

Educació infantil	Educació primària cicle inicial	Educació primària cicle mitjà	Educació primària cicle superior	Educació secundària primer i segon curs	Educació secundària tercer i quart curs
-------------------	------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	--	--

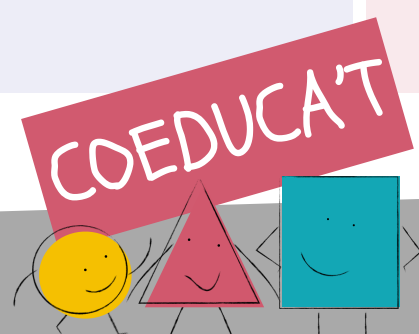
EIX 1 - Societats, drets sexuals i reproductius

Valors, societats i sexualitat

<ul style="list-style-type: none"> ▶ Identificar els propis valors, els valors familiars i els valors del grup. ▶ Conèixer normes i valors socials i estàndards de comportament. ▶ Reconèixer que el gènere, l'edat, la cultura i la religió condicionen diferents valors. ▶ Comprendre la diferència i la diversitat des de l'enriquiment col·lectiu, el respecte i el reconeixement mutu. ▶ Treballar la seguretat i la distància en funció del vincle i promoure l'adequació de la pròpia seguretat en relació a l'àmbit públic i l'àmbit privat. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Explorar el concepte de valors a partir de les pròpies experiències i desitjos així com les diferents normes culturals que afecten els infants. ▶ Identificar com el context cultural condiona la forma i contingut d'aquests valors i com es reproduïxen en diferents fonts d'informació sobre la pròpia vida, emocions i cossos. ▶ Estimular el reconeixement de valors morals com a base de relacions justes (igualtat, reconeixement, respecte i empatia). ▶ Entendre l'imperatiu adult de tenir cura dels infants, i reconèixer persones adultes de confiança com a figures de referència. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Introduir el conjunt de normes i valors com a marc moral de famílies diverses i comunitats on s'emplacen la sexualitat i les relacions sexoafectives; un marc influït pels determinants socials que es reproduïxen en les diferents fonts d'informació. ▶ Identificar les TIC com una d'aquestes fonts i la correspondència d'aquestes en la reproducció i difusió de la norma social o la dissidència a la norma. ▶ Prendre consciència de l'existència d'una bretxa tecnològica que condiona l'accés de les TIC i les xarxes socials a milions de persones, fet que posiciona en situació de privilegis les que hi tenen un accés normalitzat. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Analitzar la vivència en primera persona dels valors i normes que emmarquen la pròpia sexualitat i identificar les voluntats i conflictes que se'n deriven i saber com gestionar-los, evidenciant les diferències entre realitats socioculturals i abordar-les des del seu reconeixement i normalització, el respecte i la concepció de l'oportunitat d'enriquir-se col·lectivament. ▶ Entendre el marc sociocultural com una entitat canviant que es transforma al llarg de la història i explorar la possibilitat d'agència personal i protesta davant les desigualtats estructurals com a motors de transformació, des de tots els canals, també les TIC. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Comprendre que el context social, històric i cultural i les diferents opressions que se'n deriven (heteropatriarcat, racisme, classisme, adultisme, capacitisme, etc.) conformen una determinada concepció normativa de la sexualitat i de les actituds i pràctiques sexuals. ▶ Revisar les pròpies creences socioculturals i l'impacte que tenen en la garantia dels drets de totes les persones de la comunitat. Abordar el possible conflicte entre les creences personals i les normes i valors socials i/o familiars (o de la unitat bàsica de convivència). ▶ Incentivar una sexualitat pròpia i crítica. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Promoure una comprensió i vivència pròpies de la sexualitat entenent-ne alhora la forta vessant política que duen associada i desenvolupant-la críticament prenent de base el paradigma dels DSiR. ▶ Comprendre el recorregut històric de consecució de drets i les necessitats de transformació estructurals i socioculturals per garantir-los, aportant estratègies per avançar en la seva total garantia. ▶ Comprendre el concepte de contrahegemonia cultural i treballar la protesta i els diferents àmbits d'aquesta davant d'una hegemonia cultural que crea els pilars de múltiples vulneracions de drets.
---	--	--	---	---	--

Drets humans, DSiR

<ul style="list-style-type: none"> ▶ Introduir els DSiR i reforçar la idea de la igualtat de drets de totes les persones des del reconeixement de les diferències i diversitats. ▶ Conèixer, assimilar i defensar amb autoconfiança els principals drets: informació, seguretat, protecció, intimitat, privacitat, participació i responsabilitat. ▶ Presentar el deure i la tasca dels adults com a garants d'aquests drets i explorar les vulneracions, mancances i negligències que es puguin donar a la llar i/o unitat bàsica de convivència. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Introduir el concepte de drets humans i de desigualtats estructurals que comporten diferents estatus de privilegi i poder i d'opressió i explotació. ▶ Entendre el respecte i apostar per la defensa dels drets humans de totes les persones així com consolidar els drets de la infància i reforçar els drets sexuals de la infància en relació amb la informació, la sexualitat i el lliure desenvolupament afectivosexual, l'educació i la integritat física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Conèixer la declaració dels Drets Sexuals i Reproductius, els principis de Yogyakarta, la Declaració sobre Orientació Sexual i Identitat de Gènere i la Declaració dels Drets Humans, la seva història, construcció i l'estat actual de la seva protecció i garantia. ▶ Aprofundir en la noció dels drets i posar-los a la base de totes les relacions emfatitzant-ne la garantia en el pla social i relacional. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Conèixer la història els moviments i lluites socials i col·lectives que han introduït els drets sexuals i reproductius des de la premissa "Allò personal és polític", trencant amb la dicotomia públic-privat i evidenciant alhora el biaix de gènere de la Declaració Universal dels Drets Humans. ▶ Analitzar críticament els drets humans i els DSiR des de la seva dimensió jurídica, a nivell nacional i internacional, coneixent les lleis i reglaments en relació al seu reconeixement, protecció i garantia. ▶ Identificar les condicions de vulnerabilitat jurídica de diferents col·lectius poblacionals (per exemple en persones migrades) que comporten desprotecció i vulneracions de drets així com els actors socials que frenen i lluiten contra el desenvolupament dels DSiR. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Entendre que les vulneracions de DSiR comporten vulneracions greus dels drets humans. ▶ Conèixer institucions, entitats i espais activistes a nivell nacional i internacional que vetllen per la defensa dels DSiR i que han treballat històricament en la seva construcció. ▶ Analitzar els reglaments i lleis nacionals en relació al reconeixement, protecció i garantia dels DSiR, i identificar-ne les mancances per a una defensa real. ▶ Promoure propostes col·lectives que esmenin concretament les lleis i reglaments nacionals que comporten vulneracions de drets humans aplicades als DSiR. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Proposar una relectura crítica dels drets humans i dels DSiR i plantejar-ne possibles millores en relació a la voluntat de superació dels diferents sistemes d'opressió i discriminació com l'heteropatriarcat, el racisme, el capacitisme i el model econòmic d'explotació capitalista. ▶ Entendre la responsabilitat i el deure de lluitar políticament i col·lectivament en defensa dels drets i conèixer-ne els recursos de denúncia de les vulneracions.
---	---	---	--	---	--



