

PLAY PARTY!

Parlant del “calentón”: Estratègies de negociació per sexualitats més plaents

OBJECTIUS

- Reflexionar sobre la importància de la negociació i la comunicació.
- Posar el plaer i el benestar com a bases de la cura de la salut sexual.
- Oferir estratègies per comunicar els desitjos i els límits.
- Reflexionar sobre com afecten els mandats de gènere a les nostres sexualitats.

DURADA

1 hora

PERSONES DESTINATÀRIES

Adolescents i joves a partir de 14 anys.

ESPAI

Una sala suficientment àmplia per poder-se asseure còmodament, potser en semicercle, i que disposi d'ordinador, projector i so per poder projectar un vídeo. En general, amb l'aula ordinària serà suficient.

MATERIAL

Vídeo: [Play Party!](#) Parlant del “calentón”: estratègies de comunicació per a sexualitats més plaents.

CONCEPTES CLAU

- | | |
|--|---|
|  Decisions d'autocura |  Marxa enrere |
|  Plaer |  Pactes |
|  Negociació |  Pràctiques sexuals |
|  Desitjos i límits |  Barrera de làtex (Dental dam) |

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Introducció:

Podem trencar el gel llançant al grup la pregunta: Què és parlar del sexe? Segurament, a part de l'enrenou i dels riures, alguna persona comentí que parlar de sexe és expressar el que ens agrada, el que ens ve de gust, com volem que succeeixin les coses, si volem utilitzar protecció, etc.

A continuació, podem llançar preguntes com:

És fàcil anomenar el que ens agrada i el que no ens agrada? Estem acostumades a fer-ho? Fa vergonya, tala el rotllo? Com sabem el que li agrada a la persona amb la qual compartim la nostra sexualitat?

La veritat és que, en moltes ocasions, tant a persones joves com adultes, negociar i parlar del sexe que farem pot semblar-nos una cosa difícil, maldestre, o vergonyosa, potser perquè haurem de verbalitzar els nostres desitjos i els nostres límits, i generalment no estem acostumades a fer això.

Els pactes de negociació poden ser molt variats i amplis, però els imprescindibles són:

- Que les persones estiguin còmodes
- Que el consentiment sigui explícit
- Que els límits siguin sempre respectats
- Que es puguin expressar els desitjos

L'ideal és negociar abans, però també podem fer-ho en el moment, i fins i tot comentar el vulguem amb posterioritat. **Les relacions sexuals són relacions de comunicació i la millor manera de comunicar-nos és parlar.** Per a saber que l'altra persona està a gust amb nosaltres, o amb el que volem fer, una senzilla manera és preguntar-li-ho directament. Parar atenció a com se sent l'altra persona mentre estem compartint intimitat és un ingredient indispensable del plaer. Llegir el llenguatge corporal i entendre la comunicació no verbal, és

part de l'aprenentatge de la nostra sexualitat, però la comunicació verbal és una fórmula infal·lible! A diferència de les pelis que ens mostra el porno, la realitat té molts guions:

- Podem comentar el que vulguem; què ens ve de gust i de què no tenim ganes.
- Segons el tipus de pràctiques que vulguem realitzar podem decidir juntes com cuidar de la salut sexual.
- Si una persona ens diu que vol deixar allò que estem fent, respectem-ho sempre.
- Insistir, pressionar i/o traspasar els límits personals és saltar-se el consentiment.

La manera més infal·lible de saber si les altres persones estan a gust amb nosaltres i senten plaer és preguntant:

- Et ve de gust? T'agrada? Et sents a gust?
- Vols que ho intenti d'una altra manera?
- Vols més suau/fort/ràpid/lent? Vols que segueixi/pari?

Aquest tipus de preguntes ens poden ajudar a tenir relacions més plaents, més segures, més felices. Després d'aquesta petita introducció visionem el vídeo. Podem anar parant en cada escena i comentant, o bé veure l'audiovisual complet i després comentar.

2. **Situació 1: Vull sentir-te pell amb pell.**

Demanem al grup que expliquin amb les seves pròpies paraules què succeeix en l'escena. A continuació, els preguntem com se senten les protagonistes (còmodes, amoroses, calentes) i que s'està negociant; en aquest cas l'ús del preservatiu.

És interessant explorar com se sent la protagonista quan la seva parella li proposa fer-ho sense protecció amb frases com: va vingui que t'agradés! L'altre dia no va passar res. Jo controlo. Vull sentir-te pell amb pell. És que no confies en mi?

