



Placer a la Vida

Propostes per créixer juntes



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 cridant: Sexualitat a crits, secció de Sexualitat en un diari digital. Llavors intuïa que la sexualitat era una font immensa de poder, de creativitat, de vida. Avui ho sé amb el cos, amb l'ànima i amb l'experiència/formació com a educadora i terapeuta sexual i de parella.

El plaer —quan el mirem de debò— és un nord, una brúixola que ens orienta cap a l'expansió del nostre ésser. Ens recorda que estem vives, que podem sentir, crear i florir. És un acte d'agraïment a la vida, una ofrena. *Placer a la vida* representa aquest salt: de la supervivència a l'expansió, de la recerca cap a la presència, de la por cap a la confiança. És una invitació per tothom a mirar el plaer com a camí, com a força vital, com aquell espai on l'ésser pot trobar el seu propi brillantor. Perquè quan donem plaer a la vida, la vida ens retorna amb més amor, més sentit i més llibertat.



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 per créixer juntes

L'educació afectivosexual és una eina fonamental per promoure el benestar emocional, la salut, la igualtat i les relacions basades en el respecte al llarg de totes les etapes de la vida. Crear espais de reflexió, aprenentatge i experiència compartida contribueix a desenvolupar recursos personals i comunitaris que afavoreixen una convivència més saludable, la prevenció de les violències i una millor qualitat de vida.

Les activitats recollides en aquest dossier són una selecció de propostes pensades per donar resposta a diferents necessitats detectades en l'àmbit educatiu, social i comunitari. Totes parteixen d'una mirada basada en els drets sexuals, la perspectiva de gènere, l'evidència científica i una metodologia participativa i vivencial adaptada a cada col·lectiu.

Cada municipi, cada centre educatiu, cada servei i cada grup tenen necessitats i realitats pròpies. Per aquest motiu, les propostes incloses en aquest catàleg es poden adaptar en continguts, durada, metodologia i format, d'acord amb els objectius de cada intervenció.

Aquest dossier recull algunes de les activitats que s'ofereixen habitualment, però no pretén ser un catàleg tancat. Si existeix una necessitat específica o un interès concret que no hi apareix, s'ofereix la possibilitat de dissenyar **tallers, xerrades o processos formatius personalitzats**, elaborats a partir de les necessitats detectades, el perfil de les persones destinatàries i els objectius del servei o entitat sol·licitant.

L'objectiu és construir conjuntament propostes útils, significatives i adaptades a cada context, contribuint a generar espais de creixement, prevenció i promoció de la salut sexual i relacional al municipi.



A continuació es proposen les següents activitats per dur a terme a través de Serveis Socials o entitats a totes les etapes de la vida, especialment adreçades a dones, sense excloure altres col·lectius quan la proposta ho permet.

© 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 d'activitats

Acompanyar la sexualitat des de la infància.

Xerrada participativa per a famílies sobre desenvolupament afectivosexual, consentiment i acompanyament respectuós

Caminant Junes.

Descobrint el cicle menstrual.

La brúixola del consentiment (dues propostes adaptades a diferents destinataris)

Explorant els límits, el respecte i les relacions saludables

El plaer de viure.

Reconnectar amb la sensualitat.

La dansa de l'úter

Taller vivencial de moviment i connexió amb l'úter

Habitar la menopausa.

Tertúlia-taller sobre el cos, el plaer i el benestar en una nova etapa de la vida.

Espai d'Orientació Afectivosexual.

Un servei municipal 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

Acompanyar la sexualitat des de la infància

Xerrada participativa per a famílies sobre desenvolupament afectivosexual, consentiment i acompanyament respectuós

Descripció

El consentiment comença a construir-se des de la infància, molt abans de les primeres relacions de parella. Es desenvolupa en el joc, en el respecte pels propis límits i els de les altres persones, en la manera com les persones adultes acompanyen el contacte, la intimitat, les emocions i la comunicació.

