

## ANNEX 02. "NO" ÉS LA MEVA DECISIÓ

### FRASES DE PRESSIÓ. ANÀLISI

---

#### 1. SI M'ESTIMESIS, HO FARIES

Amb aquesta frase s'assenyala que tenir relacions sexuals és una prova d'amor ja que relaciona l'amor cap a algú amb el "fer les coses" per i per a aquesta persona. Tenir o no tenir relacions sexuals és una decisió personal que no necessàriament es relaciona amb l'estima que sentim cap a una persona.

#### 2. TOTHOM HO FA. TOTA LA GENT DE LA NOSTRA EDAT HO HA FET

En aquesta frase es diu que el que fa la majoria és el correcte. No fer el que fa la majoria de la gent pot fer que ens sentim "fora del grup", exclosos i excloses. Si bé és cert que necessitem sentir que pertanyem a un grup, la sexualitat té a veure amb el nostre propi cos i emocions. Cada persona és diferent per tant, la decisió sobre el seu cos i la seva sexualitat depèn només d'ella. El respecte cap als temps i decisions de cada persona és un dret.

#### 3. SI NO HO FEM, HAURÉ DE BUSCAR A UNA ALTRA PERSONA

Aquesta frase és un xantatge emocional. Juga amb la idea que si no accedim passarà alguna cosa que no ens agradarà

#### 4. SI ET QUEDES EMBARASSADA, VIUREM JUNTS

Darrere d'aquesta frase està la idea de construir una família, alguna cosa que es relaciona amb la vida adulta. A més, amb aquesta idea se sol fantassejar amb una vida adulta en família propera als ideals que podem veure en pel·lícules, cançons, sèries, etc.

#### **5. HAS DE CRÉIXER, NO POTS SER SEMPRE UNA NENA**

Allò que ens fa persones madures és la capacitat de prendre decisions. El respecte cap als temps i decisions de cada persona és un dret.

#### **6. JA VEURÀS COM T'AGRADARÀ**

Aquesta frase és un xantatge emocional. Juga amb la idea que si accedim a alguna cosa passarà quelcom que ens agradarà. El que ens agrada o no ens agrada només ho sabem nosaltres mateixos/es.

#### **7. SI HO FEM, ESTAREM MÉS UNITS**

Amb aquesta afirmació s'alimenta el mite que les relacions sexuals són un punt màxim en la relació amorosa. Tenir relacions sexuals és quelcom relacionat amb la intimitat, però per sentir-nos vinculats a una altra persona no tenim per què tenir relacions sexuals amb ella.

#### **8. SI NO VOLIES FER-HO, PER QUÈ HAS COMENÇAT?**

Acceptar compartir intimitat no significa acceptar realitzar totes les pràctiques que li vinguin de gust a la persona o persones amb qui la compartim. És possible acceptar un tipus d'intimitat i no una altra, un tipus de pràctiques i no altres. Tenim dret a parar, a dir NO a una pràctica o a una relació, sempre que vulguem. Aquesta frase a més, intenta fer sentir culpable a la persona que diu NO. Dir NO és un dret que cal respectar, i el NO sempre preval front el SI.

#### **9. NO EM FACIS AIXÒ**

Les decisions de les altres persones poden no agradar-nos, pot ser fins i tot que ens facin mal o que ens molestin. D'altra banda, no podem obligar a ningú a fer alguna cosa que no vol per evitar aquests sentiments. Aquesta frase a més, intenta fer sentir culpable a la persona que diu NO. Dir NO és un dret que cal respectar.

#### **10. SI BEVEM UNA MICA MÉS ENS FARÀ MENYS VERGONYA**

L'alcohol i altres drogues poden desinhibir-nos i fer-nos perdre la vergonya. Són substàncies que impliquen un canvi en el nostre estat de consciència i que per tant influeixen també en com prenem les decisions en aquest estat. Decidir si volem canviar el nostre estat de consciència és una decisió individual, ningú ens pot obligar a això. Amb aquesta frase es proposa a algú consumir alcohol per aconseguir un canvi en una decisió. És una frase que fa xantatge, dient que si es consumeix passarà alguna cosa positiu.

#### **11. PODEM PRENDRE ALGUNA COSA QUE FARÀ QUE ENS OBLIDEM DE TOT I ENS HO PASSEM GENIAL**

Algunes drogues poden provocar estats emocionals positius. Les drogues són substàncies que impliquen un canvi en el nostre estat de consciència i que per tant influeixen en les decisions que prenem sobre la nostra sexualitat quan estem en aquest estat. Prendre o no prendre drogues és una decisió individual, ningú ens pot obligar a això. Amb aquesta frase es proposa a algú consumir drogues per "oblidar" els motius que li porten a dir NO. És una frase que fa xantatge, dient que si es consumeix passarà alguna cosa positiu.

#### **12. TENS TANTES GANES COM JO**

Que una persona tingui ganes de tenir relacions sexuals no implica que l'altra també tingui. El desig i les ganes són individuals i subjectius. La comunicació en aquest sentit és molt important per saber què vol i què no vol l'altra persona, i respectar-ho.