

**NO+VIOLENCIA  
MASCLISTA**  
DESEMMASCAREM-LA!

# Guia docent

**ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT**  
**Educació secundària obligatòria**

# 3. Relacions afectives i sexuals saludables

## MAPA DEL MATERIAL DEL PROGRAMA DE FORMACIÓ

	PRIMÀRIA	SECUNDÀRIA
<b>1</b> Aproximació a la coeducació i l'equitat de gènere	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT
	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES
<b>2</b> Construcció de models alternatius de masculinitat i feminitat	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT
	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES
<b>3</b> Relacions afectives i sexuals saludables	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT
	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES
<b>4</b> Tolerància zero a la violència masclista i relacions abusives	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT
	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES

## SUMARI



Introducció .....	3
Índex d'activitats .....	3
Objectius .....	3
Paraules clau i definició .....	3
Activitat 1: <b>EM CONEC ET CONEC</b> .....	5
Activitat 2: <b>AIXÒ HO SAP TOTHOM</b> .....	8
Activitat 3: <b>IMAGINA QUE...</b> .....	14
Idees clau .....	18

# Relacions afectives i sexuals saludables

60 minuts

Aquestes activitats didàctiques estan vinculades al *Protocol de prevenció, detecció i intervenció davant la violència masclista entre l'alumnat* del Departament d'Educació.

## Introducció

L'**adolescència** és una etapa vital de transició a l'etapa adulta en què es produeixen molts canvis físics i emocionals. És una etapa intensa en la construcció de la identitat i de les relacions (d'amistat, familiars, de parella...). Per aquest motiu, és important posar la mirada i aprendre a construir relacions positives, que ens facin créixer i desenvolupar-nos al màxim possible com a persones, entenent que cada persona té experiències diferents amb si mateixa i amb les altres persones.

És important l'abordatge de les relacions afectives i sexuals per assegurar que els i les adolescents afronten la vivència de la identitat i les relacions afectivosexuals amb l'acompanyament i els referents necessaris, lliurement, de manera que puguin desenvolupar unes relacions saludables, de qualitat i creixement.

## ÍNDEX D'ACTIVITATS

- Activitat 1:**  
**Em conec et conec**
- Activitat 2:**  
**Això ho sap tothom**
- Activitat 3:**  
**Imagina que...**

## Objectius

- Reconèixer la importància de tenir una relació saludable amb nosaltres i amb la resta.
- Aprofundir en conceptes i informació vinculada al desenvolupament afectivosexual, com la coneixença del propi cos, el desig, el consentiment, etc.
- Conèixer les característiques de les relacions afectives i sexuals saludables construïdes des de la igualtat de drets.
- Identificar i aprendre habilitats i actituds necessàries per crear i mantenir relacions afectives i sexuals saludables.
- Sensibilitzar sobre els factors que fan que una relació sigui satisfactòria, tant en relació amb les pròpies actituds com les de l'altra persona.

## Paraules clau i definició

- **Relacions afectivosexuals saludables:** totes aquelles relacions en què la persona comparteix amb l'altra persona experiències afectivosexuals a la vegada que es desenvolupa com a persona i construeix una experiència conjunta i satisfactòria al costat i amb l'altra persona.
- **Sexualitat:** aspecte central de l'ésser humà al llarg de la seva vida i engloba el sexe, la identitat de gènere i els rols, l'orientació sexual, l'erotisme, el plaer, la intimitat i la reproducció. La sexualitat es viu i s'expressa en pensaments, fantasies, desitjos, creences, actituds, valors, conductes, pràctiques, rols i relacions. La sexualitat està influenciada per la interacció de factors biològics, psicològics, socials, econòmics, polítics, ètics,

legals, històrics, religiosos i espirituals.

