planificar el moment i el lloc en què discutir el problema.
- Tenir presents les diferents estratègies per aconseguir l'objectiu: què dir; com dir-ho; to de veu; llenguatge corporal adequat; com resoldre els obstacles que pot presentar l'interlocutor

Activitat 04

03

Afrontar-la:

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

Activitat 05

**Activitat final comuna:
itinerari 01 i 02**

→ 'I llavors què faig?' / Fitxa exemple

Situació**'Massa aviat'**

Té lloc entre la parella formada per A. i L.

L. vol tenir relacions sexuals amb penetració amb A., però A. no ho vol pas.

L. i jo sortim des de fa unes setmanes. L. m'ha proposat tenir relacions sexuals amb penetració, però a mi em sembla que és massa aviat per a això. M'agradaria esperar una mica i tenir clar que desitjo fer-ho. Quan L. treu el tema i intenta que quedem per a una data en concret, li dono excuses i canvio de tema de conversa. No goso plantejar-li que no vull tenir relacions sexuals amb penetració de moment, i tinc por que no s'enfadi i em deixi. M'agradaria parlar-ne amb L., que entengui les meves raons i que les accepti sense enfadar-se.

EXERCICI: Llegeix individualment la situació. Després, en grup, empleueu la següent fitxa imaginant que ets el o la protagonista A.

1. Identifiqueu en la situació plantejada els elements següents:

QUINES són les persones implicades:

A. i L. (que són parella).

QUAN té lloc l'escena:

Quan L. treu el tema i intenta quedar-hi.

QUÈ és el que el o la preocupa:

Que li em sembla que és massa aviat per tenir relacions sexuals amb penetració en aquest moment.

COM afronta la situació:

No gosa plantejar-li-ho.

QUÈ TEM que passi:

Que s'enfadi i el o la deixi.

QUIN és el seu OBJECTIU:

Parlar amb L. De l'assumpte perquè entengui les seves raons i que les accepti sense enfadar-se.

2. Prenent com a base la situació plantejada, contesta les qüestions següents:

→ Entrar en situació:

Com introduiries el tema?

Quan L. tregui el tema, li diré que m'agradaria parlar-ne tranquil·lament. Si no som en un lloc adequat o L. està de mal humor, quedarem per parlar-ne l'endemà.

Com crearies un clima que faciliti els teus objectius?

M'asseuria al seu costat i procuraria mostrar-m'hi amb tranquil·litat i afecte. Li parlaria pausadament, en un to de veu suau. L. podria tenir una reacció de confusió, no entendre les meves raons i fins i tot enfadar-se. Per això hauria de tenir cura amb les meves paraules i els meus gestos, per tal de no ferir-li els sentiments.

→ Definir el problema:

Quins obstacles podrien dificultar la teva definició del problema que et preocupa?

Evitaria expressions del tipus: "No hi ha qui t'entengui!", "No puc parlar amb una persona tan caparruda com tu!", "Ets un/a pesat/ada!", "Sempre m'estàs pressionant!", "Sí, ja ho sé: a tu l'únic que t'interessa és passar-t'ho bé", "No tens raó".

- L. se'n riu o se'n burla: "Ara em vénis amb històries!"

Contestaria: "Potser és una història com tu dius, però per a mi és important que en parlem."

- L. em culpa: "El que passa és que t'han menjat el coco."

Contestaria: "Potser tens raó, però crec que parlar del que ens preocupa és positiu."

- L. m'ataca: "Ets un/a carca."

Contestaria: "Gràcies, però m'agrada tenir relacions sexuals quan estic convençut/uda de desitjar-les."

- L. m'amenaça: "Si continues amb aquest rotllo, t'hauràs de buscar un/a altre/a que t'aguanti!"

Contestaria: "Potser... Però per què et molesta la meua opinió?"

- L. cerca subtileses: "Crec que no t'entens. Has de ser més decidit/ida."

Contestaria: "Crec que tinc dret a estar segur/a abans de fer les coses."

- L. utilitza l'autocompassió: "Si m'estimessis, no em diries això."

Contestaria: "Sé que això per a tu és dur, però a mi em preocupa i ho haig de resoldre".

Li donaries una oportunitat a L. d'expressar la seva opinió respecte a això? Si és així, explica com:

Un cop li hagués explicat el que em preocupa, li preguntaria: "Què en penses tu, de tot això?" I li demanaria que concretés, l'escoltaria atentament quan em parlés, "T'agraeixo que confiis en mi i que m'expliquis... Ara ho entenc millor", "Veig que els teus motius són importants, però...", "És a això al que et refereixes, oi?"

Defineix el problema, expressa les teves preocupacions i els teus interessos. Cocre- ta'ls molt i utilitza "missatges jo":

"Em sento malament quan em proposes tenir relacions sexuals amb penetració, ja que penso que encara és aviat per a això; la nostra relació tot just està comen- çant", "M'incomoda sentir-me pressionat/ada quan no estic segur/a d'una cosa", "M'agradaria que acceptessis el que sento", "Sé que t'interesses per mi i no dubto del que sents, però penso que és important estar segur/a i convençut/uda d'una cosa abans de fer-la. Com et sentiries tu en el meu lloc?"

→ Oferir alternatives:

Li donaries a L. l'oportunitat de proposar alternatives? Si és així, explica com:

"M'agradaria que penséssim en alternatives que podrien millorar la situació; què se t'acudeix? L'escoltaria sense criticar les opcions que em donés. Procuraria que aportés més d'una alternativa."

Exemple d'alternatives que podria presentar L.:

L.: "Podríem deixar de sortir junts; així tu no estaries preocupat/ada ni jo tampoc."

A.: "És una possibilitat. Se t'acut alguna cosa més?"

L.: "Sí, que passis de rucades i quedem dissabte"

A.: "Bé, alguna idea més?"

L.: "Podria esperar que tu ho desitgessis. De totes maneres, si estàs preocupat/ada, ara no sortiria bé."

Quines alternatives se t'acudeixen? Descriu-les:

"Crec que tens raó quan dius que ara no sortiria bé. Penso que precipitar les coses fa que siguin més difícils", "Podríem continuar la nostra relació com fins ara, di- vertint-nos i passant-ho bé, i deixar que les coses vinguin per elles soles."

→ Avaluar les alternatives i decidir les solucions:

Descriu les conseqüències que pots preveure per a cada alternativa (avantatges, inconvenients, coses que s'haurien de canviar per portar-la a terme):

- DEIXAR DE SORTIR JUNTS

Avantatges: Cap dels dos estaria preocupat pel problema que tractem de solu- cionar. Quins altres avantatges hi veus tu?

Inconvenients: M'ho passo bé amb tu i no vull que ho deixem córrer.

- PASSAR DE RUCADES I QUEDAR DISSABTE

Avantatges: Deixariem de parlar d'aquesta "història" com tu li dius.

Inconvenients: No crec que m'ho passés gaire bé, i això podria influir en la nostra relació.

Canvis: Hauria de passar del que sento, i això m'és molt difícil.

- ESPERAR UN TEMPS

Avantatges: Continuariem sortint junts. Deixaria de sentir tanta preocupació per l'assumpte. No em sentiria pressionat/ada. Quan arribés el moment, segurament ho passaria molt bé.

Inconvenients: No poder assegurar quant de temps haurà de passar. Possiblement a la persona A. li costarà més d'esperar.

Valora cada alternativa, tenint present si es pot portar a la pràctica o no:

.....

.....

→ Portar a la pràctica la decisió

Escull una alternativa. Imagina que ha estat acceptada per tu i per L.

Determina ara:

QUI tindrà assignada cadascuna de les tasques i responsabilitats:

.....

.....

QUÈ FARÀ cadascun dels implicats:

.....

.....

COM HO FARÀ

.....

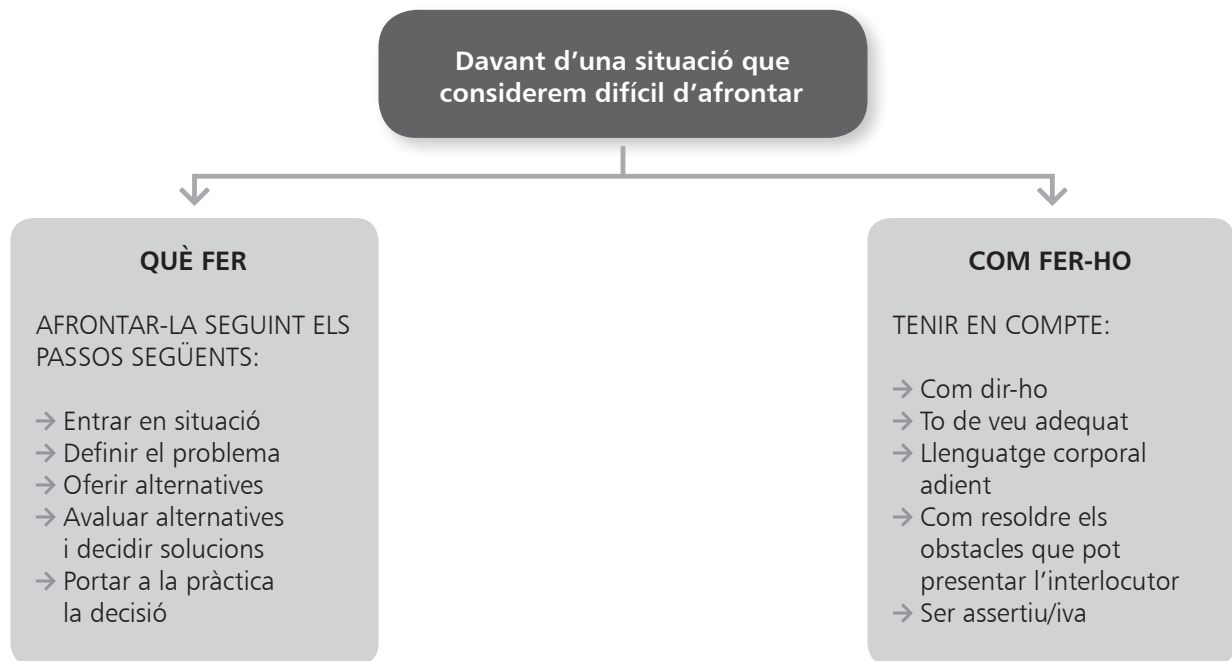
.....