Debatrem col·lectivament a través de preguntes com: Quina és la intenció d'aquestes frases? vol fer-li canviar d'opinió? per què?

Conduïrem el debat visibilitzant les frases del protagonista com a frases de pressió, de manipulació dolça, de xantatge amorós... És interessant reflexionar sobre com darrere d'aquestes violències masclistes no hi ha un monstre, sinó algú que ni tan sols és conscient de la violència i el poder que exerceix. És fonamental generar una reflexió grupal per a prendre consciència sobre el poder que exerceix la donis-responsabilització de l'ús

de protecció, la qual cosa, en les relacions heterosexuales, significa moltes vegades la imposició de la marxa enrere. Aquest tipus de violències estan tan naturalitzades, que la majoria de vegades, cauen en el terreny de la impunitat, perquè les persones no les identifiquen com a tals.

Si volem continuar filant prim, analitzarem a continuació, les estratègies que fa servir la noia: l'escolta interna, la identificació del malestar, la comunicació, l'humor i la ironia per a donar-li la volta a les frases de pressió, la proposta d'innovar i realitzar noves pràctiques... En definitiva, la protagonista reacciona davant la pressió expressant els seus malestars i explicant per què no li ve de gust fer la marxa enrere.

És convenient assegurar-nos que totes les participants entenen en què consisteix la **marxa enrere** (retirar el penis de la vagina abans de l'ejaculació) i posar l'accent que no és un mètode contraceptiu eficaç per la presència del **líquid preseminal**: en contenir espermatozoides, encara que tingui menor capacitat que el semen, també pot provocar l'embaràs.

La incertesa que provoca la marxa enrere és el motiu del malestar que sent la protagonista. És crucial visibilitzar aquest malestar, per a generar reflexions i aprenentatges significatius en l'alumnat. Tenint present aquest malestar: la marxa enrere genera més plaer o més aviat ho dificulta?

Podem complementar el debat amb aquestes orientacions educatives

- Quan compartim intimitat sexual amb altres persones, busquem plaer. Utilitzar mètodes contraceptius multiplica la nostra capacitat de sentir plaer, ja que disposem de tota la nostra atenció per a gaudir-ho!
- Encara que el risc d'embaràs és menor que si s'ejacula a l'interior de la vagina, aquesta pràctica genera **ratllades i angoixes** fins que es produeix la menstruació. I aquests malestars, que en moltes ocasions es viuen en solitari les noies, no tenen res a veure amb el plaer que busquem en les relacions sexuals. Estaria bé recordar-nos que no hem vingut al món a estar "ratllades" i aprendre a valorar que aquesta situació de malestar emocional és evitable i a més no és justa. Tanmateix, és molt important **no generar un judici moral perquè generaria culpa**. Per a generar canvis actitudinals l'acompanyament educatiu buscarà augmentar la capacitat crítica de l'alumnat i la reflexió.
- És important interpel·lar als nois per a generar la presa de consciència, una reflexió profunda i empatia i implicació en l'anticoncepció. És interessant obrir la reflexió sobre les frases de pressió que utilitza el protagonista del vídeo: és que no confies en mi?, vingui que t'agradarà, vull sentir-te pell amb pell. És important visibilitzar aquestes frases com a exemples de xantatge i manipulació. Com se sentiria ella

si hagués accedit a fer-ho sense protecció? És conscient el noi del malestar que està generant? Com resolen la situació? Què decideixen fer?

- Podem tancar preguntant quines estratègies de negociació posa en marxa la protagonista. Podem destacar l'ús de la vela i el massatge com una manera de visibilitzar tot el cos com una font de plaer i no sols la zona genital. Amb això contrarestem el coit-centrisme i ampliem els marges del desig. Per a contrarestar el mite que amb el preservatiu se sent menys, posarem èmfasi en el flow i la màgia (connexió, complicitat, escolta, comunicació, etc.) com els ingredients fonamentals del plaer.

3. Situació 2: Agafa la barrereta i menja'm!

Demaneu al grup que expliquin amb les seves pròpies paraules què succeeix en l'escena. A continuació, els preguntem com se senten les protagonistes i què s'està negociant. En aquesta situació: la **barrera de làtex** (també dita dental dam)¹ per realitzar sexe oral de forma més segura.

