

## EL "POLVO" IDEAL

### *Expectativas y decisiones*

#### **OBJETIVOS**

---

- Identificar qué expectativas se tienen sobre las relaciones sexuales
- Relacionar la prevención con el autocuidado y el placer
- Reconocer la importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales
- Reconocer las decisiones como elemento central del agenciamiento sobre la propia sexualidad

#### **DURACIÓN**

---

1 hora.

#### **PERSONAS DESTINATARIAS**

---

La dinámica es adaptable a distintos espacios de realización y a niveles de atención y madurez diversos. Se ha llevado a cabo con jóvenes entre 14 y 21 años en los siguientes espacios:

- Espacios de educación formal (centros de secundaria obligatoria y post-obligatoria, universidades, etc.)
- Espacios de educación no formal (educación en el tiempo libre)
- Espacios comunitarios (casales de jóvenes, espacios de barrio)
- Centros de justicia juvenil
- Centros Residenciales de Acción Educativa (CRAE)

#### **ESPACIO**

---

Una sala con espacio para trabajar en parejas y luego poder sentarse en semicírculo para poner en común.

#### **MATERIAL**

---

- Papel
- Bolígrafo
- Pizarra o papelógrafo

## CONCEPTOS CLAVE

---

- |  |  |
|--|--|
|  Primera vez  |  Sensualidad        |
|  Sensibilidad |  Prevención         |
|  Orgasmo      |  Autocuidado        |
|  Masturbación |  Comunicación       |
|  Petting      |  Toma de decisiones |

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

---

- Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre las y los jóvenes; de ellas y ellos hacia la persona referente; pero también de ésta persona hacia las y los jóvenes. En esta dinámica, por el hecho de que se exponen ideales i expectativas, que forman parte de la intimidad de las personas, es especialmente importante el pacto del no juicio, ni entre las y los jóvenes, ni por parte de la persona referente.
- Se propone al grupo empezar por un trabajo individual [*Posible variación 1 y 2*]: se reparte a cada persona un papel con las columnas “QUIERO” y “NO QUIERO” y se pide que escriban en cada columna 3 cosas que les gustaría que hubiera o que querrían vivir en una relación sexual ideal y 3 cosas que no querrían vivir. Detrás de cada papel deben escribir si son chicos o chicas [*Posible variación 3*].

QUIERO	NO QUIERO

- Se recogen las tarjetas, se mezclan y se reparten de nuevo de modo que nadie tenga la tarjeta con las condiciones que puso. Se hacen grupos de 4/5 personas. Cada grupo rellenará la siguiente tabla:

QUIERO		NO QUIERO	
CHICA	CHICO	CHICA	CHICO

A continuación se lanzaran las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Qué aspectos se repiten más?
- ¿Encontramos diferencias en función de si escribe un chico o una chica?
- ¿Qué aspectos se encuentran relacionados con el PLACER? ¿Cuáles con las EMOCIONES? ¿Qué riesgos se contemplan y cómo se pueden prevenir?

4. Finalizado el trabajo en grupos pequeños, se pondrán las tablas en común en una pizarra o papelógrafo y se comentarán las conclusiones de cada grupo. La persona referente de la actividad debería conducir el debate. Lo interesante, más allá de lo que las personas quieren o no quieren en una relación sexual ideal, es qué herramientas tenemos para llegar a lo que sí queremos y para evitar lo que no. En ese sentido, es importante hacer hincapié en la comunicación por un lado y en la toma de decisiones por el otro. [*Posible variación 4*]
5. Algunos ejemplos de cosas que pueden salir en las columnas de quiero y no quiero pueden ser:

QUIERO		NO QUIERO	
CHICA	CHICO	CHICA	CHICO
Cariño	Placer	Dolor	Enfermedades (ITS)
Sexo oral	Orgasmo	Sexo anal	Malos rollos
Orgasmo	Penetración anal	Embarazo ITS	

Es un ejemplo inventado a partir de la experiencia de realizar esta dinámica. Pueden salir muchas otras cosas, aunque en general hay patrones que se repiten. A medida que vamos rellenando las columnas cuando ponemos en común, podemos ir explorando las palabras que van saliendo: ¿Qué quiere decir?, ¿En qué dimensión la clasificaríais: placer, emociones o gestión de riesgos/decisiones?, ¿Por qué alguien podría querer tal cosa o no querer tal otra? Y, sobre todo: ¿Qué podemos hacer para acercarnos a aquello que deseamos y evitar (prevenir) aquello que no queremos? En esta parte de la discusión en grupo, podemos intentar ir muy a lo concreto, teniendo siempre en cuenta la comunicación y la toma de decisiones como herramientas básicas. Podemos poner ejemplos concretos de situaciones basadas en lo que hemos recogido. Por ejemplo:

- Si alguien quiere que haya sexo oral en su “polvo ideal”, ¿cómo puede hacer que suceda?
- Hablando
- ¿Y cómo podría ser eso? ¿Qué podría decir esa persona?
- Cómeme el coño
- Esa es una opción. ¿Alguna otra?
- Me apetece que me lo hagas con la boca...
- [...]

La idea es poder encontrar entre todo el grupo herramientas concretas que hagan más fácil la comunicación y la toma de decisiones, y a partir de esta batería de recursos, que cada persona pueda elegir cuales quiere usar.

Además, si el grupo es mixto, esta tabla nos permite pensar qué diferencias hay entre los ideales de chicos y chica y, lo más importante, el por qué de esas diferencias. En este sentido,

podemos trabajar cómo aprendemos de forma distinta unas y otros a relacionarnos con nuestro cuerpo, con nuestro deseo y con la forma de expresarlo, y cómo estos mensajes que hemos interiorizado se pueden transformar para vivir nuestras sexualidades de formas más libres y placenteras.

Finalmente, y relacionado con lo anterior, es importante trabajar la consciencia de una sexualidad propia y también de una sexualidad que, si se desea, puede compartirse con otras personas. En este sentido, se deben trabajar aspectos como el respeto, la empatía, el placer, las emociones, la salud y los derechos de las personas con las que se comparte esta sexualidad.

## CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	TIEMPO
Presentación actividad + trabajo individual QUIERO/ NO QUIERO	10 min.
Trabajo por grupos	15 min.
Puesta en común	30 min.
Evaluación	5 min.

## + INFORMACIÓN

-  Marco de los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos. APFCiB.
-  GAP Work. [Adolescència i gènere](#).

## POSIBLES VARIACIONES DE LA PROPUESTA

1. Aunque esta actividad está pensada para realizarse con un grupo, puede también llevarse a cabo con un/a referente y un/a joven, de forma individual.
2. Si el grupo es muy numeroso o si no es muy participativo, se puede proponer que esta actividad inicial se haga por parejas en lugar de hacerla individual.
3. Si el grupo es no mixto a nivel de género (solo chicos o solo chicas) obviamente no hace falta marcar el género en el reverso del papel.
4. Si el grupo está poco cohesionado, y la persona referente considera que recoger y repartir las tarjetas (aunque en principio estas sean anónimas) puede exponer demasiado la intimidad de las personas participantes, se puede pasar por alto esta parte y la parte de los grupos, y poner directamente en común en la pizarra lo que cada persona quiera compartir de lo que ha escrito en el papel. Otra opción es pedirles que escriban 3 cosas que creen que

la gente en general quiere y 3 cosas que creen que la gente en general, no quiere vivir en una relación sexual ideal. Hablar de las demás personas saca el foco de la intimidad de cada una, a la vez que da mucha información de lo que cada persona piensa para sí misma.