

# **L'educació sexual integral a l'adolescència: «Amb tots els sentits»**

**Unitat IV: L'educació sexual integral.**

**Programa «Amb tots els sentits»**



**Coordinació de Sida i Sexualitat**

## ÍNDEX

### L'educació sexual integral

- Principis de l'educació sexual integral
- El paper del i la docent
- La família i l'educació sexual integral

➤ <b>Programa d'educació afectiva i sexual “Amb tots els sentits”</b>	<b>26</b>
▫ Objectius i beneficis	<b>27</b>
▫ Situació actual del programa	<b>28</b>
▫ Eines per a l'adolescència	<b>28</b>
▫ Proposta de la distribució de les sessions educatives per edat	<b>31</b>
➤ <b>Bibliografia</b>	<b>35</b>
➤ <b>Bibliografia web</b>	<b>37</b>

## L'EDUCACIÓ SEXUAL INTEGRAL



L'educació afectiva i sexual, també anomenada educació sexual integral (ESI), **és un procés progressiu d'ensenyança i aprenentatge**. Versa sobre els aspectes cognitius, psicològics, físics i socials de la sexualitat. **El seu propòsit** és facilitar coneixements científicament contrastats i afavorir l'adquisició d'habilitats i actituds per viure la sexualitat amb plaer i de forma satisfactòria, segura i respectuosa (UNESCO, 2010 i 2018). **També és una eina bàsica per al desenvolupament d'una societat diversa, igualitària i rica en valors.**

**Els organismes internacionals de drets humans han establert que els infants, adolescents i joves tenen dret a rebre una ESI, rigorosa, científicament sòlida i culturalment sensible, basada en la normativa internacional existent.** Aquesta normativa inclou la Convenció de les Nacions Unides sobre els drets de l'infant, la Convenció de les Nacions Unides sobre l'eliminació de totes les formes de violència contra la dona, el Pacte Internacional de Drets Econòmics, Socials i Culturals i, en l'àmbit europeu, la Carta Social Europea i els Convenis de Lanzarote i Istanbul. La necessitat de l'ESI també es reconeix en l'Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides i és necessària per aconseguir alguns dels objectius que s'hi inclouen.

**Una ESI protegeix els infants i adolescents, i ajuda a construir una societat més segura i inclusiva.** L'educació sexual integral ha d'anar més enllà de la biologia i la reproducció. **La UNESCO ha descrit els objectius següents de l'ESI:**

- Ensenyar i aprendre sobre els aspectes cognitius, emocionals, físics i socials de la sexualitat.
- Proporcionar als infants, adolescents i joves els coneixements, habilitats, actituds i valors que els empoderin per ser conscients de la seva salut, dels seu benestar i de la seva dignitat.
- Desenvolupar relacions socials i sexuals respectuoses, valorar com les seves eleccions afecten el benestar propi i el de les altres persones, i comprendre i garantir la protecció dels seus drets durant tota la vida.

**L'ESI als centres educatius és avui més necessària que mai**, ja que als infants i adolescents els arriba informació a través de molt mitjans, en particular a través de les xarxes social i Internet, on tenen accés a la pornografia gratuïta i a informació sexista o amb fins interessats, entre altres

aspectes que tenen com a conseqüència una informació sexual esbiaixada, que omet els aspectes relacionats amb l'afectivitat, la comunicació, l'ètica de les relacions i la diversitat sexual, i que alhora generen desinformació i desconcert en infants i adolescents.

**Cal destacar la importància de l'ESI per evitar que els infants i adolescents siguin víctimes de delinqüents sexuals a Internet.** Durant el període de confinament causat per la pandèmia de la covid-19, els infants i adolescents s'han tornat més vulnerables a l'assetjament sexual en línia, l'extorsió sexual, el ciberassetjament i altres maneres d'explotació sexual.

**L'ESI és una eina molt poderosa per combatre la violència, l'abús i la discriminació, per promoure el respecte a la diversitat i prevenir les violències masclistes i la discriminació contra les dones.** Per tant, ha de contribuir a transmetre, des de les primeres etapes de l'escolarització, missatges clars a favor de la igualtat entre dones i homes, a promoure rols de gènere no estereotipats, i a educar en el respecte mutu, el consentiment de les relacions sexuals, la resolució no violenta de conflictes en les relacions interpersonals i el respecte a la integritat personal, tal com s'exigeix en el Conveni d'Istanbul (Conveni del Consell d'Europa sobre prevenció i lluita contra la violència masclista i la violència domèstica).

**L'ESI ha de tenir en compte l'alumnat LGTBI** (lesbianes, gais, transsexual, bisexual intersexual) **i els problemes als quals s'enfronten, juntament amb l'estigmatització.** Sovint s'enfronten a situacions d'assetjament escolar i pateixen un risc més gran de conductes autolítiques o de suïcidi a causa del refús social que la seva orientació sexual o identitat i expressió de gènere genera. S'ha de proporcionar a aquest alumnat una ESI que respongui a les seves necessitats.

**L'educació sexual és un dret dels infants i joves i un deure de les persones adultes, responsables de la seva educació i cura,** que som les que hi hem de vetlar i valorar si gaudeixen dels seus drets sexuals o no

**El dret a l'ESI implica que ha de ser accessible a tots els infants i adolescents i que s'ha de fer de forma continuada i progressiva,** integrada en l'educació formal que es du a terme als centres educatius. **S'ha de sustentar en fonaments científics i mostrar el que és saludable i el que no ho és,** per poder diferenciar-ho del que cada persona considera apropiat fer o no, segons els seus valors i les seves creences.