(Organització Mundial de la Salut)

- **Salut sexual:** estat de benestar físic, emocional, mental i social en relació amb la sexualitat; no és només l'absència de malaltia, disfunció o incapacitat. La salut sexual requereix una aproximació positiva i respectuosa a la sexualitat i a les relacions sexuals, així com la possibilitat de tenir experiències sexuals plaents i segures, lliures de coerció, discriminació i violència. Perquè la salut sexual s'assoleixi i es mantingui han de ser respectats, protegits i satisfets els drets sexuals de totes les persones. (Organització Mundial de la Salut)

- **Mite:** relat o concepte que forma part del sistema de creences d'una cultura o d'una comunitat, la qual els considera veritat.

- **DSiR:** abreviatura de Drets Sexuals i Reproductius, necessaris perquè hi hagi una garantia dels drets humans de les dones i de tota persona.

- **Plaer:** sensacions agradables que podem sentir i fer sentir a altres persones i que donen benestar. Hi ha molts tipus de plaer: menjar, dormir, prendre el sol, etc. Per cada persona són diferents i això passa amb la sexualitat: els nostres plaers poden arribar a ser molt diferents.

- **Consentiment:** es produeix quan la persona està d'acord amb el que se li comenta o proposa. Significa donar permís per a alguna cosa, estar d'acord amb la proposta que se'ns fa.



# Activitat 1

## Em conec et conec

20 minuts

### Finalitat

Amb aquesta activitat l'alumnat ha de poder

- Prendre consciència de la importància de l'autoconeixement.
- Conèixer els drets sexuals i reproductius (DSiR).
- Reconèixer la importància d'una sexualitat saludable en el desenvolupament d'una identitat lliure i plena.

### Descripció i desenvolupament

Demanem a l'alumnat que llegeixin els fragments que apareixen a la fitxa 1 i responguin a la pregunta corresponent al fragment.

És important que deixem clar, des de l'inici, que no hi ha respostes correctes ni incorrectes. S'han de sentir lliures per respondre des dels seus coneixements i impressions.

Totes les aportacions hi tindran cabuda i serviran per obrir la reflexió i el debat conjunt amb la resta del grup.

Finalment, fem un cercle i compartim el treball individual que hagin fet, apuntant les reflexions sobre els fragments presentats i les preguntes. El o la docent ha de cloure afegint-hi la reflexió i informació oportuna.

### Rol com a docent

- Facilitar la participació de l'alumnat davant les resistències que pugui generar la temàtica (rialles, bromes...).
- Promoure un espai de respecte i seguretat on tothom pugui dir la seva.
- Gestionar el temps.

# Activitat 1

## Em conec et conec

20 minuts

### 1. Llegeix els fragments següents i respon les preguntes.

*L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix la **sexualitat** com "un aspecte central de l'ésser humà al llarg de la seva vida i engloba el sexe, la identitat de gènere i els rols, l'orientació sexual, l'erotisme, el plaer, la intimitat i la reproducció. La sexualitat es viu i s'expressa en pensaments, fantasies, desitjos, creences, actituds, valors, conductes, pràctiques, rols i relacions. Tot i que la sexualitat pot incloure totes aquestes dimensions, no totes elles s'experimenten o s'expressen sempre. La sexualitat està influenciada per la interacció de factors biològics, psicològics, socials, econòmics, polítics, ètics, legals, històrics, religiosos i espirituals."*

- Saps dir la diferència entre sexe i sexualitat?

El **sexe** és la característica biològica a la qual ens referim per diferenciar el mascle i la femella.

La **sexualitat** és la condició d'éssers sexuals que compartim totes les persones i és una dimensió molt rica i variada, la qual és important que entenguem i compreguem perquè incideix directament en el nostre equilibri i benestar.

*Fins fa poc no es parlava del clítoris. És un òrgan que no té altra funció que el plaer. El clítoris i el penis són uns òrgans similars, funcionen molt semblant. El penis quan s'excita entra en erecció i el clítoris... també [1]*

- Socialment, s'ha divulgat el coneixement de la sexualitat femenina com de la masculina? Raona la resposta.

