



Placer a la Vida

*Propostes d'Educació Sexual per a Centres Educatius
2026-2027*



Dossier Placer a la Vida

Què és Placer a la vida?

Placer a la vida va néixer com un acte de maduresa, com una evolució natural d'un camí que va començar amb *Sexualitat a crits*, una secció de sexualitat en un diari digital. Llavors intuïa que la sexualitat era una font immensa de poder, de creativitat i de vida. Avui ho sé amb el cos, amb l'ànima i amb l'experiència i la formació com a educadora i terapeuta sexual i de parella.

El plaer —quan el mirem de debò— pot ser un nord, una brúixola que ens orienta cap al benestar i l'expansió del nostre ésser. Ens recorda que estem vives, que podem sentir, crear i florir. *Placer a la Vida* és també una invitació a conèixer-nos, escoltar-nos i relacionar-nos des de la consciència, el respecte i la llibertat.

Un dels eixos del projecte és l'educació sexual, entesa com una oportunitat per acompanyar les persones en les diferents etapes de la vida, afavorint el coneixement, la consciència corporal, el benestar i una vivència saludable, positiva i pròpia de la sexualitat. Una educació sexual que parteix de la diversitat de les persones i dels seus processos, i que incorpora una **mirada somàtica i una perspectiva de gènere** per afavorir una relació més conscient amb el propi cos, amb el desig, amb els límits i amb les altres persones.



Pilar López Moreno

Pilar López Moreno és psicòloga, educadora sexual i terapeuta sexual facilitadora de processos amb enfocament somàtic i perspectiva de gènere. Està especialitzada en educació afectivosexual, consentiment, sexualitat femenina i regulació del sistema nerviós.

Acompanya persones i grups a través de tallers, xerrades i processos personalitzats que integren educació sexual, consciència corporal i recursos somàtics. El seu treball promou relacions més saludables, respectuoses i conscients, posant el cos i l'escolta al centre del procés. La seva mirada combina rigor professional, sensibilitat i una manera propera d'acompanyar els processos de creixement i benestar.

Propostes d'Educació Sexual per a Centres Educatius

2026-2027

La sexualitat forma part de la vida des del naixement i es transforma al llarg del desenvolupament. A cada etapa apareixen nous canvis, preguntes, descobertes i formes de relacionar-nos amb el propi cos i amb les altres persones.

L'educació sexual ofereix un espai per conèixer, comprendre i donar sentit a aquestes experiències, afavorint l'autoconeixement, la cura del propi cos, el respecte per la diversitat i el desenvolupament de relacions saludables.

També és una oportunitat per aprendre a escoltar les pròpies sensacions i necessitats, reconèixer els límits, desenvolupar criteri propi i comprendre com els missatges socials influeixen en la manera com vivim els nostres cossos, els afectes i la sexualitat.

Des de Placer a la Vida, les propostes d'educació sexual s'adapten a cada moment evolutiu i a les necessitats dels diferents contextos. A través de tallers grupals i d'espais d'orientació afectivosexual, es creen oportunitats per conèixer, preguntar, reflexionar i desenvolupar eines relacionades amb la sexualitat i el benestar. Cada proposta parteix d'un focus concret i s'ajusta a les característiques de les persones destinatàries.

La mirada somàtica i la perspectiva de gènere formen part transversal de les propostes, afavorint una vivència més conscient del cos i una mirada crítica i respectuosa davant la diversitat i els models socials que envolten la sexualitat.



A continuació es presenten les propostes d'educació sexual de Placer a la Vida adreçades als centres educatius, amb tallers adaptats a les diferents etapes del desenvolupament i centrats en els aspectes de la sexualitat més significatius per a cada moment evolutiu i un servei d'orientació afectivosexual.

© 2026 Placer a la Vida · Pilar López Moreno

Continguts, textos, propostes metodològiques i materials propis protegits per la normativa de propietat intel·lectual. La reproducció, adaptació o utilització del contingut d'aquest dossier amb finalitats professionals o comercials requereix autorització prèvia de Placer a la Vida. Per a usos educatius o de difusió de les propostes, es pot contactar amb Placer a la Vida.

Propostes de tallers

EL NOSTRE COS ENS PARLA: DESCOBRIR LA SEXUALITAT

EL NOSTRE COS CANVIA: ENTENDRE LA PUBERTAT

SEXUALITATS DIVERSES

DESIG I PLAER: VIVINT LA NOSTRA SEXUALITAT

EL QUE VEIM ÉS REAL?

LA BRÚIXOLA DEL CONSENTIMENT

Proposta de servei

ESPAI D'ORIENTACIÓ AFECTIVOSEXUAL

Un servei d'escolta, orientació i educació sexual

Si tens qualsevol dubte, pots contactar al 606865305 o escriure a placeralavidapl@gmail.com

Pilar López Moreno



www.placeralavida.com

El nostre cos ens parla: entendre la sexualitat

Sessions i durada:

2 sessions de 60 minuts.