Per aquestes raons, **una educació sexual correcta en la família, en el centre educatiu i fora del centre és essencial.**

## PRINCIPIS DE L'EDUCACIÓ SEXUAL INTEGRAL

**L'educació sexual integral és un dret**, forma part dels drets sexuals proclamats en el XIII Congrés Mundial de Sexologia.

**L'ESI ha d'incloure tots els aspectes de la sexualitat humana: físics, psicològics, espirituals i socials.** El cos humà és un cos sexual, amb característiques biològiques (cromosomes, gens, hormones, gònades i morfologia) relacionades amb la reproducció com a ésser mamífer. La sexualitat és una forma específica d'energia (l'energia eròtica) que es manifesta durant tota la vida i ens impulsa a cercar afecte, contacte, plaer, tendresa i intimitat des del naixement. L'expressió de la sexualitat està influenciada per les vivències personals i per factors socials (valors i creences, economia, sistema polític i cultural).

**Hi ha infinites formes d'expressió de la sexualitat, tantes com persones.** La sexualitat es manifesta amb expressions pròpies de cada persona, a través de pensaments, fantasies, desitjos, creences, rols, actituds i conductes. L'expressió de la sexualitat (l'orientació, la identitat i les conductes sexuals) és diversa i genuïna (hi ha tantes possibilitats de sentir i expressar la sexualitat com persones existeixen i existiran). Acceptar que hi ha infinites formes d'expressió de la sexualitat implica la necessitat de crear un entorn educatiu que reconegui la diversitat sexual.

**L'ESI requereix un enfocament positiu. La sexualitat és per gaudir-la.** Això vol dir que s'ha de realitzar de forma oberta, relacionant la sexualitat amb el joc, el plaer i l'humor, i no únicament amb les situacions de risc.

**L'ESI ha d'avançar-se als esdeveniments.** La informació sobre els canvis propis del desenvolupament sexual s'ha d'oferir amb antelació. Aquesta informació actua com un factor de protecció i permet afrontar els canvis de forma natural i amb serenitat.

**L'ESI s'ha d'adaptar al nivell de desenvolupament i comprensió de cada edat i ha d'utilitzar mètodes participatius i d'aprenentatge significatiu.** És necessari crear un clima de confiança i respecte i tractar totes les persones com a individus capaços de prendre decisions en les seves vides.

**L'ESI s'ha de sustentar en fonaments científics sobre allò que és saludable i allò que no ho és.**

L'ESI s'ha de realitzar utilitzant informació científicament contrastada, amb honestedat, precisió i naturalitat. Durant el procés d'ESI s'ha de diferenciar entre el que és saludable i el que no, entre el que cada persona considera apropiat fer i el que no, segons els seus valors i creences.

Implica considerar la salut sexual com l'actitud i la capacitat de viure la sexualitat amb plaer i satisfacció, d'acord amb una ètica personal i social basada en els valors de la diversitat, la igualtat i el respecte dels drets humans, amb absència de temors, de sentiments de vergonya i de culpabilitat, de creences infundades i d'altres factors psicològics que inhibeixin la vivència de la sexualitat o pertorbin les relacions sexuals.

**L'ESI ha de facilitar que ens coneguem i valorem la importància d'una autoestima positiva i d'una bona gestió de les emocions en la vida sexual.** Per gaudir d'una sexualitat saludable és necessari conèixer-se, acceptar-se i estimar-se. Quan ens coneixem bé, estam en millor disposició per prendre decisions saludables sobre la nostra sexualitat i la forma de relacionar-nos amb les altres persones. Tenim dret a saber com és i com funciona el nostre cos, a conèixer com es configura l'autoestima i com la podem cuidar. Igualment, és imprescindible saber quins valors i creences utilitzam per guiar la nostra vida i com gestionam habitualment les nostres emocions.

**Tota ESI ha d'estar arrelada en els principis ètics de les relacions.** L'ESI ha de tenir en compte els principis ètics de tota relació humana: el consentiment, el plaer i el benestar compartits, la igualtat, l'honestedat en les relacions i la consideració de la pròpia salut i la de la persona amb qui ens relacionam.

**Podeu trobar més informació sobre normativa i directrius a :**  
[https://www.caib.es/sites/salutsexual/es/normativa\\_y\\_directrices/](https://www.caib.es/sites/salutsexual/es/normativa_y_directrices/)

## PAPER DELS I LES DOCENTS



Treballar l'educació sexual integral en ocasions ens pot semblar difícil, però la majoria de professionals consideren que és important. **Abans d'iniciar la intervenció és aconsellable plantejar-se una sèrie de qüestions:**

Com em situo davant els temes que tractarem?

Com els visc? Com els puc transmetre?

Tenc prejudicis?

Davant aquests aspectes, oferim dos consells:

- Parlar en primera persona en adreçar-vos al jovent.
- Si hi ha alguna temàtica que us crea incomoditat, és millor no abordar-la i tractar-ne d'altres.

### ORIENTACIONS QUE PODEN SERVIR D'AJUDA PER TRACTAR L'EDUCACIÓ SEXUAL INTEGRAL

- **Adequar el projecte a les necessitats i capacitats de cada grup**, adaptant les activitats, les qüestions per debatre, etc.
- **Crear un clima de confiança, confidencialitat, escolta, respecte i participació.** El respecte i la confiança en el grup s'afavoreixen quan es respecten els límits personals. És fonamental no obligar a donar l'opinió i no criticar les valoracions que es facin —sobre sexualitat, diferents fets i conductes, etc. També és pot indicar que “el que es diu en el grup es queda en el grup” per assegurar la confidencialitat i facilitar l'expressió emocional.
- **Canalitzar convenientment l'ansietat** que pugui aparèixer en el grup. Analitzar amb tolerància les situacions d'ansietat —rialles, silencis, interrupcions...—; xerrar de manera clara i pràctica pot ajudar a reduir-la.
- **El llenguatge ha de ser planer, clar, concret i no sexista.**
- **No teniu per què saber-ho tot, ni tenir totes les respostes.** Depenent del problema i juntament amb el jovent podeu cercar les respostes.
- **Mai no s'han de consentir comentaris despectius** cap a ningú, **ni afirmacions generals que puguin danyar l'autoestima d'algú.**
- **S'ha d'afavorir el treball amb dinàmiques i tècniques de grup** (pluja d'idees, jocs de rols, debats, etc.) i activitats adequades que despertin l'interès del jovent -materials audiovisuals, jocs, etc-.