Durant molts anys la sexualitat femenina sovint ha estat silenciada socialment i s'ha volgut controlar o s'ha posat només al servei de l'home. A les dones sovint se'ls ha negat el coneixement del seu propi cos. Generalment, s'ha limitat la sexualitat de les dones a la reproducció. Així, el clítoris, per exemple, ha estat pràcticament ignorat durant molt temps. La societat ha negat d'aquesta manera el dret al propi cos i al plaer de les dones. També, s'han creat estereotips sobre les dones que gaudeixen i satisfan els seus desitjos, es diu que són "fresques" i no mereixen respecte. D'altra banda, sovint, en el cas dels homes, la seva sexualitat s'ha potenciat i reconegut socialment i s'ha associat a una posició de poder i supremacia envers les dones.

La sexualitat dels homes ha estat molt important perquè se'ls valori dins el grup i la societat en general (ex. com més "conquistador" sigui un noi més reconeixement i acceptació tindrà, serà un "campió").

*La sexualitat implica la percepció que tenim de nosaltres com a home o com a dona, com ho sentim, com ens relacionem. No totes les persones experimentem ni vivim la nostra sexualitat de la mateixa manera, hi ha formes molt diverses. Conèixer el nostre cos és vital per viure una sexualitat segura, plaent i saludable. Conèixer el nostre cos, tenir-ne cura, viure i gaudir-ne. Dit això, val a dir que no podem obviar que l'òrgan que més influeix en el plaer amb un o una mateix i amb altres persones és el cervell, que ens permet imaginar, desitjar, prendre decisions.*

Aquest text ens aporta una definició sobre la sexualitat molt àmplia i segurament les vostres respostes són força diverses. Això és precisament perquè la sexualitat no només és una cosa sinó que són moltes funcionant alhora i formen part de la nostra identitat preferida i la nostra posició al món. La sexualitat és rica i complexa, i cada persona la viu i expressa amb formes molt diverses.

Quan diem que l'òrgan que més influeix en el plaer és el cervell, ens pot fer gràcia, però realment és cert. Tenir-ho clar ens ajuda a transformar la mirada limitada i simple que redueix la sexualitat al contacte físic i de vegades a un contacte físic molt concret, com passa, per exemple, quan es dona només importància al coit. El món de la sexualitat i el plaer és molt ampli i l'hem d'explorar des del coneixement, la seguretat i els nostres valors i desitjos.

• Podries definir què és per a tu la sexualitat, amb una frase?

Aspecte central de l'ésser humà al llarg de la seva vida i engloba el sexe, la identitat de gènere i els rols, l'orientació sexual, l'erotisme, el plaer, la intimitat i la reproducció. La sexualitat es viu i s'expressa en pensaments, fantasies, desitjos, creences, actituds, valors, conductes, pràctiques, rols i relacions. Tot i que la sexualitat pot incloure totes aquestes dimensions, no totes elles s'experimenten o s'expressen sempre. La sexualitat està influenciada per la interacció de factors biològics, psicològics, socials, econòmics, polítics, ètics, legals, històrics, religiosos i espirituals. [Organització Mundial de la Salut].

(1) Text adaptat del [Blog de la Lore, espai jove sobre sexualitat, relacions i gènere](#)

# Activitat 2

## Això ho sap tothom

20 minuts

### Finalitat

Amb aquesta activitat l'alumnat ha de poder:

- Identificar els mites existents entorn dels afectes i de la sexualitat.
- Reconèixer l'impacte dels mites en les relacions afectives i sexuals i l'afectació que produeixen en les persones.
- Assolir eines per deconstruir les creences patriarcals i facilitar relacions afectivosexuals saludables i igualitàries.

### Descripció i desenvolupament

Es tracta de desenvolupar una actitud reflexiva i crítica cap a les idees majoritàriament acceptades sobre com han de ser les relacions afectivosexuals i el posicionament de noies i nois en aquestes relacions a fi i efecte de potenciar les relacions positives i igualitàries.

Demanem a l'alumnat que llegeixin amb atenció (individualment) les frases que trobaran a la fitxa de l'activitat 2 i posteriorment les classifiquin, segons considerin, si la frase correspon a un mite o no.

