

OBJECTIUS

- Aclarir dubtes i informar sobre la dimensió plaer/sensibilitat dels diferents corporalitats
- Reflexionar sobre els mites de “la primera vegada”
- Vincular el plaer amb els sentiments i emocions
- Reconèixer la importància de la comunicació en les relacions interpersonals.
- Trencar amb els estereotips de gènere vinculats a la sexualitat.

PERSONES DESTINATÀRIES

- Joves de 14 a 21 anys

MATERIAL

- ANNEX 01. Fitxes dels casos amb les preguntes corresponents.
- ANNEX 02. Fitxes de continguts per a cada cas.
- ANNEX 03. Dibuixos dels òrgans genitals, com a alternativa es poden dibuixar en una pissarra [Pene, Vulva, Clítoris, Genitales Intersex](#)

CONCEPTES CLAU

- Sexualitat
- Òrgans genitals
- Cicle de excitació sexual
- Primera vegada
- Pornografia
- Masturbació
- Orgasme
- Penetració vaginal
- Penetració anal
- Comunicació
- Presa de decisions

QUÈ FAIG CÒM EM SENTO?

Experiències i dubtes

DESENVOLUPAMENT DE L' ACTIVITAT

1. Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes direccions: entre les i els joves; d'elles i ells envers la persona referent; però també d'aquesta persona envers les i els joves. Per exemple, seria especialment contraproductiu que els i les joves se sentissin jutjats per la persona referent.

2. Es distribueixen les persones participants en cinc grups i es reparteixen els cinc casos (ANNEX 01). Si no és possible de fer cinc grups, podem fer menys grups i repartir més casos per grup [Possible variació 1, 2 i 3]. Cada grup llegirà el cas i respondrà a les preguntes plantejades. Les preguntes es poden respondre verbalment o per escrit. Una persona de cada grup recollirà les aportacions i seguidament es posaran en comú en el grup gran.

3. Cada grup llegirà el seu cas i les respostes donades. Es plantejarà al grup gran si volen fer aportacions.

4. Finalment, la persona responsable de l'activitat explicarà els continguts relacionats amb cada cas (Veure ANNEX 02 i ANNEX 03).



Si el fet de parlar explícitament de cossos i d'òrgans i pràctiques sexuals fa que el grup s'alteri i resulti difícil seguir amb la dinàmica, podem recordar les normes pactades al principi i convidar a sortir de l'espai a qui no sigui capaç d'assumir-les.

CRONOGRAMA

ACTIVITAT	TEMPS
Treball en grups	10 min.
Posada en comú	45 min.
Avaluació	5 min.

INFORMACIÓ

[Chilis y gotarrones](#)

[Soy tu clítoris guía para volverme loco](#)

[Plaer sexual CJAS](#)

[Masturbació i exploració](#)

POSSIBLES VARIACIONS DE LA PROPOSTA

1. Aquesta sessió pot realitzar-se en grup mixt o bé separant nois i noies. S'ha de tenir en compte que, tret que el grup estigui molt cohesionat, fer-la per separat farà que unes i altres sentin menys pressió.
2. Si no hi ha moltes persones participants es poden llegir i comentar els casos en el grup gran.
3. Si per qüestions de temps s'haguessin de descartar alguns casos, es recomana prioritzar els tres primers.

ANNEX 01 / FITXA CASOS / QUÈ FAIG? CÒM EM SENTO?

CAS 1: MASTURBACIÓ

Des de fa un temps ens emboliquem. L'altre dia per primera vegada ella em va masturbar mentre jo l'acariciava però només movent la mà per damunt de les seves calces. Després en arribar a casa vaig sentir estranyesa, no sé si vaig estar a l'altura... Estava flipant tant del que sentia quan m'ho feia, que no sé si li vaig donar tant plaer com ella a mi! El proper dia m'ho vull "currar" de veritat i masturbar-la "bé". Per on començo? I si compro quelcom d'especial (rotllo vibrador), o és suficient amb introduir-li els dits?

Preguntes:

1. Com penseu que se senten les persones que protagonitzen aquesta història?
2. Per què creieu que el noi (cis) no sap com donar-li plaer a ella i ella si sap com donar-li plaer a ell?
3. Què li aconsellàrieu?
5. Qui ens explica com funciona això de la masturbació? On aprenem sobre el sexe?

ANNEX 01 / FITXA CASOS / QUÈ FAIG? CÒM EM SENTO?