Aquesta xerrada ofereix un espai proper i participatiu per comprendre com es desenvolupa el consentiment durant la infància i quin paper tenen les famílies en aquest aprenentatge. A través de situacions quotidianes, es reflexiona sobre els jocs infantils, el respecte pels límits, la comunicació i l'educació afectivosexual com a eina de promoció de la salut i de prevenció dels abusos sexuals.

Amb un llenguatge accessible i una mirada basada en l'evidència, s'ofereixen recursos pràctics perquè les famílies puguin acompanyar infants des del respecte, la confiança i la seguretat.

Objectius

- Comprendre com es construeix el consentiment durant la infància i la seva importància en el desenvolupament de relacions saludables.
- Oferir eines per acompanyar els jocs, la curiositat i l'exploració corporal des del respecte i la seguretat.
- Reflexionar sobre el paper de les famílies en l'educació del consentiment i en la prevenció dels abusos sexuals.
- Afavorir una comunicació oberta sobre els límits, la intimitat, el cos i les emocions.
- Aportar recursos pràctics perquè les famílies se sentin més segures a l'hora d'acompanyar l'educació afectivosexual dels seus fills i filles.

Metodologia

Xerrada participativa que combina divulgació, exemples pràctics i espais de reflexió compartida. Els continguts s'adapten al grup.

Continguts orientatius

Desenvolupament afectivosexual infantil. Curiositat, joc i exploració corporal. Consentiment i respecte als límits. Intimitat i autonomia corporal. Paper de les famílies. Recursos per continuar l'acompanyament.

Persones destinatàries

Famílies, mares, pares i altres persones referents d'infants, independentment del gènere.

Nombre recomanat de participants

Entre 15 i 30 persones adultes.

Durada

Xerrada de 2 hores. Possibilitat d'adaptació.

Necessitats tècniques o d'espai

Sala amb cadires, projector o pantalla, ordinador HDMI i equip de so.

Llengua d'impartició

Castellà (amb comprensió del català parlat).

Observacions:

Si la demanda supera el nombre recomanat de participants, es podran organitzar nous grups en diferents dates per facilitar la participació de totes les famílies, per garantir la qualitat de l'activitat.

Pressupost

Honoraris: 80 €/hora

Durada: 2 hores

Honoraris: 160,00 €

IVA (21 %): +33,60 €

IRPF (15 %): -24,00 €

Import total de la factura: 169,60 €

Material inclòs.

L'aplicació de l'IVA i, si escau, de les retencions fiscals, s'ajustarà a la normativa vigent en el moment de la contractació.

Caminant Junttes.

Descobrint el cicle menstrual

Descripció

La menarquia és molt més que la primera menstruació: és un moment de transició vital. Aquest programa ofereix un espai compartit perquè les nenes i les seves mares o persones adultes de referència visquin aquest procés amb informació, confiança i naturalitat. Al llarg de tres sessions es combinen explicacions, dinàmiques participatives, activitats creatives i consciència corporal.

Objectius

- Viure la menarquia com un procés natural i significatiu.
- Afavorir una vivència positiva del cos i del cicle menstrual.
- Millorar la comunicació entre les nenes i les mares o persones adultes de referència.
- Conèixer els canvis de la pubertat i el cicle.
- Oferir eines d'autocura.

Metodologia

Metodologia participativa, vivencial i creativa amb explicacions adaptades, dinàmiques compartides, activitats artístiques, recursos visuals, consciència corporal i espais de diàleg.

Continguts

Sessió 1. El cos canvia: canvis de la pubertat, menarquia, celebració i dibuix d'una silueta corporal identificant els canvis.

Sessió 2. Descobrint el cicle menstrual: quatre fases, necessitats, recursos i dons de cada fase, treball en petits grups amb fitxes i primera eina d'observació del cicle.

Sessió 3. La menstruació i l'autocura: el sagnat, productes menstruals, cures, mites i creació d'una bossa de tela personalitzada per guardar els productes menstruals amb pintura tèxtil vermella.

Persones destinatàries

Infants de 9 a 13 anys que hagin iniciat la menstruació o estiguin pròximes a la menarquia, acompanyades per la seva mare o una persona adulta de referència.