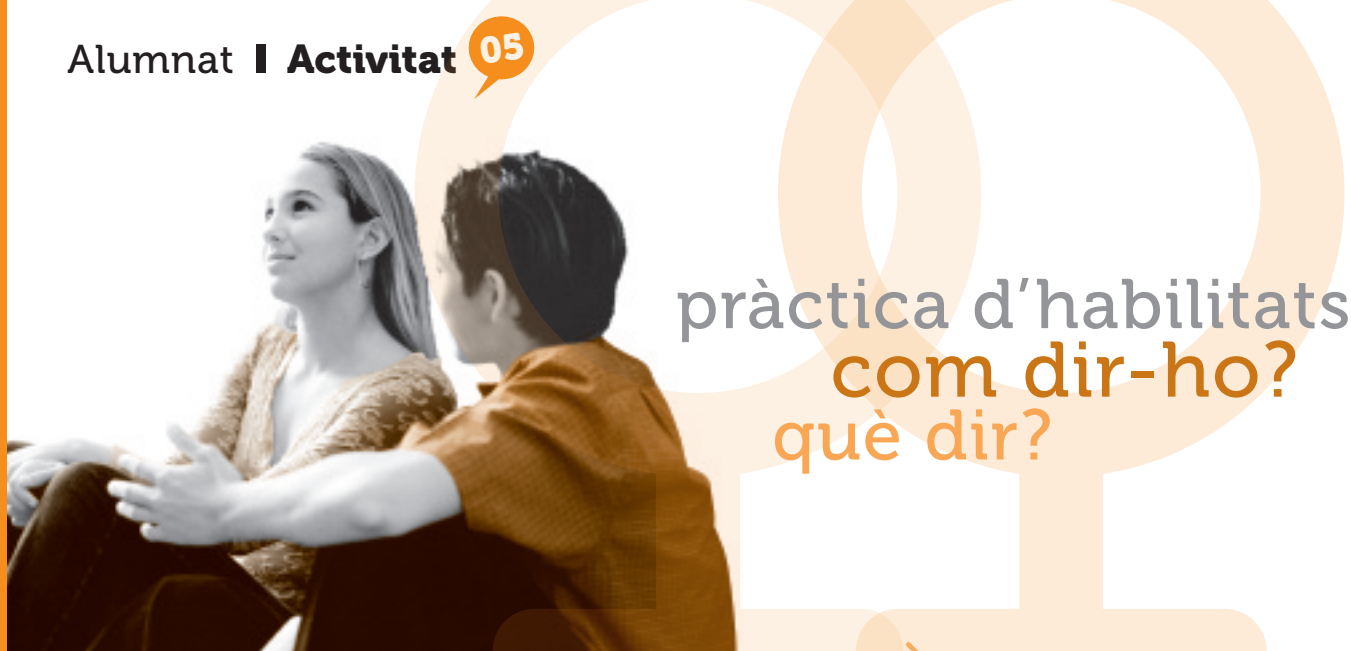
QUAN HO FARÀ:

.....

.....

→ 'I llavors què faig?' / Fitxa síntesi





pràctica d'habilitats com dir-ho? què dir?

'I llavors què faig?'

Situació

Llegiu individualment la situació. Després, en grup, empleneu la fitxa següent imaginant que en sou el o la protagonista.

1. Identifiqueu en la situació plantejada els elements següents:

QUINES són les persones implicades:

.....

.....

.....

QUAN té lloc l'escena:

.....

.....

.....

QUÈ és el que el o la preocupa:

.....

.....

.....

COM afronta la situació:

.....

.....

.....

QUÈ TEM que passi:

.....

.....

.....

QUIN és el seu OBJECTIU:

.....

.....

.....

2. Prenent com a base la situació plantejada, contesta les qüestions següents:

→ Entrar en situació:

Com introduiries el tema?

.....

.....

.....

.....

Com crearies un clima que facilités els teus objectius?

.....

.....

.....

.....

→ Definir el problema:

Quins obstacles podrien dificultar la teva definició del problema que et preocupa?

.....

.....

.....

.....

Li donaries una oportunitat a l'altre d'expressar la seva opinió respecte a això? Si és així, explica com:

.....

.....

.....

.....

Defineix el problema, expressa les teves preocupacions i els teus interessos. Concreta'ls molt i utilitza "missatges jo":

.....

.....

.....

.....

→ Oferir alternatives:

Li donaries a l'altra persona l'oportunitat de proposar alternatives? Si és així, explica com:

.....

.....

.....

Quines alternatives se t'acudeixen? Descriu-les:

.....

.....

.....

→ Avaluar les alternatives i decidir les solucions:

Describeix les conseqüències que pots preveure per a cada alternativa (avantatges, inconvenients, coses que s'haurien de canviar per portar-la a terme):

.....

.....

.....

.....

Valora cada alternativa, tenint present si es pot portar a la pràctica o no:

.....

.....

.....

.....

→ Portar a la pràctica la decisió:

Escull una alternativa. Imagina que ha estat acceptada per tu i per l'altra persona. Determina ara:

QUI tindrà assignada cadascuna de les tasques i responsabilitats:

.....

.....

QUÈ FARÀ cadascun dels implicats:

.....

.....

COM HO FARÀ:

.....

.....

QUAN HO FARÀ:

.....

.....

Itinerari 02

En aquest itinerari el professorat comparteix el desenvolupament de les activitats a l'aula amb una parella d'alumnes ('joves educadors') formats prèviament en tallers organitzats per l'ASPB. L'itinerari 2 està format per dues activitats, la primera de les quals la duu a terme el professorat, i la següent, els joves educadors.

Cada activitat presenta el títol, l'objectiu general i els específics, la durada aproximada de l'activitat, les orientacions didàctiques i el procediment. S'hi inclou una fitxa amb els aspectes que cal discutir en qualsevol situació aplicada i un exemple per facilitar el treball del professorat.

Aquest itinerari es recomana en cas que:

- El professorat cregui que part de les activitats poden ser aplicades per una parella d'alumnes formats.
- El grup no requereix gaire suport i supervisió del professorat per desenvolupar activitats.
- L'alumnat cursa batxillerat o cicles formatius.
- L'alumnat és relativament madur.
- L'alumnat pot treballar directament els continguts.
- L'alumnat ha participat prèviament en alguna intervenció d'educació afectiva i sexual.
- L'alumnat és participatiu.

Aquest itinerari, i per tant el programa, es tanca amb l'activitat final 'Escenifiquem', que desenvolupen els joves educadors.





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



→ 'Treballem un cas'

Durada de l'activitat

Una hora aproximadament

.....

Objectius

Identificar els elements de la comunicació que poden ajudar a afrontar situacions difícils.

Objectius específics

- Identificar l'estil de comunicació que pot facilitar la consecució dels objectius quan volem negociar amb una altra persona o quan volem rebutjar certes situacions o conductes concretes.
- Identificar les característiques del llenguatge verbal i del no verbal que ens poden ajudar a comunicar-nos millor amb els altres.
- Conèixer com superar amb èxit els obstacles que pot presentar l'interlocutor quan intentem negociar-hi.

Orientacions didàctiques

Aquesta activitat la desenvolupa el professorat a l'aula. Contribueix a la reflexió sobre les eines que

l'alumnat pot utilitzar per superar una situació difícil d'afrontar. Són els aspectes de la comunicació que cal tenir presents quan es desitja fer front a una situació, negociar amb una altra persona, rebutjar situacions o conductes concretes, etc.

El professorat, depenent de les característiques del grup amb què vol treballar, tria entre les diferents situacions proposades (vegeu l'annex, pàg. 84) la més adequada a les característiques i necessitats del grup d'alumnes. Les situacions són també a la web:



<http://www.aspb.cat/parlem-ne-no-et-tallis/>

Per facilitar la tasca del professorat s'hi inclou una fitxa exemple, totalment desenvolupada, "El cas de la Maria" (adaptació del programa "PRESSEC". Programa de Prevenció de la Sida a l'Escola Secundària. Centre d'Estudis per a la Prevenció i la Salut i Ajuntament de Barcelona, 1995).

Procediment

FASES QUE CAL SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)
1. Escollir una situació.  http://www.aspb.cat/parlem-ne-no-et-tallis/	Annex (pàg. 84)
2. Introducció de l'activitat.	
3. Distribució de l'alumnat en grups reduïts.	
4. Reflexió per grups sobre quins aspectes del llenguatge verbal i no verbal poden facilitar la comunicació, la negociació i el rebuig de certes situacions o pràctiques. Després, es comenten els punts que cada grup ha identificat.	Fitxa exemple per al professorat (pàg. 67) Fitxa activitat 2 per a l'alumnat (pàg. 68)
5. Atenent el nivell de la discussió i les idees emergents, el docent pot introduir explicacions o estratègies que facilitin la feina.	
6. Fer la síntesi de la activitat.	Fitxa síntesi de la sessió i per a l'alumnat (pàg. 69)

→ 'Treballem un cas' / Fitxa exemple

Situació**'El cas de la Maria'**

En Pere i jo sortim des de fa unes setmanes. M'ha proposat tenir relacions sexuals amb penetració, però a mi em sembla que és massa aviat per a això. M'agradaria esperar una mica i estar segura de desitjar fer-ho. Quan en Pere treu el tema i intenta que quedem, li dono excuses i canvio de tema. No goso plantejar-li que no vull tenir relacions sexuals amb penetració de moment; tinc por que no s'enfadi i em deixi. M'agradaria parlar-ne amb ell, que entengui les meves raons i que les accepti sense enfadar-se.

 Questions per la reflexió:

Aquesta situació es pot donar al teu entorn?

Pensem que sí, encara que no tothom tindria dificultats per explicar a l'altre el que realment pensa i el preocupa. Una altra qüestió seria dir-ho delicadament per aconseguir que l'altre no s'enfadi.

La Maria vol parlar amb en Pere i plantejar-li la situació. Quines coses hauria de tenir en compte per tal de sortir-se'n amb èxit?

- Pensar en com i quan plantejar el que pensa a l'altra persona.

Llenguatge verbal

- Utilitzar un llenguatge assertiu.
- Evitar la baralla, l'insult, l'atac verbal, l'amenaça.
- Intentar que entengui com se sent, per què pensa això, i dient-li-ho de manera directa però amb tacte.

Llenguatge no verbal

- Utilitzar un to de veu ferm, confiat, que transmeti seguretat.
- Intentar parlar amb tranquil·litat.
- Mantenir el contacte visual amb l'altra persona.



afrontar situacions difícils descriure i preparar estil de comunicació

‘Treballem un cas’

Situació

● Questions per reflexionar:

Aquesta situació es pot donar al teu entorn?

.....

.....

.....

Quines coses hauria de tenir en compte el o la protagonista per tal de sortir-se'n amb èxit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Com ser més assertiu / Fitxa síntesi

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.

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 de donar aparença de tranquil·litat utilitzant un to de veu intermedi (ni gaire baix ni gaire alt) i parla pausadament encara que la persona amb qui estiguis parlant "s'acceleri" i pugi la veu.

