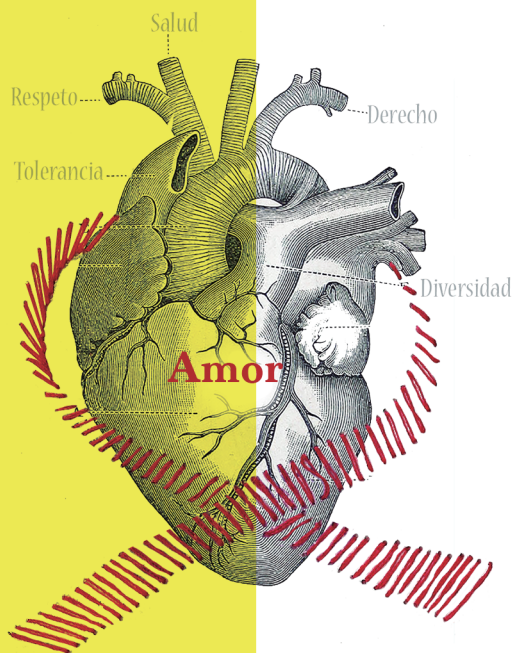




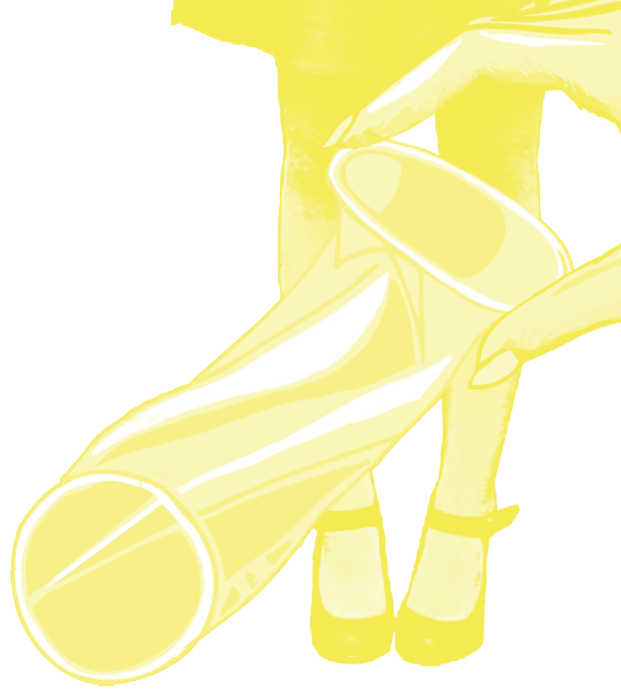
CATÁLOGO TALLERES SEXus

Educación y salud sexual,
afectiva y reproductiva
desde una perspectiva de
género, intercultural y de
derechos.

SEXus

Un programa de:





CATÁLOGO TALLERES

SEXus

Educación y salud sexual,
afectiva y reproductiva
desde una perspectiva de
género, intercultural y de
derechos.

ÍNDICE

- **PRESENTACIÓN** – pág. 1
- **TALLER 1** – pág. 2-3
¿¿¿Virgini-qué??? Primeros encuentros sexuales.
- **TALLER 2** – pág. 4-5
Somos divers@s.
- **TALLER 3** – pág. 6-7
Sex Talk.
- **TALLER 4** – pág. 8-9
Somos cíclicas.
- **TALLER 5** – pág. 10-11
Mi cuerpo, mi placer.
- **TALLER 6** – pág. 12-13
Disfrute y me cuido.
- **TALLER 7** – pág. 14-15
¿Conscientimos?
- **TALLER 8** – pág. 16-17
"Esto también es sexo".
- **TALLER 9** – pág. 18-19
Tecnoligue.
- **TALLER 10** – pág. 20-21
De-generar-nos.
- **OBSERVACIONES TÉCNICAS** – pág. 22
- **INFORMACIÓN Y CONTACTO** – pág. 23

PRESENTACIÓN

Este catálogo presenta una serie de intervenciones educativas en formato taller que ofrece el proyecto SEXus, perteneciente a la Asociación Benestar i Desenvolupament (ABD), dirigidas a la población adolescente y joven entre 12 y 24 años.

Abordamos la sexualidad de una forma integral y positiva ofreciendo información objetiva, libre de juicios morales, promoviendo la autonomía y facilitando a la población joven la toma de decisiones sobre su propia vida sexual. Se aborda la sexualidad desde un enfoque feminista que tiene en cuenta las diversas opciones, orientaciones sexuales, identidades y expresiones de género, en definitiva, que tiene en cuenta las diferentes sexualidades, placeres y deseos que forman parte de la realidad de cada adolescente y joven.

