

Proposta: **AFECTIVITAT-SEXUALITAT del SOM-HI**

Desenvolupament: amb tutors/es i persona tècnica de referència.

Participants: alumnes dels Programes de Formació i Inserció (PFI) i alumnes dels Plans de Transició al Treball (PTT).

Objectius:

- Oferir un espai i un temps a l'alumnat per treballar les habilitats en relació a la sexo-afectivitat.
- Fer un treball compartit amb tutors/es.
- Donar continuïtat a les sessions.
- Reforçar la perspectiva de gènere.

Estructura: 5 sessions d'una hora cadascuna. La persona tècnica pot venir a fer-ne 3, amb el/la tutor/a present a l'aula o de forma col·laborativa.

- 1a sessió: INICIAL
- 2a sessió: PRESA DE DECISIONS
- 3a sessió: PENSAMENT CRÍTIC
- 4a sessió: MANEIG DE LES EMOCIONS, NEGOCIACIÓ I REBUIG I COMUNICACIÓ INTERPERSONAL
- 5a sessió: TANCAMENT

Material:

- Projector, ordinador i altaveus
- Pissarra

L'aula: apartarem les taules i farem un cercle amb les cadires. Si es pot preparar abans que entri l'alumnat millor, sinó es fa amb l'ajuda de tothom. Ens posem en cercle per treballar en dispositiu grupal. És a dir, fomentar l'escolta i l'observació, aprendre en quin moment és adequat intervenir i fer valer les paraules de tothom.

Font: Equip del «Sigues Tu».

Fitxa tècnica



Sessió 1: Inicial

Eix: Afectivitat-sexualitat.

Temps aproximat: 1 hora (presentació del programa, 10 minuts; què és la sexualitat?, 15 minuts; emocions i sexualitat, 15 minuts; línia de foc, 15 minuts; tancament, 5 minuts).

Habilitat que es treballa: Contextualització de l'eix i les habilitats per a la vida.

Objectius:

- Conèixer la informació que té el jovent.
- Partir de les seves inquietuds.
- Aclarir conceptes i afegir informació.

Participants: Tot el grup classe.

Material:

- Papers i post-its bolígrafs o retoladors
- Ordinador / Projector, Pissarra, si és possible portafolis, i retolador

Desenvolupament:

Presentació del programa: s'explica a l'alumnat que el «Sigues Tu» és un programa de promoció de la salut. A través de la dinàmica de la teranyina se'ls demana el nom i què entenen per salut, des d'un punt de vista integral que tingui en compte la salut emocional, psicològica, física i espiritual (i posant exemples de com està lligada l'una amb l'altra). En les aportacions que facin, els haurem d'ajudar a diferenciar hàbits saludables i habilitats per a la vida.

Què és la sexualitat?: l'alumnat fa una pluja d'idees a través del joc S/E/X/U/A/L/I/T/A/T. Es fan grups de 3 o 4 persones. El/la docent tria una lletra i l'alumnat escriu paraules relacionades amb la sexualitat i l'afectivitat que comencin amb aquella lletra. Quan ja n'hagin apuntat 3, avisen i els altres grups paren d'escriure. Diuen les paraules, les argumenten i les relacionen amb habilitats per a la vida. Després, els altres grups aporten el que han escrit. El/la docent escriu a la pissarra les paraules amb els arguments de l'alumnat, i va aclarint conceptes.

Finalment, es fa una breu definició sobre què és la salut sexual i la diversitat sexual.

Relacionar emocions amb la sexualitat: a cada persona se li entreguen post-its de dos colors diferents. En un han d'escriure emocions que coneixen que estan relacionades amb la sexualitat, i en l'altre emocions relacionades amb la pornografia. S'aniran enganxant directament a la pissarra, separats en dues columnes i, dins d'aquestes, s'ajuntaran en funció de si són comunes o si tenen alguna particularitat en comú. Llavors, tractarem les idees visualitzant les diferències i teixirem un debat basat en el respecte.

Opcional: en funció del temps i del grup, escriure a la pissarra totes les emocions que coneixen (*brainstorming*) en relació amb la sexualitat i l'afectivitat i escollir-ne una. Pensar una situació on poden sentir aquesta emoció i compartir-la voluntàriament.

