

EDUCACIÓN SEXUAL

Programa Quérote+





FICHA 1

Presentación de Quérote+

Quérote+



XUNTA
DE GALICIA

Sobre nós

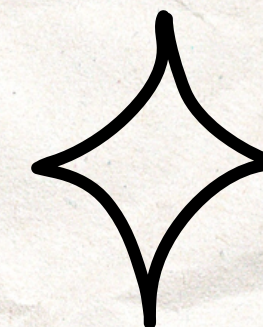
Servizo de información e asesoramento para a mocidade.

Temáticas:

- Sexualidade e afectividade
- Imaxe Corporal e autoestima
- Convivencia
- Uso das TRICs
- Prevención de adiccións

Atención anónima, confidencial e gratuíta.

Pincha para
ver o vídeo





VÍAS DE CONSULTA



Presencial e Telefónica

Centros Quérote+

A Coruña	Avenida Linares Rivas 28, 8º	981 223 913
Lugo	Complexo Xuvenil LUG II Rúa Pintor Corredoira 4	982 241 732
Santiago	Rúa Ramón Piñeiro, 19	881 997 613
Ourense	Rúa Celso Emilio Ferreiro 27 4º	988 231 470
Vigo	Rúa Ferrería 41	986 095 977

Mensaxería

A través do Whatsapp/Telegram no número:
647 018 752

En liña

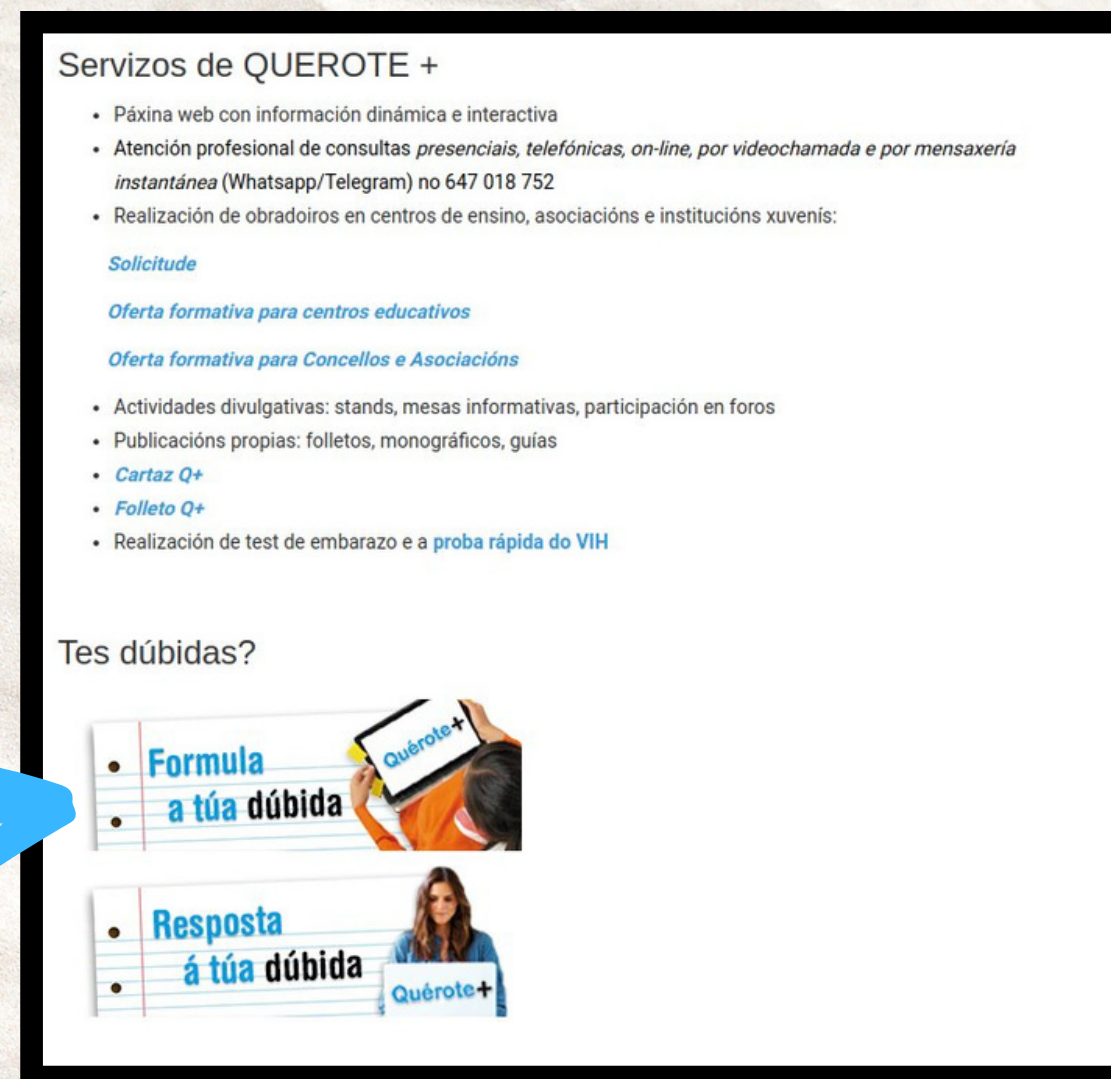
No apartado de consulta na web:
www.xuventude.xunta.es/querote_mais

Videochamada

A través da Plataforma Falemos



Consulta en liña de proba



www.xuventude.xunta.es/querote_mais

Consulta en liña de proba

Formulario de dúbidas

Dende aquí poderás enviarnos as túas dúbidas.

