

“NO” ÉS LA MEVA DECISIÓ: *DECISIONS SOBRE LES MEVES RELACIONS SEXUALS*

OBJECTIUS

- Identificar emocions i sentiments i la seva relació amb allò que fem o no fem
- Identificar les emocions i els sentiments que experimentem en dir NO (límits)
- Identificar les emocions i els sentiments que experimentem quan algú ens diu NO
- Entrenar la capacitat empàtica
- Conèixer els diferents estils de comunicació
- Reconèixer frases i situacions de pressió en les relacions sexe-afectives
- Entrenar tècniques i habilitats comunicatives per respondre a la pressió

DURACIÓ

1 hora

PERSONES DESTINATÀRIES

Joves entre 14-16 (3r i 4t ESO)

ESPAI

Una sala prou ampla perquè les persones assistents puguin treballar en grup

MATERIAL

- ANNEX 01. Frases de pressió
- ANNEX 02. Frases de pressió. Anàlisi
- Papers en blanc
- Bolígrafs
- Pissarra o papelògraf
- Retoladors de colors
- Ordinador, projector, àudio, connexió a internet
- Curtmetratge: *Los Gritones*

CONCEPTES CLAU

- | | |
|---------------------------|--|
| ■ Llibertat | ■ Violència |
| ■ Igualtat | ■ Límits |
| ■ Relacions de bon tracte | ■ Capacitat empàtica |
| ■ Estereotips de gènere | ■ Comunicació passiva, agressiva i assertiva |
| ■ Abús | |

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Es reparteix a cadascú 12 trossos de paper en blanc numerats i un bolígraf. A cada paper han de posar si són nois o noies.
2. La persona referent de l'activitat llegeix una frase i cadascú ha d'escriure al paper una possible resposta. En total es llegiran 12 frases, totes elles frases de pressió per coartar algú a tenir relacions sexuals.
3. Després de llegir totes les frases es recullen els papers ajuntant cada frase amb les seves possibles respostes.
4. Dividim el grup gran en grups de 4 persones i repartim les frases amb les respostes. (Ex.: Grup 1: frases i respostes 1-2; Grup 2: frases i respostes 3-4; etc.).¹
5. La persona referent de l'activitat farà una breu explicació sobre els estils de comunicació: estil passiu, agressiu, assertiu.
6. Cada grup haurà de decidir l'estil de comunicació de les respostes i triar quina consideren que és la millor resposta i per què.
7. Es posarà en comú el treball realitzat pels grups i s'obrirà un debat que es pot dinamitzar amb les següents preguntes:
 - a. Què és una frase de pressió?
 - b. Quins sentiments i emocions ens genera una frase de pressió? (persona receptora)
 - c. Per què s'usen aquests tipus de frases? (persona emissora)
 - d. Com pressiona una noia? Com pressiona un noi?
 - e. Com respon una noia a una frase de pressió? Com respon un noi?
 - f. En quines situacions apareixen aquests tipus de frases? Aquí poden explicar situacions viscudes o que els hagin explicat.
8. Veure el curtmetratge Los Gritones. Recollir les impressions del grup sobre el curtmetratge i relacionar-les amb el que s'ha treballat anteriorment.

¹ Si tenim pocs participants, triem algunes de les frases de pressió per realitzar la dinàmica. No és necessari fer les 12 frases proposades.

CRONOGRAMA

ACTIVITAT	TEMPS
Respostes a les frases	10 min
Explicació estils de comunicació	10 min
Treball en grups	15 min
Posta en comú del treball en grups	10 min
Ver curtmetratge i comentari	10 min
Avaluació	5 min

+ INFORMACIÓ

- Elvira, N. i Varela, B. *Projecte de formació per a la prevenció dels abusos sexuals entre iguals adolescents. Material didàctic. APFCiB, ICD, 2015. EIX 3: Posicionament personal (pàg.74-83)*
- Fundación Mujeres. Coeducación y mitos del amor romántico.
- Blog Rosa Sanchís. Karícies. (mal) amor.
- Blog. Mi novio me controla lo normal.

POSSIBLES VARIACIONS DE LA PROPOSTA

El grup s'asseu en cercle i es reparteixen targetes verdes i vermelles a cadascú. La persona referent de l'activitat llegirà les frases de pressió i les i els joves aixecaran la targeta vermella o verda segons si han sentit o dit aquesta frase alguna vegada (Verda: SI/ Vermella: No). Es dividirà el grup gran en grups de 5 persones. La persona referent de l'activitat recollirà aquelles frases més "populars" i les repartirà entre els grups. Cada grup haurà de pensar en una situació on es pugui dir aquesta frase i quina podria ser la resposta. Per acabar, es posarà en comú la feina dels grups i la persona referent de l'activitat anirà introduint els continguts sobre els estils de comunicació i les diferències de gènere.

NOTA

Adaptació de Morero, A. i Varela, B. Drets Sexuals i Reproductius. Material didàctic adreçat a professionals que treballen amb JOVES majors de 16 anys, APFCiB, 2009. Activitat 8. No és No (pàg.79).

ANNEX 01. "NO" ÉS LA MEVA DECISIÓ

FRASES DE PRESSIÓ

SI M'ESTIMESSIS, HO FARIES

**TOTHOM HO FA, ELS NOSTRES AMICS I AMIGUES DE LA
NOSTRA EDAT HO HAN FET**

SI NO HO FEM, HAURÉ DE BUSCAR UNA ALTRA PERSONA

SI ET QUEDES EMBARASSADA, VIUREM JUNTS

HAS DE CRÉIXER, NO POTS SER SEMEMPRE UNA NENA

VEURÀS COM T'AGRADARÀ

SI HO FEM, ESTAREM MÉS UNITS

SI NO HO VOLIES FER, PER QUÈ HAS COMENÇAT?