Nombre recomanat de participants

Grup entre 6 i 8 fietes, cadascuna acompanyada d'una persona adulta de referència (màxim 16 persones en total)

Durada

3 sessions de 2 hores.

Necessitats tècniques o d'espai

Sala àmplia, cadires i taules, pissarra o paperògraf amb retoladors, equip de música i projector opcional.

Llengua d'impartició

Castellà (amb comprensió del català parlat).

Observacions:

Si la demanda supera el nombre recomanat de participants, es podran organitzar nous grups per garantir la qualitat de l'activitat.

Pressupost

Honoraris: 80 €/hora

Durada: 6 hores

Base imposable: 480,00 €

IVA (21 %): +100,80 €

IRPF (15 %): -72,00 €

Import total de la factura: 508,80 €

Material: Entre 3,00 € i 5,00 € per fieta participant, en funció del nombre de participants.

L'aplicació de l'IVA i, si escau, de les retencions fiscals, s'ajustarà a la normativa vigent en el moment de la contractació.

La brúixola del consentiment.

Explorant els límits, el respecte i les relacions saludables

Descripció

El consentiment és una habilitat relacional fonamental que va molt més enllà d'un 'sí' o un 'no'. Implica la capacitat d'escoltar el propi cos, reconèixer les pròpies necessitats i límits, expressar-los amb claredat i respectar els de les altres persones. Aquest taller ofereix un recorregut vivencial i reflexiu perquè els i les adolescents puguin explorar el consentiment des de l'experiència corporal i comprendre com el sistema nerviós influeix en la manera com ens relacionem. Mitjançant el Joc dels Tres Minuts, la Roda del Consentiment i eines inspirades en els enfocaments somàtics, les persones participants descobriran recursos per identificar què necessiten, comunicar els seus límits i construir relacions més conscients, respectuoses i saludables.

Objectius

- Comprendre el consentiment com una habilitat relacional essencial.
- Desenvolupar la consciència corporal.
- Comprendre la influència del sistema nerviós.
- Desenvolupar habilitats per expressar els propis límits.
- Fomentar relacions basades en el respecte mutu.

Metodologia

Metodologia participativa que combina una breu introducció teòrica amb dinàmiques vivencials, exercicis en parelles, espais de reflexió i eines d'educació sexual amb enfocament somàtic. El consentiment s'aborda com una habilitat corporal i relacional.

Continguts

Sessió 1. El cos com a brúixola del consentiment- Què és el consentiment i què no és.- El cos com a font d'informació.- Joc dels Tres Minuts.- Reflexió compartida.

Sessió 2. Del cos al consentiment- Joc dels Tres Minuts.- Sistema nerviós i percepció de seguretat.- Roda del Consentiment.- Recursos per afavorir un consentiment lliure.- Integració final.

Persones destinatàries

Adolescents de 13 a 18 anys.

Nombre recomanat de participants:

Entre 6 i 16 adolescents.

Es pot adaptar a grups mixtos o bé realitzar-se amb grups diferenciats (noies i nois) quan els objectius educatius ho facin recomanable.

Durada

2 sessions de 2 hores.

Necessitats tècniques o d'espai

Sala àmplia, cadires, pissarra blanca o paperògraf amb retoladors, fulls de paper, bolígrafs, materials impresos, equip de música, projector (opcional) i esterilles o coixins (opcional).

Llengua d'impartició

Castellà (amb comprensió del català parlat).

Observacions:

Si la demanda supera el nombre recomanat de participants, es podran organitzar nous grups per garantir la qualitat de l'activitat.

Pressupost

Honoraris: 80 €/hora

Durada: 4 hores

Base imposable: 320,00 €

IVA (21 %): +67,20 €

IRPF (15 %): -48,00 €

Import total de la factura: 339,20 €

L'aplicació de l'IVA i, si escau, de les retencions fiscals, s'ajustarà a la normativa vigent en el moment de la contractació.

