

Assessoria de Salut

Helena Galé

Psicòloga (col·legiada 20227)

Màster en sexologia clínica (UdL)

Postgrau en psicoteràpia integradora (UdG)

Especialista en promoció de la salut emocional



A qui va adreçat?

- ✓ **Joves de 12 a 30 anys**
 - Usuaris de l'Oficina Jove i el Bulevard
 - Alumnes dels instituts
 - Residents a Sant Joan Despí
- ✓ **Famílies dels joves**
- ✓ **Agents socials de la població/comarca**



Assessoria de Salut



- Oferir un **servei personalitzat, confidencial i gratuït** als joves, que els ajudi a donar resposta als dubtes que els puguin sorgir.
- Facilitar també un **espai de diàleg amb les famílies** dels joves, les quals poden consultar allò que els preocupa sobre els seus fills i filles.
- Proporcionar **informació i orientació** sobre els diferents assumptes relacionats amb la salut i derivar, en els casos que sigui necessari, als **centres assistencials** específics que corresponguin.

Tallers de sexualitat i afectivitat

- Basats en els principis pedagògics de **l'aprenentatge significatiu**, amb una dinàmica fomentada en la participació activa
- Es treballa sobre temes de l'àmbit de la salut sexual, la diversitat sexual o les relacions de parella
- Disponibles per a **totes les franges d'edats** i coordinats amb els equips directius dels centres educatius

Objectius

- Ajudar als joves a desenvolupar-se sexualment d'una manera sana i lliure.
- Fomentar un estil de vida saludable per prevenir riscos associats
- Treballar la pròpia autoestima i l'autocura
- Trobar un espai on parlar còmodament d'allò que els interessa i els preocupa sobre la sexualitat.

L'adolescent

CANVIS EN LA SEXUALITAT

- ✓ Pubertat - Fertilitat
- ✓ Desig/interès sexual
- ✓ Enamorament

CANVIS EN LES RELACIONS

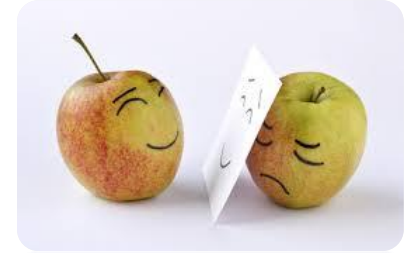
- ✓ Pertinença al grup
- ✓ Allunyament dels pares/mares
- ✓ Exaltació de l'amistat

CANVIS EMOCIONALS

- ✓ Necessitat d'autodefinir-se
- ✓ Labilitat emocional
- ✓ Noves pors



Problemes emocionals



Malestar psicològic: ansietat, baix ànim, estrès

Ús d'Internet: addicció xarxes, baixa autoestima

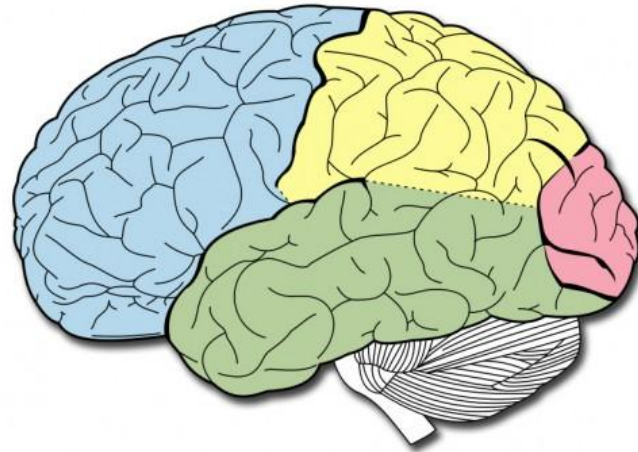
Consum drogues: cànnabis/alcohol/tabac

Problemes alimentació: anorèxia, bulimia

Problemes de conducta: agressivitat, delictes



Possibles raons?



Problemes en sexualitat

- **Mites sexuals:** rols, resposta sexual...
- **Ús d'Internet:** pornografia, assetjament sexual
- **Problemes de parella:** gelosia = amor
- **Ús del preservatiu:** desigualtat noi/noia, mites en relacions homosexuals





