

# **PARLEM DE SEXUALITAT I VIH/SIDA :** **Promoció d'una sexualitat saludable**

Material elaborat pel Departament de Formació i Prevenció de  
**SIDA STUDI**



## PARLEM DE **SEXUALITAT** I **VIH/SIDA** : Promoció d'una sexualitat saludable

La missió del Departament de Formació i Prevenció de **SIDA STUDI** és la promoció d'una sexualitat saludable a partir de la responsabilitat individual que capaciti les persones per gestionar els riscos relacionats amb la infecció per VIH, altres ITS i embarassos no planificats.

### Marc teòric

---

Les Accions Educatives de **SIDA STUDI** prenen el Model ASE (Action Self-Efficacy) proposat per De Vries<sup>1</sup> com a marc conceptual, perquè es tracta d'un model teòric integrador, que ens permet una avaluació de resultats i ens serveix de guia per al treball dels determinants de la intenció de conducta (actitud, norma social i autoeficàcia). Els altres paradigmes que guien les nostres intervencions són la perspectiva de gènere, la promoció de la salut sexual i el paradigma de reducció de riscos, els Drets Sexuals i Reproductius i els Drets Humans.

#### QÜESTIONS GENERALS

**Públic destinatari:** persones amb discapacitat intel·lectual lleu, majors de 18 anys.

**Durada:** 6 sessions de 2 hores (adaptable a la demanda)

**Nombre màxim de participants:** 12-15 persones amb capacitats cognitives i comunicatives semblants.

**Ponents:** parella pedagògica (una educadora i un educador)

**Reunió de preparació:** abans de la realització de la intervenció, els/les responsables del grup i de SIDA STUDI es reuneixen per conèixer la realitat específica dels/les participants i per adaptar els continguts i la metodologia a seguir.

**Reunió d'avaluació:** un cop finalitzada la intervenció, els professionals de SIDA STUDI presenten un informe als/les responsables del grup.

Les explicacions van acompanyades d'imatges o material audiovisual per complementar els diversos temes tractats i el llenguatge utilitzat és simple i sense tecnicismes.

**Espai:** aula que permeti treballar en cercle de cadires.

**Material necessari:** pissarra i ordinador amb projector.

**En finalitzar la intervenció** entreguem als participants el nostre contacte i un preservatiu.

**Cost de l'Acció Educativa:** 965 €+ IVA. Aquest cost no preveu dietes ni desplaçaments.

Algunes de les Accions Educatives del Departament de Formació i Prevenció de **SIDA STUDI** reben finançament públic i són gratuïtes o cofinançades per l'Administració.

Quan aquesta activitat entra per subvenció el seu cost és de 215€ +IVA +desplaçament.

**Per saber-ne més, contacta amb nosaltres:**

<http://www.sidastudi.org/ca/talleres-cursos>

93 268 14 84

---

<sup>1</sup> Vries H de, Dijkstra M, Kuhlman P. *Self-efficacy: the third factor besides attitude and subjective norm as a predictor of behavioural intentions*. Health Ed Res. 1988; (3): 273-82

## **PARLEM DE SEXUALITAT I VIH/SIDA : Promoció d'una sexualitat saludable**

### **Objectius generals a nivell de contingut**

---

- Presentar la sexualitat des d'una visió àmplia que tingui en compte els aspectes culturals, socials i biològics que hi poden influir.
- Treballar la prevenció del VIH i altres ITS de forma positiva des del marc de la promoció de la salut, tant des de la seva vessant emocional com física, prenent la responsabilitat individual com a punt de partida.
- Construir un concepte de sexualitat des del respecte per les pròpies decisions, sensacions i desitjos.
- Destacar la importància de la capacitat d'escolta, la comunicació i del respecte en les relacions interpersonals.
- Donar una informació bàsica i útil sobre el funcionament dels òrgans sexuals, l'embaràs i els mètodes anticonceptius.