Se considera fundamental tener presente la visión de los y las jóvenes sobre la sexualidad, las relaciones sexuales y afectivas, el cuerpo, la gestión de placeres y riesgos, respetando sus opiniones y rescatando la propia experiencia personal para transmitir mensajes educativos.

Se ofrece una mirada de la sexualidad no normativa con el objetivo de visibilizar y desmontar los estereotipos que circulan en este ámbito, poniendo de manifiesto la incidencia relevante que tiene la construcción del género en el proceso de socialización y en la percepción de la propia sexualidad, así como teniendo en cuenta los aspectos sociales, culturales, psicológicos y biológicos de la sexualidad.

Se contempla la realización de sesiones formativas dirigidas a profesionales y familias, tanto la duración como los contenidos se adaptan a la demanda.

En los talleres se utiliza una metodología participativa con el objetivo de crear un espacio educativo de aprendizaje e intercambio colectivo. Se utiliza apoyo audiovisual y gráfico con el objetivo de complementar las dinámicas desarrolladas teniendo en cuenta sus referentes actuales.

¿¿¿VIRGINI-QUÉ???

PRIMEROS ENCUENTROS SEXUALES.

TALLER 1

POBLACIÓN DESTINATARIA:
Adolescentes de 12 a 16 años.

DURACIÓN: 1.30 horas.

COSTE: 180€

DESCRIPCIÓN:

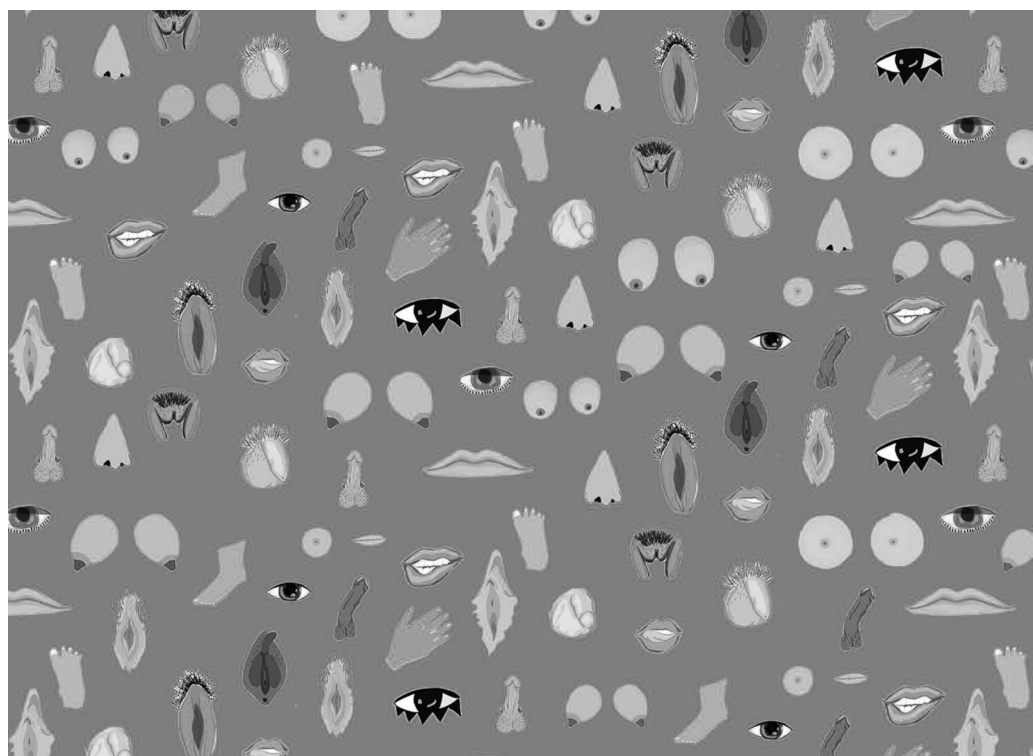
Emociones, mitos y dudas en torno a los primeros encuentros sexuales. Prácticas sexuales diversas y crítica a la idea del sexo coitocéntrico y genitalocéntrico. La "virginidad" como concepto que condiciona la vivencia de una sexualidad libre.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Ofrecer una visión amplia y no coitocéntrica de las relaciones sexuales.
- Proporcionar un espacio seguro y de confianza donde los y las jóvenes puedan expresar sus dudas y miedos en torno a los primeros encuentros sexuales.
- Promover un análisis crítico y desmitificador del concepto de "virginidad".

