

29.- COMUNICACIÓ I SEXUALITAT

A) PROFESSORAT

OBJECTIUS GENERALS.

- Valorar l'origen de molts conflictes com a resultats de malentesos i de manca de comunicació.
- Continuar aprenent a conèixer-se un mateix /una mateixa, les pròpies necessitats, també en el terreny emotiu-sexual.
- Continuar aprenent a expressar-les de forma no violenta, clara, decidida (és a dir, assertiva) en aquest terreny.
- Aprendre i practicar l'escolta activa i la retroalimentació comunicativa, en el camp emotiu-sexual.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

a) Emocionals¹:

- Continuar el procés d'autoconeixement de les pròpies necessitats de comunicació emocional i corporal.
- Saber expressar-les de forma clara i amb decisió.
- Contrastar-les amb les d'altra persona i comprovar fins a quin punt són coincidents.
- Saber escoltar de forma confiada i oberta les expressions de les necessitats d'altra persona.
- Saber trobar un punt d'entesa entre les necessitats emocionals i sexuals de les persones en relació.

b) experiencials:

- Expressar amb paraules el què ens cal dintre de les nostres necessitats emocionals i sexuals.
- Trobar i experimentar noves formes d'expressió personals no verbals.

¹ Aquest taller és en realitat una continuació dels mòduls anteriors de maneig de la ràbia i de prevenció de la violència i d'assertivitat.

c) cognitius:

- Conceptes d' "escolta activa", de comunicació bilateral.
- Concepte de "sexualitat" (diferenciant-la de "genitalitat" i de penetració).

MATERIAL:

- Una sala o aula amb prou espai com perquè les cadires es puguin desplaçar lliurement, de tal manera que es puguin agrupar nois i noies per separat i sense interferències. I on hi hagi una relativa intimitat per tal que, un moment donat, cada parella pugui parlar sense que la resta els escolti.
- Fulls en blanc per escriure, i bolígrafs.
- Si fem una campanya informativa: cartrons, pega, imatges tretes de revistes,...

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT:

Fora interessant separar el grup entre nois i noies. Seria important que el grup de noies comptés amb una professora i el de nois amb un professor. La nostra experiència ens diu que hi ha diferències entre l'expressió de la sexualitat de noies i de nois i que hi ha més confiança (almenys al començament) si la dinàmica es fa de forma segregada per sexes.

1a fase: EXPLORACIÓ I AUTOCONEIXEMENT.

Cada grup es reuneix per separat amb la professora o el professor corresponent.

Dintre de cada grup, la professora o professor que farà de monitor/a de l'activitat ha de començar per preguntar-los què entenen per sexualitat: si una ocasió de passar-s'ho bé; si també de comunicar-se amb una altra persona amb qui es posa confiança; etc...

Cal explicar que anem a parlar de la nostra sexualitat com una manera de comunicar-nos a través del nostre cos amb la resta. Que no es tracta sols ni principalment de parlar dels nostres genitals i de com es produeixen les penetracions. Hi sortirà relacionat el nostre món emocional i, per tant, també afectiu.

Les activitats que desenvoluparem es basen en les anteriors, quan hem treballat l'assertivitat, l'enfortiment personal front al grup, etc...

Tota expressió comença primer amb l'autoconeixement del propi cos: què sentim, què ens agrada fer i que ens facin?

Preguntem si coneixen els seus cos, si han fet exercicis d'autoexploració (com els que apareixen en alguns llibres d'educació sexual. Per exemple, http://educagenero.iespana.es/Guia%20Sexualidad%20Humana/Guia_Sexualidad_Humana.pdf).

- Ara, però, del que es tracta és de conèixer les pròpies sensacions corporals.

Per treballar-ho, llegirem en veu alta les dues històries que apareixen a les indicacions per a l'alumnat: la història de Marc (per al grup dels nois) i la història de Marta (per al grup de les noies).