Lloc:

Aula.

Màxim per aula:

Grup-aula.

Destinataris:

3r i 4t de Primària.

Responsable:

Pilar López Moreno.

Descripció

La sexualitat forma part de la vida i va molt més enllà de la genitalitat. El cos, les sensacions, el plaer, la intimitat i la manera com ens relacionem amb nosaltres i amb les altres persones també formen part de la sexualitat.

L'alumnat arriba al taller amb idees, creences i referents previs sobre el cos i la sexualitat, construïts a partir de l'entorn familiar, social i cultural. La proposta parteix d'aquest coneixement previ per poder-lo revisar, ampliar i contrastar amb informació adequada a l'edat.

A través de dinàmiques breus i participatives, joc, moviment, materials visuals i situacions simbòliques, es treballa a partir de les idees que l'alumnat ja té sobre la sexualitat per ampliar-les i relacionar-les amb la pròpia experiència corporal.

En la primera sessió es treballa el coneixement i l'escolta del propi cos, incloent-hi les diferents parts del cos, les zones íntimes, la diversitat corporal, els diferents ritmes de creixement, les sensacions corporals i la identificació de necessitats.

En la segona sessió es posa el focus en la cura del propi cos, abordant la higiene, l'autocura, la cura de les zones íntimes, la intimitat i la privacitat, i integrant els aprenentatges treballats.

Al llarg de les dues sessions també es treballa la idea que la sexualitat és més

àmplia que la genitalitat, que els cossos són diversos i no han de respondre a cap model, que les sensacions corporals ens poden donar informació i que conèixer i poder anomenar el propi cos és una manera de cuidar-lo.

També es treballa la diferència entre les característiques del propi cos i les creences o judicis que construïm sobre aquestes, especialment en relació amb la bellesa, l'atractiu i els models corporals presents en l'entorn. El plaer s'aborda com una possible experiència corporal que no es limita als genitals.

Objectius

- **Identificar** la sexualitat com una dimensió de la persona que va més enllà de la genitalitat.
- **Reconèixer** la diversitat dels cossos i identificar alguns models corporals presents en l'entorn.
- **Identificar** diferents sensacions corporals i reconèixer el plaer com una possible experiència corporal.
- **Anomenar** diferents parts del cos, incloses les zones íntimes, i identificar aspectes bàsics relacionats amb la cura del propi cos i la intimitat.
- **Diferenciar** les característiques dels cossos de les creences i valoracions que es fan sobre aquests.

Metodologia

Taller actiu i participatiu que combina explicacions breus, joc, moviment, materials visuals, situacions simbòliques, exploració corporal i espais de conversa i reflexió.

Es parteix de les idees prèvies de l'alumnat i es treballa a partir de situacions generals, sense necessitat de compartir experiències personals.

Continguts

- La sexualitat més enllà de la genitalitat.
- Coneixement i nomenclatura del propi cos.
- Zones íntimes, intimitat i privacitat.
- Diversitat corporal.
- Sensacions corporals i plaer.
- Creixement i desenvolupament.
- Cura i higiene del propi cos.
- Models corporals, bellesa i atractiu.

- Diferència entre les característiques del cos i els judicis sobre els cossos.

Enfocament

Proposta basada en una mirada **somàtica, coeducativa i respectuosa amb la diversitat corporal**, que posa el cos i les sensacions en relació amb el coneixement, la cura, la intimitat i el respecte.

Recursos

Pissarra i retoladors, projector i pantalla, materials didàctics i fitxes de treball. Els materials propis del taller són a càrrec de la professional. En cas que alguna activitat requereixi fitxes o altres materials per imprimir, el centre facilitarà les impressions necessàries.

Observacions

La proposta s'adapta al moment evolutiu del grup, tant en el llenguatge com en els exemples i les dinàmiques. Es prioritza una metodologia participativa, vivencial i adequada a l'edat, amb activitats de joc, moviment i reflexió.

El nostre cos canvia: Entendre la pubertat

Sessions i durada:

2 sessions de 60 minuts.

Lloc:

Aula.

Màxim per aula:

Grup-aula.

Destinataris:

5è i 6è de Primària.

Responsable:

Pilar López Moreno.

Descripció

La pubertat és una etapa de canvis físics, emocionals i relacionals que forma part del desenvolupament. Aquests canvis no es produeixen al mateix moment ni de la mateixa manera en totes les persones.

El taller ofereix un espai proper i participatiu per conèixer els principals canvis que poden produir-se durant la pubertat i poder parlar-ne amb naturalitat, oferint informació adequada a l'edat i posant en valor la diversitat dels processos de desenvolupament.

A través de dinàmiques breus, joc, materials visuals, situacions quotidianes i espais de conversa, es parteix dels coneixements previs de l'alumnat per identificar què sap, què espera i quins dubtes o idees té sobre la pubertat.

