

Projecte de formació per a la prevenció d'abusos sexuals entre iguals en adolescents

Material didàctic



**Viu l'amor
lliure de violència**



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social
i Família

Sumari

Introducció	5
Motivacions	6
Objectiu general del dossier pedagògic	7
Objectius didàctics del dossier	8
Continguts i activitats	8
Proposta metodològica	9
Com s'organitza el dossier?	11
Seguiment i avaluació	12
Eix1. Educació sexual i afectiva	13
Sexualitat	13
Autoconeixement del cos	15
Relacions sexuals	16
Resposta sexual humana	17
Pràctiques sexuals	20
Identitat, orientació i pràctica sexual	21
Eix2. Gènere	47
Sexe i gènere	47
Estereotip i rol de gènere	49
Publicitat i sexisme	51
Amor romàntic	52
Mite de la mitja taronja	53
Violència masclista	54
Indicadors d'una relació abusiva	56
EIX 3. Posicionament personal	75
Adolescència	76
Autoestima	77
Drets sexuals i drets reproductius	78
Pressió de grup	80
Comunicació interpersonal	81
Ètica relacional	83

© De l'edició: Generalitat de Catalunya, 2015
Institut Català de les Dones

© Dels textos: Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears (APFCIB)
Elvira Marín, Noemí
Varela Fernández, Belén

Disseny i maquetació: h2ò comunicació integral

També podeu trobar aquest llibre i les altres publicacions del Departament de Benestar Social i Família a gencat.cat/bsf/publicacions



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement – No Comercial – Compartir Igual 4.0 Internacional de Creative Commons: en qualsevol explotació de l'obra autoritzada per la llicència caldrà reconèixer-ne l'autoria, no fer-ne ús comercial i difondre sota la mateixa llicència CC que aquesta obra original. La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.ca>

Introducció

Que les dones puguin viure lliures de tota violència masclista és un dret fonamental que a Catalunya es garanteix a través de la Llei 5/2008, de 28 d'abril, del dret de les dones a eradicar la violència masclista.

Aquesta Llei defineix la violència masclista com 'la violència que s'exerceix contra les dones com a manifestació de la discriminació i de la situació de poder dels homes sobre les dones i que, exercida per mitjans físics, econòmics o psicològics, incloent'hi les amenaces, les intimidacions i les coaccions, tingui com a resultat un dany o un patiment físic, sexual o psicològic, tant si es produeix en l'àmbit públic com en el privat'.

La Llei catalana destaca fonamentalment pel sentit ampli del seu concepte de violència masclista, tant pel que fa a les formes en què aquesta es pot exercir (física, psicològica, sexual i econòmica) com en els àmbits on es pot donar, que no és només el de parella, el qual és reconegut tradicionalment, sinó que amplia el focus de violència als àmbits familiar, laboral i comunitari (per exemple, les mutilacions femenines, els matrimonis forçats o el tràfic de dones amb finalitat d'explotació sexual). És essencial també, en aquesta Llei, el fet que situa les dones, les noies adolescents i les nenes que pateixen o poden patir violència masclista i els fills o filles que puguin tenir, en el centre de l'atenció com a subjectes de dret, defugint models assistencialistes instal·lats tradicionalment en les polítiques públiques.

La voluntat del Govern de la Generalitat de Catalunya d'eradicar la violència masclista per tal que la societat catalana en general i les dones en particular visquin lliures d'aquesta xacra, queda recollida en el darrer Programa d'intervenció integral contra la violència masclista, 2012-2015 (PIIVM), que va ser aprovat pel Govern, tal com mana la Llei 5/2008.

La prevenció és un dels eixos fonamentals del PIIVM i, a través de les actuacions dissenyades, té la finalitat de transformar la percepció de la ciutadania i dels agents socialitzadors per propiciar canvis en l'imaginari social i cultural de dones i homes i trencar amb les estructures que legitimen i sustenten totes les formes de violència masclista, en tots els seus àmbits i tenint en compte les situacions específiques.

Les accions encaminades a prevenir les relacions abusives de parella adreçades a adolescents, així com als professionals que treballen amb els nois i noies, són un dels reptes fonamentals en la prevenció de la violència masclista. En aquesta línia, el Govern de la Generalitat crea, l'any 2012, el programa "Estimar no fa mal. Viu l'amor lliure de violència" amb la voluntat d'endreçar, homogeneïtzar i millorar l'eficàcia i els continguts del conjunt de les accions preventives que les diferents administracions públiques i institucions adrecen a adolescents per prevenir les relacions abusives de parella, entenent aquestes com les situacions d'abús i violència que poden tenir lloc en el marc d'una relació afectiva, amorosa o sexual, tant si hi ha un vincle estable com puntual.

El programa "Estimar no fa mal" considera, d'una banda, accions adreçades a nois i noies que tenen entre 10 i 19 anys, i, d'altra banda, accions adreçades a professionals de tots els àmbits que treballen amb aquests joves adolescents i que poden actuar com a agents de prevenció.

El material didàctic que teniu a les mans és una acció més dins d'aquest programa i s'ha dissenyat pensant en tots els professionals dels centres residencials d'acció educativa (CRAE), però, per afinitat, podria ser d'utilitat per a qualsevol professional que treballi en l'àmbit educatiu i de lleure amb joves. Aborda específicament la violència sexual entre els nois i noies adolescents, una de les formes de violència més preocupants i també més recurrents en les primeres relacions amoroses.

Proporcionar eines perquè els professionals puguin abordar aquesta qüestió en el seu treball diari amb els joves és, doncs, l'objectiu d'aquest manual, el qual esperem que us agradi i us sigui d'utilitat.

Motivacions

Els estudis sobre l'abús sexual infantil a l'Estat espanyol en les dues darreres dècades han visibilitzat aquest fenomen com un important problema social davant del qual cal fer un treball important de prevenció i detecció. Segons l'estudi de López, Carpintero, Hernández, Martín i Fuertes (1995), la prevalença de l'abús sexual infantil a l'Estat espanyol se situa entorn del 18 % (15 % en homes i 22 % en dones). Més recentment, l'estudi de Pereda i Forn (2007) informa d'una prevalença en mostres universitàries del 14,9 % (12 % en homes i 16,2 % en dones). Per altra banda, amb referència a l'impacte de l'abús sexual en la salut de les dones, l'estudi Abús sexuals en la infància i l'adolescència: relació amb la salut sexual i reproductiva i les relacions sexuals i afectives en les dones adultes (2009), realitzat per equips del PASSIR amb la col·laboració de l'Institut d'Investigació en Atenció Primària Jordi Gol, mostrava algunes dades significatives:

- L'embaràs no planificat, les IVE¹, la maternitat i l'embaràs adolescent i les ITS² són significativament més freqüents entre dones que han patit abús sexual durant la infantesa/adolescència.
- En noies de més de 13 anys, és més freqüent que l'abusador sigui la parella, un amic o un conegut de la mateixa noia.
- Les dones que han patit abús sexual en la infància/adolescència refereixen una pitjor autopercepció de la salut (defineixen amb més freqüència la salut com a regular, dolenta o molt dolenta).
- Hi ha una forta associació entre l'experiència d'abús sexual i les violències vers les dones en l'edat adulta.

Pel que fa als perfils de la persona abusadora i la persona abusada, estudis com els de López (1994) i Pereda (2007) revelen que un elevat percentatge d'abusos sexuals els cometen persones d'edat similar a les persones abusades, és a dir, també menors. Altres estudis com el de Finkelhor (1994) ens mostren que, si bé en la majoria dels abusos abans dels 13 anys les persones abusadores són properes a la persona abusada (amistats, persones conegudes, familiars, etc.), després dels 13 anys s'incrementa el nombre de persones abusadores desconegudes pel que fa al sexe masculí, i en el sexe femení apareix la parella com la persona abusadora. Per tant, mentre que un gran nombre d'abusos sexuals en la infància/adolescència són comesos per persones adultes, cal tenir en compte que també hi ha abusos sexuals que es produeixen entre menors. Aquest fet ens indica, com a mínim, dos aspectes a tenir en compte:

¹ IVE: Interrupció voluntària de l'embaràs.

² ITS: Infeccions de transmissió sexual.

- El treball de prevenció en joves ha d'incorporar la perspectiva de la possible persona abusada i la perspectiva de la possible persona abusadora.
- L'abús sexual entre adolescents sovint apareix en el marc d'una relació afectiva molt impregnada per rols de gènere tradicionals.

Prenent en consideració els resultats i les recomanacions d'aquestes investigacions, i davant la detecció de la necessitat de desenvolupar un projecte de formació per a la prevenció de l'abús sexual entre iguals adolescents en els centres residencials d'acció educativa (CRAE), l'Institut Català de les Dones (ICD), en col·laboració amb la Direcció General d'Atenció a la Infància i l'Adolescència (DGAIA), posa en marxa, l'any 2013, de la mà de l'APFCIB³ com a entitat experta, un projecte pilot amb l'objectiu de prevenir l'abús sexual entre iguals adolescents i, en el cas que aquesta situació s'hagi produït, facilitar-ne la detecció a fi de minimitzar-ne els possibles efectes en el desenvolupament i la vida dels i les adolescents.

El material que es presenta a continuació són els continguts conceptuals i les eines pedagògiques utilitzades per l'APFCIB en aquest projecte de formació per a la prevenció de l'abús sexual entre iguals adolescents, desenvolupat el darrer trimestre del 2013 al Centre Residencial d'Acció Educativa (CRAE) La Llar d'Igualada.

Objectiu general del dossier pedagògic

Prevenir l'abús sexual entre iguals adolescents institucionalitzats en centres residencials d'acció educativa (CRAE).

A qui s'adreça?

A equips educatius que treballen amb joves de 14 a 18 anys que es troben acollits en centres residencials d'acció educativa. S'escull aquesta franja d'edat perquè l'adolescència és una etapa de crisi en què s'experimenten canvis importants (socials, sexuals, físics i psicològics) i en què els i les joves han de resoldre moltes incerteses. La realitat complexa que envolta els i les adolescents institucionalitzats fa que aquest període pugui comportar dificultats afegides. D'altra banda, aquesta també és una època en què el grup d'iguals pren especial importància i esdevé una prioritat treballar amb els i les joves habilitats socials i comunicatives que promoguin conductes d'autoprotecció davant d'una possible situació d'abús sexual.

El treball en aquesta franja d'edat permet realitzar una tasca preventiva respecte a possibles persones abusadores i/o abusades.

Es proposa treballar amb un grup que no superi les 15 persones.

³ L'Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears (APFCIB) treballa per a la prevenció i promoció de la salut sexual i la salut reproductiva des dels seus inicis i a través d'un conjunt divers d'intervencions en diferents col·lectius.

Objectius didàctics del dossier

- Oferir una visió holística de la sexualitat.
- Promoure actituds i habilitats per establir relacions interpersonals positives basades en el plaer, el consentiment i l'autoprotecció.
- Facilitar eines i coneixements per identificar situacions de risc d'abús sexual.
- Fomentar actituds i comportaments igualitaris a partir de la reflexió sobre els models i rols de gènere actuals.
- Oferir eines per a l'autoprotecció i la recerca d'ajuda.

Continguts i activitats

A continuació presentem els continguts i les activitats per al treball amb el grup de joves. Els continguts s'agrupen en tres eixos que, tot i ser transversals, es poden desenvolupar seguint aquest ordre:

Eix 1: Educació sexual i afectiva

Eix 2: Gènere

Eix 3: Posicionament personal

Per a cadascun d'aquests eixos, cal associar continguts específics, que es treballen a partir de dinàmiques participatives amb els i les joves, i, puntualment, activitats que poden realitzar individualment.

Eix transversal	Continguts	Mòdul
Educació sexual i afectiva	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sexualitat 2. Autoconeixement del cos 3. Relacions sexuals 4. Resposta sexual humana 5. Pràctiques sexuals 6. Identitat, orientació i pràctica sexual 	<p>Activitat 1: Sexualitat: comencem a parlar-ne</p> <p>Activitat 2: Coneguem els òrgans genitals</p> <p>Activitat 3: Mirallet, mirallet (dinàmica individual)</p> <p>Activitat 4: Per a tots els gustos!</p>
Gènere	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sexe i gènere 2. Estereotips i rols de gènere 3. Publicitat i sexualitat 4. Mite de la mitja taronja 5. Amor romàntic 6. Violència masclista 7. Indicadors de relacions abusives 	<p>Activitat 1: Cossos de ficció</p> <p>Activitat 2: Homes i dones: iguals, diferents</p> <p>Activitat 3: Cercles concèntrics</p> <p>Activitat 4: Com són les meves relacions? (dinàmica individual)</p>
Posicionament personal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adolescència 2. Autoestima 3. Drets sexuals i reproductius 4. Pressió de grup 5. Comunicació interpersonal 6. Ètica relacional 	<p>Activitat 1: «No» és «no»</p> <p>Activitat 2: Què passa si dic que no?</p> <p>Activitat 3: A què tinc dret?</p> <p>Activitat 4: M'estimo, no m'estimo (dinàmica individual)</p>

Proposta metodològica

INTERVENCIÓ EN JOVES

La intervenció en el grup de joves consisteix en un programa formatiu de 10 hores amb flexibilitat pel que fa a la distribució de les hores formatives en sessions concretes de treball.

El projecte pretén promoure la prevenció de l'abús sexual entre iguals adolescents a partir d'un treball basat en l'educació afectiva i sexual entesa des de la perspectiva del model biogràfic⁴. Aquest model d'educació sexual parteix de l'acceptació positiva de la identitat sexual pròpia i l'aprenentatge de coneixements que permeten viure les diferents possibilitats de la sexualitat en cada edat, segons allò que la persona desitja. Parteix del reconeixement del dret al plaer i de la consideració de la sexualitat com una dimensió positiva en què l'ètica relacional és un factor indispensable, una ètica relacional basada en:

- l'ètica del consentiment;
- l'ètica del plaer compartit;
- l'ètica de la igualtat, i
- l'ètica de la salut davant els riscos, l'autoprotecció.

EIXOS TRANSVERSALS

Els continguts del projecte s'han estructurat en tres eixos fonamentals per treballar la prevenció de l'abús sexual.

EIX 1: Educació afectiva i sexual

Un projecte de prevenció de l'abús sexual s'ha d'emmarcar en un projecte més ampli d'educació afectiva i sexual. La sexualitat forma part de la vida humana i es troba present en totes les seves etapes. En aquest sentit, com un àmbit més del desenvolupament humà i com un espai en el qual es realitzen nombrosos aprenentatges (com els aprenentatges afectius), la informació i l'educació esdevenen clau per garantir el dret a una vida sexual lliure, saludable i satisfactòria.

Des d'un punt de vista formatiu, no s'ha de reduir la sexualitat a les pràctiques sexuals o als problemes que poden esdevenir de la vivència de la sexualitat (prevenció ITS, embaràs no desitjat o situacions de violència), perquè això ens limita a l'hora d'entendre aspectes cabdals relacionats amb la sexualitat humana com ara les emocions, les inhibicions, els sentiments, l'autoconeixement i la relació amb l'altre. Així, cal oferir una visió de la sexualitat com un àmbit més del desenvolupament personal, i, per tant, promoure un procés d'aprenentatge que prevegi la sexualitat de forma holística i positiva i que faciliti l'aproximació a tots aquells aspectes que interactuen en les relacions sexuals que s'estableixen.

⁴ Per a més informació sobre els diferents models d'educació sexual, vegeu: <http://www.injuve.es/sites/default/files/Revista55-10.pdf>

No s'ha d'obviar que aquesta educació afectiva i sexual s'ha d'emmarcar dins dels drets sexuals i drets reproductius que tothom té, com a part indissoluble dels drets humans universals.

EIX 2: Gènere

Si bé l'abús sexual pot afectar tant noies com nois, no es produeix amb la mateixa freqüència en tots dos casos i la prevalença en noies és molt més alta. Les noies, per tant, es troben en una situació de més de vulnerabilitat davant l'abús sexual només pel fet de ser noies, és a dir, per qüestions relacionades amb els processos de construcció de la identitat de gènere i les relacions de poder. En aquest sentit, aquest eix pretén oferir eines i recursos als i les joves per prendre consciència de com influeix la socialització de gènere en les expectatives i la vivència de la sexualitat segons el fet de ser dona o home.

Així mateix, moltes situacions d'abús sexual entre adolescents es donen per part d'altres adolescents amb què s'ha establert una relació afectiva i/o sexual. Cal, doncs, incorporar aspectes que permetin als i les joves detectar què és «abús» en el marc d'una relació sexual i en el marc d'una relació afectiva.

EIX 3: Posicionament personal

El reconeixement dels drets sexuals i la identificació de dinàmiques d'abús constitueixen elements clau de protecció davant d'una possible situació d'abús sexual. Així doncs, fomentar el desenvolupament d'habilitats per identificar aquestes situacions esdevé un aspecte fonamental per a la prevenció, en tant que facilita a la població jove eines per a la seva autoprotecció.

Quan la situació d'abús és un fet, un objectiu de la prevenció és reduir els efectes negatius que aquesta vivència pot tenir sobre l'individu. En aquest cas, el posicionament personal davant d'una situació d'abús esdevé un factor important per a la seva protecció, ja que li permet gestionar situacions altament estressants i buscar-hi possibles sortides.

També cal tenir en compte el paper del grup d'iguals en aquestes situacions: davant d'una «revelació» cal potenciar que el grup d'iguals adopti una actitud de censura cap a l'agressió i no minimitzi la situació ni en culpabilitzi la persona abusada.

METODOLOGIA

En totes les sessions estaran presents els tres eixos transversals esmentats. Així mateix, en totes les sessions es treballarà mitjançant dinàmiques de grup, participatives i vivencials, i també es proposarà treball individual opcional que els i les joves podran realitzar entre sessions o quan ho considerin oportú.

Com s'organitza el dossier?

Aquest dossier pedagògic es concep com un material que permet abordar l'abús sexual entre iguals adolescents des de la perspectiva de la prevenció, i ofereix una visió positiva de la sexualitat basada en un enfocament de gènere i de drets. Al mateix temps, ofereix eines als i les joves per poder prendre decisions saludables, respectuoses i responsables vers la seva sexualitat.

Tot i ser un material organitzat a partir de tres eixos amb una seqüència concreta, el dossier ofereix diverses possibilitats per al treball: es poden treballar els tres eixos o bé només algun, i també es poden fer activitats puntuals i/o barrejades, triades segons altres criteris més enllà dels educatius, com poden ser la temporalitat, els materials necessaris, etc. Tot i que, si el que es pretén és fer un treball de prevenció de l'abús sexual entre iguals adolescents, l'itinerari que permet assolir aquest objectiu és el que es planteja des de l'APFCIB, i el realitzat en el projecte pilot.

El dossier que es presenta s'organitza de la manera següent:

EIX

INTRODUCCIÓ

CONCEPTES. Breu presentació dels conceptes que es treballaran en les activitats.

PER AMPLIAR INFORMACIÓ respecte a cada concepte.

ACTIVITATS

TÍTOL de l'activitat.

PRESENTACIÓ de l'activitat.

OBJECTIUS avaluables a partir de la dinàmica i que ens permetran detectar possibles resultats a partir de les conclusions que destaquen els i les joves de l'activitat.

TEMPS APROXIMAT de l'activitat.

CONCEPTE(S). Què és necessari treballar i aprendre.

MATERIAL. Instruments necessaris per al bon funcionament de l'activitat.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT. Pas a pas de l'activitat.

FITXES DE TREBALL preparades per ser fotocopiades.

Seguiment i avaluació

Recomanem establir un sistema de seguiment i avaluació amb caràcter formatiu que es desenvolupi a mesura que es realitzin les activitats i en què s'impliquin els i les diferents agents directament relacionats amb les activitats: l'equip educatiu i el grup de joves. Així, el seguiment i l'avaluació han de servir per anar millorant i crear coneixement sobre els efectes i els resultats, esperats o no, que genera el treball realitzat.

Per dur a terme aquesta tasca, proposem que l'equip educatiu disposi d'un diari de treball on anoti aquelles qüestions que els cridin l'atenció (temes als quals caldrà donar continuïtat), i els comentaris que hi aportí el grup.

Per fer el seguiment de les activitats us proposem tenir en compte les dimensions següents:

DISSENY I PROCÉS

Observar si les propostes i els continguts dels treballs s'adapten als interessos de les persones joves, si aporten nous elements, com es desenvolupen les activitats, quina participació hi ha (noies, nois) i tot el que les persones conductores del grup creguin convenient.

RESULTATS

Cada activitat finalitza amb un apartat de conclusions en què cada participant ha d'anunciar una idea o un pensament que els hagi generat el treball realitzat. Aquest apartat no s'ha plantejat com una prova de mínims, és a dir, com un examen que cal superar, sinó com un moment de reflexió individual que us pot aportar informació qualitativa de quin efecte ha tingut el treball realitzat, de manera que doni espai a reflexions crítiques amb l'activitat, la seva temàtica o el seu desenvolupament.

Esperem que el material que us presentem a continuació us resulti tant útil com motivador per treballar amb els i les joves, i contribuir així a la prevenció de l'abús sexual entre iguals adolescents i a la promoció d'una sexualitat lliure, saludable i plaent per a tothom.

Eix 1. Educació sexual i afectiva

Introducció al eix 1

Un projecte de prevenció de l'abús sexual s'ha d'emmarcar en un projecte més ampli d'educació afectiva i sexual. La sexualitat forma part de la vida humana i es troba present en totes les seves etapes. En aquest sentit, com un àmbit més del desenvolupament humà i com un espai en què es realitzen nombrosos aprenentatges (com els aprenentatges afectius), la informació i l'educació esdevenen clau per garantir el dret a una vida sexual lliure, saludable i satisfactòria.

Des d'un punt de vista formatiu, no s'ha de reduir la sexualitat a les pràctiques sexuals o als problemes que poden esdevenir de la vivència de la sexualitat (prevenció ITS, embaràs no desitjat o situacions de violència), perquè això ens limita a l'hora d'entendre aspectes cabdals relacionats amb la sexualitat humana com ara les emocions, les inhibicions, els sentiments, l'autoconeixement i la relació amb l'altre. Així, cal oferir una visió de la sexualitat com un àmbit més del desenvolupament personal, i, per tant, promoure un procés d'aprenentatge que prevegi la sexualitat de forma holística i positiva i que faciliti l'aproximació a tots aquells aspectes que interactuen en les relacions sexuals que s'estableixen.

No s'ha d'obviar que aquesta educació afectiva i sexual s'ha d'emmarcar dins dels drets sexuals i drets reproductius que tothom té, com a part indissoluble dels drets humans universals.

Conceptes

A continuació trobareu els conceptes bàsics necessaris per realitzar les activitats d'aquest eix: sexualitat, autoconeixement del cos, relacions sexuals, resposta sexual humana, pràctiques sexuals, identitat, orientació i pràctica sexual.

Sexualitat

A partir de la paraula *sexualitat* iniciem un camí que ens servirà per començar a parlar de l'educació sexual i afectiva. Permetrà parlar d'aquelles qüestions que inquieten i interessen el jovent sense obviar l'existència d'unes relacions de gènere que estableixen camins, opcions i posicionaments molt diferenciats entre noies i nois. En primera instància cal diferenciar entre «sexe» i «sexualitat». Si bé la paraula *sexe* sovint se sol emprar per referir-se a l'activitat sexual, *sexe* únicament fa referència a aquelles característiques biològiques que defineixen i classifiquen l'ésser humà com a dona o home.

La *sexualitat* és un procés que comença en el moment de néixer i es va construint al llarg de tota la vida. A més a més, és essencial en el nostre desenvolupament com a persones. Tenim el dret a descobrir-la, viure-la i expressar-la de la manera que vulguem fer-ho, a partir de nosaltres mateixes i mateixos i a partir de relacions igualitàries. És un dret que es troba recollit en la Declaració dels drets sexuals i reproductius de les persones, i que, al mateix temps, forma part dels drets humans. La sexualitat es pot viure de moltes maneres, tot depèn dels gustos i preferències de cada persona, i hi ha diverses formes d'experimentar-la: a soles o en companyia; es pot fer a través de petons, carícies, mirades, a través de la lectura, de la música, a través del propi cos, mitjançant els sentits (tacte, oïda, gust, olfacte i vista) o amb la imaginació.

Conèixer-la és molt important: cal saber com l'entendem, com l'experimentem, com la gaudim, com funciona i com podem desenvolupar-la.

Quan parlem de «sexualitat» tothom sabem a què ens referim però ens costa definir-la. Inevitablement, comencem a pensar en relacions sexuals, genitalitat, sexe, i per tant acostumem a deixar de banda les emocions, els desitjos... I és que en el nostre imaginari encara avui el concepte de «sexualitat» està molt lligat a determinats paràmetres, com per exemple (Sanchís, 2006):

- **L'heterosexualitat:** es pressuposa que l'heterosexualitat és el punt de partida correcte i la resta són variacions d'un model principal.
- **La genitalitat;** perquè les activitats sexuals no coitals, en solitari o en companyia, també són importants i enriqueixen la nostra sexualitat.
- **El desig dels homes:** s'entén que està per davant del desig de les dones, que passa per satisfer els desitjos dels seus companys.
- **El cicle vital:** la infància, la gent jove i la gent gran sembla que queden excloses de la sexualitat i que només és adequada per a una franja d'edat determinada.
- **La diversitat funcional:** hi ha molts tabús al voltant de la sexualitat de les persones amb algun tipus de diversitat funcional.
- **La reproducció;** és a dir, la sexualitat adreçada a tenir descendència i no com a vehicle per al plaer, la comunicació o l'experimentació.

