

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 per tenir cura de la salut sexual.
- Oferir estratègies per comunicar els desitjos i els límits.
- Reflexionar sobre com els mandats de gènere afecten les nostres sexualitats.

DURADA

1 hora

PERSONES DESTINATÀRIES

Adolescents i joves a partir de 14 anys.

ESPAI

Una sala àmplia amb ordinador, projector i so per veure un vídeo, on tothom pugui seure còmodament (per exemple, en semicercle).

MATERIAL

Vídeo: [Play Party!](#) *Hablando del calentón: estrategias de comunicación para sexualidades más placenteras*

CONCEPTES CLAU

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

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

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Introducció

Podem trencar el gel fent aquesta pregunta al grup: què és parlar del sexe? Segurament, a part de l'enrenou i dels riures que es puguin generar, alguna persona comentarà 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 fer preguntes com aquestes: és fàcil dir el que ens agrada i el que no? Estem acostumades a fer-ho? Fa vergonya i talla el rotllo? Com sabem el que agrada a la persona amb qui compartim la sexualitat?

Moltes vegades, tant per a persones joves com adultes, negociar i parlar sobre el sexe que volem pot semblar-nos una cosa difícil, maldestre, fins i tot vergonyosa, probablement perquè hem de verbalitzar els nostres desitjos i límits, i generalment no hi estem acostumades.

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.

És ideal negociar-ho abans, però també podem fer-ho en el mateix moment o, fins i tot, comentar el que vulguem amb posterioritat. **Les relacions sexuals són relacions de comunicació, i la millor manera de comunicar-nos és parlant.** Per saber si l'altra persona està a gust amb nosaltres o amb el que volem fer, només cal preguntar-li-ho directament. Parar atenció a com se sent l'altra persona mentre estem compartint la 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·libre! A diferència del que ens mostra el porno, la realitat té molts guions:

- Podem comentar el que vulguem i parlar del que ens ve de gust i del que no.
- Segons el tipus de pràctiques que vulguem realitzar, podem decidir juntes com tenir cura de la salut sexual.
- Si una persona ens diu que rebutja el que estem fent, l'hem de respectar sempre.
- Insistir, pressionar o traspasar els límits personals és saltar-se el consentiment.

La manera més infal·libre de saber si les altres persones estan a gust amb nosaltres i senten plaer és fent-los preguntes com aquestes:

- Et ve de gust? T'agrada? Hi estàs a gust?
- Vols que ho provi d'una altra manera?
- T'agrada més suau/fort/ràpid/lent? Vols que continuï/pari?

Aquest tipus de preguntes ens poden ajudar a tenir relacions més plaents, més segures i més felices. Després d'aquesta breu introducció, veurem el vídeo (podem anar parant en cada escena i comentar-la o bé veure el vídeo sencer i després comentar-lo).

2. Situació 1: “Vull sentir-te pell amb pell”

Demaneu al grup que expliqui, amb les seves paraules, què succeeix en l'escena. A continuació, preguntem com se sent cada protagonista i què s'hi està negociant (en aquest cas, l'ús del preservatiu).

És interessant examinar com se sent la protagonista quan la seva parella li proposa sexe sense protecció amb frases com aquestes: “Va, vinga, que t’agradarà!”, “L’altre dia no va passar res. Jo ho controlo”, “Vull sentir-te pell amb pell”, “Que no confies en mi?”.

Encetarem un debat col·lectivament amb preguntes com aquestes: quina intenció tenen aquestes frases? Vol que canviï d’opinió? Per què?

Conduïrem el debat visibilitzant les paraules del protagonista com a frases de pressió, de manipulació dolça, de xantatge amorós... És interessant reflexionar sobre el fet que darrere d’aquestes violències masculines no hi ha un monstre, sinó algú que ni tan sols és conscient de la violència i del poder que exerceix. És fonamental generar una reflexió en grup per prendre consciència del poder que exerceix la desresponsabilització 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 les 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 capgirar les frases de pressió, la proposta d’innovar i dur a terme noves pràctiques... En definitiva, la protagonista reacciona davant la pressió expressant el seu malestar i explicant per què no li ve de gust fer la marxa enrere.

Cal assegurar-nos que totes les participants entenen en què consisteix la **marxa enrere** (retirar el penis de la vagina abans de l’ejaculació) i recalcar que no és un mètode contraceptiu eficaç per la presència del **líquid preseminal**: encara que tingui menys capacitat que el semen, com que conté espermatozoides també pot provocar l’embaràs.