Recorda que as túas consultas son anónimas, non tes porque dar ningún dato persoal.

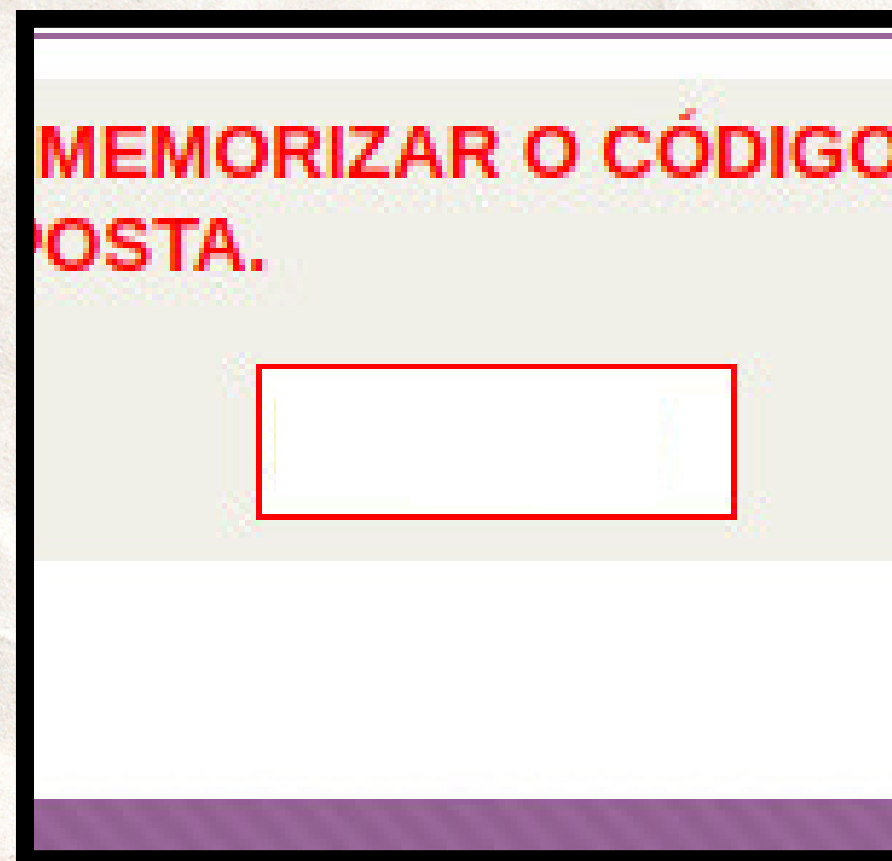
Dende este servizo queremos asegurar a máxima confidencialidade ás túas consultas, cubres o formulario asignámosche un código, que debes lembrar para acceder á resposta que preguntaches.

Os campos marcados cun (*) son obrigatorios; de tódolos xeitos agradeceríamos que cumplimentases todos os campos posibles co fin de que poidamos mellorar o nos servizo e atender cada día mellor a xente coma ti.

As dúbidas que presentes resolveranse nun máximo de 48 horas (sen contar as fins de semana e festivos).

Título*

Pregunta*



Servizos de QUEROTE +

- Páxina web con información dinámica e interactiva
- Atención profesional de consultas *presenciais, telefónicas, on-line, por videochamada e por mensaxería instantánea* (Whatsapp/Telegram) no 647 018 752
- Realización de obradoiros en centros de ensino, asociacións e institucións xuvenís:


Solicitud


Oferta formativa para centros educativos

Oferta formativa para Concellos e Asociacións

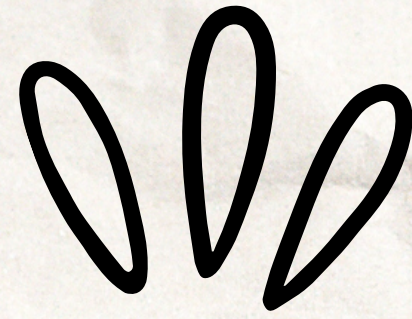
- Actividades divulgativas: stands, mesas informativas, participación en foros
- Publicacións propias: folletos, monográficos, guías
- *Cartaz Q+*
- *Folleto Q+*
- Realización de test de embarazo e a *proba rápida do VIH*

Tes dúbidas?

• **Formula a túa dúbida** 

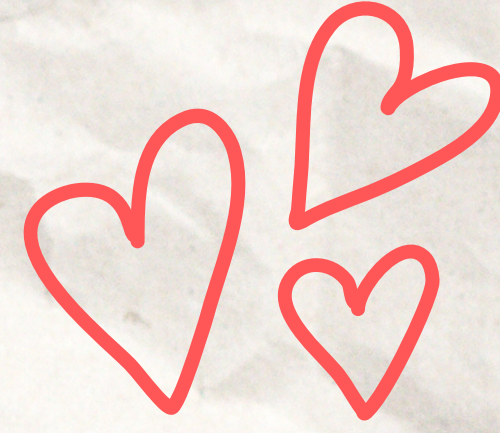

• **Resposta á túa dúbida** 

www.xuventude.xunta.es/querote_mais



**Cales son as túas fontes de
información sobre
sexualidade?**





Pode que algunhas destas?

Internet

Amizades

Familia

Ningúnha

Porno

Médico

Profes

...





