



## Taller G10T3 – #sedueixseduir

---

### OBJECTIUS DEL TALLER

1. Identificar el valor de les relacions interpersonals en l'àmbit afectivo-sexual.
2. Reconèixer la importància de la prevenció en relació als embarassos no previstos, les infeccions de transmissió sexual i el VIH/SIDA.

### CONCEPTES CLAU

**Autoconcepte:** L'autoconcepte és la imatge que anem construint cadascú a partir de l'autoconeixement (de les capacitats, habilitats, interessos, atributs físics, limitacions...), del que voldríem arribar a ser (esperances, objectius), de les experiències personals (el construïm amb records seleccionats al llarg de la vida, amb les percepcions que tenim de com ens veuen els altres...), dels judicis rebuts dels altres (que ens generen sentiments d'orgull, vergonya, culpa, por...). El nostre autoconcepte pot canviar si modifiquem factors que el componen: aspecte, actituds, valors, creences o estat d'ànim.

L'autoconcepte és un dels factors que intervenen en la construcció de l'autoestima: un autoconcepte positiu millora l'autoestima.

**Autoestima:** a tothom satisfà, o almenys encurioseix, saber si agradem als demés i si l'interès que mostrem cap a altres persones ens és correspost. Aquesta qüestió és especialment important durant l'adolescència, en què l'acceptació dels altres i sentir-se formar part d'un grup d'iguals es viu com una qüestió fonamental. L'autoestima és el sentiment o valoració que fa una persona d'ella mateixa, a partir de les vivències personals. La majoria de persones s'estimen a elles mateixes i senten felicitat o satisfacció per la vida que viuen: diem que tenen una autoestima positiva.

És important que nois i noies prenguin consciència que la prioritat no ha de ser agradar als altres, sinó que les relacions saludables són les basades en que ens acceptin per ser com som, no per com els altres voldrien que fóssim. Un bon autoconcepte i autoestima seran positius a l'hora de fer noves amistats i de relacionar-nos amb d'altres. En canvi, una alta autoestima i/o autoconcepte poden ser destructives si ens fan sentir superiors als altres (narcisisme).

**Habilitats en les relacions interpersonals:** En l'adolescència és clau, en el terreny de les relacions afectives i la sexualitat, l'habilitat per despertar l'interès de les altres persones, especialment aquella que els agrada. La necessitat d'aprovació i d'agradar pot dificultar sentir-se competent en matèria de seducció, generant incomoditat davant d'aquest tipus de situacions. Una actitud extravertida, oberta, mostrant-nos tal com som, genera confiança en els altres.

En les relacions interpersonals és molt important el llenguatge corporal: a través d'un somriure o una mirada sincera (de fet, de tot el conjunt d'expressions facials) transmetem gran quantitat d'informació que és clau per generar confiança en l'altre, iniciant un

procés d'acostament i seducció. No obstant, l'ús intensiu que fan els i les joves de les xarxes socials, ha portat a l'establiment de relacions virtuals en detriment de les relacions en la «vida real», incidint negativament en el desenvolupament de les habilitats de relació interpersonal.

**Seduir:** Encara que sovint s'utilitza el verb seduir per fer referència a intentar aconseguir interaccions de tipus sexual o persuadir algú per tal de modificar la seva opinió o comportament, seduir també significa atreure l'atenció d'algú per iniciar una relació interpersonal. Seduir, doncs, pot tenir una connotació negativa quan incorpora actituds enganyoses amb l'objectiu d'assolir l'objectiu de la seducció.

**Seducció i estereotips:** La cultura patriarcal ha creat un conjunt d'estereotips sobre les habilitats de seducció entre l'home i la dona altament discriminatoris, premiant a l'home seductor i a la dona casta. Aquests estereotips difonen una imatge dels homes com éssers dominants en la relació i essencialment enfocats al plaer físic, gens reflexius i fugint del compromís. Per contra, les dones les presenten submises, que els agrada parlar de temes superficials, no han de semblar «fàcils»,... Aquestes idees són perjudicials tant per a les dones com per als homes. Els homes se senten pressionats per les expectatives socials d'èxit, volent complir amb el rol de seductor-guanyador, generant sensació de fracàs en cas de rebuig. Aquest comportament cosifica a la dona, convertint-la en un objectiu a assolir, en comptes d'una persona amb qui establir una relació igualitària.