La incertesa que genera la marxa enrere és el motiu del malestar que expressa la protagonista. És crucial visibilitzar aquest malestar, amb la finalitat de crear reflexions i aprenentatges significatius en l’alumnat. Si tenim present aquest malestar, la marxa enrere genera més plaer o més aviat el 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 per sentir plaer, ja que disposem de tota la nostra atenció per gaudir!
- Encara que el risc d'embaràs sigui més baix que si s'ejacula a l'interior de la vagina, aquesta pràctica genera **ratllades i angoixes** fins que es produeix la menstruació. I tot aquest malestar, que molts cops viuen les noies en solitari, no té res a veure amb el plaer que es busca en les relacions sexuals. Convé recordar que no hem vingut al món a estar ratllades i aprendre a valorar que aquesta situació de malestar emocional és evitable i injusta. Tanmateix, és molt important **no crear un judici moral perquè generaria culpa**. Per promoure canvis actitudinals, **l'acompanyament educatiu ha de pretendre augmentar la capacitat crítica de l'alumnat i la reflexió**.
- És important interpel·lar els nois per generar la presa de consciència, una reflexió profunda, empatia i implicació en l'anticoncepció. És interessant encetar la reflexió a partir de les frases de pressió que utilitza el protagonista del vídeo: "Que no confies en mi?", "Va, vinga, que t'agradarà", "Vull sentir-te pell amb pell". És important considerar 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 genera? Com resolen la situació? Què decideixen fer?
- Podem tancar el debat preguntant quines estratègies de negociació aplica la protagonista. Podem destacar l'ús de l'espelma i del massatge com una manera de fer visible el cos com a font de plaer (no reduir-ho a la zona genital). Així contrarestem el coitcentrisme i ampliem els marges del desig. Per desvirtuar el mite que amb el preservatiu se sent menys plaer, posarem èmfasi en les accions que permeten deixar fluir i crear màgia (connexió, complicitat, escolta, comunicació, etc.) com a ingredients fonamentals del plaer.

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

Demaneu al grup que expliqui, amb les seves paraules, què succeeix en l'escena. A continuació, preguntem com se senten les protagonistes i què s'hi està negociant: en

aquest cas, la **barrera de làtex** (*dental dam*)¹ per fer sexe oral d'una manera més segura.

Podem demanar al grup quines estratègies s'empren en les sexualitats no heterosexuales per tenir cura de la salut. És interessant reflexionar de quina manera 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 que tenen vulva i de les infeccions de transmissió sexual (ITS), hi ha la falsa creença que aquestes relacions no tenen cap risc de transmissió. Però cal tenir en compte que això no és així, perquè el risc no recau en la preferència sexual, sinó que varia en funció de les pràctiques sexuals i de com s'han efectuat.

El flux vaginal és un fluid amb menys capacitat transmissora que d'altres, com ara el semen o la sang; per aquest motiu, el sexe oral en aquest cas és una pràctica de baix risc. Amb tot, també es poden transmetre algunes ITS, com ara la clamidiosi, la tricomonosi, etc. La majoria d'infeccions que es transmeten per aquesta via són fàcils de tractar, però es poden complicar si no es detecten. D'altres, com la sífilis i la gonorrea, poden ser més perilloses per a la salut.²

¹ És una pel·lícula de làtex o poliuretà que s'utilitza entre la boca i la vulva o l'anus durant el sexe oral. Generalment mesura al voltant de 15 x 20 centímetres, és molt prima i permet sentir una gran sensibilitat. Les persones que volen practicar sexe oral d'una manera més segura opten per aquest mètode de barrera. Hi ha persones que comenten que empren paper de plàstic transparent perquè la majoria de les farmàcies no disposen de barreres de làtex. A més, es recomana no emprar el paper transparent per a microones perquè és porós, de manera que no serveix com a mètode de barrera.

² Hem de ser conscients que la majoria de les persones no es protegeixen en el sexe oral (tant en relacions heterosexuales com en relacions no heterosexuales). Per tant, també cal donar consells per reduir riscos (això dificultarà la transmissió d'alguna ITS, però el risc no desapareixerà):

- En el cas de tenir la menstruació o una infecció vaginal, augmenta el risc de transmissió d'ITS en el sexe oral desprotegit.
- Les llagues al voltant dels genitals o de l'anus poden ser un símptoma d'infecció. Si n'hi ha, un mètode de 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 permet evitar que es generin petites ferides que podrien ser una porta d'entrada de microorganismes al torrent sanguini. Tampoc no esbandir-se amb col·lutoris bucal ni altres substàncies que continguin alcohol.