Cada noia o cada noi, dintre del seu grup respectiu, pensa i escriu en el full que la professora o professor li han donat les respostes a les preguntes següents:

- COM MARC, COM MARTA, QUAN HE TINGUT FANTASIES SEXUALS O SOMNIS D'AQUEST ESTIL, QUÈ ÉS EL QUE M'ATREU I QUÈ NO?

Aquest és el primer grau de coneixement: l'autoerotisme. Cadascú/na escriu en un full anònim les respostes.

Si l'ambient és de confiança, es pot demanar voluntaris o voluntàries per llegir en veu alta què han escrit i després comentar-lo. Si la situació resulta violenta, es pot fer el següent: que els fulls vagin circular i que llegeixi les respostes aquella persona a les mans de la qual hi ha anat a parar, que no és l'autor o autora.

En tot cas, la professora o professor ha de remarcar la importància de l'autoconeixement en aquest, com en altres terrenys. I que aquesta experimentació de fet dura tota la vida. Ara, per tant, només l'estem començant; cal donar-se temps i prendre's-ho com a quelcom agradable i sense angoixes, com el que és, com un plaer.

Tot seguit, podem passar a una segona part de l'autoexploració, ara ja en relació amb altra persona.

Ho fem de forma similar: es tracta de respondre en fulls anònims les preguntes següents:

- QUÈ M'AGRADARIA QUE EM FESSIN?
- QUÈ NO M'AGRADARIA QUE EM FESSIN?

Seguim el mateix procediment que en el cas anterior. Aquí, a la posada en comú, es pot comentar el context, que és fonamental: com ens imaginem la relació, la persona amb qui la tenim, l'ambient, com volem expressar l'atracció que sentim, com ens agrada que ens ho facin saber, amb delicadesa, sovint de forma subtil....

Un cop fetes les dues dinàmiques per separat (nois/noies), fem una trobada conjunta per explicar-nos unes als altres i uns a les altres de què hem estat parlant per separat.

En aquest punt de l'activitat caldria, si és el cas, ressaltar les semblances i les diferències en la forma de sentir el desig sexual de nois i de noies; de comprovar si és certa o no la idea que les noies el viuen més lligat a les emocions i els nois no tant.

En el cas que fos així, cal ser-ne conscient i estar al cas dels perills que cada model comporta i que podríem debatre: el perill de perdre's la part més afectiva per part dels nois; el perill de fer-se il.lusions amb l'amor romàntic (del qual ja hem parlat en un mòdul anterior) per part de les noies.

També convé fer reflexionar en allò que hem estat experimentant: la sexualitat com a quelcom que se sent i s'expressa amb tot el cos i no només amb els genitals i que va més enllà de la penetració.

2a fase: EXPRESSIÓ

En aquesta fase barrejarem nois i noies. Farem tàndems de forma aleatòria (parelles noi-noi; noia-noi, noia-noia). Intentarem que cada parella tingui espai i que estigui prou separada de la resta per tenir intimitat i que es pugui bellugar amb certa facilitat.

Cada tàndem es col.loca de cara, mirant-se als ulls, sense tocar-se.

La professora i el professor (els dos) s'aniran alternant en l'ús de la paraula al llarg de tota l'activitat.

Es tracta que l'alumnat individualment i en silenci es concentri una estona en l'exercici anterior ("què m'agradaria fer i què m'agradaria que em fessin? i "què no m'agradaria?"). Un cop recordem què era el que ens dèiem a nosaltres mateixos/es ara es tracta de fer el pas següent:

- COM LI HO EXPLICO A LA MEVA PARELLA?

El professorat insisteix en el fet que cal fer-lo de forma delicada, respectuosa, seductora.... Provarem de fer-lo sense paraules, **NOMÉS AMB GESTOS**. Una gran part de la comunicació (especialment quan

parlem de les relacions emocionals i sexuals) es fa amb el cos, no amb paraules. Anem a provar-ho.

