

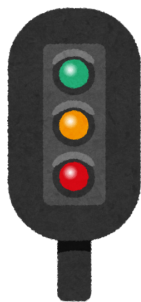
GUIA DIDÀCTICA

Per a adults que
acompanyen a adolescents
en el descobriment del seu
COS.

BASAT EN LA CAMPANYA: EL PORNO ÉS FAKE

EL PORNO ÉS **FAKE** PARLA'N

Llegenda per saber segons l'edat si
és adequat el visionament



Tens l'edat adequada

Persona adulta valorarà si és adequat per tu

No és adequat per la teva edat



elpornoesfake@gmail.com

Escull la teva tarifa:

Vídeos	0-5 anys	6-12 anys	+ 12 anys	Adults
La fel·lació	Red	Red	Orange	Green
Forn de pa	Red	Red	Orange	Green
El sopar	Red	Orange	Orange	Green
Les nines	Red	Orange	Orange	Green
Jan	Red	Red	Orange	Green
El Gimnàs	Red	Orange	Orange	Green
Les mares i els pares	Red	Red	Orange	Green
Àudios	0-5 anys	6-12 anys	+ 12 anys	Adults
El pati	Red	Red	Orange	Green
Els pantalons	Red	Red	Orange	Green
Les nenes	Red	Red	Orange	Green
La mare i la filla	Red	Red	Orange	Green

TENS ENTRE LES TEVES MANS LA GUIA DE LA CAMPANYA "EL PORNO ÉS FAKE". UTILITZA-LA, PERÒ ESCULL QUINA ÉS LA TEVA TARIFA SEGONS LA PERSONA QUE VULGUIS ACOMPANYAR.

PER SER PERSONA ADULTA TENS LA TARIFA PRÈMIUM I AIXÒ VOL DIR QUE POTS MIRAR TOTS ELS VÍDEOS I ÀUDIOS.

L'ACCÉS ALS VÍDEOS ÉS LIMITAT I DEPENDRÀ DE LA MADURESA DELS INFANTS, MILLOR QUE DEIXIN ELS VÍDEOS I ÀUDIOS PER A MÉS ENDAVANT, ARA PER ARA, AMB JUGAR I PARLAR AMB TU, ÉS SUFICIENT!

Accès a pornografia





COM HO TREBALLEM

L'entorn digital i l'accés a la pornografia són una realitat per les i els adolescents, i com acompanyants de la seva educació sexual n'hem de ser conscients, no des de les pors, l'alarmisme i la prohibició pels riscos que pot suposar, sinó per convèncer-nos que el tabú de la sexualitat no els acompanyarà. Cal parlar-ne i fomentar una educació sexual integral i en positiu perquè els i les adolescents tinguin la informació i el pensament crític quan en un videojoc els apareix un bàner, quan a les xarxes socials es troben un perfil sexualitzat, o quan per curiositat o desig busquen una pràctica sexual al cercador.

La pornografia *mainstream* transmet un model de sexualitat que reforça valors, estereotips i rols de gènere, misogínia, heterocentrisme o violències masclistes, a més d'una sexualitat ficcionada sense seducció ni joc. Aquest model influeix en l'imaginari de la sexualitat d'infants, adolescents i adults, però tinguem en compte que aquest model de la sexualitat es troba en la pornografia, però també a les pel·lícules, als videojocs, les sèries o a les cançons.

Per tant, donat que no podem canviar la realitat actual vers el contingut que arrasa, és responsabilitat de les persones adultes educar també en la dimensió sexual, així com el respecte, l'empatia, la igualtat, les cures, la diversitat de cossos, el desig, els plaers, el consens, l'empatia o la no-violència perquè la sexualitat és una esfera més de les nostres vides.



RECURSOS PER PERSONES ADULTES:

- Què són el sèxting, el sexreading i la sextorsió?: Oh my_goig! - Tens fotos sexuals al teu mòbil? - betevé
- Guia sobre pornografia CREMA.
- Guia que reflexiona sobre l'educació sexual i la pornografia. A més ofereix dinàmiques per treballar amb els i les adolescents: ¿Es la pornografia la educación sexual de hoy en día?:
- Llibre d'educació sexual *Despullant el porno* de Mandragores. Ofereix contingut, reflexions i dinàmiques sobre la pornografia com acompanyats de l'educació sexual dels i les joves.
- Guia que reflexiona sobre l'educació sexual i la pornografia, "CONSTRUCCIÓN DEL IMAGINARIO SEXUAL EN LAS PERSONAS JÓVENES", la pornografia como escuela".
- Informe de Save the Children amb dades estadístiques del consum de pornografia de l'adolescència. (2020).

