

## QUÈ ENTENEM PER SEXUALITAT?<sup>1</sup>

### *Construint una definició de sexualitat(s)*

#### OBJECTIUS

---

- Proposar una definició de sexualitat que prevegi les dimensions de Plaer, Sentiments/Emocions, Vivències/Riscos
- Reflexionar sobre com el gènere determina la nostra forma de pensar, expressar i sentir la nostra sexualitat
- Diferenciar els conceptes d'identitat de gènere i preferència sexual
- Identificar i desconstruir alguns mites relacionats amb la sexualitat

#### DURADA

---

1 hora

#### PERSONES DESTINATÀRIES

---

La dinàmica és adaptable a diferents espais de realització i a nivells d'atenció i maduresa diversos. S'ha dut a terme amb joves d'entre 14 i 21 anys als següents espais:

- Espais d'educació formal (centres de secundària obligatòria i postobligatòria, universitats, etc.)
- Espais d'educació no formal (educació en el temps lliure)
- Espais comunitaris (casals de joves, espais de barri)
- Centres de justícia juvenil
- Centres Residencials d'Acció Educativa (CRAE)

#### ESPAI

---

Una sala prou àmplia perquè les persones assistents puguin asseure's en semicercle.

#### MATERIAL

---

Pissarra i guixos/retoladors de colors (com a alternativa es pot utilitzar paperògraf)

---

<sup>1</sup> Adaptació de: *Drets Sexuals i Reproductius: material didàctic adreçat a professionals que treballen amb JOVES majors de 16 anys*, Barcelona: APFCiB. 180 P. Activitat 01. Sexualitat, comencem a parlar-ne (pàg. 31)

## CONCEPTES CLAU

---

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| ■ Sexualitat            | ■ Consentiment       |
| ■ Plaer                 | ■ Pràctiques sexuals |
| ■ Sentiments i emocions | ■ Experiència        |
| ■ Riscos                | ■ Gènere             |
| ■ Decisions             | ■ Drets              |
| ■ Diversitat sexual     |                      |

## DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

---

1. Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes dues direccions: entre les i els joves; d'elles i ells cap a la persona referent; però també d'aquesta persona cap a les joves i els joves. Per exemple, seria especialment contraproduent que els i les joves se sentissin jutjades per la persona referent.
2. Separem les persones participants per sexe en espais diferents [possible variació 1]. Escrivim a la pissarra/paperògraf la paraula *sexualitat* i demanem a les i els participants que diguin totes aquelles paraules que els vinguin al cap relacionades amb la sexualitat, a manera de pluja d'idees [possible variació 2]. L'objectiu és acabar construint col·lectivament una definició de sexualitat. Es classifiquen les paraules en tres columnes que, una vegada acabin totes les aportacions, etiquetarem amb els següents noms: *Plaer*; *Sentiments/Emocions*; *Vivències/Riscos*. A mesura que vagin dient paraules, les anirem definint amb un doble objectiu: conèixer tots els conceptes anotats a la pissarra/paperògraf i trencar amb alguns mites relacionats amb la sexualitat.
3. Encara que hi ha altres formes de fer-la, es pot guiar la dinàmica perquè apareguin paraules amb les quals ens interessarà treballar. En general, les primeres paraules que apareixen, relacionades amb *sexualitat* pertanyen a la columna del plaer (sexe, cardar...). A partir d'aquí, podem plantejar al grup què entenen per sexe, quines pràctiques... Si parlar de forma tan concreta genera sobreexcitació, podem recordar les normes pactades al principi. Podem també llançar preguntes com: "Fer petons és sexe? Masturbar-se és sexe? I si es fa en parella? Ballar ben arrambats és sexe? I si algú arriba a un orgasme així? I el sexe telefònic? Són preguntes que no tenen una sola resposta. L'objectiu d'aquesta columna és ampliar la idea de sexe més enllà de la penetració vaginal. Poder preguntar per què aquesta és la pràctica en la qual tothom pensa (idea de sexualitat lligada a la reproducció i no a plaer real, imaginari porno...), plantejar al grup si és la que sempre dona més plaer... La idea és posar el plaer (de totes les persones) al centre de les pràctiques sexuals. Per això posem aquest títol a aquesta columna.
4. A continuació, per iniciar la següent columna, si no s'inicia autònomament, podem llançar la pregunta: I quan la gent té sexe, només sent plaer? Hi ha mica alguna cosa més que els passa per dins? Per exemple, quan algú lliga, com se sent? La idea és que surtin conceptes com