## LA FAMÍLIA I L'EDUCACIÓ SEXUAL INTEGRAL



**En l'educació sexual integral cal assegurar el coneixement per part de les famílies del que es pretén treballar amb les seves fills i fill,** i establir entre uns i altres acords bàsics que, en estreta col·laboració, puguin permetre respondre a les necessitats del jovent. Igualment, cal conèixer per part del o la docent els factors que intervenen en la vida familiar, ja que és el lloc de pertinença fonamental per a l'equilibri emocional i personal dels infants i adolescents.

**Les famílies** a l'hora d'educar a les seves filles i als seus fills en sexualitat **poden tenir dubtes que igual us plantegen a vosaltres:** quan començam?, què hi hem d'incloure?, què feim davant determinades situacions?, quin llenguatge empram?, com afrontam el pudor, les preguntes, els tocaments, el desenvolupament, l'orientació del desig, la masturbació...?

**Els hi pot semblar difícil educar en sexualitat perquè:**

- Pensen coses com: «els hi falta informació», «tenen massa prejudicis», «els seus fills o filles no en volen parlar», «els hi fa vergonya», «tenen unes idees una mica antiquades»...
- Tenen por de no tenir respostes.
- No volen admetre que les seves filles i els seus fills són sexuats.

Hi ha que recordar-los que gairebé tots els pares i totes les mares tenen els requisits fonamentals per fer-ho bé. **Voler fer educació sexual és potser el més important.**

No hi ha que oblidar que l'educació sexual dels fills i de les filles **comença des del principi**, des que neixen, amb les abraçades, les carícies, les mostres d'afecte, el contacte pell amb pell. **La família fa educació afectiva i sexual sempre**, vulgui o no vulgui, és el model que tendeixen a imitar els infants i adolescents. **La família educa amb el que xerra però també amb el que calla i amb els gests.** En tots els casos es van oferint significats amb les paraules, amb els silencis i amb el llenguatge no verbal.



**La família ha de contribuir que** els fills i les filles se sentin estimats i estimades, i per tant aprenguin a estimar-se i estimar, trobin la seva particular bellesa, aprenguin a cuidar-se, tinguin clar que com a persones mereixen la pena, cerquin amistats i parelles que en tinguin cura, i que sàpiguen posar límits i dir «no» al que no desitgen.

A continuació teniu una sèrie de pautes per si alguna família us les sol·licita, i a la bibliografia hi ha documents per a les famílies.

#### PAUTES PER PARLAR AMB LA FILLA O EL FILL ADOLESCENT

**Analitza quines són les pròpies creences sobre la sexualitat** (relacions prematrimonials, canvis freqüents de parella, interrupció voluntària de l'embaràs, homosexualitat i bisexualitat...) i, si existeixen dubtes, assessorat (amb llibres o consulta a especialistes).

**Mostra't disponible per parlar d'aquest tema**, però sense envair els límits que et marki el fill o la filla. Respecta el que et vulgui explicar i el que vulgui callar.

**Respon amb sinceritat i honestedat.** Si tens el sentiment d'incomoditat és bo comunicar-ho: «Em costa parlar d'aquests temes, ja que els meus pares mai me n'havien parlat, però jo no vull que això em passi amb tu». Si et fan preguntes que no saps contestar és bo admetre que no en saps la resposta, cerca-la.

**Si t'angoixa o li vols imposar els teus valors sobre el que és bo o dolent en les relacions sexuals només aconseguiràs que la filla o el fill no parli** més de les seves experiències per no discutir i barallar-se amb tu.

En l'adolescència es descobreix la identitat sexual i es viuen les primeres experiències (siguin o no del teu gust) sense que puguis fer res per evitar-ho. És millor que ho acceptis i **ho respectis, oferint-li bona informació i predisposició al diàleg.**

**El llenguatge i l'explicació s'ha d'adaptar a l'edat del fill i de la filla**, als seus coneixements. Primer de tot cal saber què en saben.

**No donis mai per suposat que avui en dia «saben tot el que han de saber»**, ja que en ocasions ignoren la informació bàsica que garanteix la seva seguretat física i psíquica envers les «pràctiques de risc» en les relacions sexuals.

**Conversa sobre les inseguretats, pors i desitjos que pot estar patint el fill o la filla en aquest moment**, li permetrà comprendre que aquestes inquietuds són normals i saber que el comprens perquè has passat per alguna situació semblant.

**Assenyala-li la importància de respectar el temps que requereixi per mantenir relacions coitals amb una altra persona.** Cadascú té el seu propi ritme i no és bo fer alguna cosa que realment no es vol fer encara.

**Trencar falsos mites:** en general el jovent té una percepció de risc molt baixa de la possibilitat d'infectar-se d'ITS. És a dir, creuen que «mai no els passarà». Sovint associen aquestes malalties a grups o col·lectius específics, anomenats «grups de risc». Cal fer entendre que no podem parlar de grups de risc (drogodependents, prostitutes...), sinó de «pràctiques de risc».