Proposem que l'exercici es faci en tres etapes (anomenem A i B els dos membres de cada tàndem, que -recordem-ho- poden ser dos nois, dues noies o un noi i una noia). Cada etapa durarà el temps necessari a judici del professorat, però serà un temps limitat:

- Etapa 1: A explica amb gestos a B què li agrada i què no, segons el practicat anteriorment.
- Etapa 2: B repeteix amb paraules el que ha entès del que li acaba d'explicar A amb gestos.
- Etapa 3: A assenteix o no (sempre només amb gestos) el que ha explicat B.

Si cal, es torna a repetir l'activitat un altre cop, per tal d'aconseguir una millor comunicació.

Tot seguit, passem a fer-lo a l'inrevès: ara serà B qui haurà de callar i explicar amb gestos el que li agrada i el que no i A qui haurà de comprovar que ho ha entès.

Al final, es fa una posada en comú de l'activitat amb tot el grup en què es pugui expressar algunes de les experiències viscudes.

Ara el professorat podrà explicar el perquè d'algunes de les regles de l'exercici: com abans de tocar o d'entrar en l'espai d'una altra persona hem de tenir la seva aprovació (que no cal que sigui de paraula): per això hem assajat la comunicació sense paraules; d'altra banda, sempre hem de fer-nos entendre més bé i la sexualitat és un camp molt bo per fer-ho; que aquest aprenentatge dura tota la vida i que sempre hem d'estar amatents al que l'altra persona i les altres persones en general ens diuen; que els malentesos són causa de molts conflictes (no sols, però també) de parella; que quan algú de la parella diu NO és NO; etc... Si cal, es pot insistir en el treballat en mòduls anteriors sobre assertivitat.

3a fase: ELS MODELS SOCIALS (opcional)

En aquesta fase es tornaran a comentar els models socials de relació de què ja hem parlat quan hem analitzat la publicitat i les revistes. Ara concretament es tractarà de fixar-se en l'ús comercial del sexe en tota la premsa: no tan sols la directament pornogràfica, sinó la més suaument eròtica i l'adreçada sobretot a la joventut (Vegi's el mòdul dedicat a les revistes).

També seria el moment de debatre sobre el paper d'Internet en aquesta "indústria del sexe". És un tema prou delicat i ho deixem a

judici del professorat, però és evident que cal una feina de prevenció atesos els casos de pederàstia, de pornografia infantil, d'intercanvi d'arxius a través de xats i de webcams...

Hem d'acabar remarcant el caràcter de plaer i d'experimentació que té tota relació sexual, sense, però, deixar de ser-ne conscients dels perills.

No tractem aquí (perquè ja es tracta en altres àmbits de tutoria i dintre de les tasques habituals de tutoria) el tema important de la prevenció dels embarassos no desitjats de les adolescents. Però estan inclosos en allò que hem estat tractant: quan es diu No és NO.

Tot i així, proposem que se'n faci una campanya a tot el Centre, amb informacions, cartells, retalls de premsa, ... i amb lemes simples però comprensibles per la major part de l'alumnat, com ara els següents (som partidaris millor de lemes en positiu, més que en negatiu):

EL SEXE ES FA AMB CONFIANÇA I RESPECTE.

QUAN UN DIU NO, ÉS NO!

EL SEXE ÉS UN PLAER, NO HI VAGIS AMB MALS ROTLLOS!

EL SEXE ES PLAER, NO UNA COMPETICIÓ NI UN TREBALL.

EN EL SEXE, COM EN TOT, POTSER VAL MÉS LA QUALITAT QUE LA QUANTITAT!

QUAN INICIEM UNA RELACIÓ SEXUAL, QUÈ VULL, QUÈ VOL?

i similars. Proposem, en acabar l'activitat, fer un concurs de cartells sobre aquest tema. Cartells que s'haurien d'estendre per tot el Centre.

