

OBJETIUS

- Vincular el plaer amb les emocions i sentiments.
- Visibilitzar la diversitat de preferències sexuals.
- Visibilitzar la diversitat de pràctiques sexuals.

PERSONES DESTINATÀRIES

- Joves a partir de 15 anys.

MATERIAL

- Post-it
- Bolígrafs
- Paper d'embalar o paperògraf amb els cercles dels nivells de plaer.

CONCEPTES CLAU

- Pràctiques sexuals
- Excitació
- Plaer
- Desig
- Autoconeixement
- Erotismo
- Comunicació

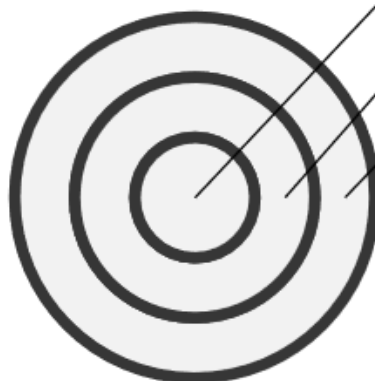
PLAER, EROTISMO Y DESEO EROTISME I DESIG

Autoconeixement i sabers col·lectius sobre sexualitat

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes les adreces: entre el mateix grup i cap a la persona referent; així com d'aquesta persona cap al grup.
2. La dinàmica s'inicia convidant a escriure les pràctiques sexuals que els donen plaer i satisfacció a les persones participants. Es repartiran a cada participant 3, 4 o tants post-it com desitgin.
3. Després col·locarem en el centre de la sala un paper d'embalar o paperògraf amb els cercles d'excitació i plaer.

NIVELL D'EXCITACIÓ I PLAER



Nivell
alt

Nivell
mitjà

Nivell
baix



4. Cada persona col·locarà pràctiques en els cercles que correspongui en funció del grau de plaer que els produeix aquesta pràctica.

Una vegada totes les pràctiques estiguin col·locades. Després llançarem les següents preguntes al grup:

- Totes les persones tenen els mateixos desitjos?
- Quin tipus de pràctiques han estat més repetides?, per què?
- Afegiríeu algunes pràctiques?
- Totes les pràctiques agraden a tothom?
- Quins factors influeixen en el fet que una pràctica ens agradi o no?
- Com sabem que alguna cosa ens provoca plaer?
- Parlem amb les nostres parelles sexuals sobre allò que ens agrada o sobre allò que desitgem provar?
- Observant les pràctiques, podem identificar quines pràctiques han estat escrites per nois i quins per noies?
- Existeix una relació entre pràctiques sexuals i l'orientació/preferència sexual?
- Coneixeu pràctiques trans*, lèsbiques o gais?

Algunes orientacions educatives sobre el desig (1)

El deseo es el ingrediente fundamental para poner en marcha la erótica. Es muy complejo, tiene que ver con las ganas o interés erótico y de búsqueda de excitación.

Se relaciona con pensamientos o fantasías eróticas (inductores internos) y se moviliza hacia la práctica cuando hay adecuados inductores externos.

Puede ser automático, te viene sin más, o responsivo, te viene como respuesta a algo. Ese algo, que son los inductores externos del deseo, pueden ser cosas como la intimidad en una relación de calidad, ver a alguien que te gusta, un olor, que toquen tu cuerpo de una manera que te estimule, etc. Del mismo modo, si esos inductores no son adecuados, olvídate de que haya deseo.

El deseo funciona en cada una de manera diferente, porque al final es algo que vivenciamos de manera muy íntima y personal. Pero también sabemos que nuestras vivencias están influenciadas por las normas sociales de género.

(1) PARRA ABAÚNZA, Noemí. 2018. [Colección: Guías sobre derechos sexuales y reproductivos de las mujeres jóvenes](#); [Santa Cruz de Tenerife] : Instituto Canario de Igualdad