Es treballen els principals canvis corporals, incloent-hi el creixement, els canvis en la forma del cos, el pèl corporal, la pell, la suor i l'olor corporal, els canvis en els genitals, el desenvolupament de les mames, la menstruació, l'espermarquia, les ereccions, l'ejaculació i el canvi de veu.

També es posa especial atenció al fet que no tots els cossos canvien alhora ni segueixen una mateixa seqüència, treballant les comparacions amb els iguals i les expectatives sobre quan haurien d'aparèixer els diferents canvis.

Es dona espai als canvis emocionals, les noves vivències relacionals i alguns aspectes bàsics d'autocura relacionats amb la higiene, la menstruació, l'ejaculació, la intimitat i la privacitat.

Objectius

- **Identificar** els principals canvis físics i emocionals que poden produir-se durant la pubertat.
- **Reconèixer** alguns canvis relacionats amb el desenvolupament dels diferents cossos, incloses la menarquia i l'espermarquia.
- **Reconèixer** que els canvis de la pubertat poden produir-se en moments i ritmes diferents.
- **Identificar** alguns aspectes bàsics d'autocura durant aquesta etapa.
- **Diferenciar** els canvis propis de la pubertat de les comparacions i expectatives sobre el ritme de desenvolupament.

Metodologia

Taller actiu i participatiu que combina explicacions breus, joc, materials visuals, situacions quotidianes, preguntes i espais de conversa.

Es parteix dels coneixements previs de l'alumnat i es poden formular preguntes de manera anònima per facilitar la participació i donar espai als dubtes que puguin generar vergonya o inseguretat.

Continguts

- La pubertat com a etapa de desenvolupament.
- Canvis físics i corporals.
- Creixement i transformació de les proporcions del cos.
- Desenvolupament dels genitals i de les mames.
- Pèl corporal, pell, suor i olor corporal.
- Canvi de veu.
- Menarquia i menstruació.
- Espermarquia, ereccions i ejaculació.
- Canvis emocionals i relacionals.
- Diversitat dels ritmes de desenvolupament.
- Comparacions i expectatives.
- Autocura, higiene, intimitat i privacitat.
- Recursos i persones de confiança davant dels dubtes.

Enfocament

Proposta basada en una mirada coeducativa i respectuosa amb la diversitat corporal, que presenta la pubertat com un procés amb diferents ritmes i formes de desenvolupament, sense establir un únic model com a referència.

Recursos

Pissarra i retoladors, projector i pantalla, materials didàctics i fitxes de treball. Els materials propis del taller són a càrrec de la professional. En cas que alguna activitat requereixi fitxes o altres materials per imprimir, el centre facilitarà les impressions necessàries.

Observacions

La proposta s'adapta al moment evolutiu, les característiques i les necessitats del grup, tant en el llenguatge com en el nivell de profunditat dels continguts i les dinàmiques.

El taller es desenvolupa des d'un marc de seguretat i cura, amb participació voluntària i sense necessitat que l'alumnat comparteixi experiències personals.

Es recomana la realització de les dues sessions per poder abordar els continguts de manera progressiva i donar espai a la participació i a les preguntes de l'alumnat.

Sexualitats diverses

Sessions i durada:

2 sessions de 60 minuts.

Lloc:

Aula.

Màxim per aula:

Grup-aula.

Destinataris:

ESO.

Responsable:

Pilar López Moreno.

Descripció

Les persones poden viure i expressar el cos, el gènere, els afectes, el desig i les relacions de maneres diverses. Al mateix temps, la cultura i l'entorn transmeten expectatives i models sobre com hauríem de ser, sentir, desitjar i relacionar-nos.

El taller ofereix un espai de reflexió sobre aquesta diversitat i sobre les pressions culturals que poden influir en la manera com ens vivim i com mirem les altres persones.

A través de preguntes, situacions quotidianes, dinàmiques de reflexió i materials visuals, es treballen els estereotips de gènere, les expectatives socials relacionades amb la sexualitat i les relacions, els prejudicis i les situacions de burla, exclusió o discriminació.

Es convida l'alumnat a diferenciar entre identitat i expressió de gènere, orientació sexual i formes de relació, entenent que són dimensions diferents i que poden viure's de maneres diverses.

Algunes de les dinàmiques proposades són «**Els motlles**», per identificar expectatives sobre com hauríem de ser; «**Qui ho ha decidit?**», per explorar d'on provenen aquestes idees; i «**I si no encaixo?**», per reflexionar sobre les conseqüències de no respondre als models esperats i sobre diferents formes de relacionar-nos amb aquesta pressió.

També es treballa com algunes expectatives socials poden convertir-se en autoexigències i com podem diferenciar allò que triem d'allò que sentim que hauríem de voler.