Malgrat que aquests estereotips al voltant de la sexualitat són encara vigents en la nostra societat i en la nostra educació, sabem que la sexualitat és més que tot això: es tracta de la recerca del plaer a través del cos i de tota la personalitat, és un mitjà d'aproximació a una altra persona, és comunicació i ens permet gaudir a soles o en companyia d'emocions i sensacions.

PER AMPLIAR INFORMACIÓ:

[Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat \(CJAS\)](#)

[Treu-li suc a la sexualitat.](#) Diputació de Barcelona.

[Libro blanco sobre educación sexual.](#) Instituto de Sexología de Málaga.

[¿Habras de sexualidad con tus hijas e hijos?](#) Federación de Planificación Familiar de España.

Autoconeixement del cos

La manera com cada persona assumeix la seva identitat sexual, l'acceptació del seu cos i de com viu la seva sexualitat i les relacions està influïda pels missatges que ha anat rebent des de ben petita. Malauradament, l'educació de la sexualitat i de les emocions no té un lloc establert en la nostra quotidianitat i, per tant, queda abandonada als estereotips i prejudicis d'una educació informal que es nodreix de mites i expectatives molt diferenciades segons el sexe.

Com hem vist, la sexualitat és més que un tret fisiològic. No obstant això, també és molt important conèixer el nostre cos, saber com és i com reacciona, perquè ens ajudarà a descobrir la nostra resposta sexual davant de determinats estímuls.

Així doncs, per gaudir d'una bona sexualitat és imprescindible conèixer-nos. És complicat saber què ens agrada si no ho hem experimentat abans, i encara pot ser molt més complicat explicar-ho a la persona amb la qual compartim la nostra sexualitat si no ho sabem. En aquest sentit, gaudir d'una sexualitat satisfactòria per a la persona implica tot un procés d'aprenentatge a través de l'experiència amb el propi cos, les seves sensacions i emocions.

El cos humà és molt sensible des del punt de vista eròtic i facilita l'excitació pel contacte corporal, les carícies i els petons. En la dona, les parts més sensibles són el clítoris, l'entrada de la vagina i els pits; la major excitació es produeix amb l'estimulació del clítoris. En l'home, la part eròticament més sensible de l'òrgan genital és el gland, que durant l'erecció augmenta de mida, però la resta del cos també participa en l'excitació.

Els éssers humans tenim un òrgan per excel·lència que és el que influeix més en el plaer: el cervell, que ens permet somiar, desitjar, imaginar... El diàleg amb la persona amb què compartim la nostra sexualitat també és molt important: cal saber fer partícip l'altra persona del que ens agrada i del que no ens agrada.

PER AMPLIAR INFORMACIÓ:

[El clítoris y sus secretos.](#) Universidad de Vigo

[Anatomía masculina i femenina.](#) Campanya «Sexo con seso», de la Plataforma Joven de la Federación de Planificación Familiar Estatal (FPFE), la Sociedad Española de Contracepción (SEC) i l'Asociación de Educación para la Salud (ADEPS)

[Canal Salut. Sexe Joves. Coneixement del teu cos.](#) Generalitat de Catalunya

Relacions sexuals

Tenir relacions sexuals implica moltes coses: vol dir intimitat, autoconeixement, i descobrir i conèixer la persona amb la qual compartim aquestes relacions. Les relacions sexuals són un espai de comunicació amb nosaltres i amb l'altre. Són una de les formes que tenim d'expressar la nostra sexualitat i, per tant, no hi ha una única fórmula, és un procés de reconeixement del que ens agrada i el que agrada a l'altra persona. Cada persona viu el seu desig sexual de manera diferent, però cal destacar-ne una funció molt important: el **desig sexual** ens impulsa a apropar-nos a altres persones i facilita dues coses:

Cercar la satisfacció de les necessitats afectives, sexuals i relacionals de comunicació, contacte corporal, intimitat, amor, tendresa i plaer, entre d'altres.
Tenir la possibilitat de tenir fills i filles, si així es vol.

No hi ha una edat determinada per tenir relacions sexuals, cada persona ha de trobar el seu moment. Tot i això, arriba un punt en què hi ha una gran pressió per part del grup d'amics i amigues per deixar de ser verge, és *la primera vegada*.

Per als nois, aquesta pressió es dona molt aviat, perquè mantenir relacions sexuals es relaciona amb la seva virilitat o masculinitat, i, per tant, deixar de ser verge i l'activitat sexual es converteixen molt sovint en una falsa necessitat.

En el cas de les noies, tenir moltes experiències sexuals pot provocar que socialment siguin anomenades «dones fàcils», i, si no, se les considera «estretes» (ambdues expressions tenen una important càrrega pejorativa). Així doncs, moltes noies se senten insegures davant les primeres relacions sexuals per por que els puguin fer mal, per por de perdre la persona estimada, o per por de ser jutjades si no es compleixen els desitjos de la seva parella sexual (una forma de xantatge emocional).

Fruit de la socialització del gènere, trobem diferències importants en els discursos depenent del sexe i, per tant, diferents pressions, expectatives, pors i dificultats. En el cas dels nois, trobem discursos en què «la primera vegada» apareix com un ritual de pas masculí en el qual les emocions i els sentiments ocupen un paper secundari. En el cas de les noies, els discursos sobre «la primera vegada» es vinculen més a la part afectiva i emocional de la relació sexual. D'aquesta manera, veiem com els nois es poden sentir pressionats a *funcionar* i a entendre la relació sexual d'una forma mecànica en la qual gran part de la satisfacció pròpia i de l'altre passa a ser responsabilitat seva, mentre que les pors de les noies es relacionen més amb el fet que els facin mal, un mal tant físic (mite de la primera vegada) com emocional.

És important atendre aquestes diferències i entendre-les com a desigualtats entre les noies i els nois respecte a l'expressió i la vivència de la pròpia sexualitat. Si bé els discursos entorn de la sexualitat dels nois els animen a viure, experimentar i expressar els seus desitjos sexuals, les noies es troben immerses en un context cultural i social que dificulta l'expressió d'aquests desitjos i, per tant, limita aquestes experiències sexuals.

A més, no s'ha d'oblidar que, tant en el cas de les noies com en el dels nois, molt sovint hi ha una pressió del grup que sobreentén que tothom és heterosexual i, per altra banda, que la relació sexual és principalment, o únicament, la penetració vaginal. Es tracta, doncs, de discursos profundament heterocèntrics amb una visió molt reduccionista de la sexualitat, ja que s'ignoren altres pràctiques sexuals fora de la penetració vaginal, així com altres orientacions i desitjos sexuals més enllà de l'heterosexualitat.

PER AMPLIAR INFORMACIÓ:

Sexualidad humana. Guía para profesionales de educación y salud. Junta de Andalucía.

Resposta sexual humana

Anomenem «resposta sexual humana» a tots aquells canvis fisiològics que passen al nostre cos i que ens preparen per a una trobada sexual. Aquests canvis poden ser desencadenats per estímuls interns i/o externs. A continuació presentarem les quatre fases de la resposta sexual humana. Aquestes fases se centren en reaccions corporals, però cal tenir en compte que l'excitació i les ganes de gaudir de la nostra sexualitat, amb nosaltres mateixes i mateixos o amb altres persones, no només responen a qüestions estrictament fisiològiques. L'excitació i la resposta sexual es relacionen amb el que veiem, olorem, toquem, escoltem, sentim, amb els records que tenim, amb el que imaginem... Així doncs, hem d'entendre que l'excitació i el desig (entès com l'impuls per relacionar-nos íntimament amb altres persones) depenen de la unió del nostre cos i de la nostra ment. El nostre cervell és un òrgan molt important per a la nostra sexualitat.

La resposta sexual humana la podem dividir en quatre fases. Cal tenir en compte que aquestes fases no presenten uns límits clars, i que hi ha una àmplia diversitat entre persones, així com en la mateixa persona en moments diversos.

Fase d'excitació: Es tracta de la primera resposta que apareix quan ens trobem davant d'alguna forma d'estimulació que interpretem i sentim com a sexual. Hi ha un increment progressiu de la tensió sexual, sobretot als genitals, i s'accelera el ritme cardíac, respiratori i la pressió sanguínia.

Fase excitació en la dona:

- Clítoris:** hi afluïx la sang i augmenta de mida.
- Llavis majors i menors:** augment del reg sanguini.
- Vagina:** lubricació i expansió de la vagina.
- Úter i cèrvix:** s'eleven i retrocedeixen.
- Mugrons:** erecció dels mugrons.

Fase d'excitació en l'home:

- Penis:** a causa del reg sanguini, el penis s'endureix, augmenta de mida i queda erecte.
- Testicles:** s'eleven una mica.
- Escrot:** els plecs de la pell s'allisen i presenta un aspecte més aplanat.

Fase estacionària: l'estimulació sexual es manté a un nivell estable. La durada d'aquesta fase és variable i té relació amb els estímuls, el desig, etc. Per arribar al nivell del llindar orgàstic cal que l'excitació sexual sigui elevada.

18

Fase estacionària en la dona:

- Clítoris:** es contrau i es retira sota el plec de la membrana mucosa, no es veu.
- Llavis majors i menors:** s'inflen més i s'envermelleixen.
- Vagina:** el terç més extern s'infla i, en conseqüència, l'obertura de la vagina s'estreny. Els dos terços més interns s'expandeixen.
- Úter:** es va elevat en la mesura que la vagina va expandint-se.
- Mugrons i pits:** en la mesura que augmenta l'excitació, les aurèoles dels mugrons s'omplen de sang i oculten l'erecció. Les dimensions dels pits augmenten.

Fase estacionària en l'home:

- Penis:** lleuger augment del diàmetre del gland i intensificació del color.
- Testicles:** augmenten de mida i continuen pujant fins que, quan s'acosta el moment de l'orgasme, els testicles queden en contacte amb el perineu.
- Glàndules de Cowper:** aquestes glàndules produeixen i expulsen un fluid de la uretra. En aquesta secreció pot haver-hi esperma.

Fase orgàstica: la resposta sexual va augmentant fins a arribar a la intensa fase d'orgasme, que dura uns segons. L'orgasme és l'alliberament fisiològic de la tensió mental i muscular que s'ha anat acumulant. L'orgasme és el punt més alt d'intensitat fisiològica i física i el sentiment de plaer que l'acompanya. L'orgasme no és l'ejaculació ni les contraccions rítmiques de l'úter. És important tenir en compte la vessant psicològica, el plaer experimentat, més que la vessant purament física.

Fase orgàstica en la dona:

- Vagina:** es produeixen contraccions rítmiques al terç més extern i també a l'úter, als músculs del perineu i als esfínters de l'anus.

Fase orgàstica en l'home:

- Fase d'emissió:** evacuació i recollida del fluid seminal a la part posterior de la uretra. Abans d'aquesta fase, el coll de la bufeta urinària queda tancat de forma que el semen no hi pot entrar.
- Fase d'ejaculació:** contraccions rítmiques dels músculs del perineu i de la pròstata, que envolten la uretra, les quals impulsen el semen per la uretra fins a sortir pel penis.

Fase de resolució: és quan els òrgans genitals i, en general, tot el nostre cos i la nostra ment tornen a un estat de no-excitació.

Fase de resolució en la dona:

- Clítoris i llavis majors i menors:** en desaparèixer la concentració de sang (pel bombeig de les contraccions musculars de la fase orgàstica), s'empetiteixen.
- Vagina:** s'empetiteix.
- Úter:** com que la vagina retorna a la seva mida de no excitació, l'úter retorna al seu lloc a la pelvis.

Fase de resolució en l'home:

- Penis:** ràpidament trobem una disminució de la rigidesa, i d'una forma més lenta s'arriba a un estat de flacciditat i flux vascular propi d'un estat de no-excitació.
- Testicles:** disminució del volum. Baixen fins a l'escrot.

19

PER AMPLIAR INFORMACIÓ:

Butlletí d'educació sexual. «Sexologia per a professionals de la salut». Diputació de Barcelona. Servei de Salut Pública i Consum (1995).

Pràctiques sexuals

Hi ha una gran diversitat de pràctiques sexuals que van més enllà de la penetració, com per exemple la masturbació, el sexe oral o el *petting*, que es refereix a l'acte d'acaronar, petonejar, tocar, acariciar tot el cos, jugar, descobrir o excitar buscant la satisfacció de l'altra persona.

Sovint, es relaciona el *petting* amb una pràctica preliminar a les relacions amb penetració i no com una pràctica sexual en si mateixa, de manera que es jerarquitzen les diferents opcions i se centren les relacions sexuals en les pràctiques coitals o amb penetració. És important evidenciar que qualsevol pràctica sexual implica una interacció amb el cos (propri o aliè) i que pot ser àmpliament plaent i excitant.

Els sentits tenen un paper molt important en l'excitació i en el plaer: mitjançant la vista, el tacte, el gust, l'oïda i l'olfacte tenim la possibilitat d'experimentar sensacions de plaer. La imaginació, amb les fantasies, i la creativitat a l'hora de portar a terme les pràctiques sexuals també seran una font important de plaer.

Algunes **pràctiques sexuals** habituals són:

Petons a qualsevol part del cos, donant més plaer a les zones erògenes de la parella.

Carícies, especialment a les zones erògenes, amb els llavis, la llengua, les mans, altres parts del cos o amb objectes suaus.

Masturbació: «Tota forma de procurar-se o procurar plaer amb la mà mitjançant l'estimulació física directa, a partir del fregament, el tocament, les carícies, oprimint els genitals i estimulants altres parts del cos.» (Molero, 07). La masturbació pot realitzar-la un mateix o una mateixa, en la intimitat, en companyia o pot realitzar-la a una altra persona. La masturbació també inclou la utilització d'altres elements o parts del cos (per exemple el fregament dels genitals amb els genitals de l'altra persona).

Sexe oral: pràctica d'estimulació de les zones genitals utilitzant els llavis i la llengua. El sexe oral es pot combinar amb pràctiques pròpies de la masturbació, utilitzant, per exemple, els dits. Una postura molt popular de sexe oral és el 69, en la qual dues persones realitzen sexe oral a la vegada, donant i rebent plaer. Les variants del sexe oral són:

- **Cunnilingus:** estimulació dels genitals femenins.
- **Fel·lació:** estimulació dels genitals masculins.
- **Anilinció:** estimulació de l'anus.

Sexe anal: pràctica sexual, sovint no reconeguda, per vergonya, perquè es relaciona amb pràctiques sexuals homosexuals. El sexe anal també és utilitzat per parelles heterosexuales, ja sigui mitjançant la penetració, introduint-hi dits o joguines sexuals. Es recomana la utilització de lubricants per a aquesta pràctica.

Penetració coital: hi ha una gran varietat de postures sexuals amb penetració, algunes més utilitzades que altres, i que han tingut una gran difusió en publicacions com el Kamasutra i totes les seves variants.

La utilització de **joguines sexuals** per a l'estimulació dels genitals o les zones erògenes també aporta un gran ventall de possibilitats, combinable amb qualsevol pràctica abans esmentada.

PER AMPLIAR INFORMACIÓ:

[Sexualidad humana. Guía para profesionales de educación y salud. Junta de Andalucía.](#)

Identitat, orientació i pràctica sexual

La diversitat d'opcions és present al carrer i molt sovint encara persisteixen prejudicis, desconeixement, estereotips i falses creences sobre el fet homosexual, transsexual i bisexual, així com pel fet de ser dona o home.

Alguns **conceptes**:

Identitat sexual: Es va construir des del naixement de cada persona, i pot tenir relació o no amb els genitals amb els quals es neix. En aquest sentit, es tracta de la identificació subjectiva que cada persona fa amb la categoria d'«home» i de «dona», independentment dels seus genitals.

Identitat de gènere: Les persones s'identifiquen amb el que socialment es reconeix com a masculí o femení. És el resultat de diversos components:

- La identitat sexual, la convicció de sentir-se mascle o femella.
- El comportament de la persona amb relació a un rol o estereotip de gènere.

Orientació sexual: Desig i atracció que una persona sent cap a altres. Es reconeixen tres tipus d'orientacions sexuals segons el sexe propi i el sexe de la persona amb qui es vol mantenir una relació sexual:

- **Homosexualitat:** Desig i atracció cap a persones del mateix sexe. El prefix homo-, prové del grec i significa «mateix», mentre que el prefix hetero- significa «diferent». En referir-se a gais ens referim a homes homosexuals. Les dones homosexuals són anomenades lesbianes
- **Heterosexualitat:** Desig i atracció cap a persones de l'altre sexe
- **Bisexualitat:** Desig i atracció cap a persones dels dos sexes indistintament.

De la mateixa manera que la sexualitat és entesa com un àmbit més de la persona que es desenvolupa i construeix al llarg de tot el cicle vital, és important entendre aquests conceptes com a identificacions i processos que poden ser dinàmics i no com a categories fixes.

Com s'identifica una persona amb referència al sexe o al gènere, quines són les seves preferències respecte a la parella i pràctiques sexuals esdevenen decisions individuals que es relacionen amb experiències i vivències personals i, per tant, poden ser susceptibles a canvis.

Pràctica sexual: contacte sexual a soles o amb una altra persona, del mateix sexe o no. La pràctica sexual no està lligada a una orientació sexual determinada, hi ha etapes d'experimentació en què es poden tenir pràctiques sexuals que poden ajudar a definir l'orientació sexual, o persones que volen experimentar una relació sexual amb persones del seu sexe o de l'altre.

Aquests conceptes són necessaris per entendre la **transsexualitat** (persones que no s'identifiquen amb el sexe i gènere que se'ls atribueix a partir dels seus òrgans genitals) i a les persones **transgènere** (aquelles que no s'identifiquen amb el gènere que s'atribueix al seu sexe i, per tant, la seva identitat, el seu comportament o la seva imatge no es relaciona, tradicionalment, amb el seu sexe de naixement). Molt sovint, també es confon l'homosexualitat amb la identitat de gènere i amb la transsexualitat; es considera, erròniament, que les persones homosexuals voldrien ser d'un altre sexe o que s'identifiquen amb les característiques i amb l'estereotip de l'altre gènere.

Hi ha moltes maneres de ser gai, lesbiana, bisexual, transsexual o transgènere, de la mateixa manera que n'hi ha moltes de ser heterosexual, dona o home. Pretendre saber l'orientació sexual d'una persona per l'aspecte físic, per la feina que fa o per l'expressió corporal té tan poc sentit com pretendre saber-ho pel color dels ulls.

PER AMPLIAR INFORMACIÓ:

La Lore (t)'entén. Espai jove sobre sexualitats, relacions i gènere. Associació Candela per a la Investigació i l'Acció Comunitària

El absolutismo de la heterosexualidad. Revista Yorokobu.

Com dir-ho als teus pares. Associació de Mares i Pares de Gais i Lesbianes. Casal Lambda

SEXPRESAN. Multimedia para la educación afectivo-sexual. Col·lectiu Harimaguada.

Activitat 1.1 Sexualitat: comencem a parlar-ne

L'activitat que us proposem presenta un model de sexualitat que té en compte els aspectes personals, afectius i els relacionats amb el plaer.

OBJECTIU

Entendre el concepte de «sexualitat» des d'una perspectiva holística, més enllà del sexe i les pràctiques sexuals.

TEMPS APROXIMAT

45 minuts / una hora

CONCEPTES

- **Sexualitat**
- **Identitat, orientació i pràctica sexual**
- **Relacions sexuals**

MATERIAL

- Paper d'embalatge
- Retoladors gruixuts
- Gomets (opcional)
- FITXA 1 Cos d'una dona (opció B de l'activitat)
- FITXA 2 Cos d'un home (opció B de l'activitat)

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Caldrà disposar d'un espai lliure de taules i cadires perquè els i les joves puguin treballar i estirar-se.

S'organitza el grup en petits grups de 4/ 5 persones.*

* Es pot tenir en compte, en el cas que el grup ho permeti, fer un petit grup format per noies i un altre format per nois, i la resta, mixtos. També es pot optar per fer tots els grups segregats per sexes si la persona que condueix l'activitat ho considera oportú.

Es repartirà a cada grup un tros de paper d'emballar prou gran perquè s'hi pugui estirar una persona a sobre. També caldrà repartir retoladors/colors a cada grup.

S'indicarà als i les joves que facin un dibuix de la silueta d'una persona voluntària del mateix grup.

Mentre la persona està estirada a sobre del paper, la resta en pot repassar la seva silueta amb retoladors gruixuts.

Es demana als grups que traslladin la seva idea del que pot significar per elles i ells la paraula sexualitat al paper amb la silueta que tenen al davant. Per començar, se'ls demana que dibuixin i pintin amb colors les parts del cos que relacionen amb la sexualitat.

Un cop finalitzat el treball, reunirem tots els papers d'emballar i cada grup mostrarà i comentarà els seus dibuixos.

Un cop fet, es plantegen algunes preguntes al grup que ens ajudaran a reflexionar i revisar els dibuixos.

Sugerim les següents:

- Quan parlem de sexualitat, a què ens referim? Es pot veure? Es pot tocar?
 - Què hem dibuixat/marcat en les siluetes?*
- * Evidenciar, en el cas que es doni, la diferència entre sexualitat i zones erògenes (en general, en aquesta activitat es marquen les zones genitals i les zones erògenes), obviant altres qüestions com els sentits i la imaginació.
- Quines zones s'han identificat? Hi ha diferències entre les noies i els nois? Per què?
 - S'han tingut en compte les fantasies, la imaginació, els sentits, la seducció (seduir i ser seduïdes o seduïts) i el plaer a l'hora d'assenyalar les parts del cos?
 - Quan comencem a ser éssers sexuals? Quan s'acaba la sexualitat?
 - És important parlar d'aquestes qüestions en grup? Per què?
 - Com es parla a casa de sexualitat? I al carrer? I als mitjans de comunicació?
 - Parlem de la identitat i l'orientació sexual. Són el mateix? A què fan referència?

Conclusions. Es pot demanar al grup que, un cop posades en comú les observacions, es prenguin un minut per repetir l'exercici. A continuació, es pot comprovar si s'ha produït algun canvi entre la primera i la segona versió.

PROPOSTA ALTERNATIVA

Treball individual amb posterior posada en comú.

OPCIÓ A

Es reparteix entre el grup la FITXA 1 *Cos d'una dona* (aquesta imatge es reparteix a les noies) i la FITXA 2 *Cos d'un home* (es reparteix entre els nois).

En aquest dibuix, individualment, hauran d'identificar aquelles parts del cos que relacionen amb la sexualitat.

A la pissarra, la persona conductora del taller pot dibuixar la silueta del cos d'una dona i el cos d'un home, o bé es pot fer una fotocòpia ampliada dels dibuixos repartits. Un cop cada persona ha identificat aquelles parts del cos que volia, es posen en comú i es van marcant sobre la fotocòpia ampliada o el dibuix a la pissarra.

OPCIÓ B

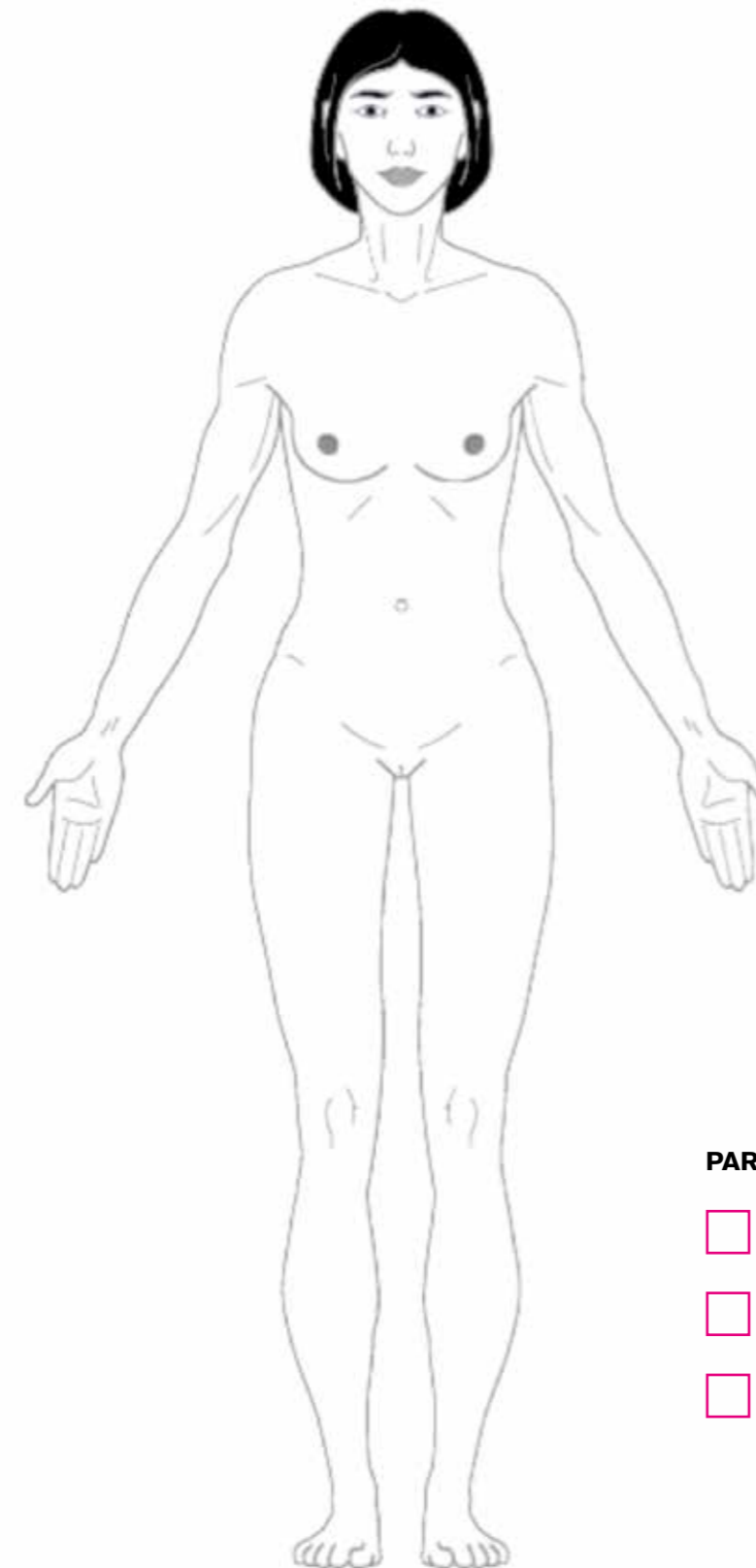
Es reparteix entre el grup la FITXA 1 *Cos d'una dona* (aquesta imatge es reparteix a les noies) i la FITXA 2 *Cos d'un home* (aquesta imatge es reparteix entre els nois).