**Relacions saludables:** Un acostament basat en el respecte i la coneixença mútua, des de l'honestedat i una curiositat autèntica, contribuirà a construir relacions interpersonals madures. La manera saludable d'enfocar les situacions de seducció és plantejant-les com a una oportunitat d'intercanvi sincer, un joc, no un examen. Una bona estratègia és encetar una conversa, parlar, riure, cercar punts en comú,... La complicitat uneix. El contacte físic a través del tacte també pot generar moments d'intimitat. Sempre, i especialment quan es promou el contacte físic, és important observar les reaccions de la persona amb qui ens relacionem, fer-ho amb molta prudència i no insistir si es percep rebuig. De la mateixa manera, és important desenvolupar habilitats assertives per saber posar límits en cas contrari. Una relació no saludable pot ser font d'inseguretats, falses expectatives, relacions tòxiques i pot conduir a pràctiques sexuals insatisfactòries.

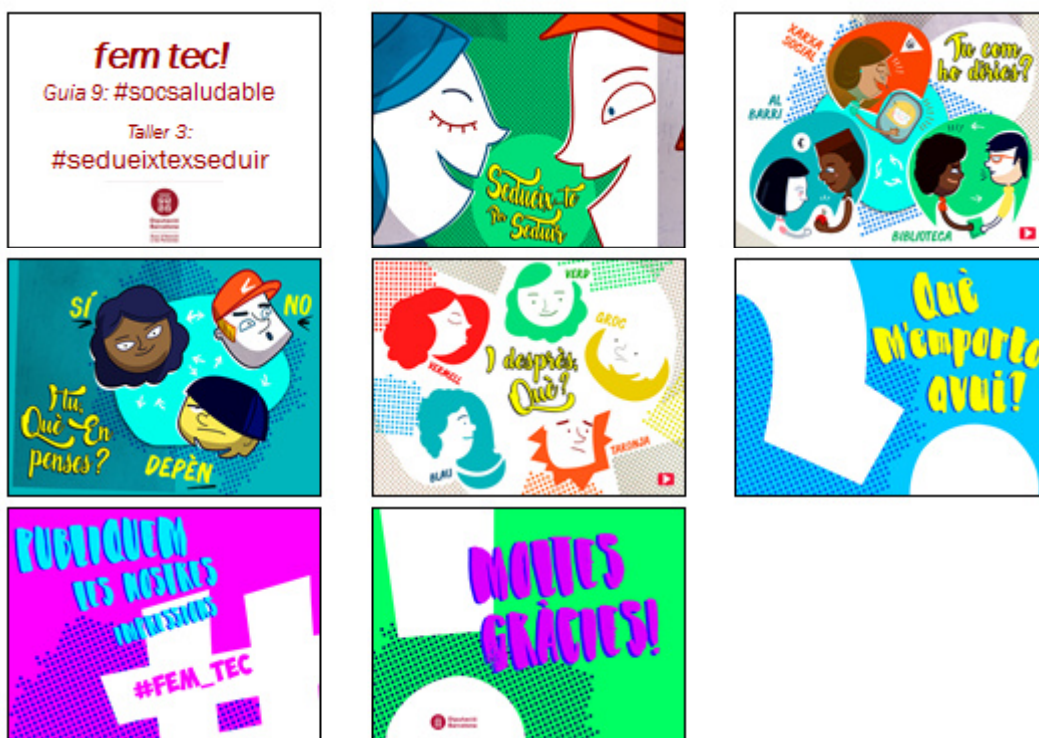
**Informació per a una sexualitat saludable:** Tenir una bona salut sexual significa gaudir de la sexualitat compartida. La informació de la que disposen els nois i noies sobre sexualitat és cada vegada major: a través d'internet, les fonts a les que tenen accés són, com qui diu, infinites, des de punts de vista molt diversos, i no sempre de fiabilitat contrastada. És important acompanyar-los i facilitar-los informació suficient i fonts d'informació útils que els permetin adquirir les competències necessàries per viure amb confiança i plenitud la seva sensualitat i sexualitat: sobre la riquesa de vivències i sensacions que poden gaudir, els riscos que poden comportar les experiències sexuals (embaràs no previst, contagi d'Infeccions de Transmissió Sexual (ITS) i el VIH/SIDA) i els mètodes de prevenció més eficaços (així com aquells que és millor evitar perquè no es consideren prou efectius).

