

## OBJECTIUS

- Identificar les expectatives de les relacions sexuals.
- Relacionar la prevenció amb les cures i el plaer.
- Reconèixer la importància de la comunicació en les relacions sexuals.
- Reconèixer les decisions com a element central de l'agència sobre la pròpia sexualitat.

## PERSONES DESTINATÀRIES

- Joves a partir de 14 anys.

## MATERIAL

- Bolígrafs, paper.
- Dispositiu mòbil o de gravadora.
- Pissarra o paleògraf.
- Altaveus.

## CONCEPTES CLAU

- Cures.
- Comunicació.
- Presa de decisions.
- Plaer.
- Emocions.

# EL POLVO IDEAL

## Expectatives i decisions

### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici. És important tenir en compte què el pacte funciona en totes les direccions: entre el mateix grup i cap a la persona referent; així com d'aquesta persona cap al grup.

2. La dinàmica s'inicia convidant cada participant a fer entrevistes per a elaborar un contingut sobre sexualitat. Si és un espai educatiu en el qual es poden emprar mòbils, la recollida d'informació pot realitzar-se en àudios. Si no, podem fer-la en paper. Cada reporter/a/e haurà de realitzar a 3 persones diferents la pregunta:

Al teu polvo ideal, què 3 coses són indispensables?

3. Finalitzat el treball, de les 9 respostes obtingudes, cada participant triarà els 3 elements que consideri més importants observant si existeixen elements comuns que es repeteixen en les respostes que ha obtingut.

4. Es realitzarà una ronda participativa per a posar en comú els elements. Cada reporter/a/e aporta les seves 3 paraules i comenta perquè considera que són importants cadascuna d'elles. La persona referent de l'activitat va apuntant els elements en la pissarra. Conduirà el debat tractant que sigui el grup el que elabori les reflexions.

---

El que ens interessa pensar, més enllà del que les persones volen en una relació sexual ideal, és quines eines podem posar en marxa per a arribar a allò que desitgem i per a evitar el que no. En aquest sentit, és important posar l'accent en la comunicació i en la presa de decisions.

### Orientacions educatives

Al moment de recollir la informació pot ser útil, agrupar les paraules en les dimensions: Plaer, Emocions, Cures. A mesura que anem emplenant les columnes, podem anar explorant les paraules que van sortint: Què vol dir?, en quina dimensió la situem?, per què algú podria voler tal cosa o no voler tal altra? I sobretot, què podem fer per a acostar-nos a allò que desitgem i evitar allò que no volem?

Podem intentar anar molt al concret, tenint sempre en compte la comunicació i la presa de decisions com a eines bàsiques, a través d'exemples relacionats amb elements anem recollint. Per exemple:

Si algú vol que hi hagi sexe oral al seu "polvo ideal", com pot fer que succeeixi?

– Parlant. – I com podria ser això? Què podria dir aquesta persona? –

– Menja'm el cony. – Aquesta és una opció. Alguna altra?

– Em ve de gust que m'ho facis amb la boca...

La idea és construir col·lectivament eines concretes que facin més fàcil la comunicació i la presa de decisions, i a partir d'aquest ventall de recursos, que cada persona trii les quals vol fer servir.

- Proposem reflexionar sobre els estereotips de gènere en la sexualitat cisheterosexual. Com aprenem de manera diferent a relacionar-nos amb el nostre cos, amb el nostre desig i amb la manera d'expressar-lo?, com podem transformar els missatges que hem interioritzat per a viure les nostres sexualitats de formes més lliures i plaents?
- És recomanable treballar el respecte, l'empatia, el plaer, les emocions, la salut, els drets sexuals o altres aspectes rellevants per al grup.

### Gravació en àudio del contingut

5. En finalitzar l'activitat proposem una fórmula senzilla d'elaborar una petita peça d'àudio:

- Tria una cançó instrumental i reproduïx-la amb els altaveus de la sala o bé pots utilitzar MEUTE -You & Me (Flume Remix)  
<https://www.youtube.com/watch?v=fkFbnhcNnjE>
- Una cop, reproduïm la música, comença a gravar àudio amb un dispositiu mòbil o gravadora la següent entradeta: Al teu polvo ideal, que no pot faltar?
- O bé la persona que dinamitza s'acosta a cada persona per a gravar o bé les pròpies persones es van passant el dispositiu mentre es reproduïx la cançó i diuen cadascuna un element diferent.
- Posteriorment la gravació es pot compartir entre les persones participants.