Seguidament, els demanem que es posin per parelles i reflexionin conjuntament responnent les preguntes plantejades. Dedicarem l'última estona a compartir reflexions i plantejar alternatives als mites i creences errònies que hi apareixen.

### Rol com a docent

- Crear un clima de respecte i confiança.
- No permetre comentaris ni actituds discriminatòries o sexistes.
- Facilitar la intervenció de l'alumnat.
- Acompanyar en la dinàmica i resoldre els dubtes de l'alumnat.
- Gestionar el temps.



# Activitat 2

## Això ho sap tothom

20 minuts

2.1 Llegeix les frases que apareixen a continuació i segons que pensis si és un mite o bé una realitat o bé no estàs segur o segura de què contestar, classifica-les:

**M** (mite), **R** (realitat), **NC** (no contesto):

### AFIRMACIONS

*És normal que a vegades em cridi, tothom es posa nerviós.*

### RESPOSTA

MITE

Tot i que és normal experimentar emocions i es mostrin en la relació, a vegades es justifiquen formes de tracte que fan mal perquè es creu que les relacions són així i que s'han d'acceptar aquestes situacions. Cal tenir clar que ningú mereix cap tipus de maltractament ni res que el o la perjudiqui, tot i que els missatges que es reben de la societat per mitjà de les pel·lícules, la música, els anuncis... ensenyin sovint relacions en què el patiment està normalitzat.

*Quan trobem l'amor, trobem la nostra mitja taronja.*

MITE

Quan s'experimenta l'amor se sent de manera molt intensa i plena, i això és bo. Tot i així, hi ha el risc de caure en el mite de pensar que aquesta persona completa una part que falta i que passi el que passi cal mantenir la relació perquè és una bona oportunitat. Aquesta idea ve de la publicitat, els videoclips, les cançons... que insisteixen que les persones per si soles estan incompletes i necessiten d'alguna altra que ompli aquesta mancança. La pressió de l'entorn a tenir parella ens pot portar a mantenir una relació abusiva o no desitjable. És important trencar aquest mite i estimar-se pel que s'és. Amb parella o sense parella, les persones són valuoses i completes, poden gaudir i ser felices tant si tenen una relació com si no.

*Totes les relacions o parelles no han de ser iguals (mateixos objectius, maneres de comportament, etc.).*

REALITAT

Hi ha una gran diversitat de les relacions que es poden mantenir, no hi ha una "recepta" sobre el tipus de relacions possibles. Tenir-ho clar ens ajuda a viure les relacions sense pressions i segons la pròpia identitat i circumstàncies, sense haver de cenyir-se a un model de relació concret que limiti les pròpies preferències i desitjos i no permeti desenvolupar-se com es vol.

*Quan les noies diuen que no, en realitat estan dient que sí.*

MITE

Aquesta afirmació és un mite molt estès, afirmant que les dones no saben el que volen, són inestables i enganyoses. Si es creu en aquesta frase és possible que es normalitzin abusos dels nois cap a les noies, i que les noies siguin cosificades i els seus drets vulnerats. Tothom té la capacitat i el dret a decidir el que vol i el que no a cada moment. També, es pot voler fer una cosa en un moment donat i que en un altre moment no vingui de gust la mateixa cosa (com tenir relacions sexuals, per exemple). Cal assegurar-se que l'altra persona vol tenir un apropament íntim, cal comunicar-se amb confiança i respectar el que les persones decideixen.

*Aguanta, que segur que tot canvia.*

MITE

Aquesta idea està molt relacionada amb mites i creences errònies i poc saludables, com el de la mitja taronja. Els missatges masclistes diuen com han de ser els comportaments i actituds de nois i noies a les relacions, i en el cas de les noies se les obliga sovint a assumir un rol passiu i patidor, d'aguantar-ho tot. També pot passar que, davant situacions de control o abús en una relació, la noia se senti culpable d'una agressió i fins i tot se'n responsabilitzi. És important desenvolupar esperit crític envers els models de relació desigualitaris que rebem, plantejant-nos com construir les nostres relacions perquè siguin saludables i plaents.