INDICACIONS PER AL PROFESSORAT:

- És important buscar la col·laboració i la complicitat de l'alumnat.
- És important mantenir en tot moment una actitud de respecte i serietat.
- És important que en les reflexions tot l'alumnat pugui expressar el que està sentint en cada moment, sempre de forma respectuosa i delicada. Cal, també, respectar el dret de tothom a voler no expressar en veu alta les seves opinions o sensacions.
- El professorat ha d'estar preparat per gestionar les situacions que puguin sortir (pors, inseguretats, plors, rebuig, ...).

AVALUACIÓ

Es farà a partir del *diari de l'activitat*. L'alumnat, individualment, hi escriurà com s'ha sentit, quines reflexions ha anat fent al llarg de les diverses fases, quines coses creu que li serviran a la seva vida.

Som al final de la fase d'elaboració del projecte personal. Per tant, caldria que cada alumne/a tragués conclusions i propòsits personals clars que li serveixin per a la resta de la seva vida. I sobretot les eines per autoconèixer-se i expressar-se cada cop millor i amb més gran autoestima i confiança.

També podem avaluar el treball de confecció de cartells i lemes (slogans) de la campanya informativa.

ALUMNAT

INSTRUCCIONS PER A L'ALUMNAT:

En aquesta unitat anem a parlar de les relacions sexuals.

- Començarem per parlar de **què és per a tu el sexe:** plaer?; amor i emocions?; una forma de competir amb els altres?; quelcom vergonyós i del qual és millor no parlar?; una cosa present a tot arreu (premsa, anuncis, pel.lícules...) i que s'ha convertit en un negoci?.... Pensa-hi i en parlem!
- És diferent el sexe per als nois que per a les noies? Per què creus que passa això?
- El sexe és la penetració penis-vagina o és quelcom més?

Us separareu nois i noies. Cada grup anirà amb una professora o un professor.

Un cop separats els dos grups, començarem per llegir en veu baixa una història:

HISTÒRIA DE MARTA

La Marta té ara 14 anys i ja des de fa un temps ha començat a sentir canvis al seu cos: ha tingut la primera regla, li han crescut els pits (tot i que ella hagués volgut que li creixessin encara més), li han sorgit pèls a moltes zones del cos: entrecuix, aixelles,...

Però ara, al bany, al llit, fins i tot anant pel carrer, quan es toca comença a sentir sensacions noves, de plaer. Ho ha comentat amb les amigues i n'han rigut veient que a totes els passa, tot i que cadascuna ho sent de forma diferent.

Alguns cops, de nit, té somnis en què s'imagina estant amb un noi que li agrada. També ho ha comentat amb les amigues i l'Helena li ha dit que a ella li passa també, però somniant amb noies...

HISTÒRIA DE MARC

Marc té ara 14 anys i des de fa temps ha començat a notar sensacions estranyes al seu cos. Per una banda li comença a canviar la veu i a sortir-li barba i pèls a l'entrecreix i per tot el cos, de créixer-li una mica el penis...

Però d'altra, a la dutxa, al llit, quan es toca, ha començat a notar sensacions noves, que li agraden. Algun cop ho ha comentat amb els companys. Aquests, els amics, li diuen com s'ha de tocar, però del que li diuen hi ha coses que li agraden i altres que no. Pensa que cadascú és diferent i que el que li agrada a un no sempre li agrada a un altre.

De nit, de vegades té somnis i acaba mullat. Aquests somnis tenen a veure amb algunes noies que veu al camí de casa al col·legi. Ho ha comentat amb els companys i l'Enric li ha confessat que a ell li passa el mateix, però amb nois...

- Després d'una estona de silenci, en què hauràs recordat les teves experiències sexuals fins ara, pots contestar en un full anònim les preguntes següents: (fes-ho amb llibertat i de forma seriosa; et servirà per conèixer-te millor):

- COM MARC, COM MARTA, QUAN HE TINGUT FANTASIES SEXUALS O SOMNIS D'AQUEST ESTIL, QUÈ ÉS EL QUE M'ATREU I QUÈ NO?

