



APRENEM A ACOMPANYAR LA SEXUALITAT, EL PLAER I EL CONSENTIMENT

Guia didàctica per a secundària

Encàrrec i edició:

Consell Comarcal d'Osona

Autoria de continguts:

Mina Torres Serveto (Mediare)

Disseny gràfic i maquetació:

Olga Llaverias

Aquesta obra està subjecta a una llicència Creative Commons Reconeixement – No comercial – Compartir igual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0). Se'n permet la còpia i adaptació amb finalitats no comercials, sempre que se'n citi l'autoria i que les obres derivades es distribueixin amb la mateixa llicència.

Guia elaborada per:

Mediare i Intaboo

Supervisió, revisió tècnica i coordinació:

Anton Uró (Mediare)

Any de publicació:

2025





APRENEM A ACOMPANYAR LA SEXUALITAT, EL PLAER I EL CONSENTIMENT

Guia didàctica per a secundària

Introducció

La sexualitat és una part inherent de la vida humana. En l'adolescència i, sobretot, a secundària, l'alumnat viu canvis físics, emocionals i relacionals que poden despertar curiositat, dubtes o inseguretat. Entendre'ls i aprendre a gestionar-los ajuda a tenir una relació més sana amb el propi cos, el desig, les emocions i les relacions amb els iguals.

En aquesta etapa s'intensifiquen els processos de pubertat, apareixen les primeres pràctiques sexuals o les fantasies i creixen la consciència d'identitat i vincles, l'atracció sexoaffectiva i la pressió de les xarxes. Cal un espai segur on puguin preguntar sense vergonya i aprendre amb naturalitat sobre canvis corporals, consentiment, plaer, límits, cures i prevenció. Aquesta guia proposa activitats breus per treballar aquests continguts a tutoria, amb eines concretes per fomentar el pensament crític i les relacions respectuoses.

Objectius de la guia



- Entendre que la sexualitat és part del desenvolupament adolescent i vincular-la amb una autoestima corporal positiva i el respecte a la diversitat.
- Explorar els diferents plaers en l'adolescència (del cos, de les relacions, emocionals i digitals) i començar a reconèixer què agrada i què no, escoltant sensacions i emocions i respectant els ritmes propis.
- Conèixer informació fiable sobre plaer, consentiment i límits, i expressar desitjos o desacords de manera assertiva, i saber demanar ajuda si cal.
- Comprendre la importància d'un «sí» realment consentit en qualsevol interacció afectiva o sexual, distingint-lo de situacions de pressió, dubte o por, i saber com actuar i a qui recórrer quan es vulneren els límits.

Per què és important el nostre paper?



El nostre paper és important per:

- Detectar precoçment malestars i inquietuds sexoaffectives (canvis d'actitud, vergonya corporal, bromes ofensives, possibles situacions d'assetjament o límits vulnerats) i activar les respostes educatives que pertoquin.
- Obrir espais de diàleg segurs i guiats: treballar el consentiment, els límits, el plaer, les emocions, les identitats, la sexualitat en línia i els mites amb informació clara i adaptada a l'edat.
- Educar en valors i habilitats relacionals (respecte, igualtat, diversitat, comunicació assertiva i gestió de conflictes), modelar comportaments i acompanyar l'alumnat cap a relacions més sanes.
- En cas de detectar malestar o conductes de risc, derivar cap als serveis especialitzats (Intaboo, Salut i Escola, etc.) i/o activar el protocol corresponent.

Què hem de tenir en compte?



- No jutjar, criticar ni culpabilitzar les preguntes, els comentaris o les vivències relacionades amb la sexualitat.
- Parlar des de la comprensió i amb un llenguatge clar, sense infantilitzar, però adaptat a l'edat.
- Fomentar espais de diàleg i participació, respectant qui no vulgui parlar en veu alta o compartir experiències personals.
- Escoltar amb empatia i validar les emocions que sorgeixin dins l'aula.
- Facilitar espais segurs per parlar de sexualitat, consentiment, límits, plaer, diversitat i confidencialitat responsable.
- Modelar habilitats relacionals en sexualitat: comunicació assertiva, demanar i donar consentiment, respectar límits i saber demanar ajuda a persones adultes i serveis especialitzats.
- Tenir present la diversitat sexoaffectiva (orientació sexual, identitat o expressió de gènere).

Dinàmiques



Les dinàmiques següents estan pensades per dur-se a terme dins l'hora de tutoria, en grup classe. Es poden adaptar al nivell (1r, 2n, 3r o 4t), ajustant el llenguatge i els exemples, i no cal fer-les totes. El centre pot seleccionar les que millor encaixin amb el seu projecte. Aquestes dinàmiques poden ser un complement del taller "Sexualitat sense taboos" d'Intaboo.