El plaer de viure

Reconnectar amb la sensualitat

Descripció

La sexualitat és una dimensió fonamental del benestar i ens acompanya al llarg de tota la vida. No es limita a les relacions sexuals, sinó que inclou la manera com vivim el nostre cos, les emocions, els sentits, els vincles i la capacitat de gaudir de la vida quotidiana. L'activitat s'emmarca en una perspectiva d'educació sexual positiva, promoció de la salut i equitat de gènere, entenent el plaer com una capacitat humana vinculada a la presència, la sensibilitat, l'autonomia i el benestar.

Aquest taller ofereix un espai vivencial perquè les dones puguin reconnectar amb el seu cos i amb la seva sensualitat a través de la respiració, la veu, el moviment, la curiositat i el joc. Mitjançant experiències corporals, dinàmiques vivencials i espais de reflexió compartida, les participants exploraran la seva relació amb el plaer quotidià i amb la capacitat d'habitar-se amb més presència, sensibilitat i consciència.

El taller incorpora el treball amb un arquetip femení com a recurs simbòlic per facilitar la connexió amb aquesta dimensió interna i afavorir la seva integració en la vida diària, des del respecte a la història i al moment vital de cada dona.

Objectius

- Promoure una vivència positiva de la sexualitat des d'una perspectiva integral i de promoció de la salut.
- Afavorir la connexió amb el cos com a espai de benestar, presència i autocura.
- Despertar la curiositat i el joc com a eines d'exploració i descoberta.
- Afavorir la sobirania corporal i la responsabilitat personal en la construcció del propi benestar.
- Oferir recursos senzills per incorporar més presència i plaer a la vida quotidiana.

Continguts

- El cos com a territori per habitar.
- Sobirania corporal i autocura.
- Respiració, veu i moviment com a llenguatges del cos.
- La pell i els sentits com a portes d'entrada a l'experiència.
- Curiositat, joc i creativitat com a motors d'exploració.
- El plaer quotidià com a dimensió de la salut i del benestar.

- L'arquetip femení com a recurs simbòlic d'autoconeixement i transformació.

Metodologia

Metodologia participativa, vivencial i experiencial basada en l'exploració corporal i la reflexió compartida.

La sessió combina espais de conversa, respiració conscient, moviment lliure, exploració de la veu, propostes davant el mirall, dinàmiques creatives, visualitzacions guiades i moments d'integració grupal.

La curiositat i el joc constitueixen el fil conductor de l'experiència, afavorint una aproximació respectuosa, lliure de judicis i adaptada al ritme de cada participant.

Persones destinatàries

Dones adultes de totes les edats.

Nombre de participants

Entre 16 i 24 dones.

L'activitat es pot adaptar a grups més nombrosos si la demanda supera el nombre inicial de participants o fer dues dates.

Durada

2 hores.

Necessitats tècniques o d'espai

Sala àmplia i diàfana que permeti el moviment del grup.

Preferiblement amb equip de música i possibilitat de disposar les cadires en cercle.

Si la sala disposa de miralls, es podran incorporar algunes propostes específiques d'observació corporal.

Material a càrrec del centre

- Cadires.
- Equip de música.
- Miralls

Llengua d'impartició

Castellà (amb comprensió del català parlat).

Observacions

No és necessari tenir experiència prèvia en dansa, moviment o expressió corporal.

Totes les propostes són accessibles, respectuoses i adaptables a les possibilitats de cada participant.

Pressupost

Honoraris: 80 €/hora

Durada: 2 hores

Honoraris: 160,00 €

IVA (21 %): +33,60 €

IRPF (15 %): -24,00 €

Import total de la factura: 169,60 €

Material inclòs.

L'aplicació de l'IVA i, si escau, de les retencions fiscals, s'ajustarà a la normativa vigent en el moment de la contractació.

La dansa de l'úter

Taller vivencial de moviment i connexió amb l'úter

Descripció

Durant segles, l'úter ha estat associat gairebé exclusivament a la reproducció. Aquest taller proposa recuperar una mirada més àmplia, inspirada en les aportacions de Casilda Rodrigañez, que convida a reconèixer l'úter com un centre de vitalitat, sensibilitat, creativitat i plaer.