**TEMPORALITZACIÓ**

15'	15'	Activitat 1 – Tu com ho diries?
30'	45'	Activitat 2 – I tu, què en penses?
40'	85'	Activitat 3 – I després, què?
10'	100'	Activitat 4 – Què m'emporto avui?
5'	105'	Activitat 5 – Publiquem les nostres impressions

**PRESENTACIÓ**

(per passar durant el taller - document [3\\_Presentació\\_G10T3\\_FEM\\_TEC\\_sedueixtextsexduir](#))

**DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS**

<p><b>Abans de començar aquest taller</b></p> <p><b>Presentació</b> diapositives 1 i 2</p>	<p>Explicarem als i les joves que aquest és el tercer taller de la guia <b>#socsaludable</b>, dedicada al foment dels hàbits saludables en la nostra vida quotidiana.</p> <p>En el taller d'avui, <b>#sedueixtextsexduir?</b>, ens plantejarem què significa seduir, analitzarem alguns dels tòpics relacionats amb la seducció i realitzarem activitats per identificar habilitats de seducció en l'àmbit afectivo-sexual i prendre consciència dels riscos associats a la sexualitat.</p>
<p><b>Activitat 1</b> Tu com ho diries? (15')</p>	<p><b>Síntesi de l'activitat</b> Dinàmica d'activació. Debat sobre el títol del taller.</p> <p><b>Què volem treballar</b> Significat dels mots seduir i seducció, anàlisi de les diferents accepcions i valoració de quines poden ser adequades en el taller d'avui.</p>

**Presentació**  
diapositiva 3**Desenvolupament i aspectes a tenir en compte**

Convidarem als i les participants a que, segons la seva interpretació, expliquin a la resta del grup quin significat consideren que té el títol de la guia d'avui (#sedueixtensexduir). Escoltarem les diferents propostes però no les valorarem. Probablement totes estan relacionades amb termes com lligar, agradar, enamorar, ... més aviat de caràcter agradable i, en tot cas, inofensiu.

Fem una petita enquesta a mà alçada (no cal prendre nota dels resultats):

- Que aixequi la mà qui considera que es tracta d'una acció agradable.
- Que aixequi la mà qui li agrada seduir
- Que aixequi la mà qui li agrada ser seduït/da

Una vegada finalitzades les intervencions, demanarem als nois i noies que busquin l'entrada «seducció» en un diccionari. També podem projectar el resultat d'aquesta entrada del Diccionari.cat

(<http://www.diccionari.cat/lexicx.jsp?GECART=0122589>):

**seducció**

*f1* 1 Acció de seduir;

2 l'efecte.

*2* 1 Acció encaminada a induir a cometre el mal, a encoratjar-lo.

2 DR PEN Atemptat contra la llibertat sexual consistent a induir amb engany a mantenir relacions sexuals

*3* Força o capacitat de seduir. *Té una seducció irresistible.*

*4* Allò que sedueix. *Les seduccions del món.*

Per comprendre completament el significat del mot seducció, serà necessari conèixer també el significat del mot seduir:

**seduir**

*1* Induir algú a alguna cosa amb abelliments, promeses, etc.

*No us deixeu seduir per les seves promeses.*

*2* 1 Atreure algú per la seva bellesa, per la seva gràcia.

*Els teus ulls em sedueixen.*

*2 fig* L'esperança d'enriquir-se el va seduir.

*3 esp* Induir (algú) a mantenir relacions sexuals.

