



## Tallers d'afectivitat i sexualitat Ajuntament de Cornellà

Tallers a 5è i 6è de primària

### IDEES CLAU

- ✓ La nostra sexualitat comença amb el naixement. L'embaràs i el part són a l'inici de qualsevol vida humana. Donar a conèixer aquest procés i enllaçar-lo amb el propi naixement és una bona forma d'introduir els nens i nenes en el món de l'afectivitat i la sexualitat.
- ✓ El coneixement del cos "dibuixat" és un pas per al coneixement del propi cos i hem de motivar els nois i noies perquè el mirin, l'explorin i el cuidin.
- ✓ El cos és una font constant de sensacions i també d'emocions i estats d'ànim. Reconèixer les sensacions i emocions que ens transmet el nostre cos és un primer pas imprescindible per viure la nostra sexualitat de forma saludable.
- ✓ Estem creixent i estem canviant: que ens passa? En que consisteixen aquests canvis? Són diferents pels nois i les noies?
- ✓ La pubertat és un període de grans canvis, tant corporals com psicològics. Aquests canvis generen una sèrie d'inquietuds respecte a l'auto percepció i la relació amb els demés. Conèixer-los abans o mentre s'estan donant, ens ajuda a entendre el que ens passa a veure que a altres persones els hi passa el mateix, en suma, a viure-la millor.
- ✓ El coneixement del cicle menstrual en les noies i de les pol·lucions nocturnes en els nois indica l'arribada de la fertilitat.
- ✓ És important que les noies coneguin bé el seu propi cos i el funcionament i significat del seu cicle menstrual. Canviar la creença de que la regla és un rotllo o és una cosa bruta que es millor amagar, per la de que és una mostra de la capacitat meravellosa que té la dona de crear vida.

### OBJECTIUS

- Revisar les diferents etapes de la vida: infància, adolescència, edat adulta, vellesa.
- Fer present el naixement a la vida quotidiana
- Descobrir com es crea una nova vida: la concepció, l'embaràs, el part
- Conèixer el nostre cos i el cos de l'altre sexe
- Assumir i valorar el cos sexual com a font de comunicació, sensacions, plaer i afecte
- Començar a confrontar alguns estereotips de gènere
- Reconèixer els canvis que es donen en el cos, els estats d'ànim i les relacions,

de nois i noies a la pubertat

- Conèixer les diferències anatòmiques i fisiològiques entre l'home i la dona en relació a la sexualitat i la reproducció
- Reforçar el coneixement del propi cos
- Conèixer què són la menstruació i les ejaculacions involuntàries
- Afavorir l'adquisició d'hàbits higiènics

## ACTIVITATS

### Dinàmica: Com vam néixer ?

1. Mitjançant l'explicació d'un conte i utilitzant una nina que pareix i alleta (dissenyada especialment per fer aquest tipus d'actuacions educatives), introduïm el tema de la concepció, l'embaràs, el naixement i la cura d'un nadó.
2. Compartim amb els nens i nenes dubtes i preguntes que els hi sorgeixin.
3. Els hi demanem que investiguin amb la família sobre el seu propi procés de naixement.

### Dinàmica: el meu cos és sexual

1. Se'ls hi demana que, amb una pluja d'idees, diguin noms amb els que anomenen els òrgans sexuals masculins i femenins i els agrupem per sinònims. Perquè tenim tants noms per parlar del mateix? Ens fa vergonya dir aquestes paraules? Com s'anomenen formalment aquestes parts?
2. A partir de dibuixos impresos dels òrgans sexuals femenins i masculins cada nen i nena va associant els noms a cada part. Compartim preguntes i dubtes sobre l'anatomia i fisiologia del òrgans sexuals.
3. En grups petits treballen sobre dos preguntes: Què poden fer les noies amb el seu cos? I els nois? Hi ha diferències? Aprofitem per començar a parlar d'estereotips de gènere.

### Dinàmica: El meu cos canvia, com canvio jo?

1. Se'ls hi entrega una fitxa en la que es veuen cossos femenins i masculins des de la infantesa fins l'edat adulta. En petits grups, primer van veient les diferències entre nois i noies i les anoten a la fitxa. Després identifiquen al dibuix els canvis fisiològics que es produeixen a la pubertat.
2. En gran grup es divideix la pissarra en dues parts i un nen i una nena van anotant les diferències aportades pels grups petits de l'activitat anterior.
3. També en gran grup es van assenyalant els canvis físics que apareixen amb la pubertat.

4. A continuació es pregunta si saben si es produeixen canvis psicològics a la pubertat (perquè ells/es mateixos/es els estiguin passant o perquè els hagin vist en altres persones). Els hi demanem que omplin una altra fitxa de forma individual i anònima on es fan preguntes sobre aquests canvis.
5. Al acabar se'ls hi demana que escriguin, també de forma anònima, alguna pregunta que tinguin sobre els canvis que es produeixen a la pubertat.

El formador recull les fitxes i les preguntes. Es van responent les preguntes que han sorgit i també es comenten les respostes sobre els canvis psicològics que detecten.

### **Dinàmica: L'arribada de la fertilitat**

1. En primer lloc els hi expliquem que tant la menstruació en les noies com les primeres pol·lucions nocturnes en els nois són signes de que el cos comença a ser fèrtil. I es projectem algunes transparències que ens ajuden a explicar gràficament en què consisteix la menstruació. Aprofitem per revisar el que coneixen sobre els òrgans sexuals femenins i donem alguns consells d'higiene femenina.
2. En segon lloc parlem de les pol·lucions nocturnes, revisem el que saben sobre els òrgans sexuals masculins i donem alguns consells sobre higiene masculina.
3. Contestem les preguntes que sorgeixen sobre tots aquests temes i compartim les vivències, preocupacions i dubtes que ells i elles tenen sobre aquests processos.