

Unitat didàctica I,
Activitat 1 - Secundària

Parlem-ne;
no et
tallis!

PROGRAMA ESCOLAR DE SALUT
SEXUAL I COMUNICACIÓ



Oh My Goig!
Material de suport
per al professorat

→ Quina sexualitat volem gaudir?

Durada de l'activitat

Una hora aproximadament

Objectius generals

- Introduir el model educatiu de sexualitat que inclou el plaer, les emocions i decisions consensuades.

Objectius específics

- Entendre que totes les persones volem gaudir de la pròpia sexualitat, també compartir-la amb altres persones, i que cal fer-ho des del respecte i el consentiment desitjat.
- Reconèixer que totes les persones tenen dret a cercar el seu plaer en igualtat de condicions.
- Aprendre a respectar la diversitat sexual, de cossos i de plaers.
- Donar lloc a les inquietuds que es viuen a l'adolescència sobre el plaer, les pràctiques sexuals i els vincles i les relacions amb altres.

Orientacions didàctiques

La sexualitat és un concepte molt ampli i que no es redueix estrictament a la pràctica sexual del coit. Implica el cos, el plaer, les emocions, les pràctiques sexuals, els drets, la salut, etc., i està influenciada per la nostra societat i la nostra cultura, és a dir, per com el nostre entorn entén que l'hem de viure. Així mateix, es pot dir que la sexualitat té un cert caire polític, en el sentit que la manera en la que la vivim, l'expressem i l'expliquem podem dir molt sobre la nostra visió del món.

La sexualitat va més enllà de la reproducció i les pràctiques sexuals. La sexualitat té a veure amb respondre preguntes com "qui sóc?", "com em sento?", "com em veuen les altres persones?", "m'agrada?", etc. La sexualitat té a veure amb les emocions i els canvis corporals, la cerca de plaer i l'autoestima, té a veure amb l'amor i les relacions que construïm.

Cada persona viu el plaer sexual a la seva manera. Hi influeixen els sentiments, els pensaments i les relacions de cadascú. Les sensacions experimentades són també individuals i depenen de la situació i de les diferents formes de percebre-les. És important la confiança, l'afecte, el desig i la comunicació amb les persones amb les quals ens relacionem.

Quan parlem de plaer, podem veure que és quelcom que experimentem quotidianament, en el dia a dia, gaudint d'aquelles activitats que ens fan sentir bé, a gust i ens agraden. El plaer és quotidià i no té perquè ser plaer sexual.

A més a més, el plaer pot ser tan divers com persones hi ha a l'aula, a l'escola i a la societat, doncs cadascú coincideix amb algunes persones a l'hora de fer certes activitats, però no sempre coincidim totes, o no sempre tenim perquè coincidir. Per això, és important no perdre de vista la diversitat quan parlem de plaer.

Sabem que alguna cosa ens agrada quan ens sentim a gust, i quan el nostre cos ens dona informació positiva com a feedback. Per tant, el plaer i el sentir-se bé s'experimenta a través del cos. La sexualitat té a veure amb el cos, i es viu des del cos, en tota la seva diversitat.

La informació de plaer és recollida sentits, i el cervell esdevé l'òrgan clau que determina les sensacions agradables o no agradables. És on i des del que es construeix l'imaginari, pensaments, es relacionen les emocions amb situacions que ens són agradables, etc.

Totes les persones cerquen plaer, independentment de les diversitats que presenten. Tots els cossos són susceptibles de sentir plaer. El cos és tot ell sensitiu, totes les parts del cos son erògenes.

Saber què ens agrada és importantíssim. L'autococoneixement és el primer pilar per a una relació forta d'autoestima en relació al propi cos, així com confiança i per unes relacions sanes amb les altres persones.

Per saber què agrada a altres persones i per comunicar què ens agrada a nosaltres mateixes, és imprescindible la comunicació, preguntar i respectar els límits propis i de les altres persones.

L'autoconeixement del propi plaer sexual i els límits en el contacte íntim és imprescindible per gaudir d'una relació sexual i/o afectiva sana. El consentiment i el desig sempre han d'anar de la mà.

El consentiment o consens en les relacions sexuals és imprescindible. Es un acord mutu entre dues o més persones, que expressa el desig i la voluntat de participar en una relació sexual. És una manera d'establir que les persones que compartiran la relació sexual ho fan de forma conscient, sana i des del desig.

Exemples d'activitats relacionades amb el cos, els sentits i el cervell, que poden sortir durant l'activitat de plaer compartit:

Jugar a futbol, handbol, criquet...: activitat esportiva amb la què utilitzem el cos, estem en contacte (sentit del tacte), estem atentes a la pilota i a les companyes de joc (vista i oïda), pensem estratègies d'atac i defensa (cervell)...

Llegir: utilitzem el sentit de la vista o del tacte (Braille) per entendre i imaginar l'història o el contingut (cervell)...

Socialitzar ballant i escoltant música: ens relacionem amb les amistats (plaer de del reconeixement extern, autoestima i estima a les demés, cervell), el contacte al ballar, l'oïda al sentir música, les olors que desprenem...

Menjar espaguetis al pesto: el gust, l'olfacte, la vista, el cervell...

Menjar espaguetis a la bolonyesa: el gust, l'olfacte, la vista, el cervell...

