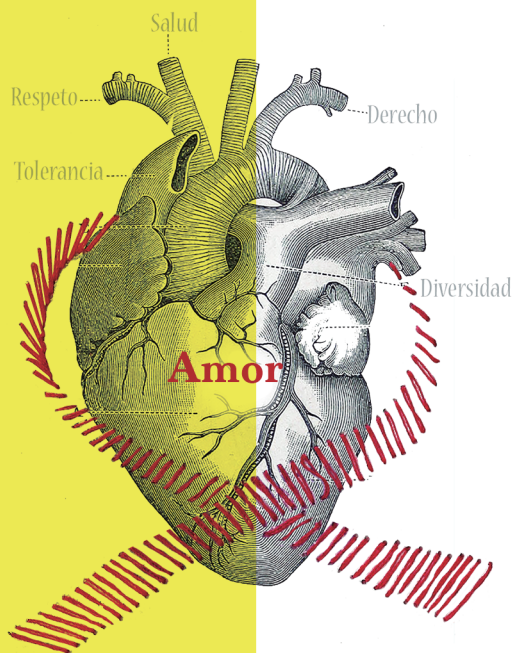




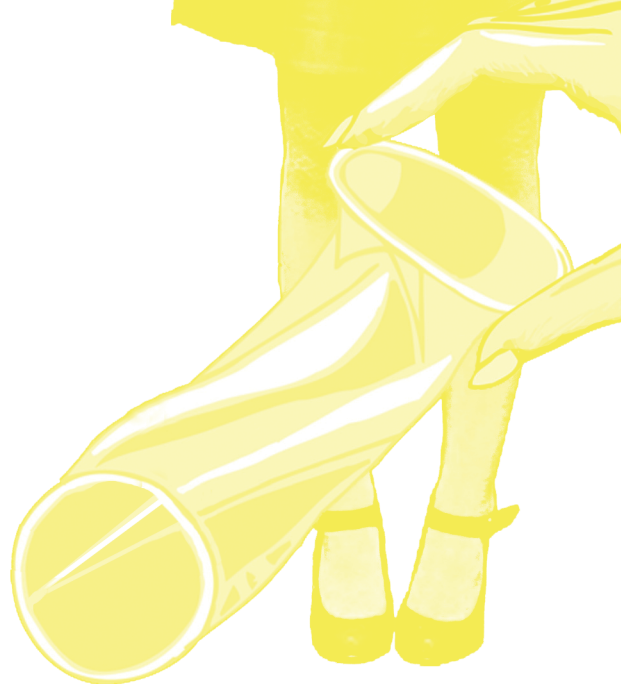
CATÀLEG TALLERS SEXus

Educació i salut sexual,
afectiva i reproductiva
des d'una perspectiva
de gènere, intercultural
i de drets.

SEXus

Un programa de:





CATÀLEG TALLERS

SEXus

Educació i salut sexual,
afectiva i reproductiva
des d'una perspectiva
de gènere, intercultural
i de drets.

ÍNDEX

- **PRESENTACIÓ** – pàg. 1
- **TALLER 1** – pàg. 2-3
Virgini-què??? Primeres trobades sexuals.
- **TALLER 2** – pàg. 4-5
Som divers@s.
- **TALLER 3** – pàg. 6-7
Sex Talk.
- **TALLER 4** – pàg. 8-9
Som cícliques.
- **TALLER 5** – pàg. 10-11
El meu cos, el meu plaer.
- **TALLER 6** – pàg. 12-13
Gaudeixo i em cuido.
- **TALLER 7** – pàg. 14-15
Conscientim?
- **TALLER 8** – pàg. 16-17
"Això també és sexe".
- **TALLER 9** – pàg. 18-19
Tecnoligue.
- **TALLER 10** – pàg. 20-21
De-generar-nos.
- **OBSERVACIONS TÈCNIQUES** – pàg. 22
- **INFORMACIÓ I CONTACTE** – pàg. 23

PRESENTACIÓ

Aquest catàleg presenta una sèrie d'intervencions educatives en format taller que ofereix el projecte SEXus, pertanyent a l'Associació Benestar i Desenvolupament (ABD), dirigides a la població adolescent i jove entre 12 i 24 anys.

Abordem la sexualitat d'una forma integral i positiva oferint informació objectiva, lliure de judicis morals, promovent l'autonomia i facilitant a la població jove la presa de decisions sobre la seva pròpia vida sexual. S'aborda la sexualitat des d'un enfocament feminista que té en compte les diverses opcions, orientacions sexuals, identitats i expressions de gènere, en definitiva, que té en compte les diferents sexualitats, plaers i desitjos que formen part de la realitat de cada adolescent i jove.