PROPOSTES PER ADOLESCENTS:

- Video de la campanya "El porno és Fake" - "Sopar" i "El Jan".
- Oh My Goig - Betevé
- Porn Sex vs Real Sex Subtítulos ES. Vídeo on es desmitifica de manera divertida algunes diferències entre la pornografia i el sexe real.
- Porn stars. Campanya publicitària impulsada pel govern de Nova Zelanda en la qual dues estrelles del porno surten de la pantalla per explicar que no actuarien de la mateixa manera en la seva vida real

Educació sexual





COM HO TREBALLEM

La sexualitat és una dimensió més de totes les persones i ens acompanya durant tota la nostra vida des que naixem, a vegades, però, ens costa parlar-ne? Fa vergonya? És tabú? Costa de definir sexualitat? Sexualitat és sexe? Sabem com parlar-ne amb els i les adolescents? Hem rebut educació sexual?

L'adolescència és una etapa clau en el desenvolupament psicosexual de les persones, però alhora, no és una etapa fàcil d'acompanyar. Les joves necessiten el seu temps, la seva privacitat i ser ells mateixos qui descobreixi la seva sexualitat. Generar espais durant aquest procés és la clau per evitar conductes i situacions de risc, i afavorir una vivència positiva, saludable i respectuosa de la sexualitat.

Acompanyar no és només informar, sinó també escoltar i generar espais de diàleg, tot promovent valors com el respecte, el consentiment, la diversitat i l'autoestima.

Nota: Parlar de la sexualitat i d'educació sexual va més enllà de la dimensió biològica i les pràctiques sexuals, també inclou:

- Formes de ser i de relacionar-nos
- Protecció per les ITS
- Reproducció
- Sistema sexe-gènere i la diversitat LGTBIQ+
- Mites sobre la sexualitat, desitjos i plaers.

Ara, com acompanyem l'educació sexual en l'adolescència?



RECURSOS PER PERSONES ADULTES:

- Vídeo de la campanya "[El Porno és fake](#)" - "Nines" i "Sopar".
- Guies [CREMA.cat](#)
- [SEXus](#), Ens explica tot el necessari per a la nostra salut sexual i la realitat de les infeccions de transmissió sexual (ITS).
- Recursos sobre sexualitat: [Sidastudi](#)
- *Parlem de sexe a casa. Guia per una bona educació sexual i afectiva.* Elena Crespi Asensio
- "Guía para una formación básica en salud sexual y reproductiva. Derechos sexuales y cuidados: reflexiones feministas para intervenciones comunitarias". ([Accés aquí](#))
- L'educació sexual d'adolescents i joves de 12 a 16 anys ([guia didàctica](#))

PROPOSTES PER ADOLESCENTS:

- [Consultori Oh My Goig](#) de Betevé (Resolen dubtes de pràctiques sexuals, masturbació LGTBIQ+, protecció o masclisme).
- Espai de salut sexoafectiva de l'Alt Urgell. Últim dijous de cada mes a l'Oficina Jove de l'Alt Urgell - Centre Cívic de l'Escorxador (Seu d'Urgell). De 15h a 18h. Espai gestionat per l'entitat Antisida Lleida.
- [La Lore](#), Espai Jove sobre sexualitat, relacions i gènere, que ofereix una consultoria confidencial i gratuïta a través de WhatsApp.
- [Kit del Plaer](#). Blog amb publicacions informatives que donen respostes a dubtes que formulen habitualment els i les JOVES als tallers de sexualitat.
- [CJAS](#). Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats, servei d'atenció específica als adolescents i joves gratuït, confidencial i preservant el màxim anonimat possible. L'atenció s'ofereix a nois i noies de fins a 25 anys.

Consentiment i desig sexual





COM HO TREBALLEM

Les relacions sexuals sanes es basen en el desig, el plaer i el gaudi compartit. Per això, és fonamental parlar amb claredat sobre el consentiment, que no és només dir "sí" o "no", sinó una decisió lliure, informada i voluntària de participar en una pràctica sexual. Sense consentiment, no hi ha relació sexual: hi ha violència sexual.

Ara bé, consentir no és el mateix que desitjar. Un/a adolescent pot sentir-se pressionat/da a consentir sense realment voler-ho. Acompanyar-lo/a a identificar què desitja, què li agrada i què no, l'ajuda a prendre decisions segures i coherents amb el que sent.