Has de mantenir un to de veu constant. Si abaixes el to en les frases amb les quals demanes alguna cosa o et neques 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, 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.
--------	---

Font: Luengo MA, Gómez-Fraguela JA, Garra A, Romero E, Otero-López JM. (1998) Construyendo salud. Promoción del desarrollo personal y social. Ministerio de Educación y Cultura. Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio del Interior. Universidad de Santiago.

→ 'El joc del segle'

Durada de l'activitat

Una hora aproximadament

.....

Objectius generals

- Reflexionar sobre la pròpia actitud en relació amb l'ús del preservatiu i les relacions sexuals protegides.
- Reflexionar sobre el que pensen les persones de l'altre sexe en relació amb l'ús del preservatiu i les relacions sexuals protegides.
- Fomentar com a norma de grup la protecció en les relacions sexuals.

Objectius específics

- Identificar la pròpia posició respecte a l'ús del preservatiu i les relacions sexuals protegides.
- Identificar les diferents percepcions que tenen els i les joves respecte als obstacles per l'ús del preservatiu i els beneficis d'aquest ús.
- Promoure actituds favorables respecte a l'ús del preservatiu entre els joves.
- Contrastar l'actitud que es creu que tenen els altres amb l'actitud real.

Orientacions didàctiques

Aquesta activitat la desenvolupa la parella de joves educadors prèviament formada en un taller de l'ASPB. Pretén que l'alumnat expressi les seves percepcions davant les opinions alienes. Sovint els nois donen per fet que les noies tenen determinades opinions sobre diferents aspectes de la sexualitat, i el mateix els passa a les noies pel que fa a les opinions dels nois. Aquestes suposicions poden coincidir amb la realitat, però si es tracta de falses impressions, poden dificultar les pràctiques saludables com ara l'ús del preservatiu.

En aquesta activitat s'afegeixen reflexions envers altres qüestions com ara les percepcions en el cas que es tracti de dos nois, de dues noies, d'una parella de diferent cultura. Es vol afavorir el coneixement mutu entre la parella i la reflexió sobre diferents realitats de la societat actual, mitjançant el treball en petits grups i la discussió posterior en grup ampli.

Procediment

FASES QUE CAL SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)
1. Distribuir l'alumnat en grups. Un dels grups ha de ser de nois exclusivament, un altre de noies, i la resta, de nois i noies barrejats.	Fitxa activitat 3 per a l'alumnat (pàg. 71)
2. Cada grup ha de consensuar els beneficis i els obstacles de l'ús del preservatiu i de les relacions sexuals protegides per a cada situació.	
3. El professorat haurà de supervisar el treball dels grups, vetllar pel respecte mutu entre els alumnes i animar la participació.	
4. Un cop identificades les percepcions de cada grup, s'inicia la discussió en gran grup, dirigida pel professorat, partint de les percepcions expressades i anotades per cada grup.	
5. Per tal de mantenir un mínim d'ordre dins de l'aula per fer la discussió, és important fixar unes normes bàsiques: demanar la paraula, respectar l'opinió dels altres, estar en silenci quan un altre parla, etc.	



beneficis i barreres del preservatiu
diferències i similituds
gènere, cultura i identitat sexual

‘El joc del segle’

Què pensen els nois sobre l’ús del preservatiu?

BENEFICIS	BARRERES
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Què pensen les noies sobre l’ús del preservatiu?

BENEFICIS	BARRERES
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Poden haver diferències quan la parella està formada per persones del mateix sexe?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Poden haver diferències quan la parella està formada per persones de diferents cultures, ètnies o països d'origen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



→ 'Escenifiquem'

Durada de l'activitat

Una hora aproximadament

Objectiu general

Entrenar l'alumnat en habilitats socials i de comunicació.

Objectius específics

- Practicar tècniques per superar situacions difícils.
- Aplicar estratègies que facilitin aconseguir els propis objectius.
- Practicar habilitats de comunicació i negociació amb la parella, amb els iguals i amb adults.
- Practicar habilitats per rebutjar relacions sexuals no protegides.

Orientacions didàctiques

Aquesta activitat permetrà a l'alumnat preveure i practicar situacions pròximes i possibles.

D'altra banda, es practiquen certes habilitats socials i de comunicació, mitjançant les estratègies i tècniques que s'han treballat a les activitats anteriors (conducta i comunicació assertives, llenguatge corporal adequat, obstacles que pot presentar l'interlocutor i com superar-los, etc.). L'activitat consisteix a desenvolupar una escenificació (joc de rol) partint d'una de les situacions proposades.

Per desenvolupar aquesta activitat calen pocs recursos. Només una sala on es puguin moure les cadires i les taules, i la fitxa amb les situacions, els rols per representar i les qüestions per observar.

Abans de començar l'activitat, s'hauria de seleccionar la situació més adient per als vostres alumnes (vegeu l'annex, pàg. 84). També, com a reforç, us proporcionem una presentació que pot facilitar la tasca dels joves educadors a l'hora de treballar amb els companys els continguts sobre estils de comunicació. Situacions i presentació les podeu trobar a:

És molt important que els alumnes que surtin a escenificar les situacions ho facin de manera voluntària. No es recomana forçar a ningú a desenvolupar l'activitat. Si no surten voluntaris i cal designar a algú, ha de ser una persona oberta a qui no li faci vergonya parlar en públic, és a dir, que sigui extravertida.

La representació ha d'intentar ser tan realista com sigui possible. Si hi ha qualsevol imprevist o problema, es pot aturar l'escenificació i començar-la de nou. Durant la discussió posterior, els actors expliquen com s'han sentit i quines dificultats han trobat.

Per tal de facilitar la tasca del docent, es presenten unes fitxes d'exemple: una fitxa per a cada protagonista de la situació (dues fitxes per situació) i una fitxa per a cada grup d'alumnes observadors. Aquestes fitxes per als observadors serveixen per a qualsevol de les situacions. També es presenta un resum dels elements que cal tenir en compte a l'hora de fer l'escenificació (joc de rol).

El paper del professorat és molt important per al bon desenvolupament de l'activitat: contribuir a fer que el tema, la situació i els personatges de l'escenificació quedin ben delimitats. El treball de l'activitat rau en el fet que cada actor es prengui seriosament el seu paper i el representi amb la màxima sinceritat possible, tal com ho faria a la vida real. S'ha de procurar que la discussió que es desenvolupa un cop representada la situació reculli tots els aspectes treballats prèviament.

La fitxa d'exemple tracta la situació 'Què fem?', en la qual una parella vol tenir relacions sexuals amb penetració, però no te preservatiu.



<http://www.aspb.cat/parlem-ne-no-et-tallis/>

Procediment

FASES QUE CAL SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)
1. Introducció a l'activitat.	
2. Seleccionar la situació més adient per a l'alumnat entre les que plantejem a:  http://www.aspb.cat/parlem-ne-no-et-tallis/	Annex (pàg. 84)
3. Demanar voluntaris per representar la situació. Es recomana que els "actors" sempre siguin voluntaris.	
4. Donar a cada actor el paper del seu personatge perquè el prepari seguint les vostres instruccions fora de l'aula. Cap actor no ha de conèixer el paper dels altres. Cal informar-los que tenen 10 minuts per a preparar el paper.	
5. Mentrestant la resta de companys, dividits en grups, preparen allò que han d'observar durant la representació. Es recomana formar quatre grups. Cada grup observarà un aspecte determinat dels següents: tipus de conducta que mostra cada actor (conducta agressiva, assertiva o passiva), llenguatge verbal i no verbal que utilitza cada actor, obstacles que es posen els diferents personatges i com es van superant, arguments que utilitzen els actors per a convèncer l'altra persona. Aquests aspectes s'han treballat amb el docent durant les sessions anteriors. Allò que vagin observant ho han d'anar anotant.	Fitxes exemple per al professorat (pàg. 75 a 77) Fitxes activitat per a l'alumnat (pàg. 79) Fitxes grups d'alumnes observadors (pàg. 80 a 83)
6. Abans de començar l'escenificació, heu de demanar respecte pels companys que faran la representació, ja que no és pas una tasca fàcil. Han de mantenir silenci per a poder sentir els actors. La representació serà breu i no s'ha de perdre la informació. Cal explicar que després tots parlarem del que ha passat, de la representació, etc.	
7. Escenificació de la situació i discussió dels aspectes observats: què han fet els actors i com ho han fet.	
8. Resumir les idees importants que han sorgit a la discussió.	Fitxa síntesi per al professorat (pàg. 78)

→ 'Escenifiquem' / Fitxa exemple

Situació

'Què fem?'

Té lloc entre A. i L. (que són parella).

L. i A. volen tenir relacions sexuals, però no tenen preservatiu.

L. i A. surten des de fa unes setmanes. Han estat a la discoteca a la que van habitualment amb els amics. Han pres alguna cosa i han ballat. S'ho han passat millor que mai, i a més a més aquesta nit no hi haurà ningú a casa d'A. És per això que s'ho han muntat per quedar-se a dormir junts.

Arriben a casa; estan contents. Tot està sortint com ho havien pensat, tot menys... els preservatius!!! Tant pensar en aquest dia i l'un per l'altre s'obliden "del més important".

És tard i a prop no hi ha cap farmàcia oberta...

→ Fitxa per a l'actor o actriu A.

Situació

'Què fem?'

Té lloc entre A. i L. (que són parella).

L. i A. volen tenir relacions sexuals, però no tenen preservatiu.

L. i A. surten des de fa unes setmanes. Han estat a la discoteca a la que van habitualment amb els amics. Han pres alguna cosa i han ballat. S'ho han passat millor que mai, i a més a més aquesta nit no hi haurà ningú a casa d'A. És per això que s'ho han muntat per quedar-se a dormir junts.

Arriben a casa; estan contents. Tot està sortint com ho havien pensat, tot menys... els preservatius!!! Tant pensar en aquest dia i l'un per l'altre s'obliden "del més important".

És tard i a prop no hi ha cap farmàcia oberta...

Protagonista A. Per a tu és important poder passar la nit amb L. i creus que mantenir les relacions sexuals amb penetració us aproparà encara més. El que no tens gens clar és fer-ho sense preservatiu... Pensant en els riscos no t'ho passaries tan bé... Quin mal rotllo!

→ Fitxa per a l'actor o actriu L.

Situació

'Què fem?'

Té lloc entre A. i L. (que són parella).