EIX 2 - Relacions

La vida en comunitat

▶ Treballar l'assertivitat en la comunicació a fi de promoure el respecte com a base de totes les relacions. Reconèixer que les violències són inacceptables.

▶ Treballar la comunicació en les relacions, des de la negociació, el reconeixement de la diferència, el compromís i l'empatia.

▶ Treballar l'escolta dels diferents desitjos i límits, propis i de les altres persones. Promoure una atenció a les dinàmiques de burla i al conflicte, posant en el centre els reptes del principi de respecte i identificant relacions no saludables.

▶ Aprofundir en la concepció crítica de la violència física i verbal entre iguals, consolidant i treballant el rebuig a les violències, tant les viscudes en primera persona com les testimoniades.

▶ Plantejar les implicacions de la tria i l'elecció en les relacions, a fi de promoure el compromís, l'honestat i la responsabilitat per sostenir-les i mantenir-les al llarg del temps sempre que aportin benestar.

▶ Identificar i respondre l'assetjament, la discriminació i l'estigmatització a dins del grup i en la societat, així com les diferents expressions de violència, els actors que les produeixen i els àmbits on tenen lloc.

▶ Integrar i valorar la diversitat, des de les premisses d'igualtat i respecte, entenent la riquesa que aporta al grup.

▶ Identificar l'impacte dels determinants socials en les relacions i responsabilitzar-se de revertir-los mitjançant la promoció de la igualtat i la justícia relacional.

▶ Entendre des d'aquí el grup d'iguals com a factor protector davant les violències, analitzar i proposar estratègies i respostes col·lectives.

▶ Identificació i responsabilitat.

▶ Treballar la comunicació, les estratègies de millora i els processos comunicatius.

▶ Afrontar els reptes de l'autoestima de les persones que conformen el grup.

▶ Treballar propostes per fer front a l'estigma i a la discriminació i promoure la inclusió, tant a nivell de col·lectiu i grup com a nivell social.

▶ Analitzar mesures i propostes exitoses en la reducció de diferents formes de violència estructural.

▶ Aprofundir en la detecció de les reproduccions de diferents rols socials de poder en realitats de conflicte relacional, incentivant propostes per treballar cap a la justícia relacional.

▶ Promoure la superació de les desigualtats socials com una responsabilitat comuna, des del suport mutu i el compromís amb la societat.

▶ Advocar per espais segurs que fomentin un tracte digne i respectuós cap a totes les persones.

Llars, famílies i criança

▶ Identificar les famílies i les unitats bàsiques de convivència com a centres dels vincles afectius, com a creadores i reproductores de valors.

▶ Valorar la proximitat i la confiança en el nucli familiar i els diferents espais de convivència.

▶ Conèixer les famílies i unitats de convivència com a estructura, realitats diverses i formes diverses (matrimonis, divorcis, llars d'acollida, adopcions, etc.), treballar la noció del marc formal de convivència.

▶ Identificar a la llar i en l'espai familiar l'adquisició de valors: treballar el suport i la influència en la presa de decisions pròpies.

▶ Reconèixer la responsabilitat dels diferents actors de convivència de l'infant en la reproducció de determinats rols.

▶ Comprendre l'impacte dels determinants socials interseccionals (gènere, classe, cultura, religió, etc.) en els tipus i formes familiars, vinculant l'estructura social amb els diferents estils de vida.

▶ Analitzar la comunicació, l'expressió i la salut en l'àmbit familiar, les seves influències i les transformacions que s'hi associen.

▶ Identificar i comprendre els canvis en les relacions en l'àmbit domèstic que comporta el creixement personal, les noves dinàmiques, rols i conflictes que s'hi produeixen.

▶ Entendre la imposició de formes i estructures familiars (matrimonis, maternitats) com a vulneració dels DSiR i dels drets humans.

▶ Promoure la resituació de la idea de llar i família, com sostenir els nous rols i vincles a través de la comprensió i el respecte mutu.

▶ Aprofundir en l'anàlisi de paternitats, maternitats i cures, des del concepte d'interdependència social i una concepció crítica i diversa dels models familiars i les possibilitats de criança.

▶ Analitzar críticament la violència institucional en la cura del menor i en les polítiques de custòdia, i quins paràmetres les regeixen i quines implicacions tenen.

Vincles, relacions afectives i sexoafectives

▶ Normalitzar la diversitat i promoure'n comprensió des de la riquesa, amb el coneixement famílies diferents i distints models relacionals.

▶ Promoure el reconeixement de les pròpies emocions, desitjos i necessitats.

▶ Identificar i aprendre a gestionar diferents emocions com la gelosia, la ira, l'agressivitat, la tristesa, la frustració i la decepció.

▶ Entendre l'amistat i l'amor com un continuïum d'emocions diverses, des de la diversitat sexe-gènere dels actors que es relacionen.