**Font: “Connecta amb els teus fills”**

[https://drogues.gencat.cat/ca/detalls/Article/PGR\\_DROGUES\\_Guia\\_Connecta\\_Quan\\_pares\\_preocupen\\_drogues\\_estimulants\\_sintesi](https://drogues.gencat.cat/ca/detalls/Article/PGR_DROGUES_Guia_Connecta_Quan_pares_preocupen_drogues_estimulants_sintesi)



## PROGRAMA D'EDUCACIÓ AFECTIVA I SEXUAL "AMB TOTS ELS SENTITS"



El Programa d'educació afectiva i sexual "**Amb tots els sentits**", és una iniciativa de la Direcció General de Salut Pública i Participació, en concret de la Coordinació de Sida i Sexualitat, amb el que es pretén donar resposta a tres aspectes essencials:

- **La salut sexual com a dret** que emana dels drets humans.
- **El mandat legal sobre la formació en salut sexual**, contemplat en la Llei orgànica de salut sexual i reproductiva.
- **La demanda del professorat de les Illes Balears**, que

realitzava el nostre programa "Sexe segur i responsable" de prevenció d'embarassos no desitjats, VIH i altres ITS, que sentia la necessitat d'ampliar el tema amb els altres aspectes de la sexualitat.

**Quan al mandat legal a Espanya, la Llei orgànica 2/2002, de 3 de març, de salut sexual i reproductiva, estableix que** «El sistema educatiu ha de preveure la formació en salut sexual i reproductiva com a part del desenvolupament integral de la personalitat i de la formació en valors»; per aquest motiu, des de 2017, la Coordinació de Sida i Sexualitat de la Direcció General de Salut Pública i Participació ofereix el programa d'educació afectiva i sexual «Amb tots els sentits» a tots els centres d'educació secundària obligatòria (públics, privats i concertats) de tota la Comunitat Autònoma perquè puguin realitzar una ESI.

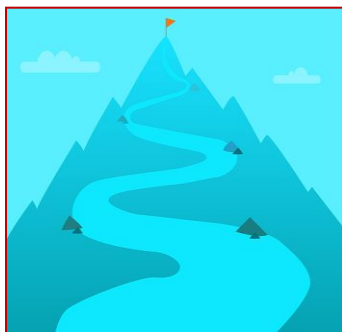
La Llei orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació ([LOE](#)), indica en l'article 151, apartat E, que **una de les funcions de la inspecció educativa és vetlar pel compliment i l'aplicació dels principis i valors recollits en aquesta Llei, inclosos els que es destinen a fomentar la igualtat real entre homes i dones.**

**L'Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar, de la Direcció General de Primera Infància, Innovació i Comunitat Educativa**, ha fet una passa endavant per aconseguir que l'ESI sigui una realitat a tots els centres educatius de les Illes Balears, i **incorpora el programa «Amb tots els sentits» com un objectiu dels cinc que integren el Pla de Coeducació de les Illes Balears 2019-2022.**



**Veure el vídeo de presentació del programa**  
<https://www.youtube.com/watch?v=PNL4vYX3IWI>

## OBJECTIU I BENEFICIS DEL PROGRAMA



L'objectiu del programa «Amb tots els sentits» és que tots els infants i adolescents escolaritzats a les Illes Balears (futures persones adultes) adquireixin els coneixements, actituds i habilitats necessaris per viure la sexualitat amb plaer i satisfacció, de manera segura i responsable, establint relacions gratificants, igualitàries i no discriminatòries.

**El programa ofereix eines per implementar una educació sexual integral positiva, completa i correcta, amb perspectiva de gènere, de forma continuada i adaptada a cada edat.**

**Els beneficis de realitzar el programa als centres educatius són els següents:**

- **A l'alumnat** li facilita l'adquisició de coneixements, actituds i habilitats necessaris per desenvolupar la seva sexualitat de forma natural i saludable.
- **Al professorat** li ofereix una metodologia i eines per realitzar l'educació sexual integral, la possibilitat d'augmentar els coneixements sobre la matèria, d'aprofundir en l'autoconeixement i d'indagar en la sexualitat pròpia. També suposa una oportunitat més de conèixer l'alumnat i d'enfortir-hi el vincle.
- **Per al centre** pot constituir un element de prestigi, a causa de la millora educativa que suposa i del fet de facilitar material d'educació sexual per a les famílies. El programa també pot incidir a millorar la tolerància a la diversitat i la convivència al centre.
- El material del programa pot ajudar **les famílies** a l'hora d'educar en sexualitat els fills i filles, i de respondre les preguntes que els facin.
- **La societat** també es pot beneficiar del programa. Pot contribuir al desenvolupament natural i saludable de la sexualitat dels infants i adolescents i es pot associar a millores en la salut sexual col·lectiva, tant pel que fa al benestar i la satisfacció amb la sexualitat de les persones com per la seva influència en la disminució de problemes socials relacionats amb la sexualitat:
  - Assetjament i agressió sexuals o per manca de respecte a la diversitat sexual o de qualsevol tipus.
  - Violència de gènere i en les relacions de parella.
  - Abús sexual.
  - Infeccions per VIH i altres ITS (infeccions de transmissió sexual).
  - Interrupció voluntària de l'embaràs.
  - Consum de prostitució.

Tot i així, **és necessari considerar que els factors que determinen l'adopció de conductes saludables són diversos** (personals, culturals, socioeconòmics i ambientals) i que, per això, l'ESI, encara que contribueix a adquirir hàbits saludables i a modificar conductes de risc, no és una eina suficient per si mateixa.

**El programa està estructurat en tres etapes educatives: infantil, primària i secundària.** En cada etapa educativa es desenvolupen la totalitat dels quatre eixos del model sexològic d'Efigenio Amezúa.