*Tot i estar en una relació afectivosexual és important que tinguem els nostres espais propis.*

REALITAT

Construir espais propis als quals podem gaudir i créixer tot i tenir parella és molt important. Permet ampliar vivències, diversificar fonts de suport i plaer i disposar de recursos per assolir autonomia. Així evitem caure en relacions de dependència poc saludables. Aquests espais poden ser molt diversos i depenen de cada persona, es poden compartir amb altres (amistats) com també es poden viure en solitud. Compaginar moments de parella amb d'altres moments, amb diferents persones o fent altres activitats, ens ajuda a ampliar les nostres experiències i recursos, i alhora ens ajuda a créixer.

*Els nois són violents per naturalesa.*

MITE

Aquest és un estereotip força recurrent, especialment per justificar i normalitzar situacions d'abús i violència. Si es creu que els homes i els nois són violents els estem limitant molt i no serien capaços de prendre decisions ni actuar de manera lliure i voluntària. Les persones no són violentes de manera innata. La violència és una construcció social que s'aprèn (malgrat que també pot ser producte d'altres circumstàncies) i és la interiorització del control i l'ús de poder amb la resta com a forma de viure.

*Les persones no només som un físic, tenim moltes altres qualitats molt més valuoses.*

REALITAT

Socialment s'anima a valorar les persones per qüestions poc profundes i "superficials", com l'aspecte físic. Si bé és cert i és acceptable que a tothom li agrada veure's guapo o guapa, valorar-se només per qüestions com aquesta afecta l'autoestima i deixa fora moltes altres qualitats i atributs que formen part de la identitat i que són més valuoses, com els principis i els valors, els somnis, els projectes de vida, les habilitats, etc.

*Tenir una parella ens fa sentir bé.*

REALITAT

Poder gaudir d'una relació afectivosexual saludable ens fa créixer i evolucionar com a persones, i per tant és positiu. La sexualitat la podem també veure com una part més de la relació afectiva, que ens aporta satisfacció i plaer.

El que no pot ser és que no tenir parella ens generi sensació de fracàs o ens faci mantenir-nos en relacions que no són bones per a nosaltres o que fins i tot puguin ser abusives.

*Les experiències sexuals estan molt bé, sempre que es garanteixi una seguretat.*

REALITAT

Les relacions sexuals són experiències per gaudir, conèixer-se, compartir, explorar i tenir cura de si mateix o si mateixa i de les persones amb qui es comparteix i, és clar, són una font de plaer. Com tot el que es fa a la vida, també a les relacions sexuals cal tenir informació per no córrer riscos. Per garantir la seguretat en les relacions sexuals, cal conèixer el propi cos, saber com protegir-se de possibles afectacions i també saber respectar l'altra persona. Cal saber el que es fa en cada moment i decidir què es vol fer i que no. Cal aprendre a dir que no si alguna cosa no ve de gust i aprendre a acceptar un no. És necessari, també, no quedar-se amb una idea simple i reduïda de les relacions sexuals pensant que només són certes accions (com la penetració), sinó que aquesta és molt rica i variada.

*Els conflictes que passen a la parella millor que s'hi quedin.*

MITE

Tot i que és cert que les relacions de parella es desenvolupen en un àmbit íntim, el model social que ens envolta afecta la manera en què es desenvolupen. Per això és important visibilitzar aquestes formes de relació negatives per prevenir el maltractament i fer una societat més justa i igualitària i no contribuir a l'estigma de les noies o les dones que viuen violència, sinó ajudar-les.

*Només un determinat tipus de dones poden ser víctimes de violència masclista.*

MITE

Aquest mite té a veure amb la tendència a restar importància i minimitzar la realitat de les violències masclistes. Pensar que la violència masclista només afecta determinades dones, com aquelles que tenen pocs recursos o un nivell cultural baix, és erroni. La violència masclista és a tots els estrats de la societat i en col·lectius molt diversos.

*Les noies que tenen relacions afectivosexuals i sexuals no estables són unes "fresques".*

MITE

La manera d'entendre i viure la sexualitat sempre ha estat molt marcada pels estereotips i rols de gènere.