▶ Treballar la relació amb l'entorn i amb la societat, les noves amistats i afectes de l'infant.

▶ Identificar i treballar les desigualtats en les relacions, reconeixent les relacions agradables i les desagradables a partir de la noció de benestar i de malestar.

▶ Aprofundir en la complexitat de les emocions i promoure l'autoconeixement des de les pròpies necessitats i límits.

▶ Treballar en la comunicació d'aquestes des de l'assertivitat i el respecte.

▶ Identificar i valorar els beneficis de les relacions saludables, el benestar personal i relacional.

▶ Analitzar l'ideal de relacions romàntiques des de la crítica social i el coneixement del mite de l'amor romàntic.

▶ Afrontar la discrepància i la frustració en la diferència de límits, necessitats i expectatives en les relacions.

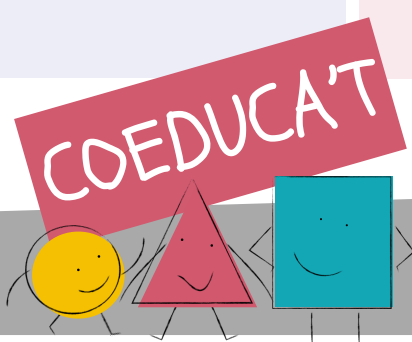
▶ Treballar l'aprenentatge en els vincles i les relacions amoroses i sexoafectives, reconèixer canvis emocionals i desitjos en l'adolescència.

▶ Aprofundir en la gestió de les expectatives, necessitats i límits des del pla relacional, així com els conflictes que se'n poden derivar, des d'un esforç reflexiu en la comprensió i l'autoconeixement.

▶ Aprofundir en la concepció crítica de l'adopció i l'acollida: imaginaris, rols de poder en les quals pot emplaçar-se, estigmes i prejudicis que se'n deriven.

▶ Plantejar la dimensió simbòlica de la família i l'impacte dels vincles que s'escullen, de les relacions fortes, com a representats simbòlics de la familiaritat, la proximitat i la confiança.

▶ Desenvolupar eines i estratègies per afrontar el caos emocional, la confusió, les disputes i conflictes entre pensament racional i emocional, les contradiccions i inseguretats.



EIX 3 - La construcció social de gènere

Anàlisi crítica del gènere

- ▶ Explorar els diferents sexes i cossos.
- ▶ Prestar atenció i treballar emocionalment l'assignació de la identitat sexual i de gènere, que precedeix la decisió personal i conscient de l'infant.

- ▶ Identificar i contrarestar el rol d'espais de convivència, famílies i comunitats en la reproducció de la identitat sexual i de gènere, promovent la lliure expressió de gènere des de la noció del seu caràcter mutable i variable.
- ▶ Observar i acollir les tensions, malestars i curiositats que deriven de la diversitat de cossos, sexes i gèneres.

- ▶ Introduir el concepte dels rols de gènere i les preferències sexuals normatives que s'hi associen i amb les quals s'identifiquen.
- ▶ Treballar i promoure la igualtat en les relacions de casa, escola i comunitat en relació als rols de gènere.
- ▶ Promoure la llibertat de preferències sexuals partint del coneixement dels DSiR i el dret d'escollir la pròpia sexualitat.

- ▶ Reflexionar críticament sobre les correspondències i divergències que es poden donar i/o performativitzar entre el rol de gènere i l'expressió de gènere.
- ▶ Plantejar la vivència social i individual de la construcció del gènere i l'heteronorma i reflexionar sobre les implicacions del concepte de normativitat i normalitat i el seu significat.

- ▶ Analitzar la influència del gènere i la heteronorma en les relacions sexoafectives.
- ▶ Desmuntar l'ideal romàntic i cercar altres maneres d'estimar i ser estimades, altres models relacionals.
- ▶ Promoure la llibertat de preferències sexuals i entendre que poden variar al llarg de la vida.

- ▶ Treballar la responsabilitat individual i col·lectiva en la recerca d'eines per crear espais segurs i lliures dels mandats de l'heteropatriarcat.
- ▶ Identificar i reconèixer referents i activistes que promouen la diversitat de cossos i d'identitats sexuals i de gènere i relacions sexoafectives saludables.

Violències masclistes i LGTBfòbiques

- ▶ Observar si hi ha diferències sexuals que afectin el comportament i les relacions entre iguals.
- ▶ Identificar les emocions que generen aquestes diferències i si es tradueixen en desigualtats.

- ▶ Escoltar i identificar els malestars que poden sorgir de la no acceptació dels mandats de gènere (en els jocs, les actituds...) i els mandats associats a l'expressió de gènere (vestuari, gustos, parla...).
- ▶ Treballar la resolució de conflictes derivats de les diferències de gènere (*un nen que du faldilla, una nena a qui li agraden les nenes, un professor que fa distinció desigual entre nens i nenes...*)
- ▶ Entendre que la desigualtat de gènere és violència masclista i que genera injustícies i discriminacions.

- ▶ Treballar, a partir d'exemples, la imatge d'iceberg de les violències masclistes i LGTBfòbiques i entendre'n l'estructura sistèmica.
- ▶ Reconèixer i identificar violències quotidianes que perpetuen les desigualtats i mandats de gènere.
- ▶ Entendre que la violència exercida des dels rols de poder també es pot donar a casa, entre amistats, o en espais com l'esbarjo i l'escola.

- ▶ Abordar les violències masclistes en les relacions sexoafectives. Analitzar com es reproduïen els rols de poder i control pròpies del sexisme també en les relacions no heteronormatives.
- ▶ Identificar recursos de suport a dins del grup (suport mutu) i de serveis externs.
- ▶ Trobar referents, influencers i activistes que promoguin actituds i formes de relacions saludables, i identitats i masculinitats no subjectes al poder ni al control.

- ▶ Promoure la responsabilitat del grup i la comunitat davant les violències masclistes i com a garants de suport.
- ▶ Identificar formes de violència i assetjament sexual en l'espai virtual.
- ▶ Reflexionar, avaluar i qüestionar críticament els estàndards de bellesa, la hipersexualització i la cosificació en base al gènere, la preferència i/o identitat sexual i la racialització.