Es considera fonamental tenir present la visió dels i les joves sobre la sexualitat, les relacions sexuals i afectives, el cos, la gestió de plaers i riscos, respectant les seves opinions i rescatant la pròpia experiència personal per transmetre missatges educatius.

S'ofereix una mirada de la sexualitat no normativa amb l'objectiu de visibilitzar i desmuntar els estereotips que circulen en aquest àmbit, posant de manifest la incidència rellevant que té la construcció del gènere en el procés de socialització i en la percepció de la pròpia sexualitat, així com tenint en compte els aspectes socials, culturals, psicològics i biològics de la sexualitat.

Es contempla la realització de sessions formatives dirigides a professionals i famílies, tant la durada com els continguts s'adapten a la demanda.

En els tallers s'utilitza una metodologia participativa a fi de crear un espai educatiu d'aprenentatge i intercanvi col·lectiu. S'utilitza suport audiovisual i gràfic amb l'objectiu de complementar les dinàmiques desenvolupades tenint en compte els seus referents actuals.

PRESENTACIÓ

VIRGINI-QUÈ???

PRIMERES TROBADES SEXUALS.

TALLER 1

POBLACIÓ DESTINATÀRIA:
Adolescents de 12 a 16 anys.

DURADA: 1.30 hores.

COST: 180€

DESCRIPCIÓ:

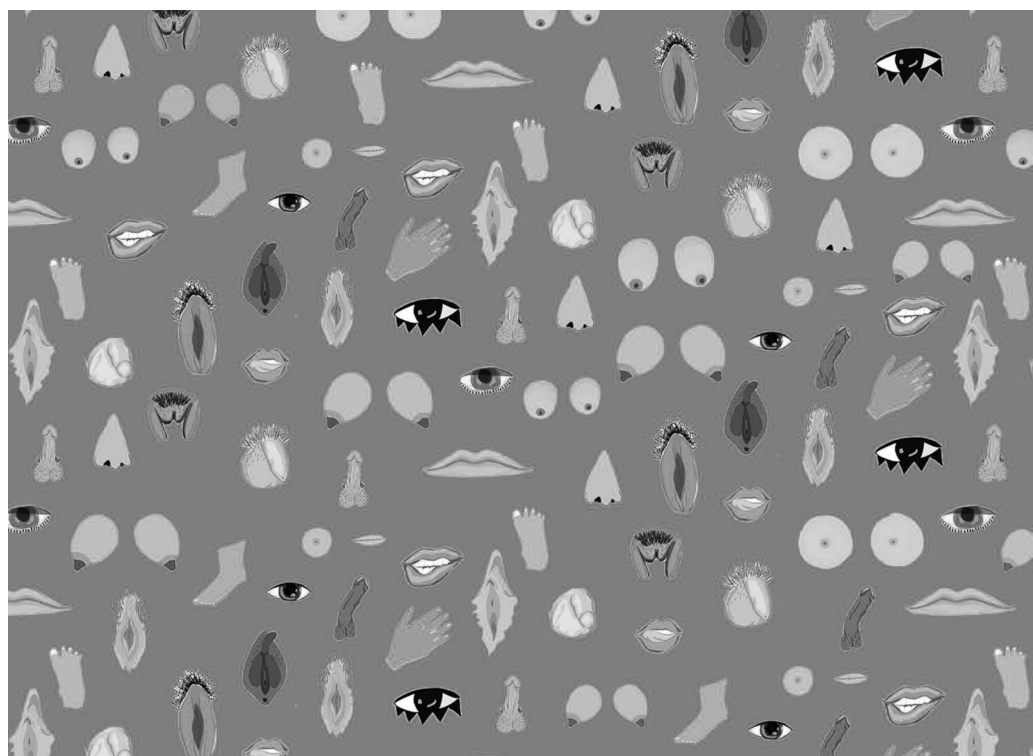
Emocions, mites i dubtes entorn de les primeres trobades sexuals. Pràctiques sexuals diverses i crítica a la idea del sexe coitocèntric i genitolo-cèntric. La "virginitat" com a concepte que condiciona la vivència d'una sexualitat lliure.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Oferir una visió àmplia i no coitocèntrica de les relacions sexuals.
- Proporcionar un espai segur i de confiança on els i les joves puguin expressar els seus dubtes i pors entorn a les primeres trobades sexuals.
- Promoure una anàlisi crítica i desmitificadora del concepte de "virginitat".

VIRGINI-QUÈ

PRIMERES TR



???
ROBADES SEXUALS.