**Cada etapa educativa té una proposta diferent pel que fa a les eines,** amb la finalitat d'adaptar els continguts i les activitats educatives al desenvolupament dels infants i adolescents i al Projecte educatiu de centre (PEC).

### SITUACIÓ ACTUAL DEL PROGRAMA

**A octubre de l'any 2022 la situació del Programa “Amb tots els sentits” és la següent:**

- Està elaborada la part d'educació afectiva i sexual destinada a ESO i formació professional bàsica. Des del curs 2017-2018 s'ofereix als centres educatius per tal que el puguin implementar.
- Està elaborat el document de consulta per al professorat, quant a la part del programa destinada a educació infantil i educació primària.
- Està recent acabada la Guia didàctica d'educació infantil.
- Hi ha un grup de feina, format per mestres d'educació primària, que treballen en l'elaboració de les dinàmiques educatives d'educació sexual integral, destinades a l'alumnat d'aquesta etapa educativa. Es pretén tenir aquesta guia acabada, si no hi ha més entrebancs per al proper curs.

### EINES DEL PROGRAMA

**Per a aquesta etapa educativa les eines que s'ofereixen són les següents:**

- Onze sessions educatives.
- Una guia didàctica.
- Un document de consulta per al professorat.
- Material per a l'alumnat.
- Material informatiu per a les famílies.
- Formació per al professorat.
- Assessorament.

Les sessions educatives tenen una duració aproximada de cinquanta minuts cadascuna. Es recomana distribuir les sessions de tal manera que es tractin els quatre eixos del model sexològic (la sexualitat, l'eròtica, la conducta sexual i l'art d'estimar).

Cada sessió està integrada per diapositives que contenen text i imatges. Algunes diapositives són d'exposició teòrica i d'altres fan referència a **dinàmiques educatives i vídeos**. Els vídeos i les dinàmiques educatives es presenten integrats en l'estructura de cada sessió, amb la finalitat de mantenir l'atenció del jovent o com a forma de sintetitzar els aspectes exposats amb anterioritat.

La taula següent es detallen els continguts de cada sessió educativa.

CONTINGUTS DE LES SESSIONS EDUCATIVES	
SESSIONS	CONTINGUTS
<b>UNA ETAPA DE CANVIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La pubertat i l'adolescència.</li> <li>- Canvis físics i hormonals.</li> <li>- La relació amb el cos.</li> <li>- Els genitals femenins i masculins.</li> <li>- El cicle menstrual.</li> <li>- El cicle dels espermatozoides.</li> <li>- La fecundació.</li> </ul>
<b>LA SEXUALITAT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Què entenem per sexualitat.</li> <li>- El sentit de la sexualitat a la nostra vida.</li> <li>- L'expressió de la sexualitat segons l'etapa de la vida.</li> <li>- L'expressió de la sexualitat segons la situació personal.</li> <li>- El sexe i el gènere.</li> <li>- Diversitat sexual: identitat i orientació sexual.</li> <li>- Els drets sexuals.</li> </ul>
<b>LES XARXES SOCIALS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La utilitat de les xarxes socials.</li> <li>- El risc a les xarxes socials.</li> <li>- El sèxting.</li> <li>- El ciberassetjament escolar (<i>ciberbullying</i>).</li> <li>- Ciberassetjament a menors (<i>grooming</i>).</li> <li>- Invasió de la intimitat, suplantació de la identitat i control.</li> <li>- Què podem fer si ens passa.</li> </ul>
<b>ELS AFECTES SEXUALS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'afecte.</li> <li>- Les necessitats afectives: la seguretat emocional, el suport social i la intimitat.</li> <li>- Els afectes sexuals: el desig, l'atracció, l'enamorament i l'amor.</li> <li>- La importància de triar una bona parella.</li> </ul>
<b>LA SEXUALITAT I L'AUTOESTIMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'autoestima.</li> <li>- Com es configura l'autoestima.</li> <li>- Com ens sentim i què feim si tenim una baixa autoestima.</li> <li>- Avantatges de tenir una bona autoestima.</li> <li>- Claus per cuidar l'autoestima.</li> <li>- L'assertivitat.</li> <li>- L'assertivitat sexual.</li> </ul>
<b>LES RELACIONS SEXUALS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les relacions sexuals.</li> <li>- L'erotisme.</li> <li>- Les zones erògenes.</li> <li>- La resposta sexual.</li> <li>- Les pràctiques sexuals.</li> <li>- El millor moment per tenir relacions sexuals.</li> <li>- La importància del consentiment.</li> </ul>
<b>RISCS EN LES RELACIONS SEXUALS: EMBARÀS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La fecundació i l'embaràs.</li> <li>- El cicle menstrual i el cicle dels espermatozoides.</li> <li>- Com es pot saber si una dona està embarassada.</li> <li>- Repercussions de l'embaràs en l'adolescència.</li> <li>- Què cal fer en cas de sospita d'embaràs.</li> <li>- Els mètodes anticonceptius.</li> <li>- La píndola de l'endemà.</li> </ul>

