

## OBJECTIUS

- Conèixer el propi cos com a mètode d'autocura.
- Celebrar la diversitat corporal.
- Donar eines d'autoescolta i autocura, i d'escolta i cura de les altres persones.
- Donar eines per reconèixer els nostres límits, com expressar-los i com respectar els límits d'altres persones.
- Prioritzar el plaer com a base de l'autocura.

## PERSONES DESTINATÀRIES

- Cicle mitjà i cicle superior: de 8 a 12 anys.

## MATERIAL

- Altaveus per si volem posar música

## CONCEPTES CLAU

- Plaer
- Cos
- Autocura
- Límits
- Autoconeixement
- Experimentació
- Comunicació
- Diversitat corporal

# DESCOBRINT ELS LÍMITS

## Juguem fent massatges

A través de connectar amb el cos i compartir amb les altres, explorarem i expressarem els nostres límits fent-nos massatges.

## DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Introduïm l'activitat explicant que parlarem sobre sexualitat i aprofitem per ampliar el concepte. Explicuem que aquest concepte inclou moltes coses: el nostre cos, els canvis, les emocions, allò que sentim, els gustos, el que sentim, el que ens fa sentir bé, el que ens agrada i el que no. A més a més, la sexualitat inclou com dir totes aquestes coses a les persones amb les que compartim la vida.

Explicuem que el nostre cos és màgic i que si en som conscients i ens connectem amb ell, podem veure que ens avisa de moltes coses. Si hi posem atenció, ens adonem que ens avisa quan tenim son, quan tenim gana, quan ens fem pipí... i ens avisa també de les coses que ens fan sentir bé i de les coses que no

A continuació proposem fer un exercici en parelles o en grups petits (si són imparells). És important que les parelles les facin ells,elles, ellis i que busquin algú amb qui se sentin bé. Si algú no vol fer l'activitat és important respectar la seva decisió. És contraproductiu fer un exercici amb algú amb qui no s'està a gust, o bé fer alguna cosa que no ve de gust fer.



---

L'exercici consisteix en fer-se massatges tenint en compte dues premisses: assegurar-se que allò que fem li està agradable a l'altra persona i que si alguna cosa no ens agrada, ho diguem. Podem donar orientacions de com fer els massatges i així ampliar l'imaginari de parts del cos que poden entrar en el joc, per exemple: podem fer-nos massatges al cap, als braços, a l'esquena, a les cames, podem acariciar o pressionar amb els dits, amb els palmells de les mans, amb els colzes..

Podem convidar a que tanquin els ulls (expliquem que quan tanquem els ulls, normalment ens és més fàcil connectar-nos amb el nostre cos i així saber que ens està dient) , si ens ve de gust podem posar una música de fons, que sigui tranquil·la. Deixarem uns 20-25 minuts perquè explorin entre les parelles o el grup.

Un cop acabada l'activitat posem en comú quines coses han passat durant el joc, llançarem algunes preguntes com per exemple: Com sabem que l'altra persona s'ho està passant bé? Com podem saber que a algú li agrada el que estem fent? Hi ha alguna cosa que algú no li hagi agradat? Com ho ha dit o què ha fet? Algú s'ha adonat que alguna cosa que estava fent no li agradava a l'altra persona? Com?

Posarem en comú aquestes preguntes per poder veure quines respostes surten. És possible que ens diguin que sabem que les persones s'ho estan passant bé perquè riuen, perquè no diuen res, perquè no diuen el contrari... És important que explicitem que existeix un llenguatge no verbal que també ens diu moltes coses (podem aprofitar per parlar de la gestualitat, de l'expressió corporal, l'expressió facial) però que no sempre ens en podem

refiar, i que la millor manera de saber si algú s'ho està passant bé: és preguntar-li!

Explicarem la importància de comunicar-nos per assegurar-nos de que totes ens ho estem passant bé. Pot ser que a la pregunta: A algú no li ha agradat alguna cosa que li estaven fent? Hi hagi una resposta afirmativa. I que quan preguntem si ho han comunicat a l'altra persona, ens trobem amb una resposta negativa. Ens podem trobar amb respostes com: "no he dit res perquè la persona que feia el massatge ho estava intentant fer molt bé i em sabia greu dir-li" .

És important recollir aquesta sensació de no voler ferir a les altres persones però remarcarem la importància de poder dir el que ens ve de gust i el que no. Explicarem que l'altra persona agrairà que li diguem el que ens agrada perquè així ho podrà fer molt millor.

Aprofitarem també per parlar de com a vegades ens podem trobar que algú ens ho diu a nosaltres, explicarem que és important que totes expressem allò que ens agrada i el que no per passar-nos-ho millor i per cuidar aquest cos que ens diu tantes coses. D'aquesta manera també haurem d'entendre que a vegades ens poden dir coses que no agraden a altres persones i ho haurem de respectar, perquè el seu cos també diu coses i també ens agrada cuidar els cossos de les altres persones.

Per tancar preguntarem com s'han adonat de les coses que els hi agradaven i com de les que no. Podem preguntar a quina part del cos ho notaven, posarem èmfasi en les sensacions i sensibilitats diferents a cada persona.

---

Acabarem remarquant que cada cos ens diu coses diferents i que és molt important saber escoltar-lo per poder cuidar-lo.

### POSSIBLES ADAPTACIONS

Per a infants de cicle superior podem incloure el concepte de límits per poder posar paraules a les sensacions que el nostre cos ens diu que no vol, que no li agraden, que no li venen de gust.

Explicarem que els límits són personals, cada persona en té uns concrets i que aquests no són estàtics, poden variar depenent del dia, depenent del moment. Hi ha dies que ens poden venir de gust unes coses i altres dies unes altres. Però que sempre és important escoltar allò que ens diu el cos i poder-ho dir a les altres persones.

### CRONOGRAMA

ACTIVITAT	TEMPS
Introducció	15 min.
Treball en parelles o grups petits	20 - 30 min.
Posada en comú i reflexió	20 min.

### +INFO

“Sentir que sí, sentir que no”. Autoria institucional: Barcelona. Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI. Any de publicació: 2018.

[Vídeo:](https://goo.su/lZaP) <https://goo.su/lZaP>

[Folleto:](https://goo.su/PTRY) <https://goo.su/PTRY>

“[Plaers que obren mons](#)”. Autoria PARDO, Teo; CUNDINES ANTELO, Sandra. Autoria institucional: SIDA STUDI (Espanya). Any de publicació: 2020