### **Objectius generals a nivell metodològic**

---

- Oferir un espai on els/les participants se sentin còmodes per parlar i poder resoldre dubtes i visibilitzar falses creences entorn de la sexualitat i la prevenció del VIH.
- Treballar amb elements pedagògics dinàmics que facilitin la participació, promovent que la demanda surti del grup.
- Treballar transversalment les diferències de gènere i d'identitat sexual.
- Presentar situacions amb què els/les participants es puguin identificar.
- Potenciar els recursos personals per dur a la pràctica les pròpies decisions.
- Obtenir el grau de satisfacció de les persones assistents a l'acció educativa.

**PARLEM DE SEXUALITAT I VIH/SIDA : Promoció d'una sexualitat saludable**
**Objectius específics i continguts que es tracten durant els 6 tallers**

	<b>Objectius</b>	<b>Continguts</b>
<b>1r Taller</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establir el funcionament de la dinàmica de les properes sessions.</li> <li>• Facilitar que els/les assistents es desinhibeixin i guanyin confiança.</li> <li>• Consensuar una definició del concepte sexualitat, a partir de la qual treballarem.</li> <li>• Promoure que es verbalitzin aspectes facilitadors i no facilitadors a l'hora de prendre decisions.</li> <li>• Reconèixer els sentiments que ens desperta la sexualitat.</li> <li>• Facilitar l'expressió de sensacions, desitjos i dubtes sobre la sexualitat, les relacions d'amistat i de parella.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La sexualitat, un concepte pluridimensional: el plaer, els sentiments i les emocions, els possibles riscos a gestionar i les seves solucions.</li> <li>▪ La sexualitat com una forma de comunicació i d'intercanvi de plaer entre persones.</li> <li>▪ Identificació de sentiments positius i negatius.</li> <li>▪ La capacitat d'expressar allò que sentim i les dificultats a l'hora de dir "no".</li> <li>▪ El suport i ajuda de les persones properes.</li> <li>▪ El gènere en la relació de parella: la importància dels rols sexuals.</li> <li>▪ La importància del respecte en les relacions interpersonals.</li> <li>▪ La comunicació com a eina indispensable i possible solució en la majoria de conflictes.</li> <li>▪ Identificació de les pors i/o dubtes que es poden viure en les relacions de parella.</li> </ul>
<b>2n Taller</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar els aspectes més importants de la sessió anterior.</li> <li>• Situar i conèixer les parts dels òrgans reproductors de l'home i la dona.</li> <li>• Aclarir dubtes sobre la sensibilitat i el funcionament sexual de l'home.</li> <li>• Donar informació útil per aconseguir major coneixement del propi cos i unes relacions sexuals més satisfactòries.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La importància del coneixement del propi cos: reconeixement de sensacions i respecte pel propi cos.</li> <li>▪ Els canvis en el desenvolupament del cos: diferències entre persones, edats i sexes.</li> <li>▪ La cura i la imatge dels nostres cossos: la higiene.</li> <li>▪ Conceptes fisiològics bàsics de la sexualitat masculina: zones erògenes, la masturbació i l'orgasme.</li> <li>▪ Els mites sobre la sexualitat masculina.</li> </ul>