Totes les persones tenen el dret i la possibilitat de gaudir d'una sexualitat plena atenent els propis desitjos, valors, creences i decidint com satisfer-los segons la pròpia identitat. Cal trencar amb aquests discursos tan nocius i reconèixer les persones en igualtat per desenvolupar-se plenament per mitjà de la pròpia sexualitat, d'acord amb els seus valors.

*Tindrè relacions amb ell per demostrar-li que l'estimo.*

MITE

No és estrany pensar que si s'estima molt una persona cal fer-ho tot per ella, com tenir relacions sexuals encara que no ens vingui de gust en aquell moment o no ens agradi. Si no es tenen en compte les pròpies preferències, valors i desitjos, això afectarà el propi benestar i no millorarà la qualitat de la relació, al contrari. L'estimació s'ha d'expressar des del plaer i la llibertat, decidint el que es vol fer i el que no a cada moment, i respectant les decisions de l'altra persona.

*La gelosia és un senyal d'amor.*

MITE

Es diu que si una persona no és gelosa amb la seva parella no hi està realment interessada. Aquesta idea de la gelosia com a senyal d'amor no és gaire saludable, ja que entén l'estimació amb possessió i control. Cal poder comunicar a la nostra parella si s'està experimentant gelosia, no sentir-se culpable i buscar les maneres i ajuda, si cal, per reduir la gelosia i poder gaudir de la relació respectant la llibertat de l'altra persona i respectant-se un mateix o una mateixa.

## 2.2 Tenint en compte tot això... quines característiques diríeu que són importants per tenir i construir les nostres relacions afectivosexuals de forma saludable? Indiqueu-ne dues o tres acompanyant-les d'una breu explicació.

Algunes de les característiques importants per construir i gaudir de les nostres relacions afectivosexuals amb bon tracte són:

- Saber que **no hi ha un model de relació ideal o perfecta**, cada persona construeix aquella que li satisfà i omple.
- Tenir clar que **la vida és molt més que una relació de parella**, hi ha moltes més coses que li donen sentit, com la família, les amistats, les il·lusions, els estudis, les aficions...
- **Acceptar les persones tal com són.**
- **Comportar-nos de manera autèntica.**
- Esforçar-nos a **conèixer l'altra persona i obrir-nos al fet que ens conegui.**
- **Comunicar-nos amb confiança i expressar el que sentim i necessitem.**
- **Respectar els espais i relacions de l'altra persona.** Les persones no som objectes que es puguin posseir!
- **Donar suport a l'altra persona en els seus projectes i plans de vida i ajudar-la en els moments difícils.**
- **Aprendre a gaudir de la sexualitat amb l'altra persona:** explorar, conèixer el que li agrada i respectar les seves preferències i decisions, i fins i tot acceptar que canviï d'opinió.
- Entendre que **les diferències són part de les relacions.** Podem no estar d'acord en tot i tenir una relació saludable.
- Respectar el **dret** que tenim i que té l'altra persona **a la llibertat i a tenir cura de si mateixa.**
- **Reconèixer i defensar la igualtat entre dones i homes** en les nostres relacions.
- Entendre que **les relacions es poden acabar i tot i així podem tenir una vida feliç i plena.**
- Etc.

# Activitat 3

## Imagina que...

20 minuts

### Finalitat

Amb aquesta activitat l'alumnat ha de poder:

- Identificar els senyals d'alerta en les relacions afectivosexuals.
- Reflexionar de manera crítica sobre els missatges que la pornografia transmet de la sexualitat.
- Comprendre els conceptes de "plaer" i "consentiment".
- Assolir eines per construir relacions afectives i sexuals saludables i plaents.

### Descripció i desenvolupament

Amb aquesta activitat es promou que l'alumnat pugui identificar els senyals de les relacions afectivosexuals no saludables que afavoreixen dinàmiques d'abús i control dins la parella. L'alumnat ha de prendre consciència i reflexionar críticament sobre aquests missatges socials i estereotips que rep per diferents canals i faciliten relacions no saludables i pràctiques perilloses per a la salut i el benestar, com el porno.

