



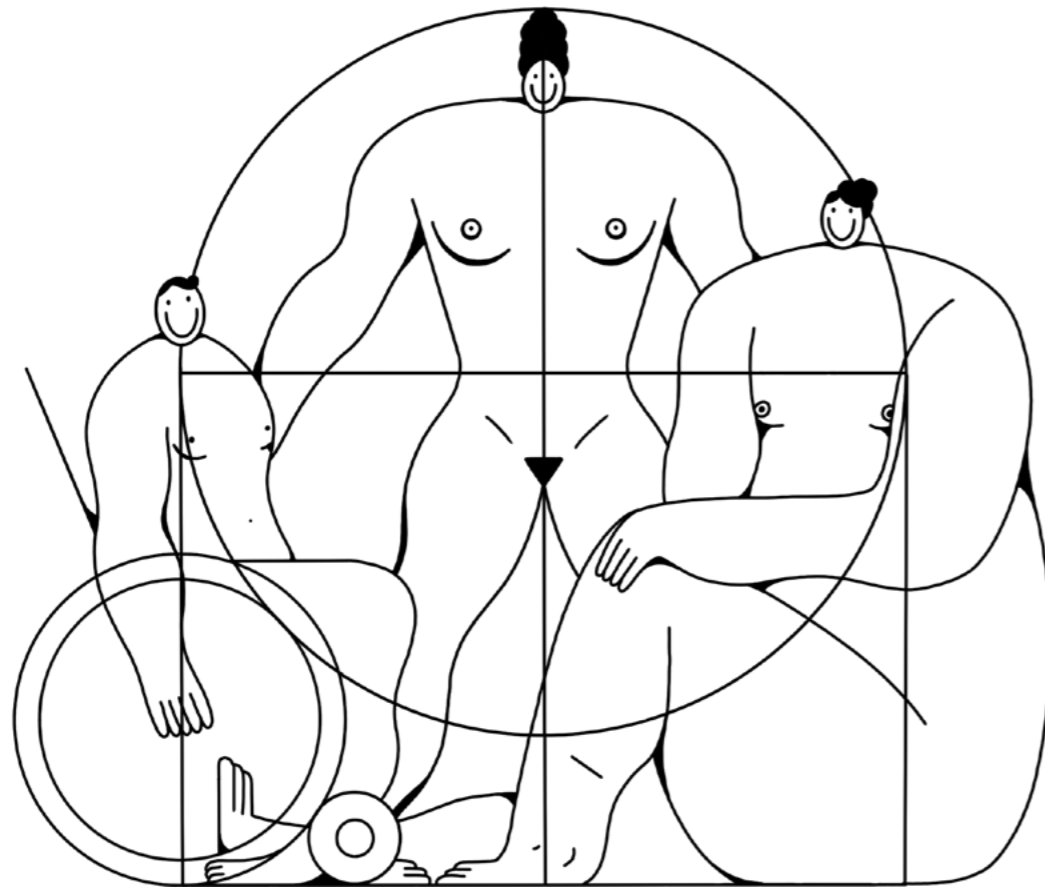
CREMA

Guia d'activitats per
acompanyar els pòdcasts

Amb el finançament de:



Índex guia



Contingut i coordinació
Equip de gènere de l'Agència Catalana de la Joventut

Il·lustracions
Eva Palomar

Disseny i maquetació
EVIL LOVE. EN EL CARRER WE TRUST

Primera edició
Setembre 2023

Activitat finançada amb càrrec als crèdits rebuts del Ministerio de Igualdad
 (Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género)



1. Introducció	04
2. Paper de l'equip educatiu	05
3. Activitats per a l'equip educatiu	07
Ens coneixem els genitals?	08
Què és follar?	10
Mites sobre la menstruació	12
Com ho fem?	14
Què passa si...?	16
4. Activitats paraigua per a adolescents i joves	18
Què és la sexualitat?	20
Termòmetre irisat	22
Coneixem el cicle menstrual	24
5. Activitats per a cada pòdcast per a adolescents i joves	26
Episodi 1. Els "greatest hits" de la Gal·la	27
Les pràctiques de la Gal·la	29
La bústia dels dubtes	30
Episodi 2. Veus com t'agrada?	31
Plaer i protecció	33
Practiquem i protegim	34
Episodi 3. Així t'imagino	35
Qui ens agrada?	36
Mites sobre com lligar	37
Episodi 4. Pirotecnia	38
Qui diu què?	39
Episodi 5. El que porta els pantalons	41
On aprenem a tenir relacions sexuals?	43
Episodi 6. La guia per a l'autosatisfacció de la Valentina G	45
Mite o realitat?	48
Episodi 7. Distància de seguretat	50
Com imaginem la Queralt i la Luna?	51
Qüestió de bellesa	52
Episodi 8. Parla'm brut que no puc veure't	54
Com em sento i què necessito	56
Episodi 9. No vull ser un unicorn!	58
Com lliguem?	60
Episodi 10. Com nedar en un llac	62
Efecte <i>malote</i>	64

1. INTRODUCCIÓ

Aquesta guia consisteix en una breu proposta dirigida a professionals que treballen amb adolescents i joves per dinamitzar activitats sobre sexualitats vinculades als pòdcasts i a la web crema.cat. Per això és imprescindible que abans de fer-la servir hàgiu llegit detingudament i assimilat tota la informació recollida a la [web](#), que és la que us aportarà el contingut necessari per treballar les sexualitats amb les adolescents i joves des d'una mirada diversa i feminista.

En [primer lloc](#), hi trobareu una reflexió crítica sobre el vostre paper com a equip educatiu a l'hora d'acompanyar adolescents i joves en temes de sexualitats. A continuació, s'inclouen un seguit d'[activitats](#) que us permetran pensar en primera persona les sexualitats per poder treballar-les amb adolescents i joves des d'una feina prèvia, en connexió amb la pròpia experiència, així com activitats per debatre amb l'equip per coordinar la intervenció i haver previst algunes situacions que poden sorgir. Aquests primers apartats poden ser útils per començar a preparar-vos com a equip i que sigui més fàcil treballar les sexualitats posteriorment amb les adolescents i les joves.

A l'apartat [Activitats paraigua per a adolescents i joves](#) es plantegen activitats genèriques que us permetran introduir qüestions entorn de les sexualitats, la diversitat sexual i de gènere o sobre comunicació i desig. Tot seguit, s'inclouen [activitats](#) vinculades a cadascun dels [pòdcasts eròtics](#) que estan

pensades per reflexionar a partir de les situacions i protagonistes de les històries que es presenten.

La guia té múltiples maneres d'aplicar-se. Cada grup té les seves inquietuds i necessitats, en cada moment determinat. És per això que podeu seguir l'ordre que més s'adapti a les seves edats, interessos o demandes.

A la guia s'aposta per un llenguatge inclusiu en clau de gènere i al llarg del text ens expressem en femení genèric per tal de visibilitzar les dones, o bé a través de formes genèriques de manera que quan diem "les adolescents i joves" o "les professionals" ens referim a totes les persones independentment del seu sexe o gènere. També hi trobareu activitats que estan pensades per fer-les en grups no mixts per tal de generar espais de confiança i complicitats i, en aquests casos, es farà explícit si van orientades a nois o noies.

2. PAPER DE L'EQUIP EDUCATIU

Com a educadores i professionals amb voluntat d'intervenir per millorar l'acompanyament de les sexualitats d'adolescents i joves, cal fer una revisió de com us desenvolupeu a l'hora de dur-ho a terme i com us relacioneu amb l'adolescència i la joventut.

Cada vegada que interactueu amb un grup, cal que sabeu que partiu d'un punt de vista parcial, personal i, fins i tot, polític i que el grup i les persones que el conformen també. Per això és necessari indagar quin és el vostre punt de partida, les vostres experiències i la vostra subjectivitat entorn de les sexualitats. A partir d'això serà més fàcil o possible obrir-vos al fet desconegut amb una escolta activa que permeti validar altres formes de coneixement que no són les vostres.

És important saber llegir un grup a diferents nivells, ja que això permet que pugueu adaptar-vos a la situació i també adaptar el propi discurs al que us trobeu. És clau no donar res per fet, perquè tot està subjecte a canvi, fins i tot els vostres propis relats.

Cal tenir en compte que les persones joves amb qui treballem són diverses i tenen característiques i contextos que les fan situar en llocs diferents

(valors, normes, estereotips, característiques personals que les fan estar en una situació de major privilegi o de desigualtat, etc.). També és interessant donar veu a les opinions contràries a la tònica general, per poder crear diàleg entre parts. Per afinar aquesta lectura i poder aprofundir és rellevant que pugui haver-hi una certa continuïtat amb el grup. Això també ajudarà a construir relacions de confiança amb les adolescents i les joves i possibilitarà crear espais més segurs, confidencials i de no judici.

Cal trencar amb el tabú de les sexualitats, començar a parlar-ne a qualsevol edat i crear espais perquè les adolescents i les joves puguin expressar-se obertament.

Treballar les sexualitats des d'una perspectiva interseccional és imprescindible per evitar reproduir desigualtats estructurals com ara el masclisme, el racisme, l'LGTBI-fòbia o la diversitat funcional. És important incorporar en tots els àmbits la diversitat corporal, d'identitats i expressions de gènere, d'orientacions, de pràctiques, desitjos, plaers, etc. Sense oblidar-nos de descentralitzar la penetració penis-vagina i entendre el plaer des de l'exploració, el joc i el descobriment, tot ampliant l'imaginari de pràctiques sexuals.

A l'apartat **Com acompanyem la sexualitat?** trobareu aquestes idees desenvolupades més detalladament.

Qui dinamitza l'activitat ha de tenir en compte que constantment s'estaran movent emocions. Com més autoconeixement es tingui de les pròpies emocions, més facilitats per acompanyar altres persones. Les emocions també afecten les adolescents i joves durant els tallers i activitats, i si no hi ha aquesta proximitat i un autoconeixement del vostre estat emocional és probable que es generi distància. Saber notar com us sentiu us ajudarà a no quedar-vos encallades en certes emocions, com ara l'enuig amb alguna cosa que estigui passant o si percebeu cert sentiment de rebuig al vostre discurs. La proposta és que sigueu mal·leables com a professionals, permetre-us ser i sentir amb el grup. Sense encallar-vos per haver de complir els objectius i el guió de la sessió. Adonar-vos de les pròpies limitacions i de la impossibilitat d'arribar a alguns grups. Delegar quan calgui, des de la humilitat i la coherència política, a altres professionals, associacions o col·lectius del territori.

Caldrà vetllar perquè en el transcurs de les activitats es generi un espai com més segur millor, sense forçar la participació de les persones que no se sentin còmodes participant-hi o, directament, no vul-

guin ser-hi.

Així mateix, és important facilitar la participació d'aquelles persones que vulguin participar-hi, però tinguin més barreres per fer-ho. Cal tenir en compte si el grup ha treballat temes relacionats amb sexualitats i gènere, si s'han viscut situacions de discriminacions o violències al grup, i tenir present d'on ve el taller: si ha estat fruit d'una demanda seva, d'haver estat compartint experiències o bé l'ha proposat l'equip de d'educadores.

A més, cal destacar que, per tal d'evitar caure en mirades eurocèntriques a l'hora de treballar les sexualitats, és imprescindible aplicar una mirada interseccional que permeti donar resposta a la diversitat cultural que forma part de la nostra societat. Podeu consultar la guia **Joves i mirades diverses. Guia per a una educació afectivosexual amb mirada interseccional**, que ben segur us donarà eines per revisar la pròpia mirada.

Amb l'objectiu de tenir coneixement de tot allò que tractareu i saber si heu d'ampliar referents o informar-vos de res, a continuació es suggereixen un seguit de dinàmiques per fer amb l'equip educatiu abans de fer la intervenció amb les persones adolescents o joves.

3. ACTIVITATS PER A L'EQUIP EDUCATIU

Aquesta part de la guia és una proposta de treball per a l'equip educatiu que farà la intervenció amb les adolescents i les joves, però també per a aquelles persones que formen part dels equips i volen incorporar una mirada crítica a l'hora de treballar les sexualitats.

Més enllà de les activitats recomanades, la revisió individual i grupal de l'equip la podeu acompanyar amb l'apartat de la pàgina web **Com acompanyem la sexualitat**, especialment en els punts de com plantegem l'educació sexual des d'una perspectiva feminista i del rol de la persona adulta, on podeu trobar claus per a la revisió del desenvolupament i la relació amb les adolescents i joves.

És important que, com a equip, en el moment de dur a terme les activitats que se suggereixen tingueu en compte el

context, el nivell de confiança i el coneixement que teniu les unes de les altres,

i buscar de fer aquelles activitats amb les quals us pugueu sentir més còmodes o fer-hi les adaptacions que es considerin. Les tres primeres activitats estan relacionades amb contingut sobre sexualitats i, per tant, des d'un punt més vivencial i des de la primera persona, i les dues darreres són per treballar com acompanyar i debatre a través de situacions que poden sorgir amb els grups, de manera que permeten dissenyar plantejaments i estratègies com a equip per treballar-ho amb els grups d'adolescents i joves.

Les tres primeres activitats també les podeu fer amb adolescents i joves. A cada activitat hi ha un apartat on s'especificarà si cal algun canvi o adaptació.

ENS CONEIXEM ELS GENITALS?

OBJECTIUS

- Millorar el coneixement sobre els genitals.
- Qüestionar el tabú entorn dels genitals.

MATERIAL

- Fulls de paper.
- Material per escriure i crear: llapis, colors, retoladors.

RECURSOS PER CONSULTAR

- L'apartat **Vulves, penis, genitals intersexuals i anus**
- **Què és la I de LGTBIQ+?**

DESENVOLUPAMENT

De manera individual, cadascú dibuixa una vulva i un penis en un full. Després, es comparteixen els dibuixos i s'anomenen els punts en comú i les diferències, els aspectes que us han sorprès dels altres dibuixos.

Preguntes per afegir al debat:

- Quin costa més de dibuixar?
- Sabríeu identificar les diferents parts?
- Quines parts desconeu?
- Com han sigut els penis, erectes o flàccids?
- Els genitals tenien pèls?
- Hi ha hagut genitals intersexuals?
- En quins contextos parleu de genitals?
- I de quina manera?

