

Aquest projecte de sexoafectivitat a La Celler de Ter és una iniciativa integral i transformadora, que compta amb un equip de professionals altament qualificats i es dirigeix a tres grups principals: alumnat, famílies i professorat. L'objectiu principal és oferir una educació afectiva i sexual global, respectuosa i conscient, adaptada a cada etapa de desenvolupament i necessitats dels participants.

Equip docent:

1. Amerai Carrera

- Facilitadora de Tantra, Neotantra i Sexualitat Conscient.
- Diplomada en Ciències Empresarials i Màster en Recursos Humans.
- Fundadora de Tantra Esencia de Vida.
- [Més informació](#)

1. Marina Castro

- Psicòloga i Màster en Teràpia de Parella i Sexualitat.
- Cofundadora de Projecte Lilith.
- [Més informació](#)

1. Rosa Padrosa

- Psicòloga i Màster en Teràpia de Parella i Sexualitat.
- Cofundadora de Projecte Lilith.
- [Més informació](#)

Aquest projecte es realitza amb el suport de l'Ajuntament de La Celler de Ter, sota la coordinació de:

- Anna Cornet, regidora.
- Jordi Comajuan, director de l'Escola Juncadella.
- Sònia Caparrós, directora de l'Escola Bressol Sol Solet.

A qui es dirigeix?

1. Alumnat:

L'objectiu és treballar la sexualitat i les relacions afectives des de la infància, centrant-se en el plaer, l'autoconeixement i el respecte. Els principals temes inclouen:

- Treballar la connexió amb un mateix mitjançant el cos, la respiració i l'atenció plena.
- Proporcionar eines per posar límits i desenvolupar confiança personal.
- Ajudar els infants a entendre i criticar els inputs de la cultura mainstream sobre la sexualitat.

2. Famílies

Es busca ampliar la consciència i proporcionar recursos per acompanyar la sexualitat dels fills/es d'una manera més conscient i respectuosa. Els objectius principals són:

- Sensibilitzar el cos i potenciar la presència amorosa.
- Superar tabús i tòpics sobre sexualitat i relacions.
- Adquirir eines per parlar d'aquests temes amb els infants.

3. Professorat

Es pretén oferir una mirada global sobre l'educació sexual infantil i integrar-la dins del currículum escolar. Les metes inclouen:

- Conèixer les temàtiques adequades per a cada franja d'edat.
- Familiaritzar-se amb terminologies i metodologies per parlar amb infants sobre sexualitat.
- Trencar tòpics i afinar la mirada sobre la sexualitat infantil.
- Adquirir recursos per promoure la salut i l'educació sexual conscient.

Impacte esperat

Aquest projecte busca transformar les relacions sexoafectives a llarg termini, creant un entorn educatiu que fomenti el respecte, la salut emocional i la llibertat personal. Es tracta d'una aposta innovadora per educar des del plaer, la presència i l'amor, ajudant infants, famílies i docents a afrontar aquesta temàtica amb seguretat i confiança.

Continguts des de la mirada del TANTRA i la SEXUALITAT CONSCIENT

El Tantra i la Sexualitat Conscient ofereixen una perspectiva que connecta la sexualitat amb el plaer, l'autoconeixement i l'espiritualitat. Els continguts principals inclouen:

1. Connexió amb el cos i la respiració

- Exercicis pràctics per sentir i escoltar el cos com una eina de presència.
- Respiració conscient per amplificar les sensacions i reduir l'estrès.
- Activitats de moviment per reconnectar amb l'energia vital.

2. El plaer com a via d'autoconeixement

- Redefinir el plaer com una experiència personal, no limitada a l'acte sexual.
- Activitats per explorar les sensacions del cos sense judici ni culpa.
- Reconèixer i respectar els límits propis i els dels altres.

3. Presència i atenció plena

- Introducció a la pràctica del mindfulness aplicat a les relacions afectives i sexuals.
- Eines per viure el moment present en les interaccions amb un mateix i amb els altres.

4. El cos com a espai sagrat

- Exploració de la sacralitat del cos: com honrar-lo i cuidar-lo.
- Introducció als chakras sexuals i a l'energia kundalini.
- Reflexió sobre com la consciència corporal pot transformar les relacions sexoafectives.

5. Relacions basades en la confiança i el respecte

- Exercicis per fomentar la comunicació emocional oberta i no reactiva.
- Identificar patrons de relació inconscients i substituir-los per connexions autèntiques.

6. Introducció a la intimitat i la sensualitat

- Activitats per explorar la sensualitat com a part del benestar global.
- Eines per distingir entre intimitat física i emocional.

Continguts des de la mirada de la PSICOLOGIA i la SEXUALITAT

La Psicologia ofereix un enfocament més tècnic i basat en evidències sobre el desenvolupament emocional i sexual. Els continguts inclouen:

1. Educació sexual integral des de la infància
 - La importància d'introduir temes de sexualitat a cada etapa del desenvolupament.
 - Continguts adequats a les diferents edats: des del coneixement del cos fins a la gestió de relacions afectives.
2. Desmuntant mites i tabús
 - Identificació dels tòpics i mites més comuns relacionats amb la sexualitat.
 - Estratègies per substituir creences errònies per una visió sana i respectuosa.
3. Intel·ligència emocional i relacions interpersonals
 - Com gestionar emocions en les relacions sexoafectives.
 - Treballar l'autoestima com a base per a relacions saludables.
4. Consentiment i límits
 - Introduir el concepte de consentiment de manera clara i adaptada a l'edat.
 - Recursos per ajudar infants i adolescents a identificar situacions de risc i expressar els seus límits.
5. Prevenció i promoció de la salut sexual
 - Educació sobre la prevenció d'embarassos no desitjats i malalties de transmissió sexual (per a adolescents).
 - Importància de cuidar la salut física i emocional vinculada a la sexualitat.
6. Diversitat i inclusió
 - Promoció d'una visió inclusiva de la sexualitat que reconegui la diversitat d'identitats i orientacions.
 - Treballar el respecte cap a les diferències en les relacions afectives i sexuals.

Integració de les dues mirades

Ambdues perspectives es complementen per oferir una visió holística. Mentre que el Tantra posa l'èmfasi en la connexió interior i la presència, la Psicologia aporta eines tècniques per al desenvolupament emocional i educatiu. Aquesta combinació permet que el projecte sigui transformador i aplicable tant a nivell personal com comunitari.