

Fitxa pedagògica 5:
Autocura de la sexualitat

Parlem-ne;
no et
tallis!

PROGRAMA ESCOLAR DE SALUT
SEXUAL I COMUNICACIÓ



Oh My Goig!
Material de suport
per al professorat

SITUACIÓ PARLEM-NE	CONTINGUTS RELACIONATS AMB L'AUTOCURA
Situació 12	Treballar comunicació i prevenció d'ITS.
Situació 24	No especifica si és noi o noia o la preferència sexual. Estaria bé introduir que és una noia que te relacions amb noies.
Situació 28	Introduir l'autocura i cura de les altres persones.

→ **Tema: Autocura a la sexualitat**

.....

Apropar els hàbits saludables d'autocura des d'una visió de la salut sexual integral, aportant informació veraç, recursos i mecanismes, permet aconseguir una major responsabilització de la pròpia salut i de la de l'entorn. Enfocar l'autocura com a element imprescindible per a la plena sexualitat, per a l'autoconeixement i pel gaudi, pot afavorir la seva comprensió i integració en la quotidianitat.

Objectius:

- Combatre la por a les conseqüències no desitjades de les relacions sexuals a través de la naturalització de les mesures d'autocura.
- Apropiar-se de l'autocura com a forma d'empoderament i responsabilitat per a la pròpia salut i la de les persones que ens envolten.
- Apropar les mesures d'autocura en la quotidianitat a través d'un coneixement i accés universal.
- Integrar els hàbits saludables d'autocura, com a elements imprescindibles per al benestar, el plaer i el gaudi en les relacions.

Continguts a treballar:

Per a moltes persones la cura en les relacions sexuals està relacionada amb la por: por a un embaràs no planificat, por a contraure una ITS,... Això es deu, en gran part, a que l'educació sexual impartida tradicionalment ha estat basada en els riscos i no en el plaer. Per això cal canviar la perspectiva en l'educació sexual i entendre que la sexualitat pot comportar riscos, però que tenim a l'abast tot el necessari per prevenir-los. Davant aquest nou plantejament, la perspectiva canvia i la por es converteix en autocura i cures compartides, perquè autocuidar-se també és cuidar les altres persones.

Això és el que anomenem autocura, és a dir, tenir cura del nostre cos, i en aquest cas, de la nostra salut sexual i reproductiva. La millor persona per tenir aquesta cura és una mateixa, ara bé, també és important tenir en compte la salut de la persona o persones amb les que estem. En el plaer compartit també s'inclou la cura de la salut compartida i cal corresponsabilitzar-se, tant si és una relació de parella estable com un rotllo.

Per a que la gent jove pugui incloure l'autocura en els seus hàbits, calen algunes coses. En primer lloc, informació sobre què són les ITS, com es produeix un embaràs, i sobre prendre mesures preventives en els casos que calgui. En segon lloc, tenir accés a les mesures de prevenció, que estiguin disponibles tant pel que fa a proximitat com pel que fa al seu cost econòmic. En tercer lloc, parlar de la prevenció amb la persona amb la que estan i consensuar en quina mesura i com volen protegir-se. Per últim, calen recursos i serveis on anar quan tenim un problema: llocs amb professionals que informin, assessorin i acompanyin en allò necessari a la gent jove.

Per tot això, cal canviar l'aproximació a la prevenció, donat que sovint quan es parla de mesures de prevenció ho fem com si fossin "talla-rotllos" i transmetre que la realitat és la contrària: cuidar-se no talla el rotllo sino que afavoreix el plaer perquè permet viure amb tranquil·litat les pràctiques que es fan i, per tant, centrar-se més en sentir i en gaudir. Per tant, els missatges d'autocura cap a l'alumnat s'han de plantejar des d'aquesta perspectiva.

No existeixen massa referències atractives per la gent jove on se l'anima a utilitzar el condó de vulva o penis, ni altres formes de prevenció. O bé no s'ensenyen o bé es presenten com si fossin el gran moment "talla-rotllos".

Videos de l'OMG amb els que poder treballar aquests continguts:

- Cap.8. Càpsula: FITXA 5_1 AUTOCURA
<https://www.youtube.com/watch?v=Aep4u8uv0Uo>
En aquesta càpsula revisem el concepte d'autocura.
- Cap. 8. Càpsula: FITXA 5_2 INFECCIONS 1
<https://www.youtube.com/watch?v=j-abrlVughY>
FITXA 5_2 INFECCIONS 2
https://www.youtube.com/watch?v=DfjGu_kDiZk&feature=youtu.be
En aquesta càpsula s'explica com ens transmeten les infeccions de transmissió sexual, i què fer si pensem que tenim una.
- Cap.8.Càpsula: FITXA 5_3 MARXA ENRERE <https://www.youtube.com/watch?v=4l8qw4jFhno>
En aquesta càpsula descobrim alguns dels falsos mites de la marxa enrere.
- Ficció capítol 9 - FITXA 5_4 SENSE BITLLET
https://www.youtube.com/watch?v=H0vSsFmzq_Y
Com expliquem a una ex-parella que tenim una ITS? en aquest capítol en veiem un exemple.
- Cap. 8. Debat a l'aula – FITXA 5_5 DEBAT 1
<https://www.youtube.com/watch?v=phbJrLqS7PM>
FITXA 5_5 DEBAT 2 <https://www.youtube.com/watch?v=t9lxbFzNIFg>
-Descobrim el quadre de làtex
-Coneixem els mètodes hormonals (pastilles, anell vaginal, pegat)
- Capítol 8 complet - "FITXA 5_OH MY GOIG - EM CUIDO, ET CUIDES, EM CUIDES - E08 complet" <https://www.youtube.com/watch?v=33yMkXreKmA>
La sexualitat també és prevenir per evitar un embaràs no planificat o una infecció de transmissió sexual. Aquest capítol explora totes les formes de prevenció i ofereix consells útils per posar en pràctica l'autocura. També s'exploren els principals mètodes anticonceptius.

4 Idees clau a reforçar a l'alumnat:

- Es pot sentir por o nervis entorn a la sexualitat, però existeixen recursos per controlar i prevenir possibles conseqüències no desitjades.
- L'autocura és tenir cura del propi cos i de la pròpia salut sexual i reproductiva, així com la de les persones amb les que ens relacionem, ja sigui de forma estable o esporàdica.
- Per incorporar l'autocura en el nostre dia a dia cal: informació sobre les ITS i els embarassos i com prendre mesures preventives; comunicació i consens entre les persones que comparteixen relacions; accés a les mesures de prevenció i accés als recursos i serveis adreçats als drets sexuals i reproductius.
- La prevenció ens permet viure les relacions sexuals i afectives de forma més tranquil·la, i per tant ens podem centrar més en el plaer i el gaudi.

•• Recursos per continuar aprofundint:

- Guia Anticoncepció i prevenció embarassos no planificats, forma part de la col·lecció de guies sobre drets sexuals i reproductius adreçats a noies joves. Editat pel Govern de Canàries.
https://www.gobiernodecanarias.org/cmmsgobcan/export/sites/icigualdad/_galerias/ici_documentos/documentacion/Guia_AnticoncepcionENP_ICI_2017.pdf
- Guia sexe segur entre dones <http://ovejamosa.com/sexo-seguro-entre-mujeres>
Breu article online que conté les principals indicacions sobre el sexe segur entre dones.

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 **Agència
de Salut Pública**