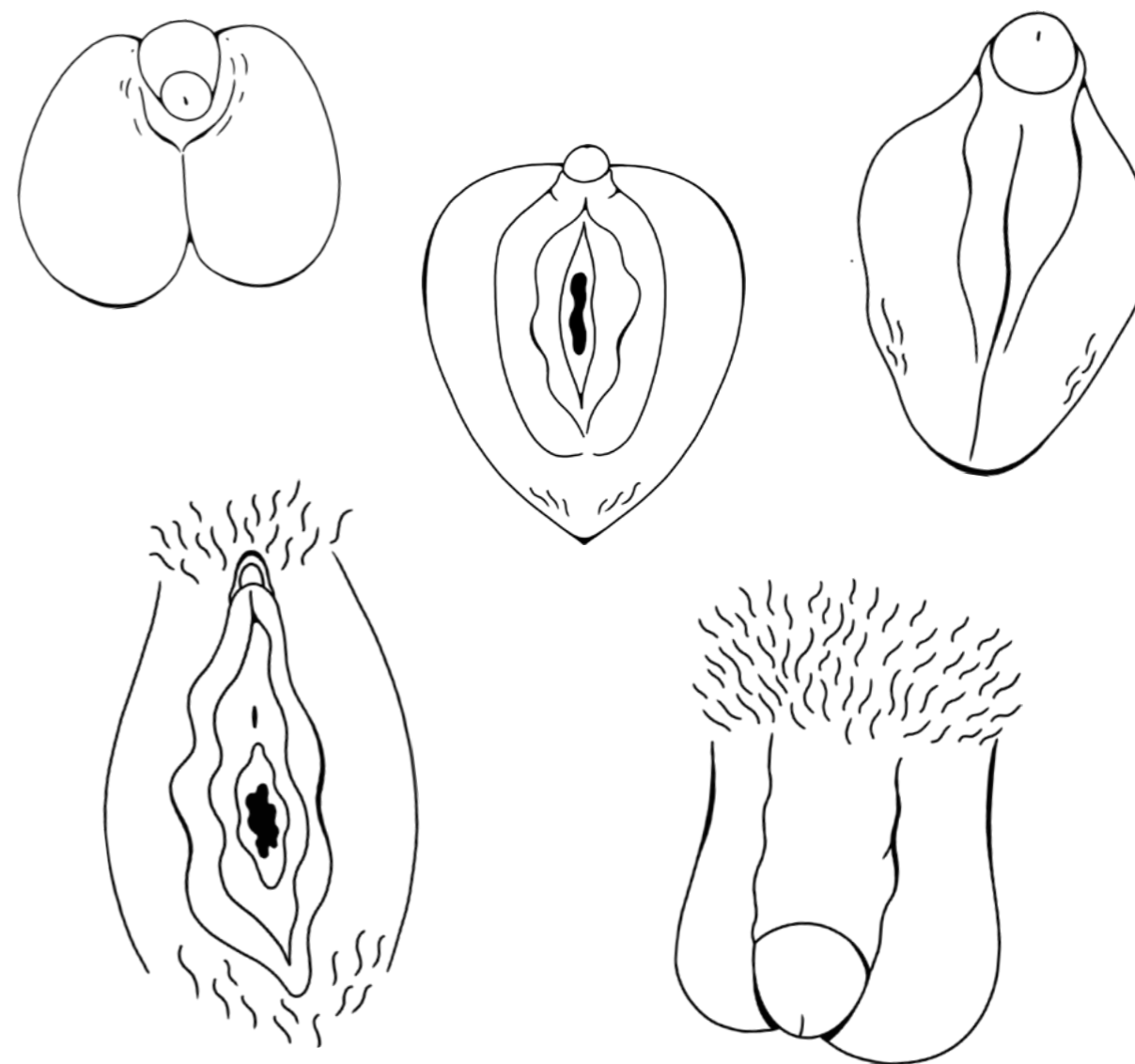
Es poden fer servir els recursos proposats per acompanyar el debat i ajudar a posar nom a les parts dels genitals.

Si algú té ganes d'autoconèixer-se més, una proposta vinculada a aquesta activitat és que en un espai segur i còmode pugui trobar un moment per autoexplorar-se amb un mirall davant. També, dibuixar-se i comparar-ho amb el dibuix inicial.

PROPOSTA PER FER AMB LES ADOLESCENTS I JOVES

Aquest mateix exercici es pot traslladar a l'espai amb adolescents i joves, fent les mateixes preguntes. Si teniu l'oportunitat de fer més d'una sessió, a la segona podeu demanar a les joves com ha anat quan hagin fet l'autoexploració individual:

- És la primera vegada que et miraves detingudament els genitals?
- Com t'has sentit?
- Has vist alguna part que no haguessis vist? Les formes i colors són com t'esperaves?



QUÈ ÉS FOLLAR?

OBJECTIUS

- Ampliar el concepte de sexualitat més enllà dels genitals i els orgasmes.
- Conèixer pràctiques sexuals sense riscos i que generen plaer.
- Vincular el concepte de follar al plaer i no a la penetració penis-vagina, únicament.

MATERIAL

- Fulls.
- Material per escriure.
- Suport visual on poder escriure i anar afegint de manera col·laborativa.

RECURSOS PER CONSULTAR

- L'apartat **Follar**
- L'apartat **L'orgasme**
- L'apartat **El desig**

DESENVOLUPAMENT

Per parelles o grups petits, elaboreu una llista de pràctiques sexuals, com més àmplia millor, pensant en diferents zones de plaer, tipus de cossos, maneres d'estimular... Un cop fetes, poseu-les en comú, feu-ne una de sola i contesteu conjuntament: què és follar?

Reflexioneu sobre la importància de vincular el concepte de follar al plaer i no al tipus de pràctica, ja que això dependrà de cada persona i del moment. És important que s'entengui que el sexe és un joc en el qual, en funció del dia, es tria què ve de gust fer.

També, si es troba a faltar diversitat de pràctiques, es pot jugar a pensar-ne de noves. Per fer-ho, cal tornar a fer grups petits o parelles i fer un llistat amb parts del cos que no impliquin genitals en una columna (per exemple: mans, peus, cabells, malucs) i en una altra verbs que indiquin pràctiques sexuals (per exemple: acariciar, pessigollejar, llepar), i jugar a barrejar-les.

PROPOSTA PER FER AMB LES ADOLESCENTS I JOVES

Aquest mateix exercici es pot traslladar a l'espai amb adolescents i joves, fent la mateixa pregunta. Algunes preguntes per acompanyar el debat poden ser:

- Què s'entén per preliminars i quina importància els dona cadascú a aquestes pràctiques?
- Per què socialment hi ha pràctiques de primera i de segona? O almenys unes més importants que d'altres?
- És pel plaer que generen? O per què és?



És un bon moment per introduir pràctiques que no requereixin els genitals i visibilitzar com es poden fer moltes pràctiques més enllà del coit que generen molt plaer i en les quals no té per què haver-hi riscos. I també cal recordar que les pràctiques sexuals són diverses i van més enllà de les orientacions sexuals.



MITES SOBRE LA MENSTRUACIÓ

OBJECTIUS

- Conèixer en profunditat el cicle menstrual.
- Qüestionar el tabú al voltant de la menstruació.
- Conèixer mètodes de recollida de sagnat.

MATERIAL

- Opcional: compresa d'un sol ús, tampó, copa menstrual, esponja natural o sintètica, compreses de tela, calces absorbents.
- Frases.

RECURSOS PER CONSULTAR

- L'apartat [Cicle menstrual](#)
- La campanya [La meva regla, les meves regles](#)
- La campanya [+Q regles](#) de Sexus
- La [Guia per al coneixement sobre menstruació](#)

DESENVOLUPAMENT

Una persona del grup llegeix cadascuna de les frases proposades i es genera un debat sobre si són **mite o realitat** i els motius. Es recomana acompanyar-ho amb la lectura dels recursos per consultar. També es poden imprimir les frases i que, amb parelles, es decideixi si són mites o realitats i els motius.

- “Durant els dies de sagnat no es pot produir un embaràs”. Mite, tot i que la probabilitat sigui menor, sí que es pot.
- “El cicle menstrual té quatre fases”. Realitat, el cicle menstrual és el període que va des del primer dia d'una menstruació fins al primer dia de la menstruació següent. El podem dividir en quatre fases: la fase preovulatòria, la fase ovulatòria, la fase premenstrual i la fase menstrual.
- “Si et banyes amb la regla, es talla”. Mite, cap evidència científica ho corrobora. Durant el bany, el revestiment de l'úter continua desprenent-se. Pot ser que disminueixi el flux pel contacte amb l'aigua freda i que els músculs pelvians i vaginals es contrauguin.

- “Quan tens la regla, no rages tota l'estona”. Realitat, durant la fase de sagnat del cicle menstrual, la gran part del temps no hi ha sagnat.
- “No es poden tenir relacions sexuals durant el sagnat”. Mite, si a la persona que menstrua li ve de gust, pot! De fet, els orgasmes van bé per al dolor menstrual, ja que estimulen l'úter amb les contraccions produïdes i segreguen substàncies que actuen com a analgèsics naturals.
- “La sang de la menstruació fa pudor”. Mite, el que fa que la sang pugui fer pudor són els productes químics que porten les compreses i tampons. Amb els mètodes de recollida de sagnat alternatius s'evita introduir químics i alterar l'olor de la sang.
- “El cos pot canviar molt durant el cicle menstrual”. Realitat, tot i que cada cos és un món i els canvis que s'hi produeixen al llarg del cicle també. Algun dels canvis que es poden produir són el dolor i la inflor dels pits, la inflor de la panxa (perquè l'úter està més inflat) i una presència més gran de granets o greix a la pell.
- “La sang menstrual és tòxica”. Mite, és sang, conté residus i disruptors hormonals, però no tòxics.
- “La menstruació pot causar diarrea”. Realitat, pot passar a causa del desequilibri hormonal durant la fase del cicle.
- Després d'aquests debats, es pot seguir parlant de menstruació a través dels **mètodes de recollida de sagnat**. La primera pregunta per plantejar és quins mètodes de recollida de sagnat coneixeu. Es poden classificar per sostenibles o d'un sol ús; interns o externs; usats amb més o menys freqüència, per exemple. També, quins efectes té cadascun **en la salut**.

PROPOSTA PER FER AMB LES ADOLESCENTS I JOVES

Aquest mateix exercici es pot traslladar a l'espai amb adolescents i joves, fent les mateixes preguntes. Si en teniu l'oportunitat, també es poden portar físicament els mètodes de recollida de sagnat perquè puguin veure'ls, tocar-los i preguntar dubtes sobre l'ús.

COM HO FEM?

OBJECTIUS

- Prendre consciència i ser crítiques pel que fa a la perspectiva des de la qual acompanyem com a educadores.

MATERIAL

- No se'n requereix.

RECURSOS PER CONSULTAR

- L'apartat [Com acompanyem la sexualitat](#)
- Temes [específics en funció del debat](#)

DESENVOLUPAMENT

Com s'ha anat dient, per treballar amb adolescents i joves és important haver fet una revisió interna i com a equip. Per això, aquesta activitat proposa diferents debats que es poden treballar amb tot l'equip abans de fer-ho amb les adolescents i les joves, i d'aquesta manera també es definiran línies discursives amb què l'equip estigui còmode.

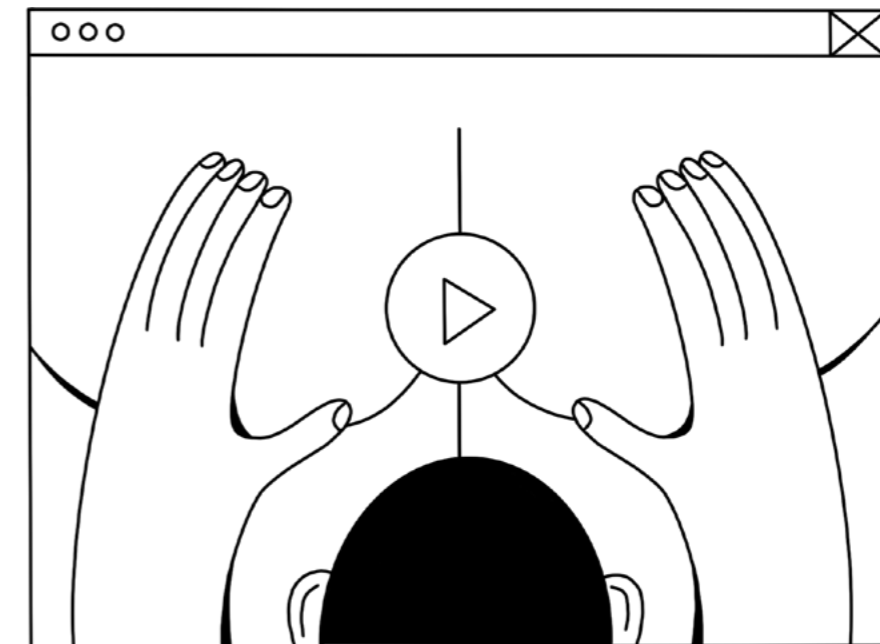
Per fer-ho, se suggereixen diferents enfocaments, però sobretot cal tenir en compte l'apartat [Com acompanyem la sexualitat](#) de la web [crema.cat](#) per repassar les idees clau i passar per gran part de les temàtiques que poden sortir amb les adolescents i les joves.

Amb aquests debats, es busca prendre consciència i ser crítiques pel que fa a la manera com s'acompanya l'educació sexual des d'una perspectiva feminista.

- Com creieu que podeu obrir temes de sexualitats tenint en compte que determinades experiències no es verbalitzaran?
- Com podem introduir la comunicació i les cures com a elements imprescindibles en les relacions?
- De quina manera s'inclouran les diversitats sexuals i de gènere en el nostre discurs i durant les reflexions? Com ho farem per no donar res per fet?

- Quina informació i quina mirada posarem quan parlem d'infeccions de transmissió sexual? I de consum de drogues?
- Com s'inclouran les diversitats de cossos, desitjos i construccions culturals que no s'estiguin tenint en compte?
- Com tenim en compte en la nostra mirada la interseccionalitat i les desigualtats (els elements de classes socials, la diversitat funcional, l'origen, la religió, etc.)?
- Quines alternatives al porno *mainstream* i la indústria pornogràfica coneixem per fomentar altres models?

Durant els debats poden sortir divergències d'opinions i posicionaments, que també enriqueixen les experiències, tenint en compte que hem de conèixer el rol que juguem com a educadores, que esdevenim referents i, per tant, que el nostre discurs tindrà impactes diferents en cadascú. Cal recordar la mirada que es proposa des d'aquesta guia i des de la web [crema.cat](#).



QUÈ PASSA SI...?

OBJECTIUS

- Prendre consciència i ser crítiques pel que fa a la perspectiva des de la qual acompanyem com a educadores.

MATERIAL

- No se'n requereix.

RECURSOS PER CONSULTAR

- L'apartat **Com acompanyem la sexualitat**
- Temes **específics en funció del debat**

DESENVOLUPAMENT

Joc de rol sobre situacions que es poden produir durant les dinàmiques. Amb la idea d'haver tingut alguna vivència abans de treballar-ho amb el grup d'adolescents o joves i que també permet debatre i decidir com intervenir-hi com a educadores o plantejar estratègies per tal d'evitar-les, si és oportú. Cal ser conscients que, si després es produeixen situacions d'aquesta mena, segurament seran molt diferents i que les educadores les resoldran en funció del grup i les necessitats.

Caldrà dividir-se en parelles o grups de tres o quatre persones per dissenyar i representar diferents situacions. Si sou un equip més petit, les podeu fer conjuntament. Alguns exemples de situacions poden ser:

- Es planteja fer una activitat amb un grup no mixt, però hi ha dos nois cis que no volen anar amb el grup de nois perquè estan més còmodes amb les seves amigues noies i no entenen per què s'han de separar.
- Durant un dels debats, una persona li diu a una altra amb una expressió de gènere no normativa "no em toquis, *marica*".
- S'està parlant de sexualitats i desitjos i una de les noies més joves del grup no diu res, té un posat que mostra incomoditat per la situació.
- Mentre sona un dels pòdcasts, comencen a aparèixer comentaris racistes i masclistes entorn dels personatges que hi

apareixen. Una persona del grup s'enfada perquè diu que se sent representada per qui estan criticant.

- En un grup on majoritàriament són noies, hi ha 4-5 nois que ocupen tot l'espai i, tot i ser minoria, centren tots els debats.
- Una persona del grup, envers la qual ja s'han detectat algunes situacions de violència, se sent còmoda durant el debat i es comença a obrir o sortir de l'armari. La resta del grup es fan mirades i riuen.

Després de cada situació podeu pensar estratègies més enllà de les que hagi pensat el mateix grup que les ha representat. Podeu preguntar-vos què heu tingut en compte i si s'han pensat estratègies d'actuació per totes les parts; si hi ha tendència a penalitzar, sobreprotegir, evidenciar, ignorar...

