

## QUÈ FAIG? COM EM SENTO?

### *Experiències i dubtes*

#### OBJECTIUS

---

- Conèixer quines parts del cos són més sensibles a l'estimulació i poden produir més plaer
- Aclarir dubtes i informar sobre la dimensió plaer/sensibilitat de la noia i el noi
- Reflexionar sobre els mites de "la primera vegada"
- Vincular el plaer amb els sentiments i emocions
- Reconèixer la importància de la comunicació en les relacions interpersonals

#### DURACIÓ

---

1 hora-

#### PERSONES DESTINATÀRIES

---

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

- 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 prou àmplia perquè les persones assistents puguin treballar còmodament en grup i posteriorment exposar els seus treballs.

#### MATERIAL

---

- Fitxes dels casos amb les preguntes corresponents. *ANNEX 01.*
- Fitxes de continguts per a cada cas. *ANNEX 02.*
- Dibuixos dels òrgans genitals femenins i masculins. *ANNEX 03.* Com a alternativa es poden dibuixar en una pissarra o paperògraf quan sigui necessari.

## CONCEPTES CLAU

---

- Sexualitat
- Òrgans genitals
- Sensibilitat
- Cicle d'excitació sexual
- Primera vegada
- Pornografia
- Masturbació
- Orgasme
- Penetració vaginal
- Penetració anal
- Comunicació
- Presa de decisions

## DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

---

1. Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes direccions: entre les i els joves; d'elles i ells envers la persona referent; però també d'aquesta persona envers les i els joves. Per exemple, seria especialment contraproduent que els i les joves se sentissin jutjats per la persona referent.
2. Es distribueixen les persones participants en cinc grups i es reparteixen els cinc casos (*ANNEX 01*). Si no és possible de fer cinc grups, podem fer menys grups i repartir més casos per grup [*Possible variació 1, 2 i 3*]. Cada grup llegirà el cas i respondrà a les preguntes plantejades. Les preguntes es poden respondre verbalment o per escrit. Una persona de cada grup recollirà les aportacions i seguidament es posaran en comú en el grup gran.
3. Cada grup llegirà el seu cas i les respostes donades. Es plantejarà al grup gran si volen fer aportacions.
4. Finalment, la persona responsable de l'activitat explicarà els continguts relacionats amb cada cas (*Veure ANNEX 02 i ANNEX 03*). Si el fet de parlar explícitament de cossos i d'òrgans i pràctiques sexuals fa que el grup s'alteri i resulti difícil seguir amb la dinàmica, podem recordar les normes pactades al principi i convidar a sortir de l'espai a qui no sigui capaç d'assumir-les.

## CRONOGRAMA

---

ACTIVITAT	TEMPS
Treball en grups	10 min.
Posada en comú	45 min.
Avaluació	5 min.

## + INFORMACIÓ

---

- Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat. CJAS. [Què és la sexualitat?](#)
- Agència de Salut Pública de Barcelona. PARLEM-NE, NO ET TALLIS. Programa de prevenció de les relacions sexuals no protegides. [Afectivitat i Sexualitat.](#)
- [El clítoris y sus secretos.](#) Universidad de Vigo.
- Canal Salut. Sexe Joves. Generalitat de Catalunya. [Afectivitat i Sexualitat.](#)
- [Libro blanco sobre educación sexual Guia para educadorxs.](#) Instituto de sexología de Málaga.

## **POSSIBLES VARIACIONS DE LA PROPOSTA**

---

1. Aquesta sessió pot realitzar-se en grup mixt o bé separant nois i noies. S'ha de tenir en compte que, tret que el grup estigui molt cohesionat, fer-la per separat farà que unes i altres sentin menys pressió.
2. Si no hi ha moltes persones participants es poden llegir i comentar els casos en el grup gran.
3. Si per qüestions de temps s'haguessin de descartar alguns casos, es recomana prioritzar els tres primers.