FICHA 2

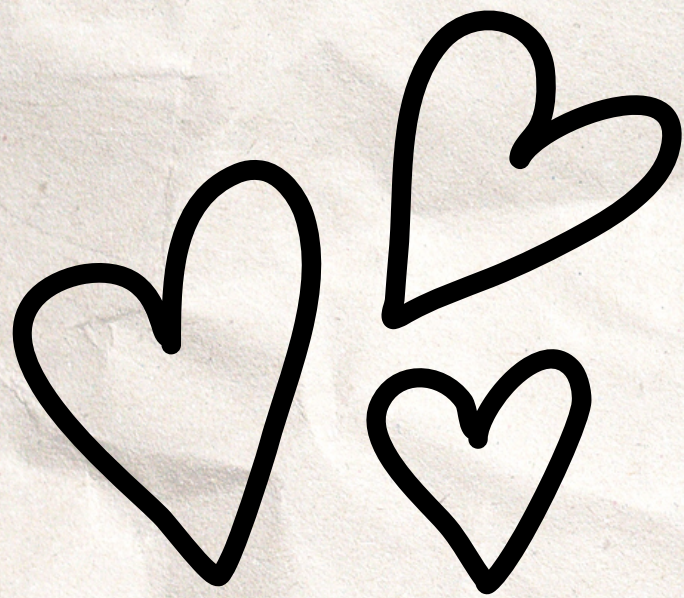
A educación sexual



Ficha 2: A educación sexual



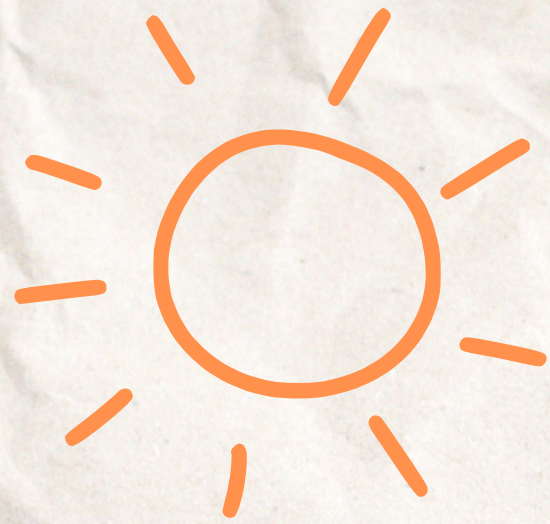
**Se falamos de sexo, de que
estamos a falar?**





CHOIVA DE IDEIAS





CLAREXANDO IDEAS

SEXO

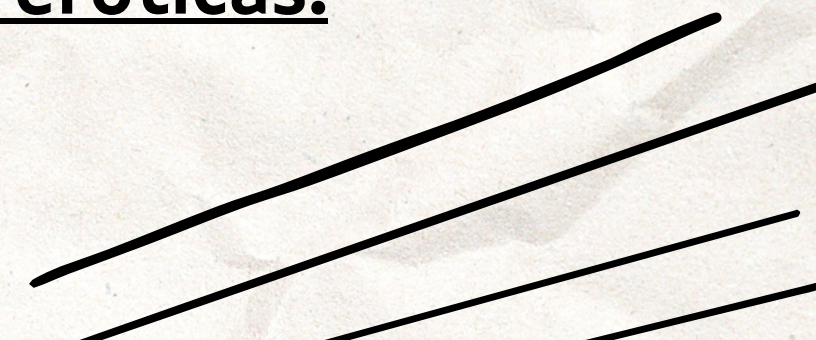
Todas as persoas nacemos sexuadas e vivimos un proceso de sexuación onde moitos factores entran en xogo á hora de establecer a nosa identidade.

SEXUALIDADE

Cada persoa vive ao seu modo o feito de ser sexuada, por iso hai tantas sexualidades como persoas.

ERÓTICA

A erótica inclúe todo o mundo dos desexos, das atraccións, das prácticas, tanto no plano da realidade como no da imaxinación a través das fantasías eróticas.





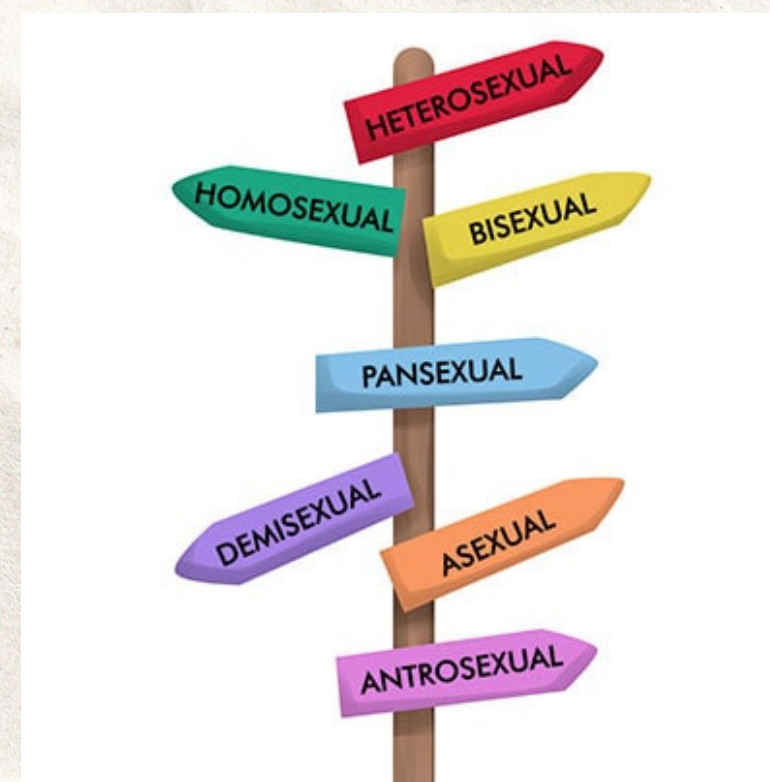
FICHA 3

Identidade e orientação

Ficha 3: Identidade e orientación



IDENTIDADE
Quen son eu?



