

OBJETIVOS

- Prevenir violencias sexuales.
- Conocer los diferentes estilos de comunicación
- Reconocer frases y situaciones de presión en la sexualidad.
- Entrenar estrategias de comunicación para responder a la presión.

PERSONAS DESTINATARIAS

Jóvenes de 14 años a 21 años

MATERIAL

- ANEXO 01. Frases de presión
- Notas adhesivas o pòstit
- Papelógrafo
- Bolígrafos
- Ordenador, proyector, audio, conexión a internet [opcional]

CONCEPTOS CLAVE

- Frases de presión
- Deseo
- Límites
- Comunicación
- Consentimiento
- Violencias sexuales
- Autoestima

SOLO SÍ ES SÍ

Estrategias de comunicación para prevenir violencias

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Se reparte a cada persona 12 trozos de papel en blanco numerados y un bolígrafo. A continuación, la persona referente de la actividad lee las frases de presión dejando una pausa entre ellas para que cada participante vaya escribiendo en sus notas adhesivas (pòstits) una posible respuesta en relación a cada frase. En total se leerán 12 frases (ANEXO 01), relacionadas con las violencias sexuales.

2. La persona referente coloca o escribe en el papelógrafo las frases de presión. Cada participante distribuirá sus respuestas en su lugar correspondiente.

3. Trabajaremos en equipos para reflexionar sobre qué implica cada frase, qué nos puede hacer sentir, por qué a veces puede resultar difícil dar una respuesta. Equipo 1: frases y repuestas 1-2-3;

Equipo 2: frases y repuestas 4-5-6;

Equipo 3: frases y respuestas 7-8-9;

Equipo 4 frases y respuestas 10-11-12)

4. Cada grupo elaborará una respuesta a partir de las respuestas propuestas o bien escogerá cuáles son sus preferidas.



Si el grupo no es numeroso, en lugar de dividirlo en equipos, podemos trabajar conjuntamente seleccionando las 3- 4 frases que les parezcan más interesantes.

Se les dará unos 15 minutos para la reflexión por equipos. La persona dinamizadora puede ir acompañando o resolviendo dudas.

6. Puesta en común: cada equipo comparte su frase y sus reflexiones. Algunas preguntas que pueden ayudar a la reflexión colectiva son:

- ¿Qué sentimientos y emociones nos generan las frases de presión?
- ¿Por qué se utilizan este tipo de frases?
- ¿Qué factores nos pueden hacer aceptar una situación que no queremos?
- ¿Qué tienen que ver estas frases con el machismo?
- ¿Qué podemos hacer si, a pesar de nuestras negativas, nuestra pareja o la persona con la que estamos nos sigue presionando?

A continuación, ofrecemos algunas orientaciones educativas para acompañar la reflexión de las frases de presión.

1. SI ME QUISIERAS, LO HARÍAS

Esta frase de presión señala que tener relaciones sexuales es una prueba de amor. Desear tener o no tener sexo es una decisión personal no necesariamente relacionada con el amor.

Ejemplo respuesta: Si me quisieras, no me manipularías.

2. TODO EL MUNDO LO HACE, LA GENTE DE NUESTRA EDAD LO HA HECHO.

La frase parte de la idea “lo correcto es aquello que hace la mayoría”. Aunque en ocasiones, no hacer algo que la mayoría de la gente de nuestro entorno hace, puede pro-

vocar que nos sintamos “fuera del grupo”, cada persona es diferente, por tanto, la decisión depende sólo de ella.

Ejemplo respuesta: - Todo el mundo debería respetar los tiempos y las decisiones de las personas.

3. SI NO LO HACEMOS, TENDRÉ QUE BUSCAR A OTRA

Esta frase es chantaje emocional. Juega con la idea de que si no accedemos a la petición, va a pasar algo que no nos gustará.

Ejemplo respuesta: Chantajear a alguien es grave. Va siendo hora de buscarme a otro.

4. SI TE QUEDAS EMBARAZADA, VIVIREMOS JUNTOS

Con esta idea se suele fantasear con una vida adulta en familia cercana a los ideales que podemos ver en películas, canciones, series, etc.

Ejemplo respuesta:

- Cariño, menos películas y más protección

5. TIENES QUE CRECER, NO PUEDES SER SIEMPRE UNA NIÑA

Aquello que nos hace personas maduras es la capacidad para tomar decisiones. El respeto hacia los tiempos y decisiones de cada persona es un derecho.