En aquest dibuix, individualment, hauran d'identificar aquelles parts del cos que considerin íntimes, i aquelles que consideren que són més accessibles a d'altres:

- Parts del meu cos íntimes, que només les puc tocar jo o alguna persona de molta confiança.
- Parts del meu cos que poden ser tocades per persones que conec i sento properes.
- Parts del meu cos públiques, que poden ser tocades per persones conegudes i desconegudes.

A la pissarra, la persona conductora del taller pot dibuixar la silueta del cos d'una dona i el cos d'un home, o bé es pot fer una fotocòpia ampliada dels dibuixos repartits. Un cop cada persona ha identificat les parts del cos que volia, es posen en comú i es van marcant sobre la fotocòpia ampliada o el dibuix a la pissarra.

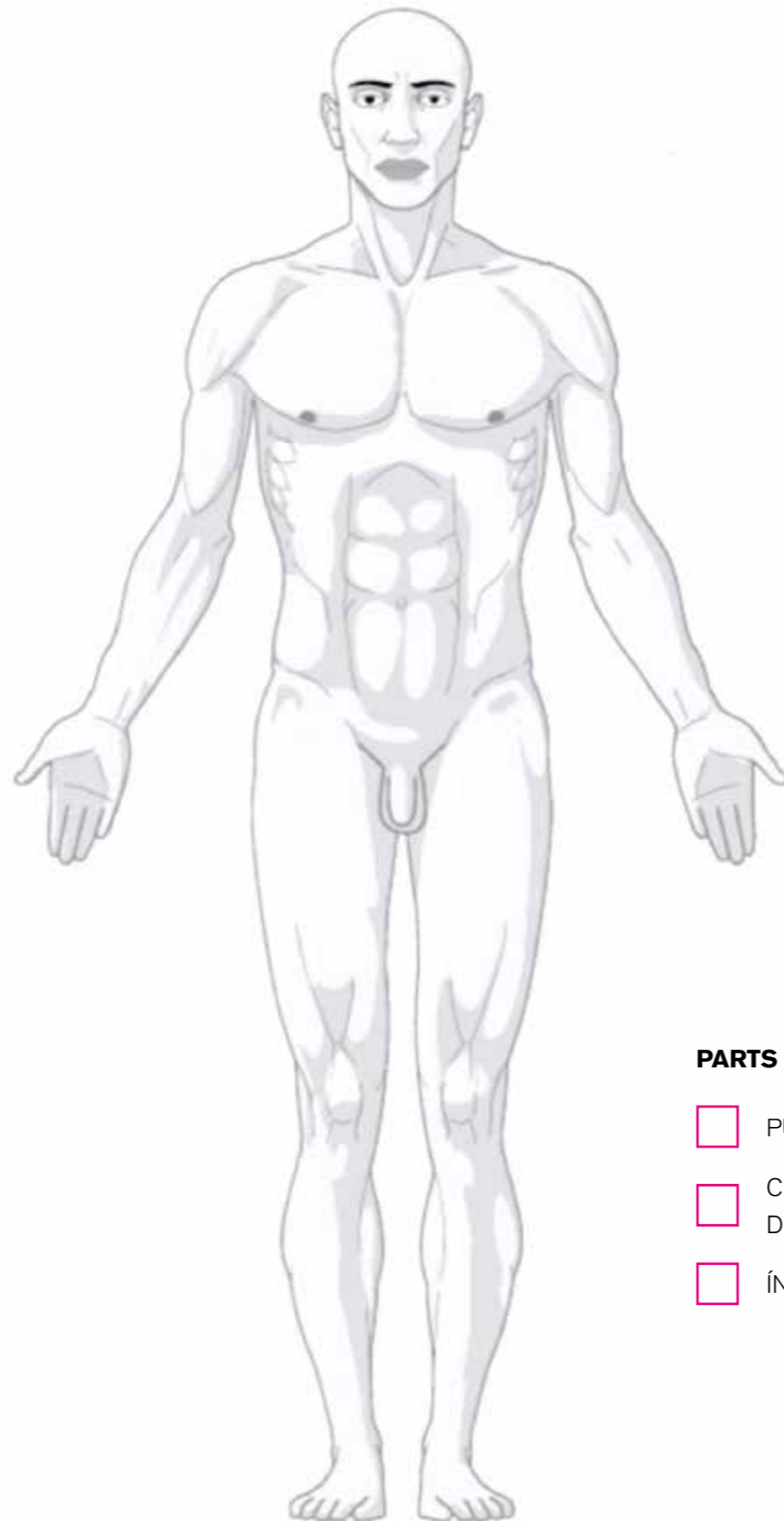
Fitxa 1. Cos d'una dona



PARTS DEL MEU COS:

- PÚBLIQUES
- CERT NIVELL DE CONFIANÇA
- ÍNTIMES

Fitxa 1. Cos d'un home



PARTS DEL MEU COS:

- PÚBLIQUES
- CERT NIVELL DE CONFIANÇA
- ÍNTIMES

Activitat 1.2 Coneguem els òrgans genitals

L'activitat que us proposem pretén presentar els òrgans genitals externs i interns de la dona i de l'home, i explicar-ne els canvis i el funcionament en el cicle de resposta sexual (desig, excitació, orgasme) i en la reproducció.

OBJECTIU

Conèixer els òrgans genitals externs i interns de la dona i de l'home, respectivament.

TEMPS APROXIMAT

Una hora

CONCEPTES

- **Autoconeixement del cos**
- **Resposta sexual humana**

MATERIAL

- FITXA 3. Òrgans genitals externs de la dona sense noms
- FITXA 4. Òrgans genitals externs de la dona amb noms
- FITXA 5. Òrgans genitals interns de la dona sense noms
- FITXA 6. Òrgans genitals interns de la dona amb noms
- FITXA 7. Òrgans genitals externs de l'home sense noms
- FITXA 8. Òrgans genitals externs de l'home amb noms
- FITXA 9. Òrgans genitals interns de l'home sense noms
- FITXA 10. Òrgans genitals interns de l'home amb noms
- FITXA 11. Noms dels òrgans genitals externs i interns de la dona i de l'home

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

S'organitza el grup en petits grups de 4/5 persones. Es repartiran a cada grup les FITXES 3, 5, 7 i 9 (sense els noms dels òrgans genitals). A cada grup se li donarà un sobre amb els noms barrejats dels òrgans.*

* En el cas que el grup ho permeti, es pot fer un petit grup format per noies i un altre format per nois, i la resta, mixtos. També es pot optar per fer tots els grups segregats per sexes, en cas que la persona que condueixi l'activitat ho consideri oportú. Depenent dels grups creats i el temps disponible per a l'activitat, podem repartir totes les fitxes a cada grup o bé que cada grup en faci una.

S'indicarà als i les joves que han de col·locar els noms dels òrgans a les fitxes en funció de si consideren que pertanyen a la dona o a l'home, i si són òrgans genitals externs o interns.

A la pissarra, la persona conductora del taller pot dibuixar la silueta del cos d'una dona i el cos d'un home, o bé es pot fer una fotocòpia ampliada dels dibuixos repartits. Es posarà en comú el treball realitzat pels grups posant els noms als dibuixos de la pissarra.

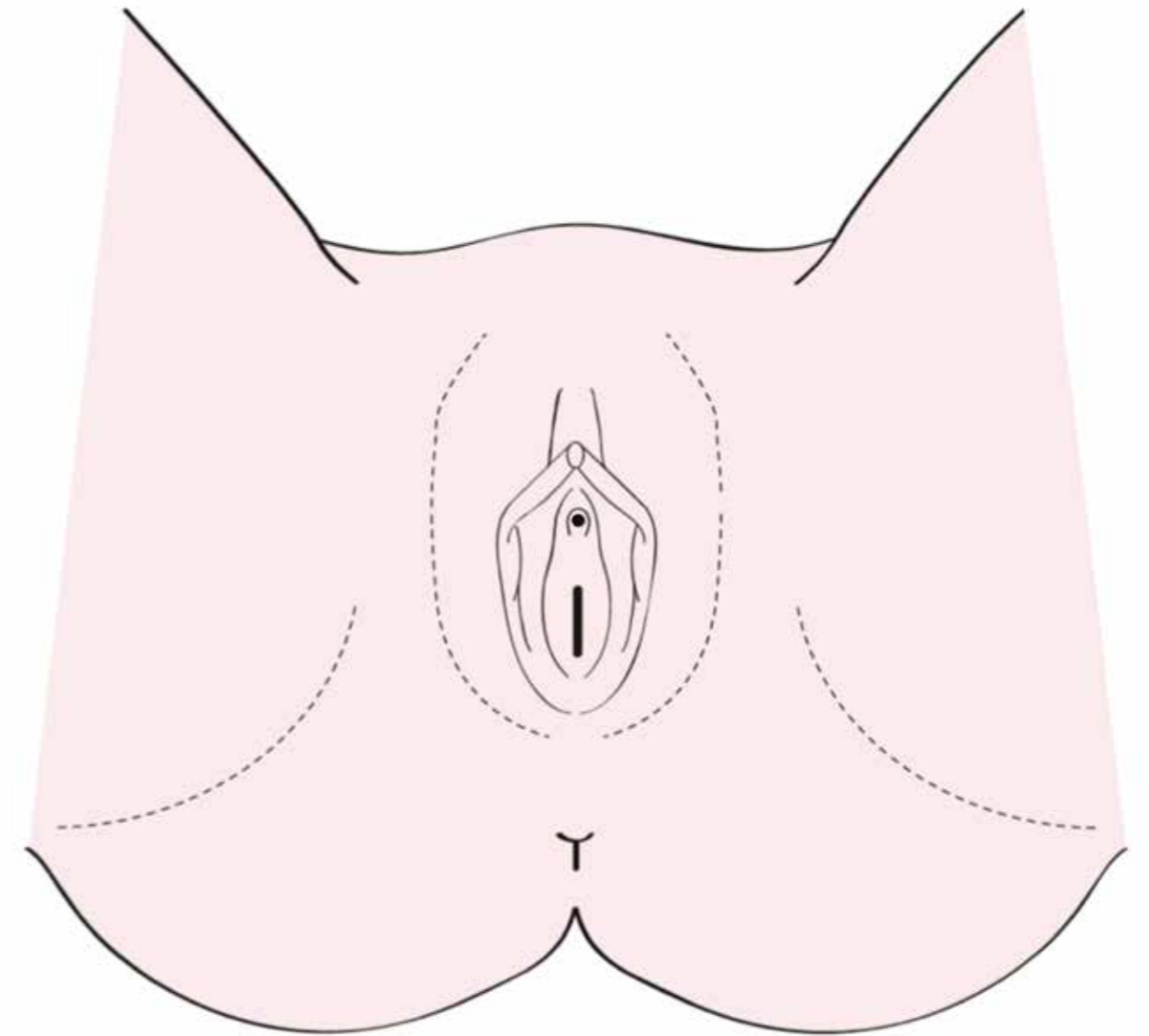
Es continuarà amb la presentació dels òrgans genitals externs de la dona i l'home i els seus canvis en el cicle de resposta sexual. A continuació, es presentaran els òrgans genitals interns i la seva funció en la reproducció humana.

PROPOSTA ALTERNATIVA

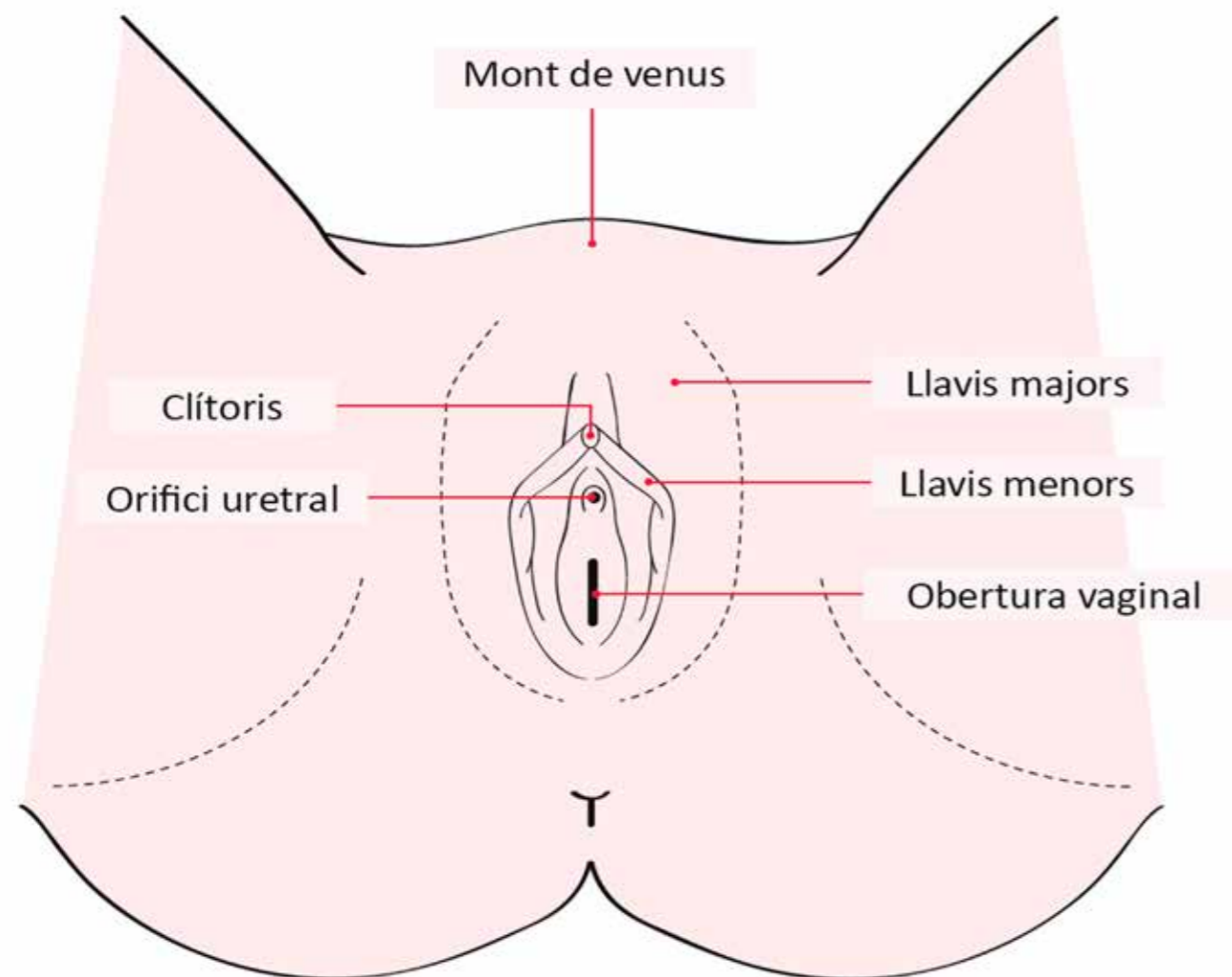
Es pot proposar als grups que, individualment o en petits grups, modelin els òrgans sexuals externs i interns fent servir plastilina de diversos colors.

En el cas que el grup no tingui gaire clar com desenvolupar aquesta tasca, o tingui dificultats amb relació als òrgans sexuals d'un sexe o l'altre, es pot realitzar l'activitat tal com s'ha plantejat, fent servir les fitxes, i més endavant modelar amb plastilina per tal de consolidar els aprenentatges.

Fitxa 3. Òrgans genitals externs de la dona sense noms

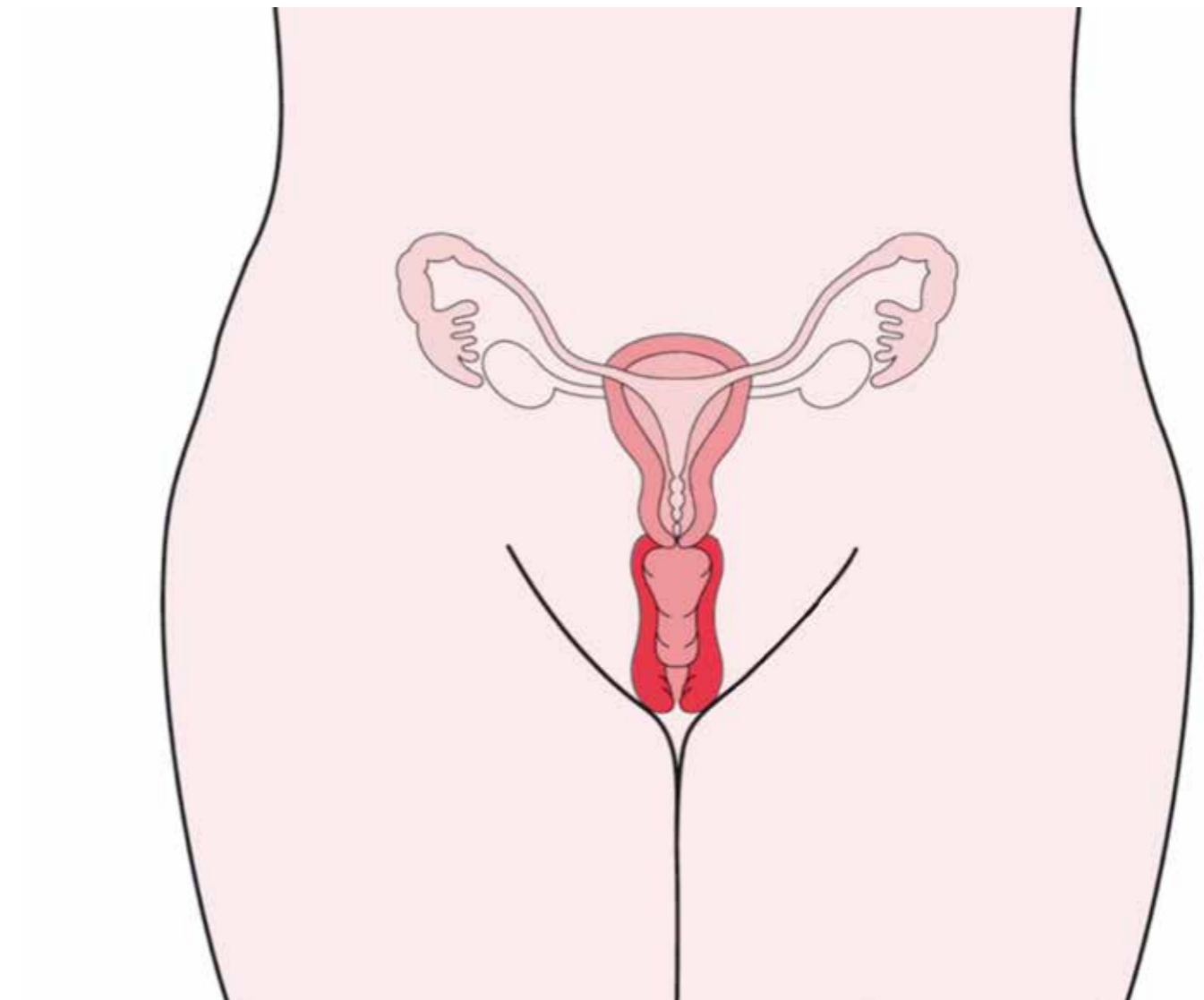


Fitxa 4. Òrgans genitals externs de la dona amb noms



30

Fitxa 5. Òrgans genitals interns de la dona sense noms

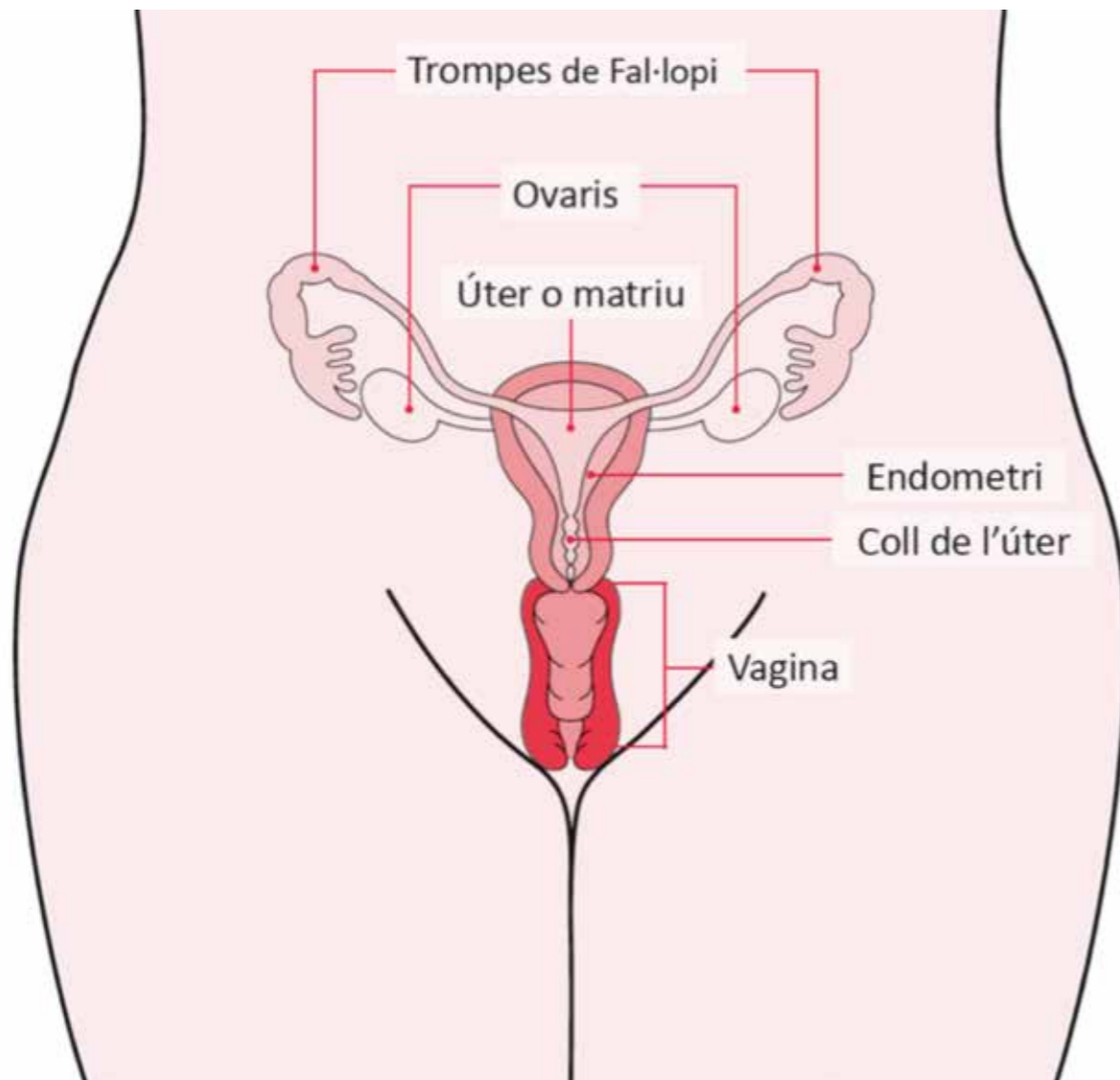


31

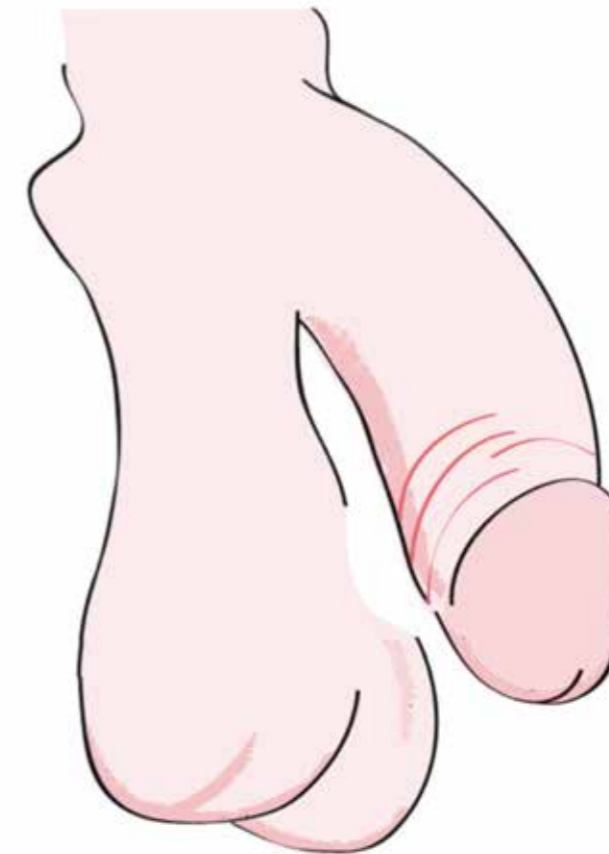
Fitxa 6. Òrgans genitals interns de la dona amb noms