NO EM FACIS AIXÒ

SI BEVEM UNA MICA MÉS ENS FARÀ MENYS VERGONYA

**PODEM PRENDRE ALGUNA COSA QUE FARÀ QUE ENS OBLIDEM
DE TOT I QUE ENS HO PASSEM DE CONYA**

EN TENS TANTES GANES COM JO

ANNEX 02. “NO” ÉS LA MEVA DECISIÓ

FRASES DE PRESSIÓ. ANÀLISI

1. SI M'ESTIMESSIS, HO FARIES

Amb aquesta frase s'assenyala que tenir relacions sexuals és una prova de l'amor ja que relaciona l'amor cap a algú amb el fet de “fer les coses” per a i per aquella persona. Tenir o no relacions sexuals és una decisió personal que no necessàriament es relaciona amb l'estimació que sentim cap a una persona.

2. TOTHOM HO FA. TOTA LA GENT DE LA NOSTRA EDAT HO HA FET

En aquesta frase es diu que allò que fa la majoria és el correcte. No fer-ho pot fer que ens sentim “fora del grup”, exclosos i excloses. És cert que necessitem sentir que pertanyem a un grup però la sexualitat està relacionada amb el nostre propi cos i emocions. Cada persona és diferent i la decisió sobre el seu cos i la seva sexualitat només depèn d'ella. El respecte cap als temps i decisions de cada persona és un dret.

3. SI NO HO FEM, HAURÉ DE BUSCAR UNA ALTRA PERSONA

Aquesta frase és un xantatge emocional. Juga amb la idea que si no hi accedim passarà alguna cosa que no ens agradarà.

4. SI ET QUEDES EMBARASSADA, EM CASARÉ AMB TU

Darrere d'aquesta frase hi ha la idea de construir una família, cosa que es relaciona amb la vida adulta. A més, amb aquesta idea es fantasieja amb una vida adulta, en una família ideal de pel·lícula, cançons, sèries televisives, etc.

5. HAS DE CRÉIXER, NO POTS SER SEMPRE UNA NENA

Allò que ens fa ser persones madures és la capacitat per prendre decisions. El respecte cap als temps i decisions de cadascú és un dret.

6. JA VEURÀS COM T'AGRADARÀ

Aquesta frase és un xantatge emocional. Joga amb la idea que si hi accedim ens agradarà. Allò que ens agrada o no només ho sabem nosaltres mateixos/es.

7. SI HO FEM, ESTAREM MÉS UNITS

Amb aquesta afirmació s'alimenta el mite que les relacions sexuals són un punt màxim en la relació amorosa. Tenir relacions sexuals està relacionat amb la intimitat, però per sentir-nos vinculats a una altra persona no hem de tenir obligatòriament relacions sexuals amb ella.

8. SI NO HO VOLIES FER, PER QUÈ HAS COMENÇAT?

Acceptar compartir intimitat no significa acceptar realitzar totes les pràctiques que una altra persona vulgui. És possible acceptar un tipus d'intimitat i no una altra, un tipus de pràctiques i no d'altres. Tenim dret a parar, a dir NO a una pràctica o a una relació, sempre que vulguem. Aquesta frase a més, intenta fer sentir culpable la persona que diu NO. Dir NO és un dret que cal respectar, i el NO sempre preval davant del SÍ.

9. NO EM FACIS AIXÒ

Les decisions dels altres poden no agradar-nos, també poden fer-nos mal o molestar-nos. No obstant això, no podem obligar ningú a fer alguna cosa que no vol per evitar aquests sentiments. Aquesta frase a més, intenta fer sentir culpable la persona que diu NO. Dir NO és un dret que cal respectar.

10. SI BEVEM UNA MICA MÉS ENS FARÀ MENYS VERGONYA

L'alcohol i altres drogues poden desinhibir-nos i fer-nos perdre la vergonya. Són substàncies que impliquen un canvi en el nostre estat de consciència i que, per tant, també influeixen en la presa de decisions. Decidir si volem canviar el nostre estat de consciència és una decisió individual, ningú no ens hi pot obligar. Amb aquesta frase es proposa la consumició d'alcohol per aconseguir un canvi en una decisió. És una frase que recorre al xantatge, dient que si es consumeix passarà alguna cosa positiva.

11. PODEM PRENDRE ALGUNA COSA QUE FARÀ QUE ENS OBLIDEM DE TOT I ENS HO PASSEM DE CONYA

Algunes drogues poden provocar estats emocionals positius. Les drogues són substàncies que impliquen un canvi en el nostre estat de consciència i que influeixen en les nostres decisions, també sobre la sexualitat, sota aquest estat. Prendre o no prendre drogues és una decisió

individual, ningú no ens hi pot obligar. Amb aquesta frase es proposa consumir drogues per “oblidar” els motius que porten a dir NO. És una frase que recorre al xantatge, dient que si es consumeix passarà alguna cosa positiva.

12. EN TENS TANTES GANES COM JO

Que una persona tingui ganes de tenir relacions sexuals no implica que l'altra persona també en tingui. El desig i les ganes són individuals i subjectius. La comunicació en aquest sentit és molt important per saber què vol i què no vol l'altra persona, i respectar-ho.