- ▶ Analitzar els relats i valors socioculturals com a possibles eines de poder de violència masclista.
- ▶ Entendre les bases que permeten la cultura de la violació, revisar i repensar la història i la cultura (llegendes, art, arquitectura...).
- ▶ Construir estratègies i pràctiques col·lectives (autodefensa i crítica de les masculinitats), a favor de la erradicació de les violències masclistes. Inspiració en referents i activistes.
- ▶ Senyalar i subvertir les normes socials i els discursos de poder (mitjans de comunicació, institucions...) que contribueixen als estigmes i fòbies vers preferències i identitats sexuals no normatives.

La violència sexual a la infància i l'adolescència

- ▶ Incentivar les situacions de benestar personal treballant la negativa davant les situacions de malestar.
- ▶ Treballar la resposta a la invasió a la intimitat i la negació a la imposició o coacció d'un contacte vers al propi cos des de la promoció del dret al propi cos.

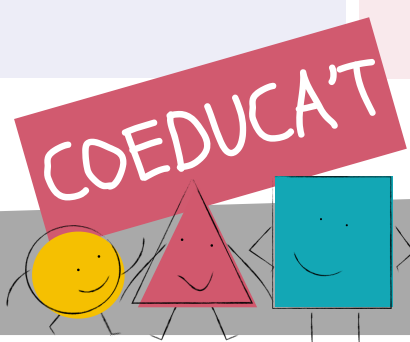
- ▶ Aprendre que les persones adultes tenen el deure de protegir l'infant. Treballar la comunicació de l'abús i la vulneració dels drets amb l'adult de confiança.
- ▶ Aprendre com demanar ajuda i rebre una demanda d'ajuda. Identificar les situacions de risc i conèixer el model dels tres passos: dir NO, fugir i parlar amb algú de confiança.

- ▶ Treballar i identificar l'atenció sexual no desitjada, la defensa de la intimitat en créixer.
- ▶ Reforçar l'acció de demanar ajuda així com la recepció de les demandes de l'entorn.
- ▶ Consolidar la identificació de situacions de risc i el model dels tres passos: dir NO, fugir i parlar amb algú de confiança.

- ▶ Entendre que la sexualitat en aquesta etapa vital (infància, adolescència) està protegida pels drets de la infància i de menors, i qualsevol adult té el deure de garantir-los.
- ▶ Reconèixer que l'acció sexual adulta sobre la sexualitat de l'adolescent suposa una vulneració greu de drets i delictes penals.

- ▶ Reflexionar sobre les implicacions i el perquè de l'edat de consentiment sexual.
- ▶ Conèixer els diferents marcs legislatius i desenvolupar-ne una lectura crítica.
- ▶ Entendre les diferències socioculturals de les comunitats i treballar per una comprensió crítica.

- ▶ Debatre i reflexionar sobre la violència sexual contra la infància.
- ▶ Analitzar la incidència d'aquesta violència i els silencis i estigmes que se'n deriven.
- ▶ Promoure la responsabilitat en la garantia dels drets de la infància i treballar la situació de com actuar com a adult de confiança.



EIX 4 - Cossos, autoconeixement i desenvolupament

Consciència i imatge corporal

- ▶ Promoure l'expressió lliure del cos i explorar la percepció dels cossos de les altres persones.
- ▶ Treballar el sentir-se bé amb el propi cos, acceptant que cada cos és únic i divers.
- ▶ Reconèixer que sentir curiositat sobre el propi cos és habitual i normalitzar-ho, incloent l'exploració de la genitalitat i la seva diversitat.

- ▶ Promoure la cura del cos i el benestar.
- ▶ Explorar des de la vivència els canvis en el propi cos, els tempos i diferències a dins del grup.
- ▶ Ser conscients de les diversitats dels cossos i dels cossos diversos.

- ▶ Explorar i comprendre la transformació a través del cos, de la infància a l'edat adulta, representacions externes, pors i expectatives.
- ▶ Analitzar les representacions dels cossos en societat, identificar l'encarnació de la realitat social sobre el cos en la construcció de la identitat individual i col·lectiva.
- ▶ Analitzar críticament la importància de la imatge corporal del cos en societat i la seva relació amb la salut, l'autoconcepte i el benestar.

- ▶ Explorar la interacció i comunicació a través dels cossos i la sexualitat, la relació amb el propi cos i amb el cos de les altres persones.
- ▶ Aprofundir en la vivència dels canvis corporals, les vergonyes, pudors, pors, malestars i mites que se'n deriven i les reaccions que generen a l'entorn. Identificar la desigualtat i la discriminació en la visibilitat de cossos racialitzats i la seva connotació així com la invisibilitat dels cossos amb diversitat funcional.
- ▶ Analitzar la variabilitat dels canons de bellesa i estètica segons l'època històrica i la cultura i reflexionar sobre la diversitat corporal i sobre la construcció del desig.

- ▶ Promoure l'autoexploració i l'autoconeixement del cos des de la sexualitat, trencant tabús i mites.
- ▶ Avaluat críticament els estàndards de bellesa en base al gènere i com ens poden afectar.
- ▶ Entendre com l'estructura social assenyalen els cossos no normatius i reproduceix les estructures de discriminació i les desigualtats sobre els cossos.
- ▶ Identificar i combatre la imatge corporal associada a la racialització.
- ▶ Introduir la concepció del cos com a camp de batalla, reconeixent la vulneració de drets en la vivència corporal.

- ▶ Promoure una consciència i imatge corporal integrada amb la salut, l'autoconcepte, la sexualitat i el benestar i combatre l'impacte de l'estructura social sobre la percepció dels cossos de les persones.
- ▶ Incentivar l'escolta i la decisió des del propi cos en la sexualitat.
- ▶ Explorar la vivència corporal de les decisions en sexualitat i intervencions socio sanitàries (mètodes anticonceptius, IVE, proves de control i/o diagnòstiques, etc.) i de les pors i expectatives relacionades amb la vivència corporal de la reproducció, l'embaràs i la criança.