A través de la respiració, el moviment conscient, la dansa i la meditació, les participants exploraran el seu centre pèlvic des de l'escolta i la curiositat, afavorint una relació més viva, amable i conscient amb el propi úter.

També s'oferiran nocions bàsiques sobre l'anatomia femenina i la sexualitat, apropant-se al cèrvix com una part del cos que pot formar part del mapa del plaer d'algunes dones i convidant a ampliar la mirada sobre el potencial sensible i creatiu del cos femení.

És una proposta vivencial, lúdica i respectuosa, adreçada a dones de totes les edats, incloses aquelles que ja no tenen úter físicament, entenent aquesta connexió també des d'una dimensió corporal, simbòlica i experiencial.

Objectius

- Reconnectar amb el centre pèlvic mitjançant el moviment conscient.
- Afavorir una vivència més amable i conscient del propi cos.
- Descobrir una mirada més àmplia sobre l'úter i la sexualitat femenina.
- Conèixer aspectes bàsics de l'anatomia femenina relacionats amb el plaer.
- Estimular l'expressió corporal, la creativitat i el benestar.
- Oferir recursos senzills de respiració i moviment per incorporar al dia a dia.

Metodologia

El taller combina moviment conscient, respiració, dansa i una breu divulgació sobre anatomia femenina i sexualitat.

L'experiència s'articula a partir de diferents propostes vivencials que conviden les participants a explorar el moviment del centre pèlvic, despertar-ne la sensibilitat i integrar l'experiència des del respecte als propis límits.

Continguts

- Respiració i presa de consciència corporal.
- Moviments en espiral i circulars del centre pèlvic.
- Dansa guiada.
- Breu marc teòric.
- Meditació de connexió amb l'úter.

Persones destinatàries

Dones de totes les edats.

Nombre de participants

Entre 16 i 24 dones.

L'activitat es pot adaptar a grups més nombrosos si la demanda supera el nombre inicial de participants o fer dues dades.

Durada

1 sessió de 2 hores.

Necessitats tècniques o d'espai

Sala diàfana que permeti el moviment, equip de música, projector o pantalla, cadires en cercle i estoretes.

Llengua d'impartició

Castellà (amb comprensió del català).

Observacions

No és necessari tenir experiència prèvia en dansa, moviment o expressió corporal.

Pressupost

Honoraris: 80 €/hora

Durada: 2 hores

Honoraris: 160,00 €

IVA (21 %): +33,60 €

IRPF (15 %): -24,00 €

Import total de la factura: 169,60 €

Material inclòs.

L'aplicació de l'IVA i, si escau, de les retencions fiscals, s'ajustarà a la normativa vigent en el moment de la contractació.

La brúixola del consentiment

Explorant els límits, el respecte i les relacions saludables

Descripció

El consentiment és una habilitat relacional que ens permet escoltar-nos, expressar el que necessitam i relacionar-nos des del respecte mutu. Aquest taller ofereix un espai vivencial perquè les participants explorin, a través del cos, el tacte conscient i la comunicació verbal, com viuen el donar, el rebre, els límits i els acords.

Mitjançant exercicis inspirats en la Roda del Consentiment, es promou l'autoconeixement, la consciència corporal i una manera més lliure i conscient de relacionar-se amb una mateixa i amb les altres persones.

Objectius

- Explorar com vivim el donar i el rebre en les relacions.
- Desenvolupar una major consciència de les pròpies sensacions, necessitats, desitjos i límits a través del cos.
- Millorar la capacitat d'escolta pròpia i de les altres persones mitjançant el tacte conscient.
- Practicar la comunicació verbal per expressar necessitats, arribar a acords i posar límits de manera clara i respectuosa.
- Descobrir la Roda del Consentiment com una eina d'autoconeixement i creixement personal.

