

EL “POLVO” IDEAL

Expectatives i decisions

OBJECTIUS

- Identificar quines expectatives es tenen sobre les relacions sexuals.
- Relacionar la prevenció amb la cura d'un mateix i el plaer.
- Reconèixer la importància de la comunicació en les relacions interpersonals.
- Reconèixer les decisions com a element central de l'apropiació sobre la sexualitat d'un/a mateix/a.

DURADA

1 hora

DESTINATARIS

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

- 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 amb espai per treballar en parelles i després poder asseure's en semicercle per a una posada en comú.

MATERIAL

- Paper
- Bolígraf
- Pissarra o paperògraf

CONCEPTES CLAU

- Primera vegada
- Sensibilitat
- Orgasme
- Masturbació
- *Petting*
- Sensualitat
- Prevenció
- Cura d'un mateix
- Comunicació
- Presa de decisions

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no jutjar. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes direccions: entre els i les joves, d'elles i ells envers la persona referent, però també d'aquesta persona envers els i les joves. En aquesta dinàmica, pel fet que s'exposen ideals i expectatives que formen part de la intimitat de les persones, és especialment important el pacte de no jutjar, ni entre els i les joves, ni per part de la persona referent.
2. Es proposa al grup començar amb un treball individual [*Possible variació 1 i 2*]: es reparteix a cada persona un paper amb les columnes "VULL" i "NO VULL", i es demana que escriguin a cada columna 3 coses que els agradaria que hi hagués o que voldrien viure en una relació sexual ideal i 3 coses que no voldrien viure. A la part del darrere de cada paper hauran d'escriure si són nois o noies [*Possible variació 3*].

| VULL | NO VULL |
|------|---------|
| | |

3. Es recullen les targetes, es barregen i es tornen a repartir de manera que ningú tingui la tarja amb les condicions que ha escrit. Es fan grups de 4/5 persones. Cada grup emplenarà el requadre següent:

| VULL | | NO VULL | |
|------|-----|---------|-----|
| NOIA | NOI | NOIA | NOI |
| | | | |

Seguidament es faran les següents preguntes al grup:

- i. Quins aspectes es repeteixen més?
- ii. Trobem diferències segons si escriu un noi o una noia?
- iii. Quins aspectes es troben relacionats amb el PLAER? Quins amb les EMOCIONS? Quins riscos es contemplen i com es poden prevenir?

4. Un cop finalitzat el treball en grups petits, els requadres es posaran en comú en una pissarra o paperògraf i es comentaran les conclusions de cada grup. La persona referent de l'activitat hauria de conduir el debat. La part interessant, més enllà del que les persones vulguin o no vulguin en una relació sexual ideal, és de quines eines disposem per arribar al que sí que volem i per evitar el que no volem. En aquest sentit, és important fer èmfasi, d'una banda, en la comunicació i, de l'altra, en la presa de decisions [*Possible variació 4*].
5. Alguns exemples de coses que poden sorgir a les columnes de "VULL" i "NO VULL" poden ser:

| VULL | | NO VULL | |
|-----------|-----------------|-----------|-----------------|
| NOIA | NOI | NOIA | NOI |
| Estimació | Plaer | Dolor | Malalties (ITS) |
| Sexe oral | Orgasme | Sexe anal | Mals rotllos |
| Orgasme | Penetració anal | Embaràs | |
| | | ITS | |

És un exemple inventat a partir de l'experiència d'haver realitzat aquesta dinàmica. Poden sorgir moltes altres coses, tot i que en general hi ha patrons que es repeteixen. A mesura que anem emplenant les columnes quan fem la posada en comú, podem anar explorant les paraules que van sorgint: "Què vol dir?", "En quina dimensió classificaríeu: plaer, emocions o gestió de riscos/decisions?", "Per què algú podria voler tal cosa o no voler tal altra cosa?" I, sobretot: "Què podem fer per apropar-nos a allò que desitgem i evitar (prevenir) allò que no volem?" En aquesta part de la discussió en grup, podem intentar anar molt a un tema concret, tenint sempre en compte la comunicació i la presa de decisions com a eines bàsiques. Podem posar exemples concrets de situacions basades en allò que hem compilat. Per exemple:

- Si algú vol que hi hagi sexe oral en el seu "clau ideal", ¿com pot fer que passi?
- "Parlant".
- I com podria ser això? Què podria dir aquesta persona?
- "Menja'm el cony".
- Aquesta és una opció. Cap altra?
- "Em ve de gust que m'ho facis amb la boca..."
- [...]

La idea és poder trobar entre tot el grup eines concretes que facin més fàcil la comunicació i la presa de decisions i, a partir d'aquesta bateria de recursos, que cada persona pugui escollir quines vol fer servir.

A més, si el grup és mixt, aquest requadre ens permetrà pensar quines diferències hi ha entre els ideals de nois i noies i, el més important, el perquè d'aquestes diferències. En aquest sentit, podem treballar com aprenem de forma diferent unes i altres a relacionar-nos amb el nostre cos, amb el nostre desig i amb la forma d'expressar-ho, i com aquests missatges que hem interioritzat es poden transformar per viure les nostres sexualitats de formes més lliures i agradables.

Finalment, i relacionat amb el que hem exposat abans, és important treballar la consciència d'una sexualitat pròpia i també d'una sexualitat que, si es desitja, es pot compartir amb altres persones. En aquest sentit, cal treballar aspectes com ara el respecte, l'empatia, el plaer, les emocions, la salut i els drets de les persones amb les quals es comparteix aquesta sexualitat.

CRONOGRAMA

| ACTIVITAT | TEMPS |
|--|---------|
| Presentació activitat + treball individual VULL/ NO VULL | 10 min. |
| Treball per grups | 15 min. |
| Posada en comú | 30 min. |
| Avaluació | 5 min. |

+ INFORMACIÓ

-
- Marc dels [Drets Sexuals i Drets Reproductius](#). APFCiB.
 - GAP Work. .

POSSIBLES VARIACIONS DE LA PROPOSTA

-
1. Tot i que aquesta activitat està pensada per fer-la amb un grup, també es pot realitzar amb un/a referent i un/a jove, de forma individual.
 2. Si el grup és molt nombrós o si no és molt participatiu, es pot proposar que aquesta activitat inicial es faci per parelles en lloc de fer-la individualment.
 3. Si el grup és no mixt a nivell de gènere (només nois o només noies) òbviament no caldrà marcar el gènere en el revers del paper.
 4. Si el grup està poc cohesionat, i la persona referent considera que recollir i repartir les targetes (encara que en principi aquestes siguin anònimes) pot exposar massa la intimitat de

les persones participants, es pot passar per alt aquesta part i la part dels grups, i posar directament en comú a la pissarra allò que cada persona vulgui compartir del que ha escrit en el paper. Una altra opció és demanar-los que escriguin 3 coses que creguin que la gent en general vol, i 3 coses que creguin que la gent, en general, no vol viure en una relació sexual ideal. Parlar de les altres persones treu el focus de la intimitat de cada una, a la vegada que aporta molta informació del que cada persona pensa per a ella mateixa.