




## AIXÒ HO VULL, AIXÒ NO HO VULL

*Com vull viure la meva sexualitat?*


### OBJECTIUS

---

-  Identificar aquells aspectes que valorem de la sexualitat
-  Identificar les emocions i els sentiments relacionats amb la sexualitat
-  Reconèixer el dret de totes les persones a viure la sexualitat com desitgen

### MATERIAL

---

-  Papers en blanc i bolígraf

### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

---

1. Escriu en un paper tres aspectes que són importants per a tu i que tenen a veure en com **SÍ** vols viure la teva sexualitat.
2. Escriu en un paper tres aspectes que són importants per a tu i que tenen a veure en com **NO** vols viure la teva sexualitat.
3. Escriu en un paper tres aspectes que creus que són importants per a molta gent i que tenen a veure en com **SÍ** volen viure la seva sexualitat.
4. Escriu en un paper tres aspectes que creus que són importants per a molta gent i que tenen a veure en com **NO** volen viure la seva sexualitat.
5. Explica a la persona referent d'aquesta activitat els aspectes que has escollit respecte del que **SÍ** volen o **NO** volen les altres persones i argumenta perquè has escollit aquests aspectes per damunt de tants altres possibles.
6. Els aspectes escollits els pots ubicar en alguna de les tres columnes que s'han treballat en la dinàmica *Què entenem per sexualitat?*
7. (Opcional) Són molt diferents els aspectes que has escollit com a "**SÍ** o **NO**" de les altres persones i els que has escollit per a tu?

## **ROL DE LA PERSONA REFERENT DE L'ACTIVITAT**

---

1. Si bé la/el jove ha dut a terme un exercici de reflexió personal, és important que no es senti en l'obligació de parlar-ne. Allò que compartirà amb la persona referent de l'activitat serà el que pensa que altres persones volen o no volen. Sempre és més fàcil parlar dels i les altres que de nosaltres.
2. És important que la persona referent de l'activitat escolti atentament el que explica el/ la jove sobre les altres persones. Sovint quan parlem dels i les altres, estem també parlant de nosaltres.
3. No s'han de fer preguntes directes respecte de la sexualitat del o la jove. Només farem preguntes personals si el/la jove es mostra receptiu/va per parlar sobre ella amb la persona referent de l'activitat.
4. En aquesta sessió convé reforçar la definició de la sexualitat des de la perspectiva del plaer, les emocions, la salut i els drets. També és important que la/el jove connecti amb la seva pròpia vida els conceptes treballats en la dinàmica *Què entenem per sexualitat?*
5. Finalment, és important treballar la consciència d'una sexualitat pròpia i també d'una sexualitat que, si ho desitgem, podem compartir amb altres persones. En aquest sentit, s'han de treballar aspectes com el respecte i l'empatia amb el plaer, emocions, salut i drets de les persones amb les quals ens relacionem.

### **NOTA**

Aquesta activitat està plantejada com una dinàmica individual. Es recomana treballar la dinàmica *Què entenem per sexualitat?* de forma grupal abans de realitzar aquesta activitat.