Metodologia

Metodologia participativa i vivencial que combina exercicis de consciència corporal, pràctiques de tacte conscient, dinàmiques en parelles i espais de reflexió compartida. Les activitats es desenvolupen de manera progressiva, afavorint un ambient segur on cada participant pot explorar els diferents rols del donar i el rebre, sempre des del respecte als propis límits i als de les altres persones.

Continguts

- Arribada al grup i creació d'un espai de confiança.
- El cos com a font d'informació i el tacte conscient, pràctiques de tacte conscient.
- Introducció a la Roda del Consentiment.
- Pràctiques vivencials de donar i rebre a través del *Joc dels Tres Minuts*.
- Els quatre rols de la Roda del Consentiment.
- Espai de reflexió i integració de l'experiència.

Persones destinatàries

Persones adultes.

Nombre de participants

Entre **10 i 24 participants**.

Durada

1 sessió de 2 hores.

Necessitats tècniques o d'espai

Sala àmplia que permeti el moviment, cadires disposades en cercle, pissarra blanca o paperògraf amb retoladors, equip de música i, opcionalment, esterilles i/o coixins per a les pràctiques.

Material a imprimir (a càrrec de Serveis Socials):

- Una fitxa amb les preguntes de la pràctica per a cada participant.

Llengua d'impartició

Castellà (amb comprensió del català parlat).

Observacions

No és necessària experiència prèvia. Les activitats es desenvolupen en un marc de respecte mutu, confidencialitat i llibertat d'elecció. Cada participant pot decidir el seu grau d'implicació i modificar o retirar el seu consentiment en qualsevol moment.

Pressupost

Honoraris: 80 €/hora

Durada: 2 hores

Honoraris: 160,00 €

IVA (21 %): +33,60 €

IRPF (15 %): -24,00 €

Import total de la factura: 169,60 €

Material inclòs.

L'aplicació de l'IVA i, si escau, de les retencions fiscals, s'ajustarà a la normativa vigent en el moment de la contractació.

Habitar la menopausa

Tertúlia-taller sobre el cos, el plaer i el benestar en aquesta etapa de la vida

Descripció

La menopausa és una etapa de transformació física, emocional i vital que mereix ser viscuda amb informació, respecte i espais on compartir l'experiència. Aquesta tertúlia-taller ofereix una mirada positiva, integradora i basada en l'evidència, convidant les participants a explorar aquesta etapa des de l'autenticitat, l'autocura, el plaer i la connexió amb el propi cos. Mitjançant la conversa, la divulgació i petites pràctiques somàtiques, es crea un espai de confiança on cada dona pot ampliar la mirada sobre la menopausa, legitimar les seves necessitats i descobrir nous recursos per viure aquesta etapa amb més benestar.

Objectius

- Oferir una mirada positiva, realista i integradora.
- Revisar mites i creences.
- Comprendre els canvis físics, emocionals i sexuals.
- Afavorir una relació més amable amb el cos.
- Promoure l'autocura, l'autoestima, el benestar i el plaer.
- Crear un espai de trobada entre dones.

Metodologia

La tertúlia-taller s'articula a partir de frases i paraules llavor (llavors de conversa) que actuen com a punt de partida per a la reflexió i el diàleg compartit. A partir de conceptes com "autenticitat, plaer, desig" o «Em dono permís per ser qui soc avui», s'obre un espai de conversa que permet compartir experiències, necessitats i recursos. Cada tema es desenvolupa mitjançant preguntes de reflexió, un breu marc teòric i una pràctica somàtica d'integració, afavorint la connexió entre els continguts, el cos i l'experiència personal.

Persones destinatàries

Dones en període de perimenopausa, menopausa o postmenopausa.

Nombre recomanat de participants:

Entre 8 i 25 dones. En cas d'una demanda superior es poden crear nous grups per preservar un clima de confiança i participació.

Durada

1 sessió de 2 hores.

Necessitats tècniques

Sala amb cadires en cercle, projector o pantalla, equip de música i estoretes (opcional).

Llengua

Castellà (amb comprensió del català parlat).