Amor romàntic

Objectiu

Identificar alguns mites de l'amor romàntic presents en sèries, pel·lícules, xarxes socials o cançons, i reflexionar sobre com poden influir en les expectatives, els límits, el consentiment i el benestar en les relacions afectives i sexuals.

Descripció

Es marquen quatre racons a l'aula amb cartells: "Hi estic d'acord", "No hi estic gens d'acord", "Depèn" i "No ho tinc clar".

- "Si hi ha gelosia, és que hi ha amor de veritat."
- "L'amor ho pot tot i ho aguanta tot."
- "Sense parella no es pot ser realment feliç."
- "Si m'estima, ha d'endevinar què em passa sense que jo li ho digui."
- "Fer-se mal per amor pot ser romàntic."
- "Qui t'estima de debò et posa sempre per davant de tot."
- "Si realment m'estima, canviarà per mi."
- "L'amor veritable és per sempre i només hi ha una persona adequada."

Es llegeix una frase en veu alta i es deixen uns segons per pensar. Cada persona es desplaça al racó que millor representi el que sent respecte d'aquella frase.

En grup petit dins de cada racó, comenten per què s'han situat allà i anoten en un full quan pot semblar cert, quan pot fer mal i quines situacions reals els venen al cap.

Es fa una posada en comú en grup gran: com es relacionen aquests mites amb la gelosia, el control, la por, la culpa i la dificultat per posar límits o per demanar consentiment.

Contingut

Mites de l'amor romàntic (gelosia com a prova d'amor, idea de "mitja taronja", amor com a sacrifici total, necessitat de tenir parella per sentir-se complet, amor que justifica control o violència, lectura de l'amor en clau de patiment); relació entre aquests mites i la dificultat de posar límits, demanar consentiment o detectar violències; propostes de relacions més saludables basades en el respecte, la llibertat, la comunicació i la cura mútua.

Tancament

Preguntes de reflexió:

- Quin mite us sembla més present en les sèries, pel·lícules o xarxes que consumeix el grup?
- Com us fa sentir la idea que "l'amor ho pot tot"? A qui pot perjudicar?
- Quines frases o idees us agradaria que es fessin més populars sobre les relacions sanes?
- Es pot demanar a cada persona que escrigui en una nota adhesiva un mite de l'amor romàntic i, a sota, una frase alternativa més saludable.

Material de la classe

Quatre cartells per als racons ("Hi estic d'acord", "No hi estic gens d'acord", "Depèn", "No ho tinc clar"); targetes amb frases de mites; espai a l'aula per moure's; fulls o notes adhesives i bolígrafs per recollir idees i reformulacions; pissarra o paper gros per resumir els mites i les alternatives saludables.

El clítoris

Objectiu

Visibilitzar el clítoris com a òrgan destinat principalment al plaer, conèixer-ne les parts bàsiques i qüestionar mites i desinformacions que l'envolten.

Descripció

Per començar, el professorat pregunta si algú sap què és el clítoris i recull una pluja d'idees a la pissarra sense jutjar-les. A continuació, es projecta una imatge o esquema d'un clítoris complet i se n'expliquen de manera senzilla les parts visibles i internes.

Després, es proposa un joc de «mite o realitat» sobre el clítoris: l'alumnat es posa en fila i s'ha de moure cap un costat o un altre si creuen que les afirmacions que llegeix el professorat són veritaderes o falses, i es genera debat.

L'anatomia del clítoris i el joc de mite o realitat són a l'annex 1.

Contingut

Anatomia bàsica del clítoris (part visible i part interna), funció principal lligada al plaer, mites freqüents sobre la sexualitat amb vulva, importància de tenir informació correcta sobre plaer i consentiment.

Tancament

Preguntes de tancament possibles:

- Quins mites heu escoltat sobre el clítoris o el plaer amb vulva?
- Per què creieu que el clítoris s'ha explicat tan poc en l'educació sexual tradicional?
- Com podem parlar del plaer amb respecte i sense fer-ne burla?
- Quan seria important demanar ajuda o assessorament (per exemple, si hi ha dolor, dubtes persistents o comentaris ofensius)?

Material de la classe

Pissarra i retoladors per recollir idees, imatge o esquema del clítoris (projector o fotocòpies), fulls amb frases de «mite o realitat» de l'annex 1 o frases escrites a mà, llapis o retoladors..

El plaer a l'adolescència

Objectiu

Reflexionar sobre els diferents plaers en l'adolescència (corporals, emocionals, socials, digitals...) i començar a identificar què agrada i què no agrada a cada persona, posant nom a límits i preferències de manera respectuosa.

Descripció

En grups petits, l'alumnat escriu en un full gros o una nota adhesiva exemples concrets de coses que els poden donar plaer dins d'aquella categoria. Poden escriure tant coses que realment els agradin com coses que "els podrien agradar" encara que no les hagin provat.