Els conceptes i termes específics s'introdueixen quan són útils per comprendre les situacions plantejades i posar nom a realitats diverses. No es pretén oferir un catàleg d'etiquetes ni que l'alumnat hagi de definir la seva pròpia identitat o orientació.

Objectius

- **Reconèixer** que existeixen diferents maneres de viure i expressar el gènere, el desig, els afectes, el propi cos i les relacions.
- **Diferenciar** entre identitat i expressió de gènere, orientació sexual i formes de relació.
- **Identificar** estereotips, prejudicis i expectatives socials relacionats amb el gènere i la sexualitat.
- **Explicar** com algunes expectatives socials poden influir en la manera com ens percebem i ens relacionem.
- **Identificar** formes de respondre davant de pressions o expectatives que no s'ajusten a les pròpies preferències o manera de ser.

Metodologia

Taller actiu i participatiu basat en preguntes, situacions quotidianes, dinàmiques de reflexió, materials visuals i casos ficticis.

Es treballa a partir de situacions externes, sense exigir a l'alumnat que comparteixi experiències personals o defineixi la seva identitat, orientació o vivències.

Continguts

- Diversitat de gènere i expressió de gènere.
- Identitat i expressió de gènere.
- Orientació sexual.
- Diversitat en les formes de relació.
- Estereotips i rols de gènere.
- Prejudicis i expectatives socials.
- Pressions socials i autoexigències.
- Burla, exclusió i discriminació.
- Autonomia i respecte.
- Autocura i convivència amb la diversitat.

Enfocament

Proposta basada en una mirada **coeducativa, feminista, inclusiva i respectuosa amb la diversitat**.

Es treballa la diversitat sense convertir les categories o etiquetes en una exigència i es posa el focus en el respecte, la igualtat, l'autonomia i la possibilitat de construir una vivència pròpia sense pressions.

Recursos

Pissarra i retoladors, projector i pantalla, materials didàctics i fitxes de treball.

Materials propis del taller a càrrec de la professional.

En cas que alguna activitat requereixi fitxes o altres materials per imprimir, el centre facilitarà les impressions necessàries.

Observacions

La proposta es pot adaptar a les característiques, necessitats i interessos del grup. La selecció i profunditat dels conceptes i dinàmiques es concretarà en funció del context del centre i del moment evolutiu de l'alumnat. El taller es desenvolupa des d'un marc de seguretat i cura, amb participació voluntària i sense necessitat que l'alumnat comparteixi experiències personals.

Desig i plaer: vivint la nostra sexualitat

Sessions i durada:

2 sessions de 60 minuts.

Lloc:

Aula.

Màxim per aula:

Grup-aula.

Destinataris:

Batxillerat i Batxillerat Artístic.

Responsable:

Pilar López Moreno.

Descripció

La sexualitat inclou el desig, l'atracció, el plaer, les sensacions, les emocions i la manera particular com cada persona es relaciona amb el seu cos i amb els altres.

Aquest taller proposa aproximar-se al **desig i al plaer des de l'autoconeixement**, posant el focus en allò que sentim, en la manera com el cos ens dona informació i en els diferents factors que poden influir en la vivència de la sexualitat.

Es treballa la diferència entre desig, atracció, excitació i plaer, així com la diversitat en les formes de viure'ls. També es reflexiona sobre les expectatives, els mandats i les pressions socials que poden influir en allò que pensem que hauríem de desitjar, sentir o experimentar.

La proposta incorpora una **mirada somàtica i una perspectiva de gènere**, oferint eines per diferenciar les expectatives externes de la pròpia experiència i afavorir una vivència més conscient, autònoma i respectuosa de la sexualitat.

Objectius

- **Diferenciar** desig, atracció, excitació i plaer.
- **Identificar** sensacions corporals i emocions relacionades amb el desig i el plaer.
- **Reconèixer** factors personals, relacionals i socials que poden influir en el desig.
- **Identificar** expectatives i pressions socials relacionades amb la sexualitat.

- **Diferenciar** entre allò que sentim i allò que pensem que hauríem de sentir.

Metodologia

Es proposa una metodologia activa i participativa, combinant breus explicacions, situacions quotidianes, casos ficticis, exercicis d'observació corporal i espais de reflexió individual i grupal. Les activitats permeten abordar qüestions relacionades amb el desig i el plaer sense requerir la compartició d'experiències sexuals personals.

Continguts

- Desig, atracció, excitació i plaer.
- El cos i les sensacions com a fonts d'informació.
- Diversitat en les formes de viure el desig i el plaer.
- Expectatives i pressions socials al voltant de la sexualitat.
- Models de gènere i sexuals.
- Diferència entre allò que sentim i allò que pensem que hauríem de sentir.
- Autonomia i criteris personals en la vivència de la sexualitat.

Enfocament

Mirada somàtica · Perspectiva de gènere · Diversitat · Autoconeixement · Autonomia

Recursos

Pissarra i retoladors, materials didàctics i fitxes de treball. Materials propis del taller a càrrec de la professional.