Pressupost

Honoraris: 80 €/hora

Durada: 2 hores

Honoraris: 160,00 €

IVA (21 %): +33,60 €

IRPF (15 %): -24,00 €

Import total de la factura: 169,60 €

Material inclòs.

L'aplicació de l'IVA i, si escau, de les retencions fiscals, s'ajustarà a la normativa vigent en el moment de la contractació.

Espai d'Orientació Afectivosexual.

Un servei municipal d'escolta, orientació i educació sexual

Descripció

L'Espai d'Orientació Afectivosexual és un servei comunitari que ofereix un espai confidencial, proper i accessible on les persones poden resoldre dubtes, rebre informació i orientació sobre sexualitat, afectivitat, relacions i benestar sexual al llarg de les diferents etapes de la vida. L'espai està pensat com un servei de prevenció, promoció de la salut sexual i orientació comunitària, complementari als recursos sanitaris, educatius i socials existents al municipi. L'objectiu és promoure una vivència més conscient, saludable i respectuosa de la sexualitat, oferint eines, recursos i orientació adaptats a les necessitats de cada persona. Es tracta d'un espai d'educació i orientació, i no d'un servei d'atenció sanitària o de psicoteràpia.

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 relacions saludables.
- Orientar cap a altres recursos quan sigui necessari.

Metodologia

Sessions individuals adaptades a les necessitats de cada persona, combinant escolta activa, educació afectivosexual, orientació personalitzada i recursos pràctics des d'un enfocament somàtic.

Possibles motius de consulta

Educació afectivosexual, consentiment i límits, relacions afectives, comunicació, autoestima corporal i sexual, menarquia, cicle menstrual, menopausa, plaer i benestar sexual, diversitat sexual i dubtes sobre sexualitat.

Persones destinatàries

Adolescents, persones joves, persones adultes, famílies i persones en qualsevol etapa del cicle vital.

Funcionament

- Un matí o una tarda al mes, 4 hores de servei.
- 4 cites individuals de 50 minuts, amb 10 minuts entre sessions

-La gestió de les cites prèvies es realitzarà des dels Serveis Socials, en coordinació amb la responsable del servei, Pilar López Moreno.

- Possibilitat de derivació a recursos especialitzats quan sigui necessari.

Durada

Servei mensual de 4 hores, es proposa d'octubre a juny, o segons demanda podent fer-se trimestralment.

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 parlat).

Pressupost

Honoraris: 75 €/hora

Durada: 4 hores mensuals

Base imposable: 300,00 €

Material fungible: Inclòs.

IVA (21 %): +63,00 €

IRPF (15 %): -45,00 €

Import total de la factura: 318,00 €

Nota: Si la periodicitat del servei o el nombre d'hores mensuals es modifica, el pressupost s'ajustarà proporcionalment.

Resum gràfic

Nom de l'activitat	Persones destinatàries	Modalitat	Nº sessions	Durada	Participants
Acompanyar la sexualitat des de la infància	Famílies i persones adultes referents	Xerrada participativa	1	2 h	15-30 persones
Caminant Junes. Descobrint el cicle menstrual	Nenes de 9 a 13 anys i una persona adulta de referència	Taller vivencial	3	6 h	6-8 parelles (12-16 persones)
La brúixola del consentiment	Adolescents de 13 a 18 anys	Taller vivencial	2	4 h	6-16 participants (grups mixtos o diferenciats)
El plaer de viure	Dones adultes	Taller vivencial	1	2h	16-24 dones
La dansa del'úter	Dones adultes	Taller vivencial	1	2h	16-24 dones
La brúixola del consentiment	persones adultes, grup mixtos o diferenciats	Taller vivencial	1	2h	16-24 participants
Habitar la menopausa	Dones en perimenopausa, menopausa o postmenopausa	Tertúlia-taller	1	2h	10-24 dones
Espai d'Orientació Afectivosexual	Adolescents, persones joves/ adultes i famílies	Servei d'orientació individual	Servei mensual 10/26 06/27	4 h mensual	4 atencions individuals per jornada

Pilar López Moreno



www.placeralavida.com

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.