Dinàmica Línia de foc (mites i idees estereotipades): es demana a l'alumnat que cadascú se situï en una banda o l'altra de l'aula segons si està d'acord o en desacord amb les afirmacions següents:

- La mitja taronja és una invenció romàntica i patriarcal.
- Si sento gelosia és perquè estic molt i molt enamorat/da, i l'altra persona igual.
- Un home que plora és feble, per això no s'han de mostrar els sentiments.
- L'amor verdader no pot amb tot ni tampoc no ho cura tot.
- L'amor de veritat dura per sempre.
- Tot es pot perdonar i acceptar.
- Si estic veritablement enamorat/da no em puc sentir atret/a per una altra persona.
- Per poder enrotllar-te amb algú has d'insistir fins que digui que sí.
- Una noia que s'embolica amb molts nois s'ha de respectar.
- Si ella calla, en el fons sí que vol.
- Les noies es masturben menys que els nois.
- Si sempre vol sexe amb mi, és perquè m'estima com ha de ser.
- Com més gran és la mida del penis, més plaer.
- En una relació sexual sempre s'ha d'arribar a l'orgasme.

Fitxa tècnica



- La primera vegada fa mal.
- Amb la marxa enrere no hi ha risc d'embaràs.

Tancament: es fa una roda on l'alumnat pot respondre a preguntes com: Què heu après? Per què penseu que estem treballant l'afectivitat-sexualitat? Com us sentiu?

Sessió 2: Presa de decisions: consentiment/contentació/convenciment

Eix: Afectivitat-Sexualitat.

Temps aproximat: 1 hora (recordar la sessió anterior, 10 minuts; imatges, 40 minuts; tancament, 10 minuts).

Habilitat que es treballa:

Presa de decisions: avaluar diferents alternatives tenint en compte les necessitats, els criteris i les conseqüències de les decisions, no només per a la pròpia vida, sinó també per a la d'altres persones. Pensar solucions alternatives als problemes de forma creativa. Capacitat d'anàlisi en funció de les emocions, les actituds, els valors i la motivació, propis i de les altres persones. Decidir és assumir la responsabilitat de transformar les circumstàncies en què vivim.

Objectius:

- Donar lloc i paraules per compartir les seves inquietuds en relació amb la sexo-afectivitat.
- Aclarir conceptes confusos o idees preconcebudes.
- Donar informació nova.

Participants: Tot el grup classe.

Material:

- Papers
- Ordinador / Projector
- Imatges proporcionades per la persona tècnica
- Pissarra, guix/retolador
- Post-its
- Bolígrafs/retoladors

Desenvolupament:

Inici: fem una roda de noms, durant la qual poden compartir què els va semblar la sessió anterior, si van estar còmodes, incòmodes, si van aprendre alguna cosa nova... Així anem recordant què vam treballar i sentir a la sessió anterior. Preguntarem què entenen per presa de decisions en relació amb la sexualitat i l'afectivitat.

Dinàmica Imatges: què és el què ja conec i què no conec? Generarem conversa a partir de diferents imatges que s'escampen al mig del cercle. Donem una bona estona a l'alumnat per mirar les imatges i escriure en post-its què pensen i senten envers cadascuna. Un cop fet això, cadascú n'escull una. Compartirem per què l'han triat i què diuen els post-its. A partir d'aquí es va generant conversa, veient què saben i resolent el que no. Se'ls pot explicar on poden aconseguir més informació, acompanyament...

Els conceptes clau transversals a totes les imatges són el consentiment, la contentació i el convenciment.

CONTENTACIÓ: estat emocional (content/a, alegre, coaccionat/da...) i físic per decidir i donar resposta.

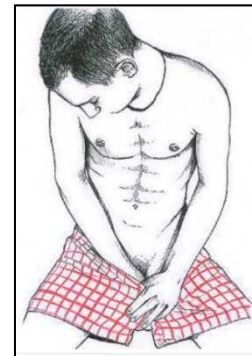
CONVENCIMENT: seguretat que té una persona de la validesa d'allò que sent o pensa. Estar segur/a de què fas o vols.

CONSENTIMENT: autorització o permís per fer alguna cosa (no és no, un silenci és un no, només un si és si!).