Podem preguntar al grup quines estratègies de cura de la salut s'empren en sexualitats no heterosexuales? És interessant reflexionar sobre com l'heteronorma comporta moltes vegades, el desconeixement sobre els mètodes de protecció entre dones, lesbianes, bisexuals i persones no binàries i trans*.

El cas és que la majoria de les persones desconeixen els mètodes de protecció entre dones, lesbianes, bisexuals i nois trans*. **Quan parlem de relacions entre persones amb vulva** i de les infeccions de transmissió sexual (ITS), **existeix la falsa creença que en aquestes relacions no hi ha cap risc de transmissió**. Però cal tenir en compte que no estan lliures de les ITS, ja que **el risc no rau en la preferència sexual si no que varia en funció de les pràctiques sexuals i com s'han realitzat**.

El flux vaginal és un fluid amb menor capacitat transmissora que uns altres com el semen o la sang, per aquest motiu el sexe oral cap a una vulva sigui una pràctica de baix risc. Però algunes ITS sí que poden transmetre's així (com la clamidiasis, tricomoniasis, etc.). La majoria d'ITS que es transmeten per aquesta via són de fàcil tractament, però es poden complicar si no es tracten. Unes altres com la sífilis i la gonorrea, poden ser més perilloses per a la nostra salut².

¹ És una pel·lícula de làtex o poliuretà que s'usa entre la boca i la vulva o l'anus durant el sexe oral. Generalment mesuren al voltant de 15 x 20 centímetres, són molt primes i permeten una gran sensibilitat. Les persones que volen realitzar sexe oral de forma més segura opten per aquest mètode barrera. Unes altres comenten que empren film transparent de cuina, ja que no és fàcil aconseguir les barreres atès que la majoria de les farmàcies no disposen d'elles. A més es recomana no emprar el film per a microones perquè és porós, de manera que no ens serveix per a la funció de mètode barrera.

² Hem de ser conscients que la majoria de les persones no es protegeixen en el sexe oral (tant en relacions heterosexuales o com no heterosexuales). Així que és important donar, a més, consells per a la reducció de riscos (això farà més difícil la transmissió d'alguna ITS, però no impossible):

Algunes estratègies per a la cura de la sexualitat entre persones amb vulva:

- En utilitzar **joguines sexuals**, aquestes han de netejar-se adequadament. Per a evitar la transmissió d'infeccions es pot fer servir un preservatiu que ha de canviar-se quan es passi d'una persona a una altra i també si es passa de l'anus a la vagina.
- Respecte a la **penetració amb els dits**, el risc de transmissió és baix amb aquesta pràctica i pot augmentar una mica en cas que hi hagi presència de ferides. Per a major seguretat, es poden utilitzar dedils o guants de làtex. Existeixen guants molt fins que s'adquireixen en farmàcies i es poden untar amb **una mica de lubricant**.
- Moltes parelles com la del vídeo opten per fer-se **proves mèdiques d'ITS** i no haver d'usar totes aquestes mesures, per a major seguretat d'ambdues.
- Per a ampliar informació, recomanem: [Protegeix-te, cony!: guia de salut sexual per a persones amb cony de tots els gustos i gèneres](#).

A més de temes com el sexe més segur entre lesbianes o entre persones amb vulva, **pot ser que surtin temes com els pactes en les relacions obertes o el tema de la cadira**. Parlar dels pactes en les relacions obertes és una oportunitat per a explorar múltiples estratègies de cura de la salut sexual més enllà dels mètodes barrera: decidir fer-se proves, pactar amb quines relacions protegir-se, decidir quines pràctiques volem fer i en quals d'elles ens volem protegir, etc. Podem parlar també de protegir-se en un sentit més ampli: ser honestes per a protegir-nos de fer-nos mal.

Respecte a la diversitat funcional, pot ser que aparegui la pregunta de Com carden les persones que van en cadira? Aquesta escena, a més de visibilitzar que les persones amb diversitat funcional tenen sexualitat com la resta, ens permet ampliar els imaginaris de què és sexualitat i què és plaer, posant l'accent en el cos sencer com un mapa infinit de plaer, i en la creativitat i la comunicació com a eines clau per a compartir plaer amb altres persones.

