

## ANNEX 02

### Informació complementària per a la persona referent de la activitat

---

#### APUNTS GENERALS

---

- Garantir un ambient de “treball”. En aquesta activitat els/les joves solen divertir-se molt, però a més de divertir-se és important recordar que l’activitat s’ha plantejat per treballar alguns continguts que considerem importants.
- Explicar que aquestes situacions són situacions que poden passar-nos i que representar-les ens obliga a preguntar-nos com ens sentiríem i quines decisions prendríem. Hem de tenir en compte que explicar als/les joves el perquè d’aquesta activitat i la seva utilitat per a la vida “real” els pot motivar a “afrontar” els nervis o vergonya pel fet de sortir a escena.
- Garantir un espai de respecte vers els temes que es tracten i els grups que estan representant les situacions.
- Sortir a “actuar” és una exposició important al judici i les opinions dels qui els observen. És important tenir-ho en compte i evitar, dintre de les nostres possibilitats, que els comentaris del grup provoquin una vivència negativa d’aquesta experiència.
- Les actuacions tenen un marge ampli per a la improvisació. En aquest sentit, la persona referent de l’activitat ha de ser flexible i prestar atenció a les qüestions que puguin sorgir i que no hagin estat previstes en el guió inicial, però que siguin importants per als objectius de l’activitat.
- És possible que alguns grups sentin vergonya o es bloquegin: la funció de la persona referent de l’activitat és donar suport a la representació i, en cas de necessitat, entrar a actuar com a personatge amb l’objectiu de “desbloquejar” i que la representació pugui desenvolupar-se.
- En aquesta activitat és important identificar sentiments i emocions pròpies, connectar amb els sentiments i emocions alienes i fixar-se en com tractem els altres i com desitgem que ens tractin. Els nostres sentiments i emocions no poden justificar totes les nostres conductes. Ja sigui en relació amb nosaltres mateixos/es o amb les altres persones, tots i totes tenim dret que ens tractin amb respecte. Hem de ser conscients d’aquest dret, exigir-lo i respectar-lo.

## INFORMACIÓ COMPLEMENTARIA PER A CADA SITUACIÓ

---

### **SITUACIÓ 1: M' han deixat!**

#### **Situació 1.A**

La Maria ha estat molt enamorada d'en Jordi, però des de fa un temps no sent el mateix que abans. Està preocupada perquè no sap com explicar-l'hi a ell. Tant la Maria com en Jordi expliquen als seus amics i amigues com se senten.

#### **Situació 1.B**

El Jordi ha estat molt enamorat de la Maria, però des de fa un temps no sent el mateix que abans. Està preocupat perquè no sap com explicar-l'hi a ella. Tant la Maria com en Jordi expliquen als seus amics i amigues com se senten.

### **Preguntes per al grup:**

- Quins sentiments i emocions tenen la Maria/en Jordi en cadascuna de les situacions? Identifiqueu-los.
- És possible deixar de sentir "el mateix"?
- Quina és la intervenció de les amistats?
- Què fa la Maria?
- Què fa en Jordi?
- Les seves conductes expressen el que senten?
- Com són la Maria i en Jordi amb les seves amistats? Com es comporten?
- Com són la Maria i en Jordi quan estan sols? Com és la seva relació? Com es comporten?

### **Idees clau:**

- Els nostres sentiments i emocions poden canviar. Tenim dret a canviar i a viure aquests canvis.
- Que els nostres sentiments i emocions canviïn no implica que el que sentíem abans no fos real o fos mentida.
- Escoltar els consells i les opinions de les nostres amistats ens pot ajudar, però finalment només nosaltres podem saber el que ens farà sentir millor.
- Preguntar-nos com ens sentim ens pot ajudar a prendre decisions respecte de com volem viure.
- És important identificar i saber expressar sentiments i emocions. També és important fer-ho d'una forma en la qual tenir en compte els sentiments i emocions de la persona amb qui tenim o hem tingut una relació.
- Amb les nostres conductes i amb l'expressió dels nostres sentiments i emocions sovint reproduïm certs estereotips i rols de gènere. És important identificar-los i preguntar-nos si realment estan en sintonia amb el que sentim i amb com el volem viure. Ens sentim còmodes amb aquests estereotips i rols de gènere? Els estereotips i rols de gènere ens permeten sentir i actuar amb llibertat?

**SITUACIÓ 2: D'això ...voldria dir-te que... m' agrades....****Situació 2.A**

L'Emma s' havia liat fa uns mesos amb el Pol, però des de fa unes setmanes que sent alguna cosa molt especial per la seva amiga Elena. No sap si ha de dir-l'hi o no. L'Emma decideix explicar als seus amics i/o amigues com se sent.

**Situació 2.B**

L' Albert s' havia liat fa uns mesos amb l' Anna, però des de fa unes setmanes està sentint alguna cosa molt especial pel seu amic Joan. No sap si ha de dir-l'hi o no. L'Albert decideix explicar als seus amics i/o amigues com se sent.