Durant la conversa/debat que es pugui generar arrel de les imatges que els criden l'atenció s'aniran identificant i analitzant quines són les decisions que prenen sobre la pròpia sexualitat i les relacions afectives; acompanyarem en l'anàlisi d'aquestes decisions per tal de veure si la contentació, el convenciment i el consentiment s'apliquen en les decisions preses. Reflexionarem col·lectivament sobre com prenen decisions i quins factors poden influir-les i condicionar-les.

(plaer/decisions/posicionament)

Algunes imatges:



Breu explicació de diversitat sexual:

- A nivell de sexe: ens distingim entre mascle, femella o intersexuals.
- A nivell de gènere: ens podem sentir homes, dones o no identificar-nos amb cap gènere, sigui quin sigui el sexe inicial.
- A nivell d'expressió del gènere: ens diferenciem en si ens expressem de manera més masculina o femenina, independentment del nostre sexe.
- A nivell d'orientació sexual o preferència: podem ser heterosexuais, homosexuals, o també bisexuals, pansexuals, asexuals...

Sexe	Masclé	Intersexe-intersexual	Femella
Gènere	Home	Trans*, no identificació	Dona
Expressió del gènere	Masculí	«Ploma» - Andrògina	Femení
Orientació sexual	Heterosexual	Bisexual – asexual...	Homosexual

Dinàmica Múltiples possibilitats: es demanarà a l'alumnat omplir amb exemples les diferents categories del quadre presentat per tal de donar visibilitat a diverses possibilitats. Per exemple:

Sexe: femení

Gènere: masculí

Expressió de gènere: andrògina

Orientació sexual: heterosexual

Tancament: es demana que cada persona escrigui en un post-it una paraula amable o una frase bonica per a la persona que té al costat. Es farà una roda on es llegirà en veu alta i mirant-se als ulls.

Sessió 3: Pensament crític

Eix: Afectivitat-Sexualitat.

Temps aproximat: 1 hora (recordar la sessió anterior, 10 minuts; vídeos i conversa en clau de SOC, 50 minuts).

Habilitat que es treballa:

Pensament crític: ser capaç de desenvolupar un punt de vista personal, documentat i reflexionat per arribar a conclusions pròpies sobre la realitat personal i social. Ser capaç d'acceptar les múltiples mirades sobre si mateix i sobre l'entorn. Qüestionar-se i qüestionar per comprendre i enfortir la diversitat de pensament. La persona crítica es pregunta, investiga i no accepta les coses d'una manera crèdula.

Objectius:

- Reforçar la idea de consentiment.
- Donar altres visions d'idees que socialment són preconcebudes.
- Pensar allò que creiem i revalorar-ho.
- Diversitat sexual.

Participants: Tot el grup classe.

Material:

- Papers
- Ordinador / Projector / Altaveus
- Pissarra, guix/retolador
- Bolígrafs/retoladors

Desenvolupament:

Inici: preguntarem a l'alumnat com estan, si els agrada fer aquestes sessions, com se senten quan parlem, si els genera més preguntes. Aprofitarem aquest últim punt per introduir l'habilitat de pensament crític: què creuen que és, per què creuen que els pot ser útil en relació amb la sexualitat i l'afectivitat.

Dinàmica: projectarem 3 vídeos i conversarem amb el grup classe en clau de **SOC**.

TASSA DE TE, 3 minuts. <https://www.siguestu.cat/ca/recursos2//1534-la-tassa-de-te.html>

Aquest vídeo ens parla del consentiment. En acabar de veure'l podem fer-los preguntes com:

- Què penseu d'aquest vídeo?
- Podeu posar exemples relacionats amb el tema de la sexualitat?
- Què penseu del canvi d'opinió? Què pot generar entre dues persones? Com es deu sentir una? I l'altra?
- Us heu trobat alguna situació semblant?

WHO ARE YOU, 8 minuts. <https://www.siguestu.cat/ca/recursos2/l/321-sensibilitzacio-envers-les-agressions-sexuals.html>

Per tal de promoure el debat i poder discutir les idees de l'alumnat, parem el vídeo quan està a la meitat, quan sembla evident que es produirà una violació (minut 4:46). Preguntem a l'alumnat:

- Què ha passat?
- Què creieu que s'hagués pogut fer per evitar-ho?
- Quins agents (persones) haguessin pogut intervenir per canviar el final d'aquesta història?

Després acabem de posar el vídeo fins al final i tornem a fer preguntes:

- Creieu que això passa sovint?
- Com actuaríeu? Creieu que intervindríeu si li passés a una amiatat?