<p><b>RISCS EN LES RELACIONS SEXUALS: LES ITS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les ITS, com es transmeten i quins són els símptomes.</li> <li>- Com es tracten i quines són les complicacions.</li> <li>- Quan hem de pensar que ens podem haver contagiat.</li> <li>- Com podem reduir el risc d'infecció.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motius pels quals, a vegades, no ens protegim.</li> <li>- Utilització correcte del preservatiu masculí i femení.</li> <li>- Què s'ha de fer en cas de creure que es pot tenir una ITS.</li> <li>- Recursos de assessorament i informació a les Illes Balears.</li> </ul>
<p><b>LA PORNOGRAFIA: IMAGINARI ERÒTIC I PRÀCTIQUES SEXUALS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erotisme i pornografia.</li> <li>- Influència de la pornografia en l'imaginari eròtic i en les pràctiques sexuals.</li> <li>- Cos i plaer en la pornografia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les pràctiques sexuals en la pornografia: ficció i realitat.</li> </ul>
<p><b>EL FLIRTEIG I LA RELACIÓ DE PARELLA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La seducció i el flirteig.</li> <li>- Què és una relació de parella.</li> <li>- Què implica tenir una relació de parella.</li> <li>- Com podem saber si tenim una bona relació de parella.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La gelosia.</li> <li>- Diferència entre sentir gelosia i ser una persona gelosa.</li> <li>- Com podem evitar ser una persona gelosa.</li> </ul>
<p><b>LA VIOLÈNCIA EN LA PARELLA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Què és una relació violenta.</li> <li>- Els tipus de violència.</li> <li>- El comportament de la persona violenta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les claus per sortir d'una relació tòxica o violenta.</li> <li>- Els recursos on es pot demanar ajuda.</li> <li>- Els principis ètics de les relacions sexuals i de parella.</li> </ul>



En **guia didàctica**, per cada una de les onze sessions, es detallen:

- Objectius, continguts i material didàctic.
- Cada diapositiva d'exposició teòrica conté l'explicació dels conceptes que es tracten.
- Les dinàmiques educatives inclouen la informació necessària per desenvolupar-les, amb indicacions per adaptar la dinàmica en funció de la resposta de l'alumnat.

El **document de consulta per al professorat** conté els conceptes necessaris per educar en sexualitat integral durant l'adolescència. S'aconsella llegir-lo abans d'iniciar les sessions educatives.

Per al **jovent** s'han elaborat quatre fullets:



- Sèxting, que reforça la sessió sobre les xarxes socials.
- VIH, ITS i mètodes anticonceptius, que complementen les dues sessions sobre riscos en les relacions sexuals.

Els i les docents també teniu al vostre abast, prèvia sol·licitud a la Coordinació de Sida i Sexualitat, **preservatius** per utilitzar en les sessions de prevenció de risc, perquè les i adolescents els coneguin.



Per una educació afectiva i sexual positiva  
Programa "Amb tots els sentits"



El **material d'informació per a les famílies** consisteix en:

- un full explicatiu del programa
- una presentació amb diapositives



En aquestes eines s'explica la finalitat del programa, els temes que inclou i la distribució dels temes al llarg de tota l'ESO. Aquests materials es poden publicar en la web del centre educatiu i en la de l'AMIPA. El full també es pot donar en la reunió de principi de curs que es fa amb les famílies.

### Aquest document el podeu adaptar a les vostres sessions

Teniu a la vostra disposició, en cas de necessitar-ho, els recursos següents:

- **Assessorament per part de les tècniques de la Coordinació de Sida i Sexualitat**, via telefònica (971 177 360), per correu electrònic (salutsexual@dgsanita.caib.es) o de forma presencial.

### PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DE LES SESSIONS EDUCATIVES PER EDAT

La taula següent conté la proposta de distribució de les sessions educatives en educació secundària, que **és flexible i es pot adaptar a les característiques i les inquietuds de l'alumnat de cada centre educatiu, conté la informació bàsica per treballar els quatre eixos de l'educació sexual integral.**

PROPOSTA DE DISTRIBUCIÓ DE LES SESSIONS EDUCATIVES EN L'ESO	
<b>12-13 anys</b>	Una etapa de canvis La sexualitat Les xarxes socials
<b>13-14 anys</b>	Els afectes sexuals La sexualitat i l'autoestima Les relacions sexuals
<b>14-15 anys</b>	Riscs en les relacions sexuals: embaràs Riscs en les relacions sexuals: les ITS La pornografia: ficció o realitat?
<b>15-16 anys</b>	El flirteig i la relació de parella La violència en la parella

**Cada docent pot seleccionar la distribució de les sessions segons les característiques del seu grup**, sempre que s'asseguri que es treballen els 4 eixos si es vol fer una educació sexual integral. **S'ha de tenir en compte que:**

- Les sessions «una etapa de canvis», «la sexualitat» i «la sexualitat i l'autoestima» són bàsiques.
- Si es realitza la sessió sobre la violència en la relació de parella convé haver tractat abans les sessions sobre els afectes sexuals, la sexualitat i l'autoestima, i el flirteig i la relació de parella.

**Les sessions s'han d'adaptar al grup** i es poden complementar amb altres activitats per aprofundir en temes que han despertat interès. **És pot utilitzar la celebració de dies europeus, internacionals i mundials relacionats amb la sexualitat per treballar diversos temes de forma transversal.** Per exemple:

- 14 de febrer, Dia Europeu de la Salut Sexual i Dia de les Persones Enamorades.
- 19 de febre Dia contra Itgbifòbia en l'esport.
- 17 de maig, Dia Internacional Contra l'Homofòbia, la Transfòbia i la Bifòbia, i Dia d'Internet.
- 23 de setembre Dia Internacional Contra l'Explotació Sexual i Tràfic de Dones, Nines i Nins.
- 26 de setembre Dia Mundial de l'Anticoncepció.
- 15 de novembre Dia Mundial Sense Alcohol (alcohol i sexe està molt relacionats).
- 25 de novembre. Dia Internacional Contra la Violència de Gènere.
- 1 de desembre. Dia Mundial de la Sida.
- 18 de desembre Dia Europeu per al protecció dels infants contra l'explotació sexual.

