

ELS NOSTRES COSSOS SON TRESORS DE PLAER

Sensibilitat i coneixement del cos

OBJECTIUS

- Introduir la sexualitat com un tema del que es pot parlar amb naturalitat i respecte alhora
- Relacionar la sexualitat amb el plaer i el joc
- Promoure el coneixement del propi cos com una forma d'autocura
- Celebrar la diversitat corporal
- Aprofitar la creativitat i la màgia de la infància per ampliar els imaginaris d'allò possible en les nostres maneres de ser i de relacionar-nos

DURADA

Entre 1 i 3 hores (en 2 sessions).

PERSONES DESTINATÀRIES

Infants de cicle superior de primària (5è i 6è)

ESPAI

Una sala prou àmplia perquè puguem seure en semicercle o al voltant d'una taula. En el cas de grups-classe, l'aula ordinària en general serà suficient.

MATERIAL

- Música relaxant, per exemple [aquesta](#)
- Un pinzell per persona
- Conte "[Pessigolles](#)"
- Vídeo "[Diferente es normal](#)"

CONCEPTES CLAU

- | | |
|---------------------|----------------|
| ■ Sexualitat | ■ Pessigolles |
| ■ Cossos | ■ Sensibilitat |
| ■ Autoconeixement | ■ Plaer |
| ■ Cuidar-nos/Cuidar | |

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Comencem explicant que avui parlarem d'un tema del que no parlem gairebé mai, que te a veure amb el cos, amb com el descobrim, amb com anomenem les seves parts, etc. I que com que no en parlem gaire, perquè es un tema tabú, moltes vegades ens fa vergonya. Donem un espai a la vergonya, expliquem que si algú es posa vermell/a, o li agafen ganes de riure, que no passa res, que intenti no interrompre la sessió, però que la vergonya és normal, forma part del tema. També diem que, com que es un tema que ens mou vergonyes i altres emocions, es molt important que intentem que tothom se senti còmode, i que per tant serà un espai on ens intentarem tractar molt bé entre nosaltres (començant per les adultes).
2. Tot seguit, començarem fent una relaxació per arribar a l'espai i prendre consciència del nostre cos. Abaixarem els llums, posarem la música relaxant, i, els demanarem que tanquin els ulls (es molt important que aquesta part es faci amb els ulls tancats!). Mentre anem guiant la relaxació i tenen els ulls tancats, els repartirem un pinzell que deixarem sobre la taula de cadascú. Els demanarem que imaginin com un feix de llum que els va recorrent el cos, des dels peus fins al cap, i que per allà on passa, va fent que els llocs on hi ha tensió, on estan els músculs apretats, es vagin relaxant i estovant. Agafem aire pel nas, el traiem per la boca... I anem guiant, dels peus fins al cap, per on va passant el feix de llum. Per exemple: puja pels peus fins als turmells; els bessons; els genolls; les cuixes; -agafem aire pel nas, el traiem per la boca-; el cul; la part baixa de l'esquena (les vèrtebres lumbars); -i allà on notem tensions, hi enviem aire per relaxar-les-; i va pujant esquena amunt per la columna; les vertebres toràciques; les cervicals; i puja per la barbeta; les galtes; el nas; el front; fins arribar a dalt de tot del cap. I ara, molt important sense obrir els ulls, els demanarem que agafin el pinzell que tenen sobre la seva taula i que provin de pintar sobre la seva cara, com si se la volguessin dibuixar. Anem guiant també aquesta part. Els diem que provin de pintar-se el front, les parpelles, el nas, les galtes... I que es fixin en com és la sensació, on és més intensa, si és agradable o desagradable. Provem com se sent pel coll, per les orelles, per les mans, entre els dits... I finalment els deixem un parell de minuts més perquè, sempre amb els ulls tancats, tornin a "pintar-se" pel lloc on més els hagi agradat. I poc a poc, anem tornant a l'espai, obrint els ulls, baixant la música i obrint de nou el llum.
3. Els proposem parlar de l'experiència: Com era la sensació? Era agradable o desagradable? A quina part us ha fet més pessigolles? A quina us ha agradat més? En aquesta part, surt molta diversitat de llocs i sensacions, que aprofitarem per obrir la pregunta: I com pot ser que ens faci pessigolles a llocs diferents? Aprofitarem per parlar de que tots els nostres cossos son diferents, i per explicar com funciona fisiològicament la sensibilitat al cos (pell, terminacions nervioses, etc.). Preguntarem també si la sensació hauria estat la mateixa si haguéssim tingut un mal dia, si haguéssim estat tristos o tristes, i parlarem de com la sensibilitat té a veure amb les terminacions nervioses, però no només, també té a veure amb la situació, amb com estem emocionalment. A continuació, preguntarem si la sensació hauria estat igual si ens