**Preguntes per al grup:**

- Quins sentiments i emocions tenen l'Albert /l'Emma en cadascuna de les situacions? Identifiqueu-los.
- És possible sentir "alguna cosa especial" per algú del teu mateix sexe i per algú del sexe contrari?
- Quina és la intervenció de les amistats? Què diuen? Com es comporten?
- Què fan l'Albert/l'Emma?
- Què fan l'Anna /en Pol?
- Què fan en Joan/l'Elena?
- Les seves conductes expressen el que senten?
- Com són l'Albert/l'Emma amb les seves amistats? Com es comporten?
- Com són l'Albert i el Joan quan estan sols? Com es la seva relació? Com es comporten?
- Com són l'Emma i l'Elena quan estan soles? Com és la seva relació? Com es comporten?

**Idees clau:**

- Els nostres sentiments i emocions poden canviar. Tenim dret a canviar i a viure aquests canvis.
- Que els nostres sentiments i emocions canviïn no implica que el que sentíem abans no fos real o fos mentida.
- Escoltar els consells o opinions de les nostres amistats ens pot ajudar, però finalment només nosaltres podem saber el que ens fa sentir millor.
- Preguntar-nos com ens sentim ens pot ajudar a prendre decisions respecte de com ho volem viure.
- És important identificar i saber expressar sentiments i emocions. També és important fer-ho d'una forma en la qual tinguem en compte els sentiments i les emocions de la persona amb qui tenim o hem tingut una relació.
- Amb les nostres conductes i amb l'expressió dels nostres sentiments i emocions sovint reproduïm certs estereotips i rols de gènere. És important identificar-los i preguntar-nos si realment estan en sintonia amb el que sentim i amb com ho volem viure. Ens

sentim còmodes amb aquests estereotips i rols de gènere? Els estereotips i rols de gènere ens permeten sentir i actuar amb llibertat?

- Tenim dret a viure la nostra sexualitat com vulguem. En aquest sentit, tothom, siguin quines siguin les nostres preferències sexuals, tenim els mateixos drets.
- En la nostra societat, totes les preferències sexuals encara no es troben a un nivell d'equitat real. En aquest sentit, sentir-se atret/a per persones del mateix sexe pot fer-nos sentir incomoditat, estranys/es o fins i tot angoixar-nos. De la mateixa manera que fem amb altres temes que ens preocupen, també aquí pot ajudar-nos parlar amb persones de confiança amb qui ens sentim bé.
- Pot-ser que algú no comparteixi les nostres decisions, no accepti els nostres sentiments o la nostra forma de viure. Que algú no ens accepti no implica que hàgim de canviar. No podem agradar a tothom. El més important és agradar-nos a nosaltres mateixos/es i viure com desitgem viure. Sempre hi haurà gent a qui no li agradaran les nostres decisions, però de la mateixa manera que hi ha gent que no ens accepta, també hi ha gent que sí que ho fa.

### **SITUACIÓ 3: Vull “fer-ho”, i tu?**

#### **Situació 3.A**

La Marta i el Marc porten un temps sortint junts. S’ han masturbat mútuament i practicat alguna vegada sexe oral, però fa temps que la Marta vol “fer-ho”. La Marta decideix explicar als seus amics i/o amigues com se sent.

#### **Situació 3.B**

La Marta i el Marc porten un temps sortint junts. S’ han masturbat mútuament i practicat alguna vegada sexe oral, però fa temps que el Marc vol “fer-ho”. El Marc decideix explicar als seus amics i /o amigues com se sent.

#### **Preguntes per al grup:**

- Quin sentiments i emocions tenen la Marta/el Marc en cadascuna de les situacions? Identifiqueu-los.
- Quina és la intervenció de les amistats?
- Quins són els dubtes d’en Marc/la Marta?
- Què fa el Marc?
- Què fa la Marta?
- Les seves conductes expressen el que senten?
- Com estan el Marc i la Marta amb les seves amistats? Com es comporten?
- Com estan el Marc i la Marta quan estan sols? Com és la seva relació? Com és comporten?

#### **Idees clau:**

- Escoltar els consells i opinions de les nostres amistats ens pot ajudar, però finalment només nosaltres podem saber el que ens farà sentir bé i el que desitgem.
- Preguntar-nos com ens sentim ens pot ajudar a prendre decisions respecte de com volem viure.
- Què fer o què no fer i quins passos fer en les relaciones depèn del que desitgem i de com ens sentim. Només nosaltres podem prendre decisions respecte de què volem fer amb el nostre cos i amb la nostra sexualitat. En aquest sentit és important prendre decisions lliures i sense pressions, fixant-se amb això que nosaltres desitgem fer. Qui decideix sobre la nostra sexualitat som únicament nosaltres mateixos/es.
- És important saber expressar els nostres desitjos. També és important tenir en compte i respectar els desitjos de la persona amb qui tenim una relació.
- No tot es pot consensuar. No sempre es pot arribar a punts intermedis. Hi ha decisions que depenen exclusivament d’un/una mateix/a i no hi ha negociació possible tot i entendre les raons i motius de l’altra persona. En aquestes situacions és important tenir en compte que el NO sempre preval per davant del Sí. No es pot obligar ningú a fer alguna cosa que no vulgui fer.