És una etapa on apareixent molts dubtes com els següents: "I si no em sento com s'espera que sigui un noi? I si no em reconec com una noia, però tampoc sé ben bé què soc? I si m'agrada vestir o expressar-me diferent i em miren malament o se'n riuen? I si no sé com explicar el que sento, ni a qui?".

Per acompanyar bé l'adolescència, cal entendre què és la identitat i l'expressió de gènere, i reconèixer la diversitat del col·lectiu LGTBIQ+. També és important detectar i frenar qualsevol forma d'LGTBIQfòbia.

La sexualitat està condicionada per un sistema que assigna rols segons el sexe i pot generar desigualtats. Obrir espais de confiança, escoltar sense jutjar i oferir informació clara i respectuosa és clau perquè els adolescents puguin viure la seva identitat amb llibertat i seguretat.



RECURSOS PER ACOMPANYANTS:

- Vídeo de la campanya "[El Porno és fake](#)" - "La Mare i la Filla" i "La Fel·lació".
- Dinàmiques sobre emocions i sentiments per acompanyar l'educació sexual: [Videos Cooperativa Nus: Revisem la nostra manera de lligar? - Oh My Goig! I betevé](#)
- Materials de la col·lecció [CREMA](#).
- [Recursos de la Lore](#), és una col·lecció de cartells per visibilitzar temes que sovint queden silenciats o amb tabús, i amb una dinàmica:
- [Sexualidad. Cuerpos, identidades y orientaciones](#) de Sidastudi.
- [El plaer de trencar la norma](#)
- [Adolescència, identitat i diversitat sexual](#). Material didàctic per a professorat de secundària. Barcelona: JIS i Associació Pandora.
- [El amor y el sexo no son de un solo color](#). Guia sobre diversidad afectivo-sexual para adolescentes. de Xente Gai Astur.
- [Dibuixant el gènere](#): guia didàctica + vídeos
- [Treballar les masculinitats](#) amb nois joves i adolescents en un context d'intervenció en educació sexual: recomanacions pedagògiques.

PROPOSTES PER A JOVES:

Les etiquetes que portem

Amb adolescents, una manera senzilla de treballar la identitat i els rols de gènere és escrivint en post-its etiquetes que senten pròpies o que altres els han posat (noi/a, tímid, germà/na gran, sensible, fort...). Després es reflexiona: Qui m'ha posat aquesta etiqueta? M'agrada? Em fa mal? Em representa o em limita? Això ajuda a obrir converses sobre com ens veiem, com ens veuen, i com podem respectar totes les maneres de ser.

Violència sexual



COM HO TREBALLEM

Floretes, tocaments inadequats, “bromes” sexuals, comentaris, pressions sexuals o agressions són conductes apreses, recompensades i normalitzades, per exemple en el contingut audiovisual. Parlem de violències sexuals, a vegades difícils d'expressar, però també difícils de reconèixer i d'identificar com a tals. Les violències sexuals no són sexualitat, de fet, qualsevol relació sexual sense consentiment o desig és una agressió.

Una educació sexual que posi el plaer, l'autoestima i la diversitat al centre facilitarà que els i les joves gaudeixin d'una sexualitat saludable i plaent, però també afavorirà que sàpiguen reconèixer i identificar les violències i el malestar. Per tant, és necessari parlar de sexualitat i deixar de reproduir mites, estereotips, tabús i un model heterosexual i centrat en la penetració. Cal educar per a la diversitat, el respecte, l'autoestima i el reconeixement dels mateixos límits, desitjos i el consentiment, i no des dels riscos i la por.

RECURSOS PER ACOMPANYANTS:

- Video de la campanya “El Porno és fake” - “La Fel·lació”.
- Campanya #Malamente: Guia-dactivitats-Malamente
- Videos de Trenca amb la norma - YouTube Títols:
 - Les violències sexuals són violències masclistes
 - Opinar sobre els cossos de les noies és violència sexual
 - Insistir és violència sexual
 - Cosificar les noies és violència sexual
 - Callar et fa còmplice de les violències sexuals

PROPOSTES PER A JOVES:

Oh My Goig - Betevé

Episodi número 11 sobre Violències Masclistes

Episodi sobre Què podem fer davant d'una agressió sexual?



Localitza els PUNTS LILES a les teves festes

A moltes de les festes majors i festivals hi ha Punts Liles on pots acostar-t'hi! Resoldre dubtes, demanar informació o preservatius, i també demanar ajuda si presencies alguna situació de violència masclista/sexual.