L. i A. volen tenir relacions sexuals, però no tenen preservatiu.

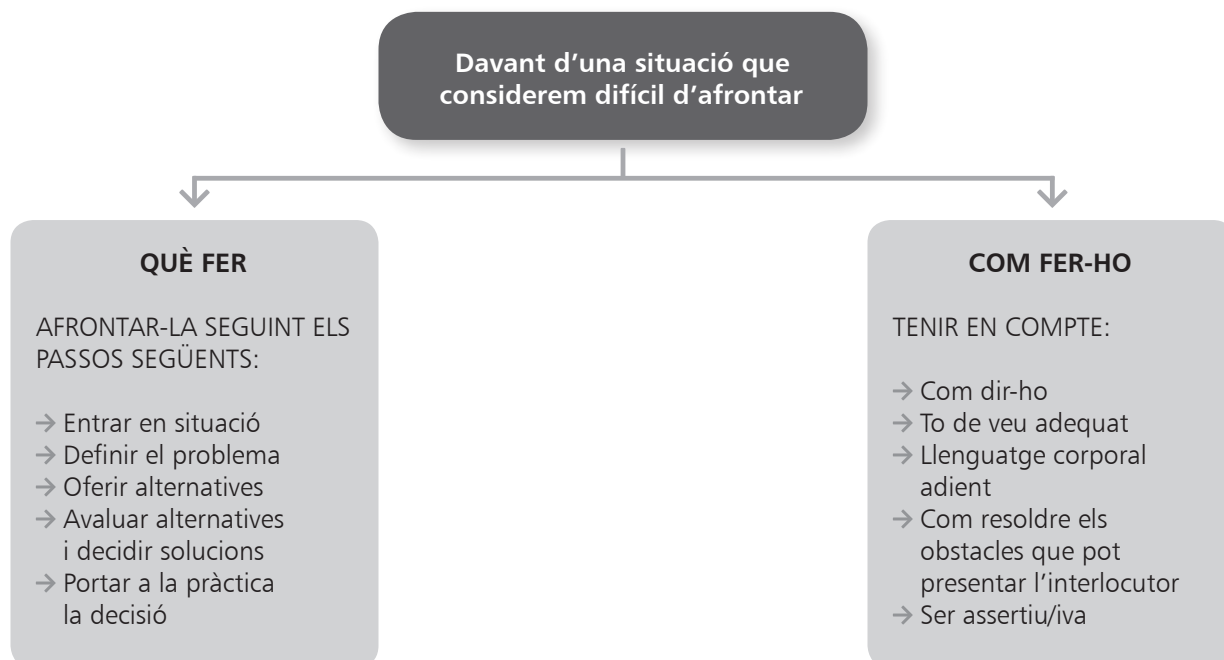
L. i A. surten des de fa unes setmanes. Han estat a la discoteca a la que van habitualment amb els amics. Han pres alguna cosa i han ballat. S'ho han passat millor que mai, i a més a més aquesta nit no hi haurà ningú a casa d'A. És per això que s'ho han muntat per quedar-se a dormir junts.

Arriben a casa; estan contents. Tot està sortint com ho havien pensat, tot menys... els preservatius!!! Tant pensar en aquest dia i l'un per l'altre s'obliden "del més important".

És tard i a prop no hi ha cap farmàcia oberta...

Protagonista L. Per fi arriba la nit que has estat esperant tota la setmana, i tot estava sortint tan bé... Què fareu ara? No tens gens de ganes d'anar a buscar una farmàcia de guàrdia a aquestes hores, i d'altra banda tenir relacions sexuals sense penetració és com no tenir res.

→ 'Escenifiquem' / Fitxa síntesi





entrenament social
proposar i negociar
rebutjar, dir no

'Escenifiquem' / Activitat final

→ Fitxa per a l'actor o actriu A

Situació

Protagonista A. Per tal de convèncer B, intenta utilitzar un llenguatge verbal i no verbal assertiu, fes servir arguments convincents, tingues en compte què dius i com ho dius, etc.

→ Fitxa per a l'actor o actriu B

Situació

Protagonista B. L'altre protagonista t'intentarà convèncer. Utilitza arguments per tal que no ho aconsegueixi. Fes servir un to de veu alt, un estil de comunicació agressiu, etc.

→ Fitxa per als observadors (grup 1)

Observa el llenguatge no verbal que utilitzen els protagonistes per reforçar el missatge que volen transmetre. És l'adequat?

Protagonista 1

Mirada:

.....

Espai:

.....

Contacte corporal:

.....

Gestos:

.....

Protagonista 2

Mirada:

.....

Espai:

.....

Contacte corporal:

.....

Gestos:

.....

→ Fitxa per als observadors (grup 2)

Observa els missatges dels protagonistes i identifica si el seu estil de comunicació és assertiu, agressiu o passiu. Què és el que et fa tenir aquesta impressió?

Protagonista 1

Es comporta de manera:

.....

Coses que diu que em fan aquesta impressió:

.....

Quins gestos fa?

.....

Com és el seu to de veu?

.....

Protagonista 2

Es comporta de manera:

.....

Coses que diu que em fan aquesta impressió:

.....

Quins gestos fa?

.....

Com és el seu to de veu?

.....

→ Fitxa per als observadors (grup 3)

Observa el comportament dels protagonistes i identifica els obstacles que es posen per dificultar el propòsit de l'altre.

Protagonista 1

Es burla del que diu l'altre?

.....

Deixa que l'altre s'expliqui?

.....

Intenta fer que l'altre se senti malament? Com?

.....

Altres:

.....

Protagonista 2

Es burla del que diu l'altre?

.....

Deixa que l'altre s'expliqui?

.....

Intenta fer que l'altre se senti malament? Com?

.....

Altres:

.....

→ Fitxa per als observadors (grup 4)

Observa el comportament dels protagonistes i identifica el que diuen o fan per superar les dificultats que es plantegen:

Protagonista 1

Protagonista 2



→ Situacions per triar en funció de les característiques del grup classe

A continuació es presenta un ventall de situacions per tal que el professorat pugui adaptar millor cada activitat (sigui quin sigui l'itinerari seleccionat) adequada a les característiques del grup.

Per facilitar la tasca del professorat, les situacions presenten el títol, la font, el tema tractat i els possibles continguts per treballar amb l'alumnat. Gairebé totes parlen d'aspectes afectius, emocionals i de pràctiques sexuals.

A la columna de l'esquerra s'indica el número que correspon a cada situació. D'aquesta manera el professorat podrà trobar-la més fàcilment a la web de l'ASPB.


<http://www.aspb.cat/parlem-ne-no-et-tallis/>

El professorat imprimirà el text de la situació escollida per a cada activitat i en farà tantes còpies com alumnes.

→ Tema: Comprar preservatius per primera vegada

84

Possibles continguts a tractar:

- Sexualitat sense riscos.
- Mètodes contraceptius, el preservatiu.
- Sentiment de vergonya, de por.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.

Altres llocs on aconseguir preservatius d'una manera més confidencial (màquines de venda als lavabos d'algunes discoteques, Punts d'Informació Juvenil, etc.).

Situació 1

'Comprar preservatius'

Font: Professorat participant als grups de discussió organitzats per l'ASPB, 2010.

No he comprat mai preservatius, i la veritat és que em fa vergonya... He anat a una farmàcia lluny de casa i de l'escola per no trobar-me a cap conegut. Quan hi arribo, hi ha una dona que parla amb el farmacèutic; tots dos m'han mirat quan he entrat. Em fixo en els prestatges i veig que els preservatius no estan a l'abast de qualsevol, sinó darrere del taulell... Hauré de demanar-los. Quan la dona se'n va, li demano preservatius al farmacèutic, i, davant la meua sorpresa, em pregunta: "Quina classe de preservatius vols? Lubricats o no? Amb dipòsit?" Voldria sortir corrents per la porta... "No sé, només vull preservatius..."

→ Tema: Relacions abusives

Situació 2

'El grup de sempre...'

Adaptada de: García Salomón, M. Els paranys de l'amor. Materials per treballar la prevenció de relacions abusives amb adolescents i joves. Barcelona: Octaedro, 2006.

Els matins vaig caminant a l'institut. Cada dia em trobo un grup de nois que es figuren amb mi, fan comentaris desagradables i em fan sentir fatal... Quan els veig, intento anar més de pressa i no fer-los cas, però cada vegada diuen coses més fortes i descarades. Haig de fer alguna cosa per parar aquesta situació...

Però si dic alguna cosa al grup, possiblement es passin més amb mi. No sé què fer ni amb qui parlar d'això que em passa.

Possibles continguts a tractar:

- Drets de les persones.
- Relacions abusives.
- Comunicació amb els pares.
- Comunicació amb altres adults.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.

→ Tema: Descobriment de l'homosexualitat d'un amic

Situació 3

'El meu amic...'

Font: Alumnat participant als grups de discussió organitzats per l'ASPB, 2010.

En Joan és amic meu des de fa anys; ens agraden les mateixes coses: l'esport, els cotxes... Hem quedat moltes vegades fora del centre escolar per fer algun treball, fer esport, anar de festa. Hem format un bon equip tant dins com fora de classe, ens tenim confiança i admiració i ens ho passem molt bé.

Un dia a la sortida de classe m'ha escrit una nota, com tantes altres; però aquesta és diferent, és massa seriosa, diu que ha de parlar amb mi d'una cosa realment important. Hem quedat a casa seva...

Així que ha obert la porta quan he trucat, m'ha plantat un petó a la boca. Que fort! Això no m'ho esperava! La veritat és que m'ha sorprès però no m'ha desagradat... En aquell moment he dissimulat i he fet com si no hagués passat res, però després ha tret el tema i m'ha dit que li agrado i que m'estima... Li he posat una excusa i me n'he anat.

No sé, estic molt confós, jo no esperava això... Ni tampoc que en fer-me un petó no em desagradés... Dec ser homosexual?

Possibles continguts a tractar:

- Parelles sexuals.
- Orientació sexual.
- Identitat sexual.
- Homosexualitat.
- Relacions sexuals.
- Sexualitat sense riscos.
- El preservatiu.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- Recursos on demanar ajuda.



→ Tema: On trobar informació fiable

Situació 4

'Buscar informació'

Possibles continguts a tractar:

- Sexualitat, contracepció, ITS, VIH/sida.
- Fonts d'informació fiable, recursos existents.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- Por, vergonya, inseguretat personal.

Font: Juárez, O; Díez, E. Programa PRESSEC. Prevenció de la Sida a l'Escola Secundària. Associació CEPS i Agència de Salut Pública de Barcelona, 2002.

M. i jo (A.) volem rebre més informació sobre qüestions de sexualitat, contracepció, infeccions de transmissió sexual, etc. Hem anat a la biblioteca a consultar llibres que tracten aquests temes, però encara tenim uns quants dubtes. Volem anar a un Centre de Salut Sexual i Reproductiva que M. coneix, però ens fa vergonya i l'únic que fem és parlar-ne entre nosaltres, sense acabar-nos de decidir.