A continuació donem algunes estratègies per tenir cura de la sexualitat entre persones amb vulva:

- Cal que les **joguines sexuals** es netegin adequadament. Per evitar la transmissió d'infeccions, es pot fer servir un preservatiu (que s'ha de canviar en passar d'una persona a una altra i en passar de l'anus a la vagina).
- Respecte a la **penetració amb els dits**, el risc de transmissió és baix (pot augmentar una mica en cas que hi hagi ferides). Per a més seguretat, es poden utilitzar didals o guants de làtex. Hi ha guants molt fins que es poden adquirir en farmàcies i es poden untar amb **una mica de lubricant**.
- Per a més seguretat, moltes parelles com la del vídeo opten per fer-se **proves mèdiques d'ITS** i no haver d'aplicar totes aquestes mesures.

A més d'aspectes com el del sexe més segur entre lesbianes o entre persones amb vulva, poden sorgir-ne d'altres, com ara els pactes en les relacions obertes. Parlar dels pactes en les relacions obertes és una oportunitat per explorar múltiples estratègies de cura de la salut sexual, més enllà dels mètodes de barrera: decidir fer-se proves, establir en quines relacions s'utilitzarà protecció, decidir quines pràctiques volem fer i en quines ens volem protegir, etc. Podem parlar, també, de protecció en un sentit més ampli: ser honestes per protegir-nos de fer-nos mal.

Respecte a la diversitat funcional, pot aparèixer la pregunta de com tenen relacions sexuals les persones que van amb cadira de rodes. Aquesta escena, a més de visibilitzar que les persones amb diversitat funcional tenen sexualitat com la resta, ens permet ampliar els imaginaris sobre la sexualitat i el plaer, atès que posa l'accent en el cos sencer com un mapa infinit de plaer, i en la creativitat i la comunicació com a eines clau per compartir plaer amb altres persones.

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

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

L'aspecte clau d'aquesta escena és que ens permet pensar estratègies per dir el que no volem encara que ningú ens ho hagi preguntat. Tot i que sabem que per garantir entorns de sexualitat lliures i plaents tenim la responsabilitat de preguntar-nos què ens ve de gust amb qui compartim la sexualitat, també tenim clar que moltes vegades això no

succeeix per molts motius: per exemple, en el porno, referent audiovisual del sexe per excel·lència (sobretot per als nois), no es parla; no sabem com parlar del que ens agrada i del que ens ve de gust; parlar fa vergonya; sembla que si preguntes és perquè no saps res del sexe, etc. Per això, tenir estratègies per dir el que no vols encara que no ens ho hagin preguntat és una eina per reduir riscos. En aquest cas, reduir el risc de tenir sexe sense ganes o sense plaer.

Podem començar parlant de com sabem les persones si ens ve de gust tenir sexe, com podem preguntar a algú si en té ganes? Podem parlar de les pors i de les inseguretats que poden sorgir, ja que fer preguntes pot implicar que ens diguin que no. 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 de no agradar, al fet que s'apagui l'espurna... També podem parlar de com sabem (cadascú amb si mateixa) si ens ve de gust tenir sexe i de quin tipus de sexe ens ve de gust; de la necessitat de preguntar-nos a nosaltres mateixes i escoltar-nos; de l'autoescolta sense judici.

Però, de fet, en aquesta escena no es pregunten exactament si en tenen ganes. Un dels nois té ganes de fer un sexe més genital i l'altre no. El primer li fa saber al segon les ganes que en té: "Em poses com una moto", "Vinga, fes-me allò que m'agrada tant"... I aquí hi ha la clau de l'escena: què fa el segon noi per dir-li a l'altre que no té ganes de practicar 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 matís, com a contraproposta, com a partícula que obre altres possibilitats. "No vull sexe genital, vull petonets i que em facis la *cucharita*", "No vull que et fiquis a dins, tinc moltes més ganes de petonets al coll", etc. A vegades, el no com a contraproposta fa que ens sigui més fàcil plantejar els nostres límits.