Anatomia i fisiologia
sexual i reproductiva

- ▶ Conèixer totes les parts del cos i les seves funcions, els diferents cossos i diferents genitals.
- ▶ Treballar la importància de la higiene corporal.
- ▶ Reconèixer que tots els cossos són iguals i a la vegada diferents. Identificar i veure que el cos va canviant al llarg dels anys.

- ▶ Conèixer les parts del cos involucrades en la sexualitat, la salut sexual i la reproducció i els canvis en els genitals i el seu desenvolupament.
- ▶ Introduir el cicle menstrual: coneixement de les fases i comprensió del seu funcionament.

- ▶ Comprendre que cada cos és únic i que hi ha variacions de mida, forma, funcions i característiques. Introduir les funcions clau del cos que contribueixen a la reproducció (cicle menstrual, producció d'esperma i ejaculació del semen), la menarquia i l'espermarquia.

- ▶ Explorar la fisiologia de la sexualitat de la genitalitat (erecció, dilatació, lubricació...) i de l'excitació i el plaer en les reaccions del cos.
- ▶ Descriure i reconèixer el paper que tenen les hormones en el creixement, desenvolupament i regulació dels òrgans reproductius i de les funcions sexuals.

- ▶ Aprofundir en els canvis corporals al llarg del temps, incloent-hi capacitats i funcions reproductives i sexuals.
- ▶ Reconèixer i analitzar el paper que tenen les hormones en els canvis emocionals i físics que s'experimenten al llarg de la vida.

- ▶ Conèixer l'impacte i la modulació de la fisiologia de la reproducció en l'ús de mètodes anticonceptius hormonals.
- ▶ Identificar i analitzar les influències socioculturals a l'hora d'entendre el cos en funció del sexe, el gènere, la sexualitat i la reproducció.

Pubertat

- ▶ Entendre que créixer implica canvis físics i emocionals.

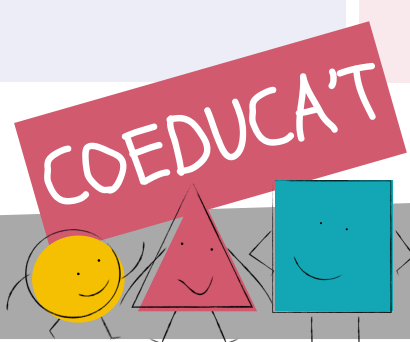
- ▶ Definir què és la pubertat.
- ▶ Conèixer els principals canvis físics i emocionals que passen durant la pubertat i la seva variabilitat.

- ▶ Treballar el cicle menstrual: identificar-ne els diferents símptomes físics, les fases així com les sensacions que es poden experimentar durant el cicle.
- ▶ Conèixer les opcions de recollida de la menstruació més enllà dels que prenen repercussió mediàtica.

- ▶ Analitzar la invisibilitat i el tabú social de la menstruació, visibilitzar com la desigualtat de gènere pot contribuir a la visió negativa de la menstruació i treballar per revertir-ho.
- ▶ Explorar la varietat de respostes físiques durant la pubertat (ereccions i somnis humits) i normalitzar-les.

- ▶ Treballar la vivència dels canvis físics, emocionals, socials i cognitius durant la pubertat i l'adolescència.
- ▶ Reflexionar sobre els malestars i discriminacions socials i de grup que es poden viure durant la pubertat i l'adolescència.

- ▶ Promoure la formulació de respostes davant les teories biologicistes de la identitat a l'adolescència.
- ▶ Incentivar una visió positiva d'aquesta fase vital, explorar referents i possibilitats.



EIX 5 - Plaers, sexualitats i desitjos sexuals

Plaers, imaginaris i desitjos sexuals

- ▶ Treballar el plaer des de l'escolta del cos, les sensacions, el benestar, els estímuls agradables i desagradables, etc.
- ▶ Identificar el cervell com a actor principal en la gestió emocional i comunicativa de les persones, perquè ens informa del que ens resulta agradable i del que no.

- ▶ Entendre que el plaer i l'excitació són sentiments humans positius que poden involucrar la intimitat física, tant compartida com individual.
- ▶ Identificar el contacte i la intimitat basats en la confiança, la seguretat, la voluntat i el respecte, com una manera de demostrar afecte, identificant també els límits propis i els de les altres persones.
- ▶ Comprendre el plaer en tothom i en tots els cossos més enllà de la diversitat. Identificar el cervell com a l'òrgan clau de la nostra experiència de plaer, en tant que ens dona informació del que ens resulta plaent i el que no i també significa l'imaginari social en el qual ens movem, ja que està influenciat per la societat i la cultura en què vivim.

- ▶ Reconèixer manifestacions humanes de plaer amb el contacte físic (petons, carícies, tocaments) i les múltiples expressions de la sexualitat.
- ▶ Entendre la vinculació de la masturbació amb l'imaginari i l'espai íntim.
- ▶ Començar a parlar de la pornografia que es pot trobar a les xarxes socials i a internet.

- ▶ Entendre que els sentiments, les fantasies i els desitjos sexuals són naturals, canviant i passen al llarg de tota la vida.
- ▶ Treballar críticament i amb perspectiva interseccional els mites sobre la sexualitat contrastant informació veraç.
- ▶ Abordar la qüestió dels imaginaris sexuals, les pornografies alternatives i fer crítica en clau de gènere de la pornografia *mainstream*.

- ▶ Parlar del plaer sexual, les expressions de plaer i el plaer del cos.
- ▶ Entendre que el cos, sigui com sigui, és sensitiu i erogen.
- ▶ Legitimar desitjos i pràctiques. Trencar la invisibilitat, els tabús i estigmes sobre el plaer i desig sexual dels cossos no normatius.
- ▶ Identificar els missatges enganyosos de la pornografia *mainstream* i la seva contribució en el foment de representacions irrealistes d'homes i dones, pràctiques sexuals i formes de relacionar-se.