4. **Situació 3: Avui estic més de mimitos...**

-
- En el cas de menstruació, o infecció vaginal, augmenta el risc de transmissió d'ITS en el sexe oral desprotegit.
 - Les llagues al voltant de la boca, els genitals o l'anus són un símptoma d'infecció. Si n'hi ha, un mètode barrera redueix moltíssim el risc de transmissió.
 - Evitar l'ejaculació a la boca redueix el risc de transmissió d'infeccions.
 - No rentar-se les dents abans ni després, per a evitar generar petites ferides que podrien funcionar com a porta d'entrada de microorganismes al nostre torrent sanguini. Tampoc esbandir-se amb col·lutoris bucal ni altres substàncies que continguin alcohol.

Demanem al grup que expliquin amb les seves pròpies paraules què succeeix en l'escena. A continuació, els preguntem com se senten els protagonistes i què s'està negociant.

La clau d'aquesta escena és que ens permet pensar en estratègies per a dir que “no” encara que no ens hagin preguntat. A pesar que sabem que, per a assegurar entorns de sexualitats lliures i plaents, tenim la responsabilitat de preguntar-nos què ens ve de gust amb les persones amb les quals compartim sexualitat, també sabem que moltes vegades això no succeeix així per molts motius: en el porno, com a referent audiovisual del sexe per excel·lència (sobretot per als nois) no es parla; no sabem com parlar de què ens agrada i què ens ve de gust; parlar fa vergonya; sembla que si preguntes és perquè no tens ni idea de sexe; etc. Per això, tenir estratègies per a dir que “no” encara que no ens hagin preguntat és una eina de reducció de riscos. En aquest cas, de reducció del risc de tenir sexualitats sense ganes o no plaents.

Podem començar comentant com parlar de si ens ve de gust tenir sexe. Com preguntar-li a algú si té ganes? Podem parlar de les pors i les inseguretats que se'ns mobilitzen en preguntar: preguntar obre la possibilitat al fet que ens diguin que no. En aquest sentit, la pregunta és una eina que obre espais perquè tothom pugui sentir-se a gust. En general, és molt més fàcil dir que no si ens han preguntat. Com ens sentim quan ens diuen que no? Què sentim que es posa en joc? Podem parlar de com associem el “no” a la por a no agradar, al fet que s'apagui l'espurna... També podem parlar de com sabem (cada qui amb si mateixa/o) si ens ve de gust tenir sexe i quin tipus de sexe ens ve de gust. De la necessitat de preguntar-nos i escoltar-nos a nosaltres mateixes. De l'autoescolta sense judici.

Però, de fet, en aquesta escena no es pregunten exactament si tenen ganes. Hi ha un dels nois que té ganes de sexe més genital, i un altre que no. El primer li fa saber al segon les seves ganes: em poses com una moto; vingui, dóna'm d'això que m'agrada tant... I aquí ve la clau de l'escena. Com fa el segon noi per a dir-li a l'altre que no té ganes de sexe genital? A vegades voldrem dir un “no” taxatiu. Un “no” de límit, de “ni t'acostis”. I altres vegades, pensar en el “no” com a tancament, com a clausura, com a impossibilitat, fa que ens sigui més difícil de plantejar. Però podem pensar també en el “no” com a matis, com a contraproposta, com a partícula que obre altres possibilitats. “No vull sexe genital, vull petonets i cullereta”. “No vull que et fiquis dins, em donen moltes més ganes de petonets al coll”, etc. A vegades, el “no” com a contraproposta fa que ens sigui més fàcil de plantejar. Seguint a Aurore Valverde Lugand, podem pensar en el “no” generós³.

L'escena ens dóna també per a comentar què és sexe i què no. On comença i on acaba el sexe? Us sembla que *mimitos* i cullereta poden ser sexe també? Què busca, la gent, quan decideix compartir la seva sexualitat amb

³ <https://www.facebook.com/events/enestudio-barcelona/el-no-generoso/2418000965078352/>

algú? Us sembla que haurien trobat el que buscaven si el noi que no tenia ganes de “motos” no hagués dit que preferia *mimitos*?

5. **Situació 4: Creus que a totes ens agrada el mateix?**

Demanem al grup que expliquin amb les seves pròpies paraules què succeeix a l'escena. A continuació, els preguntem com se senten les protagonistes i què s'està negociant.