→ Tema: Valoració personal, autoestima

Situació 5

'El meu cos'

Possibles continguts a tractar:

- Valoració personal.
- Autoestima.
- Rol de gènere.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- Hàbits d'alimentació saludable, trastorns de la conducta alimentària.
- Influència dels mitjans de comunicació, publicitat, moda.
- A qui demanar ajuda.

Adaptada de: "Programa de prevención de embarazos no deseados y de sida dirigido a los alumnos y alumnas de 2.º de BUP/FP y 3.º de BUP/FP" Gobierno de La Rioja.

Tinc setze anys i estic desesperada... Els meus problemes vénen de que no m'agrada gens el meu cos... Tinc la panxa plena de "mitxelins" i estic cada vegada més obsessionada. M'agrada un noi de la classe i crec que n'estic molt enamorada, però encara ni he parlat amb ell; tinc tants complexos que penso que es riurà de mi... Crec realment que és bon noi, però quan està amb els seus amics no paren de parlar que si aquesta està molt bona, que si mira com està l'altra... Això fa que encara em talli més... i no m'atreveixi a dir-li el que sento. Cada cop que està a prop meu sento un nus a la gola i em tremola tot... Què faig? Estic realment aïnyada i m'ho passo molt malament.

Situació 6

'No, la meva germana no...'

Adaptada de: Domingo, A, Font, P, De Manuel, J. Sexualitat, Contracepció i Sida. Crèdit variable ESO, Barcelona: Columna, 1998.

Aquesta nit no puc dormir... Fa dies que no dormo gaire bé... Em llevo i vaig a la cuina a beure una mica d'aigua. Pensava que tothom era al llit, però sento veus que parlen al menjador... M'hi apropo i, sense que se'n adonin, veig la meva mare i la meva germana. La meva germana plora i la meva mare està molt enfadada. No puc creure el que estic sentint: la meva germana acaba de dir que està embarassada...

Mare: Té, agafa un mocador... De debò no has utilitzat res després del que vam parlar l'altre dia? No puc creure que siguis tan irresponsable!

Germana: Mare, creia que per una vegada no passaria res... Estava a la festa de la Marta, no vaig pensar que passaria... Hem tingut relacions molt poques vegades, i, creus que jo volia prendre la píndola si no tinc relacions?... Ens vam enrotllar i una cosa va portar a l'altra... No creia que... Ho sento... No...

Mare: I tu no li vas demanar que es posés un preservatiu? És responsabilitat d'ell i teva... dels dos!

Germana: No... No sé... Què havia de fer?... Parar-lo, dir-li que anés a la farmàcia?...

Mare: I tant que podies parar-lo!

Germana: Què farem, mare? Sisplau, no li ho diguis al pare, això, sisplau... Sóc una "tonta"...

Mare: Demà anirem al metge, després ja veure'm...

Sense que se'n adonessin, vaig anar-me'n al llit... La meva manca de són no és res comparat amb allò que li passa a la meva germana... No m'agradaria estar en el seu lloc...

Possibles continguts a tractar:

- Parelles sexuals.
- Relacions sexuals amb penetració.
- Idees bàsiques sobre prevenció de l'embaràs no desitjat.
- Sexualitat sense riscos.
- Mètodes contraceptius, el preservatiu, l'anticoncepció d'emergència.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- Aspectes emocionals.
- Comunicació intrafamiliar.
- Embaràs no planificat, opcions.
- L'avortament.



→ Tema: Diferències culturals (casaments pactats)

Possibles continguts a tractar:

- Drets de les persones.
- Diferències culturals.
- Comunicació amb els pares.
- Comunicació amb altres adults.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- Llocs on demanar ajuda.

Situació 1

'Karim'

Font: Agents de salut de l'ASPB, 2010.

El meu nom és Karim i fa uns cinc anys que vivim en aquesta ciutat. Quan hi vaig arribar, va resultar difícil aprendre l'idioma i fer amics; però ara tot va bé, excepte amb els meus pares...

Fa unes setmanes que no paren de repetir-me que m'han de presentar a una cosina que és perfecta per a mi i que el meu futur és casar-me amb ella. Diuen que el proper curs, quan acabi l'ESO, hauré de treballar per poder fer la meua vida amb ells...

Sabia que arribaria aquest moment... Tot i això, no hi estic d'acord i no sé com afrontar la situació amb els meus pares. Sóc massa jove i no vull casar-me... Ni conec la noia... Què podria fer?

→ Tema: Comunicació amb els pares

Possibles continguts a tractar:

- Sexualitat.
- Relacions sexuals.
- Sexualitat sense riscs.
- Mètodes contraceptius, el preservatiu.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- Inseguretat, por a les reaccions d'altres.
- Relació i comunicació intrafamiliar.

Situació 8

'Preguntar-li-ho a la meua mare?'

Font: Professorat participant als grups de discussió organitzats per l'ASPB, 2010.

He arribat de l'escola una mica intrigat/ada. He estat sentint parlar un grup de nois al pati, i hi han coses que no sé a què es referien... Sé que parlaven de sexe, però...

Quan arribo a casa, la meua mare està de molt bon humor i penso que li preguntaré sobre allò que he sentit... Me la miro i, quan vaig a preguntar-li-ho, em tallo i callo un altre cop... què pensarà si pregunto? S'enfadarà amb mi?

→ Tema: Convèncer a la parella de l'ús del preservatiu

Situació 9

'No sense el condó'

Font: Juárez, O; Díez, E. Programa PRESSEC. Prevenció de la Sida a l'Escola Secundària. Associació CEPS i Agència de Salut Pública de Barcelona, 2002.

Té lloc entre J. i A. (que són parella). J. vol utilitzar preservatiu en les relacions sexuals amb penetració, però A. no vol.

A. i jo sortim junts des de fa bastant de temps. Quan estem sols i parlem de les nostres coses i surt, parlant de les relacions sexuals, l'ús o no del preservatiu, generalment A. no para de comentar que usar-lo és incòmode i poc espontani. Tot el que jo faig és escoltar i intentar canviar de tema així que puc. Si li digués que vull utilitzar preservatiu en les nostres relacions sexuals, crec que s'enfadaria i fins i tot em podria deixar, ja que no el vol utilitzar. M'agradaria utilitzar preservatiu en les nostres relacions sexuals perquè fossin més segures.

Possibles continguts a tractar:

- Relacions sexuals sense penetració (*petting*).
- Relacions sexuals amb penetració.
- Sexualitat sense riscos.
- Mètodes contraceptius, el preservatiu.
- Estratègies per introduir el preservatiu en les relacions sexuals.
- Idees bàsiques sobre la transmissió i la prevenció de la infecció pel VIH/sida i altres ITS i la prevenció de l'embaràs adolescent.
- Habilitats de comunicació.

→ Tema: Relacions abusives

Situació 10

'Treu-te això!'

Adaptada de: García Salomón, M. Els paranyes de l'amor. Materials per treballar la prevenció de relacions abusives amb adolescents i joves. Barcelona: Octaedro, 2006.

A i B són parella. A és a casa de B. Ha anat a buscar B per sortir. Quan B està ja a punt per anar de gresca amb roba de moda que li agrada molt, A li diu que es canviï una part de la roba que porta perquè és massa atrevida i li suggereix una altra roba que li quedaria millor.

A ha utilitzat un llenguatge crític i ofensiu. Ara B no sap si canviar-se de roba o passar dels comentaris de A... La veritat és que ja no té ni ganes d'anar de gresca...

Possibles continguts a tractar:

- Relacions "abusives de parella".
- Estils de comunicació.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- Pressió de la parella.
- Relacions desiguals.



→ Tema: Relacions per Internet

Situació II

'Quin embolic!'

Possibles continguts a tractar:

- Contactes i relacions per internet.
- Diferències personals.
- Autoestima, valoració personal.
- Comunicació amb els adults.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- Llocs on demanar ajuda.

Font: Professionals del Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS).

Des de fa temps utilitzo internet per contactar amb gent com jo, que li agradin les mateixes coses, que tinguin les mateixes aficions, etc. La veritat és que m'agrada molt aquesta manera de fer amics.

Fa una setmana que em va passar una cosa que no em va agradar res... Vaig conèixer una persona pel xat. Vam "connectar" molt bé, coincidíem en gairebé tot: aficions, música, etc. Vam estar parlant durant setmanes, fins que un dia em va plantejar que quedéssim i així podríem veure'ns. No em va fer gaire gràcia perquè mai havia quedat amb ningú així, però la qüestió és que em va convèncer...

Vam quedar al centre, en una cafeteria, justament en una taula que és al costat de la finestra, i si estava ocupada, just a la del costat.

Vaig pensar arribar una mica més tard i no anar directament a la taula per si la persona asseguda no m'agradava gaire.

Quan vaig arribar a la cafeteria, hi vaig entrar i vaig anar a la barra. Des d'aquest lloc podria veure la taula i la meva cita sense que la persona sospités res de mi.

La meva sorpresa va ser veure-hi asseguda una persona molt més gran que jo. M'havia dit que tenia un parell d'anys més... Que fort!. Segur que era amb qui havia quedat: portava el llibre que havia dit que estava llegint... Vaig sortir ràpidament de la cafeteria. M'havia enganyat!

Des d'aquest moment ja no em fa tanta gràcia el xat... No puc confiar-me de ningú. Com sé que no m'enganyen?

La persona amb qui havia quedat va intentar unes quantes vegades parlar amb mi, però jo no li he contestat més.

→ Tema: Infecció de transmissió sexual

Situació 12

'En Marc'

Adaptada de: Domingo, A., Font, P., De Manuel, J. Sexualitat, contracepció i sida. Crèdit variable ESO. Barcelona: Columna, 1998.

Fa uns quants dies que en Marc té molèsties al penis. A estones nota picors, sobretot quan orina i a vegades en els moments menys oportuns. Des de fa poc ha observat que la seva orina és més espessa i groga.

La veritat és que està una mica espantat; això no li havia passat mai... No s'atreveix a mantenir relacions sexuals amb la seva parella... Li dona llargues i posa excuses. La parella de moment no diu res i espera a veure què passa, i pensa: "A vegades passem per temporades dolentes."

Fent memòria, en Marc pensa que no ha estat gaire prudent i que pot ser que en les darreres setmanes no hagi pres prou precaucions. Va estar de vacances i es va enrotllar amb una altra persona del grup. La veritat és que va ser molt divertit, però ara comença a penedir-se de no haver utilitzat preservatiu. Què fa? On ha d'anar? Li ho ha de dir a la parella? Com? Quan?