- ▶ Reflexionar sobre la pròpia sexualitat i els factors psicossocials i culturals que hi influeixen.
- ▶ Entendre l'impacte de la sexualitat en la pròpia identitat i autopercepció (pors, conflictes, tensions) individuals i en relació amb el grup i amb les altres persones.

- ▶ Promoure la presa de decisions conscient sobre mantenir o no relacions sexuals, entenent-ne la importància que tenen per a la salut i el benestar propi.

Relacions sexual, sexualitat i cicle de vida sexual

- ▶ Ensenyar a adoptar l'actitud d'"el meu cos em pertany a mi".
- ▶ Aprendre a expressar la sexualitat amb un llenguatge apropiat, no ofensiu, entenent-la com a part dels sentiments humans.
- ▶ Abordar la masturbació en la primera infància com un exercici d'autoconeixement i exploració de goig i plaer en el contacte amb el propi cos.

- ▶ Definir què és la sexualitat i entendre la influència positiva que té en la salut i el benestar.
- ▶ Treballar els propis límits i com comunicar-los.
- ▶ Tenir un sentit responsable de la pròpia salut i benestar, i també per les de les altres persones.
- ▶ Entendre que tothom té el seu propi camí de desenvolupament de la sexualitat i que s'ha de respectar des del grup i l'entorn.

- ▶ Reconèixer que és natural sentir curiositat sobre la sexualitat i el dret a fer-ne preguntes, normalitzant la voluntat d'autoconeixement.
- ▶ Identificar les respostes físiques davant l'estimulació sexual.
- ▶ Comprendre el plaer i l'autoconeixement a partir de la pràctica de la masturbació, identificant la influència dels mandats de gènere en aquesta i la importància de desestigmatitzar-la.

- ▶ Explorar les emocions i sentiments que genera la projecció de la primera experiència sexual.
- ▶ Qüestionar la masculinitat dominant com a sexualitat privilegiada per oferir altres opcions a nois adolescents que no s'hi identifiquin, així com despertar la consciència de la violència de gènere en aquells que s'hi senten molt còmodes, de manera que entenguin la violència que suposa per a la resta de sexualitats.
- ▶ Distingir entre la sexualitat en la vida real i en els mitjans de comunicació.
- ▶ Donar eines per identificar conductes de risc o atencions sexuals no desitjades dins de les xarxes.

- ▶ Conèixer i respectar les diferents expressions de la sexualitat.
- ▶ Comprendre que la sexualitat és un procés d'aprenentatge i cadascú té el seu ritme.
- ▶ Identificar com el biaix de gènere influeix en el tracte i significat dels cossos, i les expectatives i vivències sexuals vinculades als sexes i rols de gènere.

- ▶ Comprendre que l'interès en les relacions sexuals pot canviar amb l'edat i pot expressar-se al llarg de tota la vida.
- ▶ Entendre la sexualitat com un fet multidimensional que inclou components biològics, socials, psicològics, espirituals, ètics i culturals.
- ▶ Integrar el dret al propi cos i la intimitat i privacitat de la sexualitat.

Desig i consentiment

- ▶ Treballar l'expressió de les pròpies necessitats i desitjos i diferenciar els "secrets bons dels dolents".
- ▶ Identificar les necessitats de privacitat i intimitat en relació al propi cos.
- ▶ Conèixer el dret al propi cos en relació a decidir qui pot tocar-lo, on i de quina manera.

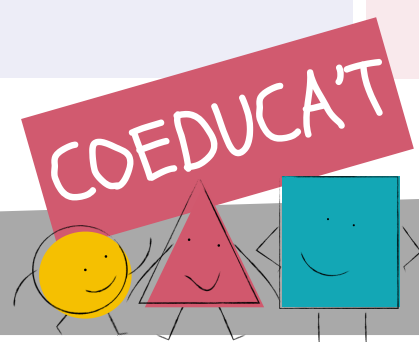
- ▶ Aprendre a identificar i comunicar el desig.
- ▶ Observar i explorar el consentiment com a límits interactius socials.
- ▶ Treballar la comunicació no verbal, entendre els límits i consentiments expressats a través de la comunicació no verbal.

- ▶ Definir què és el consentiment.
- ▶ Treballar la importància de l'autoestima i el plaer en el moment de donar i rebre el consentiment en relació al desig o la falta d'aquest.
- ▶ Identificar i parlar de l'atenció sexual no desitjada.

- ▶ Analitzar el desig com a constructe social.
- ▶ Comprendre el consentiment com a base imprescindible per a unes relacions socials saludables.
- ▶ Entendre els límits i la diferència entre assetjar, lligar i seduir.
- ▶ Treballar la comunicació corporal i verbal en el seduir i lligar.

- ▶ Reconèixer la importància de donar i rebre el consentiment sexual en relació al desig o la falta de desig.
- ▶ Analitzar els factors que poden afectar la capacitat de reconèixer o donar el consentiment.
- ▶ Veure com els mandats de gènere i altres factors socials i de poder poden comportar parlar de consentiment en lloc de desig.

- ▶ Aprofundir en la importància de l'autoestima i el plaer en el moment de donar i rebre el consentiment sexual en relació al desig o la falta de desig.
- ▶ Treballar el dret a la intimitat i la privacitat també en el món de les TIC i les xarxes socials.
- ▶ Abordar les dificultats del consentiment i el consentiment vinculat al desig.
- ▶ Analitzar críticament el paradigma del consentiment en la interacció sexual: on queda el desig de qui dona consentiment?



EIX 6 - Habilitats per a l'autocura de la salut sexual i reproductiva

Promoció de la salut sexual i reproductiva

- ▶ Introduir els conceptes de salut i malaltia i les implicacions associades.
- ▶ Conèixer els factors protectors de la salut.

- ▶ Avançar en la comprensió de la salut i la malaltia com a estats alterns i/o simultanis en la vida de totes les persones.
- ▶ Treballar el concepte d'hàbits saludables i cures en relació a les necessitats de cada persona, les característiques de l'espai social i dels seus valors i els condicionants externs.