*Seduir una noia, un home.*

En cas que no hagi sortit amb anterioritat, preguntarem als nois i noies si algú coneixia un significat de les paraules seducció i seduir diferent del de «lligar» i si s'estan reconsiderant la seva opinió sobre la paraula seduir.

Per acabar de confirmar el significat del mot, convidem als i les joves a buscar sinònims del mot seduir i que facin dues llistes, agrupant els sinònims segons considerin que són coincidents amb el concepte de voler

	<p>agradar a una altra persona, o bé els que considerin que no s'hi adequen. Per exemple al Diccionari de sinònims Albert Jané, tercera edició 2015, <a href="https://sinonims.iec.cat/sinonims_cerca_sin.asp?pclau2=seduir">https://sinonims.iec.cat/sinonims_cerca_sin.asp?pclau2=seduir</a>), algunes de les alternatives són:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. induir, arrossegar, captivar, abellir, fascinar, suggestionar, encisar, encantar, enartar, embruixar, temptar, incitar, atreure, agradar, enlluernar, encativar, encegar.</li> <li>2. enganyar, abusar.</li> </ol> <p>Vist els múltiples significats de les paraules seducció i seduir, seguim pensant que seduir és un concepte agradable? Mantenim el títol del taller (#sedueixtenseduir)?</p> <p>Si la resposta és sí, passem a l'activitat 2. Si la resposta és no, proposem que suggereixin un nou títol pel taller d'avui (#agradatxagradar, ...).</p> <p><b>Elements per a la reflexió</b></p> <p>No aprofundirem en la reflexió atès que s'ha anat realitzant durant l'activitat. L'objectiu de l'activitat és evidenciar que per aconseguir captar l'atenció d'una altra persona no és necessari utilitzar «arts» de caràcter dubtós (com porten implícit algunes de les accepcions del mot) i que sempre cal respectar l'opinió de l'altre (mentre que la seducció intenta neutralitzar-la).</p>
<p><b>Activitat 2</b> I tu, què en penses? (30')</p> <p><b>Presentació</b> diapositiva 4</p>	<p><b>Síntesi de l'activitat</b> Debat i posicionament.</p> <p><b>Què volem treballar</b> Analitzar alguns dels tònics relacionats amb la seducció.</p> <p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b> Abans de començar l'activitat, dividirem l'espai en tres franges que representaran la nostra posició davant de diverses qüestions: «a favor», «en contra», «depèn».</p> <p>Cal que els nois i noies es col·loquin físicament en l'espai que els representa per mostrar l'opinió en referència a diversos enunciats:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Per lligar cal ser un figura</li> <li>2. Les noies són les seductores</li> <li>3. Els nois han de dur la iniciativa</li> <li>4. Quan una noia diu no, en realitat vol dir sí</li> <li>5. L'alcohol ajuda a lligar més</li> <li>6. Els nois només pensen en sexe</li> <li>7. Les noies que lliguen molt són unes barjaules (si desconeixen el</li> </ol> <div data-bbox="1050 1413 1437 1827" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p style="text-align: center;">A FAVOR                  DEPÈN                  EN CONTRA</p> </div>

significat d'aquesta paraula, els convidarem a utilitzar el diccionari)

L'operativa és:

- llegim en veu alta el primer enunciat
- tothom es col·loca en la franja que representi la seva opinió en referència a l'enunciat llegit
- durant tres minuts (un minut per opció aproximadament) debatrem les diferents opinions (cada franja d'opinió pot triar un o una representant per defensar l'opinió del grup).
- acabat el debat, donarem l'opció de canviar d'opinió (traslladant-se físicament a la franja que correspongui) i comptarem el número final de joves que han escollit cada opció, anotant-ho en una taula que ubicarem en un lloc visible per a tot el grup.
- tornem a començar llegint la segona frase.