CAS 2: : ORGASME

Jo no m'atreveixo a preguntar-li a la Sandra si es corre. No veig que faci res gaire diferent de quan està súper excitada. Algun cop ho hem parlat i ella sempre em diu: "M'encanta tot el que fem!". Em fa vergonya tornar-li a comentar... estic perdut!

Preguntes:

1. Què li passa? Què vol saber?
2. Com se sent davant d'aquesta situació? Per què?
3. Què li recomanaríeu a aquesta persona? És fàcil?
4. Què li recomanaríeu a la Sandra? És fàcil?
5. És el mateix excitar-se, que tenir un orgasme?
6. Com pot saber si algú ha arribat a l'orgasme?



CAS 3: LA PRIMERA VEGADA (A)

El Josep està parlant amb els seus amics y explica: “jo no sé si és normal; no ho sé... la primera vegada va anar bé, rar i ràpid però una passada, i la Nadima no va sentir cap dolor! Però aquest cap de setmana... em va semblar que la cosa no anava tan bé, la vaig notar estranya. Després li vaig preguntar i em va dir que aquesta vegada li havia fet mal. Jo crec que va poder ser que no se li havia acabat de trencar l'himen...”

Preguntes:

1. Us sembla que és normal el que li passa?
2. Heu sentit parlar de l'himen? què se suposa que és?
3. Què creieu que va fer quan la “va sentir estranya” com ell diu?
4. Com es pot sentir després que ella li digués que li havia fet mal? Si li hagués fet mal al noi, penseu que hauria seguit o que hauria parat? Per què?

ANNEX 01 / FITXA CASOS / QUÈ FAIG? CÒM EM SENTO?

CASO 3: LA PRIMERA VEGADA (B)

La Nadima està parlant amb les seves amigues y explica: “Jo no sé si és normal el que em passa, no ho sé... potser és que com que fa poc que ho fem, encara no se m’ha acostumat el cos. La primera vegada va anar bé i no em va fer mal! Va ser una sensació rara però no vaig sentir cap dolor... i això que m’havien dit que podria fins i tot sagnar! Però aquest cap de setmana... sí que em va fer una mica de mal... vam pensar que era normal i que potser no se m’havia acabat de trencar l’himen...”

Preguntes:

1. Us sembla que és normal el que li passa?
2. Heu sentit parlar de l'himen? què se suposa que és?
3. Si li hagués fet mal al noi, us sembla que hauria seguit o hauria parat? Per què?



ANNEX 01 / FITXA CASOS / QUÈ FAIG? CÒM EM SENTO?

CAS 4: SEXE ORAL

Com puc saber si quan li faig sexe oral a la meva parella ho faig del tot bé? És això el que li agrada de veritat? Vaig parlar amb dues amigues que surten juntes per explicar-los que aquest tema m'estava ratllant i elles em van dir que entenien la meva angoixa i que elles també s'haguessin sentit una mica perdudes si el cos de la seva parella fos diferent del seu. Em van dir que la millor manera de saber si el que estic fent li agrada a la meva parella és parlar-ho amb ella. Però jo igualment vull que em doneu alguna pista, la teniu?

Preguntes:

1. Què vol saber? Com s'estarà sentint?
2. Imagina que un amic teu t'explica que li passa això, què li diries? I tu com et sentiries?
3. Qui ens explica com funciona això del sexe oral? On aprenem del sexe?
4. Quines paraules usem per anomenar el sexe oral?



ANNEX 01 / FICHA CASOS / QUÈ FAIG? CÒM EM SENTO?

CAS 5: PENETRACIÓ ANAL

Tinc ganes de provar el sexe anal he llegit que pot ser molt plaent especialment si la penetració me la fan a mi per això de la pròstata. Em dona una mica de pal proposar-li-ho a María a veure si pensarà que soc una mica rar o alguna cosa. No sé com dir-li-ho. A més, tampoc sé molt bé com hem de fer-ho perquè no sigui dolorós, estic confós perquè he llegit que dona molt gust, però també que fa mal, és així?

Preguntes:

1. Per què li dona pal proposar-li-ho a María?
2. És veritat això de l'especial sensibilitat anal en les persones amb penis?
3. Hi ha pràctiques sexuals que poden modificar la nostra preferència sexual?
4. Imagina que un amic teu t'explica que li passa això, què li diries? I tu com et sentiries?
5. Qui ens explica com funciona això del sexe anal? On aprenem del sexe?

ANNEX 2 CONTINGUTS PER CADA CAS.