I més endavant, també en un full anònim:

- QUÈ M'AGRADARIA QUE EM FESSIN?
 - QUÈ NO M'AGRADARIA QUE EM FESSIN?
-

En farem una posada en comú (per separat, nois i noies), on poden sortir temes com ara els següents:

- Hi ha diferències en la forma de sentir l'atracció sexual dels nois i de les noies?
 - I en la forma d'expressar-la?
 - És possible posar-se d'acord?
 - Podem expressar el desig sexual d'altra forma que no sigui tan sols la penetració? I amb altres parts del cos, a banda dels genitals?
 - Etc...
-

Farem després una posada en comú conjunta nois i noies juntes, en què contrastarem les semblances i les diferències entre un grup i l'altre.

Més endavant, per parelles, ens plantegem la qüestió següent:

COM LI HO EXPLICO – TOT AIXÒ - A LA MEVA PARELLA?

Ho farem per grups de dos, de forma aleatòria, tal com t'indicarà la professora o el professor. Es tracta de seguir les instruccions que et donin. Recorda que quan et toca el paper d'EMISSOR has d'expressar-te NOMÉS AMB GESTOS, sense paraules. Es tracta d'anar aprenent la nostra forma personal de comunicar-nos amb el cos. No et sembla que en tot – però especialment en el terreny sexual – això és molt important?

Has de ser conscient de les teves capacitats de comunicació al marge de la paraula, que et serviran molt a la vida.

Has de comprovar com sovint volem dir una cosa i ens entenen una altra; de la dificultat de comunicació, dels malentesos constants. I això, en el terreny del sexe, com en qualsevol altre.

Posarem en comú les teves experiències i sensacions i les de la resta de companys i companyes que les vulguin explicar.

Al final podem parlar de la indústria del sexe i de com ens influeix. Reflexionem plegats sobre temes com els següents:

- Com ens influeix la pornografia en la manera de concebre les relacions sexuals?
- La publicitat fa servir el sexe contínuament. De quina manera creieu que el presenta?
- El sexe per Internet, els xats i les trobades presencials amb persones desconegudes, quins avantatges i quins inconvenients creieu que tenen? Quins criteris creieu que cal tenir al respecte?
- Som conscients que una sola relació sexual amb penetració pot deixar embarassada una noia? Què cal fer-hi, doncs?
- Es continua veient de forma diferent una noia que hagi mantingut moltes relacions sexuals que un noi? Per què?
- És important la quantitat de relacions? I el tamany dels genitals?
- Per què hi ha nois que pateixen ejaculació precoç? És només una malaltia que es cura amb medicaments?
- És un problema per a un noi no ejacular en una relació amb penetració?

- Hi ha qui concep les relacions com un esforç o gairebé com un examen?
- Què penseu del model de relació (i de la frase!!): "*Aquí et pillo, aquí et mato!*"?
- I de la frase: "*No em fotis*"? Per què s'associa la relació sexual amb penetració amb fastiguejar l'altre/a?
- És cert que algunes noies es fan il.lusions creient que algú les estima quan en realitat tan sols vol tenir relacions sexuals amb elles? Li passa això també a alguns nois?
- etc..

AMB LES CONCLUSIONS, PODEM FER UNA CAMPANYA INFORMATIVA PER TOT EL CENTRE EDUCATIU.

Cerqueu frases, lemes, eslògans, imatges per explicar a la resta de companyes i companys les vostres conclusions.

Recordeu, però, que al final, cadascú/cadascuna de nosaltres hauria de fer un exercici de present i de futur: com m'agradaria tenir relacions sexuals, com m'imagino una vida sexual amb plaer i amb ganes d'experimentar i gaudir la resta de la nostra vida.

Tornem, doncs, a l'interior de cada un i cada una de nosaltres, pensem i pose-ho per escrit al *diari de l'activitat*.

Ens servirà per conèixe'ns millor i ser més feliços.