**PARLEM DE SEXUALITAT I VIH/SIDA : Promoció d'una sexualitat saludable**

	<b>Objectius</b>	<b>Continguts</b>
<b>3r Taller</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar els aspectes més importants de les sessions anteriors.</li> <li>• Aclarir dubtes sobre la sensibilitat i el funcionament sexual de la dona.</li> <li>• Donar informació útil per aconseguir major coneixement del propi cos i unes relacions sexuals més satisfactòries.</li> <li>• Consensuar quin és el ritme habitual en que es donen els diferents contactes sexuals i quin és l'espai més idoni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La cura i la imatge dels nostres cossos: la higiene.</li> <li>▪ Conceptes fisiològics bàsics de la sexualitat femenina: zones erògenes, la masturbació i l'orgasme.</li> <li>▪ Els mites sobre la sexualitat femenina.</li> <li>▪ Les pràctiques sexuals: diversitat de pràctiques per a l'intercanvi de plaer.</li> <li>▪ Relacions sexuals alternatives a la penetració vaginal.</li> <li>▪ El consentiment, respecte per les pròpies decisions i les de l'altre.</li> <li>▪ El marc en que es donen les relacions sexuals entre una parella: intimitat i espai íntim.</li> </ul>
<b>4t Taller</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar els aspectes més importants de les sessions anteriors.</li> <li>• Aclarir què és la regla i quin és el procés de l'embaràs.</li> <li>• Debatre sobre els requisits socioeconòmics i la responsabilitat que implica la maternitat/paternitat.</li> <li>• Aclarir el funcionament dels mètodes anticonceptius.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Característiques del cicle menstrual.</li> <li>▪ L'embaràs a nivell físic: gestació i naixement.</li> <li>▪ L'embaràs a nivell social: condicions necessàries per fer front a un embaràs.</li> <li>▪ La prevenció d'embarassos no planificats: els anticonceptius i la seva efectivitat.</li> <li>▪ Diferències de funcionament entre els mètodes anticonceptius hormonal i de barrera.</li> </ul>

**PARLEM DE SEXUALITAT I VIH/SIDA : Promoció d'una sexualitat saludable**

	<b>Objectius</b>	<b>Continguts</b>
<b>5è Taller</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar els aspectes més importants de les sessions anteriors.</li> <li>• Aclarir dubtes i oferir informació contrastada i necessària per a la prevenció del VIH i altres ITS.</li> <li>• Aportar conceptes clau sobre el VIH/sida.</li> <li>• Distingir entre pràctiques de risc de transmissió del VIH i altres pràctiques sense risc.</li> <li>• Relacionar cadascuna de les pràctiques de risc amb el mètode de prevenció que es pot utilitzar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conceptes bàsics relacionats amb les ITS i de manera específica sobre el VIH/sida: detecció, i mecanismes de transmissió.</li> <li>▪ La prevenció del VIH/sida tenint en compte la reducció dels seus riscos.</li> <li>▪ La prevenció del VIH en pràctiques de risc de transmissió sanguínia.</li> <li>▪ La prevenció del VIH en pràctiques de risc de transmissió sexual.</li> <li>▪ El VIH/sida com a malaltia social (percepció de risc, invisibilització, estigmatització...).</li> </ul>
<b>6è Taller</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar els aspectes més importants de les sessions anteriors.</li> <li>• Fomentar l'aprenentatge d'habilitats personals i tècniques en l'ús dels preservatius per penis i per vagina.</li> <li>• Evidenciar dificultats o facilitats per adoptar hàbits sexuals més saludables.</li> <li>• Incloure el preservatiu com a mitjà per fer salut compatible amb les relacions plaents.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Habilitats tècniques en la col·locació dels preservatius.</li> <li>▪ Pràctiques de la correcta col·locació del preservatiu.</li> <li>▪ Habilitats personals i socials: els aspectes vinculats als processos de la negociació del condó.</li> <li>▪ La varietat de recursos preventius disponibles.</li> </ul>

**PARLEM DE SEXUALITAT I VIH/SIDA : Promoció d'una sexualitat saludable**
**Metodologia**

Aquesta intervenció es basa, fonamentalment, en la utilització de dinàmiques participatives de grup, donada la seva eficàcia a l'hora d'incidir en els coneixements, creences, actituds i conductes del grup a qui van adreçades.

**Relació de tècniques emprades en les dinàmiques de cadascun dels 6 tallers**
**1r TALLER - LA SEXUALITAT i ELS SENTIMENTS**

	<b>Dinàmica</b>	<b>Tècnica</b>
<b>d1</b>	<b>Què entenem per sexualitat?</b> Definició de sexualitat	Pluja d'idees i construcció col·lectiva de conceptes
<b>d2</b>	<b>Sentir que sí, sentir que no</b> Identificar situacions que ens fan sentir Sí o No	Visionat d'audiovisual i roda d'aportacions
<b>d3</b>	<b>El cas de la Núria i en Manel</b> Els sentiments en la parella	<i>Role-playing</i> i debat dirigit