Fitxa 7. Òrgans genitals externs de l'home sense noms

32



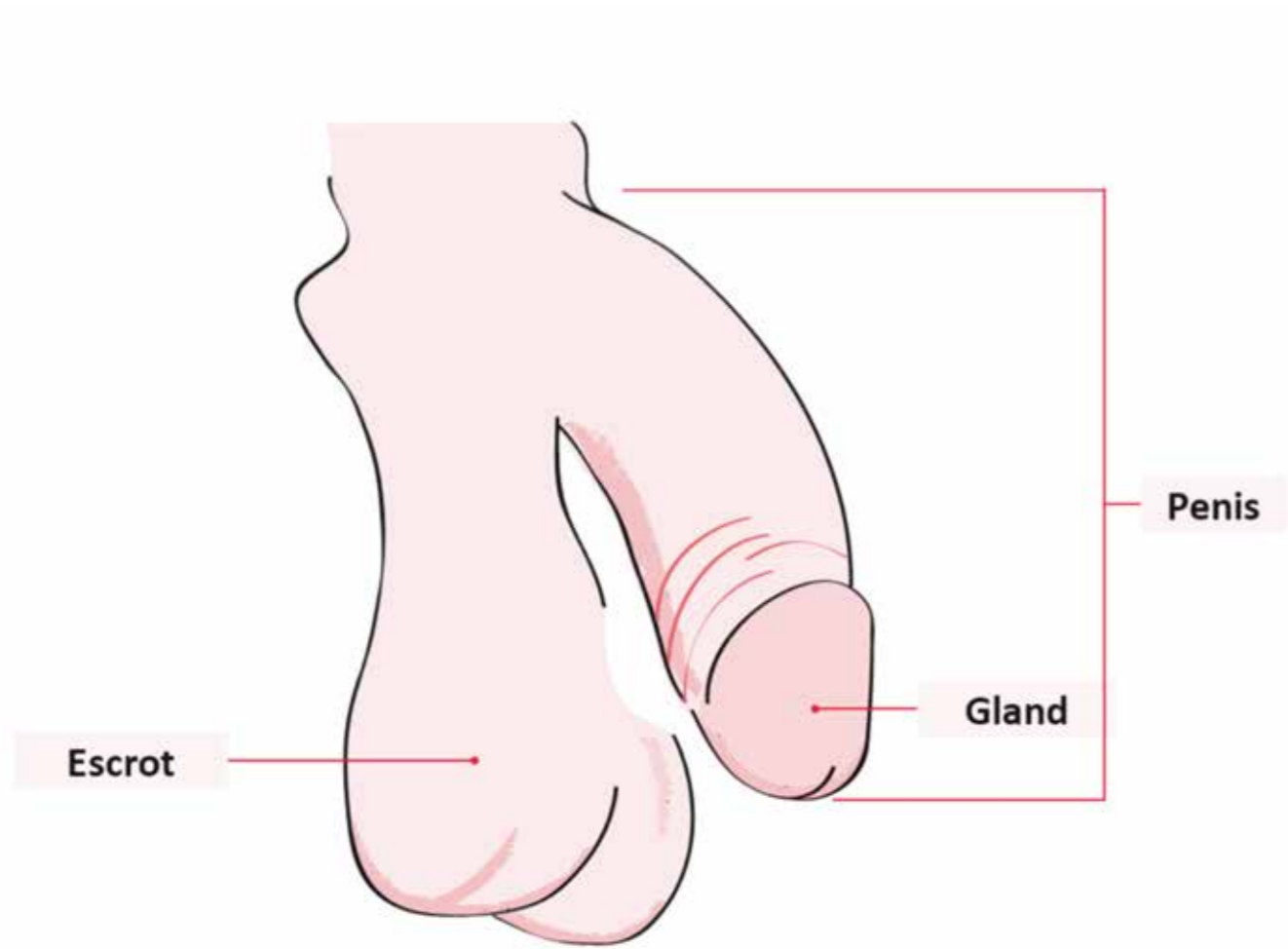
33



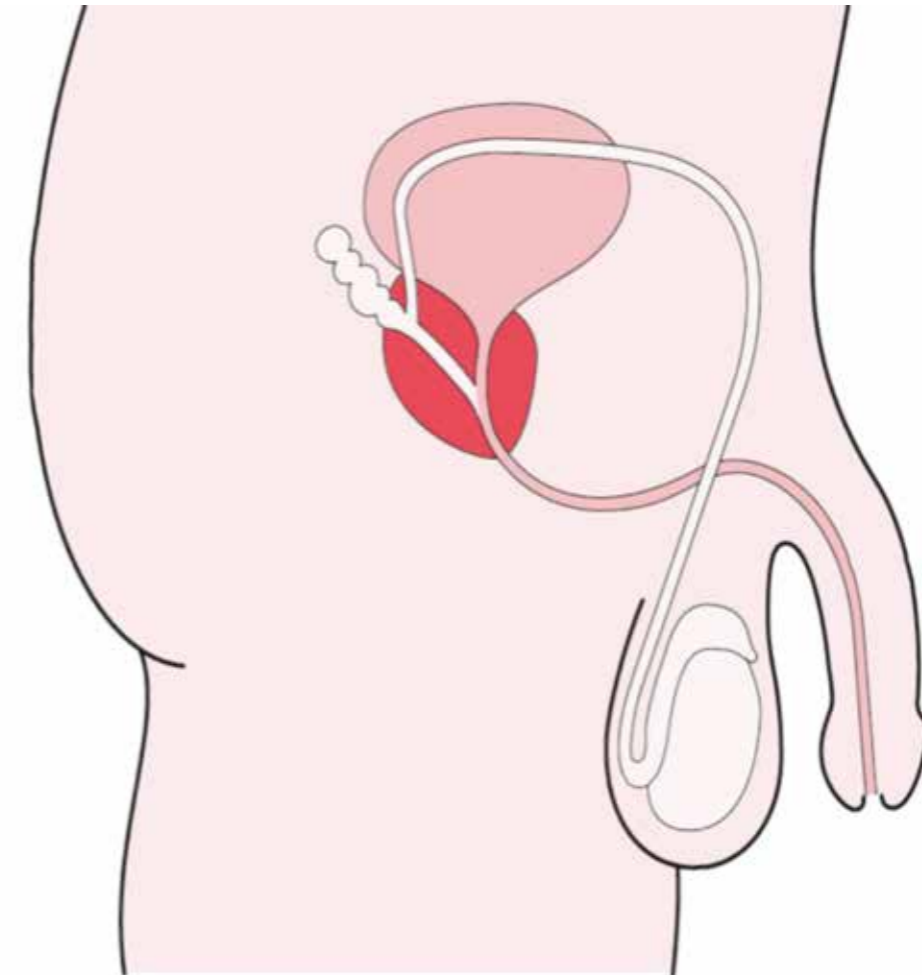
Fitxa 8. Òrgans genitals externs de l'home amb noms

Fitxa 9. Òrgans genitals interns de l'home sense noms

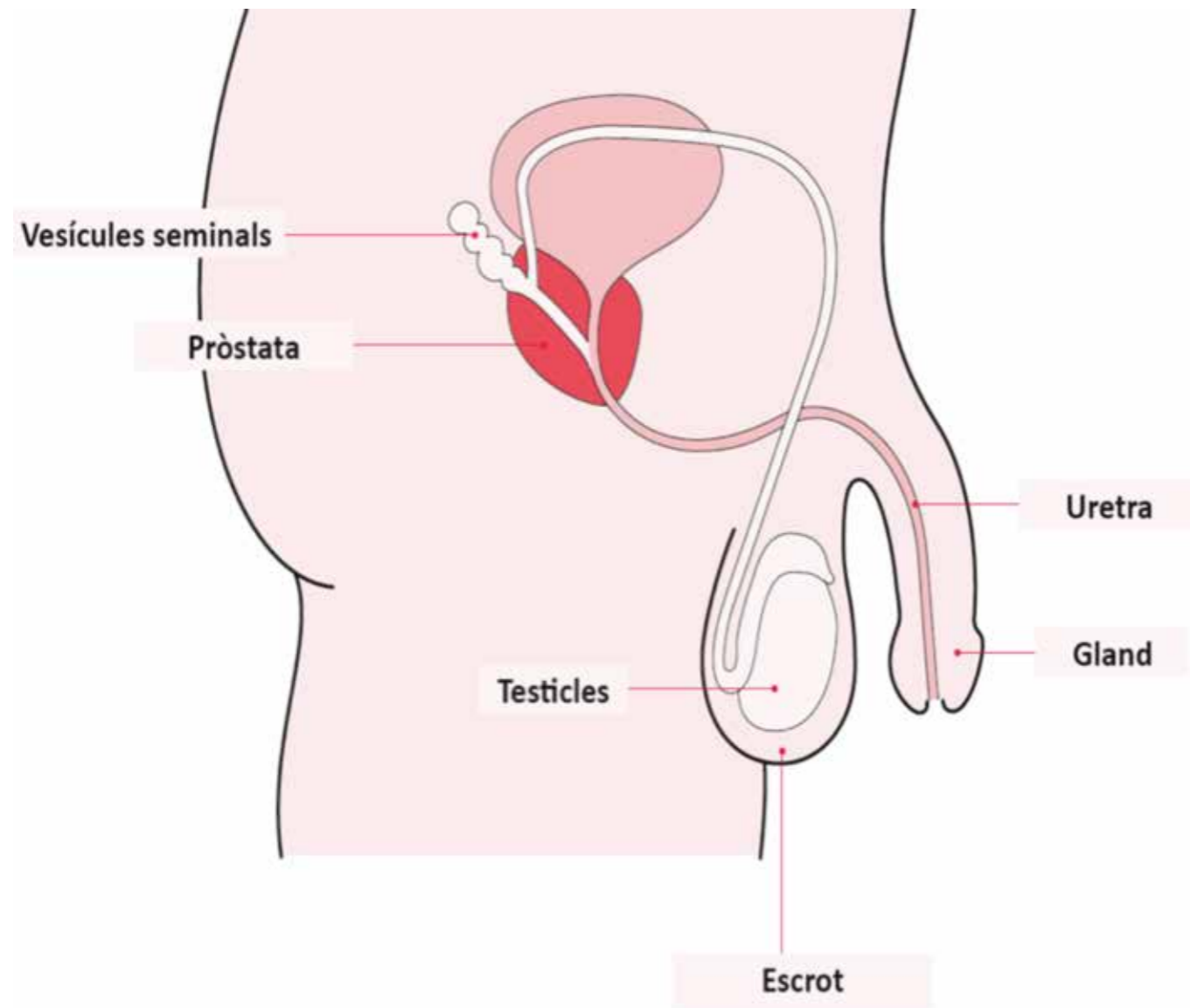
34



35



Fitxa 10. Òrgans genitals interns de l'home amb noms



36

Fitxa 11. Noms dels òrgans genitals externs i interns de la dona i l'home

MONT DE VENUS	PENIS
CLÍTORIS	GLAND
LLAVIS MAJORS	ESCROT
LLAVIS MENORS	TROMPES DE FAL·LOPI
ORIFICI URETRAL	OVARIS
OBERTURA VAGINAL	ÚTER O MARIU
VESÍCULES SEMINALS	ENDOMETRI
PRÒSTATA	COLL DE L'ÚTER
TESTICLES	VAGINA
URETRA	GLAND
ESCROT	

37

Activitat 1.3

Mirallet, mirallet

L'exercici que us proposem pretén apropar les persones joves als seus genitals de manera positiva i facilitar el coneixement del cos.

OBJECTIU

Conèixer els genitals femenins i masculins, respectivament.

TEMPS APROXIMAT

- Depèn de cada persona, el temps que hi vulgui dedicar.
- 15 minuts per explicar la dinàmica al grup.

CONCEPTES

Autoconeixement del cos

MATERIAL

Noies:

- Mirall de mà i llanterna o llum articulada.
- FITXA 12 *Pauta d'observació per a noies*
- FITXA 13 *Il·lustració dels genitals femenins interns i externs*

Nois:

- FITXA 14 *Pauta d'observació per a nois*
- FITXA 15 *Il·lustració dels genitals masculins interns i externs*

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Es tracta d'observar els genitals propis en profunditat. Per això cal explicar al grup el funcionament de l'activitat amb claredat i recomanar portar a terme l'observació en un lloc tranquil on sentir-se còmode i amb intimitat.

Per a la realització de l'observació hi ha a disposició del grup dues fitxes: la primera conté una il·lustració dels òrgans sexuals interns i externs; l'altra és una pauta d'observació on s'explica com dur a terme l'exploració, així com una breu explicació sobre cadascuna de les parts dels òrgans sexuals que aniran identificant durant l'exploració.

És recomanable reforçar aquesta activitat amb una explicació descriptiva i funcional dels òrgans sexuals, posant l'èmfasi en la importància de conèixer-los per poder gaudir d'una vida sexual satisfactòria i no vincular-los únicament a la reproducció.

És important deixar clar que aquest exercici és lliure, i que no se'n demanarà cap tipus de retorn si el grup no ho vol.

Fitxa 12. Pauta d'observació per a noies

Per realitzar l'observació només és necessari un mirall, una llanterna o un llum articulada, i els teus dits. És important realitzar l'observació en un moment en què estiguis tranquil·la. Busca la postura en la qual et trobis més còmoda, per exemple, ajupida o asseguda.

A continuació detallem els passos que guiaran la teva exploració:

- Pel que fa a la il·luminació, agafa la llanterna o orienta el llum articulada de manera que puguis veure bé el mirall i moure'l, si cal. Una altra possibilitat és fer que la llum reboti al mirall per il·luminar així l'interior.
- Un cop s'obren les cames, es poden veure els llavis majors, els llavis menors i també el clítoris.
- S'observa també l'orifici de l'anus, i sobre l'orifici de la vagina hi ha l'orifici uretral, que és com un punt petit.
- Fixa't en el flux: també varia segons cada dona i el seu cicle menstrual.
- Abans d'ovular, per efecte dels estrògens, acostuma a ser més clar i fluid, i després, a causa de la progesterona, més espès i viscos.
- Si vols, et pots ficar el dit a la vagina i sentir quina textura té.

A continuació detallem com és l'aparell genital femení. Conèixer els nostres òrgans genitals i la seva resposta ens ajuda a poder tenir una sexualitat més conscient i plaent, a soles o en companyia:

A l'aparell genital femení, una part es troba a l'exterior i l'altra a l'interior.

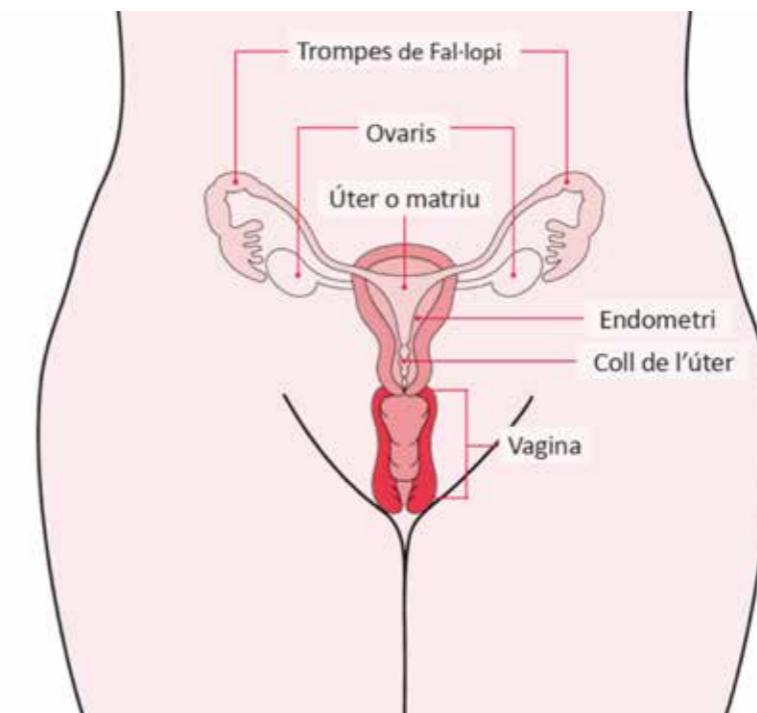
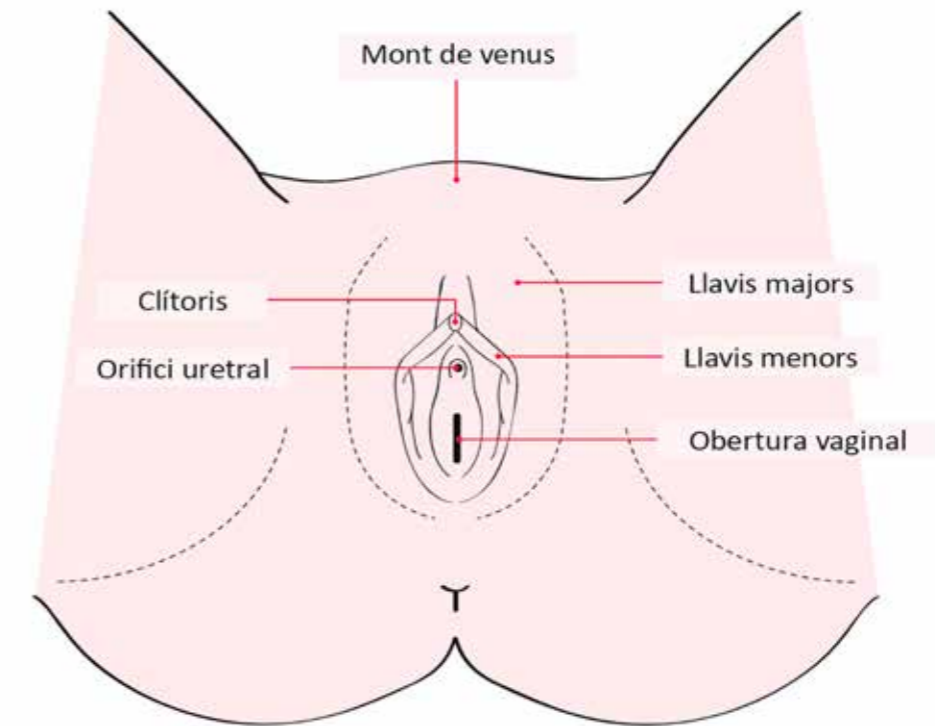
La vulva és la **part genital exterior femenina** i està constituïda per:

- El mont de venus, situat al davant dels ossos del pubis i format per teixit greixós envoltat de pell i recobert de pèl.
- Els llavis majors, que s'estenen des del mont de venus cap a baix i cap al darrere. Estan també recoberts de pèl i contenen múltiples glàndules que segreguen un líquid que humiteja i lubrica la vulva.
- Els llavis menors es troben allotjats entre els llavis majors, i s'hi fusionen a la part posterior, mentre que cap endavant, a la part superior, s'uneixen per formar el clítoris.
- El clítoris és un òrgan amb una gran sensibilitat sexual per a les dones.
- La vagina és un conducte muscular d'entre 7,5 i 10 cm de llarg que comunica la vulva amb el coll de l'úter i els òrgans interns.
- L'obertura vaginal pot estar coberta per una fina membrana denominada himen. Té la funció de protegir l'entrada de la vagina de les nenes abans de la pubertat, quan la vagina encara no conté la flora vaginal que la protegirà quan sigui adulta.
- L'orifici uretral es troba a dos o tres centímetres del clítoris i és l'orifici per on surt l'orina.

Pel que fa als **genitals interns**, trobem:

- L'úter o matriu, òrgan muscular en forma de pera invertida situada entre la bufeta i el recte.
- Dins de l'úter hi ha l'endometri, que és una capa mucosa que recobreix l'úter per dins. Si no conté cap òvul fecundat, aquesta capa mucosa s'expulsa a l'exterior i produeix la menstruació.
- Les trompes de Fal·lopi, on es produeix la fecundació.
- Els ovaris, que contenen els futurs òvuls en estat immadur i són els encarregats de produir les hormones sexuals femenines: estrògens i progesterona.

Fitxa 13. Il·lustració dels genitals femenins interns i externs



Fitxa 14. Pauta d'observació per a nois

És important realitzar l'observació en un moment en què et trobis tranquil. L'autoconeixement serveix per experimentar, per conèixer la teva resposta sexual i saber què t'agrada i què no. En definitiva, per conèixer-te millor. Per realitzar l'exploració pots tocar-te el penis i els testicles; pots diferenciar-los tots dos? Pots percebre com es mouen dins l'escrot?

A continuació es detalla com és l'aparell genital masculí. Conèixer els nostres òrgans genitals i la seva resposta ens ajuda a poder tenir una sexualitat més conscient i plaent, a soles o en companyia.

A l'aparell genital masculí, es poden distingir òrgans genitals **interns** i **externs**.

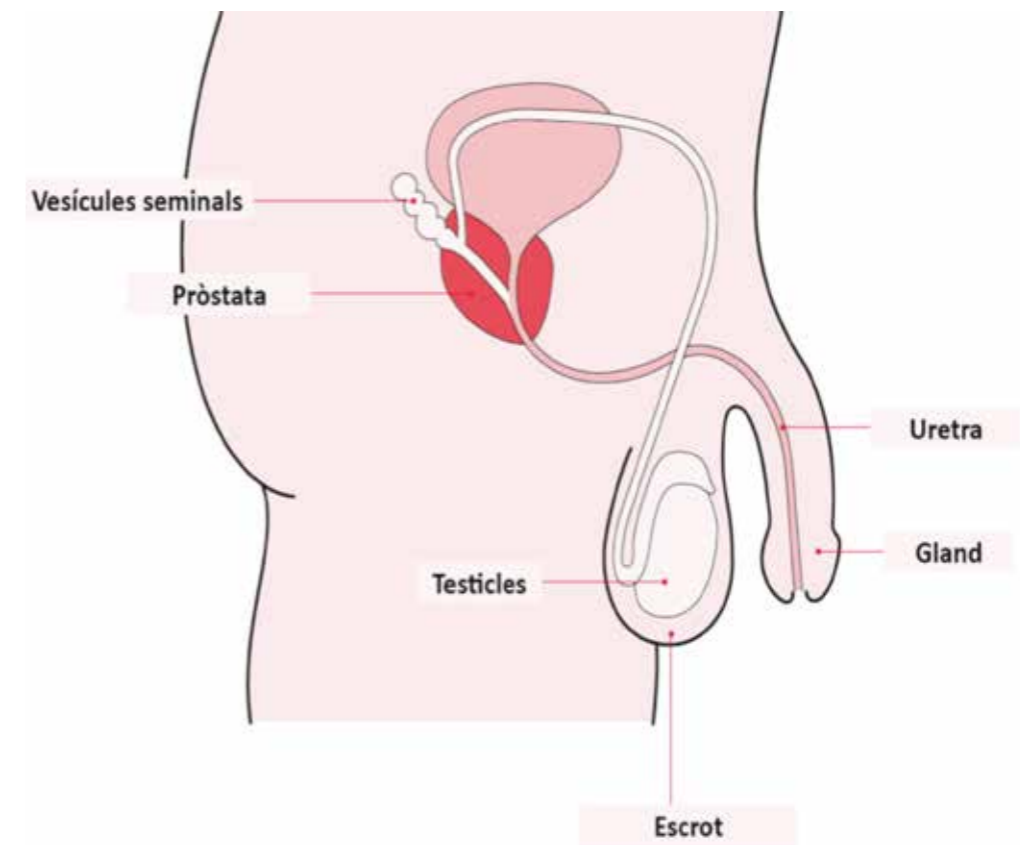
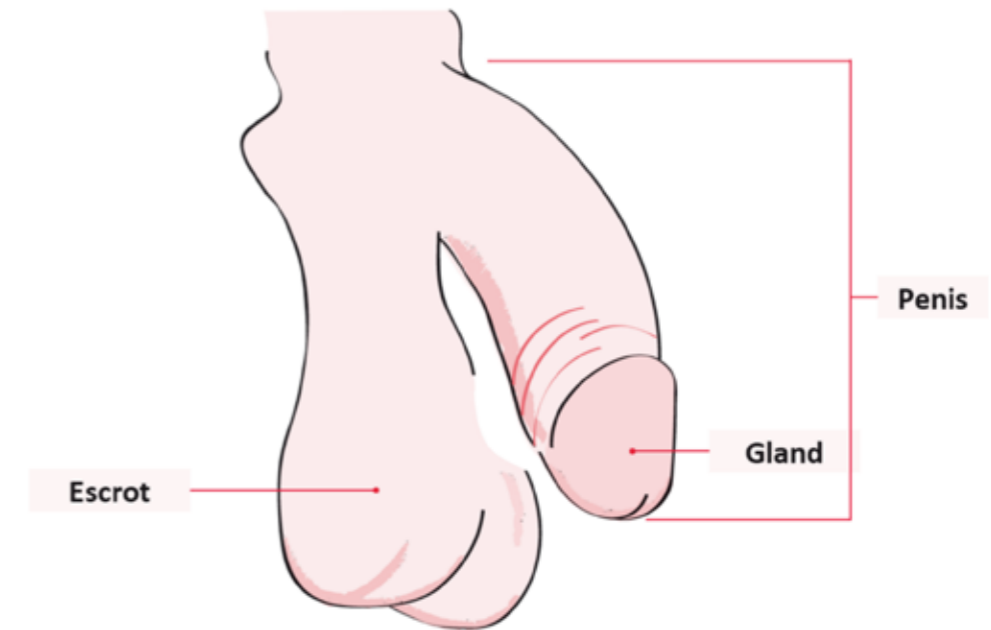
A l'**aparell genital masculí extern** trobem:

- El penis, que a l'extrem es fa més ample i és on trobem el gland o cap del penis.
- El gland està recobert per una pell que es diu prepuci, que es retrau fins a la base quan es produeix una erecció o s'estira cap enrere. El prepuci s'uneix al gland a la part inferior pel fre.
- L'obertura que hi ha entre la base del gland i la zona del fre són les més sensibles a l'estimulació sexual.