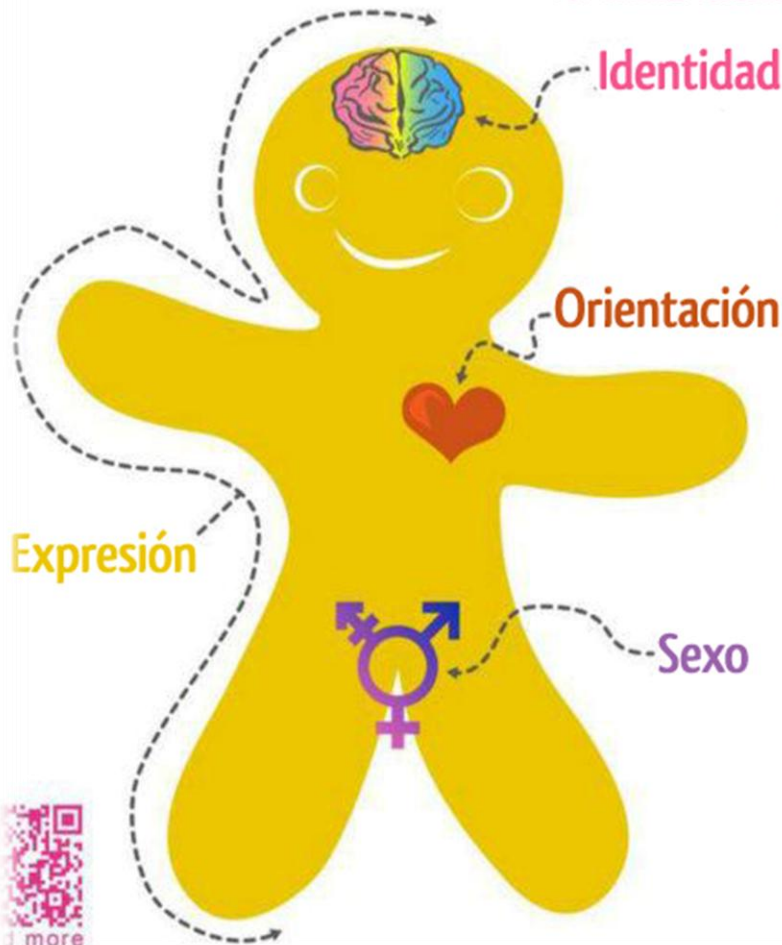
Possibles raons?

A. INFORMACIÓ DURANT LA PUBERTAT

1. Inici estereotips (de gènere, d'orientació sexual...)
2. Sexe = brut / reproducció
3. Informació sexual: només la funció reproductiva
4. Rebuig/Fàstig genitals (FEMENINS)
5. Nois i pornografia
6. Poca visibilitat de la diversitat sexual: heteronormativitat

The Genderbread Person

Por www.ItsPronouncedMetrosexual.com / traducido por La Mosca Cojonera (blogspot.com)



Expresión

Identidad



Identidad de género

Mujer

Genderqueer

Hombre

Identidad de género es cómo tú, en tu cabeza, piensas sobre ti.

Es la química que te compone (ej niveles hormonales) y cómo interpretas lo que eso significa.

Orientación

Expresión de género

Femenina

Andrógina

Masculina

Expresión de género es cómo muestras tu género (basado en roles de género tradicionales) a través de la manera en que actúas, vistes, comportas e interactúas.



Sexo Biológico

Hembra

Intersexual

Macho

Sexo biológico se refiere a los órganos medibles objetivamente, hormonas y cromosomas.

Hembra = vagina, ovarios, cromosomas XX; macho = pene, testículos, cromosomas XY

Intersexual = Una combinación de ambos.

Sexo

Orientación sexual

Heterosexual

Bisexual

Homosexual

La orientación sexual es hacia quién sientes atracción física, espiritual y emocional, basado en su género en relación con el tuyo.



B. MITES DE LES PRIMERES VEGADES

1. Mites sobre l'himen, la sang o la virginitat
2. Justificació de la gelosia/faltes respecte per AMOR
3. Vivències sexuals negatives: normalitzades (agressions)
4. Informació sexual: només s'expliquen els riscos
5. Invisibilitat dels genitals femenins (clítoris)
6. Pressió si tens sexe: ets *bona o guarra*

QUÈ PODRIEM FER?

1. EDUCACIÓ AFECTIVO-SEXUAL

✓ PRIMÀRIA (escola)

- Estereotips de gènere
- Diversitat sexual
- Concepte de PLAER
- Canvis durant la pubertat

✓ SECUNDÀRIA (institut)

- Treball de casos / consultori
- Ús de notícies actuals → debats
- Mostres (preservatiu, pastilles...)



QUÈ PODRIEM FER?

2. FORMACIÓ EN SEXUALITAT



✓ MARES I PARES

- Coneixement del desenvolupament psicosexual dels nens/es
- Missatges/actituds sobre igualtat de gènere i la diversitat sexual
- Lectures pels fills/es a cada etapa
- Control accés a pornografia (internet)

✓ PROFESSIONALS (professorat, educadors/es, monitors/es...)

- Coneixement del desenvolupament psicosexual de l'infant/adolescent
- Recursos de salut del seu municipi
- Dades actuals sobre sexualitat (conductes de risc, prevalència ITS, notícies)

GRÀCIES!



Helena Galé

www.psicologiaisexualitat.com

hgale.psicologa@gmail.com

[@sexsapiens](#)