**És importat treballar màxim un o dos conceptes claus per sessió**, en ocasions volem xerrar de tot i respondre a totes les preguntes que ens fan, encara que no siguin del tema que s'està treballant, i al final no s'aconsegueix que es quedin a les idees claus. Millor que es quedin en ganes de més que no amb idees poc clares.

En cas que les sessions les realitzeu en un centre educatiu és **essencial la coordinació amb altres professionals que formen part de la comunitat educativa** (policia tutor, professionals de la Consulta Jove, d'educació social...) **per evitar duplicitats.**

## BIBLIOGRAFIA

- XIX y XX». *Anuario de Sexología*, núm. 4. Ed. AEPS, p. 5-21. Valladolid, 1998.
- ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL, EDUCACIÓN, IGUALDAD I DEPORTES. CABILDO DE TENERIFE. *Curso de educación afectivo sexual para profesionales*. Tenerife: Consejería de Juventud, Educación e Igualdad. Cabildo de Tenerife, 2007-2009.
- GARZÓN FERNÁNDEZ, A. «La educación sexual, una asignatura pendiente en España». *Revista biografía. Escrito sobre la Biología y su enseñanza*. Vol. 9. Núm. 16, enero-junio de 2016, ps. 195-203 [en línia].  
<<https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/bio-grafia/article/view/4510/3723>>
- INSTITUT PER A LA CONVIVÈNCIA I ÈXIT ESCOLAR. Pla de Coeducació de les Illes Balears 2019-2022. Conselleria d'Educació, Universitat i Recerca. Direcció General de Primera Infància, Innovació i Comunitat Educativa, 2019 [en línia].  
<Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar-Estudis, publicacions i avaluacions (caib.es)>
- ONUSIDA. *Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación en Sexualidad. Vol. I Justificación de la educación en sexualidad*. UNESCO. Santiago de Chile, 2010 [en línia].  
<[https://educacionsexual.mineduc.cl/docs/2010\\_%20UNESCO\\_OrientacionesEdSexualUnesco.pdf](https://educacionsexual.mineduc.cl/docs/2010_%20UNESCO_OrientacionesEdSexualUnesco.pdf)>
- SERVICIO DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD MURCIA. *Plan de la Educación para la Salud en la Escuela 2005-10*. Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Promoción y Educación para la Salud Murcia, 2005 [en línia].  
<<http://www.murciasalud.es/recursos/ficheros/78309-Volumen1.pdf>>
- SERVICIO DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD. REGIÓN DE MURCIA. *Intervenciones de educación para la salud en la etapa de educación infantil y primaria*. Plan de la Educación para la Salud en la Escuela 2005-10 [en línia].  
<<http://www.murciasalud.es/recursos/ficheros/93979-intervenciones93979.pdf>>
- SERVICIO DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD. REGIÓN DE MURCIA. *Intervenciones de educación para la salud en la etapa de educación secundaria obligatoria*. Plan de la Educación para la Salud en la Escuela 2005-2010 [en línia].  
<[http://www.murciasalud.es/recursos/ficheros/93980-Secundaria\\_traz.pdf](http://www.murciasalud.es/recursos/ficheros/93980-Secundaria_traz.pdf)>
- TOMÀS VIDAL, A. M.; ORDINAS VAQUER, M.; CALDÉS I ADROVER, L., I ARANGUREN BALERDI, R. M. «Amb tots els sentits». *Educació afectiva i sexual a l'adolescència. Document de consulta per al professorat*. Palma: Conselleria de Salut. Direcció General de Salut Pública i Participació, 2017 [en línia].  
<[http://www.caib.es/sites/salutsexual/ca/amb\\_tots\\_els\\_sentits/](http://www.caib.es/sites/salutsexual/ca/amb_tots_els_sentits/)>
- TOMÀS VIDAL, A. M.; ORDINAS VAQUER, M.; CALDÉS I ADROVER, L., I ARANGUREN BALERDI, R. M. «Amb tots els sentits». *Educació afectiva i sexual a l'adolescència. Guia didàctica*. Palma: Conselleria de Salut. Direcció General de Salut Pública i Participació, 2017 [en línia].  
<[http://www.caib.es/sites/salutsexual/ca/amb\\_tots\\_els\\_sentits/](http://www.caib.es/sites/salutsexual/ca/amb_tots_els_sentits/)>
- TOMÀS VIDAL, A. M.; ORDINAS VAQUER, M.; CALDÉS I ADROVER, L., I ARANGUREN BALERDI, R. M. «Amb tots els sentits». *Educació afectiva i sexual a la infància i a la pubertat. Document de consulta per al professorat*. Palma: Conselleria de Salut i Consum. Direcció General de Salut Pública i Participació, 2020 [en línia].  
<[http://www.caib.es/sites/salutsexual/ca/amb\\_tots\\_els\\_sentits/](http://www.caib.es/sites/salutsexual/ca/amb_tots_els_sentits/)>