A l'**intern**:

- Els testicles, que produeixen els espermatozous i les hormones sexuals masculines. Els conductes deferents són els que transporten els espermatozous des dels testicles a la uretra.
- L'escrot, que és la bossa que cobreix i acull els testicles.
- Les vesícules seminals són les glàndules que produeixen el líquid seminal, que serveix d'aliment als espermatozous.
- La pròstata és la glàndula que produeix el líquid prostàtic, que permet la supervivència dels espermatozous.
- Per últim, la uretra és el conducte que recorre el penis i porta els espermatozous a l'exterior.

Fitxa 15. Il·lustració dels genitals masculins interns i externs



Activitat 1.4

Per a tots els gustos!

En aquesta activitat us proposem treballar amb el grup sobre la definició i identificació de diverses pràctiques sexuals. A partir d'aquestes, es treballarà sobre la varietat d'opcions que hi ha en les relacions sexuals.

OBJECTIUS

- **Ampliar el concepte de relacions sexuals més enllà del coit.**
- **Afavorir la reflexió i el debat al voltant del plaer propi i d'altres persones.**

TEMPS APROXIMAT

Una hora

CONCEPTES

- **Autoconeixement del cos**
- **Relacions sexuals**
- **Resposta sexual humana**
- **Pràctiques sexuals**
- **Identitat i orientació sexual**

MATERIAL

- FITXA 16 *Diagrama per a tots els gustos*
- Folis o Post-its

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

PART 1

Cada persona del grup, lliurement i anònima, escriurà diferents pràctiques sexuals que l'exciti, que li agradi fer, que li facin, o bé que conegui. Aquestes pràctiques poden ser experimentades o imaginades.

Cada pràctica s'escriurà en un paper o Post-it.

Una vegada el grup ha acabat d'escriure-les, es recolliran tots els papers, es barrejaran i es tornaran a repartir entre cadascuna de les persones.

Cada persona llegirà en veu alta les pràctiques dels papers que li han tocat.

A partir d'aquí, es plantejaran les preguntes següents:

- Quina tipologia de pràctiques s'han repetit?
- N'heu trobat a faltar alguna?
- Totes les pràctiques proposades agraden a tothom?
- Quantes vegades hem parlat obertament del que ens agrada?
- Com ens sentim en parlar-ne? El resultat hauria estat igual si no fos anònim?
- Ens sentim segurs i segures del que ens agrada? Ens fa vergonya dir-ho? Per què?

- Podríem identificar les pràctiques proposades per noies i nois? Per què?
- Penseu que hi ha pràctiques que es podrien considerar heterosexuales i altres d'homosexuales? Quines? Per què?

Per acabar, es pot ampliar, si escau, la informació sobre les diferents pràctiques sexuals i proposar al grup si volen ampliar la llista amb aquelles pràctiques no identificades en el treball individual.

PART 2

Classificar les pràctiques sorgides del grup en tres nivells:

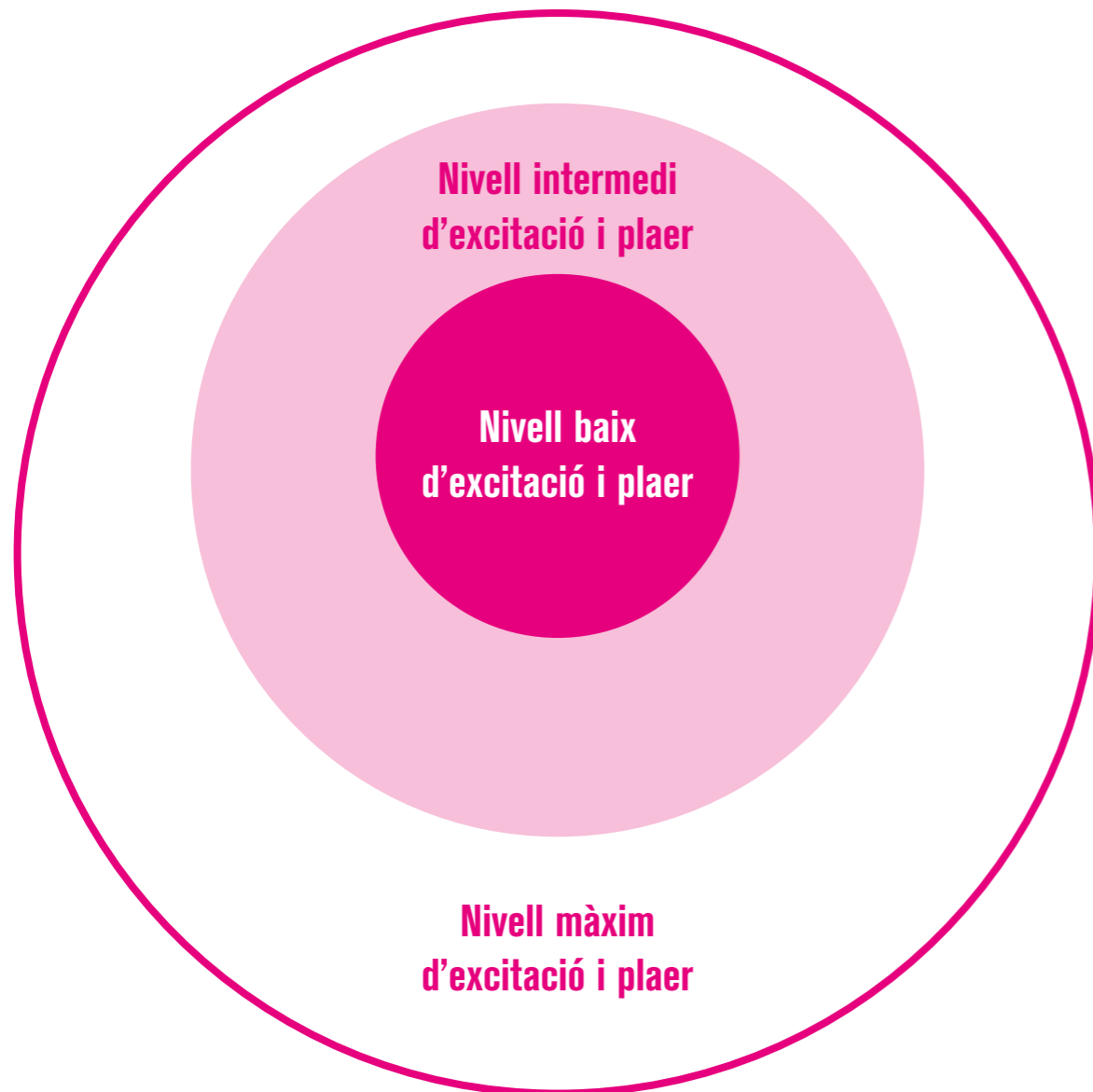
- Nivell màxim d'excitació i plaer
- Nivell intermedi d'excitació i plaer
- Nivell baix d'excitació i plaer

Les pràctiques es poden distribuir en tres cercles concèntrics (vegeu FITXA 16 Diagrama per a tots els gustos). Al cercle central i més petit, s'enganxaran les pràctiques amb el nivell més alt de plaer; al segon cercle, s'enganxaran les pràctiques de nivell intermedi, i al cercle exterior, les pràctiques que proporcionen el nivell més baix d'excitació i plaer.

OBSERVACIONS

Aquesta dinàmica es pot treballar separatament per sexes i que cada grup faci els seus cercles. Posteriorment, es poden comparar les pràctiques proposades i la distribució en els diferents nivells d'excitació i plaer.

Fitxa 16. Diagrama per a tots els gustos



46

Eix 2. Gènere

Introducció a l'eix

Si bé l'abús sexual pot afectar tant noies com nois, no es produeix amb la mateixa freqüència en tots dos casos i la prevalença en noies és molt més alta. Les noies, per tant, es troben en una situació de més vulnerabilitat davant l'abús sexual només pel fet de ser noies, és a dir, per qüestions relacionades amb els processos de construcció de la identitat de gènere i les relacions de poder. En aquest sentit, aquest eix pretén oferir eines i recursos als i les joves per prendre consciència de com influeix la socialització de gènere en les expectatives i la vivència de la sexualitat segons el fet de ser dona o home.

Així mateix, moltes situacions d'abús sexual entre adolescents es donen per part d'altres adolescents amb què s'ha establert una relació afectiva i/o sexual. Cal doncs, incorporar aspectes que permetin als i les joves detectar què és «abús» en el marc d'una relació sexual i en el marc d'una relació afectiva.

Conceptes

En aquest apartat trobareu els conceptes bàsics necessaris per realitzar les activitats d'aquest eix: sexe i gènere, estereotips de gènere, publicitat i sexisme, amor romàntic, mite de la mitja taronja, violència masclista i indicadors d'una relació abusiva.

Sexe i gènere

Abans de parlar de la igualtat entre sexes és necessari conèixer i saber identificar conceptes com «sexe» i «gènere»: discernir entre aquelles característiques innates al fet d'haver nascut dona o home i aquells comportaments que s'aprenen i socialment defineixen com ha de ser una persona en funció del seu sexe, i, especialment, el paper que esperem que tingui en la nostra relació de parella.

És reconegut per diverses autores i autors que les relacions de parella marcades per l'abús i la violència es caracteritzen, habitualment, per ser relacions en què els estereotips de gènere estan molt presents i, per tant, la relació és desigual.

Us proposem unes definicions que poden acompanyar el treball que es realitzarà amb el grup de joves:

SEXE: Reconeixement de característiques biològiques i fisiològiques que distingeixen les persones entre dona i home. Aquesta diferència primera entre els éssers humans ha estat utilitzada per naturalitzar la jerarquia i el privilegi d'un sexe, el masculí, sobre l'altre, el femení. La diferenciació sexual binària també exclou i invisibilitza les persones intersexuals.

47

GÈNERE: Conjunt de normes i models assignats a cada sexe, anomenat «socialització diferencial». S'imposa a les persones des del seu naixement. Indica què és lícit o il·lícit que sentin, pensin i facin homes i dones. El gènere és una construcció social i cultural, i, per tant, genera models d'identitat femenina i masculina que varien d'una època a una altra i d'una societat a una altra. Per tant, són apresos i es poden desaprendre.

El gènere es fa evident quan hi ha persones que no es comporten com s'espera socialment que ho facin tenint en compte el seu sexe; per exemple, les persones transsexuals i transgènere pateixen discriminacions quan trenquen amb aquesta relació bidireccional entre sexe i gènere.

PER AMPLIAR INFORMACIÓ:

Nois i noies som iguals? Tenim els mateixos drets i les mateixes oportunitats? Material de suport del Mòdul 1 per a professionals. Programa «Estimar no fa mal. Viu l'amor lliure de violència.» Institut Català de les Dones
Notícia: «Alemanya 'crea' un tercer sexe» El País, 19/08/2013
Nena enfadada amb les empreses de joguines. Vídeo viral al YouTube (amb subtítols).
Stop Patologización Trans. Convocatòria a la Manifestació Internacional de Lluita Transsexual, Transgènere i Intersex.

Estereotip i rol de gènere

La diferenciació sexual facilita mantenir els anomenats «**estereotips de gènere**», clixés sobre el fet de ser dona o home, comportaments, actituds i expectatives segons el sexe de la persona.

En aquest sentit cal evidenciar, prèviament, que vivim en una societat que, encara avui, es caracteritza per ser androcèntrica i patriarcal, és a dir, que situa el que és masculí com a prioritari, com a més important, com a norma, i genera així una jerarquització de les persones segons el seu sexe i subordina el model femení al masculí.

Exemple: La utilització, fins ara, d'un llenguatge que invisibilitza les dones i utilitza el masculí com a genèric.

Exemple: La manca de reconeixement de les aportacions de les dones a la història, la literatura, l'art i a les ciències. Quantes dones hi ha als llibres de text? Les dones no han fet grans aportacions al desenvolupament humà o és una falta de reconeixement? Per altra banda, encara no és prou valorada l'aportació econòmica del treball domèstic i de cura, ni la seva importància en el manteniment de l'anomenat «estat del benestar».

Exemple: La manca de reconeixement de la diversitat d'homes, de les seves emocions i la seva afectivitat, i la pressió que es genera sobre nois i homes per mantenir actituds androcèntriques davant la vida, sense tenir-ne en compte la personalitat.

Exemple: La divisió sexual que es continua promovent a través de joguines i anuncis, tan evident en els que s'adrecen a nenes i els que s'adrecen a nens. Si ens fixem en els colors, el llenguatge o la tipologia de joguina, observem que la socialització diferencial actualment encara és molt present en la nostra societat.

Exemple: La invisibilitat, la discriminació i la vulneració dels drets de les persones transsexuals i transgènere perquè no compleixen les normes de gènere establertes.

Els estereotips es basen en una formulació dicotòmica. El model masculí i femení es formen buscant els aspectes oposats i generen un fals equilibri que es basa en la necessitat d'un rol masculí i un de femení i en la subordinació de les dones. Cal evidenciar que els estereotips de gènere afecten totes les persones, perquè limiten les possibilitats, de dones i homes, de desenvolupar-se individualment a partir de les seves inquietuds, els seus interessos, les seves motivacions i els seus sentiments.

Tot i que molt sovint tant homes com dones no se situen clarament dins de l'estereotip de gènere que se'ls atribueix, cal evidenciar l'existència dels **rols de gènere**, aquells comportaments de dones i homes influïts per la vigència dels estereotips.

Exemple: L'estereotip de gènere promou que les dones tinguin actituds més afectives, pacients i sensibles. El rol de gènere facilita que una professió com infermeria tingui una major presència de dones. L'estereotip de gènere promou que els homes siguin més aventurers, més atrevits amb el risc. El rol de gènere provoca que hi hagi més homes interessats a pilotar avions, cotxes o motos en curses esportives.

La valoració diferent dels estereotips a causa de l'androcentrisme provoca que, molt sovint, tant homes com dones valorin com a més positives les característiques masculines (l'aventura, la competitivitat, la capacitat de decisió) que les femenines (la solidaritat, la cautela, la negociació) només en funció del sexe al qual s'atribueixen i no segons la situació que es viu.

Tot i que hi ha hagut grans canvis amb relació al paper social de dones i homes, encara avui dia hi ha reticències a remoure alguns obstacles:

La dissonància cognitiva: tendència a rebutjar les opinions i els judicis que contradiuen el model conegut. Per del canvi, del que és diferent.

El reconeixement del «nosaltres / els altres»: és l'afectivitat cap al que resulta igual o similar i repulsa cap al que és diferent.

La imitació: tendència a imitar aquelles persones a les quals reconeixem èxit social. Són les conductes recurrents amb la finalitat d'aconseguir l'acceptació de la comunitat. (Brotons, Lillo, Simón, 2006).

La superació dels estereotips de gènere implica fer visibles dones i homes, que en el passat i actualment han viscut les seves vides rebutjant i qüestionant uns mandats socials que coarten les seves llibertats i que han generat nous models alternatius, independents i diversos.

PER AMPLIAR INFORMACIÓ:

Guia de recursos. Idees i consells per a noies que volen ser lliures. Associació Candela per a la Investigació i l'Acció Comunitària.

Nois i noies som iguals? Tenim els mateixos drets i les mateixes oportunitats? Material de suport del Mòdul 1 per a professionals. Programa «Estimar no fa mal. Viu l'amor lliure de violència.» Institut Català de les Dones.

Publicitat i sexisme

Dones i homes vivim el sexe de la mateixa manera? Quins missatges rebem sobre com hem de viure la nostra sexualitat? I sobre la relació amb el nostre cos? Què passaria si les persones aprenguéssim a gaudir lliurement de la nostra sexualitat? Necessitaríem el sexe com a reclam publicitari? Si no ens sentim a gust amb el nostre cos, tenim la capacitat de gaudir-hi?

Els missatges que ens arriben amb relació als desitjos, al plaer i a la sensualitat estan protagonitzats, molt sovint, per un producte que es ven. La publicitat utilitza el sexe com a reclam i, en una societat com la nostra, de consum, la perspectiva imperant sobre el sexe és un motor de creació de mites, expectatives, falses aparences, manteniment d'estereotips i desigualtats de gènere.

Sentir-se bé, físicament i psicològicament, gaudir del nostre cos i del cos d'altres persones com a font de plaer, de desig, d'apropament, d'experimentació, de reacció davant dels estímuls i, en definitiva, tenir una bona relació amb el propi cos és una de les bases per viure la sexualitat plenament.

Però la relació amb el propi cos sovint ve determinada per l'ideal de bellesa de l'època que ens ha tocat viure i de la pressió que sentim amb els missatges que ens diuen en tot moment com hauria de ser el nostre cos per sentir una suposada satisfacció. En l'actualitat, aquesta pressió s'exerceix sobre dones i homes però amb missatges diferents.

Sobre les dones:

Estar sempre a punt, depilades, hidratades, maquillades, preparades per agradar i seduir. Sedueixen el mascle amb la seva independència i el mantenen amb la seva dependència. Amb un cos amb mides estereotipades per al plaer (90-60-90), jove i sense cap cicatriu ni discapacitat, uniforme i que no admet la diversitat.

Sobre els homes:

Sempre segurs, preparats per deixar-se seduir, per demostrar la virilitat innata que els caracteritza i els guia per gaudir i donar plaer. El seu secret, entre les cames. Amb un cos musculat, sense cap discapacitat i on les marques són el record de la rebel·lia.

Aquest missatges, i totes les seves variants, van creant un imaginari col·lectiu en el qual si algú no té un cos 10 és perquè no vol, tenint en compte que se'ns ofereixen multitud de productes, dietes, exercicis i cirurgies per modificar el nostre cos i apropar-nos a l'ideal de bellesa imperant.

Així, la imatge que tenim del nostre cos està influenciada per la pressió que sentim per assolir la imatge del cos estereotipat, i s'oblida que aquesta imatge no és la que ens aportarà el plaer ni el desig, no ens farà més afectius o afectives, no ens aportarà més orgasmes, ni més felicitat ni ens donarà més seguretat i satisfacció. A més a més, ens comparem amb cossos que ni tan sols existeixen, que són el producte del retoc, de la llum, de les textures modificades, dels filtres digitals i del «treu un poc d'aquí i posa un poc allà».

Un bon nivell d'autoestima, l'acceptació i la cura del propi cos, l'educació afectiva, sexual i emocional i una bona informació es converteixen en les mides reals que obren les portes a una sexualitat plena.

PER AMPLIAR INFORMACIÓ:

Observatori de les dones en els mitjans de comunicació. Per una anàlisi crítica per a la representació de les dones en els mitjans audiovisuals. Instància de participació ciutadana impulsada per diferents ajuntaments.

Amor romàntic

Tot i que la concepció que tenim de la parella ha evolucionat significativament en les últimes dècades, no s'observen grans canvis en la concepció de l'amor, que sovint va lligada al sentiment cap a la parella. Avui dia, encara es manté actual un model d'amor romàntic que es basa en la idealització de la parella i en els estereotips i els rols tradicionals de gènere. Aquesta idea de l'amor es pot observar en pel·lícules, novel·les, contes o cançons on els i les protagonistes de les històries que s'expliquen parlen d'un amor que es fonamenta en els tòpics següents (García, 2006):

- Fer de l'altra persona un fet únic i fonamental de l'existència.
- Dependre i adaptar-se a l'altre o l'altra postergant allò que és propi.
- Perdonar i justificar-ho tot en nom de l'amor.
- Idealitzar l'altra persona fins al punt de no veure'n cap dels defectes.
- Fer-ho tot junts o juntes, pensar igual i gaudir de les mateixes activitats.
- Entendre l'individu com un ésser incomplet, i, per tant, veure l'altra persona com a part complementària perquè amb la unió es pot formar un tot. El mite de la mitja taronja.
- Entendre l'altra persona com una propietat.
- Creure que el sentiment amorós ens protegirà de qualsevol dificultat o situació de risc (per exemple, de possibles ITS).

Aquesta construcció social de l'amor romàntic presenta un model que exalta les històries marcades per amors impossibles, amors que han de superar importants dificultats, proves i sacrificis, i creen un imaginari col·lectiu en què l'amor feliç no té història, només l'amor amenaçat i condemnat és novel·lesc, cinematogràfic i romàntic. Generalment, a banda del fet de ser protagonitzades per parelles heterosexuales i invisibilitzar altres possibilitats, a aquestes històries romàntiques cal sumar-hi el paper diferencial i estereotipat de dones i homes, que han de fer nombrosos sacrificis pel bé del seu amor tot mantenint el mite «per amor tot s'hi val» o perdonant fets que en altres situacions no es perdonarien («qui t'estima et farà plorar»).

PER AMPLIAR INFORMACIÓ:

Karícies. Apartat referit a l'amor del blog Karícies, de l'IES Isabel de Villena (València).

Mi novio me controla lo normal. Blog de Ianire Estébanez.

Mite de la mitja taronja

El mite de la mitja taronja té l'origen en una narració d'Aristòfanes en l'obra *El banquet*, de Plató. Aristòfanes explicava que, al principi, els éssers humans eren gairebé perfectes. Eren esfèrics com taronges, tenien dues cares oposades sobre un mateix cap, quatre braços i quatre cames que feien servir per desplaçar-se rodolant. La vanitat d'aquests éssers els va fer enfrontar-se als déus perquè creien que eren iguals a ells. Zeus els va castigar partint-los en dos amb un llamp i des d'aleshores els éssers humans ens veiem condemnats a buscar la nostra mitja taronja a la qual unir-nos per ser més complets.

Aquest mite ha tingut molta rellevància i ha donat nom a la forma en què a la nostra societat es construeixen les relacions afectives.

El mite de la mitja taronja ens fa creure que el motor del nostre desenvolupament està fora de nosaltres, ens fa creure que es troba en una altra persona i que serà ella qui ens completarà. Si nosaltres considerem l'altra persona la nostra «mitja taronja», ens considerem a nosaltres mateixos o mateixes de la mateixa manera: la meitat d'alguna cosa.

La interpretació superficial del mite d'Aristòfanes està profundament arrelada a l'inconscient col·lectiu. A aquest fet cal sumar-hi que trobem una sèrie de tòpics referents a l'amor i a les relacions de parella profundament vinculats amb els rols femenins i masculins a l'hora d'establir una relació de parella. És a dir, de la mateixa manera que la societat ens diu com hem d'esdevenir noies i nois, també s'espera de nosaltres un determinat comportament segons siguem noi o noia a l'hora d'establir una relació afectiva.

Els tòpics vinculats a l'amor romàntic són socialment i històricament construïts i els interioritzem de forma pràcticament inconscient. Per això influeixen en les nostres creences i en els nostres actes en l'àmbit de les relacions afectives. Per tant, aquests tòpics ens serveixen per jutjar què és acceptable i «normal» en l'enamorament o en la parella i què és previsible o desitjable. Així, ens generen una sèrie d'expectatives irrealistes i ens inculquen uns «estereotips de relació».

A continuació trobareu alguns tòpics associats a l'amor i a les relacions afectives:

- Hi ha una persona absolutament complementària a mi que omplirà els meus buits i m'omplirà de felicitat.
- L'amor de la meua vida és només aquella persona i estarà sempre amb mi.
- Si no sento gelosia per la meua parella, és que no n'estic veritablement enamorada o enamorat.

Violència masclista

Dones i homes patim molts tipus de violència: econòmica, de classe, tortura, guerra, etc. Però a més a més, hi ha una violència específica contra les dones que és l'expressió més extrema de la situació de discriminació que s'ha emprat com a instrument per mantenir la desigualtat, les relacions jeràrquiques i el poder dels homes sobre les dones.

La violència masclista és una vulneració dels drets humans i constitueix un impediment perquè les dones puguin assolir la plena ciutadania, autonomia i llibertat.

Malgrat que ens continua semblant un fet allunyat, la violència masclista és encara avui dia una pràctica generalitzada. Es produeix en totes les classes socials i en totes les cultures, a la feina, a l'escola, al carrer, a casa... La Llei 5/2008, del 24 d'abril, del dret a les dones a eradicar la violència masclista, estableix que la violència masclista es pot manifestar de diverses formes i en diversos àmbits.

Les **formes** de violència són les següents:

- **Violència econòmica:** privació intencionada i no justificada de recursos per al benestar físic o psicològic d'una dona i, si escau, de les seves filles o els seus fills, i la limitació en la disposició dels recursos propis o compartits en l'àmbit familiar o de parella.
- **Violència física:** Qualsevol acte o ommissió de força contra el cos d'una dona, amb el resultat d'una lesió física o un dany o el risc de produir-la-hi.
- **Violència psicològica:** tota conducta o ommissió intencional que produeixi en una dona una desvaloració o un patiment, per mitjà d'amenaques, d'humiliació, de vexacions, d'exigència d'obediència o submissió, de coerció verbal, d'insults, d'aïllament o qualsevol altra limitació del seu àmbit de llibertat.
- **Violència sexual i abusos sexuals:** Qualsevol acte de naturalesa sexual no consentit per les dones, inclosa l'exhibició, l'observació i la imposició, per mitjà de violència, d'intimidació, de prevalença o de manipulació emocional, de relacions sexuals, amb independència que la persona agressora pugui tenir amb la dona o la menor una relació conjugal, de parella, afectiva o de parentiu.