Per començar l'activitat, demanem a l'alumnat que individualment llegeixi les històries i responguin a les preguntes, indicant que ho facin seguint les seves impressions. Les respostes no seran jutjades com a "bones" o "dolentes" i les podrem debatre en grup.

Seguidament, per grups han de contestar una pregunta sobre el plaer i el consentiment, que finalment, en rotllana, es posar en comú.

### Rol com a docent

- Crear un clima de respecte i confiança.
- No permetre comentaris ni actituds discriminatòries o sexistes.
- Facilitar la intervenció de l'alumnat.
- Acompanyar el desenvolupament de la dinàmica i resoldre els dubtes de l'alumnat.
- Gestionar el temps.

# Activitat 3

## Imagina que...

20 minuts

### 3.1 Imagina que...

*És dissabte a la tarda i en Quim ha quedat amb els seus amics a casa seva per fer unes partides a la consola. Estan sols perquè la família d'en Quim ha marxat a buscar la seva germana a Girona.*

*Comencen a jugar als videojocs, però al cap d'una estona es posen a parlar de noies i s'animen. En Quim, aquest cap de setmana ha quedat amb la Maria, segurament mantindran relacions sexuals perquè l'última vegada ja va passar, però va ser un desastre, res a veure amb el que diuen. En Quim, com que està en confiança ho comparteix amb els seus amics i aleshores un d'ells proposa mirar pelis porno per treure'n idees.*

- Com s'entenen les relacions sexuals amb el porno? (quin tipus d'imatges hi apareixen, quin rol assumeix cadascú).

La pornografia ens mostra una imatge de relacions sexuals irrealistes que pot perjudicar, ja que **cosifica** les persones, concretament les dones, i normalitza relacions sexuals basades en **el control i la submissió**, generalment de l'home cap a la dona. També, mostra les relacions sexuals com una **cosa fàcil i gairebé automàtica**.

El porno redueix les relacions sexuals al coït, cosa que ens **limita** i ens empobreix. El porno tampoc ens parla de la **protecció** que és necessària a les relacions sexuals i ens pot animar, per això, a fer coses perilloses per la nostra salut i la de l'altra persona.

La pornografia, com a producte de consum accessible i indústria d'enormes dimensions, s'ha convertit en font d'informació sobre les relacions sexuals i afectives, no només dels nois i les noies, sinó també de nenes i nens que comencen a visionar-ne a edats molt primerenques (les dades mostren que s'inicien al voltant dels 9 anys).

La pràctica de les relacions sexuals es pot expressar de moltes maneres diferents i té una vessant afectiva molt plaent i bonica que el porno oblidia i que està present en les relacions sexuals estables i també a les esporàdiques, perquè es tracta de **la cura de nosaltres i de la persona** amb la qual compartim aquests moments.

*Fa dies que la parella de la Berta, un noi de l'institut dos cursos més gran que ella, li insisteix per tenir-hi relacions sexuals. La Berta no vol, no en sent cap necessitat. De moment amb les carícies i les coses que es fan de vegades, ja li agrada. És un tema que la preocupa, hi ha pensat altres vegades i si fos per ella de moment no caldria, però d'altra banda també se sent malament i li sap greu. És un bon noi i se l'estima molt, per res del món vol que ho mal interpreti. Per ell és capaç de qualsevol cosa, potser així veurà com se l'estima. Un dia es queden sols i ell la pressiona perquè es tregui la roba però ella no vol. Primer li demana que pari, però ell segueix insistint, i...*

- Com diries que probablement acabarà aquesta història?

A les relacions afectivosexuals volem estar bé amb l'altra persona i, per tal d'agradar-li, potser ens oblidem i no tenim en compte els nostres propis desitjos i necessitats, i fins i tot podem fer coses que no ens agraden, que en aquell moment no ens venen de gust o per les quals no ens sentim preparades.