ORIENTACIÓN
Que me atrae?

[Vídeo : ¿Qué es la diversidad sexual?](#)



Pincha no enlace para acceder ao vídeo



Campaña Love has no labels



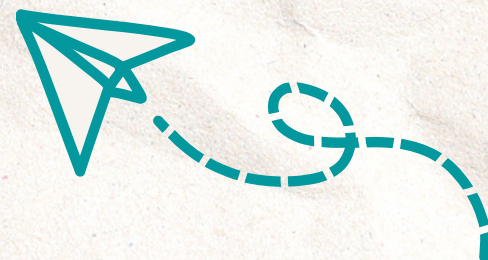
Love Has No Labels é un movemento para promover a diversidade, a equidade e a inclusión de todas as persoas sen distinción de etnia, relixión, xénero, orientación sexual, idade e capacidade. Creemos que o amor é a forza máis poderosa para superar os prexuízos, a discriminación e o racismo.



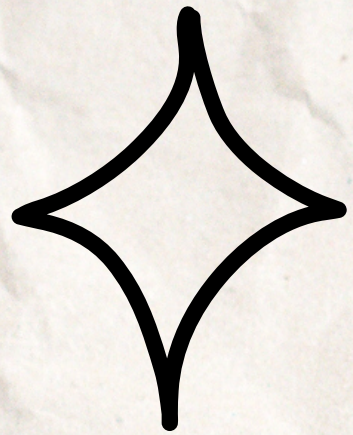
Campaña No soy tu chiste



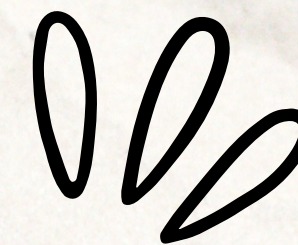
No Soy Tu Chiste é unha campaña sobre sensibilización da comunidade LGBTI por medio do Arte creada por Daniel Arzola. As ilustracións que conforman a campaña están baseadas na psicoloxía da cor e foron creadas en resposta aos numerosos actos de violencia contra a comunidade LGBTI en Venezuela e o mundo.



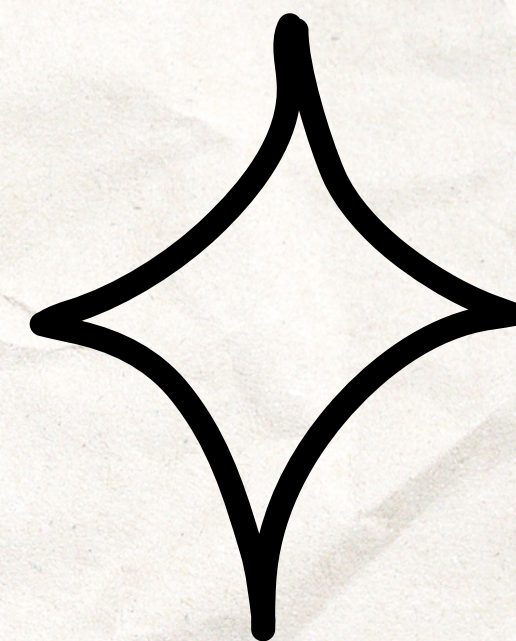
Pincha nas imaxes para acceder ás campañas



ARTE DIVERSO



Elaboramos en grupo un cartel que promova os valores de respecto á diversidade sexual.





FICHA 4

O modelo de amor romântico



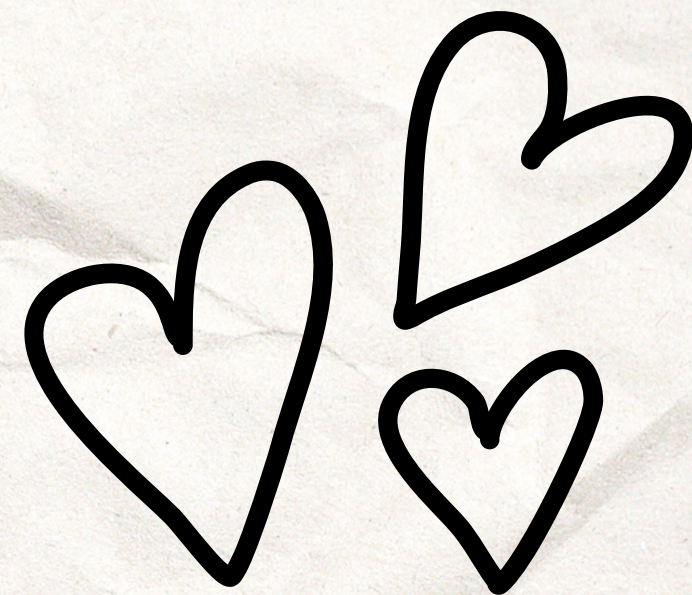
Ficha 4: O modelo de amor romántico


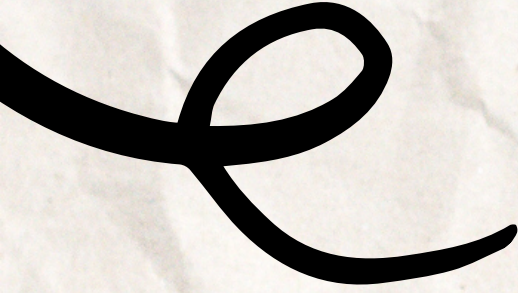


MÚSICA, SERIES, VÍDEOS...
QUE DIN DO AMOR?