- ▶ Conèixer diferents tipus d'afeccions i malalties relacionades amb la salut sexual i reproductiva, des dels trastorns o alteracions del cycle menstrual a les ITS, fisiopatologia general, senyals d'alerta i vies de transmissió en malalties infeccioses.
- ▶ Introduir i treballar el concepte de malaltia o condició crònica.

- ▶ Oferir informació i recursos d'autoformació relatius a mètodes barrera i anticonceptius.
- ▶ Aprofundir en què s'entén per hàbits saludables i de què depenen.
- ▶ Treballar la dimensió social de la salut.
- ▶ Treballar el concepte de risc i les conductes de risc en salut general i salut sexual i reproductiva.
- ▶ Aprofundir en la construcció d'espais i relacions saludables, implicacions i responsabilitats que se'n deriven.

- ▶ Aprofundir en els diferents tipus d'afeccions i malalties relacionades amb la salut sexual i reproductiva, des dels trastorns o alteracions del cycle menstrual a les ITS, prevenció i detecció (perspectiva històrica i cultural, vessant fisiopatològica).
- ▶ Conèixer intervencions sociosanitàries (IVE, mètodes, etc.), tractaments farmacològics i mesures terapèutiques alternatives.
- ▶ Conèixer conceptes i opcions en salut obstètrica i reproductiva (avortaments espontanis, lactància materna, pla de part, etc.).

- ▶ Treballar l'estigma, la vergonya i el tabú en la salut i la malaltia (ITS, VIH, etc), en les intervencions sociosanitàries (mètodes anticonceptius, IVE, etc.) i els hàbits i estils de vida.
- ▶ Comprendre i aprofundir en creació de comunitats saludables, acollir i entendre les conductes individuals en un marc col·lectiu, així com les estratègies preventives i protectores de salut.

Influència del grup d'iguals en la salut sexual i reproductiva

- ▶ Identificar la importància del grup en la pròpia conducta, discernint quan aquesta és positiva i quan negativa.
- ▶ Buscar eines i estratègies davant d'una influència negativa del grup, com desafiar-lo o participar de la seva transformació.

- ▶ Identificar i reconèixer que el grup d'iguals pot influir en les decisions i conductes relacionades amb la salut sexual, poder afrontar el tarannà grupal des de la responsabilitat del propi paper en el grup i reforçar estratègies de dissidència al grup.

- ▶ Reconèixer que les decisions i comportaments sexuals poden estar influenciats per les normes de gènere i els altres determinants socials que interseccionen el grup d'iguals.
- ▶ Detectar i combatre alhora la reproducció de les desigualtats socials a l'interior del grup.

- ▶ Veure i contrastar maneres positives i negatives en que el grup d'iguals pot influenciar a l'hora de prendre decisions relacionades amb la promoció de la salut (hàbits), la salut sexual i reproductiva i la sexualitat.
- ▶ Poder desafiar la pressió negativa i promoure la influència positiva i l'acompanyament del grup d'iguals.
- ▶ Pensar estratègies de defensa col·lectiva del respecte i el suport mutu.

- ▶ Treballar estratègies de promoció de l'autoestima personal i de la influència positiva del grup i de resposta a la pressió negativa d'aquest.
- ▶ Identificar la pressió i influència negativa sobre altres persones en relació a la salut sexual i la sexualitat, saber intervenir des de la responsabilitat i la cura.

- ▶ Reflexionar maneres de contrarestar normes de gènere i altres desigualtats socials que condicionen una influència negativa del grup d'iguals en relació als comportaments sexuals.
- ▶ Reconèixer la necessitat de crear espais no mixtes entre les persones que comparteixen una mateixa tipologia de discriminació per tal de plantar-hi cara, entendre i treballar el concepte de solidaritat i compromís amb totes les lluites.

Presca de decisions, ús de mètodes barrera i anticonceptius i dret al propi cos

- ▶ Comprendre i incentivar la presa de decisions com a creixement i reivindicació de la pròpia autonomia individual i col·lectiva.
- ▶ Identificar l'acció del grup i l'entorn en la presa de decisions i buscar una implicació activa quan es requereix.
- ▶ Reforçar la sobirania corporal com a concepte, per a la infància i per a totes les persones.

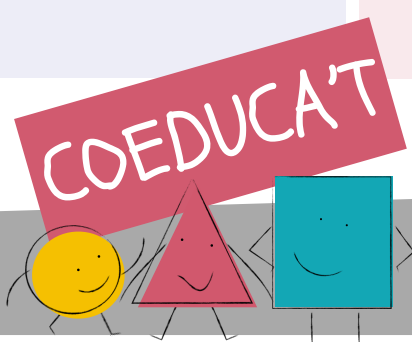
- ▶ Aplicar l'embaràs i la criança a les diferents realitats socials, culturals i religioses, a la presa de decisions i al dret al propi cos.
- ▶ Normalitzar triar no tenir fills com a opció igualment vàlida.
- ▶ Identificar les circumstàncies que promouen i enriqueixen la presa de decisions sobre el propi cos i la pròpia salut.
- ▶ Entendre la informació com a dret bàsic fonamental per a la presa de decisions argumentada, així com el dret a preguntar per aquesta.

- ▶ Entendre la presa de decisions com una habilitat a desenvolupar al llarg de tota la vida i el dret al propi cos com una responsabilitat col·lectiva que garanteix l'espai per a la presa de decisions.
- ▶ Treballar la importància de la presa de decisions en l'ús de les TIC i de la informació que es comparteix.
- ▶ Promoure una implicació informada, conscient i responsable en les decisions relatives a la prevenció i planificació de l'embaràs des de l'entorn i les persones directament implicades.

- ▶ Promoure el dret a decidir sobre la pròpia salut sexual i reproductiva i defensar la presa de decisions com aspecte fonamental de la cura de la pròpia salut i la promoció de la salut de la comunitat, oferint tota la informació per a garantir decisions fonamentades.
- ▶ Identificar els límits de la decisió individual en l'impacte de la salut col·lectiva, incentivar l'anticipació i la responsabilitat davant les conseqüències de les pròpies decisions; treballar el perdó, la rectificació, la reparació i l'aprenentatge en decisions amb conseqüències negatives.