Autoestima i diversitat corporal





COM HO TREBALLEM

L'adolescència és una etapa clau en la construcció de l'autoconcepte i l'autoestima, i és fonamental educar en la visió que tots els cossos són vàlids, diversos i mereixedors de respecte.

En la nostra societat, els cànons de bellesa construeixen ideals estètics sobre allò que es considera atractiu o desitjable. Aquests estàndards varien segons el context social, cultural i històric, però sovint condicionen com ens percebem a nosaltres mateixes i als altres. Això pot generar pressió estètica, complexos, insatisfacció amb el propi cos i violències com la grassofòbia o el capacitisme. A més, pot afectar directament en la salut mental, afavorint una baixa autoestima o fins i tot trastorns de la conducta alimentària (TCA).

És important fomentar una mirada crítica envers els cànons de bellesa, els estereotips de gènere i les pressions de grup, alhora que cal promoure una visió plural que valori la diversitat de cossos, aparences i formes d'expressió. Tot plegat ha de contribuir a una autoestima i una autopercepció saludables, i a un millor autoconeixement i respecte pel propi cos, d'una mateixa i dels altres.

RECURSOS PER A ACOMPANYANTS:

- Vídeo de la campanya "El Porno és fake" - "Al gimnàs".
- Guia CREMA.cat:
- Guia Cos Rebel de Magranes cooperativa
- Llibres Mara Jiménez *Acepta y vuela, de odiarme a amarme sin medida* i *Más yo que nunca*.
- Sabotejar el patriarcat, construir justícia eròtica
- Cossos il·limitats, Plaers infinits (sobre diversitat funcional)
- Dinàmiques sobre cossos

PROPOSTES PER A JOVES:

"Mi novio me controla lo normal"

<http://minoviomecontrola.blogspot.com.es/>

QUADERN TERAPÈUTIC "*HABITAR EL COS*" de l'Anna Jeremias, Cooperativa Magranes.

En aquest quadern trobaràs molts exercicis i jocs per treballar l'autocura i l'autoamor.

Aprofita'ls!



Directori d'interès serveis a l'Alt Urgell



OFICINA JOVE DE L'ALT URGELL:

Camí de la Palanca S/N
25700 La Seu d'Urgell

973 35 56 08
607 866 902

salut.alturgell@oficinajove.cat

SAI LGTBI+ ALT URGELL:

Consell Comarcal de l'Alt
Urgell

Passeig Joan Brudieu, 15
25700 La Seu d'Urgell

973 35 41 02 / 671 097 550
sai@capau.cat

SIAD ALT URGELL:

Consell Comarcal de l'Alt
Urgell

Passeig Joan Brudieu, 15,
25700. La Seu d'Urgell

973 35 41 02 / 671 097 550
igualtat@capau.cat

SERVEI D'INTERVENCIÓ ESPECIALITZADA ALT PIRINEU I ARAN (SIE):

973 361 331
bustia.siealtpirineu@gencat.cat

INFÀNCIA RESPON:

Servei d'atenció a la infància i adolescència en situació de maltractament, especialment els casos d'assetjament a les escoles, ciberassetjament, violència masclista en adolescents i abusos sexuals. Funciona cada dia de l'any, durant les 24 hores del dia.

116 111

LÍNIA D'ATENCIÓ A LES DONES EN SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA MASCLISTA:

Servei d'atenció permanent contra la violència masclista. Funciona cada dia de l'any, durant les 24 hores del dia.

900 900 120

UNITAT DE SUPORT A L'ALUMNAT EN SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA (USAV):

900 923 098
usav.educacio@gencat.cat
usav.educacio.gencat.cat

FUNDACIÓ SANT HOSPITAL:

Passeig de Joan Brudieu, 8, 25700. La Seu d'Urgell **973 350 050**

CAP LA SEU D'URGELL:

Carrer del Bisbe Guitart, 40, 25700. La Seu d'Urgell **973 350 470**

CAP ALT URGELL SUD:

Carrer Girona, 825790, Ollana. **973 463 022**

SERVEIS SOCIALS BÀSICS

Consorci d'Atenció a les
persones de l'Alt Urgell
Centre Cívic el Passeig Pl.
Soldevila, S/N 1a planta

973 354 102

POLICIA LOCAL LA SEU D'URGELL:

Plaça dels Oms, 1 25700
La Seu d'Urgell

973 350 426

URGÈNCIES:

112

SALUT RESPON:

061

ATENCIÓ CIUTADANA:

112

MOSSOS D'ESQUADRA:

Avinguda de Guillem Graell,
s/n 25700 La Seu d'Urgell

973 357 200