

Dinàmica “Les tres cantonades¹”: experiències de la meua pròpia sexualitat

Dinàmica “Les tres cantonades¹”: experiències de la meua pròpia Sexualitat

*L'estructura de la dinàmica que a continuació es detalla és una proposta de treball que des del Departament de Formació i Prevenció de **SIDA STUDI** suggerim. Aquesta estructura, de la mateixa manera que els conceptes clau que s'hi inclouen, és susceptible de canvi segons el criteri de l'educador/a. Qualsevol aportació, comentari o dubte que vulgueu compartir amb **SIDA STUDI** podeu fer-nos-el arribar a través de l'adreça de correu electrònic n_prevencio@sidastudi.org.*

Objectius

- Aprofundir de manera participativa en les tres dimensions que hem treballat en la Dinàmica “¿Què entenem per “Sexualitat”?”
- Promoure la verbalització dels aspectes facilitadors i no facilitadors de les decisions que prenem pel que fa a la nostra sexualitat
- Aclarir dubtes i informar sobre la dimensió plaer/sensibilitat dels nois i de les noies
- Aclarir dubtes i informar sobre l'orientació/identitat sexual
- Afavorir la percepció de la gran influència del gènere en la nostra manera de pensar i en el nostre comportament i evidenciar-ne la naturalesa cultural/social

Durada: 45 – 60 minuts

Destinataris: joves (dintre i fora de l'àmbit escolar)

Espai: una sala prou àmplia per donar cabuda a 3 o més subgrups i en la qual els/les participants puguin seure còmodament

Material: 3 targetes amb els textos de les situacions a treballar i les preguntes guia (vegeu annex)

Metodologia: discussió en petits grups i posada en comú en el grup gran

¹ Aquesta dinàmica ha estat elaborada per **SIDA STUDI** com a part d'una acció educativa global. Els conceptes clau que s'hi treballen es basen, en moltes ocasions, en els coneixements adquirits en altres dinàmiques anteriors (segons l'ordre en l'esquema de l'acció educativa que **SIDA STUDI** proposa). Si es desitja treballar aquesta dinàmica de manera independent, **SIDA STUDI** recomana que es realitzi una revisió dels conceptes clau tractats a les altres dinàmiques per poder incloure aquells que posseeixin relació amb els que aquí es tracten.

Dinàmica “Les tres cantonades¹”: experiències de la meua pròpia sexualitat

Desenvolupament de l'activitat

Començarem explicant la dinàmica i distribuint els participants en tres grups o “racons” segons la tècnica de l'1, 2, 3². Seguidament repartirem a cada grup una de les targetes i farem una lectura del seu cas, tot intentant respondre les preguntes de les targetes. Una de les persones del grup ha de recollir les aportacions. Un cop acabat, farem un debat obert amb la resta dels grups, llegirem en veu alta el cas i les aportacions de cada grup. A aquestes aportacions també se sumaran les que sorgeixin durant el debat en el grup gran. Seguidament els/les ponents explicaran els continguts relacionats amb cada cas.

Alternatives

- Si no hi ha gaires participants, es pot fer un debat general amb tot el grup.
- Es pot treballar separatament amb grups de nois i de noies.

Rol de l'educador/a: a partir de 3 situacions hipotètiques, preguntar sobre els aspectes que planteja cadascuna d'elles. Resoldre els dubtes que puguin sorgir

Escala relacionada³: costos i beneficis; coneixements; norma subjectiva.

Conceptes clau

Generals:

- La Sexualitat entesa de manera integral o holística
- Els aspectes culturals de la Sexualitat: Com l'aprenem, vivim i reproduïm?
- La definició de la identitat/orientació sexual com a procés
- Relació entre allò que sentim i la nostra capacitat de decisió

² Es col·loquen tots els/les participants en línia i se'ls va assignant un número de l'1 al 3 de manera correlativa. Quan s'arriba al número 3 es comença novament per l'1. Quan tots els/les participants tinguin assignat un número de l'1 al 3, cal agrupar en un mateix subgrup les persones que tinguin el mateix número, de manera que quedin 3 subgrups de participants distribuïts de manera aleatòria.

³ Les Accions Educatives de **SIDA STUDI** es basen en el Model ASE (Action Self-Efficacy) proposat per De Vries (1988) com a marc conceptual. Les dinàmiques que les integren i que aquí descrivim es fonamenten sobre un conjunt d'escales, nivells o dimensions que es deriven d'aquest marc teòric i que **SIDA STUDI** recull durant l'avaluació de resultats. Aquest conjunt de dimensions sobre les quals **SIDA STUDI** fonamenta les seves intervencions corresponen a: autoeficàcia i percepció de control, costos i beneficis, coneixements, actituds cap a les mesures preventives, norma subjectiva i percepció de risc i gravetat.