L'interessant de coincidir totes amb l'activitat del menjar, per exemple, és que no a totes les persones ens agraden tots els aliments i inclús encara que cuinèssim espaguetis per totes, molt probablement cadascuna voldria una salsa diferent.

Idees claus

- Idees clau La sexualitat és una dimensió humana que inclou el plaer, les emocions i decisions consensuades.
- El plaer va més enllà del plaer sexual. Al dia a dia sentim plaers que traduïm en benestar alhora de relacionar-nos o escollir activitats, menjars, etc.
- Vivim i experimentem la sexualitat des dels cossos, amb els sentits i el cervell.
- Saber què ens agrada és importantíssim, l'autoconeixement és el primer pilar per a una relació forta d'autoestima i confiança i per unes relacions sanes amb les altres persones.
- Hi ha una gran diversitat de plaers i benestars i totes les persones tenen dret a gaudir de la pròpia sexualitat, compartida o no amb altres persones. Cal fer-ho des del respecte i el consentiment desitjat.
- Així la comunicació i el respecte són les bases per a unes relacions afectives i/o sexuals saludables.

Per aprofundir en l'activitat o per seguir treballant en un altre moment

El vídeo resum de la 2na temporada del Oh My Goig! dona resposta a dotze mites sobre sexualitat.

<https://www.sortimbcn.cat/galeria/12-mites-de-la-sexualitat-by-oh-my-goig/>

Es proposa visionar el vídeo de Oh My Goig! El primer cop UNITAT 1_ESO_PRIMER COP <https://www.youtube.com/watch?v=trct5mlDs9o>

Amb aquest vídeo, es presenta una sèrie de reflexions i respostes vers les pors, tabús i mites que tenen adolescents i joves en el moment d'encarar la primera experiència sexual.

Es posa en qüestió què és això de la primera vegada, què és sexe, quines pràctiques es poden donar més enllà de la pràctica coital. Es descentralitza el coito i la heteronorma, es parla del himen i de la importància de la comunicació com a eina per a conèixer l'altre persona i per combatre les pors i expectatives de pressió social.

També, es recomana el vídeo Play Party! de Sidastudi <https://www.youtube.com/watch?v=C5tVQyJQuws> (4'50").

Amb aquest vídeo es pot treballar la comunicació amb més profunditat, i en diferents tipus de relacions sexuals i/o afectives, preferències i identitats.

Procediment

FASES QUE CAL SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT (PÀG.)
Breu presentació de l'activitat i de la finalitat de la mateixa. (5 minuts)	<p>Per introduir el concepte de sexualitat a la sessió es posa el vídeo de Oh My Goig! – La Sexualitat:</p> <p>UNITAT 1_ESO_SEXUALITAT https://www.youtube.com/watch?v=FaseLLP-VkwU&ab_channel</p> <p>Es pot fer èmfasi que en aquesta unitat es situarà especialment en la dimensió del plaer.</p>
1. Activitat: Plaer compartit (15 minuts)	<p>Es fa un cercle* i cada alumne pensa una activitat o quefer que li agradi molt. Per posar-ho en comú, qui vulgui diu en veu alta allò que han pensat, i totes les persones que coincideixen que els agrada l'activitat enunciada en veu alta, intercanvien els llocs que ocupen del cercle. Així, generem moviment dins del grup entre aquelles persones que coincideixen en gustos i plaers quotidians.</p>
1. Activitat: Plaer compartit (15 minuts)	<p>Quan hem intercanviat diverses vegades, es proposen un debat grupal al voltant de les següents preguntes:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Què podem extreure d'aquesta activitat en relació al plaer? – Com poc saber el que m'agrada? – Quines sensacions ens provoca una activitat que ens fa sentir plaer o ens fa sentir a gust? Quins sentits hi tenen lloc (la vista, el tacte)? Quin paper té el cervell? – Ens agraden les mateixes coses? – Com puc saber el que li agrada a una altra persona? <p>Finalment, s'escriu a la pissarra les paraules importants que han sortit com "comunicació", "cossos", "diversitat" i "autoconeixement". Deixar-les escrites a la pissarra permet tenir-les presents durant tota la sessió.</p>
3. Ingredients del plaer (25 minuts)	<p>Es posa el vídeo de Oh my goig! –Ingredients del plaer UNITAT 1_ESO_INGREDIENTS https://www.youtube.com/watch?v=PLtRSx0gpVA&ab_channel</p> <p>Es divideix la classe en petits grups que contesten les qüestions plantejades a la fitxa de l'alumnat "Ingredients del plaer" i posteriorment es posa en comú les respostes.</p>
4. Idees clau (5 minuts)	<p>L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les idees clau de la sessió.</p>

Oh my goig!

Fitxa Alumnat I Activitat 1

Unitat didàctica 1 - Secundària

→ Vídeo – Ingredients sobre el plaer

→ Quina sexualitat volem gaudir?

Ingredients del plaer

Quins són els estímuls del plaer?

.....

.....

.....

.....

Quin és el paper del cervell en el plaer?

.....

.....

.....

.....

Quins són els ingredients indispensables i perquè creieu que ho són?

.....

.....

.....

.....

Què és rellevant per a vosaltres de cada fase del plaer?

.....

.....

.....

.....

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 **Agència
de Salut Pública**