Possibles continguts a tractar:

- Parelles sexuals.
- Relacions sexuals amb penetració.
- Idees bàsiques sobre la transmissió i prevenció de la infecció pel VIH i altres ITS i la prevenció de l'embaràs no desitjat.
- Sexualitat sense riscos.
- Mètodes contraceptius, el preservatiu.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- Llocs on poden rebre assessorament i atenció confidencial.
- Por a les conseqüències un cop s'ha fet la conducta.
- Responsabilitat, tenir cura de la pròpia salut i la de la parella.

→ Tema: La píndola de l'endemà

Situació 13

'La píndola de l'endemà'

Font: Professorat participant als grups de discussió, organitzats per l'ASPB, 2010.

Estàs preocupat/ada per una amiga. Vau anar a prendre alguna cosa i t'ha explicat que abans sempre utilitzava preservatiu amb la seva parella però que des de fa un temps tenen relacions més esporàdiques i no utilitzen cap mètode... Ara, després de tenir relacions, es passa pel CAP i hi demana "la píndola de l'endemà" i ja està... Tu has intentat explicar-li que les coses no funcionen així, que aquesta medicació no es pot prendre gaire sovint... Ella està molt convençuda que el que fa és correcte... Intenta convèncer la teva amiga amb arguments contrastats i seriosos.

Possibles continguts a tractar:

- Parelles sexuals.
- Relacions sexuals amb penetració.
- Idees bàsiques sobre la transmissió i prevenció de la infecció pel VIH/sida i altres ITS i la prevenció de l'embaràs no desitjat.
- Sexualitat sense riscos.
- Mètodes contraceptius, el preservatiu, l'anticoncepció d'emergència.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- Recursos sanitaris.



→ Tema: Homosexualitat, heterosexualitat, bisexualitat

Situació 14

'Deu ser veritat?'

Possibles continguts a tractar:

- Inici de les relacions sexuals.
- Relacions sexuals amb penetració.
- Sexualitat sense riscos.
- Mètodes contraceptius, el preservatiu.
- Orientació sexual.
- Identitat sexual.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- Estratègies per prevenir i/o tractar l'assetjament escolar, pressió del grup d'iguals.

Font: Professorat participant als grups de discussió organitzats per l'ASPB, 2010.

Després de sortir de classe, sempre ens reunim un grup de noies per parlar una estona... L'altre dia vam començar a parlar de les nostres experiències sexuals i jo els vaig explicar que fa un temps tenia una veïna amb la qual en alguna ocasió ens vam besar, però que les dues allò ho havíem considerat un joc i no va passar res més. Ara encara ens veiem de vegades, som amigues...

Les meves companyes no ho van entendre i van començar a preguntar-me si era lesbiana, si m'agradava alguna d'elles, si m'agradava alguna noia de classe...

Els volia explicar que a mi m'agraden els nois, però no em van voler escoltar... Van insistir que si vaig fer això, és perquè m'agraden les noies...

Des de llavors em diuen "la bollo". Que fort! Deuen tenir raó? Ho dubto, però si és així, com ho sabré?

→ Tema: Avortament

Situació 15

'Avortar?'

Possibles continguts a tractar:

- Parelles sexuals.
- Relacions sexuals amb penetració.
- Idees bàsiques sobre prevenció de l'embaràs no desitjat.
- Sexualitat sense riscos.
- Mètodes contraceptius, el preservatiu.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- Informar dels llocs on poden rebre assessorament i atenció.
- Opcions davant d'un embaràs no planificat.

Font: Alumnat participant als grups de discussió organitzats per l'ASPB, 2010.

En Joan i en Lluís han quedat per parlar de les seves coses. A la conversa, en Joan li explica que creu que la seva nòvia pot estar embarassada. Està ben preocupat; les dues famílies no en saben res... Els pares de la noia són molt estrictes i no ho entendran, i els seus dubta que ho entenguin... En Lluís intenta tranquil·litzar el seu amic dient-li que l'avortament és ara més fàcil; creu que no cal que els pares de la noia se n'assabentin... Però tampoc no n'està gaire segur...

→ Tema: Diferències culturals (homosexualitat)

Situació 16

'No m'entendrien'

Font: Professorat participant als grups de discussió organitzats per l'ASPB, 2010.

Sóc de les Filipines, fa uns anys que visc en aquesta ciutat i actualment estic estudiant 4t. d'ESO.

Des de fa un temps m'ho estic passant molt malament... M'he adonat que m'agraden les persones del meu sexe, i això sé que no està bé...

La meua família no ho entendria mai i al meu país està prohibit, és un tabú, i fins i tot està penalitzat per la llei...

Possibles continguts a tractar:

- Drets de les persones.
- L'homosexualitat.
- Diferències culturals.
- Comunicació amb els pares.
- Comunicació amb altres adults.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- Llocs on demanar ajuda.

→ Tema: Relacions abusives

Situació 17

'La foto...'

Font: Alumnat participant als grups de discussió organitzats per l'ASPB, 2010.

Aquest curs està resultant francament espantós... i tot és a causa de la meua covardia. Després de gimnàstica, quan érem a les dutxes, una noia va fer-me una foto nua. La veritat és que en aquell moment no em va fer gràcia, però tampoc no li vaig fer gaire cas... Sempre està amb tonteries i, total, m'han vist nua mil vegades a les dutxes.

Tot es va anant complicant quan vaig sospitar que anava ensenyant la meua foto a la resta de companyes. La cosa no va acabar aquí, ja que fa uns dies un grup de nois es reien de mi, em miraven i parlaven fluixet... I això ja no em va agradar, però el pitjor va ser quan em vaig adonar que la meua foto la tenia al mòbil tot l'institut...

Estic morta de vergonya, però no m'atreveixo a dir-li al professor el que està passant... Segur que em posaran verda si li ho dic...

Aquest matí he parlat amb la meua mare, li ho he explicat tot... S'ha enfadat molt i ha trucat a l'escola per demanar hora amb la direcció. Aquesta tarda hem d'anar a una reunió al despatx del director... Com li ho explicaré? Com actuarà la meua mare? I el director? Crec que la situació es pot posar pitjor per mi a l'escola...

Possibles continguts a tractar:

- Drets de les persones.
- Relacions abusives.
- *Bulling*.
- Comunicació amb els pares.
- Comunicació amb altres adults.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- Habilitats socials (empatia, assertivitat).



→ Tema: Proposar l'ús del preservatiu

Situació 18

'La tarda del dissabte'

Possibles continguts a tractar:

- Relacions sexuals sense penetració (*petting*). I relacions sexuals amb penetració.
- Sexualitat sense riscos.
- Mètodes contraceptius, el preservatiu.
- Estratègies per introduir el preservatiu en les relacions sexuals.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- Por que la parella no s'enfadi, inseguretat personal.
- Autoestima.

Font: Juárez, O; Diez, E. Programa PRESSEC. Prevenció de la Sida a l'Escola Secundària. Associació CEPS i Agència de Salut Pública de Barcelona, 2002.

La meua parella i jo hem quedat per passar la tarda del dissabte junts a casa seva. Estarem sols, i he comprat preservatius a la farmàcia. Com que és la primera vegada que "estarem junts" i no n'hem parlat abans, d'això, em fa por el que pugui pensar la meua parella. Quan he intentat parlar del que em preocupa, sempre canvia de tema i jo acabo parlant d'altres coses. La veritat és que no sé què pot pensar de mi si li suggereixo que utilitzem el preservatiu. M'agradaria parlar amb la meua parella sobre això abans que arribi el dissabte.

→ Tema: Relacions sexuals amb penetració sense conèixer la parella

Situació 19

'La primera vegada?'

Possibles continguts a tractar:

- Relacions sexuals i consum de drogues.
- Sexualitat sense riscos.
- Mètodes contraceptius.
- El preservatiu.
- Estratègies per introduir el preservatiu en les relacions sexuals.
- Transmissió i prevenció de la infecció per l'HIV i altres ITS i la prevenció de l'embaràs adolescent.
- Confiança, inseguretat personal, por a les reaccions d'altres.
- Presa de decisions.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.

Adaptada de: Urzelai A, Sierra J, Urturi M, Diaz de Cerio R. V.O. Versión original para todos los públicos. Sexo seguro: Guía de trabajo. Donostia: Gobierno Vasco, 1995.

A i B s'han conegut en una festa a casa d'un amic comú. Han estat junts tota la festa, han parlat, s'han abraçat. Descobreixen que viuen al mateix barri i tornen plegats/ades cap a casa. En arribar a casa d'A, aquest/a convida B a entrar. No hi ha ningú, senten el desig de fer-se petons i abraçar-se.

A ha tingut relacions sexuals amb penetració abans, però mai la primera nit... Pensa que l'altra és una persona més habituada a aquestes situacions. Desitja utilitzar el preservatiu, però no vol semblar desconfiat/ada. Vol parlar-ne amb l'altra persona i pensa que si no ho fa en els propers minuts serà massa tard i no faran servir preservatiu (encara que el té a la tauleta de nit).

→ Tema: Relacions abusives

Situació 20

'Una mala experiència...'

Font: Alumnat participant als grups de discussió organitzats per l'ASPB, 2010.

Quan l'altre dia tornava del gimnàs cap a casa, em vaig trobar amb un conegut. Vam començar a parlar fins que en un moment determinat vaig notar que s'apropava massa i començava a fer-me carícies al cap, l'esquena... La cosa no em va fer gràcia... Notava que m'estava assetjant; jo no volia res d'aquesta persona, però em va costar molt sortir de la situació...

Vaig arribar a casa i em vaig ficar a la meua habitació sense dir res... Quan els pares van venir perquè anés a sopar, vaig posar una excusa... Em trobava molt malament. No sé si el que he notat i pensat respecte a aquesta persona és veritat, però m'ha fet sentir malament. Estic fatal, tinc por i no sé amb qui parlar del que m'ha passat... I si són coses meves? No sé que fer...

Possibles continguts a tractar:

- Drets de les persones.
- Relacions abusives.
- Comunicació amb els pares.
- Comunicació amb altres adults.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.

95

→ Tema: Diferències culturals (casaments pactats)

Situació 21

'Narima'

Font: Agents de salut de l'ASPB, 2010.

El meu nom és Narima i fa uns cinc anys que visc en aquesta ciutat. Quan vaig arribar, va ser difícil aprendre la llengua i fer amics, però ara tot va bé, excepte amb els meus pares... Fa unes quantes setmanes que no paren de repetir-me que m'han de presentar un cosí que és perfecte per a mi i que el meu futur és casar-me amb ell. Diuen que el proper any és el moment d'iniciar la meua vida amb ell... Hauré de deixar els estudis i anar-me'n on viu ell.

Sabia que arribaria aquest moment... No estic preparada, però és la meua cultura i la meua vida. Els meus pares pensen que serà una sort per a mi formar aviat una família amb aquest noi.

