

SEXUALITATS

Plaers, emocions i cures

OBJECTIUS

- identificar i desconstruir mites de la sexualitat cisheteronormativa a través de la reflexió col·lectiva.
- Compartir informacions i estratègies per a afavorir el plaer, el benestar i les cures en salut sexual.
- Afavorir aprenentatges significatius sobre la comunicació i la presa de decisions.

PERSONES DESTINATÀRIES

- Joves a partir de 14 anys.

MATERIAL

- Projector, ordinador, altaveus
- Pissarra, retoladors/guixos.

CONCEPTES CLAU

- Sexualitats
- Plaer
- Emocions
- Cuidats
- Comunicació
- Consentiment
- Pràctiques sexuals

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici. El pacte funciona entre les persones participants i també de la persona referent cap al grup.

2. La dinàmica consisteix en una **pluja d'idees** per a explorar col·lectivament que entenem per sexualitat. Podem començar preguntant: **Quines paraules se us venen al cap en relació amb la sexualitat?**

La pluja d'idees pot dinamitzar-se de manera lliure o bé fent una ronda en la qual cada participant aporta una paraula.

3. La persona dinamitzadora classificarà les paraules en tres columnes: plaers; emocions; cures. Quan acabi la fase d'aportacions (15-20 minuts), es titularan les columnes amb aquestes capçaleres.

4. Durant la fase d'aportacions, resollem dubtes, proporcionem informació i propiciem la reflexió sobre algunes paraules, o conjunts de paraules, amb l'objectiu de trencar mites i estereotips, potenciar la **capacitat crítica** respecte al **model hegemònic de sexualitat*** i afavorir l'intercanvi d'**estratègies** per a viure **sexualitats més plaents, més segures i més igualitàries**.

5. A continuació, presentem un exemple de pluja d'idees amb orientacions educatives per a la seva dinamització.

(*) A les pàgines 7 i 8 de [D'infondre la por a difondre plaers. Claves reflexives per a l'educació sexual](#), pots trobar més orientacions educatives.



PLAERS

sexe
follar
masturbació
petons
penetració
vaginalsexe oral
penetració anal
pessigolles
orgasme
desig
...

EMOCIONS

benestar
alegria
autoestim
tristesa
~~tristesa~~
~~baión~~
ràbia
inseguretats
pors
nervis
amor
...

CUIRES

condó
VIH / sida
malalties (ITS)
tristesa
embaràs
maltractament
t decisions
consentiment
...

L'objectiu d'aquesta columna és **ampliar la idea de sexe més enllà de la penetració vaginal**, i situar el plaer i el desig (de totes les persones) **en el centre**. És fonamental assenyalar el plaer com a ingredient indispensable, ja que quan les persones estem connectades amb el nostre plaer, som molt més capaços de prendre decisions que ens reportin benestar sobre les nostres sexualitats.

Presentarem el **cos sencer com a mapa de sensacions**, ressaltant que són moltes les parts del nostre cos que poden donar i rebre plaers i que depèn **dels gustos i preferències de les persones**. Al temps, en un marc de diversitat genital, és recomanable parlar de la vulva i especialment del clítoris.

7. Emocions:

L'objectiu d'aquesta columna és abordar la dimensió emocional de la sexualitat. Per a iniciar la reflexió col·lectiva, podem fer preguntes com: A més de plaer, quines altres coses podem sentir en relació amb la sexualitat? Per exemple, quan una persona lliga, com se sent? La idea és que surtin conceptes com a **benestar, autoestima, alegria**, o altres similars.

Seguidament, podem fer la pregunta: Les emocions relacionades amb la sexualitat, són sempre positives? Com se sent la gent en les seves primeres experiències? Aquí probablement apareixen respostes com a inseguretats, pors, nervis, etc. La idea és explicar que les emocions formen part de la sexualitat de manera inseparable.

Per a potenciar la capacitat crítica sobre els estereotips de gènere podem preguntar: Quines són les pors dels nois?, solen aparèixer pors com **“tenir-la petita”**, ejaculació precoç, no estar a l'altura o la impotència. Això ens donarà peu a desconstruir el falocentrisme i buidar inseguretats, reflexionant sobre com el plaer mai dependrà del genital, sinó de la connexió, la creativitat, la comunicació, etc.