ALGUNES ESTRATÈGIES QUE PODEN ANAR BÉ PER TENIR EN COMPTE LA DINAMITZACIÓ DELS GRUPS SÓN:

- Pactar unes normes: no interrompre, parlar des de l'experiència personal, no opinar sobre les experiències de les altres, no utilitzar comentaris i actituds LGTBI-fòbiques masclistes, racistes, etc. Cal deixar clar que aquesta mena d'actituds no tenen cabuda en aquest espai i explicar com s'actuarà si es donen. Aquest punt es pot consensuar amb el mateix grup o adaptar-se a les dinàmiques de l'espai.
- Començar i acabar la dinàmica amb una roda de com ens sentim. Es pot oferir, també, un espai més enllà del taller per compartir malestars que s'hagin produït durant les dinàmiques o resoldre dubtes.
- Donar a conèixer els serveis especialitzats del territori que poden acompanyar-les i donar-los suport, més enllà de vosaltres. Hi ha els recursos i serveis especialitzats en salut sexual i reproductiva (ASSIR, CJAS), serveis d'atenció integral al col·lectiu LGTBI, serveis o punts d'atenció a les dones (SIAD o PIAD) i, també, els d'acompanyament i abordatge de violències masclistes i sexuals, com ara els serveis d'intervenció especialitzada (SIE) d'atenció a les violències masclistes. A més, també poden recórrer als col·lectius i entitats LGTBI¹ i feministes del territori. Podem animar-les i ajudar-les a buscar els que tinguin més a prop.

¹A la guia s'utilitzen les sigles LGTBI per referir-se a totes les dissidències sexuals i de gènere, agafant la nomenclatura que fa servir la Llei 11/2014, del 10 d'octubre, per a garantir els drets de lesbianes, gais, bisexuals, transgènere i intersexuals i per a eradicar l'homofòbia, la bifòbia i la transfòbia.

4. ACTIVITATS PARAIGUA PER A ADOLESCENTS I JOVES

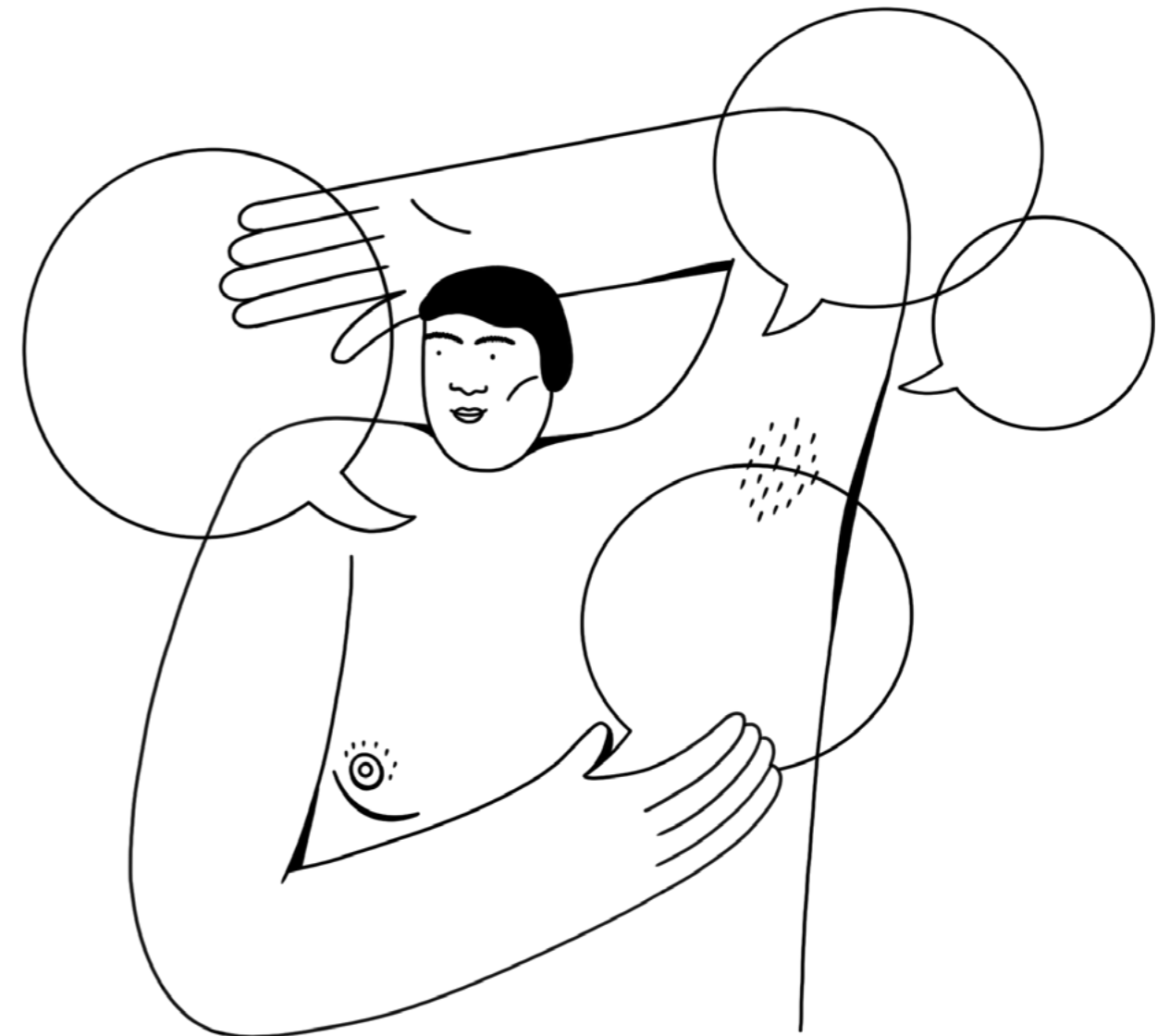
En aquest apartat es proposen activitats per treballar l'àmbit de les sexualitats amb les adolescents i les joves sense que aquestes estiguin vinculades als pòdcasts de manera directa. Tot i això, sí que es valora positivament acompanyar les activitats de la [pàgina web](#) o del seu contingut. L'objectiu és comptar amb propostes per explorar els interessos i coneixements inicials del grup d'adolescents i de joves per tal d'aprofundir amb els pòdcasts més endavant, i alhora trencar amb les idees estereotipades de les sexualitats, naturalitzar i donar importància a la intimitat, les cures, les emocions, la comunicació i el desig.

De tota manera, les activitats són propostes, com tota la guia, dissenyades perquè els equips les adapteu a les necessitats detectades, a les característiques del grup destinatari, a les edats i a les dinàmiques internes del mateix grup. Que pugueu fer-les servir com a guia o exemple, però acollint o ajustant

les parts que considereu que són apropiades segons els objectius que us plantegeu.

Tal com es deia a l'apartat anterior, el paper de l'equip educatiu és important durant les activitats i, per tant, també ho són els debats en moments previs i posteriors al tractament de les sexualitats. Per això, es recomana haver llegit l'apartat [Com acompanyem la sexualitat](#), i posar èmfasi a les idees clau com a elements que cal recordar i tenir presents durant les intervencions.

És rellevant que hi hagi un clima de seguretat i sense judicis, i especialment evitar una mirada adultocèntrica de les vivències que puguin aportar les adolescents i les joves.



QUÈ ÉS LA SEXUALITAT?

OBJECTIUS

- Ampliar el concepte de sexualitats.
- Analitzar els àmbits relacionats amb el concepte de sexualitats: plaers, pràctiques i cos, emocions o sentiments, presa de decisions.

MATERIAL

- Suport visual on poder escriure i anar afegint col·laborativament.
- Material per escriure.

RECURSOS PER CONSULTAR

- L'apartat [Follar](#)
- L'apartat [L'orgasme](#)
- L'apartat [El desig](#)
- L'apartat [La virginitat i l'himen](#)

DESENVOLUPAMENT

Escriviu la paraula *sexualitats* en un suport visual i acompanyeu-la de la pregunta "què és la sexualitat?" Convideu-les a anar dient conceptes i paraules que els venen al cap en sentir la paraula *sexualitat*. Es pot fer de manera individual, en parelles o grups, o bé tot el grup junt, en funció de la quantitat de gent que hi hagi, la confiança i la dinàmica del grup.

Podeu anar anotant totes les paraules que vagin sortint, dividint-les en columnes en funció de si són pràctiques sexuals, emocions o sentiments, els cossos i les seves diversitats, el desig, les cures...



És una oportunitat per anar traient temes i aprofundir en aquells aspectes que puguin generar més interès o desconeixement. També, si surten emocions, es pot preguntar per altres i aprofitar per treure altres temes com ara la pressió, la comunicació, els imaginaris. Podem reflexionar sobre la S plural de *sexualitats*, entenent aquesta com la pluralitat i diversitat de pràctiques, desitjos i com una manera de visibilitzar les infinites maneres que tenim les persones de viure les nostres sexualitats, més enllà de la influència del model hegemònic.

S'entén per *sexualitat* la dimensió de les persones que engloba aspectes com la identitat, el desig sexual, el sexe, el plaer, el gènere, les relacions interpersonals, les creences, les pràctiques, els desitjos, les fantasies, etc. Ens acompanya sempre, des del naixement fins a la mort, però no sempre de la mateixa manera: canvia i evoluciona constantment en funció del nostre moment vital, de les experiències viscudes, dels aprenentatges, etc.

La sexualitat està molt influenciada pel context social, cultural i econòmic en el qual vivim. Per aquest motiu, la sexualitat és també un terreny de discriminacions i desigualtats relacionades amb el gènere, la identitat, el desig sexual, el color de la pell, l'edat, el cos (si encaixa amb els cànons estètics, si tenim alguna diversitat funcional), etc.



TERMÒMETRE IRISAT

OBJECTIUS

- Comprendre el concepte de sexualitats en plural.
- Diferenciar què vol dir LGTBI+.
- Qüestionar-se mites del col·lectiu i les realitats de les diversitats sexuals i de gènere.

MATERIAL

- Frases.
- Cartells de “hi estic d'acord” i “no hi estic d'acord”.

RECURSOS PER CONSULTAR

- L'apartat [Glossari sobre LGTBI+](#)

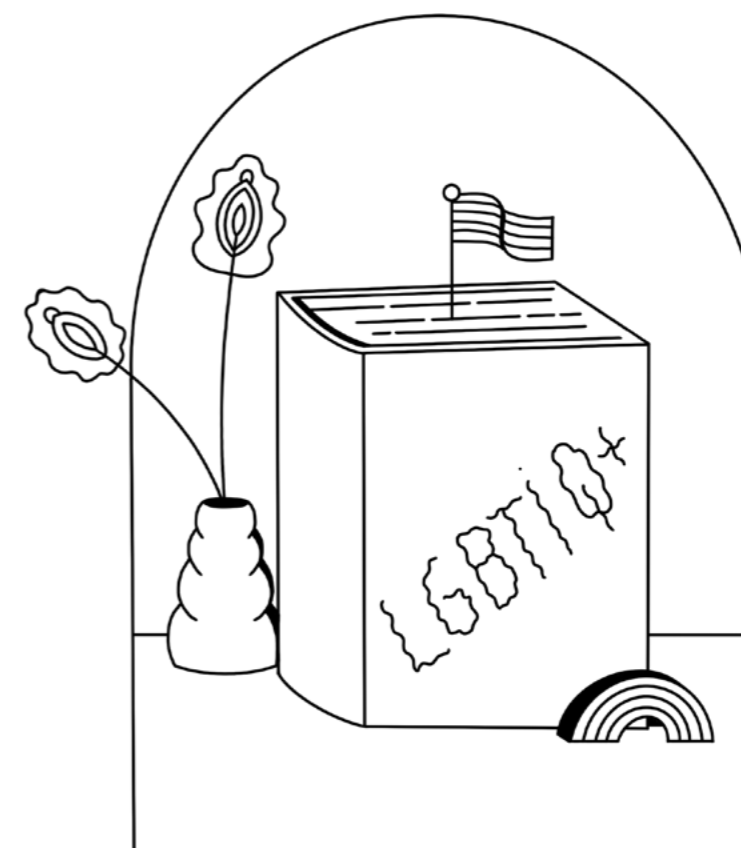
DESENVOLUPAMENT

Marqueu dos punts a l'espai com a extrems, un amb un cartell que digui “hi estic d'acord” i a l'altre costat un que digui “no hi estic d'acord”. Demaneu als membres del grup que es col·loquin en fila al mig i que, en funció del que pensin de les frases que s'aniran llegint, es posicionin i expressin la seva opinió. Per tal de guiar el debat, al principi de la dinàmica cal explicar que hi haurà torns de paraula i que les aportacions hauran de ser amb idees noves.

Les frases proposades són aquestes, però les podeu adaptar al context i edat de les adolescents o joves. També podeu valorar si és oportú explicar el glossari sobre LGTBI+.

- Totes les persones neixen heterosexuales.
- Les persones bisexuales ho són perquè el que més els interessa són les relacions sexuals amb qualsevol dels dos sexes.
- Ara hi ha més lesbianes i gais que abans.
- Se sap que un home és gai per la manera que té de moure's i d'expressar-se.

- Les persones intersexuales s'han d'operar dels genitals segons el resultat que determini un estudi genètic i un grup d'expertes.
- Quan a un noi li agrada el sexe anal és perquè és gai.
- En les parelles de dones lesbianes sempre n'hi ha una que fa de mascle i l'altra de femella.
- Les persones asexuales tenen problemes per socialitzar: són extremament tímides, parlen poc...
- Les persones trans* es dediquen a la prostitució.
- Algú que té fantasies sexuals amb persones del seu mateix gènere és perquè és homosexual.
- Actualment, està de moda ser bisexual o homosexual.
- Una persona és trans* si té dubtes de la seva identitat.



CONEIXEM EL CICLE MENSTRUAL

OBJECTIUS

- Conèixer en profunditat el cicle menstrual.
- Qüestionar el tabú al voltant de la menstruació.
- Conèixer mètodes de recollida de sagnat.

MATERIAL

- Fulls.
- Material per dibuixar, escriure, crear.
- Opcional: compresa d'un sol ús, tampó, copa menstrual, esponja natural o sintètica, compreses de tela, calces absorbents.

RECURSOS PER CONSULTAR

- L'apartat [Cicle menstrual](#)

DESENVOLUPAMENT

Més enllà de la proposta de l'[apartat anterior](#), aquí es proposa una activitat per fer en un espai amb persones que menstruen i una altra en què hi hagi persones que menstruen o menstruaran i altres que no. Si es prefereix fer-la amb tot el grup, es pot fer directament la segona proposta. També cal tenir en consideració si hi ha persones que no volen dir si menstruen o no; en aquest sentit, es pot presentar l'activitat i convidar a fer-la qui li vingui de gust i la resta fer-ne una altra.

PROPOSTA NO MIXTA AMB PERSONES QUE MENSTRUEN O MENSTRUARAN

Repartiu un full per cada persona i material per dibuixar i escriure. Demaneu-los que dibuixin un arbre.

L'arbre menstrual servirà per prendre consciència i reconèixer com afecten la menstruació i els comentaris entorn d'aquesta al llarg de la vida. Cada part de l'arbre anirà associada a una pregunta, a la qual cadascú podrà donar resposta com se senti còmoda.

Un cop tinguin l'arbre dibuixat, podeu guiar les preguntes relacionades amb la part de l'arbre i deixar un espai per a la reflexió i creació indivi-

dual. Podeu convidar que cadascuna utilitzi el llenguatge artístic que la faci sentir més còmoda. Algunes preguntes per guiar el dibuix de l'arbre podrien ser:

- A les arrels profundes: quin coneixement tinc sobre la menstruació i la sexualitat de les dones*? (coneixement col·lectiu i històric)
- A les arrels superficials: què sé de la mare i les àvies i la seva menstruació? (la història familiar, biogràfica i cultural)
- Al tronc: quines aportacions ens han donat aprenentatges diferents dels de les arrels?
- A les branques i fulles: com vivim el sagnat?, quina visió tenim de la menstruació?
- Als fruits: quines creences tenim sobre qui som i la menstruació?