Possibles continguts a tractar:

- Drets de les persones.
- Diferències culturals.
- Comunicació amb els pares.
- Comunicació amb altres adults.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- Recursos per demanar ajuda.



→ Tema: Diferències respecte a l'inici de les relacions sexuals amb penetració en un grup d'amics i amigues

Situació 22

'El meu grup'

Possibles continguts a tractar:

- Inici de les relacions sexuals.
- Relacions sexuals amb penetració.
- Diferències personals.
- Autoestima, valoració personal.
- Pressió de grup.
- Comunicació amb els/les amics/amigues.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.

Font: Professionals del Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS).

El meu grup d'amics i amigues és molt important per a mi. Ens ajudem molt quan algú té un problema o viu situacions complicades a l'escola, amb la família i amb altres amics o amigues.

Des de fa un temps, hi han cases que em preocupen, i, encara que parlem molt sobre l'assumpte amb la gent del grup, no acabo de sentir-me bé. Em refereixo al tema de les relacions sexuals...

La majoria ja tenen parella des de fa temps i mantenen relacions sexuals amb penetració. Som tres persones les que encara no hem començat...

L'Anna perquè no ha tingut oportunitat, el noi que li agrada des de fa anys no li fa cas, i a ella no li agrada cap noi més, i això que en Lluís (que no està gens malament) va darrere seu. En Marc passa de tot; no sé si no l'agraden les noies, no té necessitats o simplement no vol complicar-se la vida. La veritat és que quan es parla d'aquesta qüestió, es limita a fer altres coses, jugar amb la consola, parlar d'altres temes o restar en silenci. Crec que en el fons està preocupat per no haver tingut cap parella...

Jo, la veritat és que no he sortit amb cap noi fins ara perquè no m'agraden gaire els nois del meu voltant, tan "sobrats" i, com diuen ells, amb tanta experiència. Els del grup estan tots "pillats" i només un m'agrada prou per sortir amb ell... Però te parella: la meua millor amiga, la Montse... Un mal pla!

De totes maneres, quan he tingut oportunitat d'enrotllar-me amb algú, tampoc no ho he fet... Es notarà molt que sóc ... "novata", oi?

La resta del grup parla obertament de les seves relacions, i fins i tot es donen consells... No sé, fa un cert temps que això em preocupa...

→ Tema: Festa sense alcohol

Situació 23

'La festa'

Font: Juárez, O; Díez, E. Programa PRESSEC. Prevenció de la Sida a l'Escola Secundària. Associació CEPS i Agència de Salut Pública de Barcelona, 2002.

Els meus amics i jo estem organitzant una festa que se celebrarà la setmana vinent. Pensem fer-la a casa meua perquè la meua família serà fora.

Quan ens reunim per preparar la festa, els meus amics no paren de repetir que s'ho passaran molt bé i donen per fet que comprarem begudes alcohòliques. Tot el que jo faig és escoltar i tractar de canviar de tema ràpidament. Tinc por que no s'enfadin i em deixin de costat si els dic que no em sembla bé que comprem begudes que portin alcohol, ja que ho estan preparant amb molta il·lusió. M'agradaria que es fes la festa a casa, però que no hi hagi begudes alcohòliques.

Possibles continguts a tractar:

- Relacions sexuals i consum de drogues.
- Consum de drogues.
- Consum d'alcohol.
- Pressió de grup.
- Presa de decisió.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- Confiança, seguretat personal.

→ Tema: Infeccions de transmissió sexual

Situació 24

'Què em passa?'

Font: Alumnat participant als grups de discussió organitzats per l'ASPB, 2010.

Fa uns dies que notaves molèsties als genitals i vas acabar demanant hora al metge. Et van fer unes proves i et van dir que passessis al llarg de la propera setmana per donar-te els resultats. Quan hi vas anar, et van confirmar allò que sospitaves... Has agafat una infecció de transmissió sexual i has de prendre una medicació. Darrerament la teua vida ha estat una mica "moguda" i els caps de setmana "t'has divertit bastant"...

Quan els professionals del Centre de Salut Sexual i Reproductiva et van explicar quina infecció havies agafat, també et van dir que podria ser arran d'una relació de fa mesos... Què has de fer? Has de parlar amb les parelles que has tingut durant els darrers mesos?... Que fort, oi?

Possibles continguts a tractar:

- Diferents parelles sexuals.
- Relacions sexuals amb penetració.
- Idees bàsiques sobre la transmissió i prevenció de la infecció pel VIH/sida i altres ITS i la prevenció de l'embaràs no desitjat.
- Sexualitat sense riscos.
- Mètodes contraceptius, el preservatiu.
- La cadena de contagi.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.



→ Tema: Diferències culturals (embaràs)

Situació 25

'La Nora'

Possibles continguts a tractar:

- Relacions sexuals amb penetració.
- Diferències culturals.
- Embaràs.
- Avortament.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- Llocs on demanar ajuda.

Font: Professionals del Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS).

La Nora és una noia nova a l'escola. És de Veneçuela i va venir a Espanya l'any passat. És maca, simpàtica i "carinyosa". Des del començament de curs ha agradat a tots els nois del centre. És tan maca... sembla una model. En Pere, un amic de la classe, està "colat" per ella i surten des de fa uns mesos.

Segons m'ha comentat la Carla (una altra amiga de la classe), la Nora està embarassada. No m'estranyaria, ja que en Pere fa dies que està molt callat; sembla preocupat. La Nora, en canvi, sembla més feliç que abans... Segons la Carla, està molt contenta perquè vol tenir el fill, i diu que en Pere, tot i estar enamorat d'ella, no vol tenir-lo... Pensa que són massa joves i que, a part de l'embolic a l'escola i sobretot a casa, haurien de deixar els estudis o treballar i estudiar a l'hora... Massa complicat...

Crec que la Nora no s'ha adonat del que representaria aquesta situació per a ells ara i en el futur... En Pere és més realista, però no sap què fer. Li agrada massa aquesta noia.

→ Tema: Desconfiança per part de la parella

Situació 26

'Quin caos!'

Possibles continguts a tractar:

- Parelles sexuals.
- Mètodes contraceptius, el preservatiu.
- Relacions abusives.
- Rol de gènere.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- Idees bàsiques sobre la transmissió i prevenció del VIH/sida i altres ITS i la prevenció de l'embaràs no desitjat.

Font: Professorat participant als grups de discussió organitzats per l'ASPB, 2010.

Darrerament la meua vida s'ha tornat un caos, i tot per culpa meua... La meua parella ha estat unes setmanes fora de vacances. Un dia vaig anar a una festa i la situació se me'n va anar de les mans. Vaig conèixer una altra persona i, "coses que passen", m'hi vaig enrotllar... Pensant i pensant, vaig decidir explicar-li a la meua parella el que havia passat. Es va enfadar molt, però després d'uns dies vam parlar de nou, i, per sort, em va perdonar... Ara tornem a sortir, però tot ha canviat: ara està pendent de mi a totes hores, no em deixa fer res. L'altre dia, en una petita discussió fins i tot em va donar una va empenta... Ja no sé què fer per tal que torni a confiar en mi...

→ Tema: Dubtes sobre la pròpia orientació sexual

Situació 27

'Què em passa?'

Font: Professorat participant als grups de discussió organitzats per l'ASPB, 2010.

El meu nom no importa... Fa gairebé un any que surto amb la meua parella. De moment tot va bé, o això pensava... Hem mantingut relacions sexuals, m'encanta la meua parella i crec que realment l'estimo...

Des de fa un temps sento coses rares... Quan sóc a les dutxes després de gimnàstica, m'excito, sobretot quan veig dues persones nues... Què em passa? Tinc parella i no m'han agradat mai les persones del meu sexe... Estic canviant? És normal?

Possibles continguts a tractar:

- Orientació sexual.
- Identitat sexual.
- Relacions sexuals.
- Sexualitat sense riscos.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.

→ Tema: Com parlar de conductes sexuals més segures amb amics i amigues

Situació 28

'Desperta't'

Font: Juárez, O; Díez, E. Programa PRESSEC. Prevenció de la Sida a l'Escola Secundària. Associació CEPS i Agència de Salut Pública de Barcelona, 2002.

R. i J. són bons/es amics/igues. Moltes tardes, quan surten de classe van a casa de J. i passen hores parlant de les seves coses. R. li explica a J. com li van les coses amb els seus "rotllos". A J. li preocupa la conducta de R. respecte a les seves relacions sexuals, ja que sap que no utilitza cap mena de precaució. J. vol parlar d'això amb R., però sempre que surt a la conversa no gosa dir-li el que pensa, i és R. qui continua parlant sense que J. liamenti res. A J. li fa por que si parla amb R. del que li preocupa, l'altre/a s'enfadi, pensi que vol "ficar-se a la seva vida" i deixin de ser tan amics/igues com ho han estat fins ara. L'objectiu de J. és que R. s'adoni de tot el que està arriscant amb la seva conducta i prengui mesures per evitar els problemes que puguin sorgir.

Possibles continguts a tractar:

- Parelles sexuals.
- Relacions sexuals sense penetració (*petting*).
- Relacions sexuals amb penetració.
- Sexualitat sense riscos.
- Mètodes contraceptius, el preservatiu.
- Estratègies per introduir el preservatiu en les relacions sexuals.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- Idees bàsiques sobre la transmissió i prevenció de la infecció pel VIH/sida i altres ITS i la prevenció de l'embaràs no desitjat.
- Confiança, amistat.
- Inseguretat personal.



→ Tema: Diferències culturals (demostracions d'afecte)

Situació 29

'S'escandalitza...'

Possibles continguts a tractar:

- Drets de les persones.
- Diferències culturals.
- Comunicació amb els pares.
- Comunicació amb altres adults.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.

Font: Agents de salut de l'ASPB, 2010.

L'altre dia, quan vaig arribar a casa, la meva mare estava escandalitzada... Va cridar-me: "Indris, vine aquí!" Hi vaig anar i va esbrincar-me... Va començar a dir-me que no volia que sortís al pati de l'escola perquè l'altre dia hi havia vist una parella petonejant-se. No vol que jo ho faci, ni que ho vegi...

No sóc tan petita com ella es pensa; a més, no he fet mai allò que l'espanta... És tan fort el que ha vist per deixar-me sense sortir de classe?

→ Tema: Relacions sexuals. Afecte no correspost

Situació 30

'Per què ho he fet?'