No podem deixar de banda els nostres desitjos. Si fem coses només perquè obtingui plaer una part, ens estem descuidant el nostre jo i segurament amb el temps la relació no serà saludable ni positiva.

En una relació han d'estar d'acord ambdues parts per mantenir relacions sexuals, i estar d'acord vol dir sentir-se preparat o preparada i voler fer el que es planteja fer, i poder i voler gaudir-ne del que es fa en igualtat. Això és el consentiment i és fonamental perquè les relacions siguin saludables. Si ens acostumem a fer coses que no volem i per tant no gaudim, això afectarà la nostra autoestima i la nostra relació. I si ens acostumen a gaudir només nosaltres i no tenim en compte els desitjos i preferències de l'altra persona, estarem alimentant una relació abusiva i desequilibrada.

Per aconseguir relacions plaents i practicar el consentiment, ens hem de comunicar amb l'altra persona, l'hem de conèixer i hem de respectar-la, sabent que tenim dret a decidir el que volem o no fer les dues persones, en igualtat.



**3.2 A partir de les històries que heu llegit i treballat individualment, poseu-vos en petit grup i responeu a la pregunta següent, que després podeu compartir amb la resta de companys i companyes.**

- Diríeu que el plaer i el consentiment són importants en les nostres relacions afectives i sexuals? Per què?

El plaer i el consentiment són molt importants a les relacions afectives i sexuals i estan molt relacionats. Generalment ens costa parlar del plaer. Això és perquè la societat, durant molts anys, ha tractat la sexualitat com un tabú i, com a tal, treure'l a la llum ens genera incomoditat. La societat patriarcal també ha afavorit que hi hagi una gran desinformació, i ha atorgat el dret al plaer als homes i a les dones limitant la seva sexualitat.

El plaer és, d'una banda, gaudir de la nostra sexualitat de manera lliure i conscient, és a dir, coneixent el nostre cos, els nostres desitjos... Aquest és un recorregut que fem durant tota la vida i que a l'etapa de l'adolescència es viu de manera intensa i, a vegades, pot resultar una mica confús, perquè són moltes sensacions i informació barrejades. Per tenir experiències plaents hem de conèixer el que ens agrada i el que no, però també hem de decidir el què fem i quan ho fem per aconseguir-ho.

El consentiment està molt present a totes les nostres relacions i és un tema de decisió individual a l'abast de tothom, i funciona com l'aprovació que donem a l'altra persona per fer alguna cosa conjuntament, en el cas de les relacions afectives i sexuals, tenir relacions sexuals o una pràctica sexual concreta, per exemple. La finalitat és ser respectuosos o respectuoses amb l'altra persona i amb mi mateix o amb mi mateixa i que les nostres relacions siguin més saludables i positives.

## Idees clau

La sexualitat està present al llarg de tota la vida, és un procés en constant evolució i un aspecte de la salut i el benestar de totes les persones. Cal desenvolupar-la de manera conscient, saludable, respectuosa i lliure.

Tota persona té dret a construir la seva identitat de gènere i orientació sexual, forma part de la pròpia personalitat.

La comunicació, la confiança i el respecte en una relació són la clau per entendre i practicar el consentiment i poder gaudir del plaer. La finalitat és ser respectuosos o respectuoses amb l'altra persona i amb un mateix o amb una mateixa i que les nostres relacions siguin saludables i positives.

Poder gaudir d'una relació afectivosexual saludable ens fa créixer i evolucionar com a persones i per tant és positiu

El que es fa o no es fa en una relació afectivosexual no s'ha de considerar com a èxit o fracàs ni s'ha d'entrar en comparacions, sinó que cal valorar si el que es fa aporta satisfacció mútua a la parella i, per tant, és una experiència satisfactòria.

## Altres recursos

[Sexe Joves](#). En aquest web de la Generalitat de Catalunya s'ofereix l'abordatge de la sexualitat en joves, de forma sistemàtica i força completa.

[Oh my goig](#). Programa de Betevé que planteja episodis que aborden la sexualitat en joves i es completa amb un debat.