Observacions

La proposta s'adapta al moment evolutiu i a les característiques del grup. La selecció dels continguts es concreta segons les necessitats detectades i els interessos expressats. El taller es desenvolupa des d'un marc de seguretat i cura, amb participació voluntària i sense necessitat de compartir experiències personals.

El que veiem és real?

Sessions i durada:

2 sessions de 60 minuts.

Lloc:

Aula.

Màxim per aula:

Grup-aula.

Destinataris:

Primària, ESO, Batxillerat i Cicles Formatius.

Responsable:

Pilar López Moreno.

Descripció

Des de petits rebem missatges sobre com hauria de ser el nostre cos, què significa ser noi o noia, com són les relacions, què és l'amor o com s'hauria de viure la sexualitat.

Aquests missatges apareixen en molts espais: contes, jocs, música, sèries, cinema, publicitat, xarxes socials i altres continguts digitals. Alguns reproduïxen estereotips, desigualtats o models de relació poc saludables; d'altres mostren formes més diverses, igualitàries i respectuoses de relacionar-se.

El que veiem és real? convida l'alumnat a mirar aquests missatges d'una altra manera: **què estem veient?, què ens estan dient?, quin model de sexualitat, de gènere o de relació ens proposen?, quines possibilitats obre i quines limita?**

A partir d'aquí, es convida a explorar què pot passar quan aquests models es traslladen a la vida real i a contrastar-los amb criteris com **la igualtat, el respecte, els drets, la salut sexual, l'autonomia i el bon tracte**. Es treballa també el reconeixement d'altres formes de relacionar-se i viure la sexualitat, entenent que els models desigualitaris i els models basats en la igualtat poden coexistir en els mateixos continguts i contextos.

El taller s'adapta a cada etapa a partir d'exemples propers a l'alumnat i ofereix eines per **observar, comparar, qüestionar i construir criteri propi** davant dels missatges que rep, sense pretendre substituir un model per un altre, sinó ampliar les possibilitats de reflexió i elecció.

Objectius

- **Identificar** missatges relacionats amb els cossos, el gènere, la sexualitat i les relacions presents en diferents mitjans i contextos.
- **Reconèixer** els models de cos, gènere, sexualitat i relacions que

transmeten determinats missatges.

- **Diferenciar** les representacions dels mitjans de les situacions de la vida quotidiana.
- **Analitzar** possibles conseqüències de reproduir determinats models o expectatives en les relacions i la sexualitat.
- **Comparar** diferents maneres de representar els cossos, les relacions i la sexualitat a partir de criteris com el respecte, la igualtat, l'autonomia i la diversitat.

Metodologia

Taller actiu, participatiu i reflexiu basat en l'anàlisi de situacions, imatges, personatges, històries, anuncis, fragments audiovisuals o altres continguts propers a l'alumnat.

El fil de treball és:

QUÈ VEIEM? → QUÈ ENS PROPOSA? → I SI HO PORTEM A LA VIDA REAL? → COM HO VALOREM? → HI HA ALTRES MANERES?

No es parteix de les experiències personals de l'alumnat ni es demana compartir informació privada. Es treballa a partir de situacions externes que permeten observar, analitzar, comparar i reflexionar.

Continguts

Els continguts es seleccionaran segons l'edat i les necessitats del grup. Poden incloure:

- Estereotips i rols de gènere.
- Models de masculinitat i feminitat.
- Ideals corporals i pressió estètica.
- Amor romàntic i models de relació.
- Gelosia, control i possessió.
- Sexualització.
- Xarxes socials i continguts digitals.
- Expectatives sobre la sexualitat.
- Pornografia i models sexuals.
- Consentiment, respecte i límits.
- Diversitat corporal, afectiva i relacional.
- Igualtat, drets, salut sexual i bon tracte.

No tots els continguts es treballen en totes les etapes. La selecció es realitza segons el nivell educatiu i el moment evolutiu.

Adaptació per etapes

Primària

Es poden treballar missatges presents en contes, jocs, joguines, personatges, música, publicitat i situacions quotidianes, especialment els relacionats amb els rols de gènere, els cossos, l'afecte, les relacions i les expectatives sobre nens i nenes.

ESO

Es pot aprofundir en els models presents en sèries, cinema, música, xarxes socials i altres continguts digitals, treballant especialment l'amor romàntic, els models de masculinitat i feminitat, els ideals corporals, la sexualització, la pressió social i les expectatives sobre les relacions i la sexualitat.

Batxillerat i Cicles Formatius

Es pot aprofundir en la representació de la sexualitat, la pornografia, els models sexuals i relacionals, la sexualització, els ideals corporals, les relacions de poder, les expectatives sexuals i la influència dels continguts digitals.