¿QUÉ ES LA DIVERSIDAD SEXUAL?, 7 minuts.

<https://www.siguestu.cat/ca/recursos2/l/1678-la-diversitat-sexual-i-de-genero.html>

Per tal d'assimilar les diferents explicacions del vídeo, podem fer alguna pregunta relacionada amb els conceptes que apareixen:

- Què és el sexe biològic? Quins coneixes?
- Com definiries la identitat de gènere?
- Penses que l'expressió de gènere està relacionada amb la orientació o la preferència sexual de cadascú?

Podeu demanar a l'alumnat que miri el vídeo i faci un resum en el qual expliqui amb les seves pròpies paraules la diferència entre **identitat de gènere**, **expressió de gènere** i **orientació sexual** i posi exemples concrets sobre cada categoria.

AMOR, RAYADAS Y LÍMITES / Psico Woman, 6:15 minuts. La Psico Woman és una *youtuber* amb molt d'èxit entre el jovent.

<https://www.siguestu.cat/ca/recursos2//1535-psico-woman--mites-sobre-lamor-i-limites.html>

Els mateixos mites que surten al vídeo ens poden servir per generar debat:

- L'amor verdader pot amb tot? Existeix?
- Sentir-se gelós/a és una forma de mostrar d'amor?
- Quan tenim una relació de parella, és normal deixar les amistats de banda?

Sessió 4: Gestió de les emocions, negociació i rebuig i comunicació interpersonal.

Eix: Afectivitat-Sexualitat.

Temps aproximat: 1 hora (recordar la sessió anterior, 10 minuts; dinàmica Relacions tòxiques, 15 minuts; dinàmica Posicionem-nos, 10 minuts; *role-playing*, 20 minuts; tancament, 5 minuts).

Habilitat que es treballa:

- **Gestió d'emocions i sentiments:** aprendre a navegar pel món de les emocions i els sentiments per aconseguir una sintonia més gran amb el món afectiu propi i amb el de les altres persones. Descobrir com reaccionem davant el plaer, l'alegria, la tristesa, la ira o la injustícia. Permetre que la raó intervingui per identificar què ens impulsa i què ens paralitza.
- **Negociació i rebuig:** escoltar la pròpia veu per expressar amb claredat, de la manera apropiada, el que se sent, es pensa o es necessita. Fer-ho en el moment adequat, d'una forma assertiva: sense imposar, ignorar, manipular ni agredir ningú. Ser capaç d'argumentar una posició o una crítica encara que contradigui el que defensen altres persones.
- **Comunicació interpersonal:** posar en pràctica la comunicació verbal i no verbal i l'escolta activa. Establir relacions basades en el respecte i el benestar mutu, que permetin l'autenticitat de les parts. Ser capaç de conservar relacions significatives, així com de transformar o posar fi a les que impedeixen el creixement personal. Saber emetre i rebre crítiques, afrontar l'hostilitat per afavorir la resolució de conflictes.

Objectius:

- Continuar treballant els mites.
- Reconèixer les emocions que es poden viure.
- Entendre la diversitat entre persones.
- Conèixer els estils comunicatius i reconèixer quin utilitzen, quan i amb qui.

Participants: Tot el grup classe.

Material:

- Papers
- Ordinador / Projector / Altaveus
- Pissarra, guix/retolador
- Bolígrafs/retoladors

Desenvolupament:

Inici: recordarem què hem treballat en les sessions anteriors. A continuació passarem a presentar les habilitats de la sessió. Preguntarem què creuen que són i quina relació tenen amb la sexualitat i l'afectivitat.

Dinàmica Relacions Tòxiques: farem grups de 3 o 4 persones. Els demanarem què creuen que és una relació tòxica i què no. Farem que escriguin en post-its de diferents colors quines conductes són les que generen relacions tòxiques i quines no. Després anirem posant els post-its en un paper d'embalar, dividint relacions tòxiques i no tòxiques. L'alumnat ha d'explicar el perquè i argumentar-ho. Si algun altre grup té una idea semblant, es pot aixecar i posar-la juntament amb l'altra, així anirem agrupant els conceptes.