¿¿¿VIRGINI-QUÉ???

PRIMEROS ENC



É??? CUENTROS SEXUALES

SOMOS DIVERS@S

TALLER 2

POBLACIÓN DESTINATARIA:

Adolescentes y jóvenes a partir de 12 años.

DURACIÓN: 1.30 horas.

COSTE: 180€

DESCRIPCIÓN:

Diversidad sexual, afectiva y de género: orientaciones, preferencias, prácticas e identidades. Homosexualidad, bisexualidad, heterosexualidad, asexualidad, transexualidad y transgénero. Barreras psicosociales para la vivencia de una sexualidad placentera y saludable. El capacitismo como sistema que oprime. Respeto hacia las diferentes opciones sexuales. LGTBI +fobia. Estrategias colectivas, redes de apoyo y de atención en situaciones de discriminación por motivos de identidad sexual y de género.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Abordar las diferentes realidades afectivas i sexual fomentando el respeto hacia todas ellas.
- Visibilizar la diversidad sexual i de género como un derecho.
- Fomentar una reflexión crítica sobre la heteronormatividad, el binarismo de género i el capacitismo.



SOMOS
DIVERS@S

SEX TALK

TALLER 3

POBLACIÓN DESTINATARIA:
Adolescentes de 12 a 16 años.

DURACIÓN 1.30 horas.

COSTE: 180€

DESCRIPCIÓN:

La sexualidad desde una visión integral como parte del desarrollo de la vida humana. Emociones y sentimientos en la vivencia de las sexualidades desde una perspectiva de derechos y género. Autoestima, comunicación y asertividad. Deseos, autoerotismo, la gestión del placer y los límites. Libertad y autonomía para ejercer los derechos sexuales y reproductivos. Aspectos sociales, culturales, psicológicos y biológicos de la sexualidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Ofrecer una visión integral de la sexualidad que no se limite a las prácticas sexuales.
- Promover la vivencia y percepción de una sexualidad saludable y respetuosa, libre de estigmas, violencias y prejuicios.
- Fomentar habilidades para mantener una actitud responsable respecto a las decisiones que se toman en el ámbito de la sexualidad.
- Promocionar la ética del cuidado y el placer compartido, el respeto mutuo y la comunicación en las relaciones afectivas y sexuales.
- Desarrollar la capacidad de decisión personal sobre las prácticas y relaciones sexuales.

SEX TALK



SOMOS CÍCLICAS Taller no mixto, solo para cuerpos menstruantes

TALLER 4

POBLACIÓN DESTINATARIA:

Adolescentes y jóvenes a partir de 12 años.

DURACIÓN: 1.30 horas.

COSTE: 180€

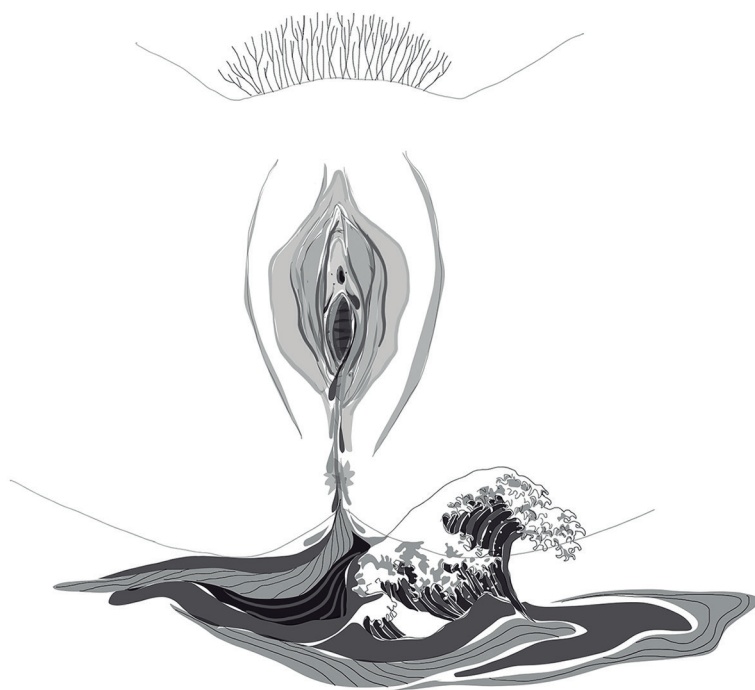
DESCRIPCIÓN:

Ciclo menstrual. Cambios físicos y emocionales en las diferentes fases del ciclo. Mitos y dudas sobre el ciclo y la menstruación. Autocuidado y métodos de gestión del sangrado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Ofrecer información sobre las diferentes fases del ciclo, los cambios corporales y emocionales asociados a ellas.
- Potenciar una visión positiva del ciclo menstrual y de la menstruación.
- Fomentar el cuidado a un@ mism@ y ofrecer herramientas para aprovechar las potencialidades que ofrece el ciclo.
- Ofrecer diferentes recursos para utilizar durante la menstruación (copa, comprimidas de varios materiales, braguitas para el sangrado, tampones...) e incluir el libre sangrado.

SOMOS
CÍCLICAS



MI CUERPO, MI PLACER

TALLER 5

POBLACIÓN DESTINATARIA:

Adolescentes y jóvenes a partir de 12 años.

DURACIÓN: 1.30 horas.

COSTE: 180€

DESCRIPCIÓN:

Autoconocimiento del cuerpo. Cambios físicos, hormonales, emocionales, genitalidad y aparato reproductor, ciclo menstrual. Eyaculación de cuerpos con vulvas. Diversidad corporal y genitalidad no binaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Ofrecer información sobre los aparatos sexuales y reproductivos (anatomía, fisiología y desarrollo).
- Abordar los cambios emocionales y deconstruir los mitos vinculados a la adolescencia.
- Potenciar una valoración positiva de la diversidad corporal.
- Fomentar el autoconocimiento y la autoexploración del propio cuerpo.

MI CUERPO,



MI PLACER

DISFRUTO Y ME CUIDO

TALLER 6

POBLACIÓN DESTINATARIA:

Adolescentes y jóvenes a partir de 12 años.

DURACIÓN: 1.30 horas.

COSTE: 180€

DESCRIPCIÓN:

Prevención de riesgos biológicos: métodos anticonceptivos y profilácticos. Método anticonceptivo de emergencia postcoital (la pastilla del día después). Interrupción voluntaria del embarazo y aborto espontáneo. Prevención de embarazos no deseados y no planificados. Anticoncepción y co-responsabilidad. Habilidades para la negociación. Autocuidado y autoestima. VIH y otras ITS.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Detectar el riesgo derivado de prácticas sexuales sin protección y ofrecer información sobre los diferentes métodos anticonceptivos y de emergencia.
- Abordar la prevención y reducción de riesgos de las infecciones de transmisión sexual y embarazos no planificados.
- Promover el uso de diferentes materiales preventivos, como el preservativo para vagina y para pene, barreras de látex y lubricando, facilitar su uso correcto y desmontar mitos respecto a su utilización.

DISFRUTO Y
ME CUIDO



- Proporcionar habilidades de relación y actoe-
ficacia para la realización de un sexo más
seguro y saludable.
- Desmontar estereotipos sobre las personas
que viven con el VIH con objeto de abordar el
estigma y discriminación que los afecta.

¿CONSCIENTIMOS?

TALLER 7

POBLACIÓN DESTINATARIA:

Adolescentes y jóvenes a partir de 13 años.

DURACIÓN: 1.30 horas.