54

Els **àmbits** són els següents:

- **Violència en l'àmbit de la parella:** Violència física, psicològica, sexual o econòmica exercida sobre les dones i realitzada per part de l'home que és o ha estat el seu cònjuge o persona lligada per relacions similars d'afectivitat.
- **Violència en l'àmbit familiar:** Violència física, sexual, psicològica o econòmica, exercida sobre les dones, tant majors com menors d'edat, que es dona en el si de la família, perpetrada per part de membres de la mateixa família i determinada pel marc de les relacions afectives i els lligams de l'entorn familiar.
- **Violència en l'àmbit laboral:** Violència física, sexual o psicològica que es pot produir tant en el centre laboral i durant la jornada laboral, com fora del centre i de les hores de feina, sempre que hi tinguin relació.
- **Violència en l'àmbit social o comunitari:** comprèn les agressions sexuals, l'assetjament sexual, el tràfic i l'explotació sexual de dones i nenes, la mutilació genital femenina o el risc de patir-la, els matrimonis forçats, la derivada dels conflictes armats, i la violència contra els drets sexuals i reproductius de les dones, com ara els avortaments selectius i les esterilitzacions forçades.

La violència masclista se sustenta en unes creences i valors que s'han construït socialment i que es mantenen a través de la reproducció dels estereotips de gènere, que defineixen rols i relacions desiguals entre dones i homes.

55

PER AMPLIAR INFORMACIÓ:

Què en sabem de la violència masclista? Com és la violència masclista en les parelles joves? Material de suport del Mòdul 2 per a professionals. Programa «Estimar no fa mal. Viu l'amor lliure de violència.» Institut Català de les Dones.

Indicadors d'una relació abusiva

En el context del treball amb el grup on es tracten temes relacionats amb el gènere, les relacions de parella o les relacions on hi ha violència, cal tenir en compte un conjunt d'indicadors que poden ajudar a detectar les situacions de violència masclista en joves. Els indicadors de sospita són situacions o reaccions que han d'activar l'alarma, atès que fan referència a demandes implícites difícils de detectar. No necessàriament comporten una situació de violència masclista, però cal estar alerta i fer-ne seguiment.⁵ A continuació presentem alguns indicadors de sospita que es poden donar quan es treballen amb el grup les activitats proposades en aquest material didàctic i que s'han de tenir en compte:

- Quan la persona surt ràpidament de l'espai on s'està fent l'activitat sense cap justificació.
- Quan la persona mostra una actitud de boicot i rebuig respecte al tema del qual es parla.
- Quan la persona minimitza o justifica les situacions de violència que s'estan tractant.
- Quan la persona de cop es mostra intranquil·la, nerviosa o avergonyida.
- Quan la persona canvia l'actitud i l'estat anímic durant la intervenció (d'estar alegre passa a estar trista, d'una conducta participativa passa a estar aïllada, etc.).
- Quan les mirades dels companys i les companyes es dirigeixen cap a algú en concret.

Tal com es comenta, són demandes implícites que es poden deure a diversos factors i no evidencien que la persona que protagonitza la situació hagi d'estar en una relació de violència; però, en cas que s'esdevingui una situació similar a la descrita, caldria fer un seguiment i estar alerta a altres possibles indicadors.

Una relació marcada per la violència a vegades pot ser difícil de detectar, ja que moltes situacions passen en l'àmbit de la intimitat o quan la parella està a soles. Es poden donar situacions en què la persona minimitza l'impacte de les agressions, o fins i tot les amaga, per vergonya, per por del rebuig o per protegir la parella. Tot i això, cal tenir en compte que la gelosia, el control (ja sigui de manera presencial com mitjançant les noves tecnologies), les prohibicions, els insults, les relacions i/o pràctiques sexuals no consentides, els cops, etc., són expressions de la violència masclista, i que cal facilitar espais i relacions amb els i les joves de confiança, de protecció, de suport i d'acompanyament per facilitar, entre d'altres, la revelació de situacions de maltractament.

També hi pot haver situacions en què els i les joves expliciten què els preocupa o volen saber si el que els passa és normal comentant obertament el seu dubte. A continuació trobareu alguns indicadors de relació abusiva descrits tal com es plantegen en una activitat d'aquesta proposta metodològica:

La meva parella...

- ...vol controlar el que faig i penso.
- ...vol saber els detalls del temps que no passem junts.
- ...s'enfada i m'esbronca si no li agafo el mòbil.
- ...em controla el mòbil, mira els missatges i/o les trucades que rebo i faig.
- ...vol decidir de quina manera m'haig de vestir, pentinar o comportar.
- ...em prohibeix fer coses o relacionar-me amb algunes persones.
- ...vol que endevini els seus desitjos i pensaments.
- ...em dóna ordres i vol que les obeeixi.
- ...em fa responsable o culpable de tot el que li surt malament.
- ...no reconeix mai els seus errors.
- ...no em demana mai disculpes.
- ...s'apropia de les meves coses (dinars, objectes).
- ...no respecta la meva intimitat.
- ...no compleix els acords que hem pres.
- ...em tracta amb crueltat o m'humilia alguna vegada.
- ...mostra gelosia.
- ...m'acusa d'infidelitat.
- ...m'escriu missatges.
- ...canvia d'humor: quan estem amb gent és molt atent/a i quan estem a soles s'enfada i m'esbronca.
- ...critica la meva família i els meus amics i amigues.
- ...em diu que m'estima molt, que em vol per a ella sola / ell sol i prefereix que no vagi amb les meves amistats.
- ...no accepta que li digui «no».
- ...vol tenir relacions sexuals sense protecció.
- ...no té en compte els meus desitjos quan mantenim relacions sexuals.
- ...em pressiona per tenir relacions sexuals.
- ...em parla grollerament o es burla de mi.
- ...m'interroga.
- ...utilitza coses que li he explicat en contra meva.
- ...sempre vol tenir la raó.
- ...m'empeny o em dóna algun cop o una bufetada alguna vegada.

PER AMPLIAR INFORMACIÓ:

Ni bella ni bèstia. Fundació Tropos.

Detecció de relacions abusives. Material per adolescents. «Estimar no fa mal. Viu l'amor lliure de violència.» Institut Català de les Dones

⁵ **Protocol de Joventut per a l'abordatge de la violència masclista**. Guia pràctica per a professionals de Joventut per orientar l'actuació en violència masclista amb persones joves. Generalitat de Catalunya, maig 2013.

Activitat 2.1

Cossos de ficció

El sexe és un reclam molt utilitzat en el món de la publicitat. Un determinat model de dones i homes acaparen anuncis que venen un únic ideal basat en el luxe, gent guapa, sensualitat, plaer i perfecció. Aquest model crea un imaginari col·lectiu i unes necessitats irrealment i impossibles d'aconseguir.

OBJECTIUS

- Fer una anàlisi crítica sobre la utilització del sexe i la sexualitat en la publicitat
- Posar de manifest la influència del model de bellesa actual en la percepció que tenim del propi cos
- Reconèixer el model de sexualitat amagat sota actituds, missatges i textos publicitaris

TEMPS APROXIMAT

Una hora / una hora i mitja

CONCEPTES

- Sexe i gènere
- Estereotips i rols de gènere
- Publicitat i sexisme

MATERIAL

- Revistes adreçades a homes i revistes adreçades a dones
- Cartolines
- Tisores i cola

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

En grups de 4 o 5 persones repartiu les diferents revistes adreçades a noies i a nois, una cartolina per a cada grup, tisores i cola.

En el cas que el grup ho permeti, es poden fer grups formats per noies i d'altres formats per nois. També es pot optar per fer tots els grups mixtos, en cas que la persona que condueixi l'activitat ho consideri oportú.

Cal observar les revistes i retallar aquelles imatges de dones i homes, textos, paraules, notícies, etc., que cridin l'atenció i que siguin destacables segons el grup respecte a la imatge que transmeten les revistes vers les dones i els homes. Seguidament hauran d'enganxar a la cartolina el material retallat.

En cas d'haver dividit al grup per sexes, demanar que els nois fixin la mirada en la imatge de les dones i les noies, en la imatge dels homes. Si s'ha optat per una distribució dels grups mixta, es pot demanar que la meitat de la cartolina faci referència a la representació de les dones i l'altra meitat a la dels homes.

Cada grup presentarà a la resta les seves cartolines-collage explicant per què ha escollit les imatges que les componen.

Analitzeu l'ús que es fa del cos de les dones i dels homes.

- Com són representades les dones i els homes?
- Penseu que hi ha la mateixa pressió sobre dones i homes amb relació al cos?
- Quin impacte té la publicitat en la percepció del nostre cos?

A partir de les imatges retallades i de la imatge que tenen, reflexioneu, amb el grup sobre la utilització del sexe per vendre un producte i quins missatges, amb relació a la sexualitat, s'amaguen sota la publicitat. Els grups de noies fixaran la mirada en la utilització de la feminitat, el cos de les dones i quin tipus d'actituds o comportaments es potencien.

Els nois es fixaran en quin tipus de masculinitat troben, en l'actitud dels models i el que transmeten.

Conclusions. Finalitzeu l'activitat proposant al grup tancar amb unes conclusions sobre el que s'ha treballat, sobre les reflexions que han sorgit, sobre allò que han après o no. Aquesta dinàmica es pot realitzar oralment.

Activitat 2.2

Dones i homes: iguals, diferents

Activitat adaptada de Brotons, P; Lillo, J; Simón, N: Teoría y práctica de la coeducación. Diputació Provincial d'Alacant. Àrea de la Dona, 2006. Activitat «¿Quién opina qué?».

OBJECTIUS

- Entendre la diferència entre sexe (biologia) i gènere (cultura).
- Reconèixer els estereotips de gènere existents i la seva influència en la configuració de les expectatives, els comportaments i les actituds de dones i homes.

TEMPS APROXIMAT

45 minuts / una hora

CONCEPTES

- Sexe i gènere
- Estereotip i rol de gènere

MATERIAL

- FITXA 17 Iguals però diferents
- Cartolines

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Es demanarà al grup que respongui, individualment, a les qüestions següents: Què és el millor de ser noia? I el pitjor? Què és el millor de ser noi? I el pitjor? Es pot utilitzar el model proposat a la FITXA 17 *Iguals però diferents*.

Seguidament es faran grups de 4 o 5 persones; es proposa crear grups per sexes. Cal tenir en compte que aquesta activitat no pretén ser una lluita de sexes, i així s'ha de transmetre al grup.

Cada grup posarà en comú les respostes aportades individualment i podrà incorporar-hi més propostes. En cap cas s'han d'eliminar reflexions ni aportacions individuals.

A la pissarra, s'aniran escrivint les respostes de cada grup i se'n generarà la llista completa. En cas que es repeteixin respostes, és important marcar-ne la freqüència per tal de destacar que és una reflexió aportada per diferents grups.

Quan la llista del grup està enllestida, la persona conductora aportarà les definicions de sexe (biologia) i gènere (cultura) amb l'objectiu que tothom sàpiga les diferències entre una categoria i l'altra.

Conjuntament, es marcaran aquelles respostes relacionades amb mandats biològics (sexe) i, en un altre color, les que responguin a influències culturals (gènere).

Reflexió en grup sobre el pes que tenen els mandats de gènere en la configuració dels estereotips, i de la seva influència en cada persona i en les expectatives que tenim sobre les altres persones.

És important evidenciar que hi ha característiques que potser s'han considerat positives o negatives segons el sexe al qual s'atribueixen.

Finalitzar proposant al grup que tanqui l'activitat amb unes conclusions sobre el que s'ha treballat, sobre les reflexions que han sorgit, sobre el que han après o no. Aquesta dinàmica es pot realitzar oralment.

Fitxa 17. Iguals però diferents

QUÈ ÉS EL MILLOR DE SER NOIA	QUÈ ÉS EL MILLOR DE SER NOI
QUÈ ÉS EL PITJOR DE SER NOIA	QUÈ ÉS EL PITJOR DE SER NOI

Activitat 2.3

Cercles concèntrics

Es proposa un treball sobre les expectatives respecte a les relacions de parella, els mites de l'amor romàntic i l'impacte que té en dones i homes.

OBJECTIUS

- **Reconèixer i analitzar els tòpics referents a l'amor romàntic i a les relacions afectivosexuals**
- **Desenvolupar el sentit crític respecte dels models afectius predominants a la nostra societat**

TEMPS APROXIMAT

45 minuts / una hora

CONCEPTES

- **Mite de la mitja taronja**
- **Amor romàntic**

MATERIAL

- Pissarra o paperògraf
- FITXA 18 *Definicions*
- FITXA 19 *Cercles concèntrics*

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Es disposen en l'aula 5 definicions del que s'espera en una relació de parella (FITXA 18 *Definicions*) i es demana al grup que cada persona se situï al costat de la definició que li sembla que explica millor el que és una relació de parella des del seu punt de vista.

Una vegada situats i situades, es llegeix en veu alta la frase i es demana que expliquin per què han escollit la definició. Cal tenir en compte que no es pretén generar un debat: cada persona es posiciona lliurement allà on creu i també pot canviar de lloc quan ho consideri.

Un cop s'han llegit les afirmacions, s'analitzarà cada una i es representarà fent servir dos cercles (trobareu orientacions per a aquesta part a la FITXA 19 *Cercles concèntrics*).

A partir de les explicacions i de la representació de cada membre de la parella mitjançant cercles, es demanarà al grup que, si volen, es poden canviar de lloc i situar-se al costat de la definició que consideren que recull millor el seu parer. Si hi ha moviments, es pot aprofitar per recollir quines han estat les motivacions per canviar.

Acompanyeu el grup en la reflexió respecte a quina pensen que és la tipologia de relació més habitual en la nostra societat i per què. També s'hauria de tenir en compte com influeix el mite de la mitja taronja i la conceptualització de l'amor romàntic, així com la socialització diferencial de noies i nois en les expectatives que tenim respecte al que hauria de ser una relació de parella. Caldria afegir-hi les preguntes següents:

- Aquest models de parella, són únicament vàlids per a parelles heterosexuales? I les parelles formades per persones del mateix sexe? Mantenen aquests models?
- Considereu que hi pot haver models que facilitin una relació de maltractament? Quin? Per què?
- Quins models promouen una relació més igualitària? Per què? Quins referents us vénen al cap de parelles que s'incloguin en aquest model?

Tanqueu l'activitat demanant al grup que destaquï una idea, reflexió o algun altre aspecte de l'activitat

Fitxa 18. Definicions

Quan estic amb una altra persona m'agrada fer les coses que li agraden i dedicar el meu temps a estar amb ella/ell.

Quan estic amb una altra persona ho compartim tot.

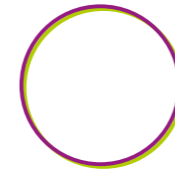
*Quan estic amb una altra persona
m'agrada compartir-hi
algunes coses però
també vull tenir el meu temps
i les meves amistats a part.*

*Quan estic amb una altra persona
m'agrada que li agradin
les mateixes coses que a mi
i que dediqui el seu temps
a estar amb mi.*

Quan estic amb una altra persona cadascú manté els seus interessos, les seves amistats i el seu temps.

Fitxa 19. Cercles concèntrics

Extret de materials didàctics de Rosa Sanchís a partir de *Los vínculos amorosos*, de Fina Sanz.



QUAN ESTIC AMB UNA ALTRA PERSONA HO COMPARTIM TOT.

Model fusional utòpic: Els dos cercles són igual de grans i es fusionen per convertir-se en un de sol. Aquest model representa la idealització de la relació de la parella, però evidencia que, sota aquesta imatge, aquest representació no deixa espais perquè la persona pugui desenvolupar-se i créixer fora de la parella.



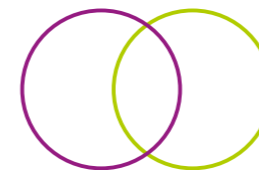
QUAN ESTIC AMB UNA ALTRA PERSONA M'AGRADA FER LES COSES QUE LI AGRADEN I DEDICAR EL MEU TEMPS A ESTAR AMB ELLA/ELL.

Model d'inclusió 1: Un cercle és més petit que l'altre. El més petit representa la persona que s'adapta a l'altra, assumeix les aficions, els interessos i el temps de la seva parella, i deixa de banda el seu espai personal.



QUAN ESTIC AMB UNA ALTRA PERSONA M'AGRADA QUE LI AGRADIN LES MATEIXES COSES QUE A MI I QUE DEDIQUI EL SEU TEMPS A ESTAR AMB MI.

Model d'inclusió 2: Un cercle és més gran que l'altre. El més gran representa la persona que vol que l'altra s'hi adapti, que la seva parella n'assumeixi les aficions, els interessos i el temps, i deixi de banda el seu espai personal.



QUAN ESTIC AMB UNA ALTRA PERSONA M'AGRADA COMPARTIR-HI ALGUNES COSES, PERÒ TAMBÉ VULL TENIR EL MEU TEMPS, LES MEVES AMISTATS A PART

Model d'interdependència: Hi ha un espai compartit i un espai personal independent de la parella. Els dos cercles tenen la mateixa mida.



QUAN ESTIC AMB UNA ALTRA PERSONA CADASCÚ MANTÉ ELS SEUS INTERESSOS, LES SEVES AMISTATS I EL SEU TEMPS.

Model de separació: No es comparteix res.

Activitat 2.4 Com són les meves relacions?

Es proposa un qüestionari individual i confidencial que no serà recollit per la persona conductora de l'activitat. Moltes de les situacions que es plantegen al qüestionari han estat treballades o poden ser treballades amb el grup mitjançant les activitats plantejades anteriorment.

A través d'aquest exercici individual pretenem oferir als i les joves un espai per reflexionar sobre com desenvolupen les seves relacions sexuals i oferir recursos específics en el cas que detectin que poden trobar-se en una relació abusiva.

OBJECTIUS

Detectar indicadors d'una possible relació no igualitària o d'abús

TEMPS APROXIMAT

30 minuts

CONCEPTES

- **Violència masclista**
- **Indicadors de relacions abusives**

MATERIAL

FITXA 20 *Qüestionari: com són les meves relacions?*

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Cal que cada persona contesti individualment i lliurement el qüestionari que s'inclou a la fitxa d'aquesta activitat: FITXA 20 *Qüestionari: com són les meves relacions?*.

Com que és confidencial, es proposa repartir-lo al final d'una activitat per tal que es pugui omplir en un lloc o moment de privacitat.

Explicar al grup que el qüestionari recull situacions que poden passar en una relació de parella. Aquestes situacions són exemples que han viscut altres persones i que, potser, algú del grup ha viscut o viu. A vegades, aquestes situacions es consideren normals dintre d'una relació de parella, però cal recordar que són situacions que evidencien relacions marcades pel control, la gelosia, la desconfiança, l'abús i, en definitiva, diferents manifestacions de situacions de violència.

Es pot aprofitar, també, per explicar al grup que hi ha recursos per ajudar les persones que viuen situacions de violència, tant per aquelles que en són víctimes com si s'adonen que no tracten bé la seva parella.

Fitxa 20. Qüestionari: com són les meves relacions?

Aquesta és una activitat individual que no cal realitzar en grup. Busca un moment de tranquil·litat i privacitat per fer-la.

Si us plau, marca amb una X aquelles situacions que pots haver viscut alguna vegada:

TINC UNA PARELLA QUE...	
1	...vol controlar el que faig i penso.
2	...vol saber els detalls del temps que no passem junts.
3	...s'enfada i m'esbronca si no li agafo el mòbil.
4	...em controla el mòbil, mira els missatges i/o les trucades que rebo i faig.
5	...vol decidir de quina manera m'haig de vestir, pentinar o comportar.
6	...em prohibeix fer coses o relacionar-me amb algunes persones.
7	...vol que endevini els seus desitjos i pensaments.
8	...em dóna ordres i vol que les obeeixi.
9	...em fa responsable o culpable de tot el que li surt malament.
10	...no reconeix mai els seus errors.
11	...no em demana mai disculpes.
12	...s'apropia de les meves coses (dineros, objectes).
13	...no respecta la meua intimitat.
14	...no compleix els acords que hem pres.
15	...em tracta amb crueltat o m'humilia alguna vegada.
16	...mostra gelosia.
17	...m'acusa d'infidelitat.
18	...m'escriu.
18	...canvia d'humor: quan estem amb gent és molt atent/atenta i quan estem a soles s'enfada i m'esbronca.
19	...critica la meua família i els meus amics i amigues.
20	...em diu que m'estima molt, que em vol per a ella sola / ell sol i prefereix que no vagi amb les meves amistats.
21	...no accepta que li digui «no».

TINC UNA PARELLA QUE...	
22	...vol tenir relacions sexuals sense protecció.
23	...no té en compte els meus desitjos quan mantenim relacions sexuals.
24	...em pressiona per tenir relacions sexuals.
25	...em parla grollerament o es burla de mi.
26	...m'interroga.
27	...utilitza coses que li he explicat en contra meva.
28	...sempre vol tenir la raó.
29	...m'empeny o em dóna algun cop o una bufetada alguna vegada.

També pots fer el qüestionari situant-te com si haguessis provocat alguna de les situacions que es proposen. Per exemple:

Tinc una parella i...

...vull controlar tot el que fa i pensa?

72

Malgrat que algunes d'aquestes situacions poden semblar-te normals i fins i tot et poden passar per alt, si es repeteixen, has d'anar amb compte, són *indicadors d'una relació abusiva, és a dir, una relació en què les dues persones no esteu d'igual a igual*. Potser la teva parella no et tracta tan bé com et penses que ho hauria de fer? Potser esperes de la teva parella que sempre estigui disponible per a tu, els teus desitjos i necessitats, sense tenir en compte les seves?

De vegades no tenim les coses gaire clares o no acabem d'entendre què ens passa i ens va bé poder-les explicar. És important que això ho puguis parlar amb alguna persona que et pugui assessorar i/o ajudar. Pots comptar amb el teu tutor o tutora per a aquestes situacions. En cas que no l'hi vulguis explicar a ella o ell, a continuació et deixem alguns recursos on et pots adreçar si tu i/o les teves amistats teniu algun dubte respecte a la vostra relació de parella. Pren-ne nota:

Serveis d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD)

El SIAD és un servei que ofereix informació, orientació i assessorament en tots aquells aspectes relacionats amb la vida de les dones: àmbit laboral, social, personal, familiar i altres. És un servei confidencial al qual pots apropar-te en cas que tinguis dubtes sobre la teva relació.

Si busques al Google, pots teclejar «SIAD + [el nom del teu municipi]» i en trobaràs informació. També pots trucar al 900 900 120 i et diran quin és el SIAD més proper a casa teva, o bé també pots entrar a l'espai de [Serveis i oficines d'informació i atenció a les dones](#) que hi ha a la pàgina de l'Institut Català de les Dones, i cercar-lo a través de la teva comarca.

Línia 900 900 120 d'atenció a les dones en situació de violència

El servei d'atenció permanent de la línia 900 900 120 és gratuït, confidencial i funciona cada dia de l'any, durant les 24 hores del dia. S'hi pot accedir per telèfon, xat i correu electrònic, i atén les demandes relacionades amb qualsevol forma de situació de violència contra les dones:

- Peticions d'informació de dones que viuen situacions de violència.
- Peticions d'informació sobre els recursos existents a Catalunya en matèria d'assistència a la violència contra les dones.
- Sol·licituds d'assessorament sobre possibles actuacions a realitzar davant d'una situació de violència contra les dones, tant de particulars com de professionals.

Disposa de professionals, advocades i psicòlogues que poden contactar amb serveis d'emergència, si és necessari. Les persones que accedeixin al servei poden expressar-se en català, castellà, anglès, francès, alemany, italià, rus, àrab, romanès, croat i xinès (mandarí).

Telèfon Infància Respon 116 111

És un servei públic d'atenció exclusivament telefònica, gratuït i permanent, per a la prevenció i la detecció dels maltractaments d'infants i adolescents. Funciona 24 hores al dia, els 365 dies de l'any. Mitjançant aquest servei, la Direcció General d'Atenció a la Infància i Adolescència (DGAIA) endega l'activació dels protocols que corresponguin i mobilitza l'equip que li pertorqui actuar (segons la tipologia de la trucada).

Quan es rep una trucada al telèfon Infància Respon:

Una persona tècnica atén la trucada, registra les dades de la persona interlocutora i determina el tipus de consulta.

Si es tracta d'una sol·licitud d'informació general o assessorament bàsic, la trucada la resol la mateixa persona que atén la trucada: o bé dóna resposta a la consulta o bé la deriva al Servei d'Orientació i Mediació de la Infància i l'Adolescència (SOMIA).

Si es tracta d'una situació de possible risc o de maltractament infantil, una persona tècnica o jurista del servei fa la gestió de la demanda i activa els mecanismes adients per a cada situació.

73

EIX 3. Posicionament personal

Introducció a l'eix

El reconeixement dels drets sexuals i la identificació de dinàmiques d'abús constitueixen elements clau de protecció davant d'una possible situació d'abús sexual. Així doncs, fomentar el desenvolupament d'habilitats per identificar aquestes situacions esdevé un aspecte fonamental per a la prevenció, en tant que facilita a la població jove eines per a la seva autoprotecció.

Quan la situació d'abús és un fet, un objectiu de la prevenció és reduir els efectes negatius que aquesta vivència pot tenir sobre l'individu. En aquest cas, el posicionament personal davant d'una situació d'abús esdevé un factor important per a la seva protecció, ja que li permet gestionar situacions altament estressants i buscar-hi possibles sortides.