Cada grup rep una plantilla amb tres preguntes sobre cada plaer: plaer corporal, plaer emocional, plaer social i plaer digital.

- "Coses que sé que m'agraden"
- "Coses que sé que no m'agraden"
- "No ho tinc clar / Ho estic descobrint"

Es reforça la idea que també forma part del plaer saber què no agrada i poder-ho dir.

En grup gran, es fa una posada en comú: quins tipus de plaers han sortit més, com canvien amb el temps, com hi influeixen el cansament, l'estat d'ànim, la pressió del grup, la imatge corporal, etc.

Contingut

Plaers diversos en l'adolescència (del cos, de la ment, de les relacions i digitals), idea que el plaer no és només sexual ni només físic, importància d'escoltar-se (sensacions corporals, emocions, pensaments) per saber què agrada i què no, diferència entre curiositat i pressió, dret a decidir el ritme i els límits propis, legitimar que "no saber-ho encara" també és una resposta vàlida.

Tancament

Preguntes de tancament possibles:

- Què us ajuda a adonar-vos que una cosa us agrada de debò i no és només pressió?
- Quins senyals us dona el cos o l'emoció quan alguna cosa no us està fent bé?
- Com podem respectar els ritmes i gustos de les altres persones encara que siguin diferents dels nostres?

Es pot recordar que el que agrada i el que no agrada pot canviar amb el temps i que està bé revisar-ho i parlar-ne amb persones de confiança

Material de la classe

Quatre papers amb les categories de plaer, retoladors, fulls grossos o notes adhesives per escriure exemples a cada espai, plantilles amb les tres columnes ("m'agrada / no m'agrada / no ho tinc clar"), bolígrafs i espai per moure's per l'aula.

Objectiu

Aprendre a distingir què és un consentiment lliure, informat i entusiasta, i què no ho és, analitzant situacions concretes per detectar vulneracions de límits i possibles violències.

Descripció

Es fan set grups i es reparteixen aquestes possibles respostes, i l'alumnat escriu un relat en què passin aquestes situacions. Després, ha de fer un role-playing amb una part del relat en què es doni una situació amb la resposta que els ha tocat.

- Sí entusiasta (ganes, iniciativa, comoditat).
- Silenci o immobilitat (no resposta clara).
- Sí amb por a represàlies (por que s'enfadin, deixin la relació, facin burla...).
- Sí sota efectes d'alcohol o drogues (capacitat de decidir alterada).
- He canviat d'opinió, parem (retirar el consentiment).
- Pressió del grup ("Vinga, no siguis l'única persona que no ho fa...").
- Consentiment per a una activitat, però no per a totes.

Després, fan la representació davant de tota la classe i es fa un debat sobre plaer i consentiment.

En la posada en comú, podeu arribar a idees com:

Consentiment real = sí lliure, informat, entusiasta i reversible.

El silenci, la por, la pressió o l'alcohol/drogues anul·len el consentiment.

Demandar o pressionar per fotos íntimes no és una prova amor si hi ha por o dubte.

Passar fotos sense permís és violència sexual digital, no una broma. Pot fer molt mal i és denunciabile.

Insistir en la penetració quan l'altra persona dubta o diu "no" és saltar-se el consentiment, encara que abans hagi dit "sí".

Respectar algú vol dir respectar els seus límits: si algú no vol, es para. Sempre.

Contingut

Definició de consentiment (lliure, informat, reversible, específic i entusiasta); exemples de situacions amb procés de pressió, coacció, silenci o consum d'alcohol i drogues; relació entre consentiment, plaer, respecte i prevenció de violències sexuals.

Tancament

Preguntes de tancament:

- Què vol dir, a la pràctica, respectar el consentiment de l'altra persona?
- Com podem expressar el nostre «sí» i el nostre «no» amb claredat?
- Quines frases o estratègies podem fer servir per ajudar algú del grup a sortir d'una situació de pressió?

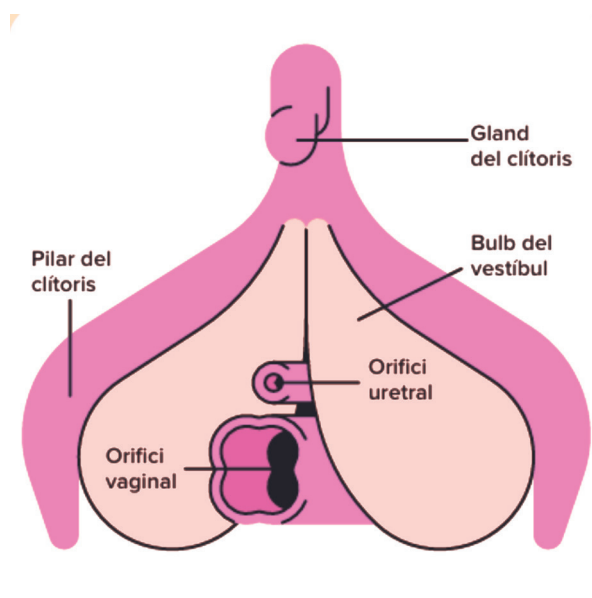
Els relats es poden penjar a l'aula o compartir amb el grup classe.