## BIBLIOGRAFIA WEB

- ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL, EDUCACIÓN, IGUALDAD I DEPORTES. CABILDO DE TENERIFE. *Curso de educación afectivo sexual para profesionales*. Tenerife: Consejería de Juventud, Educación e Igualdad. Cabildo de Tenerife, 2007-2009.
- COMELLAS I CARBÓ, M. J. *L'escola i la família, idees per compartir el procés educatiu*, 2011 [en línia]. [http://familiaiescola.gencat.cat/web/.content/home/articulos-interes/escola\\_familia\\_idees\\_proces\\_educatiu.pdf](http://familiaiescola.gencat.cat/web/.content/home/articulos-interes/escola_familia_idees_proces_educatiu.pdf)
- DE LA CRUZ, M-ROMO, CARLOS. *Educación de las sexualidades. Los puntos de partida de la educación sexual. Guía de orientación. Promoción y educación para la salud*. Cruz Roja Juventud.
- DE LA CRUZ, C. *Nuevos modelos de familia y educación sexual*. Madrid: Condeferación Española de Asociación de Padres de Alumnos (CEAPA), 2006.
- DIRECCIÓ GENERAL DE DROGODEPENDÈNCIES I SIDA. *Conneta amb els teus fill*. Generalitat de Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social [en línia]. [http://drogues.gencat.cat/ca/detalls/Article/PGR\\_DROGUES\\_Guia\\_Connecta\\_Quan\\_pares\\_preocupen\\_begudes\\_alcoholiques](http://drogues.gencat.cat/ca/detalls/Article/PGR_DROGUES_Guia_Connecta_Quan_pares_preocupen_begudes_alcoholiques)
- GARCÍA RUIZ, MERCEDES. *Programa de educación sexual con asociaciones*. Área de Promoción de Salud y Participación. Dirección General de Salud Pública y Participación. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Gobierno del Principado de Asturias, 2011. [En línia]. <https://www.astursalud.es/documents/31867/36297/Educaci%C3%B3n+Sexual+con+Asociaciones.pdf/a162aeb8-bd7f-0a52-75cb-5584fa2b3dcb>
- LENA ORDÓÑEZ, A. [et al.]. *Ni ogros ni princesas. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO*. Oviedo: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios, 2007. [En línia]. <https://www.astursalud.es/documents/31867/171458/Ni+ogros+ni+princesas%2C+guia+par+a+el+profesorado.pdf/620fab11-27f4-e377-7dcf-8cdcc4f1a8bd>
- LÓPEZ SÁNCHEZ, F. *La educación sexual*. Madrid: Biblioteca Nueva, 2005.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. *Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health*. Ginebra: OMS, 2006.
- PADRÓS I CUXART, M. [et al.]. *A mida. Materials d'educació em valors per fer de tutor/a a l'ESO*. Barcelona: GREM de la Universitat de Barcelona. Fundació Jaume Bofill, 2002. [En línia]. <https://www.fbofill.cat/sites/default/files/452.pdf>
- SERVICIO DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD MURCIA. *Plan de la Educación para la Salud en la Escuela 2005-10*. Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Promoción y Educación para la Salud Murcia, 2005 [en línia]. <http://www.murciasalud.es/recursos/ficheros/78309-Volumen1.pdf>
- SERVICIO DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD. REGIÓN DE MURCIA. *Intervenciones de educación para la salud en la etapa de educación infantil y primaria*. Plan de la Educación para la Salud en la Escuela 2005-10 [en línia]. <http://www.murciasalud.es/recursos/ficheros/93979-intervenciones93979.pdf>
- UNESCO. *Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación en Sexualidad: Justificación de la educación en sexualidad*. Vol. 1. Temas y objetivos de aprendizaje. Vol. 2. París, France, 2010. [trad. UNESCO. Santiago]. ED-2009/WS/36 Rev. 2 (CLD 4894.9)

COEDUCA'T: Programa de coeducació, educació afectiva i sexual i perspectiva de gènere en el currículum escolar.

<[https://blocs.xtec.cat/coeducacioiigualtat/?\\_ga=2.237407363.2028178263.1613477242-2034353638.1613477242](https://blocs.xtec.cat/coeducacioiigualtat/?_ga=2.237407363.2028178263.1613477242-2034353638.1613477242)>

DIPUTACIÓ DE BARCELONA. ÀREA DE SALUT PÚBLICA I CONSUM. Treu-li suc a la sexualitat. Una visió positiva i saludable de la sexualitat. Guia d'activitats per treballar a l'aula. Barcelona: Diputació de Barcelona. <<http://www.centrejove.org/pdf/treulisualasexualitat.pdf>>

LENA ORDOÑEZ, ADELAIDA [ET AL.]. Ni ogros ni princesas. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO. Oviedo, Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias,. Te activitats per treballar el desig sexual, l'enamorament, la violència...

<[untitled \(astursalud.es\)](http://astursalud.es)>

NI OGROS NI PRINCESAS, programa d'educació afectiva i sexual de la Conselleria de Salut i Serveis Sanitaris del Principat d'Asturies. <[untitled \(educandoenigualdad.com\)](http://educandoenigualdad.com)>

OH MY GOIG!, espai educatiu pensat per informar, sensibilitzar i responsabilitzar els adolescents (i no tan adolescents) sobre la sexualitat. A les dues primeres temporades cada capítol es divideix en tres parts un mini vídeo, una sessió dins l'aula i la tercera part de respondre preguntes. El capítols us poden donar idees per treballar amb l'alumnat.

<<https://beteve.cat/oh-my-goig/>>

SALUT SEXUAL, web de la Coordinació de Sida i Sexualitat

<<http://www.caib.es/sites/salutsexual/ca/portada-86341/?campa=yes>>

SEXPRESAN, programa d'educació afectiva i sexual del Col·lectiu Harimaguada de les Illes Canàries:

<<https://www.harimaguada.org/portfolio-items/sexpresan/>>

SEXU\_MUXU, programa d'educació afectiva i sexual del Departament de Salut del Govern Basc.

<<http://www.euskadi.eus/informacion/sexu-muxu/web01-a2osabiz/es/>>

SEX-SECRETS. El secret d'un aprenentatge.

<<https://octaedro.com/wp-content/uploads/2019/02/SEX-CRETS.pdf>>

SKOLAE. Un itinerari per aprendre a viure en igualtat del Govern de Navarra.

<[1ba58d8b-d13b-4f2d-0fc1-9c5e99d5946e \(navarra.es\)](http://1ba58d8b-d13b-4f2d-0fc1-9c5e99d5946e.navarra.es)>