INVESTIGA QUE MENSAXES NOS CHEGAN

yes!

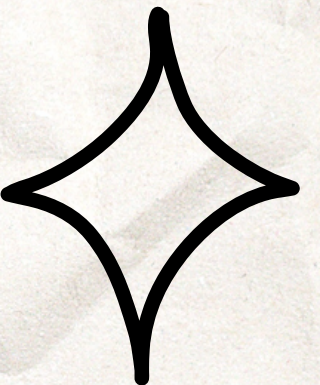




É ESTE O AMOR DO QUE NOS FALAN?

HAI AMOR ...

- Se é a túa media laranxa
- Se non hai segredos
- Se é para toda a vida
- Se non hai conflitos
- Se é a túa prioridade
- Se sabe o que precisas en cada momento





AMOR DE BO ROLLO



IGUALDADE

Querer en igualdade e en liberdade.

DIVERSIDADE

Recoñecer e respectar as diferenzas. Non temos que cambiar a ninguén, nin cambiar nós! De querer facelo, o desexo de cambio ten que partir dun/dunha mesmo/a.

ASERTIVIDADE

Comunicar de forma asertiva o que sentimos, desexamos e pensamos. A túa opinión conta como a das outras persoas, nin máis nin menos!





AMOR DE BO ROLLO



ACORDOS

Chegar a acordos sobre os que asentar as bases da relación. Pensa que hai moitas formas de relacionarse e podemos non partir dos mesmos principios!

COIDADADOS

Ter en conta a atención e os coidados a nivel persoal e relacional. Dando tempo ao espazo individual e ao espazo común!

LIBERDADE

Ser libres para decidir establecer ou non un vínculo e igualmente libres para rompelo. Un final pode ser unha oportunidade para a mellora!





FICHA 5

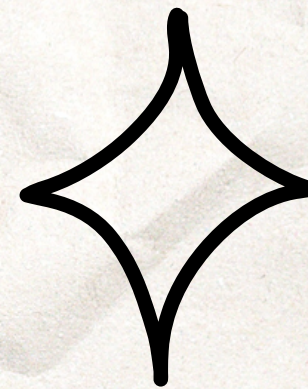
Relacións a través da tecnoloxía



Ficha 5: Relacións a través da tecnoloxía

TI QUE OPINAS?

- Se envío un whatsapp cando está en liña e non me contesta sinto frustración e ás veces mesmo enfado
- Se estás en parella o normal é que coñeza o código de acceso do teu teléfono xa que non hai nada que ocultar
- Cando remata unha relación de parella as fotos que formaron parte da intimidade da parella poden pasarse a xente allea á relación
- Despois de ter varias citas cunha persoa esta desaparece, deixa de escribirche e mesmo che bloquea, é o normal, quere dicir que xa non ten interese
- Polas redes sociais digo cousas que non diría en persoa, tanto boas como malas
- A pornografía ofrece unha visión distorsionada da sexualidade
- A diversidade corporal é unha realidade, polo que é natural que nas redes se amosen corpos diversos





FICHA 6

Cultivando habilidades



Rol-playing: A escena...

Relacións

Levas tempo coa túa parella e proponche ter relacións sexuais. Ti non o ves aínda claro, pero insiste dicíndoche que xa o necesita e que ademais xa todo o mundo o fixo. Que lle dirías?

Fumar

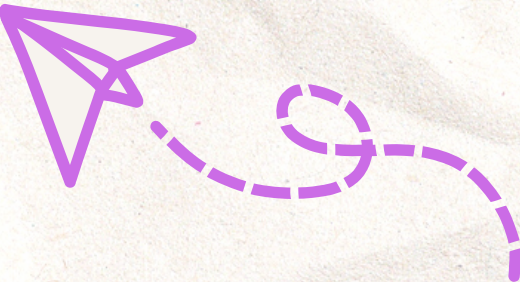
Estades en grupo no parque onde hai varias persoas fumando porros. Ofrécenche fumar unha persoa que che gusta, pero ti non fumas. Que farías?

Tatu

A túa parella pídeche tatuavos os vosos nomes como mostra de amor. Que farías?

Insta

No Insta ves que alguén do instituto subiu unha foto na praia na que se lle ven os pelos da axila. Nun grupo de Whatsapp comentan que "é noxento, que como se lle ocorre subir esa foto". Como reaccionarías a eses comentarios? Dirías algo ao respecto ou non participarías desa conversa?