Dinàmica “Les tres cantonades¹”: experiències de la meua pròpia sexualitat

CAS 1: Com identificar l'orgasme. Diferències biològiques

- La importància del coneixement del propi cos: reconeixement de sensacions i respecte pel propi cos
- Concepció actual del plaer vinculat a l'orgasme (concepció “masclista”) que nega el plaer durant el procés
- La dona identifica el seu orgasme basant-se principalment en la seva pròpia sensació i no tant en claus externes com en el cas de l'home (ejaculació i pèrdua de l'erecció després de l'orgasme)
- Les zones erògenes són molt sensibles, però no són les úniques
- El líquid preseminal no va acompanyat de cap sensació
- La dona multiorgàsmica com a possibilitat biològica, no com a necessitat

CAS 2: Dolor/plaer

- La importància del coneixement del propi cos: reconeixement de sensacions i respecte pel propi cos
- Desmitificar la imatge de l'himen com a barrera
- Desmentir la vinculació de l'himen amb el dolor. Desconstruir la concepció femenina de la primera vegada, tradicionalment relacionada amb pèrdua i dolor, i no pas amb guany i satisfacció
- Prendre consciència de la falta d'experiència durant les primeres vegades, tant de les noies com dels nois
- Necessitat del flux vaginal
- Diferència del ritme en les relacions sexuals dels nois i de les noies
- La comunicació com a element fonamental de coneixement mutu. Un missatge que sol·liciti que ens parem no vol dir que la pràctica que s'estigui realitzant no agradi, sinó que el moment o la forma no són els adequats

CAS 3: Orientació/identitat sexual

- Treballar sobre el concepte de normalitat/anormalitat com a sinònims de bo/dolent (“El que fa la majoria és el que és normal, per tant és bo”).
- Com es pot sentir el noi/ la noia? Com ens sentiríem nosaltres si fos el nostre amic/ la nostra amiga?
- Orientació sexual com a concepte que fa referència al sexe envers el qual sentim desig
- L'orientació/identitat sexual és un procés dinàmic, personal i íntim que no es determina per un acte puntual
- L'orientació/identitat sexual s'aprèn: és cultural. A la nostra societat es dona per fet que totes les parelles són heterosexuales
- El gènere com a element mediador a l'hora d'expressar afectivitat públicament (*on aprenem?*)

ANNEX

Cas 1: Orgasme

Jo no m'atreveixo a preguntar a la Sandra si ella es corre. No veig que faci res gaire diferent de quan està molt excitada. Alguna vegada n'hem parlat i ella sempre em diu: “M'encanta tot el que fem!” Em fa vergonya tornar a treure el tema. Em sento perdut!”...

Preguntes guia:

1. Pot passar? Què vol ell?
2. Com se sent en aquesta situació?
3. A ell: Què li recomanaríeu? És fàcil? Com?
4. A ella: Què li recomanaríeu? És fàcil? Com?
5. És el mateix estar molt excitat/excitada que tenir un orgasme?
6. Com pot saber ell si ella ha arribat a l'orgasme?

Cas 2: Dolor/Plaer

El Josep està xerrant amb els seus amics. Dels tres, dos han mantingut relacions sexuals; i d'aquests dos, un ja “ho ha fet”. Estan parlant de les seves coses i el Josep explica: “Jo no sé si és normal. No ho sé... La primera vegada va anar bé... estrany, ràpid, però una passada, i a la Maria no li va fer gens de mal. Però aquest cap de setmana... em va semblar que la cosa ja no anava tan bé: la vaig notar rara. Després li vaig preguntar i em va dir que aquesta vegada li havia fet mal... Jo crec que pot ser que no se li havia acabat de trencar l'himen.

Preguntes guia:

1. Quin dubte té el noi? Què vol?
2. Què li diran els seus amics?
3. Què creieu que va fer quan va notar que ella “estava rara”, com ell diu?
4. Com es pot sentir després que ella li digués que li havia fet mal?
5. Els nois, a través de qui i a on reben informació sobre la primera vegada? I les noies?

Cas 3: Orientació sexual

Aquest és el cas d'un noi de 16 anys. Se sent angoixat i no pot entendre què li passa... Té molt bon rotllo amb un amic seu. Es coneixen només des de fa uns anys, però des que va començar el curs han connectat molt. Es fan bromes, van junts a alguns concerts amb altres persones de la classe, s'ho passen molt bé junts i s'hi troben molt a gust...

En canvi, comença a trobar-se estrany i a donar-hi voltes. A l'altra classe hi ha un noi amb qui tothom es fica molt. La setmana passada va veure com li deien “maricon” en broma i com li gastaven bromes una mica pesades al gimnàs.

Pot ser que només sigui una paranoia seva i no ho vol comentar amb ningú, però es pregunta si “li deu estar passant alguna cosa”; intenta tranquil·litzar-se pensant que sempre li han agradat les noies, però no entén res...

Preguntes guia:

1. A què es refereix?
2. Què sent? Per què?
3. Imagina que un amic t'explica que li està passant el mateix. Què li diries? I tu com et sentiries?
4. Si t'explica que li passa el mateix amb una noia, què li diries? I tu com et sentiries?

**SIDASTUDI**

Associació declarada d'utilitat pública
Bisbe Laguarda, 4 – 08001 Barcelona
Tel: +34 93 268 14 84 - Fax: +34 93 268 14 84
www.sidastudi.org