Després, es pot compartir l'arbre o quedar-se com a treball individual. Si es vol acompanyar el debat, preguntes que poden servir són:

- Què és per tu la regla?
- Quina relació hi tens?
- Com et tractes quan tens la regla?
- Com la vius socialment (sexualitat, gent, alimentació, productivitat)?
- Amb qui parles de la regla?
- On parles de la regla?
- De quina manera ha canviat la teva visió de quan encara no la vivies en primera persona a quan l'has viscut?

Si es fa amb persones que menstruaran, les preguntes es poden enfocar a les expectatives, coneixement previ, d'on ve, inquietuds respecte a la menstruació.

PROPOSTA CONJUNTA

Obriu el debat sobre què és la regla. Aneu anotant el que vagi sortint i separant-ho segons si són mètodes de recollida de sagnat, cicle menstrual, creences i vivències o mites. A partir del que vagi sortint, aneu enfocant el debat cap a desmitificar, donar a conèixer el cicle menstrual, investigar mètodes de recollida de sagnat. Pot ser un bon moment per tocar i explorar els materials, conèixer com funcionen i trencar mites al voltant d'aquests.

5. ACTIVITATS PER A CADA PÒDCAST PER A ADOLESCENTS I JOVES

La web crema.cat ofereix deu audiohistòries amb l'objectiu de normalitzar i naturalitzar escenes quotidianes que posin en relleu les realitats de les sexualitats i les seves vivències.

S'han dissenyat per trencar alguns dels mites que semblen més presents en l'etapa de l'adolescència i la joventut entorn de les sexualitats,

per això donen joc per poder parlar de diversos temes amb cadascuna d'elles.

A continuació, es presenta una proposta temàtica per a cada pòdcast. Les propostes estan dividides en dues parts: una per guiar

i generar debats i l'altra amb propostes d'activitats. La idea és que es poden adaptar i fer en l'ordre que es consideri oportú, tret que la proposta indiqui el contrari, amb la voluntat que s'adeqüin a les necessitats i característiques del grup.

Recordeu que el paper de l'equip educatiu és important durant les activitats, i que també ho són els debats en moments previs i posteriors al tractament de les sexualitats. Per això, es recomana haver llegit l'apartat [Com acompanyem la sexualitat](#), i posar èmfasi a les idees clau com a elements que cal recordar i tenir presents durant les intervencions. És rellevant que hi hagi un clima de seguretat i sense judicis, i especialment evitar una mirada adultocèntrica de les vivències que puguin aportar les adolescents i les joves.

Episodi 1. Els “greatest hits” de la Gal·la

La Gal·la ens presenta el top 5 dels seus afers amorosos i ens explica alguna anècdota divertida i picant de cadascun d'ells. Són les persones que més han marcat la seva vida afectivosexual, des d'aquell tio que li va demanar que s'abaixés les calcetes mentre miraven *Buscant la Dory* al cine el 2016 fins a l'actualitat. Una varietat d'identitats i orientacions que li han donat a la Gal·la alguns dels millors moments de la seva vida.

OBJECTIUS

- Prendre consciència de la varietat de relacions sexuals més enllà de la monogàmia.
- Posar al centre la comunicació en les relacions personals i sexuals.

PREGUNTES PER GUIAR EL DEBAT

Al top 5 (Suors adolescents), la Gal·la ens explica com té una relació sexual amb el Martí al cinema. La Gal·la diu: “li vaig posar la mà al paquet i vaig notar que no trempava”. Tot i això, ella percep altres senyals del Martí que indiquen que va calent.

- **Quins creieu que poden ser els senyals que la Gal·la percep d'en Martí per pensar que va calent?**

Ell la toca, ell li xiuxiueja a l'orella que es tregui les calces, té respiració forta, el torna a tocar i nota com té una erecció, etc.

- **Què creieu que podria fer la Gal·la si no percebés aquests senyals?**

Comunicar-se (explicar què té ganes de fer i preguntar si ell també ho vol...), posar atenció al llenguatge verbal i no verbal (comportament, actitud...), preguntar què li agrada, etc.

El Martí no trempa, però ella no dubta que va calent. Hi ha molts factors que poden influir en el fet de tenir una erecció: emocions com la vergonya, la por, les experiències prèvies o la falta d'aquestes, l'autoconeixement, etc. També hi ha relacions sexuals sense necessitat que hi hagi ereccions, els genitals no sempre han de ser els protagonistes durant el sexe!

Al top 4 (On en caben dos n'hi caben tres), la Gal·la ens explica un relat de sexe entre tres.

- **Què creieu que fa sentir còmoda la Gal·la per poder compartir el sexe amb una altra persona a part de l'Ona, amb qui té un vincle i que ahora té un vincle amb l'Àlex?**

La confiança, la sinceritat i conèixer la relació de l'Ona i l'Àlex. L'Ona havia parlat amb la Gal·la sobre l'Àlex, hi havia acords, la confiança envers l'Ona: "ens coneixia molt a totes dues i, com a gran estratègia de l'amor que era, també era una estratègia al llit, etc."

Al top 3 (Romances de bolleras) la Gal·la diu que "sovint les primeres vegades amb algú són molt un desastre".

- **Què penseu que ha ajudat al fet que la primera relació sexual amb la Berta hagi sigut plaent?**

La connexió, la comunicació, l'honestedat, dir que li agrada, conèixer-se...

Al top 2 (Acabes on menys t'ho esperes), la Gal·la pensava que acabaria la nit amb l'Helena, però finalment té una altra experiència. "Un polvo ràpid i tontísim, perquè no ens vam escórrer ni un ni l'altra". Però la Gal·la ho descriu com "lo más".

- **Què considereu que fa que la Gal·la ho visqui com "lo más"?**

Haver gaudit, sentir que estava fent allò que tenia ganes de fer i que se sentia còmoda amb l'altra persona.

- **Què penseu sobre que ningú s'hagi escorregut, però que hagin gaudit molt?**



La pregunta pot servir per acompanyar el debat sobre el concepte plaer. Quan se sent plaer, de quina manera, si hi ha diferències entre el plaer que senten les noies i els nois.

Al top 1 (No tot és festa grossa a la vida), l'Èlia li diu a la Gal·la que no li ve de gust follar, vol dormir amb ella i prou.

- **Què passa quan les expectatives no encaixen amb el que passa? Què creieu que fa que, tot i no follar, aquest sigui el top 1 de la Gal·la?**

La comunicació, la importància de comunicar i rebre, consens i desig, expressar el que sents i el que vols, no interpretar i donar per fet, expectatives vs. realitat al sexe.

Dormir amb algú pot ser molt plaent, sense compartir cap mena de pràctica sexual.

LES PRÀCTIQUES DE LA GAL·LA

OBJECTIUS

- Prendre consciència de la varietat de relacions sexuals més enllà de la monogàmia i les relacions de coit penis-vagina.

MATERIAL

- Pòdcast.
- Material per escriure.
- Fulls de paper.
- Suport visual on poder escriure i anar afegint col·laborativament.

RECURSOS PER CONSULTAR

- L'apartat **Follar**

DESENVOLUPAMENT

Demaneu que cadascú escrigui en un full quines pràctiques sexuals han aparegut en les diferents experiències relatades per la Gal·la.

Feu una llista conjuntament i que cadascú pugui valorar si n'hi ha hagut alguna que no ha posat i si ha sigut perquè no la recordava o per un altre motiu.

Torneu a posar el pòdcast i demaneu que apuntin o diguin quines pràctiques sexuals han incorporat a la llista.

Les que surten al pòdcast són: *xiuxiuejos, petons, carícies, cunnilingus, tocaments, penetració penis-vagina, rebolcaments.*

Una vegada hagin sortit, valorar si alguna no s'ha considerat pràctica sexual i preguntar-ne els motius. Aprofitar per compartir reflexions entorn de la **diversitat de pràctiques sexuals**, sobretot aquelles que van més enllà de la penetració penis-vagina, també del plaer i de la cerca de l'orgasme com a objectiu final de la pràctica.

Un altre debat que es pot encetar és sobre què és follar i quines de les pràctiques sexuals es considera que ho són i quines no. Es pot aprofitar per transmetre la idea que follar pot ser totes les pràctiques i que cadascú pot fer servir el concepte com millor li vagi i validar totes les pràctiques igual, incloent una mirada diversa per trencar amb la sexualitat hegemònica coitocentrista. Aquesta part es pot complementar amb l'activitat 2 de l'**apartat anterior**.



LA BÚSTIA DELS DUBTES

OBJECTIUS

- Comprendre les emocions i els dubtes que sorgeixen quan parlem de sexualitat, de relacions sexuals i de primeres vegades.

MATERIAL

- Bústia que anuncia la temàtica.
- Fulls de paper per introduir a la bústia.
- Dispositiu amb accés a internet.

RECURSOS PER CONSULTAR

- Tota la pàgina web de crema.cat

DESENVOLUPAMENT

Uns dies abans de l'activitat o en el mateix moment, s'habilita una bústia on poder deixar dubtes sobre primeres vegades o generals. Per fer-ho, cal proporcionar els fulls de paper on poder escriure; aquests es poden acompanyar d'alguna pregunta per facilitar l'escrit com per exemple:

- Quines són les pràctiques sexuals que et fan més respecte?
- Tens dubtes sobre alguna pràctica sexual?
- T'agradaria preguntar sobre primeres vegades en relacions sexuals?

Podeu decidir quin és el moment ideal per obrir la bústia i parlar-ne. Si ho considereu oportú, pot ser un recurs que es quedi i anar-lo obrint de tant en tant. També podeu valorar amb les adolescents o les joves si volen plasmar les respostes amb alguna acció o actuació, per a les persones que no han pogut ser-hi, o que quedi com a recull a l'equipament o centre.

A l'hora de respondre les preguntes, es pot fer conjuntament amb el mateix grup i, en cas que hi hagi mites, acompanyar a trencar-los. Si surten preguntes que no coneixes o no normatives, és valuós que busqueu informació i que n'apreneu conjuntament.

Episodi 2. Veus com t'agrada?

El Pau i el Luis són dos amics de sempre que estan començant amb les seves primeres relacions sexuals i que s'expliquen totes les seves històries amb altres nois. El Luis, que va de més experimentat, afirma que fer-ho sense condó és més plaent i que altres amics seus ho fan, però el Pau no ho ha fet mai i tampoc vol quedar com un *pringat*, així que decideix demostrar-li al Luis que es pot sentir molt plaer amb el preservatiu posat... "Veus com t'agrada, Luis?".

OBJECTIUS

- Reflexionar sobre l'ús dels mètodes de barrera d'ITS i anticonceptius i la gestió d'aquests en relacions sexuals.
- Trencar amb la idea romàntica de la sexualitat.
- Reflexionar sobre la comunicació durant les relacions sexuals.
- Identificar quins rols operen durant les relacions sexuals.

PREGUNTES PER GUIAR EL DEBAT

- **“Això no canviarà res, oi?” Com ens afecta tenir relacions sexuals amb amigats? Tenir relacions sexuals millora o empitjora la qualitat dels nostres vincles?**



Follar amb amigats pot ser una manera d'aprofundir en el vincle, o també d'explorar la pròpia sexualitat en confiança. Cada vincle és un món! Cuidant-te, cuidant-vos i cuidant l'entorn que us envolta pot ser molt més fàcil del que sembla! Es pot aprofitar el debat que sorgeix per trencar amb la idea romàntica de la sexualitat i que aquesta ha d'anar vinculada a una relació de parella.

- **“A poc a poc”, “posa't crema a les mans”, “en tenia tantes ganes”. Us sentiu còmodes parlant i guiant sobre el que us agrada? Com penseu que us sentiríeu o com us sentiu si dieu frases com aquestes? Durant les pràctiques sexuals, procureu dir el que sentiu o us agrada? És fàcil fer-ho?**



La comunicació i poder expressar el que necessites, desitges, et ve de gust o t'agrada fa que hi hagi més bon rotllo i plaer durant les pràctiques sexuals. Es pot aprofitar per trencar amb la creença que parlar talla el rotllo durant les relacions sexuals.



- “Podem fer-ho a pelo, així serà més especial”. Com es deu sentir el Pau, en aquesta situació? Us hi heu trobat? Com us heu sentit?



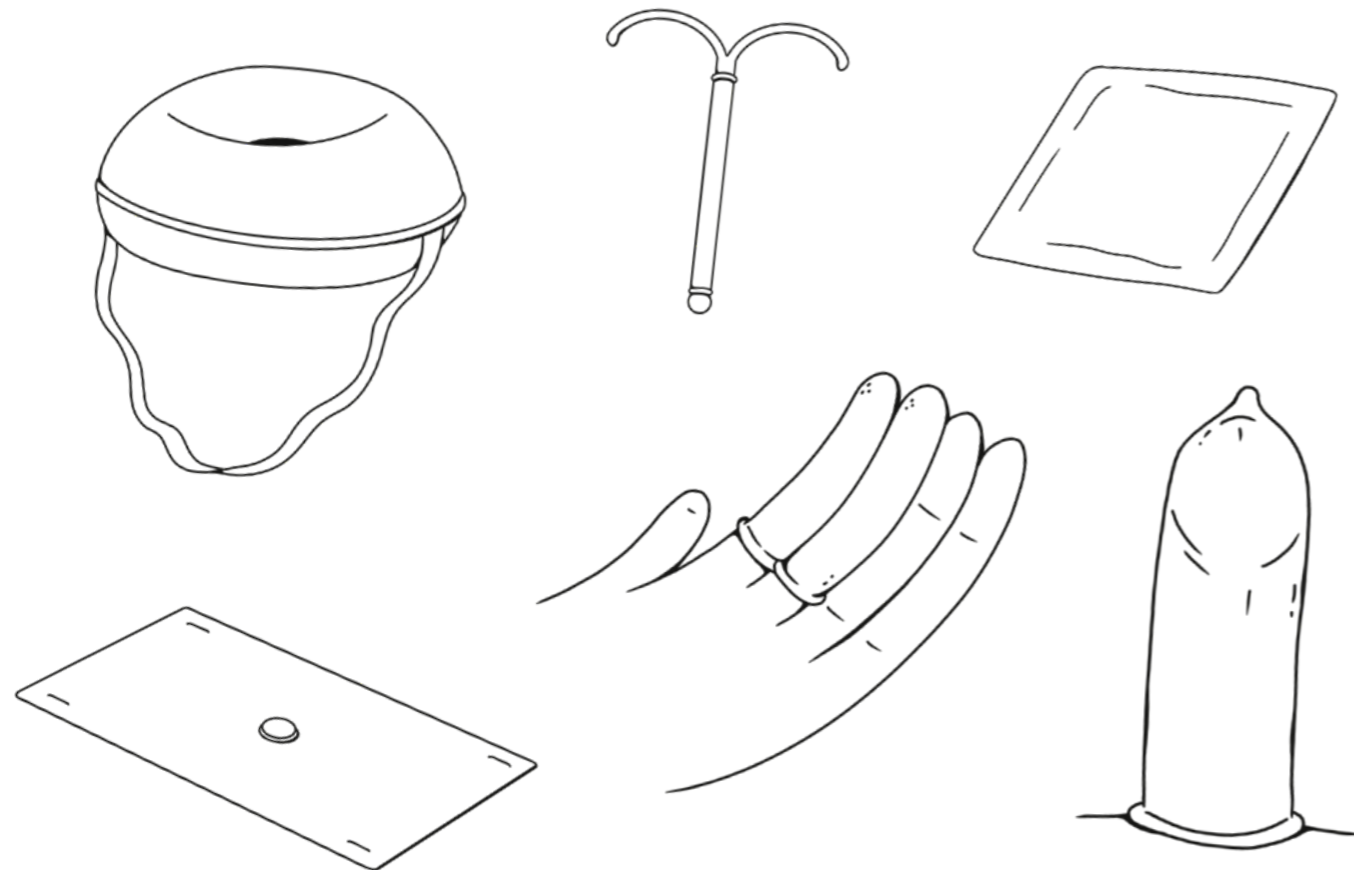
Podem parlar de la importància de poder decidir sobre el grau de **protecció** que es vol tenir durant les relacions sexuals. Es poden incloure estratègies comunicatives i de consens com les que fa servir el Pau, pensar-les conjuntament.