També cal tenir en compte el paper del grup d'iguals en aquestes situacions: davant d'una «revelació» cal potenciar que el grup d'iguals adopti una actitud de censura cap a l'agressió i no minimitzi la situació ni en culpabilitzi la persona abusada.

Conceptes

En aquest apartat trobareu els conceptes bàsics necessaris per realitzar les activitats d'aquest eix: adolescència, autoestima, drets sexuals i drets reproductius, pressió de grup, comunicació interpersonal i ètica relacional.

Adolescència

L'adolescència és una etapa del cicle vital entre la infantesa i la vida adulta, una etapa de trànsit en què es produeixen canvis físics, psicològics i socials. S'inicia amb els canvis anatòmics i fisiològics entre els 9 i els 13 anys (pubertat) i finalitza vers els 19 anys. Durant aquesta etapa la persona adolescent elabora noves imatges respecte a si mateixa, les persones i el món que l'envolta. Constitueix una etapa de molta incertesa en la mesura que l'adolescent ha de resoldre cadascun d'aquest canvis.

El conflicte amb les figures que simbolitzen l'autoritat, la transgressió dels límits i les normes, la dificultat per preveure les conseqüències de les pròpies actituds i conductes, i la variabilitat emocional són algunes situacions que poden aparèixer durant aquesta etapa, formen part d'aquest període i, en molts casos, esdevenen situacions necessàries durant el trànsit. El paper de les persones adultes que envolten l'adolescent és fonamental, i cal entendre'l com un paper d'acompanyament en què estigui garantit un espai perquè, com a protagonista de la seva vida, pugui construir un sentit propi de tot el que li passa.

Durant l'adolescència, podem identificar dues crisis en les quals es troba immersa la persona adolescent:

Crisi d'identitat: La identitat és la imatge que té una persona de si mateixa. Durant l'adolescència, trobem una recerca d'aquesta imatge, que s'anirà construint a poc a poc. És, doncs, un moment de nombroses interrogacions personals sobre qui som, què volem, què pensem sobre el que ens envolta i ens passa, què desitgem, què ens agrada, amb qui volem compartir intimitat, etc.

Crisi d'autonomia: Parlem d'autonomia per referir-nos a la necessitat de vincular-nos amb les altres persones, al mateix temps que construïm la nostra independència i prenem les nostres decisions. Autonomia és establir un equilibri entre el jo i les altres persones, és saber que «jo no sóc els i les altres, però necessito vincular-me amb altres persones per sentir-me bé». Durant l'adolescència, per les persones adultes l'autonomia es vincula a prendre decisions responsables que es relacionen amb el futur, mentre que per les persones adolescents l'autonomia té a veure amb el fet de separar-se, allunyar-se de les persones adultes que fins ara han estat figures que decidien per ells i elles. En aquest primer pas d'allunyar-se'n, es poden arribar a situar en posicions totalment contràries del que representa l'autoritat: els adults. En qualsevol cas, és important també aquí entendre aquesta «separació» com a necessària per al procés de trànsit cap a la vida adulta dels i les adolescents.

PER AMPLIAR INFORMACIÓ:

[Tinc un adolescent a casa. Guia per a una convivència saludable.](#) Diputació de Barcelona, Àrea de Salut Pública i Consum (2009).

[Els sentiments en l'adolescència.](#) Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat.

[El mundo de los adolescentes: propuestas para observar y comprender.](#) Article de Jaume Funes i Artiaga. Revista Educación Social, núm. 29, pàg. 79-100.

Autoestima

L'autoestima fa referència a la valoració que fem de nosaltres mateixos i mateixes. Es va formant des de la infantesa a partir de les nostres experiències i de les valoracions que rebem per part de persones que són importants per nosaltres. Com es relaciona el nostre entorn amb nosaltres ens dóna una informació que utilitzem per valorar-nos, i aquesta valoració sovint es relaciona amb el que s'espera de nosaltres, ja sigui en un nivell *macro* (socialment) o un nivell més *micro* (expectatives de la família, professorat, amistats, etc.).

L'autoestima es relaciona amb:

L'autoeficàcia: és la valoració que fem de les nostres capacitats. Podem sentir-nos amb més facilitat/dificultat o menys per dur a terme alguna activitat o comportament.

L'autoimatge: és la representació que tenim de la nostra aparença física, cara i cos. La comparació amb «models ideals» de bellesa, o amb d'altres persones que s'acosten a aquest model ideal pot provocar una relació de desaprovació vers la nostra pròpia imatge.

L'adolescent és una persona molt vulnerable durant aquesta etapa a les valoracions de l'entorn. La inseguretat que ocasiona la incertesa del procés que travessa fa que aquells comentaris que l'allunyen de l'ideal desitjat/esperat prenguin una rellevància especial.

Sovint ens trobem que la gent aprova o desaprova comportaments i actituds basant-se en estereotips, sense respectar l'autenticitat de cada persona, la seva individualitat.

És important donar un espai a l'adolescent perquè es pugui desenvolupar lliurement al marge de valoracions que tracten de modelar les persones per tal de fer-les encaixar en aquests estereotips.

PER AMPLIAR INFORMACIÓ:

[Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes.](#) Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (Vegeu: Taller para adolescentes: «Aprendiendo a aceptarnos. 1ª parte: “Yo valgo la pena: La autoestima”»).

Drets sexuals i drets reproductius

L'origen dels drets sexuals i els drets reproductius el trobem als anys setanta, quan el moviment feminista formula el concepte de drets sexuals i reproductius de les Dones com el dret que tenen elles a controlar el seu cos, a regular la seva sexualitat i capacitat reproductiva sense imposicions, coercions ni violència per part dels homes.⁶

Aquestes reivindicacions, plantejades en fòrums i conferències internacionals, van obligar les Nacions Unides a revisar les seves conceptualitzacions i orientacions en matèria de polítiques de població, de salut, de desenvolupament i de drets humans, de manera que es van institucionalitzar, de forma progressiva, els drets sexuals i drets reproductius com a marc conceptual indissoluble dels drets humans.

Els **drets sexuals** es fonamenten en el dret a gaudir d'una vida sexual satisfactòria i agradable en tot el cicle vital, lliure de coerció i discriminació i respectuosa amb l'autonomia sexual de les persones. Implica, també, garantir la salut sexual entesa com un estat de benestar físic, emocional, mental i social amb relació a la sexualitat.

Els 10 drets sexuals aprovats l'any 2008 per la IPPF (International Planned Parenthood Federation) són:

Dret a la igualtat, a una protecció legal igualitària i a viure lliures de tota forma de discriminació basada en el sexe, la sexualitat o el gènere

Dret de totes les persones a la participació, sense importar el seu sexe, sexualitat o gènere

Dret a la vida, llibertat, seguretat de la persona i integritat corporal

Dret a la privacitat

Dret a l'autonomia personal i al reconeixement davant la llei

Dret a la llibertat de pensament, opinió i expressió

Dret a la salut i als beneficis de l'avenç científic

Dret a l'educació i a la informació

Dret a escollir si casar-se o no i a formar i planificar una família, així com a decidir si tenir o no fills, i com i quan tenir-los

Dret a la rendició de comptes i a la reparació de danys

Els **drets reproductius** es basen en el reconeixement i respecte a la capacitat de decidir lliurement i responsablement, sense discriminació, coerció ni violència, si es volen tenir filles i fills o no. Suposa també garantir la salut reproductiva entesa com un estat general de benestar físic, emocional i social, i no de simple absència de malaltia, en tots els aspectes relacionats amb el sistema reproductiu així com les seves funcions i processos.

Els drets reproductius aprovats per la IPPF l'any 1995 són:

Dret a la vida

Dret a la privacitat

Dret a la informació i a l'educació en matèria reproductiva

Dret a optar a contraure matrimoni o no i a formar i planificar una família

Dret a decidir si tenir fills o filles o quan tenir-ne

Dret a la protecció i la cura de la salut

Dret a gaudir del progrés científic

Dret a la llibertat de pensament

PER AMPLIAR INFORMACIÓ:

[Observatori de Drets Sexuals i Drets Reproductius](#). Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears.

⁶ Extret de l'Observatori dels Drets Sexuals i Reproductius.

Pressió de grup

Durant l'adolescència, el grup d'iguals esdevé per a l'adolescent el seu màxim referent, i es converteix així en la seva «nova família». El grup ofereix tranquil·litat en aquesta etapa d'incertesa, i es presenta com un espai de pertinença i identificació, un espai en el qual la persona adolescent pot sentir-se compresa i pot compartir inquietuds, aficions, etc.

Tot i així, el grup també pot actuar com a modelatge de comportaments i actituds basats en estereotips socials, i dificultar així la construcció de la identitat individual de l'adolescent, la seva pròpia subjectivitat i la seva llibertat per prendre decisions més enllà del grup d'iguals. En aquest sentit, doncs, és important reconèixer la funció del grup com a espai d'identitat col·lectiva i d'acceptació, però atendre també a la necessitat que l'adolescent pugui preguntar-se per la seva pròpia individualitat. Lluny de fer una confrontació vers el grup, el que esdevé necessari és un acompanyament en la construcció d'una identitat individual, sense provocar un trencament entre el «jo» i «l'altre». En aquesta etapa és molt important preguntar a l'adolescent per les seves pròpies emocions, sentiments, desitjos, per la seva pròpia subjectivitat.

Per sentir-nos amb el dret de dir «no», per separar-nos del grup si no ens hi sentim bé o, senzillament, si no volem fer el mateix o tenim opinions diverses, un primer pas és identificar com ens sentim i què volem. De vegades, aquesta separació pot ser difícil, perquè expressar una actitud o comportament diferent del de la majoria ens pot despertar la por de ser rebutjats o rebutjades, la por de perdre el lloc que ocupem en el grup. Tot i així, identificar quines són les nostres pròpies opinions, els nostres desitjos i sentiments ens pot ajudar molt a donar-nos valor i posar límits a les demandes/expectatives dels altres vers nosaltres.

Tothom es vol sentir estimat i acceptat, però l'estimació i l'acceptació dels altres ha de néixer a partir del que som i no de l'adaptació del nostre jo per agradar als que ens envolten.

No ens hem de sentir malament per dir «no», és el nostre dret i ningú ens pot obligar a fer una cosa que no volem.

Potser l'adolescent encara no té gaire clar ni qui és, ni què vol, i potser encara no se sent capaç de definir-ho, de definir-se. Tot i així, les incerteses d'aquesta etapa no impliquen que els i les adolescents no sàpiguen on se senten bé i a on no, amb què gaudeixen i amb què no. Assenyalar aquest camí, donar un espai perquè les persones adolescents es facin aquestes preguntes és una manera d'acompanyar en aquest procés.

PER AMPLIAR INFORMACIÓ:

Sota pressió. Associació Promoció i Desenvolupament Social.

Comunicació interpersonal

La comunicació interpersonal és la interacció entre dues persones o més. Es tracta del que diem i el que ens diuen, ja sigui verbalment com a través del cos (postura corporal, mirada, gesticulacions, etc.). A través de la comunicació amb les altres persones cobrim les nostres necessitats, resollem problemes, expressem opinions i desitjos, prenem decisions, aprenem, creixem personalment, etc.

Identifiquem tres estils de comunicació interpersonal:

Estil passiu: la passivitat és l'actitud de les persones que no diuen el que pensen, senten o volen, i situen les necessitats, opinions i demandes de l'altra persona per sobre de les seves, de manera que es neguen la possibilitat de prendre decisions sobre la seva vida. Entre els motius pels quals es dona aquesta situació, trobem que pot ser que no ho expressin per por de les conseqüències, per manca d'habilitats socials per expressar-ho o bé perquè consideren que no tenen dret a fer-ho.

Aquest estil de comunicació pot evitar de forma immediata la confrontació amb altres persones, però a llarg termini pot generar encara més conflictes, ja que la persona amb un estil de comunicació passiu sol sentir-se frustrada i molesta amb les persones que l'envolten, ja que considera que no atenen ni respecten les seves necessitats.

Una altra possible conseqüència de l'estil passiu és que la persona, tenint en compte les seves dificultats per expressar el que vol i donar-hi un lloc i valor, a fi d'aconseguir els seus objectius pot actuar d'una forma més indirecta, manipuladora o poc sincera.

Estil agressiu: aquest estil de comunicació implica dir el que es pensa, se sent i es vol però d'una manera poc respectuosa amb l'altre o altres, sense tenir en compte els seus pensaments, sentiments ni desitjos. Aquest estil de comunicació interpersonal pot ser efectiu per aconseguir el que es vol, però s'alimenta de les altres persones, és a dir, passa per sobre dels drets de qui ens envolta.

Estil assertiu: aquest estil permet comprendre i respectar el posicionament i les idees de l'altra persona sense descuidar les pròpies. Una persona assertiva diu el que pensa, sent i desitja de forma sincera i tractant les altres persones amb respecte. Ser una persona assertiva significa atendre els nostres drets i els drets de qui ens envolta.

Amb aquest estil de comunicació la persona aconsegueix comunicar a les altres persones les seves opinions i el que vol, i així evita situacions que puguin conduir al ressentiment, la ira, la culpabilitat, etc. Per altra banda, mostrar respecte vers les altres persones és una manera d'aconseguir que ens tractin amb respecte.

Els estils de comunicació agressius i passius podem associar-los als imperatius de gènere que tenen influència en els comportaments de dones i homes, noies i nois en la nostra societat. Quan aquests dos tipus de conducta són adoptats per homes i dones com a forma establerta i rígida de relació interpersonal o afectiva, ens trobem davant d'una relació travessada per l'abús (García, 2006).

PER AMPLIAR INFORMACIÓ:

Materiales de trabajo: Educación sexual y prevención de la/s violencia/s. Rosa Sanchís.

Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (Vegeu: Taller para adolescentes. «Aprendiendo a aceptarnos. 2ª parte: “Los demás también existen y valen la pena. Los demás son diferentes”».)

Ètica relacional

Entenem per «ètica relacional» els criteris que tenim en compte i que promovem en les nostres relacions interpersonals. Aquests criteris ètics, que es troben basats en els drets humans i que, per tant, són extensibles a totes les persones, ens serveixen per establir unes normes mínimes que possibilitin una vivència de la sexualitat en termes positius, saludables i satisfactoris.

A continuació assenyalarem alguns dels criteris ètics relacionats amb la sexualitat i l'afectivitat:

La igualtat entre dones i homes. Acceptar la nostra diversitat personal i sexual evitant que aquestes diferències es presentin com a arguments que legitimin i perpetuïn la desigualtat entre dones i homes.

Relacions consentides. En tota relació sexual i/o afectiva és imprescindible comptar amb el consentiment de totes les persones implicades. Les relacions han de viure's amb llibertat, sense coaccions ni pressions que ens col·loquin en espais i situacions que no desitgem.

Sinceritat interpersonal. És important poder identificar i expressar els nostres desitjos, atraccions i sentiments. Es tracta d'evitar l'engany i la instrumentalització en la relació amb les altres persones.

El plaer, la tendresa, la comunicació i els afectes compartits. L'activitat sexual amb altres persones implica mirar, tocar, escoltar, parlar, etc. En les relacions no estem soles i sols i, per tant, no podem ignorar els sentiments, les necessitats ni els desitjos d'aquella persona o persones amb qui compartim aquestes vivències.

La responsabilitat compartida. Les persones implicades en la relació tenen el mateix grau de responsabilitat respecte a les seves vivències. De la mateixa forma que el plaer és compartit, també ho és la responsabilitat. Per tant, les conseqüències que es puguin derivar de les relacions sexuals han de ser assumides per les persones que han mantingut aquesta relació.

Compromís de sexe segur. La sexualitat ha de ser una àmbit de la vida que constitueixi una font de plaer, benestar i salut. Hem d'allunyar-nos d'actituds i conductes que puguin ser causes de problemes de salut física, psicològica i/o social.

Dret a la desvinculació. De la mateixa forma que defensem el dret a vincular-nos amb altres persones, hem de reconèixer el dret de desvincular-nos-en. Mantenir una relació sexual i afectiva ha de ser una decisió presa lliurement, de la mateixa forma que ho ha de ser el fet de no mantenir-la o deixar-la de mantenir.

Responsabilitat en la desvinculació. El dret a la desvinculació no ens eximeix de la responsabilitat que aquesta desvinculació es produeixi tenint en compte les persones implicades i adoptant actituds empàtiques que promoguin la construcció d'espais de cura i respectuosos vers la relació i les persones.

PER AMPLIAR INFORMACIÓ:

Ètica relacional. Col·lectiu Harimaguada.

Juventud y drogadicción (Educación Afectivo Sexual). D. Félix López. Educación para la salud y juventud, Revista *Estudios de Juventud* n° 55. INJUVE. Desembre 2001 (pàg.102-104).

Activitat 3.1

«No» és «no»

És una activitat de posicionament personal davant de situacions que poden ser difícils de resoldre perquè estan marcades pels imperatius de gènere, i impregnades de l'ideal d'amor romàntic. Activitat centrada en la negociació en les relacions sexuals, àmbit en el qual s'ha detectat que es donen les situacions més evidents de pressió.

OBJECTIUS

- **Reconèixer les possibles situacions de pressió i coacció en una relació sexual i/o afectiva**
- **Identificar i practicar diferents formes de dir no davant les pressions que poden sorgir**

TEMPS APROXIMAT

45 minuts / una hora

CONCEPTES

- **Comunicació interpersonal**
- **Pressió de grup**
- **Autoestima**

MATERIAL

- FITXA 21 *Frases de pressió*
- FITXA 22 *Algunes possibles respostes*

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Per començar l'activitat, es tria una noia i un noi del grup que faran de jutgessa i jutge de l'activitat. La resta es divideix en petits grups de 4 persones.

La persona conductora del taller llegeix en veu alta les frases de pressió i demana al grup que escrigui una possible resposta per a cada una (FITXA 21. *Frases de pressió*). Les frases de pressió són:

- «Si m'estimessis, ho faries.»
- «Tothom ho fa. Tota la gent de la nostra edat ho ha fet.»
- «Si no ho fem, sortirà amb una altra persona que vulgui fer-ho.»
- «Si et quedes embarassada, em casaré amb tu.»
- «Has de créixer. No pots ser sempre una criatura.»
- «Fer-ho farà que ens estimem més.»
- «Si no volies arribar fins al final, per què has començat?»
- «Si et va vergonya, beurem una mica i ens passarà.»
- «En tens tantes ganes com jo.»

Un cop s'han llegit totes les frases i el grup ha escrit una resposta per a cadascuna, es llegeixen en veu alta i el jurat ha de votar quina ha estat la millor en cada cas.

A la FITXA 22 *Algunes possibles respostes*, trobareu orientacions per conduir el debat en el grup.

Es pot acabar l'activitat reflexionant al voltant de les preguntes següents:

Què és una frase de pressió?

Què ens impedeix donar bones respostes contra la pressió?

Què es pot fer si, malgrat les teves negatives, la teva parella o la persona amb la qual estàs et continua pressionant?

Podríem fer una anàlisi de gènere de les frases de pressió? Podríem identificar-ne algunes com a pròpies de nois o de noies?

Se'ns acut alguna situació on una frase de pressió pugui ser bona?

Quins factors ens poden fer acceptar una situació que no volem?

Per acabar, es pot demanar a les persones participants que expliquin alguna situació que coneguin en la qual s'hagi utilitzat pressió per mantenir relacions sexuals.

PROPOSTA ALTERNATIVA

Aquesta activitat es pot realitzar dividint el grup per sexes i posant més tard els resultats en comú. El jurat, igualment, haurà de valorar quines han estat les respostes més encertades per a cada situació.

Fitxa 21. Frases de pressió

SI M'ESTIMESSIS, HO FARIES.
TOTHOM HO FA. TOTA LA GENT DE LA NOSTRA EDAT HO HA FET.
SI NO HO FEM, SORTIRÉ AMB UNA ALTRA PERSONA QUE VULGUI FER-HO.
SI ET QUEDES EMBARASSADA, EM CASARÉ AMB TU.
HAS DE CRÉIXER. NO POTS SER SEMPRE UNA CRIATURA.
FER-HO FARÀ QUE ENS ESTIMEM MÉS.
SI NO VOLIES ARRIBAR FINS AL FINAL, PER QUÈ HAS COMENÇAT?
SI ET FA VERGONYA, BEUREM UNA MICA I ENS PASSARÀ.
EN TENS TANTES GANES COM JO.

Fitxa 22. Algunes possibles respostes

«SI M'ESTIMESSIS, HO FARIES.»

Aquesta és una frase de pressió molt contundent ja que qüestiona la nostra estima cap a l'altra persona, molt sovint s'amaga el mite de *l'amor tot ho pot i tot ho val*, que utilitza l'amor com a justificació i relega a un segon pla els interessos, expectatives o decisions de qui rep aquesta frase de pressió.

«TOTHOM HO FA. TOTA LA GENT DE LA NOSTRA EDAT HO HA FET.»

Sembla que el que és bo per a la majoria és bo per a un mateix o mateixa, també. La pressió del grup, la necessitat de sentir que s'hi pertany, les ganes d'experimentar amb el sexe sovint són una gran pressió, però cal tenir en compte que cada persona és diferent i respectar els seus temps i decisions.

«SI NO HO FEM, SORTIRÉ AMB UNA ALTRA PERSONA QUE VULGUI FER-HO.»

Darrere d'aquesta afirmació hi ha un xantatge emocional: el sexe esdevé moneda de canvi per amor.

«SI ET QUEDES EMBARASSADA, EM CASARÉ AMB TU.»

Darrere d'aquesta frase s'amaga una falsa il·lusió de crear una família i fer una vida de persones adultes. Cal que els i les joves reflexionin sobre les conseqüències que podria tenir la construcció d'una família no desitjada, i destacar que un embaràs, o tenir un fill o filla en comú, no assegura que la persona estimada continuarà al nostre costat.

«HAS DE CRÉIXER. NO POTS SER SEMPRE UNA CRIATURA.»

El que ens fa persones adultes és la capacitat de prendre decisions, no si tenim relacions afectivosexuals.

«FER-HO FARÀ QUE ENS ESTIMEM MÉS.»

Molt sovint tenim la creença que mantenir relacions sexuals amb la persona estimada és el zenit de l'amor, però cal tenir en compte que en una relació afectiva hi intervenen molts factors més i que l'estima no només depèn de les relacions sexuals.

«SI NO VOLIES ARRIBAR FINS AL FINAL, PER QUÈ HAS COMENÇAT?»

Consentir una intimitat moltes vegades s'interpreta com consentir altres pràctiques sexuals. A més a més, sembla que haver acceptat fer-se petons, fer-se carícies, etc., sigui obligatòriament un pas previ per a pràctiques que impliquen més intimitat, i no complir amb aquesta expectativa comporta culpa, per això s'ha de recordar que el consentiment es pot retirar en qualsevol moment.

«SI ET FA VERGONYA, BEUREM UNA MICA I ENS PASSARÀ.»

En algun cas l'alcohol i les drogues poden reduir la inhibició. Però també cal tenir en compte que aquestes substàncies, en un principi desinhibidores, poden interferir greument en la resposta sexual. A més, tant l'alcohol com les drogues ens desproveeixen de la capacitat de reacció davant situacions no desitjades.

«EN TENS TANTES GANES COM JO.»

En una relació íntima la comunicació és imprescindible. Cal fer saber què volem i conèixer què vol l'altra persona, i entendre que les dues persones no han de sentir el mateix a cada moment: que una persona tingui ganes de tenir relacions sexuals no implica que l'altra també en tingui.

Activitat 3.2

Què passa si dic que no?

A partir de la dramatització de situacions relacionades amb la sexualitat i l'afectivitat, cada grup resoldrà les diferents situacions de pressió plantejades.

OBJECTIUS

- **Identificar frases de pressió i les emocions que generen**
- **Desenvolupar habilitats per prendre decisions vers les relacions i les pràctiques sexuals**

TEMPS APROXIMAT

Una hora i mitja

CONCEPTES

- **Comunicació interpersonal**
- **Pressió de grup**
- **Autoestima**

MATERIAL

- FITXA 23. *Situacions de pressió*
- Paper d'embalar i retoladors de colors

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Es faran 4 grups de 4-5 persones i a cada grup se li donarà una de les situacions que es proposen a la FITXA 23. *Situacions de pressió*.

La persona conductora del taller pot decidir quin paper atorga a cada jove en funció de si es vol realitzar un treball també de forma individual. Per exemple, pot ser interessant canviar el sexe dels personatges i veure si hi hauria canvis en la situació representada, o bé que hi hagi divergència entre el sexe del personatge i el sexe de qui representa. També pot ser interessant situar joves amb dificultats per establir límits en el paper de qui pressiona o bé en el paper de qui rep la pressió si el que es vol és entrenar aquestes habilitats. Cada situació permet fer canvis en el sexe i preferències sexuals dels seus personatges. És important que ho tinguem en compte a l'hora de fer les representacions, a fi de mostrar la diversitat existent en l'àmbit de la sexualitat i l'afectivitat.

Cada grup haurà de representar la situació plantejada i un possible final.

La proposta de dramatització requereix que les persones que realitzaran els papers principals siguin extravertides, sense por de les reaccions del grup i sense vergonya de recrear una situació íntima.

Es poden incloure també observadors o observadores, 1 o 2 per a cada personatge que, tenint en compte la definició d'assertivitat, analitzaran el comportament i els comentaris del personatge que els ha tocat observar.

La persona conductora del grup ha de decidir en quin moment ha de finalitzar la representació. No cal que s'arribi a un final concret, la mateixa dinàmica i el seu desenvolupament poden aportar comentaris, expressions i situacions que es poden anar treballant en grup.