Enfocament

Proposta basada en una mirada **coeducativa, feminista, inclusiva i respectuosa amb la diversitat**. Es parteix de la idea que els missatges que rebem poden influir en les nostres expectatives, però no determinen com hem de viure.

El taller ofereix eines per preguntar-se si els models que es mostren **respecten la igualtat, els drets, la salut sexual, l'autonomia i el bon tracte**, i per reconèixer altres possibilitats.

Recursos

Pissarra i retoladors, projector i pantalla, materials visuals i audiovisuals i fitxes de treball. Els materials propis del taller són a càrrec de la professional. En cas que alguna activitat requereixi fitxes o altres materials per imprimir, el centre facilitarà les impressions necessàries.

Observacions

Els exemples i materials s'adapten a l'edat del grup. La proposta pot aprofundir en diferents tipus de missatges segons els interessos i les necessitats detectades. El taller es desenvolupa des d'un marc de seguretat i cura, amb participació voluntària i sense necessitat de compartir experiències personals.

La brúixola del consentiment

Sessions i durada:

3 sessions de 60 minuts.

Lloc:

Aula.

Màxim per aula:

Grup-aula.

Destinataris:

ESO, Batxillerat i Cicles Formatius.

Responsable:

Pilar López Moreno.

Descripció

El consentiment forma part de les relacions quotidianes i implica poder prendre decisions sobre el propi cos, expressar preferències i límits i respectar les decisions i l'autonomia de les altres persones.

La brúixola del consentiment ofereix un espai participatiu i vivencial per explorar què és el consentiment i com es construeix en les relacions. A partir de situacions properes a l'alumnat, es treballa la diferència entre voler, no voler, dubtar, acceptar o canviar d'opinió, així com la importància de poder prendre decisions sense pressió.

La proposta incorpora una **mirada somàtica**, que convida a prestar atenció a les pròpies sensacions corporals i a reconèixer senyals de benestar, incomoditat o inseguretat. El cos es treballa com una font d'informació que pot ajudar-nos a observar com estem, però que es combina amb la capacitat de decidir, la comunicació i el respecte pels propis límits.

El taller posa també el focus en la relació amb les altres persones: **preguntar abans d'assumir, escoltar la resposta, expressar els límits, acceptar un no, respectar els dubtes i entendre que qualsevol persona pot canviar d'opinió.**

Des d'una mirada coeducativa i feminista, es reflexiona sobre com les expectatives de gènere, la pressió social o les relacions de poder poden influir en la manera com expremem, rebem o respectem els límits.

Objectius

- Comprendre el consentiment com un procés de comunicació i una habilitat relacional.
- Diferenciar el consentiment d'una acceptació obtinguda mitjançant pressió, insistència, por o obligació.
- Reconèixer sensacions i senyals corporals relacionats amb el benestar, la incomoditat o la inseguretat.

- Practicar formes clares i respectuoses d'expressar, preguntar i escoltar límits i preferències.
- Reconèixer la importància de respectar els límits, les decisions i l'autonomia de les altres persones.

Metodologia

Taller actiu, participatiu i vivencial basat en situacions quotidianes, casos ficticis, dinàmiques de reflexió, exercicis d'atenció corporal i pràctiques de comunicació.

El fil de treball és: **PARAR → NOTAR → POSAR NOM → EXPRESSAR → ESCOLTAR → RESPECTAR**

A partir de situacions externes i properes a l'alumnat, es convida a identificar què està passant, què pot estar sentint o necessitant cada persona, quines opcions té i com es pot comunicar i respectar una decisió.

Les dinàmiques permeten treballar diferents possibilitats: **sí, no, no ho sé, ara no, depèn o he canviat d'opinió**, entenent que el consentiment no és una resposta fixa sinó una comunicació que pot revisar-se.

La proposta incorpora exercicis corporals senzills i opcionals. No es busca que l'alumnat comparteixi experiències personals ni que interpreti una determinada sensació corporal com una prova de consentiment, sinó afavorir l'autoconeixement i la capacitat d'aturar-se, observar i prendre decisions.

Continguts

Els continguts es seleccionaran segons l'edat i les necessitats del grup. Poden incloure:

- Consentiment i autonomia corporal.
- Preferències, límits i necessitats.
- El sí, el no, el dubte i el canvi d'opinió.
- Diferència entre consentir, acceptar i cedir davant la pressió.
- Comunicació i escolta.
- Preguntar abans d'assumir.
- Respecte pels límits propis i aliens.
- Pressió, insistència i xantatge emocional.
- Relacions de poder i desigualtats.
- Cos, sensacions i percepció de seguretat.
- Respostes del sistema nerviós davant situacions de pressió o inseguretat.
- Bloqueig i dificultat per reaccionar.
- Consentiment en les relacions afectives i sexuals.
- Gènere, expectatives i pressió social.
- Autonomia, igualtat i bon tracte.