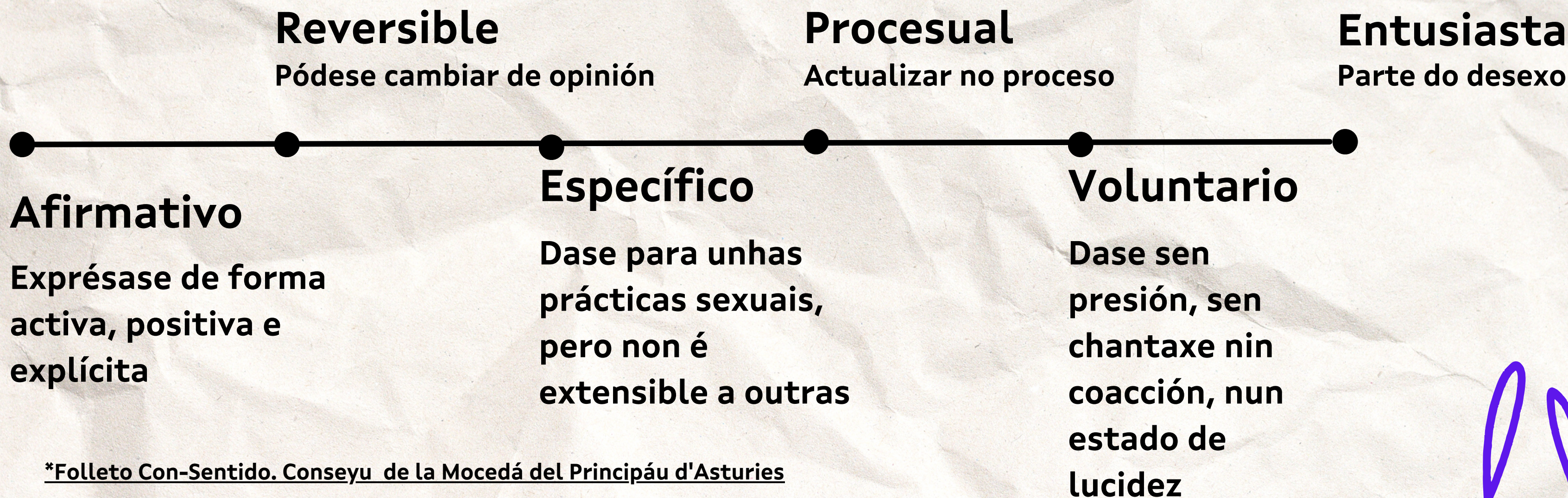
CONSENTIMENTO



Pincha na imaxe para acceder ao vídeo

- Depois de ver o vídeo, como definiríades que é o consentimento sexual?
- Por que pensades existen relacións sexuais sen consentimento?
- Hai unha idade legal para consentir?
- Cales pensades son as claves para garantir relacións consentidas?