- ▶ Identificar com els diferents determinants socials i algunes conductes/estats emocionals (ús de drogues, malestars, mandats de gènere) condicionen la presa de decisions mitjançant estructures de poder, coacció i violència.
- ▶ Entendre quins efectes tenen aquests condicionants sobre la pròpia salut sexual i reproductiva i l'ús de mètodes barrera i anticonceptius en la prevenció d'ITS i embarassos no desitjats.
- ▶ Comprendre la intuïció i els sentiments com a informació legítima per a la presa de decisions i la prevenció de la salut.

- ▶ Definir i reivindicar la garantia dels DSiR com a base necessària per a la lliure presa de decisions sobre la sexualitat i el propi cos.
- ▶ Participar en la promoció de la presa de decisions i en la detecció de la coacció i/o violència que limiten la presa de decisions d'altres persones sobre el propi cos, la pròpia sexualitat i la pròpia salut sexual i reproductiva.
- ▶ Treballar l'acompanyament en diferents circumstàncies des del respecte de les decisions de les altres persones, així com promoure la comprensió, el debat i el diàleg des de la diferència d'opinions.



EIX 6 - Habilitats per a l'autocura de la salut sexual i reproductiva

Habilitats de comunicació, negociació i rebuig en sexualitat i salut sexual

- ▶ Promoure la identificació d'allò que es vol, allò que agrada, allò que es rebutja o allò que es desconeix.
- ▶ Incentivar l'expressió de la pròpia opinió i el respecte envers la opinió i la lliure expressió d'aquesta de cara als altres.

- ▶ Identificar i veure diferents tipus de comunicació, treballar la importància del llenguatge corporal.
- ▶ Diferenciar entre comunicació assertiva i no assertiva i els beneficis que ens aporta en relacions saludables.
- ▶ Reconèixer i identificar l'impacte dels rols de gènere en els models i tipus de comunicació.

- ▶ Aprendre a compartir i acollir la presa de decisions amb les persones implicades, expressar desitjos, necessitats i límits personals i comprendre els dels altres, treballant la comunicació d'aquests.
- ▶ Identificar l'impacte negatiu sobre la salut de la no resolució de conflictes i interessos i treballar la tolerància a la frustració.

- ▶ Entendre les habilitats de comunicació des de la responsabilitat en la seva millora i no des de la culpabilitat.
- ▶ Identificar les barreres personals i socials que poden obstaculitzar i condicionar la negociació i comunicació en sexualitat i en l'ús de mètodes anticonceptius i mètodes barrera.
- ▶ Promoure la comunicació des del respecte mutu, la cooperació i el compromís en la lluita contra la desigualtat i el poder derivats dels determinants socials.

- ▶ Incentivar la identificació dels propis límits i les habilitats de comunicació i comprensió verbal i no verbal per a promoure conductes de seducció, sexualitats i pràctiques sexuals lliures, desitjades i segures.
- ▶ Identificar i contrarestar individualment i col·lectivament les dificultats d'expressió dels propis desitjos i límits en sexualitat en relació amb els determinants socials i personals.
- ▶ Treballar individualment i col·lectivament el malestar de la frustració en la negociació i el rebuig des de la identificació del poder social i personal, l'impacte sobre l'autoestima, les pors i les expectatives.

- ▶ Comprendre que l'accessibilitat universal i la disponibilitat dels mètodes barrera i anticonceptius i l'IVE són bàsics per a prendre la decisió d'optar-hi i comunicar aquesta decisió.
- ▶ Desenvolupar una mirada crítica sobre mancances i límits d'aquests recursos contribuint en l'exigència de la seva millora.
- ▶ Definir estratègies col·lectives contra els determinants socials que condicionen la comunicació i la negociació en sexualitat, així com la legitimitat vers els propis límits i la defensa d'aquests en la sexualitat, l'ús de mètodes i l'IVE.

Suport mutu i recursos en salut sexual i reproductiva

- ▶ Entendre i reforçar que totes les persones tenen dret a ser cuidades i a rebre ajuda.
- ▶ Promoure el dret a demanar ajuda i la identificació i el coneixement de les figures adultes de confiança entenen que tenen el deure de cuidar els menors.

- ▶ Construir a l'escola un espai saludable i cooperatiu.
- ▶ Aprendre a comptar amb els altres i a demanar ajuda quan calgui, i posar al centre la importància de les cures i el suport mutu.

- ▶ Identificar, reconèixer i acceptar la necessitat d'ajuda externa en determinades situacions.
- ▶ Promoure el dret a preguntar i expressar dubtes sobre la salut sexual i reproductiva, sobre el propi cos i les pròpies emocions, tant a dins del grup com en recursos externs.
- ▶ Situar i afrontar la vergonya de la pregunta o l'exposició.

- ▶ Conèixer fonts d'ajuda i de suport externes en relació als drets sexuals i reproductius, tant per promoure'ls com per garantir-los davant de vulneracions.
- ▶ Identificar criteris de fiabilitat dels recursos i fonts d'informació així com de bones pràctiques des d'una mirada integral de la salut, contemplada des d'una perspectiva sociorelacional, psicoemocional i física.

- ▶ Entendre la vida de les persones com un procés interdependent que relaciona les experiències de totes conjuntament i requereix de consciència col·lectiva i suport mutu.
- ▶ Treballar les dificultats de demanar ajuda i acollir les demandes d'ajuda, avaluar conjuntament i críticament els espais i recursos externs de salut sexual i reproductiva.

- ▶ Promoure l'autonomia i la creació de recursos col·lectius per compartir informació sobre els serveis de suport externs així com potenciar l'acompanyament i la resposta activa del grup en cas de necessitat.
- ▶ Consolidar un abordatge des dels DSiR, discernir els serveis que apliquen aquesta mirada i desenvolupar estratègies de reivindicació i defensa davant els espais que menystenen la importància dels DSiR.