Adaptació per etapes

ESO

Es treballarà principalment a partir de situacions quotidianes relacionades amb l'amistat, l'afecte, el contacte físic, els primers vincles i les relacions. Es posarà especial atenció a l'exploració dels propis límits, a diferenciar el sí, el no i el dubte, identificar la pressió i practicar formes de preguntar, expressar-se i respectar una resposta.

Batxillerat

Es podrà aprofundir en el consentiment en les relacions afectives i sexuals, la comunicació de preferències, la pressió sexual, les expectatives de gènere, les relacions de poder i la capacitat de canviar d'opinió. També es treballarà la relació entre sensacions corporals, emocions, activació i presa de decisions.

Cicles Formatius

Es podrà aprofundir en el consentiment des d'una perspectiva d'autonomia i responsabilitat relacional, abordant situacions afectives, sexuals i socials més diverses. Es treballaran especialment la comunicació, els límits, la pressió, les relacions de poder, les expectatives de gènere i el respecte pels drets i l'autonomia de les altres persones.

Enfocament

Proposta basada en una mirada **coeducativa, feminista, inclusiva i respectuosa amb la diversitat**, amb una perspectiva somàtica i d'autoconeixement corporal.

Es parteix de la idea que el consentiment no consisteix únicament a saber dir "no", sinó també a poder identificar què volem, què no volem o què no tenim clar, comunicar-ho i disposar de condicions per prendre decisions lliurement.

La mirada feminista permet abordar les desigualtats i expectatives de gènere que poden influir en la manera com vivim el desig, la iniciativa, els límits i el consentiment, així com les relacions de poder que poden dificultar una decisió lliure.

La mirada somàtica permet incorporar el cos com a font d'informació sobre com ens trobem davant de diferents situacions, sense considerar les sensacions corporals com l'únic criteri per determinar el consentiment.

Recursos

Pissarra i retoladors, projector i pantalla, materials didàctics, fitxes de treball i materials propis de les dinàmiques. Els materials propis del taller són a càrrec de la professional. En cas que alguna activitat requereixi fitxes o altres materials per imprimir, el centre facilitarà les impressions necessàries.

Observacions

El taller es desenvolupa des d'un marc de seguretat i cura, amb participació voluntària i sense necessitat que l'alumnat comparteixi experiències personals.

Espai d'Orientació Afectivosexual.

Un servei d'escolta, orientació i educació sexual

Descripció

L'Espai d'Orientació Afectivosexual és un servei complementari als tallers d'educació sexual, adreçat principalment a l'alumnat d'ESO i Batxillerat.

Es planteja com un espai de continuïtat que s'activa després de les intervencions grupals, facilitant que l'alumnat que ho necessiti pugui apropar-se, plantejar dubtes i rebre orientació individualitzada en un context que ja li resulta conegut.

La proposta parteix de la importància de generar primer un vincle de confiança. Els tallers permeten conèixer la professional, establir un marc de respecte i confidencialitat i obrir un espai per parlar de sexualitat amb naturalitat. Posteriorment, l'espai d'orientació ofereix la possibilitat de donar continuïtat a aquelles qüestions que requereixen més temps, privacitat o una atenció individual.

És un espai d'educació i orientació, no d'atenció sanitària ni de psicoteràpia, i pot incloure orientació cap a altres recursos especialitzats quan sigui necessari.

Persones destinàries

Alumnat d'ESO i Batxillerat.

De manera complementària, es poden oferir espais d'orientació al professorat i a les famílies quan sigui necessari per acompanyar qüestions relacionades amb l'educació sexual.

Funcionament

El servei s'activa després de la realització dels tallers, acordant amb el centre la periodicitat i la manera més adequada de facilitar-ne l'accés.

L'accés es pot realitzar mitjançant:

- una bústia de consultes o sol·licitud de cita;
- espais de consulta durant determinats moments de la jornada escolar;
- derivació o orientació des dels espais de tutoria;
- altres formes d'accés acordades amb el centre.

Les consultes poden ser individuals i abordar qüestions relacionades amb la sexualitat, les relacions, el cos, els canvis, els límits, el consentiment, la diversitat, el desig, el plaer o qualsevol altre dubte que la persona vulgui plantejar.

L'espai es desenvolupa des del respecte, la privacitat i la cura, dins del marc de

protecció i acompanyament corresponent a l'alumnat menor d'edat.

Objectius

- Oferir un espai segur, confidencial i de proximitat.
- Facilitar informació i educació afectivosexual basada en l'evidència.
- Promoure l'autoconeixement, l'autonomia i el benestar sexual.
- Afavorir la capacitat d'establir relacions basades en el respecte, la igualtat i els propis límits.
- Orientar cap a altres recursos quan sigui necessari.

Necessitats tècniques o d'espai

Despatx o sala que garanteixi la confidencialitat, taula, dues o tres cadires i un ambient tranquil.