CLAVES DO CONSENTIMENTO



*Folleto Con-Sentido. Conseyu de la Mocedá del Principáu d'Asturies



FICHA 7

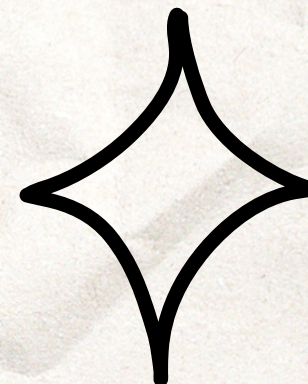
Aconcepción, concepción e ITS

Ficha 7: Aconcepción, concepción e ITS

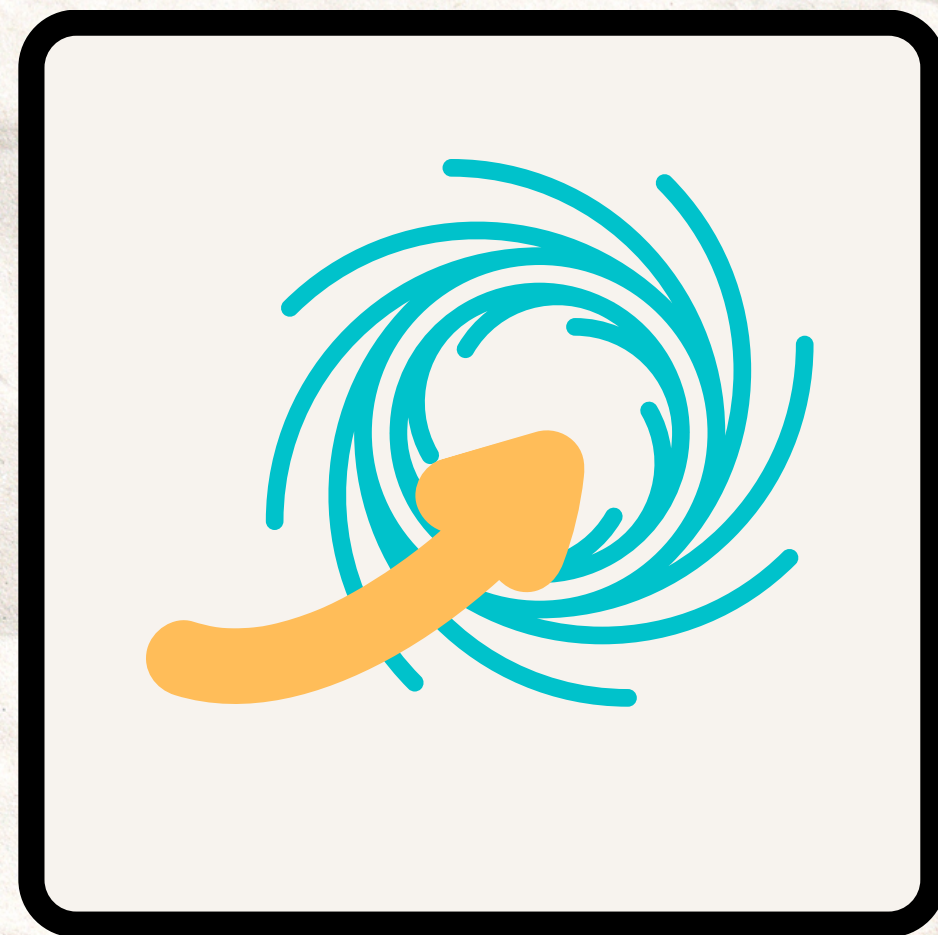
ERÓTICA ACONCEPTIVA



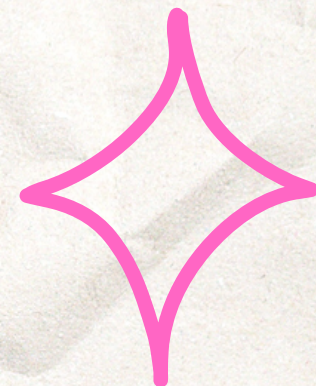
**LISTADO DE PRÁCTICAS
ERÓTICAS QUE NON TEÑAN
POSIBILIDADE DE
EMBARAZO**

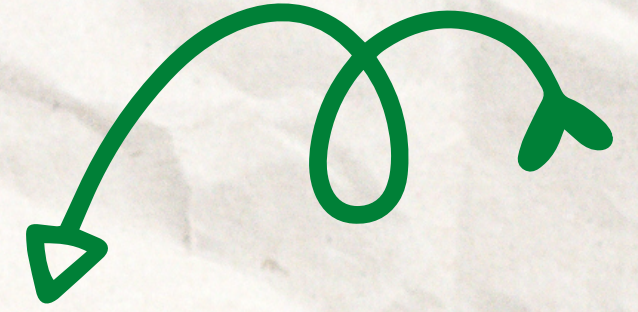


ERÓTICA CONCEPTIVA



**LISTADO DE PRÁCTICAS
ERÓTICAS QUE TEÑAN
POSIBILIDADE DE
EMBARAZO**



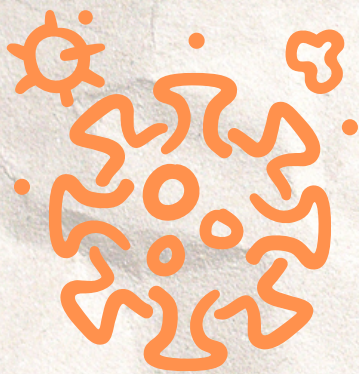


INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Unha soa relación sexual é suficiente para que se produza a transmisión dunha ITS.

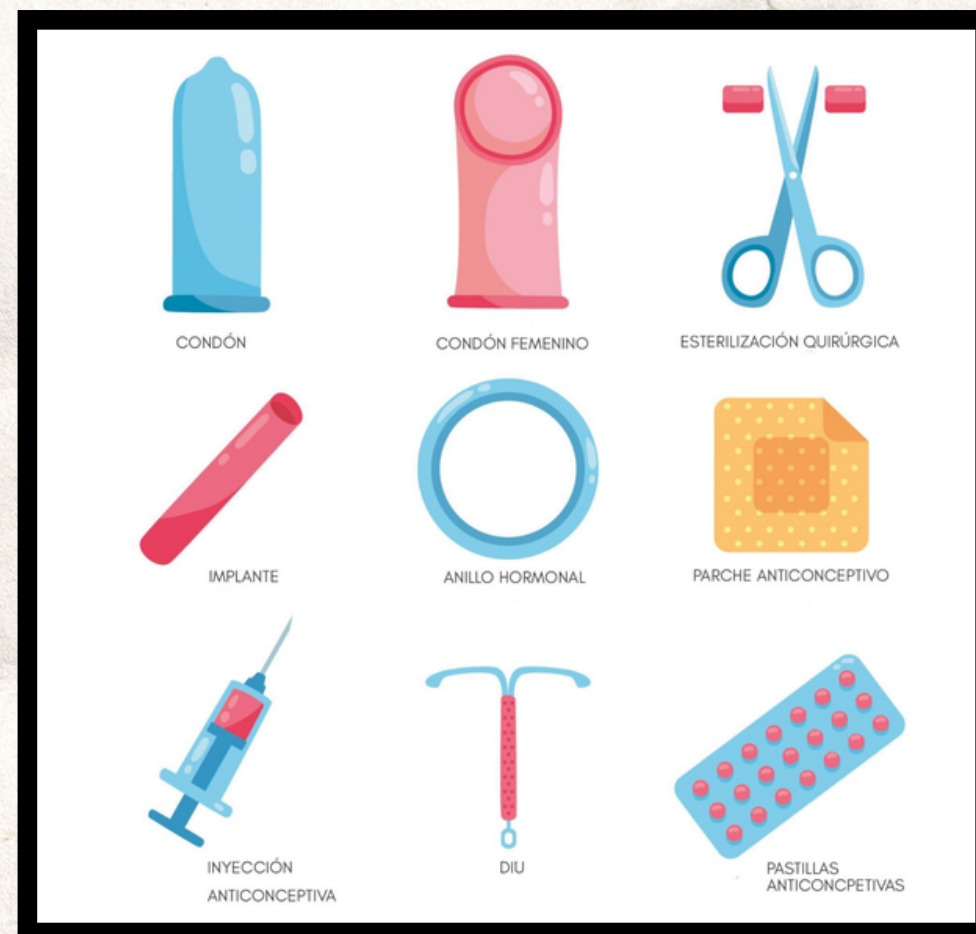
Escolle e planifica as túas relacións para que as ITS queden fóra!