benestar, autoestima, alegria, o altres de semblants. L'objectiu d'aquesta columna és poder ampliar el concepte de sexualitat més enllà del sexe i el plaer, i entendre que hi ha una dimensió emocional que és inseparable de la física i corporal. Per això aquesta columna la titulem sentiments/emocions. Seguidament, podem llançar la pregunta: "I aquests sentiments relacionats amb la sexualitat, són sempre positius? Com se sent la gent quan li agrada algú que no li correspon? Quan la deixen?" Aquí probablement apareixerà tristesa, ràbia... Podem preguntar també com se sent la gent les primeres vegades que té sexe amb algú. En general aquí surt por, inseguretat... La idea és poder explicar que tot això que anomenem sentiments/emocions forma part de la sexualitat sempre, que és inseparable. Podem llançar la pregunta: "Algú s'imagina una relació sexual on no hi hagi cap sentiment? Aquí moltes vegades algú diu: "les putes". Podem aprofitar per explicar que preferim parlar de treballadores sexuals, perquè té molta menys càrrega d'estigma, i explicar que, com en totes les feines, pot ser que se senti avorriment, o mandra, o fins i tot fàstic, però que sempre se senten coses, és impossible no sentir.

- Finalment, si no hi ha paraules a la tercera columna, podem llançar la pregunta: "En general, quan es fan tallers de sexualitat, de quina part es parla sobretot?" Aquí pot sortir: condó, riscos... està bé preguntar quins. Normalment surt embaràs i infeccions de transmissió sexual (ITS). Podem ampliar el concepte de risc, i per tant el de protecció. Risc també pot ser que ens tractin o ens facin sentir malament (als nois, en general, els costa més imaginar una situació per a si mateixos. Un exemple que funciona és una situació en la qual algú es riu del teu cos). Protecció, llavors, també és protegir-se de situacions de maltractament. Podem preguntar: "Com ens protegim en general?" No és fàcil, però passa per escoltar-nos a nosaltres mateixes/os i prendre decisions sobre què volem i què no. La idea d'aquesta columna és posar èmfasi en les decisions, que prendrà cadascú, i que tenen tot el pes de com viurà cada u la seva sexualitat. I entendre que aquesta dimensió és inseparable de les dues anteriors (la vivència del cos/plaer i els sentiments/emocions), i que les tres formen part de la sexualitat, que com veiem és alguna cosa molt més àmplia que el sexe.
- Un exemple de com podrien quedar les tres columnes seria:

### SEXUALITAT

PLAER	SENTIMENTS/EMOCIONS	VIVÈNCIES/RISCOS
sexe	benestar	condó
follar	autoestima	VIH/sida
masturbació	alegria	malalties (ITS)
petons	tristesa	embaràs
penetració vaginal	<i>bajón</i>	maltractament
sexe oral	ràbia	decisions
penetració anal	inseguretat	...
pessigolles	pors	
orgasme	nervis	
desig	amor	
...	...	

7. A continuació, recollint totes les paraules escrites al paperògraf o pissarra, realitzarem una definició de la sexualitat en la qual hauríem de recollir els següents aspectes:
- Sexe és diferent de sexualitat.
  - La nostra sexualitat ens acompanya des que naixem fins que morim i la desenvolupem al llarg de tota la nostra vida.
  - Es relaciona amb el nostre cos, amb el que sentim i, més endavant, amb el fet de compartir-la amb altres persones decidint qui, quan i el com.
  - Té a veure amb la forma amb la qual aprenc a relacionar-me amb les altres persones. Del tracte que em dono, del tracte que dono a les altres persones, del tracte que rebo de les altres persones.
  - Té a veure amb l'experiència, amb l'aprenentatge i amb el canvi.
  - Es relaciona amb els drets que la nostra societat reconeix respecte a ella.
  - Es relaciona amb prendre decisions, i per a això és interessant que ens preguntem com vull viure la meva sexualitat, per què vull tenir relacions sexuals...
  - En definitiva, la sexualitat la visc a través del meu COS, del que jo SENTO i de les DECISIONS que prenc respecte a ella.
8. Després d'aquesta activitat, preguntarem al grup si som lliures per pensar, expressar i viure la nostra sexualitat com desitgem. En aquest punt, introduïrem la dimensió del gènere per mostrar com l'educació diferenciada segons EL sexe determina la nostra forma de viure la sexualitat, atorgant llibertats diferents a les persones. Per facilitar la reflexió realitzarem les següents preguntes:
- En parlar de cadascuna d'aquestes columnes, en quina penseu que se senten més còmodes les noies, en general? I els nois, en general? Per què? A partir de veure que els nois tenen més facilitat per parlar de sentiments, la cosa que ens interessa és explorar el perquè. La idea és arribar a pensar com aprenem sobre sexualitat, què se'ns permet i què no...