Llengua d'impartició

Castellà (amb comprensió del català).

MARC DE SEGURETAT I CURA DELS TALLERS

Els tallers d'educació sexual es desenvolupen des d'un **marc de seguretat, respecte, cura i confidencialitat**, adaptat a l'edat i al moment evolutiu de cada grup.

L'objectiu és crear un espai on l'alumnat pugui **preguntar, expressar dubtes, escoltar altres punts de vista i participar en les activitats sense sentir-se jutjat ni exposat**.

Un espai de respecte

Durant les sessions es promou:

- el respecte per les diferents opinions, cossos, experiències i formes de ser;
- un llenguatge respectuós i no sexista;
- l'absència de burles, insults, comentaris discriminatoris o exposició d'altres persones;
- el dret a no respondre una pregunta o a no participar en una activitat concreta.

Participació i privacitat

La participació en les dinàmiques es planteja de manera voluntària i **no es demana a l'alumnat que comparteixi experiències personals, íntimes o sexuals**.

Les preguntes o situacions es poden plantejar de manera general, mitjançant casos ficticis, personatges o situacions quotidianes. Quan sigui convenient, es poden utilitzar preguntes anònimes per facilitar que l'alumnat pugui expressar dubtes sense haver d'exposar-se davant del grup.

Es respectarà la privacitat de les intervencions i es procurarà que allò que es comparteixi en el grup no sigui utilitzat per exposar o assenyalar cap persona.

Confidencialitat i protecció

La professional manté un marc de confidencialitat i respecte envers les qüestions que es plantegin durant les sessions, **dins dels límits establerts pel deure de protecció de les persones menors d'edat**.

Si durant una intervenció apareix una situació que pugui indicar una situació de risc, violència, abús o vulneració de drets, es procedirà d'acord amb el marc de protecció corresponent i amb els protocols i recursos establerts pel centre i l'administració competent.

Adequació dels continguts

Els continguts, el llenguatge, els exemples i les dinàmiques s'adapten a l'edat, al moment evolutiu i a les característiques de cada grup.

La informació es presenta de manera **clara, rigorosa i adequada al nivell de comprensió de l'alumnat**, evitant introduir continguts que no siguin necessaris per als objectius de cada proposta.

Diversitat i inclusió

Es parteix del reconeixement de la diversitat corporal, familiar, cultural, de gènere, d'orientacions, de formes de relació i de ritmes de desenvolupament.

No es presenta un únic model de cos, de desenvolupament, de família, de relació o de vivència de la sexualitat com a norma.

Les activitats es plantegen procurant que tot l'alumnat pugui participar-hi. En cas que hi hagi necessitats específiques d'accessibilitat o comunicació que requereixin suports o recursos especialitzats, aquests hauran de ser aportats pel centre o per l'Ajuntament, segons correspongui.

Un espai per preguntar

Les preguntes formen part del procés educatiu. No es penalitzaran els dubtes ni les preguntes relacionades amb la sexualitat.

La professional diferenciarà entre informació contrastada, opinions, mites i creences, oferint respostes adequades a l'edat i orientant cap a fonts d'informació fiables quan sigui necessari.

Coordinació amb el centre

La proposta es desenvolupa en coordinació amb el centre educatiu. Quan sigui necessari, es podran acordar prèviament aspectes relacionats amb les característiques del grup, les necessitats específiques, els continguts o altres qüestions rellevants per garantir el bon desenvolupament de l'activitat.

Aquest marc és transversal a totes les propostes d'educació sexual de Placer a la Vida i s'adapta a les característiques de cada taller i etapa educativa.

Resum gràfic

Nom de l'activitat	Persones destinatàries	Nº sessions	Durada
El nostre cos ens parla: entendre la sexualitat	3r i 4t de Primària	2	60 min/sessió
El nostre cos canvia: entendre la pubertat	5è i 6è de Primària	2	60 min/sessió
Sexualitats diverses	ESO	2	60 min/sessió
Desig i plaer: vivint la nostra sexualitat	Batxillerat i Batxillerat Artístic	2	60 min/sessió
El que veim és real?	ESO, Batxillerat i Cicles Formatius	2	60 min/sessió
La brúixola del consentiment	ESO, Batxillerat i Cicles Formatius	3	60 min/sessió
Servei d'Orientació Afectivosexual	ESO, Batxillerats i Cicles Formatius. Professorat i famílies	Servei a definir	A concretar amb el centre

Pilar López Moreno



www.placeralavida.com

© 2026 Placer a la Vida · Pilar López Moreno

Continguts, textos, propostes metodològiques i materials propis protegits per la normativa de propietat intel·lectual. La reproducció, adaptació o utilització del contingut d'aquest dossier amb finalitats professionals o comercials requereix autorització prèvia de Placer a la Vida. Per a usos educatius o de difusió de les propostes, es pot contactar amb Placer a la Vida.