

## OBJETIVOS

- Identificar las expectativas sobre las relaciones sexuales.
- Relacionar la prevención con el autocuidado y el placer.
- Reconocer la importancia de la comunicación en las relaciones sexuales.
- Reconocer las decisiones como elemento central de la agencia sobre la propia sexualidad.

## PERSONAS DESTINATARIAS

- Jóvenes a partir de 14 años.

## MATERIAL

- Bolígrafos, papel.
- Dispositivo móvil o de grabadora.
- Pizarra o paleógrafo.
- Altavoces.

## CONCEPTOS CLAVE

- Cuidados.
- Comunicación.
- Toma de decisiones.
- Placer.
- Emociones.

# EL POLVO IDEAL

## Expectativas y decisiones

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas las direcciones: entre el mismo grupo y hacia la persona referente; así como de esta persona hacia el grupo.

2. La dinámica se inicia invitando a cada participante a hacer entrevistas a sus compañeros/as/es para elaborar contenido sobre sexualidad. Si es un espacio educativo en el que se pueden emplear móviles, la recogida de información puede realizarse en audios. Si no, podemos hacerla en papel. Cada reportero/a/e tendrá que realizar a 3 personas diferentes la pregunta:

- En tu polvo ideal, ¿qué 3 cosas son indispensables?

3. Finalizado el trabajo, de las 9 respuestas obtenidas, cada participante escogerá los 3 elementos que considere más importantes observando si existen elementos comunes que se repiten en las respuestas que ha obtenido.

4. Se realizará una ronda participativa para poner en común los elementos. Cada reportero/a/e aporta sus 3 palabras y comenta porque considera que son importantes cada una de ellas. La persona referente de la actividad va apuntando los elementos en la pizarra. Conducirá el debate tratando de que sea el grupo el que elabore las reflexiones.



---

Lo interesante, más allá de lo que las personas quieren en una relación sexual ideal, es qué herramientas podemos poner en marcha para llegar a lo que deseamos y para evitar lo que no. En ese sentido, es importante hacer hincapié en la comunicación y en la toma de decisiones.

### Orientaciones educativas

En la recogida de información puede ser útil, agrupar las palabras en las dimensiones: Placer, Emociones, Cuidados. A medida que vamos rellenando las columnas, podemos ir explorando las palabras que van saliendo: ¿Qué quiere decir?, ¿en qué dimensión la ubicamos?, ¿por qué alguien podría querer tal cosa o no querer tal otra? Y, sobre todo, ¿qué podemos hacer para acercarnos a aquello que deseamos y evitar aquello que no queremos?

Podemos intentar ir muy a lo concreto, teniendo siempre en cuenta la comunicación y la toma de decisiones como herramientas básicas, a través de ejemplos relacionados con elementos vamos recogiendo. Por ejemplo:

- Si alguien quiere que haya sexo oral en su “polvo ideal”, – ¿Cómo puede hacer que suceda? –
- Hablando. – ¿Y cómo podría ser eso? ¿Qué podría decir esa persona? –
- Cómeme el coño. – Esa es una opción. ¿Alguna otra?–
- Me apetece que me lo hagas con la boca...

La idea es construir colectivamente herramientas concretas que hagan más fácil la comunicación y la toma de decisiones, y a partir de ese abanico de recursos, que cada persona pueda elegir cuales quiere usar.

- Proponemos reflexionar sobre los estereotipos de género en la sexualidad cisheterosexual. ¿Cómo aprendemos de forma distinta a relacionarnos con nuestro cuerpo, con nuestro deseo y con la forma de expresarlo?, ¿cómo podemos transformar los mensajes que hemos interiorizado para vivir nuestras sexualidades de formas más libres y placenteras?
- Es recomendable trabajar el respeto, la empatía, el placer, las emociones, la salud, los derechos sexuales u otros aspectos relevantes para el grupo.

### Grabación en audio del contenido

5. Para finalizar la actividad proponemos una fórmula sencilla de elaborar una pequeña pieza de audio:

Escoge una canción instrumental y reproducéla con los altavoces de la sala o bien puedes utilizar MEUTE -You & Me (Flume Remix)  
<https://www.youtube.com/watch?v=fKFbnhcNnjE>

- Una vez suene la música, comienza a grabar audio con un dispositivo móvil o grabadora la siguiente entrada: ¿En un polvo ideal, que no puede faltar?
- O bien la persona que dinamiza se acerca a cada persona para grabar o bien las propias personas se van pasando el dispositivo mientras sigue sonando la canción y van diciendo cada una un elemento diferente.
- Posteriormente la grabación se puede compartir entre las personas participantes.