Material de la classe

Fulls amb exemples de respostes i situacions, retoladors, pissarra per recollir criteris sobre consentiment

ANNEX 1. Dinàmica 2 – El clítoris

Mite	Realitat
El clítoris és molt petit i no té gaire importància	La part visible és només la punta, però el clítoris s'estén internament amb branques que poden arribar als 10 cm.
El clítoris només serveix per a la reproducció	No té una funció reproductiva. La seva única funció coneguda és el plaer.
El clítoris i la vagina són el mateix	La vagina és el canal intern que connecta amb l'úter, mentre que el clítoris és un òrgan diferent.
Només es pot sentir plaer si es toca la vagina	Moltes persones amb vulva senten més plaer amb l'estimulació del clítoris que amb la penetració vaginal.
El clítoris és difícil de trobar	Es troba a la part superior de la vulva, sovint cobert parcialment per una petita caputxa que el protegeix.
Els nois no han d'aprendre sobre el clítoris perquè no en tenen	Entendre el funcionament del clítoris ajuda a tenir una visió més respectuosa i realista de la sexualitat i a compartir el plaer.

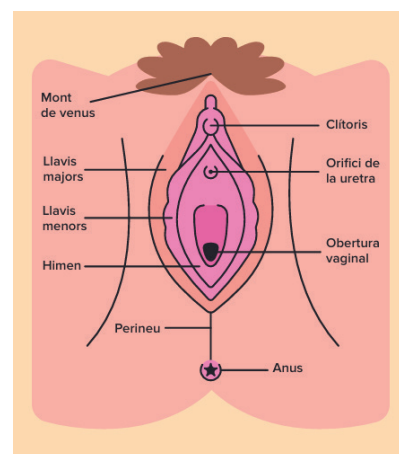


Dinàmica 2 – Coneguem els nostres genitals

Aquest annex recull continguts bàsics sobre la vulva, el penis i els genitals intersexuals. Es recomana adaptar el llenguatge a l'edat i al grup.

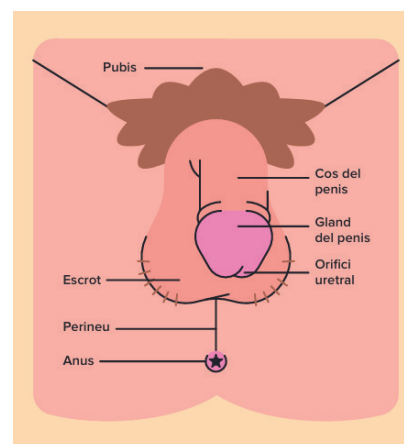
Vulva

- La vulva és un genital extern.
- El mont de Venus és la zona arrodonida per sobre del pubis, on acostuma a créixer pèl a la pubertat.
- Els llavis majors i menors protegeixen l'entrada de la vagina i la uretra.
- El clítoris és un òrgan molt sensible que serveix per sentir plaer.
- Per la uretra surt l'orina. Per la vagina surten la menstruació, el flux i els nadons.
- L'himen és un plec de teixit, com un tercer llavi, que envolta l'entrada de la vagina. No és una membrana transparent que es trenca.



Penis i escrot

- El penis és un genital extern amb moltes terminacions nervioses. Es pot posar erecte quan hi ha excitació o sense excitació.
- La punta del penis s'anomena gland; sovint està coberta pel prepuci, menys quan s'ha fet una circumcisió.
- Per la uretra del penis surt l'orina i també el semen quan hi ha ejaculació.
- L'escrot és el sac de pell que conté els testicles i ajuda a protegir-los i a regular-ne la temperatura.



Genitals intersexuals i diversitat corporal

- Hi ha persones que neixen amb característiques sexuals (genitals, hormones i cromosomes) que no encaixen amb els genitals "masculins" o "femenins".
- Es parla de persones intersexuals.
- La intersexualitat és una variació natural del cos humà, no una malaltia.
- És important que les decisions sobre el cos les pugui prendre la mateixa quan sigui prou gran.
- A l'aula, el missatge clau és que tots els cossos mereixen respecte i que no es pot insultar ni fer bromes sobre els genitals o el cos de ningú.



Podeu contactar amb Intaboo a:

✉ programespreventius@cssosona.cat

📞 625 245 332