L'anàlisi de la representació s'ha de dissociar de les persones que han realitzat la dramatització. En aquest sentit, és importat evidenciar que han representat un personatge i no personalitzar l'anàlisi ni els comentaris que es facin.

Aspectes a treballar:

- Creieu que és una situació que es pot donar en la realitat?
- Breu presentació de les informacions recollides per cada observador o observadora.
- En un tros de paper d'embalar, apuntar aquelles argumentacions que utilitzen els dos personatges per explicar el seu posicionament.
- Relacionar cada argumentació amb una possible necessitat, una inseguretat (per exemple: la pressió del grup, la por de perdre l'altre, la por de la primera vegada, entre altres).
- Quines habilitats han de tenir els dos personatges per arribar a una situació consensuada? (Nivell d'autoestima, assertivitat, escolta activa o prendre decisions a partir del que creiem que és millor per a cada persona).
- Quina influència hi pot haver per part de l'entorn (família, col·legues o el fet de ser noi o noia)?

PROPOSTA ALTERNATIVA

Les representacions es poden fer amb joves que s'ofereixin voluntàriament a interpretar. Si durant la interpretació algú altre dels que observen vol sortir a escena per representar un desenllaç de la situació diferent ho podrà fer un cop el grup hagi representat el seu final. Podem fer tants finals per situació com vulguem.

Fitxa 23. Situacions de pressió

SITUACIÓ 1.

PERSONATGE 1:

Fa temps que penses que la teva parella flirteja amb algú. Sempre que l'hi preguntes et diu que no i que xateja amb les seves amistats. Tot i així, sempre està amb el Whatsapp i tanca el mòbil quan t'hi apropes. Fa temps que t'ensumes alguna cosa i has decidit que avui li demanaràs que t'ensenyi el mòbil per sortir de dubtes. Necessites que et demostrï que t'estima només a tu.

REPRESENTA LA SITUACIÓ A PARTIR DEL MOMENT QUE US TROBEU AL PARC.

SITUACIÓ 1.

PERSONATGE 2:

Fa temps que la teva parella es comporta d'una forma estranya. Sovint està de mal humor, últimament discutiu molt, està gelós/osa i tot el/la molesta. Ja no saps què fer per canviar la situació i estar bé junts, t'estàs començant a cansar de la situació. Avui heu quedat.

REPRESENTA LA SITUACIÓ A PARTIR DEL MOMENT EN QUÈ US TROBEU AL PARC.

SITUACIÓ 1.

REFORÇ: Tens la missió d'ajudar el teu grup a representar una situació fictícia. La informació que han rebut els teus companys i companyes és:

PERSONATGE 1:

Fa temps que penses que la teva parella flirteja amb algú. Sempre que l'hi preguntes et diu que no i que xateja amb les seves amistats. Tot i així, sempre està amb el Whatsapp i tanca el mòbil quan t'hi apropes. Fa temps que t'ensumes alguna cosa i has decidit que avui li demanaràs que t'ensenyi el mòbil per sortir de dubtes. Necessites que et demostrï que t'estima només a tu.

PERSONATGE 2:

Fa temps que la teva parella es comporta d'una forma estranya. Sovint està de mal humor, últimament discutiu molt, està gelós/osa i qualsevol situació el/la molesta. Ja no saps què fer per canviar la situació i estar bé junts, t'estàs començant a cansar de la situació. Avui heu quedat.

HAN DE REPRESENTAR LA SITUACIÓ A PARTIR DEL MOMENT EN QUÈ ES TROBEN AL PARC. LA TEVA FUNCIÓ ÉS AJUDAR A PREPARAR-HO I PRESENTAR ELS PERSONATGES.

SITUACIÓ 2.

PERSONATGE 1:

Ahir vas sortir de festa amb la colla i avui t'has llevat malament, i no és només per la ressaca. No recordes gaire el que va passar i tens una sensació estranya a tot el cos. Recordes que t'ho estaves passant molt bé amb el grup, però aleshores van dir que marxaven a casa. Tu volies continuar, tenies moltes ganes de seguir de festa. Recordes que van marxar i que et vas quedar amb uns coneguts. Al cap de poca estona vas conèixer un noi. Vau estar parlant, rient i ballant. Us va començar a enrotllar. Recordes que volies marxar, que no volies continuar amb el noi. Tu anaves molt passada i ell també. A partir d'aquí ja no recordes res. Avui t'has llevat a casa. No saps què ha passat.

Has quedat amb els/les teves millors amigues per explicar-los-ho. Estàs preocupada: no saps què ha passat però tens la sensació d'haver mantingut relacions sexuals, tot i que t'estranya, perquè li vas dir al noi que volies marxar, que anaves molt passada.

REPRESENTA LA SITUACIÓ A PARTIR DEL MOMENT EN QUÈ QUEDES AMB LES AMIGUES / ELS AMICS.

SITUACIÓ 2.

PERSONATGE 2:

Ahir vas sortir amb la colla. Una noia va decidir quedar-se de festa. Anava molt passada i no volies que es quedés sola, però no hi havia manera de treure-la de la pista de ball.

Avui t'ha trucat, vol que quedeu per veure-us una estona. Li has notat la veu tremolosa però potser era per la ressaca.

REPRESENTA LA SITUACIÓ A PARTIR DEL MOMENT EN QUÈ QUEDES AMB LES AMIGUES / ELS AMICS.

SITUACIÓ 2.

PERSONATGE 3:

Ahir vas sortir amb la colla. Una noia va decidir quedar-se de festa. Anava molt passada i no volies que es quedés sola, però no hi havia manera de treure-la de la pista de ball.

Avui t'ha trucat, vol que quedeu per veure-us una estona. Li has notat la veu tremolosa però potser era per la ressaca.

REPRESENTA LA SITUACIÓ A PARTIR DEL MOMENT EN QUÈ QUEDES AMB LES AMIGUES / ELS AMICS.

SITUACIÓ 2.

REFORÇ: Tens la missió d'ajudar el teu grup a representar una situació fictícia. La informació que han rebut els teus companys i companyes és:

PERSONATGE 1:

Ahir vas sortir de festa amb la colla i avui t'has llevat malament, i no és només per la ressaca. No recordes gaire el que va passar i tens una sensació estranya a tot el cos. Recordes que t'ho estaves passant molt bé amb el grup, però aleshores van dir que marxaven a casa. Tu volies continuar, tenies moltes ganes de seguir de festa. Recordes que van marxar i que et vas quedar amb uns coneguts. Al cap de poca estona vas conèixer un noi. Vau estar parlant, rient i ballant. Us va començar a enrotllar. Recordes que volies marxar, que no volies continuar amb el noi. Tu anaves molt passada i ell també. A partir d'aquí ja no recordes res. Avui t'has llevat a casa. No saps què ha passat.

Has quedat amb els/les teves millors amigues per explicar-los-ho. Estàs preocupada: no saps què ha passat però tens la sensació d'haver mantingut relacions sexuals, tot i que t'estranya, perquè li vas dir al noi que volies marxar, que anaves molt passada.

PERSONATGES 2 I 3:

Ahir vas sortir amb la colla. Una noia va decidir quedar-se de festa. Anava molt passada i no volies que es quedés sola, però no hi havia manera de treure-la de la pista de ball.

Avui t'ha trucat, vol que quedeu per veure-us una estona. Li has notat la veu tremolosa però potser era per la ressaca.

HAN DE REPRESENTAR LA SITUACIÓ EN EL MOMENT EN QUÈ ES TROBEN PER PARLAR. LA TEVA FUNCIÓ ÉS AJUDAR A PREPARAR-HO I PRESENTAR ELS PERSONATGES.

SITUACIÓ 3.

PERSONATGE 1:

Ets en una discoteca, coneixes algú que t'atrau molt. Parleu, rieu, balleu... Sembla que teniu moltes coses en comú i que us agradeu. Al cap d'una estona us comenceu a enrotllar. T'agrada encara més. Et diu de sortir a fora per estar més tranquils. Quan sortiu a fora continueu parlant, fent-vos petons i tocant-vos. Et diu que vol tenir sexe amb tu, que li agrades molt i que porta preservatiu a sobre. T'agrada molt, però no hi vols tenir aquestes pràctiques sexuals.

REPRESENTA LA SITUACIÓ A PARTIR DEL MOMENT EN QUÈ LI DIUS QUE NO HI VOLS TENIR RELACIONS SEXUALS.

SITUACIÓ 3.

PERSONATGE 2:

Ets en una discoteca, coneixes algú que t'atrau molt. Parleu, rieu, balleu... Sembla que teniu moltes coses en comú i que us agradeu. Al cap d'una estona us comenceu a enrotllar. T'agrada encara més. Li dius de sortir a fora per estar més tranquils. Quan sortiu a fora continueu parlant, fent-vos petons i tocant-vos. Li dius que hi vols tenir sexe, que t'agrada molt i que tens preservatius. Et diu que també li agrades molt, però que no vol fer res més, que prefereix continuar fent el que esteu fent. Penses que ja sou prou grandets per quedar-vos a mitges.

REPRESENTA LA SITUACIÓ A PARTIR DEL MOMENT EN QUÈ ET DIU QUE NO VOL TENIR RELACIONS SEXUALS.

SITUACIÓ 3.

REFORÇ: Tens la missió d'ajudar al teu grup a representar una situació fictícia. La informació que han rebut els teus companys i companyes és:

PERSONATGE 1:

Ets en una discoteca, coneixes algú que t'atrau molt. Parleu, rieu, balleu... Sembla que teniu moltes coses en comú i que us agradeu. Al cap d'una estona us comenceu a enrotllar. T'agrada encara més. Et diu de sortir a fora per estar més tranquils. Quan sortiu a fora continueu parlant, fent-vos petons i tocant-vos. Et diu que vol tenir sexe amb tu, que li agrades molt i que porta preservatius a sobre. T'agrada molt, però no hi vols tenir aquestes pràctiques sexuals.

PERSONATGE 2:

Ets en una discoteca, coneixes algú que t'atrau molt. Parleu, rieu, balleu... Sembla que teniu moltes coses en comú i que us agradeu. Al cap d'una estona us comenceu a enrotllar. T'agrada encara més. Li dius de sortir a fora per estar més tranquils. Quan sortiu a fora continueu parlant, fent-vos petons i tocant-vos. Li dius que hi vols tenir sexe, que t'agrada molt i que tens preservatius. Et diu que també li agrades molt, però que no vol fer res més, que prefereix continuar fent el que esteu fent. Penses que ja sou prou grandets per quedar-vos a mitges.

HAN DE REPRESENTAR LA SITUACIÓ EN EL MOMENT EN QUÈ SURTEN A FORA. LA TEVA FUNCIÓ ÉS AJUDAR A PREPARAR-HO I PRESENTAR ELS PERSONATGES.

Activitat 3.3 A què tinc dret?

Activitat centrada a reflexionar sobre aquells elements que pensem que han de ser presents en una relació sexual i/o afectiva, i que es vinculen amb els drets sexuals, els drets reproductius i l'ètica relacional.

OBJECTIUS

- Conèixer els drets sexuals i els drets reproductius
- Identificar aquells aspectes que formen part de l'ètica relacional

TEMPS APROXIMAT

45 minuts

CONCEPTES

- Drets sexuals
- Drets reproductius
- Ètica relacional

MATERIAL

Paper d'embalar i retoladors de colors

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Seiem en rotllana i preguntem al grup quins són els requisits o les condicions bàsiques que volen que estiguin presents en una relació afectiva i sexual.

Anotem al paper d'embalar tot el que les i els joves ens van dient.

Un cop tenim anotats tots els requisits comentats pel grup, anem encerclant aquells aspectes que es vinculen directament als drets sexuals i els drets reproductius.

Expliquem quins són els drets sexuals i els drets reproductius que ja han anomenat, i els completem amb aquells que no hagin aparegut.

Encerclem amb un altre color aquelles condicions que fan referència a qüestions ètiques en les relacions afectives i sexuals.

Expliquem el concepte d'«ètica relacional». Vinculem aquest concepte amb els criteris que han anomenat i l'ampliem amb altres criteris ètics relacionats amb la sexualitat i l'afectivitat.

PROPOSTA ALTERNATIVA

En comptes d'anomenar en grup aquells aspectes que considerem que són imprescindibles que estiguin presents en una relació sexual i/o afectiva, demanem als joves que els escriguin en un petit full en blanc que els donarem. A la part dreta del paper posaran entre 1 i 3 coses que no volen que estiguin presents en la relació. A la part esquerra escriuran entre 1 i 3 coses que sí que volen que hi siguin. Després, escriurem al paper d'embalar tot el que el grup de joves hagi escrit i desenvoluparem l'activitat com s'ha descrit anteriorment.

Activitat 3.4

M'estimo, no m'estimo

A través d'aquest exercici individual pretenem oferir als i les joves un espai per reflexionar sobre com desenvolupen les seves relacions sexuals. Aquesta activitat consta d'un qüestionari dividit en dues parts. La primera part explora l'autoestima, mentre que la segona explora la nostra capacitat per a la negociació i la percepció de risc. Aquests tres factors són decisius a l'hora de mantenir relacions sexuals i/o afectives segures i lliures.

OBJECTIU

Reconèixer i potenciar les habilitats per negociar unes relacions afectives i sexuals lliures i segures.

TEMPS APROXIMAT

- 30 minuts de realització del qüestionari
- 30 minuts de valoració en grup

CONCEPTES

- Autoestima
- Comunicació interpersonal
- Drets sexuals i drets reproductius
- Ètica relacional

MATERIAL

FITXA 24. *Qüestionari*

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

El grup ha de contestar individualment i de forma anònima el qüestionari de la FITXA 24. *Qüestionari*.

És important indicar que es tracta d'un qüestionari individual i confidencial; per tant, hi poden respondre amb total sinceritat. A més a més, cadascú es quedarà el seu qüestionari, i la persona conductora de l'activitat no els recollirà.

Si es fa en un espai grupal, es donaran 30 minuts per respondre al qüestionari. Un cop finalitzats, es preguntarà al grup com s'han sentit, si ha estat difícil respondre a les preguntes, si consideren que és una activitat útil, etc.

En el cas que cada jove faci el qüestionari pel seu compte fora del taller, és important buscar un espai per fer aquesta valoració en grup.

La persona conductora del taller pot comentar cadascuna de les preguntes del qüestionari i posar una atenció especial en els temes següents:

- Relacionar-nos implica trobar-nos amb altres persones, compartir els nostres desitjos, la nostra intimitat, el nostre cos. En la mesura que les persones som diferents, relacionar-nos implica també tenir diferències i, per tant, buscar espais per arribar a acords, per negociar.
- Les relacions són, com a mínim, de dues persones. La responsabilitat en les relacions és compartida i per tant totes les persones implicades en la relació són responsables de gaudir, protegir-se, cuidar-se,

etc. Si el plaer és compartit, la responsabilitat també ho és.

- La sexualitat és una font de plaer, de salut i de benestar psíquic, físic i social. Hem de vetllar perquè no es converteixi en un problema de salut. La responsabilitat de nou és compartida entre les persones implicades en la relació: «Em cuido, et cuido.»
- Les persones tenen coses que els agraden i que valoren d'elles mateixes i coses que no els agraden tant. Tot forma part de nosaltres, conèixer-nos i acceptar-nos és el que ens fa madurar com a persones.

Fitxa 24. Qüestionari

		EM DESCRIU	TÉ POC A VEURE AMB MI O GENS
1	Més d'una vegada he desitjat ser una altra persona.		
2	Em costa molt parlar davant del grup.		
3	Hi ha moltes coses de mi que canviaria, si pogués.		
4	Prendre decisions no és una cosa que em costi gaire.		
5	La gent es diverteix molt amb mi.		
6	A casa m'emprenyo sovint.		
7	Em costa molt acostumar-me a les coses noves.		
8	Sóc una persona popular entre la gent de la meva edat.		
9	La meva família espera massa de mi.		
10	A casa respecten bastant els meus sentiments.		
11	Acostumo a cedir fàcilment.		
12	No és gens fàcil ser jo mateix o mateixa.		
13	A la meva vida tot és un embolic.		
14	La gent acostuma a donar suport a les meves idees.		
15	No tinc gaire bona opinió de mi mateixa/mateix.		
16	Moltes vegades m'agradaria marxar de casa.		
17	Sovint m'avorreixo de la feina (dels estudis) que faig.		
18	Sóc més lleig/lletja que la resta de la gent.		
19	Si tinc alguna cosa a dir, normalment la dic.		
20	La meva família m'entén.		
21	Gairebé tota la gent que conec cau millor que jo a les altres persones.		
22	Sento que la meva família em pressiona.		
23	Quan faig alguna cosa, normalment em desanimo.		
24	Les coses no acostumen a preocupar-me gaire.		
25	No sóc una persona en la qual es pot confiar.		

Puntua amb un 1 les següents respostes:

ÍTEM	PUNTUA SI HAS RESPOST
1	No em descriu
2	No em descriu
3	No em descriu
4	Em descriu
5	Em descriu
6	No em descriu
7	No em descriu
8	Em descriu
9	No em descriu
10	Em descriu
11	No em descriu
12	No em descriu
13	No em descriu
14	Em descriu
15	No em descriu
16	No em descriu
17	No em descriu
18	No em descriu
19	Em descriu
20	Em descriu
21	No em descriu
22	No em descriu
23	No em descriu
24	Em descriu
25	No em descriu

Aquest test serveix per mesurar la percepció de qui som, de l'autoconcepte i autovaloració. La màxima puntuació que una persona pot assolir és 25 punts i la mínima és de 0 punts. Quan més ens apropem al 0 ens indicarà que, en el moment de respondre el test, més baixa tenim l'autoestima.

Cal tenir en compte que aquest test caldria fer-lo en un moment que estiguem tranquils o tranquil·les. Si acabem de tenir una discussió o estem en un moment de conflicte, les nostres respostes es poden veure afectades per aquesta situació.

L'autoestima és el sentiment que té una persona respecte a ella mateixa i està estretament relacionada amb allò que ens envolta, com ara la nostra família, les nostres amistats i relacions o l'escola.

L'autoestima s'aprèn, fluctua i la podem millorar. Des de la infància comencem a formar-nos un concepte a partir de com ens veu la nostra família, educadors i educadores, companys i companyes i les experiències que anem adquirint.

Cada dia ens trobem amb situacions que ens enforteixen o afecten la nostra autoestima, és a dir, a la forma en què ens sentim amb nosaltres mateixes i mateixos.

Gaudir d'una bona autoestima ens ajuda a:

- Actuar amb autonomia
- Assumir responsabilitats
- Mostrar els nostres sentiments
- Expressar allò que volem i allò que no ens agrada

Bibliografia

- *Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears (APFCIB). Quaderns de salut sexual: Avortament.* APFCIB. Barcelona, 2008.
- *Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears (APFCIB). Quaderns de salut sexual. Mètodes anticonceptius.* APFCIB. Barcelona, 2008.
- *Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears (APFCIB). Quaderns de salut sexual. Infeccions de transmissió sexual.* APFCIB. Barcelona, 2008.
- Brotons, P.; Lillo, J.; Simón, N. *Teoría y práctica de la coeducación.* Diputació Provincial d'Alacant. Àrea de la Dona. Alacant, 2006.
- Cantón, J. i Cortés, M.R. *Malos tratos y abuso sexual infantil.* Ed. Siglo XXI. Madrid, 1998.
- Coll-Planas, G. i Vidal, M. *Dibujando el género.* Ed. Egales. Barcelona, 2013.
- De Béjar, S. *Tu sexo es tuyo.* Mondadori. Barcelona, 2005.
- Echeburua, E., Guerricaechevarria, C. *Abuso sexual en la infancia: víctimas y agresores. Un enfoque clínico.* Ariel. Barcelona, 2009.
- Figueras, M. *La imatge corporal en les revistes juvenils femenines.* Secretaria General de Joventut. Departament de la Presidència. Generalitat de Catalunya. Barcelona, 2004.
- García, M. *Els paranys de l'amor, materials per a treballar la prevenció de les relacions abusives.* Octaedro. Barcelona, 2006.
- Generalitat de Catalunya. *El teu cos pot transmetre emocions i més...* Departament de Salut. Barcelona, 2008.
- Gomez Zapiain, J. *Educación afectivo-sexual.* Anuario de Sexología. 2001.
- Holden, S. *El condón femenino: un lujo al alcance de pocas.* Oxfam Internacional, 2008.
- Institut Català de les Dones. Campanya «Talla amb els mal rotllos.» Generalitat de Catalunya. Barcelona, 2007.
- Instituto Andaluz de la Mujer. *Quererse mejora la salud.* Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Junta de Andalucía, 2007.
- López, F. *Abusos sexuales a menores: lo que recuerdan de mayores.* Ministerio de Asuntos Sociales. Madrid, 1994.
- López, F. *Prevención de los abusos sexuales de menores y educación sexual.* Amarú ediciones. Salamanca, 1995.
- López, F. *La educación sexual.* Biblioteca Nueva, Madrid, 2005.
- Molero, F. *Sexo joven, cómo disfrutar de la sexualidad de forma segura, saludable y divertida.* Editorial Marge Books. Barcelona, 2007.
- Oficina tècnica del Pla d'Igualtat. Col·lecció: Reflexions en Femení. N. 6 «Joves i sexisme». Diputació de Barcelona, 2000.
- Pérez Perera, E. *Rols i estereotips entre l'alumnat de batxillerat de la província de Barcelona.* Diputació de Barcelona. Barcelona, 2007.
- Salleras, L.; Prats, R.; Prats, B. *Guia de salut jove.* Capítol 7: «Sexualitat i anticoncepció». Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. Barcelona, 2000.
- Sanchís Caudet, R. M. *Sexualidad y adolescencia.* Editorial Riialla. València, 2006.
- Sastre, G. i Moreno, M. *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género.* Biblioteca de Educación, Gedisa. Barcelona, 2002.

Webgrafia

- *Anatomia masculina i femenina.* Campanya «Sexo con seso».
- *Butlletí d'educació sexual. Sexologia per a professionals de la salut.* Diputació de Barcelona. Servei de Salut Pública i Consum (1995).
- *Canal Salut. Sexe Joves.* Generalitat de Catalunya.
- *Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS).*
- *Com dir-ho als teus pares.* Associació de Mares i Pares de Gais i Lesbianes.
- *Diferentes formas de amar. Guía para educar en la diversidad afectivo-sexual.* Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales.
- *Documentació diversa en violència masclista.* Institut Català de les Dones.
- *El absolutismo de la heterosexualidad.* Revista Yorokobu.
- *El clítoris y sus secretos.* Universidad de Vigo.
- *El mundo de los adolescentes: propuestas para observar y comprender.* Article de Jaume Funes i Artiaga.
- *«Estimar no fa mal! Viu l'amor lliure de violència».* Institut Català de les Dones.
- *Ètica relacional.* Col·lectiu Harimaguada.
- *Guia de recursos per a joves que volen ser lliures.* Associació Candela per a la Investigació i l'Acció Comunitària.
- *¿Hablas de sexualidad con tus hijas e hijos?* Federación de Planificación Familiar de España.
- *Juventud y drogadicción (Educación Afectivo Sexual).* D. Félix López. Educación para la salud y juventud, Revista Estudios de Juventud n° 55. INJUVE. Desembre 2001.
- *Karícies.* Apartat referit a l'amor del blog Karícies, de l'IES Isabel de Villena (València)
- *La Lore (t)'entén.* Espai jove sobre sexualitats, relacions i gènere. Associació Candela per a la Investigació i l'Acció Comunitària.
- *Libro blanco sobre educación sexual.* Instituto de Sexología de Málaga.
- *Material didàctic sobre els drets sexuals i reproductius.* Molero, Anna; Varela, Belén.
- *Materiales de trabajo: Educación sexual y prevención de la/s violencia/s.* Rosa Sanchís.
- *Mi novio me controla lo normal.* Blog de Ianire Estébanez
- *Nena enfadada amb les empreses de joguines.* Vídeo viral al YouTube (amb subtítols).
- *Ni bella ni bèstia.* Fundació Tropos.
- *«Ni ogros ni princesas».* Programa para la educación afectivo-sexual en la ESO. Instituto Asturiano de la Mujer (IAM).
- *Notícia: «Alemania 'crea' un tercer sexo.»* El País.
- *Observatori de Drets Sexuals i Drets Reproductius.* Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears.
- *Observatori de les Dones en els Mitjans de Comunicació.* Instància de participació ciutadana impulsada per diferents ajuntaments.
- *Pressió de grup.* Associació Promoció i Desenvolupament Social.
- *Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes.* Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (Vegeu: Taller para adolescentes: «Aprendiendo a aceptarnos. 1ª parte: "Yo valgo la pena: La autoestima".»)

- Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (Vegeu: Taller para adolescentes: «Aprendiendo a aceptarnos. 2ª parte: “Los demás también existen y valen la pena. Los demás són diferentes”»)
- Recurs multimedia per a l'educació afectivo-sexual. Col·lectiu Harimaguada.
- Recursos didàctics. Associació de Famílies LGTB.
- Sentiments a l'adolescència. Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat.
- Sexualidad Humana. Guía para profesionales de educación y salud. Junta de Andalucía.
- Sexualidad Humana. Guía para profesionales de educación y salud. Junta de Andalucía.
- Sota pressió. Associació Promoció i desenvolupament social.
- Stop Patologización Trans. Convocatòria a la Manifestació Internacional de Lluita Transexual, Transgènere i Intersex.
- Tinc un adolescent a casa. Diputació de Barcelona, Àrea de Salut Pública i Consum (2009).
- Treu-li suc a la sexualitat. Diputació de Barcelona.