SOM DIVERS@S

TALLER 2

POBLACIÓ DESTINATÀRIA:

Adolescents i joves a partir de 12 anys.

DURADA: 1.30 hores.

COST: 180€

DESCRIPCIÓ:

Diversitat sexual, afectiva i de gènere: orientacions, preferències, pràctiques i identitats. Homosexualitat, bisexualitat, heterosexualitat, asexualitat, transsexualitat i transgènere. Barres psicossocials per a la vivència d'una sexualitat plaent i saludable. El capacitisme com a sistema que oprimeix. Respecte cap a les diferents opcions sexuals. LGTBI+fòbia. Estratègies col·lectives, xarxes de suport i cura en situacions de discriminació per motius d'identitat sexual i de gènere.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Abordar les diferents realitats afectives i sexuals fomentant el respecte cap a totes elles.
- Visibilitzar la diversitat sexual i de gènere com un dret.
- Fomentar una reflexió crítica sobre la heteronormativitat, el binarisme de gènere i el capacitisme.



SOM
DIVERS@S

SEX TALK

TALLER 3

POBLACIÓ DESTINATÀRIA:

Adolescents de 12 a 16 anys.

DURADA: 1.30 hores.

COST: 180€

DESCRIPCIÓ:

La sexualitat des d'una visió integral com a part del desenvolupament de la vida humana. Emocions i sentiments en la vivència de les sexualitats des d'una perspectiva de drets i gènere. Autoestima, comunicació i assertivitat. Desitjos, autoerotisme, la gestió del plaer i els límits. Llibertat i autonomia per exercir els drets sexuals i reproductius. Aspectes socials, culturals, psicològics i biològics de la sexualitat.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Oferir una visió integral de la sexualitat que no es limiti a les pràctiques sexuals.
- Promoure la vivència i percepció d'una sexualitat saludable i respectuosa, lliure d'estigmes, violències i prejudicis.
- Fomentar habilitats per mantenir una actitud responsable respecte a les decisions que es prenen en l'àmbit de la sexualitat.
- Promocionar l'ètica de la cura i el plaer compartit, el respecte mutu i la comunicació en les relacions afectives i sexuals.
- Desenvolupar la capacitat de decisió personal sobre les pràctiques i relacions sexuals.

SEX TALK



SOM CÍCLIQUES Taller no mixt, només per a cossos menstruants

TALLER 4

POBLACIÓ DESTINATÀRIA:
Adolescents i joves a partir
de 12 anys.

DURADA: 1.30 hores.

COST: 180€

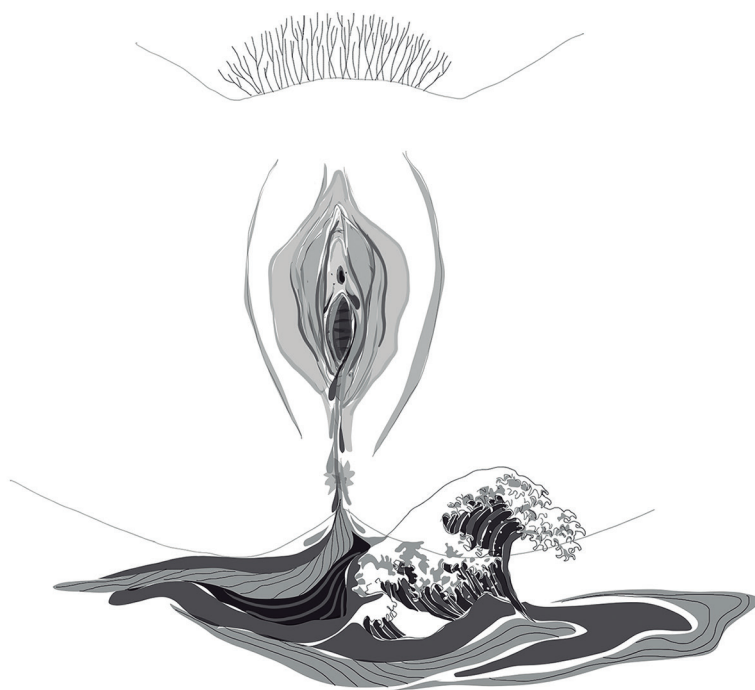
DESCRIPCIÓ:

Cicle menstrual. Canvis físics i emocionals en les diferents fases del cicle. Mites i dubtes sobre el cicle i la menstruació. Autocura i mètodes de gestió del sagnat.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Oferir informació sobre les diferents fases del cicle, els canvis corporals i emocionals associats a elles.
- Potenciar una visió positiva del cicle menstrual i de la menstruació.
- Fomentar l'autocura i oferir eines per aprofitar les potencialitats que ofereix el cicle.
- Oferir diferents recursos per utilitzar durant la menstruació (copa, comprimides de diversos materials, calces per al sagnat, tampons...) i incloure el lliure sagnat.

SOM
CÍCLIQUES



EL MEU COS, EL MEU PLAER

TALLER 5

POBLACIÓ DESTINATÀRIA:

Adolescents i joves a partir de 12 anys.

DURADA: 1.30 hores.

COST: 180€

DESCRIPCIÓ:

Autoconeixement del cos. Canvis físics, hormo-
nals, emocionals, genitalitat i aparell reproductor,
cicle menstrual. Ejaculació de cossos amb vulves.
Diversitat corporal i genitalitat no binària.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Oferir informació sobre els aparells sexuals i reproductius (anatomia, fisiologia i desenvolupament).
- Abordar els canvis emocionals i deconstruir els mites vinculats a l'adolescència.
- Potenciar una valoració positiva de la diversitat corporal.
- Fomentar l'autoconeixement i autoexploració del propi cos.

EL MEU COS,



EL MEU PLAER

GAUDEIXO I EM CUIDO

TALLER 6

POBLACIÓ DESTINATÀRIA:
Adolescents i joves a partir
de 12 anys.

DURADA: 1.30 hores.

COST: 180€

DESCRIPCIÓ:

Prevenió de riscos biològics: mètodes anti-conceptius i profilàctics. Mètode anticonceptiu d'emergència postcoital (la pastilla del dia després). Interrupció voluntària de l'embaràs i avortament espontani. Prevenió d'embarassos no desitjats i no planificats. Anticoncepció i co-responsabilitat. Habilitats per a la negociació. Autocura i autoestima. VIH i altres ITS.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Detectar el risc derivat de pràctiques sexuals sense protecció i oferir informació sobre els diferents mètodes anticonceptius i d'emergència.
- Abordar la prevenció i reducció de riscos de les infeccions de transmissió sexual i embarassos no planificats.
- Promoure l'ús de diferents materials preventius, com el preservatiu per a vagina i per a penis, barreres de làtex i lubricant, facilitar el seu ús correcte i desmuntar mites respecte a la seva utilització.

GAUDEIXO I EM CUIDO



- Proporcionar habilitats de relació i acte-eficàcia per a la realització d'un sexe més segur i saludable.
- Desmuntar estereotips sobre les persones que viuen amb el VIH a fi d'abordar l'estigma i discriminació que els afecta.

CONSCIENTIM?

TALLER 7

POBLACIÓ DESTINATÀRIA:

Adolescents i joves a partir de 13 anys.

DURADA: 1.30 hores.

COST: 180€

DESCRIPCIÓ:

Disg, consentiment actiu i cultura del plaer. Viure i habitar la sexualitat en relació al gènere. Violències sexuals i la seva naturalització. La influència de les relacions de poder i els estereotips en les relacions sexuals i les violències.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Identificar i reflexionar sobre els mecanismes de control del consentiment: coacció, culpa, credibilitat, xantatge.
- Promoure relacions sexuals i afectives igualitàries i respectuoses basades en el plaer i l'autoprotecció.
- Identificar els límits i abordar les habilitats per gestionar-los.
- Prevenir les violències sexuals i identificar-les com un problema social, no individual.
- Aportar recursos i serveis específics per a la prevenció i l'atenció davant situacions de violència sexual.

"AIXÒ TAMBÉ ÉS SEXE"

TALLER 8

POBLACIÓ DESTINATÀRIA:

Joves a partir de 16 anys.

DURADA: 1.30 hores.

COST: 180€

DESCRIPCIÓ:

Diversitat de pràctiques sexuals: masturbació, petting, tribadisme, sexe vaginal, anal, oral i altres pràctiques. Erotisme i fantasies sexuals. Autoconeixement del cos, excitació, desig i plaer. L'ús de la pornografia.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Oferir una visió integral i no coitocèntrica de les relacions sexuals.
- Oferir informació sobre joguines sexuals (el seu ús, funció, risc de transmissió d'infeccions...).
- Afavorir una reflexió crítica sobre la pornografia comercial i oferir opcions alternatives.
- Fomentar una actitud positiva cap a les diverses opcions, pràctiques i desitjos sexuals.

"AIXÒ TAMBÉ ÉS SEXE"



TECNOLIGUE

TALLER 9

POBLACIÓ DESTINATÀRIA:

Joves a partir de 16 anys.

DURADA: 1.30 hores.

COST: 180€

DESCRIPCIÓ:

Apps per lligar, Whatsapp, Sexting i altres pràctiques relacionades amb la tecnologia. Riscos a les xarxes socials, internet i en la telefonia mòbil. Habilitats comunicatives i relacionals. Responsabilitats i drets a la xarxa. Sexting, Sexpredding i Sextorsió. Stalking, Grooming i Revenge Porn. Violència sexual i pantalles.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Fomentar un ús responsable i respectuós de les TIC en les relacions afectives i sexuals.
- Oferir informació que permeti realitzar pràctiques eròtiques online segures.
- Dotar d'eines per prevenir o abordar situacions d'abús, assetjament o violència online.
- Abordar i analitzar el Sexting i el Sexpredding a través de situacions pràctiques.



TEC NO LI GUE

DE-GENERAR-NOS

TALLER 10

POBLACIÓ DESTINATÀRIA:

Joves a partir de 16 anys.

DURADA: 1.30 hores.

COST: 180€

DESCRIPCIÓ:

Rols de gènere: feminitat, masculinitat i dissidències. La interseccionalitat. El gènere com a categoria cultural: no es neix ni home ni dona, s'arriba a ser-ho. La socialització de gènere i els rols sexuals. Masculinitats qüestionades. Els cossos no normatius i els cànons de bellesa que influeixen en la percepció del propi cos i la sexualitat. El dret a l'autodeterminació de gènere. Respecte mutu, llibertat i autonomia en les relacions sexuals.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Reflexionar críticament sobre els conceptes de sexe i gènere.
- Desmuntar el binarisme de gènere per visibilitzar les diferents identitats i expressions de gènere.
- Fomentar una anàlisi crítica dels estereotips i rols de gènere que influeixen en la configuració de comportaments, actituds i expectatives.
- Identificar els estereotips de gènere presents a l'hora de lligar.



OBSERVACIONS TÈCNIQUES

*Despeses de desplaçament
0,24 €/Km + peatges

OB SER VA CIONS TÈC NI QUES

A fi de desenvolupar un debat i reflexió productiva, s'ha de comunicar i acordar prèviament el nombre de persones participants en cada activitat educativa, així com totes les qüestions relatives a la calendarització i organització de l'activitat.

Es contempla la possibilitat de realitzar les intervencions en grups no mixtes i d'adaptar els continguts a les característiques específiques del grup. Les accions educatives es desenvolupen en l'àmbit educatiu formal i no formal, entorns comunitaris, així com en espais autogestionats.

L'organització o persona que sol·licita l'activitat ha de facilitar ordinador, altaveus, projector, pantalla i connexió a internet a l'espai on es desenvolupi. **El preu dels tallers inclou el desplaçament dins de la ciutat de Barcelona***. En cas de sol·licitar l'activitat fora de la ciutat de Barcelona, és necessari que la demanda sigui, com a mínim, de dos tallers per dia. El preu del taller inclou la redacció d'un informe de devolució que recull dades quantitatives i qualitatives del desenvolupament dels tallers.

INFORMACIÓ I CONTACTE

ABD Associació Benestar i Desenvolupament

C/Quevedo 2 (baixos). 08012. Barcelona

sexus@abd-ong.org

Instagram: @sex_us_

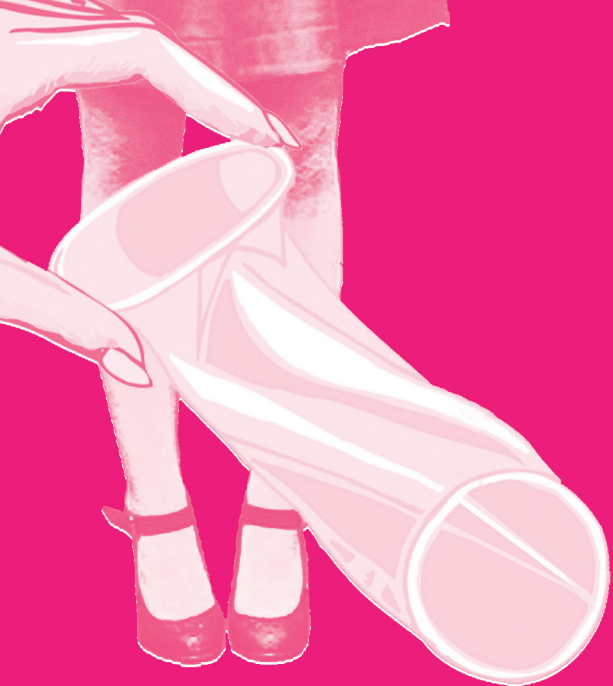
www.abd.ong

INFORMACIÓ I CONTACTE



Un programa de:





Un programa de:



SEX