- En les relacions heterosexuals qui acostuma a pensar a portar condons? Qui proposa fer-ho sense condó normalment? Per què creieu que és així?



Es tracta de trencar amb la idea que follar sense condó és més plaent i divertit. També podem desmitificar la creença que ets millor si ho fas sense i parlar de la pressió que pot haver-hi al voltant de l'ús del condó, per part de les noies i dels nois, posant èmfasi en els rols de gènere que operen en situacions com aquestes. Cal incloure la comunicació com un element clau per consensuar amb la resta el grau de seguretat que vol cadascú i evitar les pressions.



PLAER I PROTECCIÓ

OBJECTIUS

- Conèixer i explorar els mètodes de barrera d'ITS i anticonceptius i la gestió d'aquests en relacions sexuals.

MATERIAL

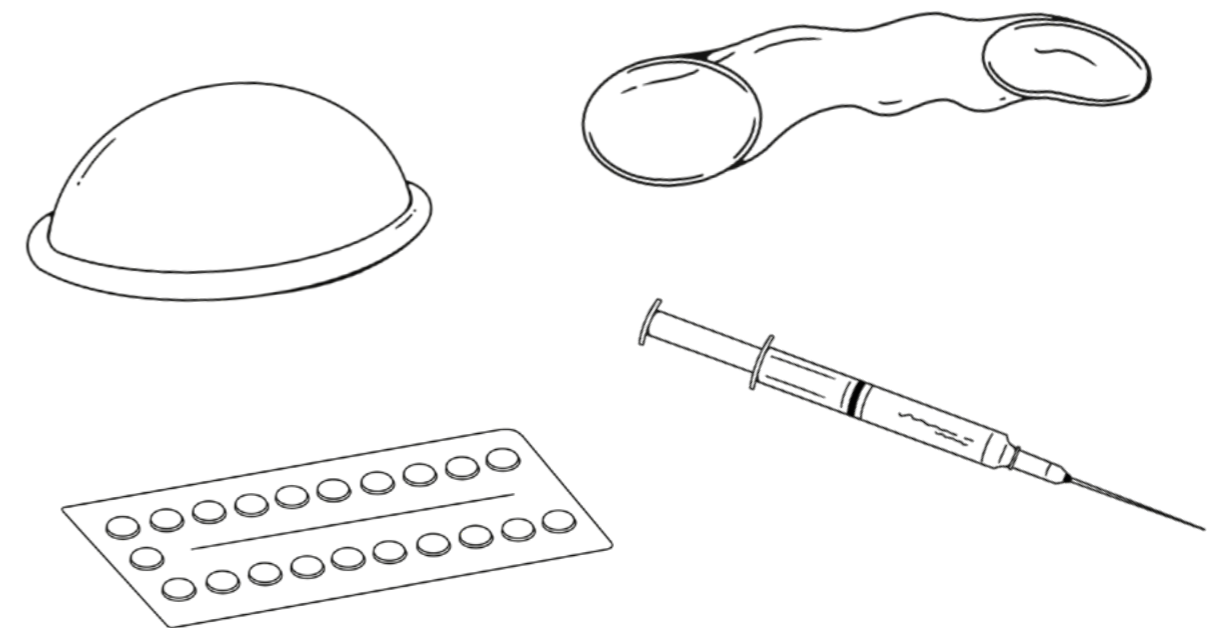
- Mètodes de barrera d'ITS i prevenció d'embaràs (preferiblement en format físic, si no digital o imatges).

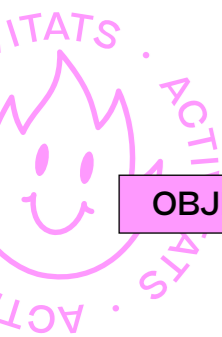
RECURSOS PER CONSULTAR

- L'apartat **ITS, anticoncepció i avortament**

DESENVOLUPAMENT

Doneu o ensenyeu els diferents mètodes al grup, aprofiteu per explicar per a què serveixen, com i quan es poden utilitzar. Doneu exemples evitant la mirada heteronormativa i coitocèntrica.





PRACTIQUEM I PROTEGIM

OBJECTIUS

- Identificar quines pràctiques sexuals poden ser infeccioses, conceptives i quines no.

MATERIAL

- Suport per escriure.

RECURSOS PER CONSULTAR

- L'apartat **Follar**
- L'apartat **ITS, anticoncepció i avortament**

DESENVOLUPAMENT

Per tal d'identificar quines pràctiques sexuals poden ser infeccioses, d'embaràs i quines no, es poden portar algunes pràctiques escrites o escriure-les amb el grup. Demaneu que les classifiquin en infeccioses, d'embaràs i sense risc. Un cop classificades, també es pot associar a quin és el millor mètode per prevenir.

Es pot fer una taula com la de l'exemple amb el grup:

INFECCIOSES	EMBARÀS	SENSE RISC	MÈTODE PER PREVENIR
		Petons, carícies, pessigolles, massatges, estimulació amb les mans, sèxting, mirar porno...	
	Penetració penis-vagina		Preservatius, diafragma, hormonals...
Sexe oral, penetracions, fregament dels genitals...			Banda de làtex, preservatius, guants o dits de làtex, lubricants

Episodi 3. Així t'imagino

La Gina i la Victòria es coneixen en una web i comencen a xatejar i flirtejar en privat. La conversa sexi i enginyosa va pujant de to. Abans d'enviar-se imatges, decideixen jugar a endevinar com s'imaginen. El que sembla un joc eròtic amaga records amargs d'històries passades i deriva en un final que —evidentment— no havien imaginat.

OBJECTIUS

- Introduir el concepte **interseccionalitat**.
- Ampliar l'imaginari del desig mitjançant la diversitat.

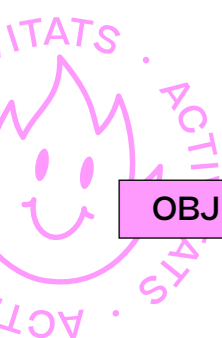
PREGUNTES PER GUIAR EL DEBAT

- **Després d'escoltar el pòdcast, quin creieu que ha estat el conflicte entre les protagonistes? Com penseu que se sent la Victòria? I la Gina?**

Quan no hem conegut a la persona amb qui estem xatejant cara a cara, la imaginació pot jugar un paper essencial, però a vegades això ens pot portar a pressuposar coses de l'aspecte físic de l'altra, sobre el seu color de pell, la seva expressió de gènere, els seus genitals, la diversitat funcional, el seu pes... Imaginant podem caure en estereotips, per això cal fer l'exercici de no donar res per fet.



Pots presentar-te amb el teu gènere i pronoms i preguntar pels pronoms que utilitza l'altra. I també recordar que les idees preconcebudes i les expectatives poden no encaixar amb la realitat.



QUI ENS AGRADA?

OBJECTIUS

- Qüestionar les lleis del disig.
- Fomentar la construcció d'un model de disig personal i propi.

MATERIAL

- Fulls de paper.
- Material per escriure.

RECURSOS PER CONSULTAR

- L'apartat **El disig**
- L'apartat **Cànons de bellesa**

DESENVOLUPAMENT

Demaneu a la gent que es dispersi per l'espai i es posi còmoda. Repartiu fulls i material per escriure. Poseu el pòdcast o recordeu la història viscuda i demaneu que cadascú faci una llista o descrigui en què es fixa o què l'atrau d'una persona.

Un cop passada una estona en què s'hagi pogut desenvolupar, proposeu que es posin en parelles o grups petits i ho comparteixin. Demaneu que posin especial atenció en si han inclòs la diversitat en els imaginaris. Es pot acompanyar el debat amb preguntes relacionades amb l'expressió de gènere, l'aspecte físic, el color de pell, l'origen cultural, la diversitat funcional, les aficions, la vestimenta...

És important reflexionar sobre amb què ens fixem, contemplar si incloem la diversitat en els nostres imaginaris.



MITES SOBRE COM LLIGAR

OBJECTIUS

- Identificar els estereotips i rols de gènere que s'activen quan es lliga.

MATERIAL

- Frases.
- Cartells de "hi estic d'acord" i "no hi estic d'acord".

DESENVOLUPAMENT

Marqueu dos punts en dos extrems de l'espai, un amb un cartell que digui "hi estic d'acord" i a l'altre costat un que digui "no hi estic d'acord".

Demaneu al grup que es col·loqui en fila al mig i que, en funció del que cadascú pensi de les frases que s'aniran llegint, es vagi posicionant en un dels dos cantons i expressi la seva opinió. Per tal de guiar el debat, al principi de la dinàmica cal explicar que hi haurà torns de paraula i que les aportacions hauran de ser amb idees noves.

Les frases proposades són aquestes, però les podeu adaptar al context i l'edat de les adolescents o joves i explicar-les per tal que tothom les entengui:

- Les persones que encaixen en el model de bellesa normatiu lliguen més.
- En les relacions heterosexuales els nois han de portar la iniciativa i les noies han de seduir.
- Quan estàs lligant és important mostrar les teves emocions i sentiments.
- Havent consumit alcohol sempre és més fàcil lligar.
- El *feeling* personal és més destacat que el físic quan estàs lligant.
- Quan t'agrada algú, si insisteixes molt li acabaràs agradant.
- Lligar a través de les xarxes socials és més fàcil.
- Començar la conversa amb algú a través de *piropos* és més fàcil per fer entendre què vols amb aquella persona.
- Preguntar a la persona que estàs coneixent quina relació vol facilita la relació.

Episodi 4. Pirotècnia

La Candela i el Youssef fa poc temps que surten junts. Entrem als seus caps per saber tot el que pensen durant la seva primera vegada. Les inseguretats porten a confusions i riures. En realitat, ni el Youssef li dona tanta importància a la fita sexual, ni la Candela a l'emocional. Tots dos estan d'acord en una cosa: no ha estat perfecte, però en volen més.

OBJECTIUS

- Identificar i validar les pors de les primeres vegades.
- Identificar quines pressions hi ha per poder-les relativitzar.



QUI DIU QUÈ?

OBJECTIUS

- Prendre consciència dels estereotips de gènere i les pressions entorn de les sexualitats.
- Identificar quins rols operen durant les relacions sexuals.

MATERIAL

- Fulls de paper.
- Material per escriure.
- Frases.

RECURSOS PER CONSULTAR

- L'apartat [Glossari sexe-gènere](#)
- L'apartat [La comunicació](#)

DESENVOLUPAMENT

Llegiu les frases i que cadascú les assigni a la Candela o el Youssef. Compartiu-ho i mireu si hi ha diferències. Després, escolteu el pòdcast.

Qui creieu que diu/pensa aquestes frases, el noi o la noia?

- M'he de controlar o acabaré massa ràpid. (Youssef)
- I si li dic que he tingut un orgasme, encara que sigui mentida? (Candela)
- He d'aguantar. (Youssef)
- Pensa en alguna cosa horrible per no escórrer-te. (Youssef)
- Potser em despulla així perquè és torpe. (Candela)
- No li preguntaré si li ha agradat perquè és la típica machirulada. (Youssef)
- Ja he sigut massa sensible per avui. (Youssef)
- Em sento molt bé. (Candela)
- Un cop escoltat el pòdcast, compareu les respostes i parleu sobre si coincidien.



PREGUNTES PER GUIAR EL DEBAT DE L'ACTIVITAT

- Per què algunes han sigut evidents?
- Us n'ha sorprès alguna?
- Què fa que sigui senzill pensar quines dirà la Candela i quines en Youssef?
- Què comporten aquestes creences?

A partir d'aquestes preguntes es pot reflexionar sobre els imaginaris i estereotips de gènere que hi ha entorn de les sexualitats, tenint en compte els rols que operen durant les relacions sexuals i posant èmfasi en les pressions i creences que es construeixen entorn de la sexualitat masculina i de la femenina.

PREGUNTES PER GUIAR EL DEBAT

- **“Soc verge”. Què vol dir ser verge? Ser verge és de pringada? I de pringat? Quines diferències veiem entre gèneres?**



Parleu de la importància social que té la pèrdua de la **virginitat**, com a ritual social que dona pas a la vida adulta, i de les diferències que hi ha entre noies i nois amb relació a aquest moment. Hi ha moltíssima diversitat pel que fa a les primeres vegades i no sempre tenen a veure amb el coit!

- **“La tinc massa petita”, “he d'amagar la panxa o se'm veuran els mitxelins”... Per què creieu que pensen això el Youssef i la Candela? Quins són els ideals de cossos? A quins cossos ens volem assemblar? Qui es queda fora? Com ens fa sentir? Per què tenim aquestes vivències amb els nostres cossos?**



Es pot aprofitar per parlar sobre la pressió estètica i els **cànon de bellesa**, tenint en compte com la construcció dels ideals de bellesa genera imaginaris sobre el desig i les sexualitats. També, com afecta el **porno** en la construcció de referents i creació d'expectatives i fantasies.

- **Normalment, quan hi ha penetració penis-vagina hi ha tanta comunicació? Creieu que és fàcil comunicar tant? Per què?**



Destaqueu que parlar no talla el rotllo, que és molt positiu poder-se **comunicar** perquè ho fa més plaent, fàcil i còmode.

- **Quan hi ha penetració vaginal per primera vegada, es trenca l'himen? Què en sabem?**



Es pot explicar com és l'**himen**, mostrar-ne imatges, informar sobre com se'l poden mirar les persones amb vagina i desmentir conjuntament el mite de la virginitat parlant de la multiplicitat de primeres vegades.



TIPS

Episodi 5. El que porta els pantalons

La Lucía somia a fer-ho a l'aire lliure i pel Marc això és un malson. Quan s'abaixa els pantalons, li baixa tot. Ella no en té ni idea, per això insisteix a aprofitar el desconfinament per viure una aventura a l'aire lliure. Un *follatge*, així en diu. El Marc no s'atreveix a dir-li la veritat, per això ha preferit pensar en un pla que pugui satisfer la Lucía. I ho aconsegueix. Però, acabarà dient-li el que li passa?

OBJECTIUS

- Identificar la comunicació com a part de la sexualitat.
- Donar a conèixer referents positius en sexualitats i diversitats.

PREGUNTES PER GUIAR EL DEBAT

- **Per què el Marc no li diu res al principi quan la Lucía li proposa i fa comentaris sobre fer-ho a l'aire lliure?**



Es tracta de desmentir el mite que la comunicació talla el rotllo. La comunicació pot ajudar a rebaixar els nervis i les inseguretats. Cal normalitzar que puguin aparèixer inseguretats i dubtes quan ens relacionem sexualment.



TIPS



IDEES



- “Pensé en llamar a un colega, pero de esas cosas no se puede hablar con los colegas, por muy amigos que fuesen”. Per què no? Quines emocions evitem, si no en parlem amb els amics? De quines coses sí que parlem? Creieu que hi ha diferències entre gèneres?