Unhas relacións sexuais seguras e saudables compracen máis!

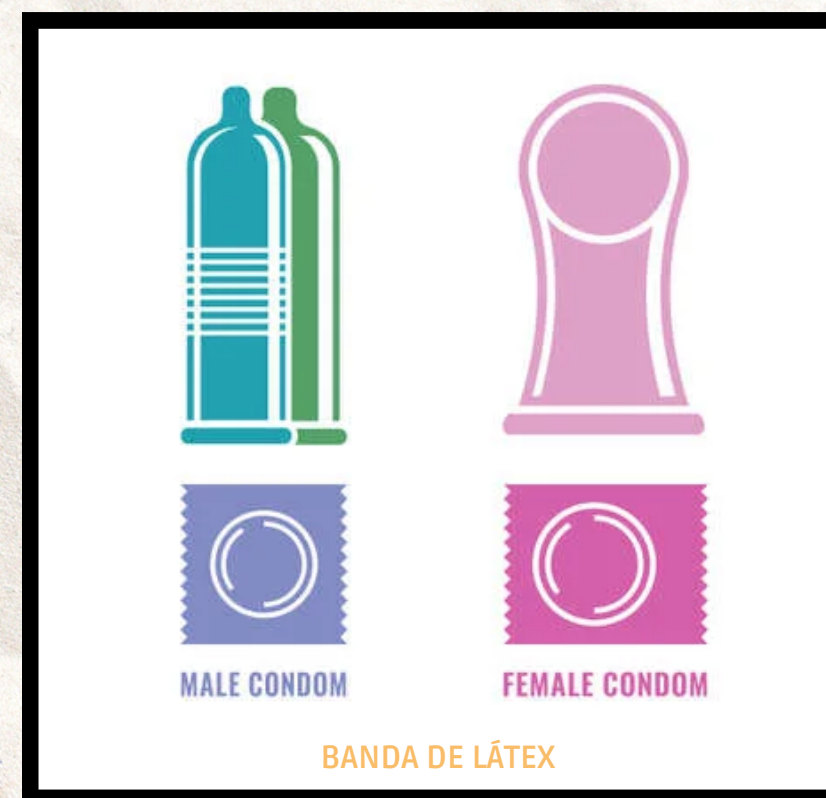


MÉTODOS DE PROTECCIÓN

MÉTODOS PREVENCIÓN EMBARAZO NON PLANIFICADO



MÉTODOS PREVENCIÓN INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL



OLLO!
SÓ O
PRESERVATIVO
FAI A DOBRE
PROTECCIÓN!

Descubre más en <https://www.sergas.es/Asistencia-sanitaria/M%C3%A9todos-anticonceptivos?idioma=es>



FICHA 8

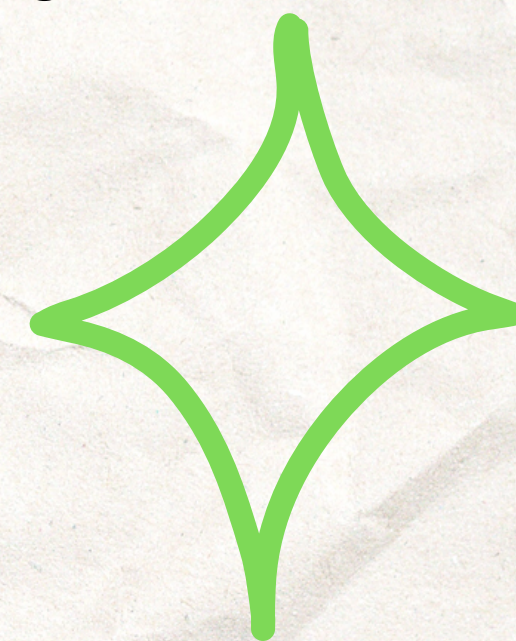
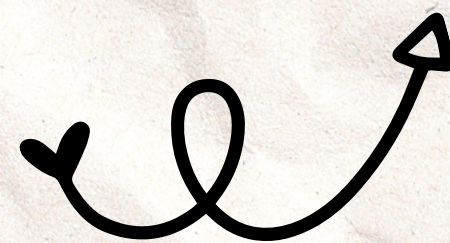
Hoxe damos a clase nós

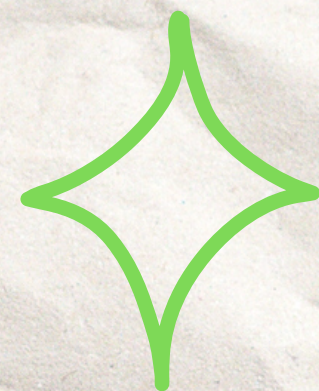
Ficha 8: Hoxe damos a clase nós



PROFES POR UN DÍA

Pasade todo o voso
coñecemento! Compartide!
Preparade unha presentación e
dádelle unha clase interesante
sobre sexo ao resto do
alumnado e familia!





Ata aquí chega esta aventura!

Quérote+ segue á vosa disposición

Moitas grazas pola vosa participación!