**2n TALLER - CONÈIXER EL PROPI COS I EL DE L'ALTRE I**

	<b>Dinàmica</b>	<b>Tècnica</b>
<b>d4</b>	<b>Els canvis del cos</b> El pas d'infants a adults	Treball en grups i posada en comú amb suport d'imatges
<b>d5</b>	<b>El joc de les paraules</b> Identificar i situar els òrgans reproductors	Targetes i treball en grups
<b>d6</b>	<b>El funcionament sexual del noi</b> Higiene, zones erògenes i orgasme	Suport d'imatge i explicació

**3r TALLER - CONÈIXER EL PROPI COS I EL DE L'ALTRE II**

	<b>Dinàmica</b>	<b>Tècnica</b>
<b>d7</b>	<b>El funcionament sexual de la noia</b> Higiene, zones erògenes i orgasme	Suport d'imatge i explicació
<b>d8</b>	<b>Les pràctiques sexuals</b> El marc de relació en què es donen i l'espai idoni	Construcció col·lectiva de conceptes

**4t TALLER - L'EMBARÀS**

	<b>Dinàmica</b>	<b>Tècnica</b>
<b>d9</b>	<b>El cicle menstrual i l'embaràs</b> A nivell físic i a nivell social	Suport d'imatge i explicació
<b>d10</b>	<b>Prevenió d'embarassos no planificats</b> Els anticonceptius	Construcció col·lectiva de conceptes

**5è TALLER - EL VIH/SIDA i ALTRES ITS**

	<b>Dinàmica</b>	<b>Tècnica</b>
<b>d11</b>	<b>Què són les ITS? i la sida?</b> Conceptes clau sobre les infeccions de transmissió sexual	Visionat de DVD i construcció col·lectiva de conceptes
<b>d12</b>	<b>Mecanismes de transmissió i prevenció</b> Com es passa i com puc prevenir	Construcció col·lectiva de conceptes
<b>d13</b>	<b>El joc del counselling</b> Identificar si existeix risc en diverses situacions	<i>Role-playing</i> i debat dirigit

**PARLEM DE SEXUALITAT I VIH/SIDA : Promoció d'una sexualitat saludable**

**6è TALLER - L'ÚS DEL PRESERVATIU**

	<b>Dinàmica</b>	<b>Tècnica</b>
<b>d14</b>	<b>Els preservatius per penis i per vagina</b> Habilitats tècniques per a l'ús dels preservatius	Els gegants encantats: pràctica de col·locació i modelatge
<b>d15</b>	<b>Kit sensorial</b> Recursos materials per a fer sexe segur i personal	Aproximació lúdica als materials preventius

**Avaluació**

---

Els instruments d'avaluació utilitzats són:

- Anàlisi del context, mitjançant la reunió de preparació amb els responsables prèvia a la intervenció, per obtenir informació sobre el grup participant.
- Avaluació del procés (o satisfacció) mitjançant un breu qüestionari compilat pels participants en finalitzar l'Acció Educativa.
- Revisió i avaluació interna, durant la realització de les activitats, per part de l'equip de Formació i Prevenció de **SIDA STUDI** mitjançant un diari de camp.
- Coordinació amb l'equip educatiu del centre durant la realització de les activitats.
- Retorn d'un informe que recull informació qualitativa de la resposta del grup davant les activitats i aquells aspectes a destacar de l'avaluació del procés. Aquest document es dona a conèixer en finalitzar l'Acció Educativa, en una reunió amb els responsables del grup perquè puguin donar continuïtat al treball encetat.



**SIDA STUDI**

Associació declarada d'utilitat pública  
Bisbe Laguarda, 4 – 08001 Barcelona  
Tel: +34 93 268 14 84 - Fax: +34 93 268 14 84  
[www.sidastudi.org](http://www.sidastudi.org)



[Llicència Creative Commons. Reconeixement-No comercial-Compartir amb la mateixa llicència 2.5 Espanya](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/es/)