Ejemplo respuesta: prefiero ser una niña que una persona manipuladora.

6. SI BEBEMOS UN POCO MÁS, NOS DARÁ MENOS VERGÜENZA

El alcohol y otras drogas pueden desinhibirnos y hacernos perder la vergüenza. Son sustancias que implican un cambio en nuestro estado y que por tanto influyen en nuestra toma de decisiones. Decidir si queremos consumir alcohol es una decisión individual, nadie nos puede presionar para ello.

7. SI LO HACEMOS, ESTAREMOS MÁS UNIDOS

Esta afirmación alimenta el mito: “el sexo es la culminación de una relación amorosa”. Nos puede gustar mucho una persona y a la vez decidir qué no es el momento para tener sexo con ella.

8. SI NO QUERÍAS HACERLO, ¿POR QUÉ HAS EMPEZADO?

Aceptar compartir intimidad no significa aceptar realizar todas las prácticas que le apetezcan a la persona o personas con quienes la compartimos. Es posible aceptar un tipo de intimidad y no otra, un tipo de prácticas y no otras. Tenemos derecho a parar, a decir NO a una práctica o a una relación, siempre que queramos. Esta frase, además intenta hacer sentir culpabilizar a la otra persona. Decir NO es un derecho que hay que respetar, y el NO siempre prevalece frente el SI.

9. YA VERÁS COMO TE VA A GUSTAR

Lo que nos gusta o no nos gusta sólo lo sabemos internamente. Algo puede gustarnos, pero por multitud de motivos (no sentir comodidad, tener la cabeza en otra parte, tener preocupaciones, etc) no necesariamente tiene que apetecernos en ese momento.

Ejemplo respuesta: me gusta, lo que no me gusta es que me insistan no.

10. NO ME HAGAS ESTO

Las decisiones de las demás personas pueden no gustarnos, puede incluso que nos hagan daño o que nos molesten. Sin embargo, no podemos obligar a nadie a hacer algo que no quiere para evitar estos sentimientos. Esta frase, además intenta hacer sentir culpable a la persona que dice NO. Decir NO es un derecho que hay que respetar.

11. PODEMOS TOMAR ALGO QUE HARÁ QUE NOS OLVIDEMOS DE TODO Y NOS LO PASEMOS GENIAL

Las drogas son sustancias que implican un cambio en nuestro estado de consciencia y que por tanto influyen en las decisiones que tomamos sobre nuestra sexualidad. Tomar o no tomar drogas es una decisión individual, nadie nos puede obligar a ello.

12. TIENES TANTAS GANAS COMO YO

Que una persona tenga ganas de tener sexo no implica que la otra también. La comunicación y el respeto a los límites personales son fundamentales en la sexualidad. Insistir y presionar a la otra persona para que acceda a tener sexo, es una práctica muy alejada de una sexualidad placentera.

MÁS INFORMACIÓN

[El Kit del Plaer](#), blog sobre educación sexual de Sida Studi.

[D'infondre la por, a difondre plaers](#). Clara Martínez, Teo Pardo. 2019

[Sabotejar el patriarcat, construir justícia eròtica](#). Clara Martínez. 2020.

1. SI ME QUISIERAS, LO HARÍAS

**2. TODO EL MUNDO LO HACE, LA GENTE DE
NUESTRA EDAD LO HA HECHO.**

**3. SI NO LO HACEMOS,
TENDRÉ QUE BUSCAR A OTRA**

**4. SI TE QUEDAS EMBARAZADA,
VIVIREMOS JUNTOS**

**5. TIENES QUE CRECER, NO PUEDES SER
SIEMPRE UNA NIÑA**

**6. SI BEBEMOS UN POCO MÁS, NOS DARÁ
MENOS VERGÜENZA**

**7. SI LO HACEMOS,
ESTAREMOS MÁS UNIDOS**

**8. SI NO QUERÍAS HACERLO,
¿POR QUÉ HAS EMPEZADO?**

9. YA VERÁS COMO TE VA A GUSTAR

10. NO ME HAGAS ESTO

**11. PODEMOS TOMAR ALGO QUE HARÁ
QUE NOS OLVIDEMOS DE TODO Y
NOS LO PASEMOS GENIAL**

12. TIENES TANTAS GANAS COMO YO