Seguint aquest fil, podem llançar la següent pregunta:

- Una noia i un noi tenen la mateixa llibertat per parlar de qüestions relacionades amb el plaer? Per què?  
Per exemple, què passa si un noi parla de masturbació i què passa si ho fa una noia? I en relació amb la dimensió de sentiments, què passa si una noia es mostra emocional i què passa si ho fa un noi?
9. Una vegada finalitzada aquesta activitat, preguntarem al grup si les persones amb preferència sexual homosexual tenen la mateixa llibertat que les persones amb preferència heterosexual per viure i expressar la seva sexualitat.  
En aquest punt, reflexionarem sobre que significa ser *home* i què significa ser *dona* i sobre com socialment ens classifiquem en un lloc o altre adoptant totes les característiques que

acabem de dir. Quan alguna característica d'aquest ser *home* o ser *dona* està absent, o si un *home* adopta una característica de *dona* o una *dona* la d'*home*, igual que si fóssim un ordinador, sembla com si es produís un error en el sistema de classificació. Relacionarem tot això amb els conceptes de:

- identitat de gènere: com em sento i com m'agrada que em reconeixin en relació amb el gènere (home, dona, cap d'aquestes categories...)
- preferència sexual: cap a on s'orienta el meu desig (homosexual, heterosexual, bisexual, pansexual, asexual...)
- diversitat sexual: realitat que permet que cada persona pugui expressar i viure la seva sexualitat com vulgui (dins dels límits del respecte i el consentiment de les altres), la qual cosa dona lloc a un ampli ventall de possibilitats.

Per tancar aquesta part de la dinàmica, podem explicar que la sexualitat de les persones és com la personalitat, cadascú té la seva, i aquesta és única, irrepetible, i és el que ens fa especials. Per això és important que tothom pugui viure la seva sexualitat com desitgi. Cada persona viu la seva sexualitat de manera única i per això, en lloc de parlar de SEXUALITAT parlarem de SEXUALITATS.

Finalment, per tornar a l'esquema de la pissarra, explicarem que sigui quina sigui la identitat de gènere o la preferència sexual de cada persona hi ha alguna cosa comuna en totes les sexualitats, i és que totes comparteixen aquests tres àmbits: plaer, emocions i gestió de riscos.

## CRONOGRAMA

---

ACTIVITAT	TEMPS
Pluja de idees	15 min.
Definició de sexualitat	5 min.
Reflexionant sobre el gènere	10 min.
Reflexionant sobre les preferències sexuals	10 min.
Avaluació	5 min.

## + INFORMACIÓ

---

- Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat. CJAS. [Què és la sexualitat?](#)
- Agència de Salut Pública de Barcelona. PARLEM-NE, NO ET TALLIS. Programa de prevenció de les relacions sexuals no protegides. [Afectivitat i Sexualitat.](#)
- [El clítoris y sus secretos.](#) Universidad de Vigo.
- Canal Salut. Sexe Joves. Generalitat de Catalunya. [Afectivitat i Sexualitat.](#)
- [Libro blanco sobre educación sexual. Guía para educadores.](#) Instituto de sexología de Málaga.

## **POSSIBLES VARIACIONS DE LA PROPOSTA**

---

1. És possible treballar amb nois i noies conjuntament des de l'inici de la dinàmica, encara que cal tenir en compte que la pressió sobre uns i altres en general es relaxa quan treballen aquesta dinàmica per separat.
2. Si el grup és molt poc participatiu i aporten poques paraules, proposarem que es posin en parelles i busquin una paraula que després aportaran al grup gran.