L'escena també permet comentar què és sexe i què no. On comença i on acaba el sexe? Us sembla que els *mimitos* i fer la *cucharita* també poden ser sexe? Què busca, la gent, quan decideix compartir la sexualitat amb 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 expliqui, amb les seves paraules, què succeeix en l'escena. A continuació, preguntem com se senten els personatges i què s'hi està negociant.

Podem començar contrarestant el mite que parlar talla el rotllo. Precisament, en aquesta escena l'aspecte que talla el rotllo és el fet de no haver parlat abans. A la noia no li ha fet mal el cop, sinó sentir-se com un objecte. Podem preguntar-los si els sembla una escena realista i si això succeeix més de nois cap a noies o a l'inrevés i per què. Tot plegat ens permetrà parlar del porno i de quin efecte tenen els mandats de gènere en les nostres sexualitats. Qui se suposa que ho ha de saber tot i portar la iniciativa? Qui se suposa que ha de complaure l'altre i fer tot el possible per agradar-li? Com podem transformar aquestes situacions? Quines estratègies posa en marxa la protagonista? En la pràctica, qui tenia més idea de sexualitat en aquesta escena?

Podem aprofitar per parlar de si a tothom li agrada el mateix, 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 qui estem.

Encara que el punt d'inflexió de l'escena no té tant a veure amb el dolor, podem aprofitar per parlar-ne. Cap pràctica sexual ha de provocar dolor, sinó que el que busquem les persones en viure la sexualitat és plaer.³ Si una cosa ens fa mal és perquè hi ha alguna cosa que no fem bé: canviem de postura, de pràctica, de lloc o d'amant, però el sexe no ha de fer mal, sinó que ha de donar plaer.

Pot aparèixer en el debat el mite del dolor de la primera vegada o del sexe anal com a pràctica dolorosa. Pel que fa al primer cas, és important destacar que en les relacions sexuals sempre busquem plaer. El mite del dolor de 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 hem de fer el mateix!

És important facilitar un espai per donar processos d'empoderament, en el qual les joves se sentin protagonistes actives de la seva sexualitat, legitimades per decidir i comunicar

³ A vegades pot sortir el tema del BDSM, ja que molts adolescents han vist la pel·lícula *Cinquenta sombras de Grey*. Podem contraatacar l'imaginari del dolor argumentant que precisament els BDSM són les pràctiques en què més importància s'atorga a la negociació i al consentiment de les persones.

els seus desitjos i les seves emocions i necessitats. Bandegem els mites i les històries sobre l'himen; si fa mal és perquè es va més de pressa del compte. El fet que no resulti plaent té relació amb la inexperiència, amb les presses, amb la idea que és com una carrera en comptes d'un joc... Com més flueixi tot i més màgia afegim al tema, més plaent serà. La connexió, l'escolta, el fet de 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 negociar millor relacions més segures i plaents.

Pel que fa al sexe anal, podem explicar que té un ritme i una tècnica propis i que la gent que el practica és perquè hi troba molt de plaer. Podem aprofitar el tema per intentar abordar l'homofòbia que es genera en la majoria de les aules en parlar de sexe anal. És interessant anomenar-la quan sorgeix, fer-la explícita, i, a continuació, explicar que el sexe anal —en relació amb els nois— no és una cosa de gais. Una cosa correspon a les pràctiques que ens agraden i una altra amb qui ens agrada fer-les; hi ha molts nois gais que no tenen interès a explorar la seva sensibilitat anal i molts nois heterosexuales als quals els encanta.

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

MÉS INFORMACIÓ

- LGTB Terrassa : Actua Vallès. Protegeix-te, conyl! : guia de salut sexual per a persones amb conyl de tots els gustos i gèneres. Disponible a:
<http://www.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD40220.pdf>
- SIDA STUDI. Zona pedagògica. Infeccions de Transmissió Sexual:
<http://salutsexual.sidastudi.org/ca/zonapedagogica-grupos/documentos-tematicos/zonapedagogica-grupo/jovenes-documentos-vih>
- SIDA STUDI. Zona pedagògica. Mètodes barrera i anticonceptius:
<http://salutsexual.sidastudi.org/ca/zonapedagogica-grupos/documentos-tematicos/zonapedagogica-grupo/jovenes-documentos-enp>

Material elaborat per:



Un projecte de:



POSSIBLES ADAPTACIONS

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