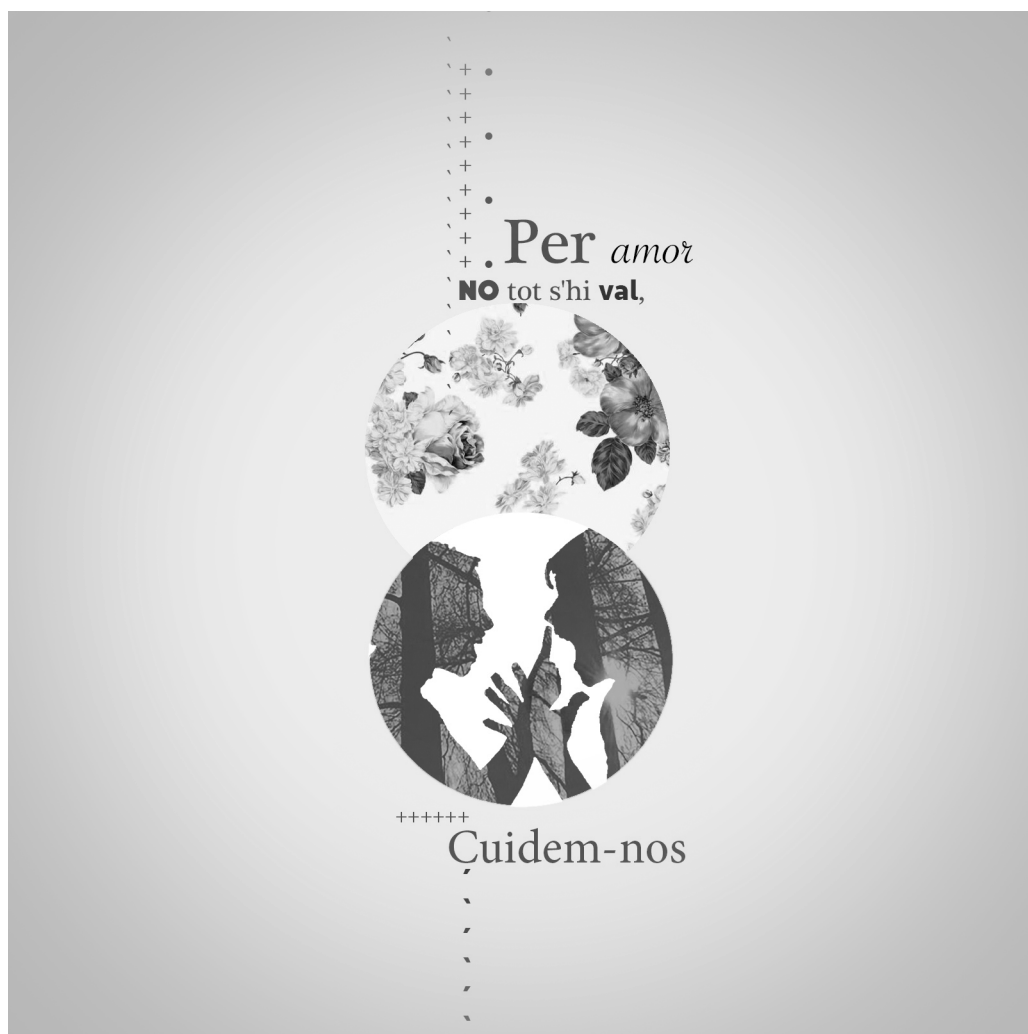
COSTE: 180€

DESCRIPCIÓN:

Deseo, consentimiento activo y cultura del placer. Vivir y habitar la sexualidad en relación al género. Violencias sexuales y su naturalización. La influencia de las relaciones de poder y los estereotipos en las relaciones sexuales y las violencias.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar y reflexionar sobre los mecanismos de control del consentimiento: coacción, culpa, credibilidad, chantaje.
- Promover relaciones sexuales y afectivas igualitarias y respetuosas basadas en el placer y la autoprotección.
- Identificar los límites y abordar las habilidades para gestionarlos.
- Prevenir las violencias sexuales e identificarlas como un problema social, no individual.
- Aportar recursos y servicios específicos para la prevención y la atención ante situaciones de violencia sexual.



"ESTO TAMBIÉN ES SEXO"

TALLER 8

POBLACIÓN DESTINATARIA:
Jóvenes a partir de 16 años.

DURACIÓN: 1.30 horas.

COSTE: 180€

DESCRIPCIÓN:

Diversidad de prácticas sexuales: masturbación, petting, tribadismo, sexo vaginal, anal, oral y otras prácticas. Erotismo y fantasías sexuales. Autoconocimiento del cuerpo, excitación, deseo y placer. El uso de la pornografía.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Ofrecer una visión integral y no coitocéntrica de las relaciones sexuales.
- Ofrecer información sobre juguetes sexuales (su uso, función, riesgo de transmisión de infecciones...).
- Favorecer una reflexión crítica sobre la pornografía comercial y ofrecer opciones alternativas.
- Fomentar una actitud positiva hacia las diversas opciones, prácticas y deseos sexuales.

"ESTO TAMBIÉN ES SEXO"



TECNOLIGUE

TALLER 9

POBLACIÓN DESTINATARIA:
Jóvenes a partir de 16 años.

DURACIÓN: 1.30 horas.