CAS 1. ESTIMULACIÓ/MASTURBACIÓ

- Presentar el cos com un “mapa sensible”. No tot el plaer es troba en els òrgans genitals.
- El petting és una pràctica sexual que consisteix en el fregament i carícies entre els cossos. Les zones erògenes són zones amb més terminacions nervioses i per tant, zones més sensibles.
- Moltes persones tenim zones erògenes en comú: anus, mugrons, costelles, coll...
- Però cada persona tenim relacions diferents amb el nostre cos i, concretament amb els nostres genitals.
- Les persones socialitzades com nois estan més familiaritzats i socialment està “ben vista” la masturbació.
- Les persones socialitzades com noies estan menys familiaritzades amb els seus genitals i socialment no se’ls parla de la masturbació.
- Podem mostrar les imatges dels genitals externs (Material 3) i explicar-les.

Estimulació vulva/ vagina/ clítoris

- El clítoris és l'òrgan més sensible a l'estimulació sexual. Es troba on s'ajunten els llavis menors, en l'exterior de la vagina. Allò que veiem és “la punta de l'iceberg” ja que el clítoris té ramificacions internes.
- En els tres primers centímetres de l'interior de la vagina trobem molta sensibilitat perquè aquesta part està en contacte amb les ramificacions internes del clítoris.
- El clítoris es pot estimular de forma directa o indirecta, fent una pressió suau i, escoltant el ritme que marca la pròpia persona segons el plaer que va experimentant.
- Fer dits és sinònim d'entrar a la vagina i/o moure’ls per la vulva.
- Per obtenir plaer no és necessari introduir res a la vagina. Els llavis i el clítoris són parts de la vulva molt sensibles. Per obtenir plaer, es poden acariciar els llavis i l'orifici de la vagina per fora.

Estimulació penis / anus

- La zona de major sensibilitat és el gland.
- També trobem molta sensibilitat en el perineu, zona que es troba entre els testicles i l'anus. L'estimulació es pot realitzar amb carícies.
- Estar atent a si el prepuci es pot retirar completament fins al gland. No cal estrènyer ni forçar si no es pot.

Aspectes a tenir en compte

- Vigilar la intensitat de la pressió que realitzem. Els genitals són tan sensibles al plaer com al dolor.
- La higiene (mans, ungles, genitals) és important.
- El lubricant es pot utilitzar com a complement per lliscar més en la masturbació.
- Hem de respectar els ritmes. Cada persona és diferent i cada moment també ho és.
- Atendre a la comunicació corporal. Una mà pot guiar l'altra cap on li produeix plaer.
- No hem de sentir obligació a res. Ni a fer, ni a deixar que ens facin si no ens ve de gust.

CAS 2: ORGASME

- Per identificar l'orgasme és necessari de tenir un coneixement del propi cos i reconèixer sensacions.
- La concepció actual del plaer vincula aquest a l'orgasme. Aquesta és una concepció que nega el plaer experimentat durant el procés i s'enfoca només en el moment de l'orgasme.
- En el llenguatge que utilitzem diem "córrer-se" per parlar de l'orgasme. "Córrer-se" es refereix a l'ejaculació del semen. Aquest és un altre exemple de com en parlar de sexualitat, prenem com a única referència la sexualitat dels homes cis.
- Una persona con vulva identifica l'orgasme basant-se en la seva pròpia experiència i sensacions. No té claus externes com en el cas de una persona am penis (erecció, ejaculació, pèrdua de l'erecció).
- És possible que una persona amb vulva tingui diversos orgasmes (multiorgàsmica), però aquesta possibilitat no implica que necessàriament hagi de ser així.
- Sovint en aquesta situació apareix la idea que les noies cis "fingeixen" els orgasmes. És interessant plantejar la pregunta de per què s'estimaria més "fingir" que explicar-li a la seva parella sexual que no ha tingut un orgasme.

Procés de excitació de persona amb penis

- Erecció.
- Pistes de l'orgasme: semen, sensació intensa de plaer, pèrdua de l'erecció.
- Entre l'erecció i l'ejaculació, en qualsevol moment pot aparèixer el líquid preseminal. És un líquid que no es nota, que no produeix plaer, però que pot contenir espermatozous i per tant, pot produir-se un embaràs. Relacionar aquest fet amb la pràctica de la "marxa enrere" com a pràctica no segura encara que es retiri el penis de l'interior de la vagina abans d'ejacular



Procés de excitació de una persona amb vulva

- A l'interior de la vagina, sempre hi ha flux vaginal que la protegeix i manté la flora vaginal en equilibri. La quantitat de flux augmenta considerablement amb l'excitació.
- L'orgasme de una persona amb vulva no té pistes externes. Com a pista interna tenim les contraccions pèlviques.
- Major calor corporal, "subidón", alleujament, etc.
- Una persona amb vulva només sap si ha tingut un orgasme a partir de l'experiència, en comparació amb el que ha anat sentint en anteriors experiències

Aspectes a tenir en compte

- Si un orgasme "s'escapa" o "es talla" ens pot fer "ràbia", però això no implica que no ens ho haguem passat bé. És important gaudir de les sensacions de tot el procés i no plantejar-se l'orgasme com a única meta.
- Si sentim molta excitació però no arribem a l'orgasme poden sentir molèsties per la tensió acumulada que no s'ha alliberat. No és res greu i per tant, aquestes molèsties no s'han de fer servir per insistir en continuar la relació sexual fins a arribar a l'orgasme.
- L'expressió de l'orgasme és personal. No hem de suposar que la persona amb la qual estem reaccionarà com de vegades se'ns mostra a les pel·lícules (ex.: crits). Reaccionarà com li vingui de gust i ho senti.
- Si "fer-ho" és fer la penetració vaginal, què és el que fem si no realitzem aquesta pràctica? Hem de qüestionar aquesta afirmació perquè no sempre que tenim una relació sexual realitzem aquesta pràctica

CAS 3." PRIMERA VEGADA"

- És important tenir un coneixement del propi cos i aprendre a reconèixer les sensacions a partir de l'experiència amb ell.
- Desmitificar la imatge de l'himen com a barrera. És una membrana que cobreix una part de l'interior de la vagina, no la "tapa". Exemple d'això és que l'himen no interfereix en la regla.
- Podem utilitzar la imatge dels genitals interns per explicar on es trobaria l'himen i què seria (i què no).
- Desmentir la vinculació entre l'himen i dolor.
- Perquè hi hagi una P+V (penetració vaginal) plaent, les dues persones n'han de tenir ganes. A més de les ganes, el penis ha de tenir una erecció i la vagina tenir molta lubricació per la excitació per que ajudi que la penetració sigui plaent. Si no hi ha flux vaginal, la penetració fa mal.



- La primera vegada que realitzem qualsevol pràctica podem sentir nervis. A més, aquests nervis van en augment pel mite que la primera vegada d'una P+V els farà mal a les persones amb vagina.
- L'himen no “es trenca”, això ens porta de nou al mite que sentirem dolor. L'himen és una membrana, una pell molt fina que es va obrint i que finalment es desprèn.
- La idea “d'acostumar el cos” ens porta a pensar que la vagina es va “donant de si” a mesura que s'ha fet més vegades la P+V. Això no és cert, la vagina s'adapta perquè és un múscul, i després torna al seu estat original. L'important, per tant, no és fer-ho moltes vegades, sinó fer-ho amb escolta i sensibilitat.
- Si sentim dolor, hem de recordar que el que busquem és plaer i no dolor.
- Hem de respectar i escoltar el que ens diu el cos. Si fa mal, hem de parar.
- En relació amb el sexe, si fa mal és que hi ha alguna cosa que no està funcionant bé.

CAS 4.” SEXE ORAL”

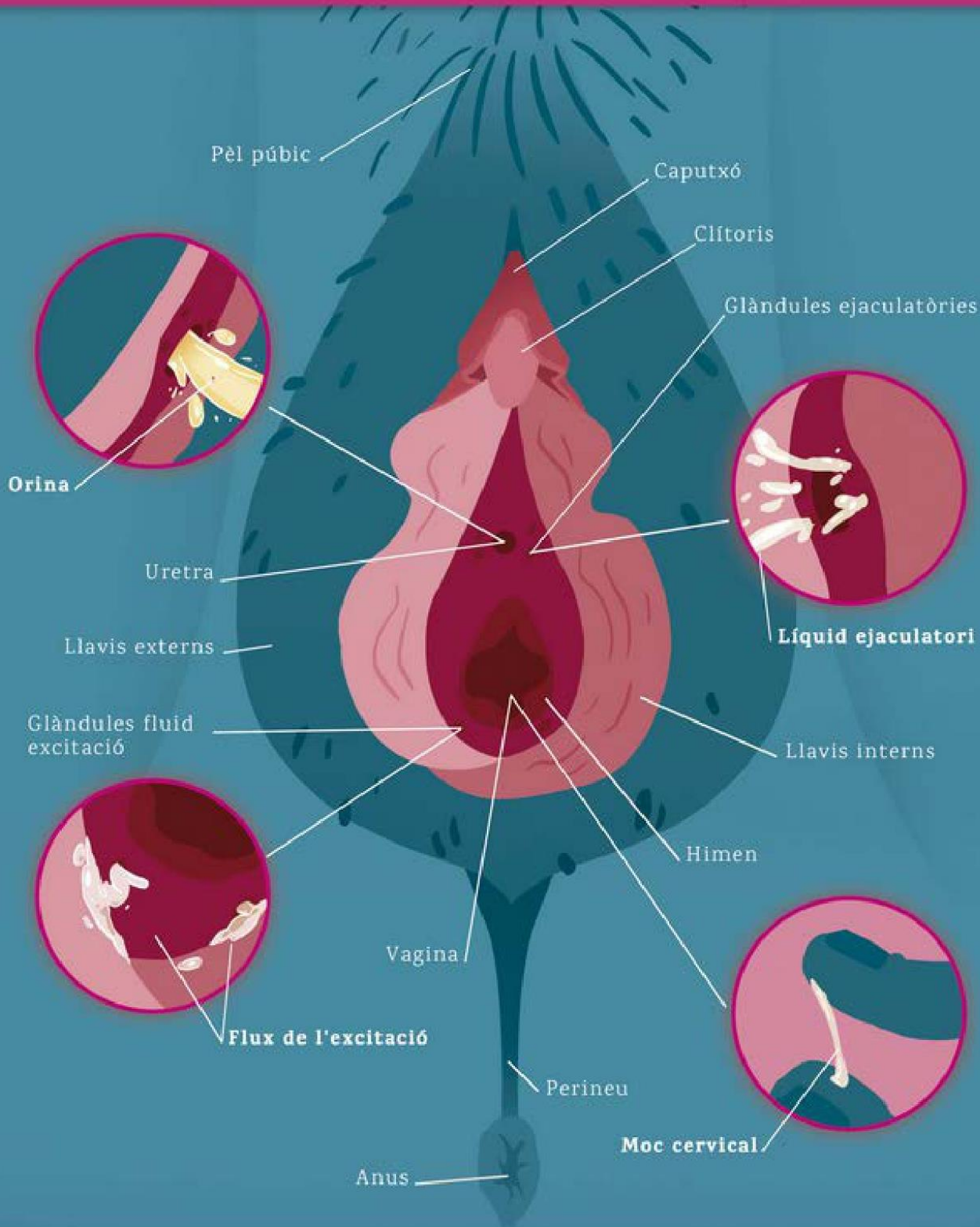
- En les parelles amb genitals diferents és freqüent tenir dubtes sobre com funciona el cos de l'altra persona.
- És important relacionar el sexe oral amb tot el que ja hem parlat en els casos anteriors, especialment amb la masturbació.
- El sexe oral seria com una carícia humida, calenta, més suau, que provoca altres sensacions.
- Desmitificar els complexos sobre l'olor de la vulva i/o el penis. Hem de mantenir la nostra higiene, i si és així, l'olor és un olor natural.
- Tenir especial compte amb les dents, podem cobrir-les amb els llavis.
- Controlar l'espai que necessitem per sentir-nos còmodes i respirar lliurement.
- Alguns trucs: acompanyar la carícia de boca amb mà/dits, estimular la part del perineu o altres parts del cos, acostar-se lentament i respirar a prop (l'alè és calent i és agradable), bufar a prop, etc.
- Podem “agafar idees” d'allò que ens expliquen les nostres amistats però finalment serà la nostra experiència la que ens guïï.
- Com en totes les pràctiques, també aquí convé situar el que es mostra a les pel·lícules porno com cosa de “pel·li”. En aquestes pel·lícules rarament apareix el diàleg. Segurament a nosaltres parlar i riure amb la parella ens ajudarà a estar a gust, a desinhibir-nos i a gaudir més.
- L'única forma d'assegurar-nos que a l'altra persona li agrada el que li fem, és preguntant-li. Hi ha moltes maneres de preguntar, no fa falta fer una entrevista prèvia. Un exemple pot ser preguntar: “així?” o, “ho vols més suau?” quan estàs acariciant l'altra persona

CAS 5. PENETRACIÓ ANAL

- El perineo i la part externa de l'anus són zones amb molta sensibilitat en general per a totes les persones.
- Les persones amb penis poden sentir especial plaer en el sexe anal. En algunes penetracions s'estimula la pròstata que té milers de terminacions nervioses i pot sentir-se molt plaer.
- L'accés a la pròstata és més fàcil a través de dits que a través de dildos o penis.
- Les pràctiques sexuals no tenen a veure amb la nostra preferència sexual. Hi ha nois gais que no els interessa el sexe anal i nois heteros que si els interessa.
- Alguns nois tenen prejudicis amb la penetració anal per pensar que és una pràctica que els fa menys homes. Es tracta un prejudici social que ens limita l'accés al plaer.
- El llenguatge "petar" porta implícit el dolor. En aquest sentit hem de recordar que allò que estem buscant és el plaer per a les persones implicades en la pràctica.
- L'anus no té lubricació natural. És imprescindible utilitzar lubricant perquè el fregament sigui agradable. Es pot utilitzar la saliva com a alternativa.
- Abans de la penetració s'ha d'estimular l'esfínter anal amb carícies i pressionat perquè es dilati.
- Cada pràctica té tempos i intensitats diferents. Si busquem plaer hem de trobar el tempo que ens doni plaer. Per això és també molt important comunicar-nos entre les persones implicades en la pràctica per assegurar-nos de que allò que se sent és el que es busca.
- Hem d'escoltar i respectar el que ens diu el cos, sentint quins són els seus límits.
- Important mantenir la higiene.
- Podem fer-nos dutxes anals si volem assegurar-nos la zona neta.
- És recomanable utilitzar guants de latex si penetrarem amb els dits.
- S'ha de vigilar amb les infeccions si realitzem la P+V i la P+A (penetració anal). Hem de canviar el preservatiu per a cada una d'aquestes pràctiques.
- Hi ha postures que poden ajudar que la persona que rep la penetració pugui sentir-se més còmoda, amb més autonomia per marcar el seu propi ritme. Un cop més, remarcar la importància de la comunicació i de sentir-nos bé amb la parella sexual tant per expressar com ens sentim, com per a saber com se sent.



VULVA



ELABORAT PER:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



AMB EL SUPORT DE:



GOBIERNO DE ESPAÑA

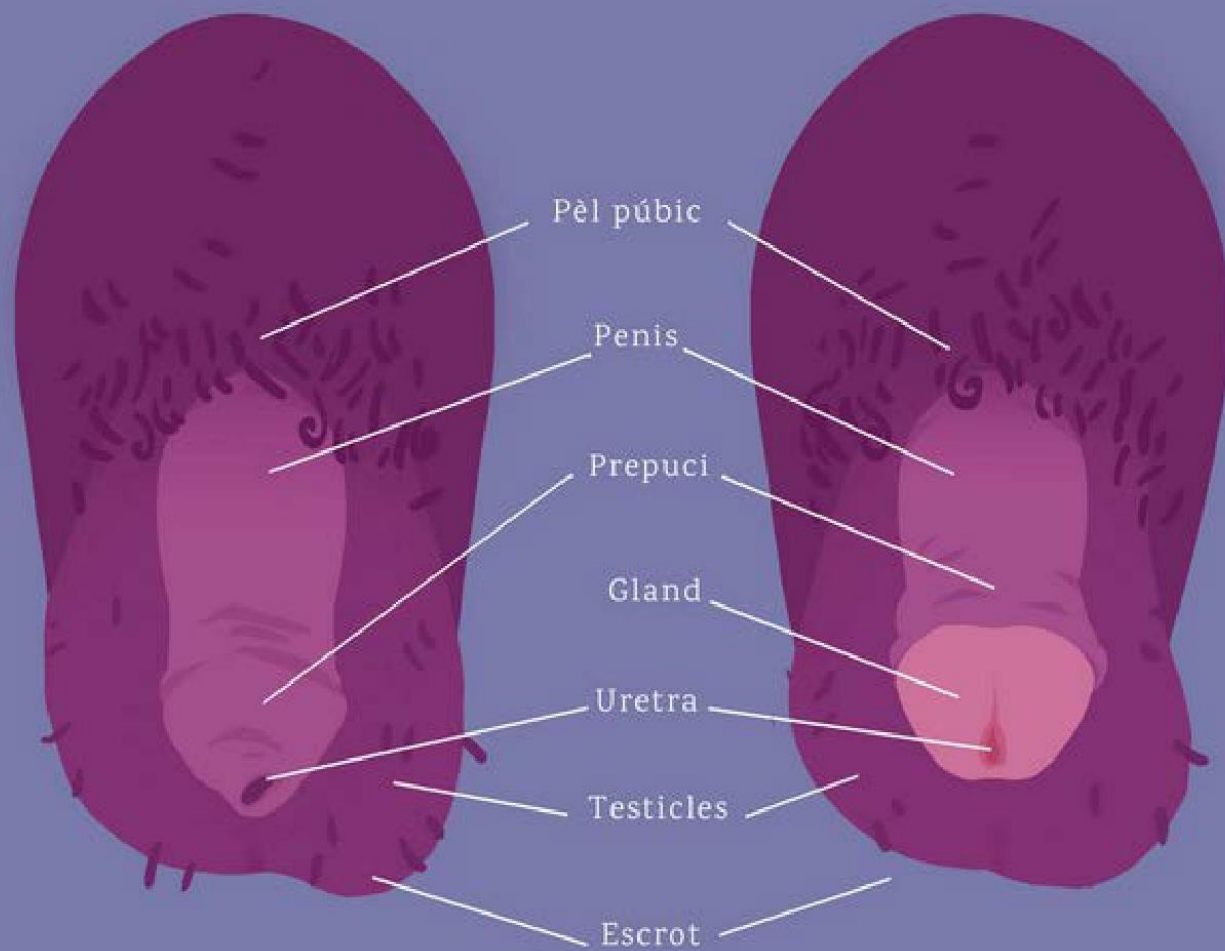
MINISTERIO DE SALUD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida

PENIS

PENIS NO CIRCUMCIDAT

PENIS CIRCUMCIDAT



Líquid preseminal



Semen



Orina



Espermatozoide

ELABORAT PER:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



AMB EL SUPORT DE:

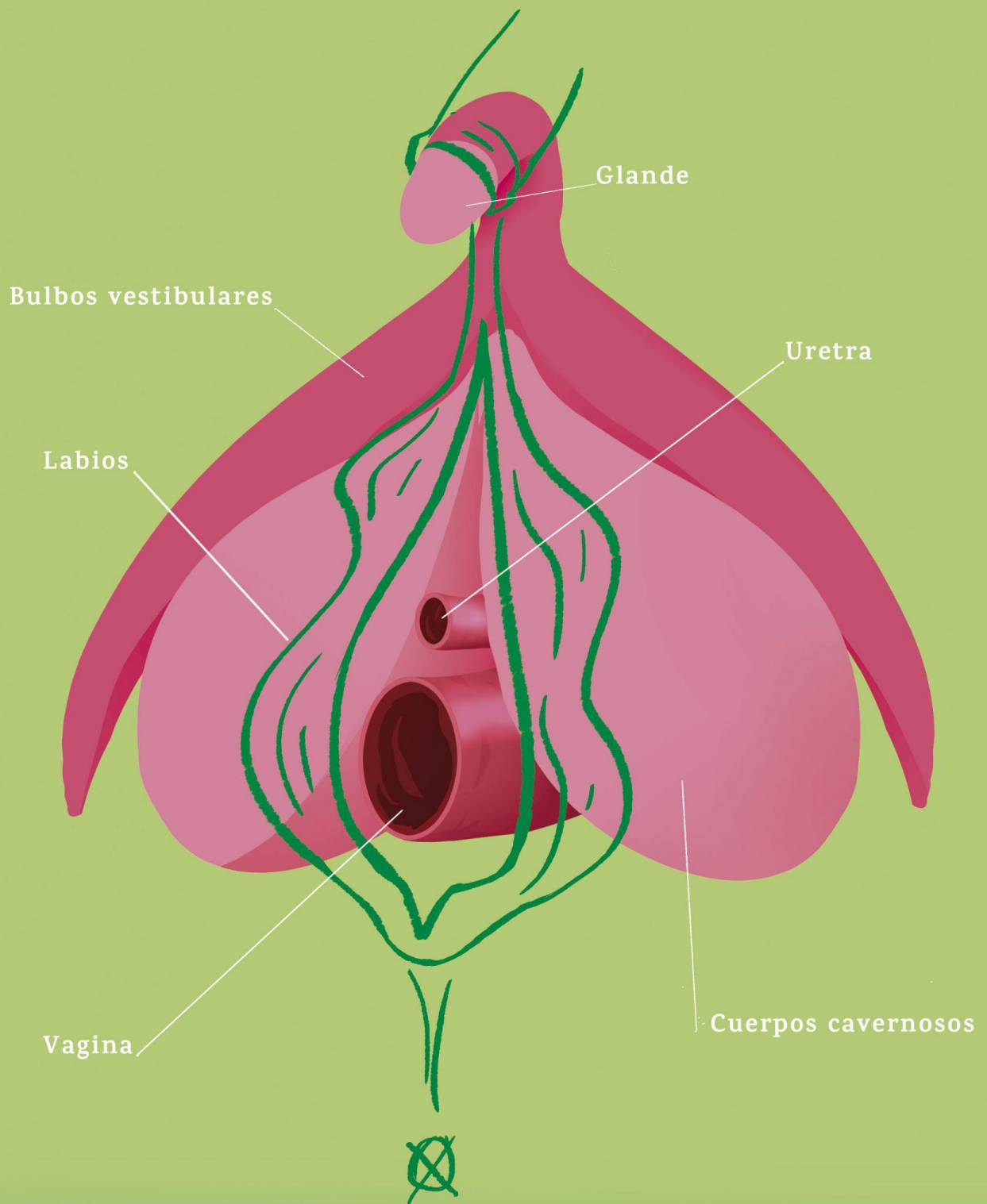


GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BENEFICIA SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida

CLÍTORIS



ELABORADO POR:



www.sexus.org
sexus@abd-ong.org

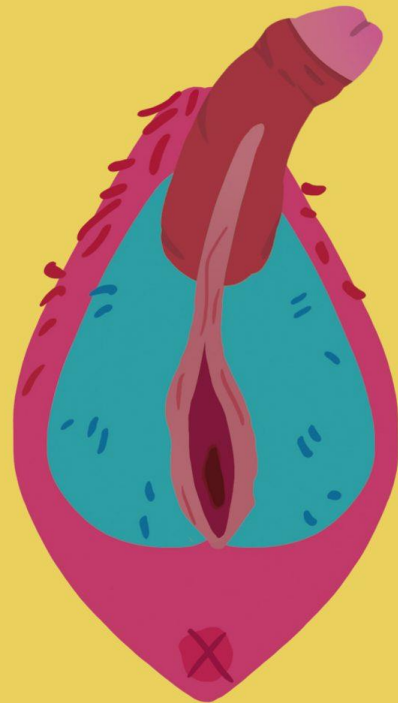
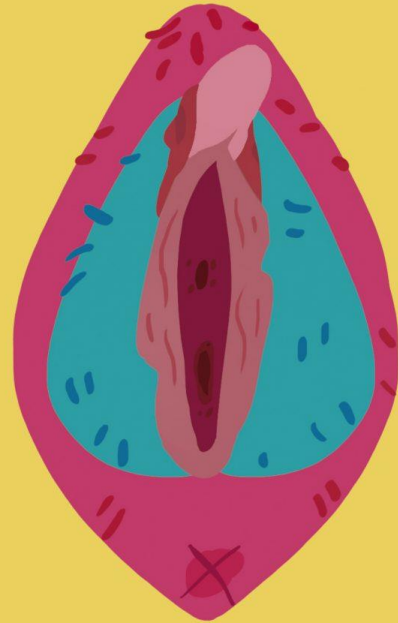
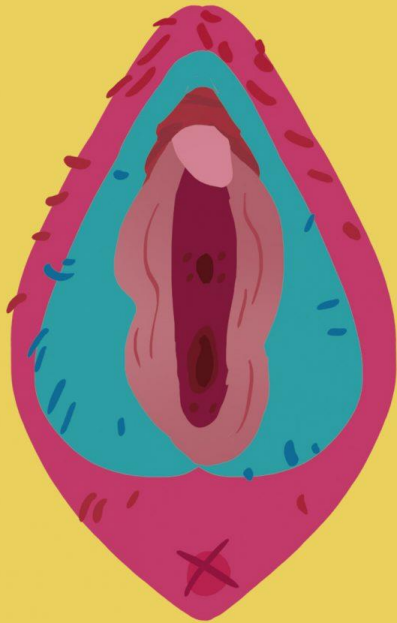


CON EL SOPORTE DE:



Secretaría Plan Nacional sobre el sida

GENITALES INTERSEX



clítoris / pene

labios / escroto

ELABORADO POR:



SEX

www.sexus.org

sexus@abd-ong.org



CON EL SOPORTE DE:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

Secretaría Plan Nacional sobre el sida