hagués “pintat” algú altre. Si hi ha confiança en el grup es pot proposar que provin de “pintar-se” per parelles. Per tancar aquest bloc, enunciarem el fil conductor de tot el taller, que anirem repetint en els següents blocs temàtics, i que és: “els nostres cossos, siguin com siguin, son tresors de plaer, i per això és molt important cuidar-los”.

4. I què vol dir cuidar els nostres cossos? Com ho fem per cuidar-los? La idea d'aquest bloc és relacionar la cura dels nostres cossos amb l'autoconeixement, amb saber com son, com es diuen les seves parts, com aniran canviant en els propers anys... Amb tractar bé els nostres cossos i els cossos dels i les altres persones, amb dir-nos coses boniques, amb pensar que els nostres cossos son preciosos, siguin com siguin, perquè son els nostres tresors de plaer i els nostres vehicles de comunicació afectiva amb els i les altres. Podem preguntar si s'han vist alguna vegada l'esquena, si s'han mirat els peus, i si s'han mirat les vulves, els penis i/o els perineus. I fer la reflexió de com pot ser que hi hagi parts dels nostres cossos que no hem mirat o que no sabem com es diuen, sobretot en el cas de les noies, perquè la sexualitat de les noies està més penalitzada en aquest mon injust en el que vivim. Podem parlar també de com fer coses que ens agraden i ens donen plaer (com per exemple menjar xocolata) és una altra manera de cuidar els nostres cossos.
5. A continuació, per parlar dels nostres cossos i els canvis a la pubertat, treballarem amb el vídeo “[Diferente es normal](#)”. Podem anar parant quan apareixen les parts del cos amb els seus noms. Si el grup ho demana, podem aprofitar per parlar de que les parts del cos que apareixen al vídeo son de les parts que tenen mes terminacions nervioses, i per tant de les parts més sensibles a les pessigolles i al plaer.
6. Finalment treballarem amb el conte “[Pessigolles](#)”, que parla del tabú de la sexualitat, i de l'autoexploració i l'autoconeixement com a formes de cura dels nostres cossos.

CRONOGRAMA

ACTIVITAT	TEMPS
Introducció	5 min.
Relaxació + pinzell	10 min.
Parlem de sensibilitat	10 min.
Com cuidem els nostres cossos?	10 min.
Vídeo “Diferente es normal”	10 min.

Material elaborat per:




Un projecte de:



Conte "Pessigolles"	10 min.
Tancament	5 min.

+ INFORMACIÓ

-  [Incorporació dels mandats de gènere a la infància: avaluació d'una prova pilot d'educació sexual a educació primària](#). SIDA STUDI. 2019

POSSIBLES ADAPTACIONS

La proposta de temporalització és orientativa. Hi ha grups que amb una sessió d'una hora els dona per treballar aquests continguts, mentre que d'altres en necessiten com a mínim dues d'una hora i mitja. Hi ha molts factors que hi tenen a veure, com ara la cohesió del grup i la facilitat o dificultat de treballar temes que no s'acostumen a treballar, el seu nivell de maduresa, el grau de cura i respecte que s'aconsegueixi o els missatges previs que hagin rebut sobre el tema. És important donar temps suficient per poder treballar a gust.