Reflexioneu entorn de les masculinitats i les relacions d'amistat, de com afecten els **rols de gènere** en les relacions.

- **Què passa si a una persona no se li aixeca? Com se sent aquesta persona, normalment? I l'altra? Us ha passat mai? Com ho veu viscut? Què heu fet?**



Hem de normalitzar que el cos a vegades reacciona de maneres que no ens esperem i que les relacions sexuals van més enllà dels genitals.

- **“Para eso está Google”, diu en Marc per saber informació sobre el que li ha passat. On fem cerca quan tenim dubtes de sexualitats?**



És l'oportunitat de donar a conèixer **referents** i recursos que tenen les adolescents i joves a l'abast per resoldre dubtes sobre sexualitats. Siguin recursos presencials al territori o a la rodalia, pàgines web d'institucions i associacions que hi treballen, recursos de sèries o pel·lícules.



ON APRENEM A TENIR RELACIONS SEXUALS?

OBJECTIUS

- Donar a conèixer referents positius en sexualitats i diversitats.
- Reflexionar entorn de la pornografia i els imaginaris que s'hi reproduïxen.
- Debatre sobre la construcció dels imaginaris entorn de les relacions sexuals.

MATERIAL

- Fulls de paper.
- Material per escriure.
- Dispositiu amb accés a internet.
- Papers amb paraules.
- Dos recipients.

RECURSOS PER CONSULTAR

- L'apartat **Pornografia i altres referents**
- L'apartat **Follar**

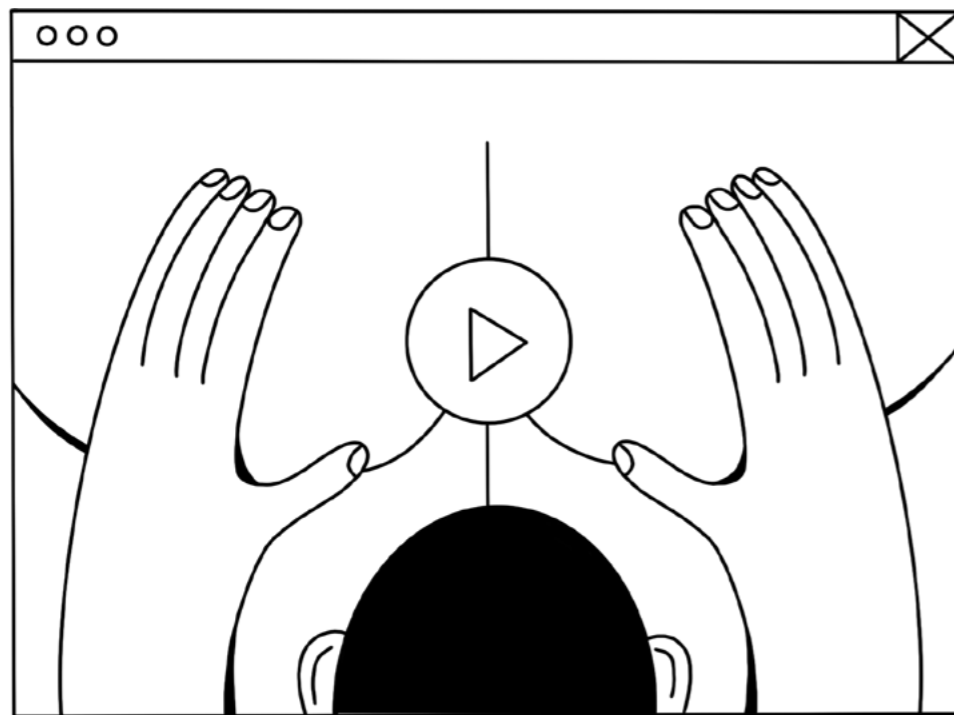
DESENVOLUPAMENT

Demaneu al grup que formi parelles o grups de 3-4 persones i faciliteu l'accés a algun dispositiu amb internet. Expliqueu-los que hauran de fer cerca de contingut tenint en compte el que els surti als dos pots. En un, hi ha un concepte o exemple que cal buscar i a l'altre un espai d'influència on aparegui aquest.

Per fer-ho, prèviament caldrà tenir els papers preparats. En un pot hi ha d'haver els espais d'influència: música, pel·lícules, sèries, anuncis, videojocs, *influencers*, pàgines web, etc.; a l'altre, el contingut que cal cercar: pràctiques sexuals, flirteig o com lligar/seduir, salut sexual i reproductiva, cossos, etc. (per exemple, com aprenem què és follar a les sèries, com ens ensenyen com són les parelles a la publicitat, exemples de com lligar segons les cançons...).

Es pot fer que cada parella o grup busqui dos o tres exemples del que li hagi sortit o fer que totes les parelles o grups busquin el mateix. Podem marcar un temps per buscar-ho. Podem valorar si cal remarcar que s'ha de buscar als espais d'influència que s'ha dit i no en altres, i així evitem la pornografia.

Demaneu-los que exposin el que han trobat, per què han seleccionat allò, si ha sigut accessible trobar-ho, com ho han buscat, què els ha semblat la cerca. També podeu parlar sobre el contingut trobat preguntant sobre quins models o referents genera, si se senten identificades amb els models, quina opinió en tenen; anar anotant les reflexions en un espai compartit i, quan ja s'hagin compartit tots, buscar semblances i diferències entre els exemples, entre referents seves o amb elles mateixes. Si us sembla oportú, podeu pensar en **referents positius** que puguin representar el que s'estava buscant des d'una mirada inclusiva i diversa.



Episodi 6. La guia per a l'autosatisfacció de la Valentina G

A la Valentina Garcia li encantaria tenir parella, però també és feliç sense. Es defineix com una tia friqui i, com que cultiva una gran saviesa sexual, té els millors consells per a una masturbació elaborada i relaxant. Ah! I està encantada de compartir els seus coneixements: escoltem la guia de la Valentina G.

OBJECTIUS

- Introduir l'autoplaer com a sexualitat.
- Introduir l'espectre asexual.

PREGUNTES PER GUIAR EL DEBAT

Els consells de la Valentina:

- **Primer. “Masturba't quan ho necessitis”. Més enllà del plaer, la Valentina G explica que la **masturbació** aporta beneficis. Anomena'ls. Coneixes altres motius pels quals és beneficiós masturbar-se?**



Alguns dels beneficis, més enllà del plaer, ja anomenats per la Valentina són combatre l'insomni, reduir l'estrès, alleujar el dolor menstrual, relaxar-se o divertir-se. Altres poden ser conèixer millor què ens agrada, l'alliberament de dopamina associat al benestar i a millorar el sistema immunitari o incrementar l'autoestima, per exemple.

- **Segon. “L'autosatisfacció no sempre és igual”. La Valentina parla de les carícies a diferents parts del cos i a les zones erògenes. També, que el concepte masturbació té molta càrrega. Abans d'escoltar la Valentina, com haguéssiu descrit masturbació i autosatisfacció? Quins imaginaris hi ha?**



Cada moment i cada persona són diferents, i els poden agradar o poden desitjar coses diferents en funció de l'estat d'ànim. Cal posar èmfasi en el fet que hi ha moltes formes d'explorar desig i plaer i que la importància rau en tot el procés, sense capficar-se en l'orgasme com a objectiu final. La masturbació ja de per si és un tabú i se'n parla ben poc, però si parlem de la masturbació a la vulva, encara més. Sembla que ningú ho fa i ningú en parla,

i que només els nois tenen aquesta necessitat sexual. Això, com ens explica la Valentina, no és així. Les noies també es masturben i hi tenen tot el dret, només faltaria, és el seu cos! El problema és que sovint fa vergonya o es pateix pel que diran, però és una pràctica molt sana i positiva, a part de divertida i plaent!

- **Tercer. “La intimitat és sagrada”. Sovint costa trobar espais d’intimitat, la Valentina ja ha donat alguns consells. Però, quines estratègies penseu que poden ajudar a trobar moments d’intimitat?**



Es poden introduir idees i estratègies de com tractar el tema amb la família o l'entorn amb qui vius, per tal d'establir codis i generar seguretat.

- **Quart. “Canvia de rutina”. La Valentina proposa provar diferents posicions, llocs, objectes. Es poden anomenar alguns exemples o construccions que hagin sentit i parlar-ne.**



Es pot aprofitar per parlar sobre la construcció dels imaginaris i els **referents**.

- **Cinquè. “El temps i el ritme canvien”. La Valentina explica que això passa tant en la freqüència o rutina d'autosatisfacció com durant la mateixa pràctica.**

És important poder acompanyar les persones amb vulva explicitant de quines maneres es poden donar plaer, parlant del clítoris i de com estimular-lo i també poder entendre que la masturbació va més enllà dels genitals i que poden explorar i jugar amb tot el cos i la imaginació per excitar-se i donar-se plaer. En el cas de les persones amb penis, també cal posar èmfasi en els ritmes i la força.

- **Sisè. “Les joguines”. Quines joguines eròtiques coneixem? On s'acostumen a veure les joguines i per a quines pràctiques sexuals o zones del cos estan pensades?**



Reflexioneu sobre l'imaginari del coitocentrisme. Podeu aprofitar per anomenar objectes que no són joguines eròtiques pròpiament, però que es poden utilitzar per al joc i per gaudir de l'autosatisfacció. També podeu parlar de l'imaginari del porno *mainstream*.

- **Setè. “La millor joguina: la fantasia”. Com diu la Valentina, és gratuït i un gran poder que tenim les persones, però s'ha de saber diferenciar la part imaginativa de quan estàs compartint amb algú. Es poden compartir fantasies amb les persones i parlar sobre si totes se sentirien còmodes duent-les a terme.**



És important posar èmfasi en la **comunicació** i poder expressar el que necessites, desitges, et ve de gust o t'agrada, fa que hi hagi més bon rotllo i plaer durant les pràctiques sexuals. Podeu aprofitar per trencar amb la creença que parlar talla el rotllo durant les relacions sexuals.

PER PARLAR SOBRE ASEXUALITAT:

- **Considereu que l'asexualitat és ben rebuda en el nostre context sociocultural?**

En termes generals, l'asexualitat es defineix com l'orientació sexual caracteritzada pel fet de no sentir atracció sexual. Dins l'asexualitat hi ha molts matisos i cada persona asexual té una experiència única i singular. Per aquest motiu, parlem de l'espectre asexual que fa referència a l'experiència asexual en diferents graus i diferències. En un extrem d'aquest espectre podem situar a les persones que no senten atracció sexual i en l'altre les persones al·losexuals, o persones que sí que senten atracció sexual. Entremig se situarien experiències com la de la Valentina.

- **Teniu alguna referent de persona asexual? Ja sigui una persona propera, un personatge de ficció en una pel·lícula o llibre, una persona pública, una *influencer*, etc.**
- **Per què creieu que les persones que tenen vulva no parlen obertament del fet que es masturben? Considereu que passa el mateix amb les persones amb penis? (Aquesta pregunta es pot considerar si és més adient fer-la en grups no mixts)**

La **masturbació** i l'autoplaer són tabú especialment per les persones amb vulva; de fet moltes es masturben, però molt poques en parlen. Històricament, en les relacions entre homes i dones, s'ha prioritzat el plaer dels homes (concepte de fal·locentrisme). És un bon moment per ampliar el concepte de follar més enllà de la penetració i la seva associació amb la idea de font de plaer. Poques persones amb vulva arriben a l'orgasme **únicament** amb penetració.



MITE O REALITAT?

OBJECTIUS

- Destruir mites entorn de la masturbació i l'asexualitat.

MATERIAL

- Frases.
- Dos papers per a cadascú, un on posi "mite" i "realitat" a l'altre, o de dos colors diferents per representar-ho.

RECURSOS PER CONSULTAR

- L'apartat [Masturbació](#)
- L'apartat [Glossari sobre LGTBI+](#)

DESENVOLUPAMENT

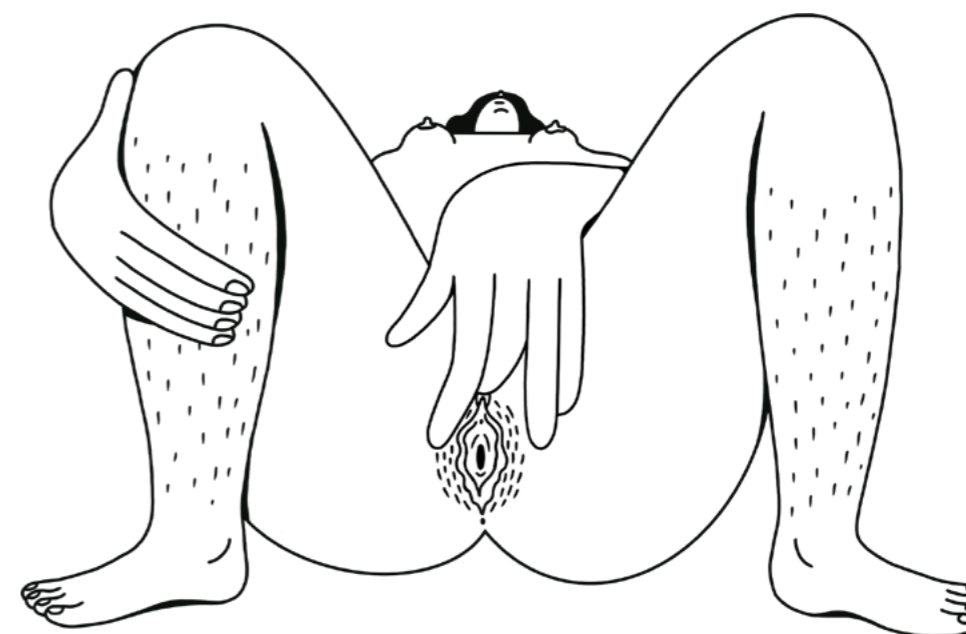
Es van llegir diferents frases i es demana que cadascú (o en parelles) digui si considera que és un mite o una realitat. A través dels resultats que vagin sorgint s'establirà un debat i s'aniran desmentint els mites.

Els mites proposats són aquests, però els podeu adaptar al context i l'edat de les adolescents o joves.

- "Les noies es masturben menys". En els nois la masturbació es considera com un fet normalitzat, que forma part del seu desenvolupament i, fins i tot, com una pràctica saludable. En canvi, en el cas de les noies, o no ho expressen (i per això sembla que es masturbin menys), o no ho fan perquè no se'n parla o, si se'n parla, hi ha una sanció social quan expressen obertament que gaudeixen de la seva sexualitat.
- "Masturbar-se molt no és sa". La masturbació es pot practicar tantes vegades com se'n tingui ganes, considerant que l'espai i el moment siguin oportuns. També, tenint en compte que qualsevol part del cos és molt sensible i que es pot irritar amb facilitat si hi ha molta fricció. Per això, és molt recomanable que la zona estigui ben lubricada sempre.
- "Quan es té parella ja no cal masturbar-se". Existeix la falsa idea que quan tens parella sexual ja no necessites masturbar-te. Sobretot això es llegeix com a estrany en el cas de les persones

que no són homes, ja que es malentén que ells tenen un desig sexual incontrolable. La realitat és que les pràctiques sexuals compartides aporten sensacions diferents de l'autoplaer, per tant, no són incompatibles, més aviat al contrari, l'autoexploració ajuda a identificar quines coses t'agraden més per poder transmetre-les a la parella sexual.