Si preguntem sobre les pors de les noies, és habitual, que aparegui el mite del **“dolor a la primera vegada”**. És crucial que ho desconstruïm-ho: mai una relació sexual ha de provocar dolor. Si alguna cosa no ens resulta plaent, podem canviar la pràctica, o decidir parar.



Algunes preguntes poden ser: Una noia i un noi tenen la mateixa llibertat per a parlar de qüestions relacionades amb el plaer? Per què? Per exemple, què ocorre si una noia s'enrotlla amb varis nois i què passa quan és a l'inrevés? És interessant, a més del **masclisme**, generar la **reflexió col·lectiva** sobre com afecten negativament la sexualitat altres desigualtats socials com **la lesbofòbia, l'homofòbia, la transfòbia, la interfòbia, el capacitisme, el racisme, la gordofòbia**, etc., per a facilitar processos de crítica respecte al model hegemònic de sexualitat i reforçar la idea del dret de totes les persones, a gaudir de la sexualitat en igualtat.

7. Cures:

L'objectiu d'aquesta columna és, d'una banda, oferir estratègies per a la **cura de la salut sexual**, informació sobre anticoncepció i prevenció d'infeccions de transmissió sexual (ITS) (més informació en l'apartat +INFO), i per un altre, facilitar aprenentatges que contribueixin a la **prevenció de les violències sexuals**.

Sense caure en l'estigmatització de les ITS, ni de les conductes de risc, posarem l'èmfasi en les cures (l'escolta, la comunicació, la negociació de pràctiques i mètodes barrera, el consentiment, etc.) i en la presa de decisions. És fonamental reflexionar sobre la importància de la comunicació en la sexualitat. Podem oferir alguns exemples que van, des de "tinc set" a "desitjo experimentar tal cosa", passant per "no em ve de gust això", "m'agradaria que fos més lent", o "més intens", etc. La comunicació dels nostres desitjos i límits, així com, l'escolta a les altres persones és una qüestió imprescindible per a sexualitats plaents i igualitàries.

8. Per a finalitzar, podem **explorar la relació entre les dimensions** per a facilitar aprenentatges significatius. Per exemple, Per què és important escoltar-nos a nosaltres mateixes?, com afecten les emocions a la comunicació?, què podria ajudar-nos a comunicar-nos millor?, per què a vegades pot costar-nos expressar límits?, per què és tan important respectar els límits de les altres persones?

Per què és indispensable el plaer per a sentir benestar en relació amb la sexualitat?, **per què el plaer pot ajudar-nos a prendre millors decisions sobre les nostres sexualitats i a cuidar-nos millor?** Per què el plaer ha de ser compartit?

La realització de pràctiques sexuals de forma més segura, potencia o dificulta el plaer ?, per què? Entenent que la **sexualitat és un camí d'aprenentatge** al llarg de la vida, en el qual totes les persones podem cometre errors i sentir-nos vulnerables, quins **sabers i estratègies** poden ajudar-nos a sentir-nos bé i a cuidar-nos millor?

Què ens fa sentir-nos bé, còmodes o més segures quan compartim sexualitat amb altres persones?, com negociem o acordem amb les altres persones les nostres pràctiques o jocs?

Si tenim una pràctica de risc que sentiments poden aparèixer?, què podem fer en aquest cas?, què té a veure amb el plaer, el ratllar-nos o angoixar-nos per problemes de salut sexual?, **quines coses són importants per a cuidar-nos?, com podríem viure sexualitats més plaents i igualitàries?**

+ INFO

Pots trobar més orientacions educatives per aquesta dinàmica a:

[D'infondre la por a difondre plaers. Claves reflexives per a l'educació sexual.](#) Clara Martínez, Teo Pardo. 2019.

En salutsexual.sidastudi.org, pots trobar:

[Recursos de prevenció d'ITS](#)

[Recursos: anticoncepción y métodos barrera](#)