Algunes de les conductes que podrien sortir són:

- Excessiva independència
- No tenir en compte l'altra persona
- No ser «un/a mateix/a»
- Inducció de culpa
- Intimidació i control mitjançant «mal caràcter»
- Menyspreu i denigració
- Actitud utilitària
- Actitud possessiva i controladora
- Por infundada a ser abandonat/da

Dinàmica Posicionem-nos: demanarem que es posicionin segons la tendència general del seu estil comunicatiu: assertiu, passiu o agressiu. Prèviament es fa l'explicació dels diferents tipus de comunicació i els seus beneficis i perjudicis.

Dinàmica Role-playing: per grupets hauran de representar de forma improvisada una situació. La resta de la classe ens fixarem en quins estils comunicatius han

utilitzat per relacionar-se i en com es deuen haver sentit.

Opció A: proposar diferents situacions per representar. Hauran d'imaginar-se'n el final.

Opció B: cada grupet descriurà una situació i després l'haurà de representar.

SITUACIONS:

- 1) Nit de festa amb la colla, rialles, balls i alguna copa... Arriba l'hora de marxar i en Jan m'ofereix anar a casa seva a passar la nit. Ens animem i comencem a tenir relacions sexuals, però no vol fer servir preservatiu.
- 2) Nit de festa amb la colla, rialles, balls i alguna copa... Arriba l'hora de marxar i la Bintu m'ofereix anar a casa seva a passar la nit. Ens animem i comencem a tenir relacions sexuals, però sento nervis perquè veig que té més experiència que jo i em tallo una mica.
- 3) Esteu amb la colla. Fa un parell de mesos que tens parella i ara tothom ja ho sap. Fan bromes: «que ja era hora, que si això i que si allò»... i les bromes van anant cap a temes més sexuals, «va, a veure si ja sap on s'ha de posar», «ara sabràs el que és tocar carn», «ja has fet que tingui un orgasme?»... Tu ets verge, però no ho saben.
- 4) Et fan una foto mig despullat/da al vestuari del centre on estudies i la comencen a passar per les xarxes i grups de WhatsApp. Comences a pensar que la gent et mira diferent i cada dia sents més incomoditat i tens por als comentaris.
- 5) Heu vist dos nois de la classe pel poble agafats de la mà i fent-se un petó a la boca. No sabies que els companys estaven junts ni que s'agradaven, t'emportes una sorpresa.

Sessió 5: Tancament

Eix: Afectivitat-Sexualitat.

Temps aproximat: 1 hora (redacció, 35 minuts; compartir, 25 minuts).

Habilitat que es treballa: totes.

Objectius:

- Donar un temps per pensar-se i sentir, aterrar les emocions.
- Poder posar paraules als pensaments i idees.
- Reflexionar sobre el que han après.
- Fer autocrítica amb els conceptes nous.
- Compatir amb la resta del grup.

Participants: Tot el grup classe.

Material:

- Papers
- Bolígrafs

Desenvolupament:

Inici: preguntarem al jovent com han anat les sessions i si volen compartir alguna pregunta o qüestió. Deixem un espai per expressar-se i per respondre de forma col·lectiva els temes que puguin sorgir.

Observació del vídeo: amb el vídeo proposat es planteja a l'alumnat treballar l'autoestima i trencar amb pensaments limitants sobre si mateixos/es per tal de reforçar l'acceptació pròpia.

<https://www.siguestu.cat/ca/recursos2//1546-que-canviaries-de-tu-mateixa--autoestima.html>

Dinàmica La carta: aquesta vegada troben l'aula amb cadires i taules separades. Se'ls fa asseure i se'ls demana que escriguin una carta per als seus «jo» del futur, d'aquí a 15 anys.

- Què et diries?
- Quins consells et donaries? I en relació a l'afectivitat i la sexualitat?

- Pots recordar les coses bones que tens ara? Quines creus que mantindràs en el futur?
- I amb quines has de vigilar més del teu caràcter, actitud... tant ara com d'aquí a 15 anys?
- Què penses que sentiràs? Què necessitaràs?
- Què t'agrairies?

Algunes persones tindran més facilitat que d'altres. Algunes entraran a la proposta i necessitaran tots 30 minuts, d'altres poden acabar més ràpidament. Si algú acaba abans li proposem seguir escrivint, per exemple a una amiatat que es troba en una situació de maltractament amb la parella, amb la qual conviu, o alguna altra situació de les que han anat sortint durant les sessions.