- "Masturbar no és follar". El concepte *follar*, sovint s'associa a la penetració penis-vagina, però va més enllà i fa referència a totes les pràctiques sexuals, siguin compartides o individuals.
- "Si no has fet cap pràctica sexual, ets asexual". Hi ha moltes persones amb interès pel sexe que no han dut a terme cap pràctica sexual. I al contrari, hi ha persones asexuals que han portat a terme pràctiques sexuals o que ho fan en moments concrets. Existeix una forta pressió social pel sexe; tot i això, s'ha d'intentar no deixar-se portar per la pressió i respectar els desitjos i tempos de cadascú.
- "Les persones asexuals són persones asocials". Ser asexual no implica ser asocial ni tenir un caràcter o personalitat concreta. Hi ha diversitat de persones asexuals.
- "Si ets asexual no t'enamores". Les persones asexuals poden enamorar-se, tenir relacions sentimentals si ho volen i sentir desig sexual en determinats moments. L'espectre asexual engloba diversitat d'experiències. Al contrari, les persones que sí que senten atracció sexual i interès per tenir relacions sexuals s'anomenen al·losexuals.



Episodi 7. Distància de seguretat

Tot i que sempre es veuen amb les mascaretes posades, fa temps que la Luna i la Queralt tenen ganes de fer-se un petó. S'han conegut en una botiga de llenceria, on treballen durant la campanya de Nadal per pagar-se els estudis. El 24 els toca tancar la botiga i entre tangues i sostenidors sorgeix un joc eròtic. La Queralt no vol exposar la seva família, però això no impedeix que es diverteixin.

OBJECTIUS

- Analitzar com la pressió estètica es veu reflectida als mitjans de comunicació i als referents audiovisuals.
- Reflexionar sobre com els cànons de bellesa afecten el desig.

PREGUNTES PER GUIAR EL DEBAT

- **En algun moment us heu sentit com la Queralt? I què heu fet? Creieu que vau modificar les vostres pràctiques arran de la pandèmia? I ara? Com ha anat canviant la percepció del risc, si és que ha canviat?**
- **Alguna vegada heu fet pràctiques sexuals sense petons? Com heu estat? Creieu que hi ha un ordre a l'hora de tenir pràctiques sexuals? Com creieu que es construeix aquest ordre i per què?**



COM IMAGINEM LA QUERALT I LA LUNA?

OBJECTIUS

- Reflexionar sobre els imaginaris i la construcció social i cultural dels cànons de bellesa i la pressió estètica.

MATERIAL

- Fulls de paper.
- Material per escriure, dibuixar, crear.

RECURSOS PER CONSULTAR

- L'apartat [Cànons de bellesa](#)

DESENVOLUPAMENT

Demaneu al grup que es dispersi per l'espai. Cadascú tindrà accés a diferents materials per poder dibuixar i/o escriure. Podeu decidir si torneu a posar el pòdcast o no. Demaneu que cadascú dibuixi o escrigui com s'imagina la Queralt i la Luna, tenint en compte el que s'ha escoltat.

Quan hagin acabat, poden compartir quines característiques han tingut en compte i anotar els diferents cànons que hagin anat sortint. Per tal de guiar el debat sobre quins aspectes han remarcat, es pot parlar de si seguien els cànons de bellesa construïts a través de la pressió estètica i, en cas que no, exposar-ne els motius. També es pot introduir el concepte de **grassofòbia** a través de l'experiència que explica la Luna —“ja que a mi només em va bé alguna XL de tant en tant d'aquella col·lecció de Mum Collection”— i posar èmfasi en la pressió estètica a través de les talles.





QÜESTIÓ DE BELLESA

OBJECTIUS

- Fomentar la construcció d'un model de bellesa personal i propi.
- Potenciar la cura i el respecte al propi cos més enllà dels estàndards publicitaris.

MATERIAL

- Imatges de cossos de retalls de revistes, sèries, pel·lícules, anuncis (projectades o impreses).
- Accés al recurs [Niu d'imatges](#)

RECURSOS PER CONSULTAR

- L'apartat [Cànons de bellesa](#)

DESENVOLUPAMENT

Prèviament —o es pot fer amb el mateix grup—, es trien diferents revistes, sèries, pel·lícules, videoclips, *influencers* d'actualitat i es projecten o reparteixen imatges de les persones que hi apareixen.

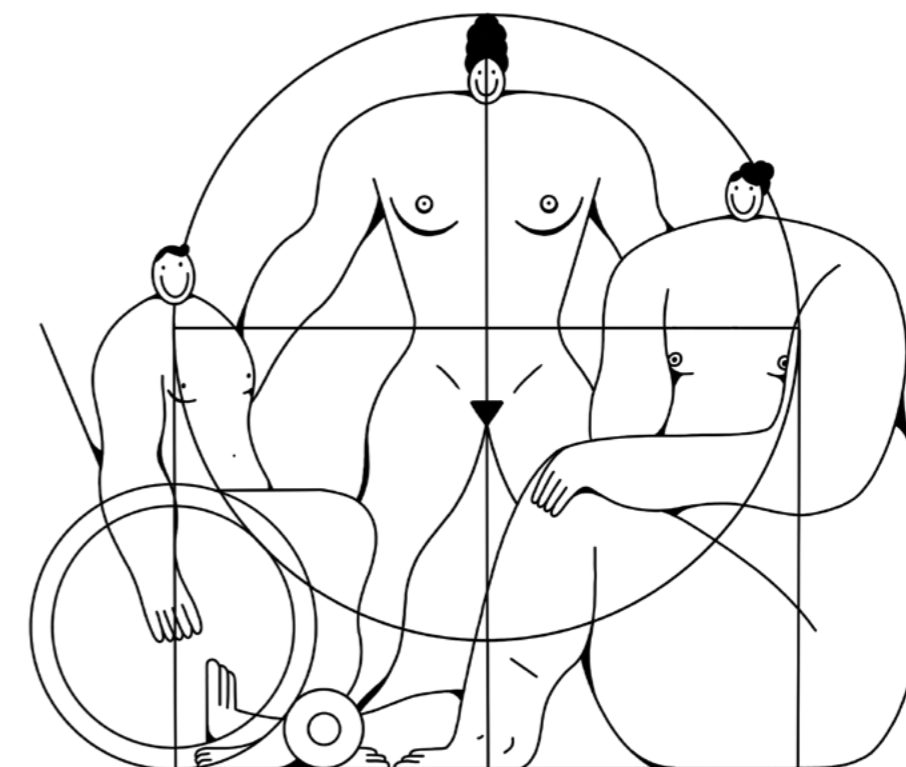
S'observen durant una estona per tal de poder-les analitzar conjuntament. Per facilitar el debat, algunes de les preguntes poden ser:

- Com són els cossos de les dones que hi apareixen? Hi ha molta diversitat? En quins aspectes?
- Com són els cossos dels homes que hi apareixen? Hi ha molta diversitat? En quins aspectes?
- Detecteu alguns estereotips de feminitat i masculinitat pel que fa als rols i a l'aparença? Quins?
- Apareixen persones que no identifiquem com a homes o com a dones? Per què dubtem?
- Hi apareix alguna persona amb alguna diversitat funcional? Quin rol hi desenvolupa?
- Hi apareixen persones grasses? Es posa un èmfasi especial en la seva aparença?

- Hi apareixen persones que no siguin blanques? Quin rol hi desenvolupen?
- Després, es poden visualitzar algunes imatges del niu d'imatges i fer les mateixes preguntes. A continuació, comparem les respostes.

Aquesta activitat serveix per acompanyar la reflexió de la construcció social i cultural dels cànons de bellesa i la pressió estètica a través d'imatges poc diverses i inclusives que no reflecteixen la pluralitat social. També, per mostrar com els mitjans tenen gran capacitat d'influència per establir cànons de bellesa i, ocultant la diversitat, influeixen també en la construcció de l'imaginari col·lectiu, que esdevé poc representatiu i amb manca de diversitats. També obre el debat sobre quines conseqüències té la manca de diversitat en la relació amb el propi cos.

Una variant pot ser dividir el grup en dos, i que un grup tingui el primer grup d'imatges i el segon, el del niu d'imatges, i que després un grup expliqui a l'altre què han analitzat. Així es pot fer una comparació entre els cossos que surten dels mitjans de comunicació o aquells amb qui és més fàcil identificar-se.



Episodi 8.

Parla'm brut que no puc veure't

Des que la Martina li va confessar a Charlie que no s'escorria quan ho feien, el sexe s'ha tornat supercomplicat i la naturalitat sembla impossible. D'un dia per l'altre les confinen al municipi i la Martina es pregunta si Charlie s'enfadarà perquè no vol saltar-se les normes. De sobte, Charlie trenca el silenci amb una nota de veu que revoluciona la Martina.

OBJECTIUS

- Identificar la comunicació com a part de la sexualitat.
- Saber què és un orgasme i relativitzar-ne la centralitat.
- Conèixer el sèxting com a pràctica sexual.

PREGUNTES PER GUIAR EL DEBAT

- **“El sexe és molt més que això”, diu la Martina referent a l'orgasme. Hi esteu d'acord? Per vosaltres, què és el sexe? Només arribar a l'orgasme és sinònim de plaer?**

Està bé no centrar el sexe en l'**orgasme**, pot ser molt plaent compartir erotisme amb altres persones sense que hi hagi orgasmes. Pot passar que hi hagi persones que no sàpiguen si han tingut un orgasme o que no el puguin tenir amb determinades pràctiques sexuals.

- **Moltes persones no han arribat mai a l'orgasme, especialment les persones amb vulva. Quins factors poden influir en el fet que una persona amb vulva no arribi a l'orgasme quan comparteix sexe amb altres?**

Nervis, falta d'estimulació en zones que li provoquen plaer, dolor, sensació d'incomoditat amb aquella pràctica, l'estat d'ànim... però també la manca de comunicació amb qui s'està compartint sexe. Per això està bé explorar i comunicar-se i, alhora, estar disposades a preguntar i rebre respostes sobre com de còmoda se sent l'altra, què podria fer diferent, quins ritmes i intensitats vol, què li ve de gust fer en aquell moment.

- **Per què creieu que algunes persones fan veure que arriben a l'orgasme?**

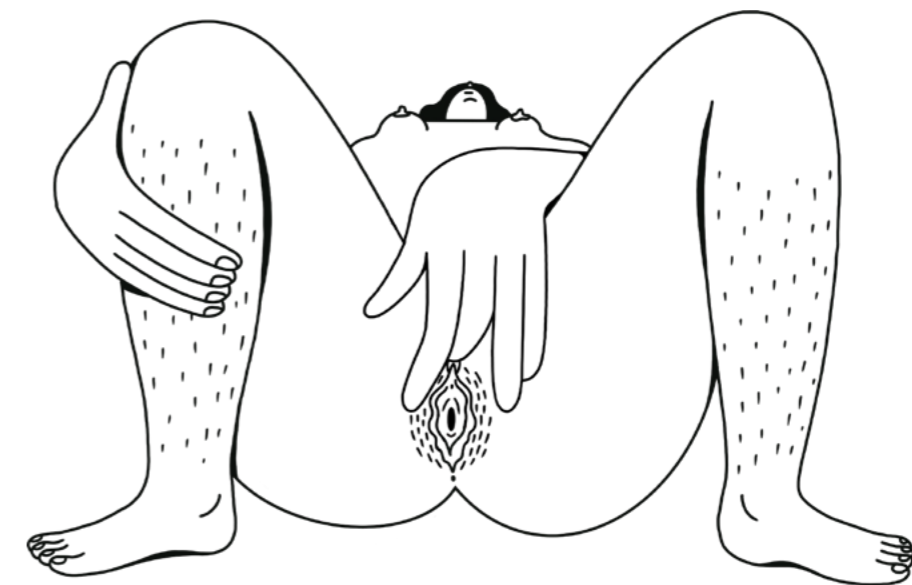
*Per pressió social, per tabú, per complaure, per vergonya, per impediments per comunicar-se... És una realitat que, sobretot, passa amb les dones cis i ve molt condicionada per l'imaginari que s'ha creat entorn de l'orgasme femení i les expectatives sobre aquest. Focs artificials a tort i a dret, crits i, normalment, persones que acaben màgicament a la vegada (i amb una penetració ràpida). Tot això és ficció i molt pocs cops s'apropa a la realitat. Per això, és important incidir en la **comunicació** durant les relacions sexuals per tal de poder expressar què necessites i com ho vols.*

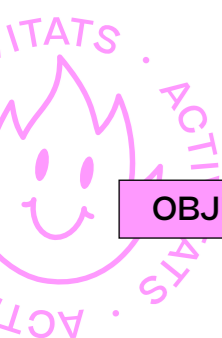
- **Què considereu que fa que la Martina arribi a l'orgasme?**

S'ha sentit còmoda, ha pogut explorar i jugar amb el que li venia de gust, s'ha alliberat de la pressió que sentia de fingir...

- **Què és el sèxting?**

La Martina i Charlie han estat fent sèxting al final del pòdcast, que consisteix a enviar i intercanviar notes de veu, fotografies, vídeos, desitjos, fantasies... amb contingut eròtic o sexual, per mitjà del mòbil. Es pot aprofitar per parlar que és una pràctica sexual més. Que és rellevant que, igual que en persona, s'ha de respectar l'altra persona i no compartir el contingut que has rebut.





COM EM SENTO I QUÈ NECESSITO

OBJECTIUS

- Reconèixer emocions i necessitats per millorar la comunicació en la presa de decisions.
- Acompanyar en el reconeixement i la gestió d'emocions.

MATERIAL

- Suport visual on poder escriure i anar afegint col·laborativament.

RECURSOS PER CONSULTAR

- L'apartat **Comunicació**

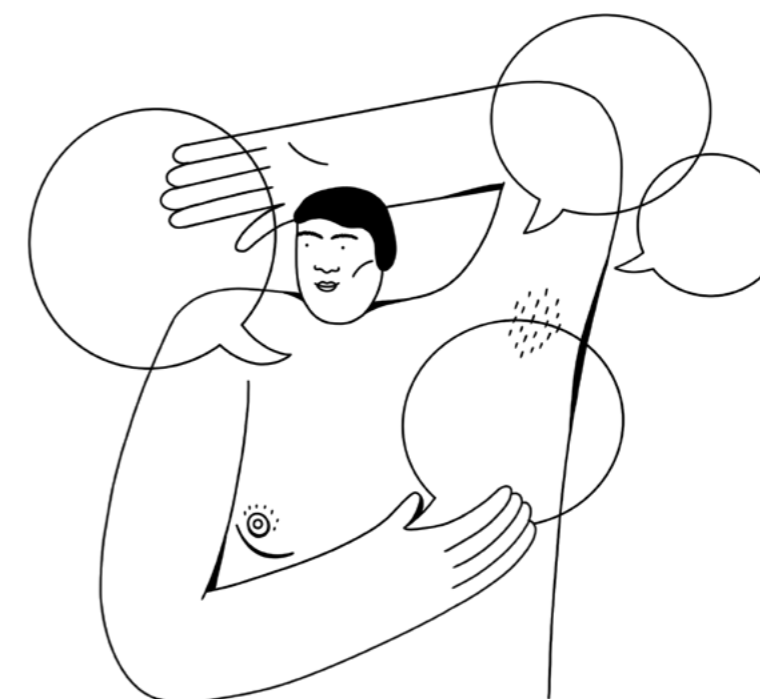
DESENVOLUPAMENT

A través de la taula presentada a continuació, podem treballar amb el grup els sentiments i les emocions que es poden desprendre de les diferents situacions que expliquen la Martina i Charlie. També, quines necessitats poden tenir i debatre sobre formes de resoldre la situació. Es pot fer des del lloc de la Martina, i després des del de Charlie.

Es pot aprofitar per fer-ho amb situacions que hagin pogut expressar les adolescents i les joves, que es puguin dissenyar des de l'equip o que vagin sorgint durant els debats.