COSTE: 180€

DESCRIPCIÓN:

Apps para ligar, Whatsapp, Sexting i otras prácticas relacionadas con la tecnología. Riesgos en las redes sociales, internet i en la telefonía móvil. Habilidades comunicativas y relacionales. Responsabilidades y derechos a la red. Sexting, Sexpreading i Sextorsión. Stalking, Grooming y Revenge Porn. Violencia sexual y pantallas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Fomentar un uso responsable y respetuoso de las TIC en las relaciones afectivas y sexuales.
- Ofrecer información que permita realizar prácticas eróticas online seguras.
- Dotar de herramientas para prevenir o abordar situaciones de abuso, acoso o violencia online.
- Abordar y analizar el Sexting y lo Sexpreading a través de situaciones prácticas.



TEC NO LI GUE

DE-GENERAR-NOS

TALLER 10

POBLACIÓN DESTINATARIA:
Jóvenes a partir de 16 años.

DURACIÓN: 1.30 horas.

COSTE: 180€

DESCRIPCIÓN:

Roles de género: feminidad, masculinidad y disidencias. La interseccionalidad. El género como categoría cultural: no se nace ni hombre ni mujer, se llega a serlo. La socialización de género y los roles sexuales. Masculinidades cuestionadas. Los cuerpos no normativos y los cánones de belleza que influyen en la percepción del propio cuerpo y la sexualidad. El derecho a la autodeterminación de género. Respeto mutuo, libertad y autonomía en las relaciones sexoafectivas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Reflexionar críticamente sobre los conceptos de sexo y género.
- Desmontar el binarismo de género para visibilizar las diferentes identidades y expresiones de género.
- Fomentar un análisis crítico de los estereotipos y roles de género que influyen en la configuración de comportamientos, actitudes y expectativas.
- Identificar los estereotipos de género presentes a la hora de ligar.



OBSERVACIONES TÉCNICAS

*Gastos de desplazamiento
0,24 €/Km + peajes

OB SER VACI ONES TÉC NI CAS

Con el fin de desarrollar un debate y reflexión productiva, se tiene que comunicar y acordar previamente el número de personas participantes en cada actividad educativa, así como todas las cuestiones relativas a la calendarización y organización de la actividad.

Se contempla la posibilidad de realizar las intervenciones en grupos no mixtas y de adaptar los contenidos a las características específicas del grupo. Las acciones educativas se desarrollan en el ámbito educativo formal y no formal, entornos comunitarios, así como en espacios autogestionados.

La organización o persona que solicita la actividad tiene que facilitar ordenador, altavoces, proyector, pantalla y conexión a internet en el espacio donde se desarrolle. **El precio de los talleres incluye el desplazamiento dentro de la ciudad de Barcelona***. En caso de solicitar la actividad fuera de la ciudad de Barcelona, es necesario que la demanda sea, como mínimo, de dos talleres por día. El precio del taller incluye la redacción de un informe de devolución que recoge datos cuantitativos y cualitativos del desarrollo de los talleres.

INFORMACIÓN Y CONTACTO

ABD Asociación Benestar i Desenvolupament

C/Quevedo 2 (bajos). 08012. Barcelona

sexus@abd-ong.org

Instagram: @sex_us_

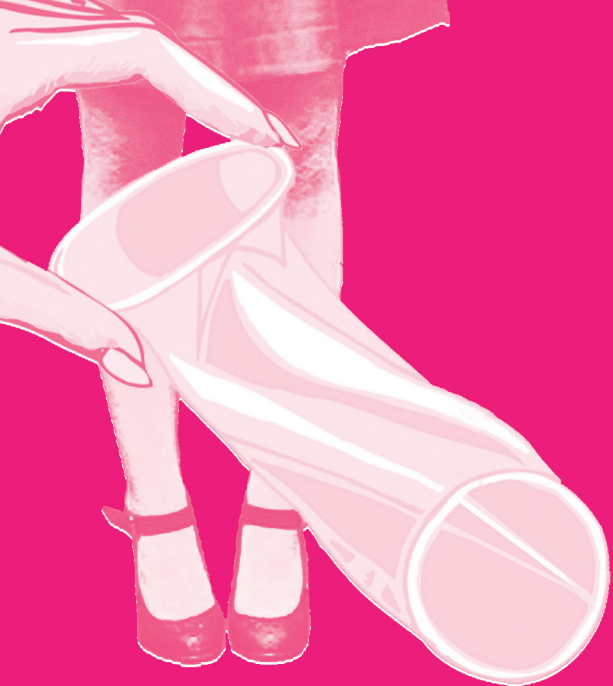
www.abd.ong

INFORMACIÓN Y CONTACTO



Un programa de:





Un programa de:



SEX