Podem començar contrarestant el mite de què parlar talla el rotllo. Precisament, en aquesta escena, el que talla el rotllo és no haver parlat. No és tant que a la noia li hagi fet mal la hòstia, sinó que l'ha fet sentir com un objecte. Podem preguntar si els sembla que l'escena és realista, i si succeeix més de nois a noies o a l'inrevés i per què. Això ens donarà per a parlar del porno i de com ens afecten els mandats de gènere en les nostres sexualitats. Qui se suposa que ha de saber i “portar la iniciativa”? Qui se suposa que ha de complaure i fer tot per a agradar-li a l'altre? Com podem transformar aquestes situacions? Quines estratègies posa en marxa la protagonista? A la pràctica, en aquesta escena, qui tenia més idea de sexualitat?

Podem aprofitar per a parlar de si a tothom li agrada el mateix, o de si a una mateixa persona sempre li vindrà de gust el mateix. I de com podem saber què li agrada i què li ve de gust a la persona amb la qual estem.

Encara que el punt d'inflexió de l'escena no ha tant de veure amb el dolor, podem aprofitar per a parlar d'això. Cap pràctica sexual ha de provocar dolor, el que busquem les persones en viure la nostra sexualitat és plaer⁴. Si hi ha alguna cosa que ens dol és perquè hi ha alguna cosa que no estem fent bé: canviem de postura, de pràctica, de lloc o d'amant, però el sexe no ha de fer mal, ha de donar plaer.

Pot aparèixer en el debat el mite del “dolor la primera vegada” o el sexe anal com a pràctica dolorosa. Respecte al mite del “dolor la primera vegada”: és important recalcar que en les relacions sexuals sempre busquem plaer. El mite del dolor la primera vegada provoca una normalització del dolor, la qual cosa és inacceptable, què faria un noi si li fes mal el penis en les relacions? Doncs nosaltres, el mateix!

És important facilitar un espai on es puguin donar processos d'apoderament, en el qual les joves se sentin protagonistes actives en la seva sexualitat, legítimes per a decidir i comunicar els seus desitjos, emocions i

⁴ A vegades pot sortir el tema del BDSM ja que els adolescents han vist 50 Sombras de Grey. Podem contraatacar l'imaginari del dolor argumentat que precisament les pràctiques BDSM són les pràctiques on més importància se li atorguen a la negociació i al consentiment de les persones

necessitats. Oblidem els mites i les històries sobre l'himen, si fa mal: és perquè s'està anant més ràpid del compte. Que no resulti plaent té a veure amb la inexperiència, amb les presses, amb prendre-s'ho com una carrera, en comptes de com un joc... mentre més «slow flow» i màgia li fiquem a l'assumpte, més plaent resultarà. La connexió, l'escolta, sentir-nos còmodes, que podem prendre la iniciativa i comentar el que vulguem, són ingredients indispensables per al plaer. Estar connectades amb el nostre plaer, és una gran eina per a poder negociar millor relacions més segures i més plaents


Respecte al sexe anal, podem explicar que té els seus propis ritmes i la seva pròpia tècnica, però que en qualsevol cas, pot ser molt plaent, i que la gent que ho practica és perquè li dona plaer. Podem usar el tema també per a intentar abordar l'homofòbia que apareix en la majoria d'aules quan es parla de sexe anal. És interessant anomenar-la quan apareix, fer-la explícita. I a continuació explicar que el sexe anal en relació als nois no és una cosa de gais. Que una cosa són les pràctiques que ens agraden i una altra amb qui ens agrada fer-les, i que hi ha molts nois gais als quals no els interessa explorar la seva sensibilitat anal i molts nois heteros als quals els encanta.

Finalment, per a tancar, expliquem que cada persona té el Dret de decidir com li ve de gust viure la seva sexualitat i què no li ve de gust experimentar i al mateix temps totes tenim Dret al fet que els nostres gustos no siguin estigmatitzats ni ridiculitzats pel patriarcat.

CRONOGRAMA

ACTIVITAT	TEMPS
Introducció	10 min.
Vídeo	10 min.
Comentem la situació 1	10 min.
Comentem la situació 2	10 min.
Comentem la situació 3	10 min.
Comentem la situació 4	10 min.

+ INFORMACIÓ

 [Protegeix-te, cony!: guia de salut sexual per a persones amb cony de tots els gustos i gèneres.](#)

Material elaborat per:



Un projecte de:



POSSIBLES ADAPTACIONS

Es pot demanar que treballin en 4 petits grups, que cada grup es dediqui a pensar sobre una de les 4 situacions i que després posin en comú el treball que han fet.