Reconèixer emocions i necessitats ajuda a determinar les decisions que es prenen. Dedicar temps a escoltar-se permetrà prendre millors decisions per a cadascú.

SITUACIÓ	SENTIMENTS I EMOCIONS	NECESSITATS	QUÈ FARÍEU?
Charlie no contesta els missatges a la Martina.	Martina: tristesa, inseguretat, confusió, enuig Charlie: enuig, decepció, desconfiança, tristesa	Saber que no estan enfadades, compartir la vivència del que ha passat, comunicar-se	
La Martina no s'escorre quan fan sexe.	Inseguretat, vergonya, confusió	Expressar el que li passa, sentir-se escoltada	
Charlie ha rebut escopinades i insults d'uns nois per la seva expressió de gènere.	Tristesa, rebuig, inseguretat, vergonya	Compartir la vivència, sentir-se acompanyada, reafirmar-se	



Episodi 9. No vull ser un unicorn!

La Zoe se sent sola últimament. Fa *match* amb el perfil d'un noi, però en obrir el xat resulta que és una parella. En Gael i la Sara busquen una noia amb qui compartir converses sobre cine i el que surgeixi. La Zoe es cabreja: se sent enganyada i no vol ser el caprici sexual d'una parelleta feliç. Fins que en una conversa amb la seva companya de pis s'adona que la Sara és la noia que li serveix les birres al bar de sempre, i decideix connectar-se de nou. Després d'unes disculpes, la Zoe forma part d'un moment d'intimitat à trois.

OBJECTIUS

- Reflexionar sobre qui som a les apps i a les xarxes.
- Reflexionar sobre la manera de relacionar-nos amb els altres per lligar.
- Reflexionar sobre monogàmia i altres models relacionals.

PREGUNTES PER GUIAR EL DEBAT

- **Per què es molesta la Zoe? Com s'acaba transformant la situació?**

La Zoe se sent enganyada perquè no hi ha hagut sinceritat al principi i tampoc es vol sentir com un caprici sexual d'una parella feliç. Cal remarcar la importància d'anar de cara quan s'està lligant, per tal que el *match* sigui real i que cada persona decideixi què és el que vol i si allò li agrada, i no es trobi en una situació incòmoda havent de decidir fruit de mentides inicials. Perquè aquestes mentides fan que la relació no sigui igualitària i, per tant, no es parteixi del mateix lloc.

- **Alguna vegada us heu trobat amb alguna sorpresa com la de la Zoe? Com heu reaccionat?**

- **Quines coses s'acostumen a amagar o quines s'expliquen que no són veritat en aquestes apps? Per què creieu que passa? Quins riscos pot tenir això?**

Cal que anar de cara amb qui som i què esperem de la nostra experiència a les apps i les xarxes. La sinceritat segurament estalviarà maldecaps, a part de propiciar connexions genuïnes, ja que de segur que hi haurà gent a qui li interessarà el mateix que tu. Molt millor ser clares des de bon principi que haver de donar explicacions a gent a qui podem molestar.



Es pot aprofitar el debat per parlar de les inseguretats quan es lliga i de com afecten els estereotips i prejudicis quan s'està coneixent algú. També, de l'autoestima i les formes respectuoses de conèixer gent.





COM LLIGUEM?

OBJECTIUS

- Reflexionar sobre qui som a les apps i a les xarxes.
- Elaborar estratègies per lligar de manera respectuosa.
- Enumerar llocs on poder lligar.

MATERIAL

- Suport visual on poder escriure i anar afegint col·laborativament.

RECURSOS PER CONSULTAR

- L'apartat **Comunicació**
- L'apartat **Desig**
- Vídeo **Com lliguem** de l'eina **Tabú. Tu tries què t'hi jugues**

DESENVOLUPAMENT

Joc de rol sobre formes respectuoses de lligar. Expliqueu a tot el grup que caldrà dividir-se en grups de tres o quatre persones per dissenyar i representar diferents situacions.

En funció del grup, es pot optar per donar situacions concretes sense desenllaç o donar elements per tenir en consideració i que siguin elles mateixes qui construeixin la situació. Alguns exemples de la primera proposta poden ser:

- Una persona es dona d'alta a una aplicació per conèixer gent i comença a fer match amb altres persones. Una d'elles li agrada i voldria trobar-s'hi en persona, però no sap com fer-ho.
- A un noi li agrada una noia de l'institut dos cursos més gran, amb qui comparteixen taekwondo juntes. A ell li agradaria saber si ella també estaria interessada en una relació sexual amb ell.
- Algú acaba de rebre una proposta de cita a través d'un missatge privat per xarxes socials. Sap qui és la persona del poble, però no han parlat mai. Com és la conversa i com pot seguir?
- Un grup de col·legues estan de festa major al seu poble i es troben amb un altre grup de col·legues. Hi ha diferents persones que senten atracció per les de l'altre grup. Volen interactuar amb l'altre grup i poder-se conèixer.

- Cada tarda a l'espai jove es troben un grupet que comparteixen institut però no curs. Han començat a parlar per xarxes socials i algunes s'agraden, però no saben com dir-s'ho.

Per a la segona proposta, es poden tenir en compte components com aquests:

- Lloc on passen els fets.
- Quines persones hi ha i com són.
- De quina manera es coneixen.
- Quin mitjà s'utilitza per lligar.
- De quina manera ho fan.
- Què es diuen.

Després de cada situació, hi haurà un debat sobre què ha passat i com s'han pogut sentir cadascuna de les persones representades i com s'ha resolt. Es poden anar anotant les formes de lligar que es considerin respectuoses, les que no ho puguin ser, mirar de pensar com podrien ser-ho conjuntament i, si cal, tornar a representar-ho. També, els espais, per pensar llocs per lligar més enllà de les xarxes socials i les apps.



Episodi 10. Com nedar en un llac

En una de les seves primeres cites, l'Ona li pregunta al Lucas si al llit és dels qui escalen muntanyes o dels qui prefereixen nedar en llacs. El Lucas no entén res, així que l'Ona li fa una demostració pràctica. Els qui volen escalar muntanyes veuen el sexe com una progressió cap amunt i sense desviar-se del cim. Nedar en un llac és pausat, plaent, admet digressions, pauses, i el cim no és l'objectiu.

OBJECTIUS

- Reflexionar sobre la construcció de les masculinitats i els rols de poder.
- Vincular el concepte de follar al plaer i no a la penetració penis-vagina, únicament.

PREGUNTES PER GUIAR EL DEBAT

Sobre masculinitats:

- **“Si estàs bo, és igual com tractis la gent, les ties es moriran per venir”, comença a dir el Lucas, però l'Ona el talla. Per què el talla? Què penses sobre aquesta afirmació?**

El Lucas està cosificant i generalitzant sobre les noies, amb comentaris masculistes. Ho fa des de la seva inseguretat i sense posar al centre la cura, la comunicació i el respecte cap a l'altra persona. És una manera de lligar violenta que segueix el mite *los que se pelean se desean*. El millor és ser agradables, anar de cara i mostrar interès, alhora que es respecten els límits de les altres persones.
- **“Clarament, lligaries més si deixessis de comportar-te com si fossis en una pel·lícula nord-americana carca”. A què es refereix l'Ona quan diu això? Quines pel·lícules o sèries podrien ser el model que ella diu i per què?**

El gènere és una construcció cultural i social que atorga a persones diferents comportaments, rols i funcions socials segons els seus genitals. Aquests comportaments estan jerarquitzats i es dona més valor als que s'identifiquen amb el que és masculí, alhora que es premia un model de masculinitat. Podem reflexionar sobre quin és aquest model i com, també, es genera una cultura del desig entorn d'aquestes masculinitats.

- **“En alguns moments tenia una erecció, altres no, però no em preocupava... Suposo que això és nedar en un llac”. El Lucas ha canviat la seva percepció sobre les sexualitats. Com penses que el beneficia el canvi i per què ho viu des de l'agraïment?**

El Lucas ha descobert una forma de relacionar-se amb altres persones molt més relaxada i amb menys pressió. Escoltar el cos, el desig, les emocions i també fer-ho amb l'altra persona és agradable i desitjat. D'aquesta manera ell també coneix què li agrada a l'altra i pot explorar què li agrada a ell sense la pressió d'arribar a l'orgasme, perquè està gaudint de tot el camí, ampliant l'imaginari sobre el sexe.

Sobre l'orgasme:

- **“Si m'expliques una mica com t'agrada, segur que és millor”. Comença a dir el Lucas per conèixer què desitja l'Ona i poder gaudir plegades. Et sentiries còmoda tenint aquesta conversa? Per què?**

Cal destacar que parlar no talla el rotllo, que és molt positiu poder-se **comunicar** perquè ho fa més plaent, fàcil i còmode.

- **Què és un **orgasme**? Quines sensacions s'experimenten? Dibuixa com creus que és un orgasme (potser no tothom n'ha experimentat!).**

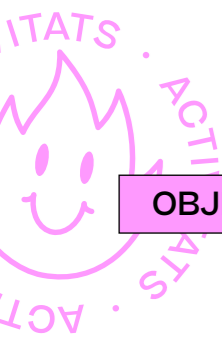


Podem introduir la idea que l'orgasme no té per què ser l'objectiu i el final d'una trobada sexual, alhora que tampoc cal que hi hagi orgasmes per considerar-se trobada sexual o definir si ha estat més o menys plaent la relació. Es pot posar èmfasi en el que explica l'Ona, que la trobada sexual és nedar en un llac i el camí i no si hi ha cim o arribada a aquest.

- **Coneixeu què és el punt G? I el **punt P**?**



Es tracta de desmentir la idea que és un punt que proporciona plaer a tothom i explicar què és l'esponja uretral i l'ejaculació d'una vulva. Cal desestigmatitzar la pràctica de la penetració anal, sovint relacionada amb l'homosexualitat, per deixar de vincular zones de plaer del cos amb l'orientació del desig.



EFFECTE MALOTE

OBJECTIUS

- Reflexionar sobre la construcció de les masculinitats i els rols de poder.

MATERIAL

- Suport visual on poder escriure i anar afegint col·laborativament.
- Fulls de paper.
- Material per escriure.

RECURSOS PER CONSULTAR

- L'apartat [Glossari sobre sexe-gènere](#)
- L'apartat [Desig](#)

DESENVOLUPAMENT

Llegiu les primeres frases que diu el Lucas a l'inici del pòdcast.

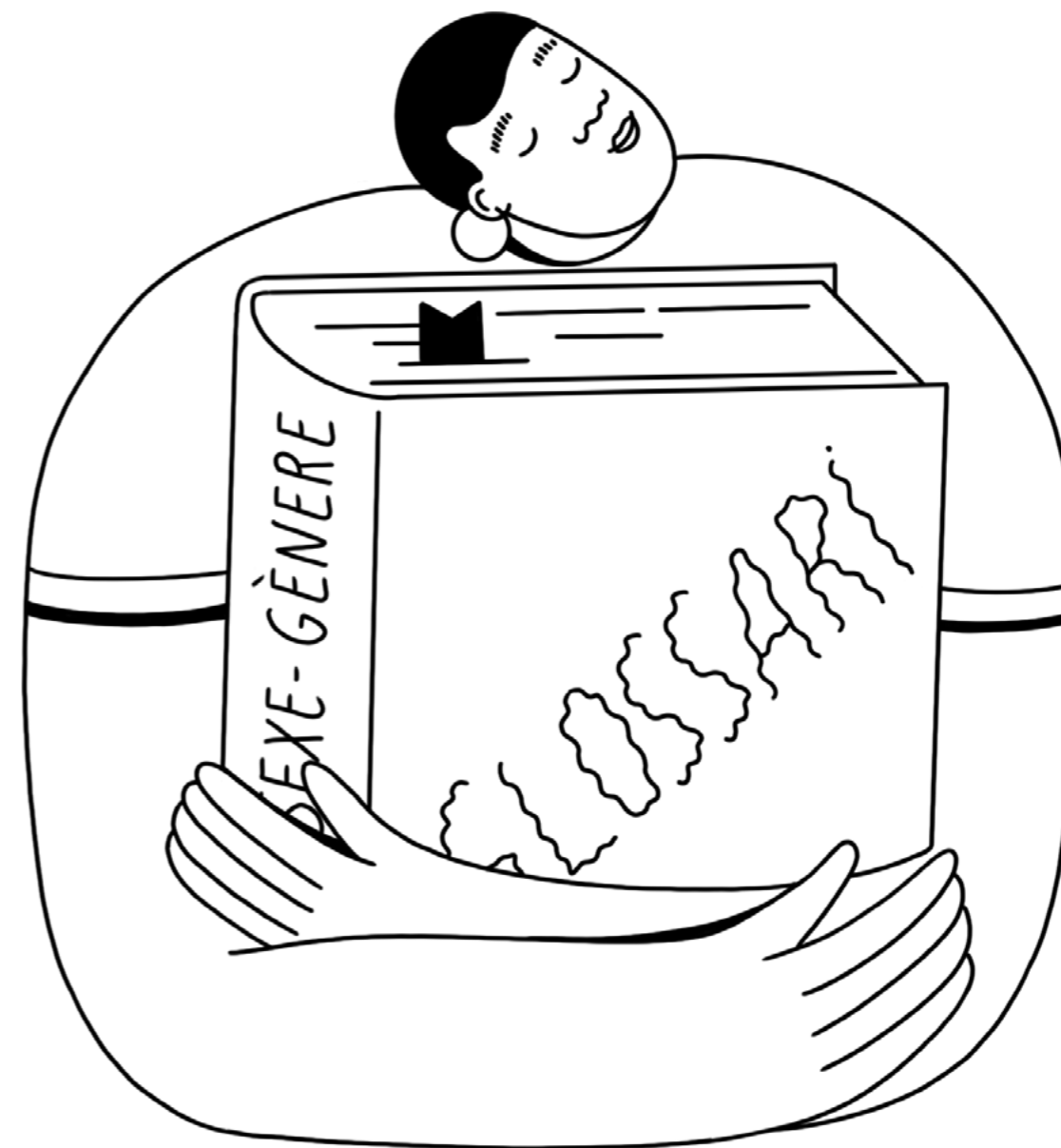
“Aquesta és la història de la primera vegada que vaig entendre que no hi ha millor plaer que donar plaer. O, dit d'una altra manera, com vaig començar a passar de l'efecte *malote* i vaig descobrir que ser empàtic també té el seu atractiu”.

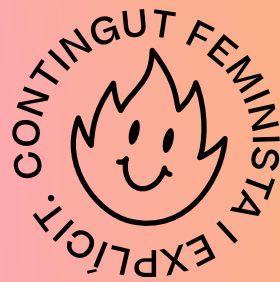
Demaneu al grup que, per parelles o grups petits (decidir si són mixts o no), descriguin què és l'efecte *malote* i quins comportaments i característiques implica que ha de tenir un home que vulgui complir amb l'efecte *malote*.

Abans de compartir les reflexions, demaneu que llistin quins referents tenen quan pensen en l'efecte *malote* i d'on surten o són (per exemple, pel·lícules, sèries, xarxes socials, cançons, família, grups d'iguals, professorat...).

Compartiu els debats i les llistes dels grups i creeu un llistat únic. Podeu debatre sobre si és possible aconseguir ser una persona íntegrament així i, si es vol arribar a aquest objectiu, quins beneficis aporta i quins inconvenients. Poseu èmfasi en com es relaciona aquesta persona amb altres persones, especialment les dones, i quines relacions de poder o rols s'hi estableixen.

Per acabar, per trencar amb l'imaginari de l'efecte *malote* es poden escriure característiques i habilitats que fan que les masculinitats siguin crítiques i feministes.





Amb el finançament de:

