

OBJECTIUS

- Prevenir violències sexuals.
- Conèixer els diferents estils de comunicació
- Reconèixer frases i situacions de pressió en la sexualitat.
- Entrenar estratègies de comunicació per a respondre a la pressió.

PERSONES DESTINATÀRIES

Joves de 14 anys a 21 anys.

MATERIAL

- ANNEX 01. Frases de pressió
- Notes adhesives o pòstit
- Paperògraf
- Bolígrafs
- Ordenador, projector, àudio, connexió a internet [opcional]

CONCEPTES CLAU

- Escolta
- Desig
- Límits
- Consentiment
- Violències sexuals
- Autoestima

NOMÉS SÍ ÉS SÍ

Estratègies de comunicació per a prevenir violències

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Es reparteix a cada persona 12 trossos de paper en blanc numerats i un bolígraf. A continuació, la persona referent de l'activitat llegeix les frases de pressió deixant una pausa entre elles, perquè cada participant vagi escrivint en les seves notes adhesives (pòstits) una possible resposta en relació a la frase. En total es llegiran 12 frases (ANNEX 01), relacionades amb les violències sexuals.

2. La persona referent col·loca o escriu en el paperògraf les frases de pressió. Cada participant distribuirà les seves respostes en el seu lloc corresponent.

3. Treballarem en equips per a reflexionar sobre la implicació de cada frase, el que ens pot fer sentir i perquè a vegades pot resultar difícil donar una resposta.

Equip 1: frases i respostes 1-2-3;

Equip 2: frases i respostes 4-5-6;

Equip 3: frases i respostes 7-8-9;

Equip 4 frases i respostes 10-11-12)

4. Cada grup elaborarà una resposta a partir de les respostes proposades o bé triarà quines són les seves preferides.



Si el grup és petit, en lloc de dividir-lo en equips, podem treballar conjuntament seleccionant les 3- 4 frases que els semblin més interessants.

Es donarà uns 15 minuts per a la reflexió per equips. La persona dinamitzadora pot acompanyar els equips per resoldre dubtes.

5. Reflexió en gran grup: cada equip comparteix la seva frase i les seves reflexions. Algunes preguntes que poden ajudar a la reflexió són:

Quins sentiments i emocions ens generen les frases de pressió?

Per què s'utilitzen aquest tipus de frases?

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

Què tenen a veure aquestes frases amb el masclisme?

Què podem fer si, malgrat les nostres negatives, la nostra parella o la persona amb la qual estem ens continua pressionant?

A continuació, oferim algunes orientacions educatives per acompanyar la reflexió.

1. SI ME ESTIMESSIS, HO FARIES

Aquesta frase de pressió assenyala que mantenir relacions sexuals és una prova d'amor. Desitjar o no practicar sexe és una decisió personal no necessàriament relacionada amb l'amor.

Exemple de resposta: - Si me estimes, no em manipulis.

2. TOTHOM HO FA, LA GENT DE LA NOSTRA EDAT HO HA FET

La frase parteix de la idea “el correcte és allò que fa la majoria”. Encara que a vegades, no fer alguna cosa que la majoria de la gent del nostre entorn fa, pot provocar que

que ens sentim “fora del grup”, cada persona és diferent, per tant, la decisió depèn només d'ella.

Exemple resposta: - Tothom hauria de respectar els temps i les decisions de les persones.

3. SI NO HO FEM, HAURÉ DE BUSCAR A UNA ALTRA

Aquesta frase és xantatge emocional. Juguem amb la idea que si no accedim a la petició, passarà alguna cosa que no ens agradarà.

Exemple resposta: Fer xantatge a algú és greu. Va sent hora de buscar-me a un altre.

4. SI ET QUEDES EMBARASSADA, VIUREM JUNTS

Amb aquesta idea se sol fantasiar amb una vida adulta en família pròxima als ideals que podem veure en pel·lícules, cançons, sèries, etc.

Exemple resposta: Carinyo, menys pel·lícules i més protecció

5. HAS DE CRÉIXER, NO POTS SER SEMPRE UNA NENA

Allò que ens fa persones madures és la capacitat per a prendre decisions. El respecte cap als temps i decisions de cada persona és un dret.

Exemple resposta: prefereixo ser una nena que una persona manipuladora.

6. SI PRENEM MÉS ALCOHOL, ENS FARÀ MENYS VERGONYA

L'alcohol i altres drogues poden desinhibir-nos i fer-nos perdre la vergonya. Són substàncies que impliquen un canvi en el nostre estat i que per tant influeixen en la nostra presa de decisions. Decidir si volem consumir alcohol és una decisió individual, ningú ens pot pressionar per a això.



7. SI HO FEM, ESTAREM MÉS UNITS

Aquesta afirmació alimenta el mite: “el sexe és la culminació d'una relació amorosa”. Ens pot agradar molt una persona i alhora decidir què no és el moment per tenir sexe amb ella.

8. SI NO VOLIES FER-HO, PER QUÈ HAS COMENÇAT?

Acceptar compartir intimitat no significa acceptar realitzar totes les pràctiques que vinguin de gust a l'altra persona. És possible acceptar un tipus d'intimitat i no una altra, unes pràctiques i no d'altres. Tenim dret a aturar una relació sexual i a dir NO sempre que vulguem. La frase, a més intenta fer sentir culpable a l'altra persona. Dir NO és un dret que cal respectar.

9. JA VEURÀS COM T'AGRADARÀ

El que ens agrada o no ens agrada, només ho sabem nosaltres. Alguna cosa, tot i agradar-nos, per varis motius pot no venir-nos de gust en un moment determinat (no sentir comoditat, tenir preocupacions, etc).

Exemple resposta: el sexe m'agrada, el que no m'agrada és que m'insisteixin.

10. NO EM FACIS AIXÒ

Les decisions de les altres persones poden no agradar-nos, pot fins i tot que ens facin mal o que ens molestin. Tot i així, no podem obligar a ningú a fer alguna cosa que no vol per a evitar aquests sentiments. Aquesta frase, a més intenta fer sentir culpable a la persona que diu NO. Dir NO és un dret que cal respectar.

11. PODEM PRENDRE ALGUNA COSA QUE FARÀ QUE ENS OBLIDEM DE TOT I ENS HO PASSEM GENIAL

Les drogues són substàncies que impliquen un canvi en el nostre estat de consciència i que per tant influeixen en les decisions que prenem sobre la nostra sexualitat. Prendre o no prendre drogues és una decisió individual, ningú ens pot obligar.

12. TENS TANTES GANES COM JO

Que una persona senti desig sexual no implica que l'altra persona també. La comunicació i el respecte als límits personals són fonamentals en la sexualitat. Insistir i pressionar a l'altra persona per accedir al sexe, és una pràctica molt allunyada d'una sexualitat plaent.

MÉS INFORMACIÓ

Blog sobre educació sexual [el Kit del Plaer](#) de Sida Studi.

[D'infondre la por, a difondre plaers](#). Clara Martínez, Teo Pardo. 2019

[Sabotejar el patriarcat, construir justícia eròtica](#). Clara Martínez. 2020.

1. SI ME ESTIMESSIS, HO FARIES

**2. TOTHOM HO FA, LA GENT DE LA NOSTRA
EDAT HO HA FET**

**3. SI NO HO FEM, HAURÉ DE BUSCAR A UNA
ALTRA**

**4. SI ET QUEDES EMBARASSADA, VIUREM
JUNTS**

**5. HAS DE CRÉIXER, NO POTS SER
SEMPRE UNA NENA**

**6. SI PRENEM MÉS ALCOHOL,
ENS FARÀ MENYS VERGONYA**

7. SI HO FEM, ESTAREM MÉS UNITS

**8. SI NO VOLIES FER-HO, PER QUÈ HAS
COMENÇAT?**

9. JA VEURÀS COM T'AGRADARÀ

10. NO EM FACIS AIXÒ

**11. PODEM PRENDRE ALGUNA COSA
QUE FARÀ QUE ENS OBLIDEM DE TOT
I ENS HO PASSEM GENIAL**

12. TENS TANTES GANES COM JO