Possibles continguts a tractar:

- Parelles sexuals.
- Relacions sexuals amb penetració.
- Relacions sexuals i consum d'alcohol o d'altres drogues.
- Idees bàsiques sobre la transmissió i prevenció de la infecció pel VIH/sida i altres ITS i la prevenció de l'embaràs no desitjat.
- Sexualitat sense riscs.
- Mètodes contraceptius, el preservatiu, l'anticoncepció d'emergència.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.
- La prova del VIH/sida.
- Relacions abusives.

Font: Professorat participant als grups de discussió organitzats per l'ASPB, 2010.

Des de fa uns quants dies estic francament disgustada i preocupada... El passat dissabte vaig anar a casa d'una amiga que feia una festa. La va organitzar-la aprofitant que no quedava ningú a casa seva. A aquesta festa hi va anar el noi que m'agrada de la classe... Quan ja feia estona que érem a la festa i havíem begut una mica, ell es va apropar i em va dir si volia anar amb ell a una de les habitacions... No vaig ser capaç de negar-me... havia somiat tantes vegades amb aquell moment... Tant havia desitjat aquell moment que no vaig ser capaç de fer res quan la situació cada cop va anar a més i no teníem preservatiu... Des de aquell dia la nostra relació ha canviat, ara ni em saluda; és com si no hagués passat mai res entre nosaltres... Què haig de fer?

Situació 31

'La Maria i en Lluís'

Font: Juárez, O; Díez, E. Programa PRESSEC. Prevenció de la Sida a l'Escola Secundària. Associació CEPS i Agència de Salut Pública de Barcelona, 2002.

La Maria surt amb en Lluís des de fa cinc mesos. Es coneixen des de fa anys, però abans cadascú anava pel seu compte.

La Maria sap que en Lluís va estar enrotllat amb la Sònia, una noia molt maca que ja no està al grup, i amb la Silvia, una morena que encara surt amb ells de tant en tant. Curiosament la Silvia i la Sònia van compartir durant un temps en Pere, un "caradura" molt simpàtic, que va acabar ficat en un embolic de drogues.

Per la seva banda, en Lluís coneix molt bé el passat sentimental de la Maria, ja que, tot i ser molt discreta, aquestes coses s'acaben sabent. La Maria va sortir durant un temps (set mesos) amb en Toni, el "guaperes" del grup, i mentre va sortir amb ell, no volia saber res dels altres nois.

Quan es va assabentar que el seu estimat Toni se n'havia anat al llit amb una tal Anna durant els primers mesos que sortien i que després havia canviat aquesta Anna per una desconeguda (per a ella) que es deia Isa, va trencar amb ell.

Ara la Maria surt amb en Lluís i estan molt contents.

Aquest matí, en David, un altre noi del grup, molt amic de la Maria, li ha trucat molt preocupat. Resulta que en Pere, aquell "caradura" simpàtic que va acabar ficat en un embolic de drogues, està infectat pel VIH, i en David està molt angixat perquè ell alguna vegada havia anat al llit amb la Sònia i, precisament, la Sònia havia estat "enrotllada" amb en Pere.

En David continua parlant, però la Maria ja no l'escolta. Els seus pensaments han començat a accelerar-se: si en Pere... llavors potser la Sònia i la Silvia... i si la Sònia o la Silvia..., llavors és possible que en Lluís, "el seu Lluís", ella mateixa potser...

La Maria penja el telèfon. Està lívida i descomposta. Tremola.

Possibles continguts a tractar:

- Edat d'inici de les relacions sexuals.
- Parelles sexuals.
- Aspectes afectius en les relacions de parella.
- Relacions sexuals i consum de drogues.
- Relacions sexuals sense penetració (*petting*).
- Relacions sexuals amb penetració.
- Sexualitat sense riscos.
- Mètodes contraceptius.
- El preservatiu.
- Idees bàsiques sobre la transmissió i prevenció de la infecció pel VIH/sida i altres ITS i la prevenció de l'embaràs no desitjat.
- On fer-se la prova, tipus de prova, resultats.
- Aspectes emocionals que implica la prova, conseqüències segons els resultats.
- La cadena de contagi.



→ Tema: Despertar-te amb algú i no saber què ha passat

Situació 32

'Què hem fet?'

Font: Alumnat participant als grups de discussió organitzats per l'ASPB, 2010.

És diumenge al matí i et despertes amb molt mal de cap. Quan surts del llit, t'adones que hi ha algú dormint al teu costat. No saps qui és ni què fa al teu llit... Ahir vas sortir de festa amb els amics i les amigues, vas beure molt i ja no recordes res més... Hauries de despertar la persona que dorm al teu costat, però no saps ni el seu nom... I, a més, què heu fet? No li ho preguntaràs perquè et moriries de vergonya. No saps què fer. Et preocupa haver enganxat una ITS... Si et trobessis en aquesta situació, què faries?

Possibles continguts a tractar:

- Parelles sexuals.
- Relacions sexuals amb penetració.
- Relacions sexuals i consum d'alcohol o d'altres drogues.
- Idees bàsiques sobre la transmissió i prevenció de la infecció per el VIH i altres ITS i la prevenció de l'embaràs no desitjat.
- Sexualitat sense riscos.
- Mètodes contraceptius, el preservatiu.
- Estratègies per afrontar situacions difícils.

→ Documents de reforç a la web de l'ASPB



[http://www.aspb.cat/
parlem-ne-no-et-tallis/](http://www.aspb.cat/parlem-ne-no-et-tallis/)

NOM DOCUMENT	CONTINGUT
VIH/sida/ITS	Presentació VIH/sida i altres ITS
Afectiva/sexual	Presentació "Educació afectiva i sexual"
Contraceptius	Presentació "Mètodes contraceptius"
Estils de comunicació	Presentació "Estils de comunicació"
Aspectes clau	Aspectes clau per al moment en què el professorat decideix fer una intervenció
Missatges	Missatges de prevenció
Sociograma	Sociograma
Drets sexuals	Drets sexuals
Situacions	Situacions per triar en funció de les característiques del grup classe
Recursos	Recursos relacionats amb el tema

Agraïments

A l'equip de professionals de salut comunitària de l'ASPB, que ha participat molt activament en l'elaboració del present programa.

A Neelam Rani, Na Hong i Rua Irfaeya, que han participat millorant la perspectiva multicultural en els materials.

Al professorat, les direccions i l'alumnat dels nombrosos centres que han dut a terme els programes PRESSSEC i Parlem Clar: Ac. Centro Cat. Comercial, Acadèmia Álvarez, Acadèmia Granés, AE Els Arcs, Anna Ravell, Arrels, Assumpció de Nostra Senyora, Aula Taller Martí Codolar, Bemen-3, Benjamin Franklin, Bon Pastor, Calassanci-Escola Pia, CE Catalunya, CE Lanka, CE Politècnics, CE Prat, Ceyr, CFO Jaume Cuspinera C. E., Ciutat Meridiana, CO Collserola, Col·legi Sant Joan Bosco, Col·legi Sant Ramon Nonat II, Esc. Ad. Àmbit Esport, Esc. Ad. Trinitat Vella, Escola Aloma, Escola Arco, Escola del Treball, Escola Pia de Sarrià, Escola Pia Nostra Senyora, Escola Pia Sant Antoni, Escola Ribot, Escola Sant Medir, Escola Solc, ET Barcelona Activa, ETP Clot, ETP Guineueta, ETP Lopez Vicuña, Ferdinand Lesseps, Gal·la Plàcidia, Guineueta, I. Social Jovenut, IB Boscán, IB Joan Salvat-Papasseit, IB Sant Andreu, IES Ausiàs Marc, IES Barcelona-Congrés, IES Cintra, IES Collserola, IES Costa i Llobera, IES Cristòfol Colom, IES Dr. Puigvert, IES Emperador Carlos, IES Ernest Lluch, IES Eugeni d'Ors, IES Ferran Tallada, IES Fort Pius, IES Francesc Flos i Calcat, IES Francisco de Goya, IES Icària, IES Infanta Isabel, IES Jaume Balmes, IES Joan d'Àustria, IES Joan Fuster, IES Joan Maragall, IES Josep Serra i Bonastre, IES Lluís Vives, IES Mare de Déu de Montserrat, IES Menéndez Pidal, IES Meridiana, IES Milà i Fontanals, IES Miquel Tarradell, IES Montjuïc, IES Narcís Monturiol (Dte. I), IES Narcís Monturiol (Dte. VII), IES Pablo Ruiz Picasso, IES Parc de l'Escorxador, IES Príncep de Girona, IES Roger de Flor, IES Salvador Seguí, IES Sant Andreu, IES Sant Josep de Calassanç, IES Valldemossa, IES Verdaguer, IES Vila de Gràcia, IFP Barcelona Besòs, IFP Poblenou, Immaculada Concepció, Institut Montserrat, Institut Xavier, IPSE, IPSI, Joan Pelegrí, John Talabot, Josep Tous, Karmay, La Presentació, La Salle Comtal, Labouré, Liceo Castro Peña, Liceo Francés, Lleó XIII, Lumen, Luz Casanova, Mare de Déu de la Mercè, Mare de Déu de Núria, Mare Déu de la Consolació, Núria Perpinyà, Poveda, Roig Tesalia, Sagrada Família, Sagrado Corazón Diputació, Salesians de Sant Josep, Sant Felip Neri, Santa Teresa de Lisieux, Santa Teresa, Santiago Rusiñol, Santíssima Trinitat, SES E Bosc de Montjuïc, Siervas de San José, Sant Lluís, Sant Martí de Provençals, St. Paul's School, St. Ramon Nonat I, Santa Maria dels Apòstols, Santa Teresita, Súnion, Urgell, Verge de la Mercè, Virolai, Voramar i Zürich.

Al professorat, als joves educadors i educadores i a l'alumnat de les escoles següents, que, amb els seus suggeriments, han contribuït a la millorar la present edició: Anna Ravell, Col·legi Cor de Maria Sabastida, Col·legi Sant Joan Baptista, Col·legi Immaculada Concepció Horta, Col·legi Immaculada Vedruna, Col·legi La Salle Gràcia, Col·legi Lleó XIII, Col·legi Maristes La Inmaculada, Col·legi Marillac, Col·legi Sant Lluís, Col·legi Urgell, Col·legi Valldaura, Escola Patufet, Escola Piaget, Escola Sagrada Família, IES Anna Gironella Llars Mundet, IES Cintra, IES Flos i Calcat, IES Joan Brossa, IES Milà i Fontanals, IES Ramon Llull, IES Roger de Flor, IES San Francisco, IES Sant Martí de Provençals, IES Secretari Coloma, IES Valldemossa, IES Francisco de Goya, Liceo Francés i Liceo Italiano.

A la Isabel Iserte †, infermera de salut comunitària, pel seu compromís amb la promoció i l'atenció a la salut sexual de les dones i els adolescents

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

+B Agència
de Salut Pública