Alguns dels arguments que haurien de sortir durant els respectius debats podrien ser:

1. «Per lligar cal ser un figura». Òbviament, per lligar no cal ser un figurí. La publicitat i els mitjans d'informació i comunicació transmeten uns determinats estereotips de gènere i sovint defineixen qui és atractiu mostrant un patró de persones amb un físic, un color de pell, ulls i cabell determinats, com si a tothom li agradés exactament el mateix patró de persones. Tinguem clar que aquest estàndard de dona o d'home no existeix, és un invent. També que cadascú té unes preferències diferents i totes són igualment vàlides. D'altra banda, quan ens fixem en algú, no ens hem de quedar només amb la seva part superficial! Les persones no som només la nostra capa exterior, tenim també capacitats i habilitats que ens fan extraordinàries (tal com vam experimentar en el taller anterior d'aquesta guia, #mestimoelmeucos). L'aspecte físic pot tenir més o menys pes a l'hora de lligar, però també influeixen molts altres factors: la simpatia, el caràcter, l'actitud, la manera de vestir, les aficions, la participació en les activitats, la capacitat de lideratge,... mil coses! Mil coses poden fer que ens agradi algú, i també mil coses poden fer que nosaltres agradem als altres!. En resum: tinguem una actitud crítica enfront dels cànons estètics estandarditzats, no vulguem assemblar-nos a un ideal dels que apareixen als mitjans. Reconeguem i acceptem la nostra imatge, mostrem-nos tal i com som i la nostra autenticitat farà que tinguem molt més èxit!
2. «Les noies són les seductores». És possible que es manifesti la percepció (promoguda en pel·lícules, novel·les i altres històries) de les dones com a armes de seducció que són capaces d'embriuar els homes i fer-los fer el que elles volen. A l'activitat 1 hem aprofundit

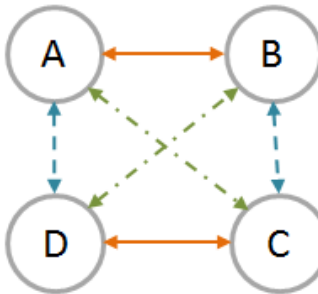
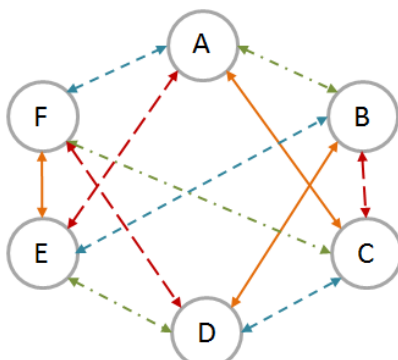
	a favor	depèn	en contra
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

sobre el concepte de la seducció ben entesa (com a apropament lliure i respectuós a la persona que t'agrada), per tant, hem de reconèixer que seduir no és només cosa de noies, sinó que els nois també són seductors.

3. «Els nois han de dur la iniciativa». Aquest és un tòpic ben arcaic! Malauradament, aquest estereotip de gènere continua vigent a la nostra societat. Encara existeix qui manté la idea masculista de que són els nois qui han de prendre la iniciativa, pensant que són uns calçasses si és la noia qui comença (i aquesta, a més, és tractada de lleugera i de barjaula). No hem de fer cas dels tòpics i estereotips. Nois i noies poden prendre la iniciativa a l'hora de conèixer i/o proposar que volen mantenir relacions amb algú. Tant és qui faci el primer pas, sempre que ho faci amb respecte a l'altre i amb el seu consentiment.
4. «Quan una noia diu no, en realitat vol dir sí». No vol dir no. I sí vol dir sí. I punt. Cap confusió és acceptable. No acceptar un no, significa no respectar a l'altra persona, traspasar els límits que imposa, violentar-la, angoixar-la. Pel fet d'insistir, perseverar, persistir, fer-se pesat/da,... no s'aconsegueix lligar. El que pot ser que s'aconsegueixi és exactament l'efecte contrari. T'agradaria que t'ho fessin a tu? Diries no, oi?.
5. «L'alcohol ajuda a lligar més ». No és cert. Ser com som és el que agrada de nosaltres, no allò en que ens transformem quan hem begut alcohol!. És cert que, per a qui sent més vergonya, és possible que una mica d'alcohol els faci desinhibir-se i que s'atreveixin a fer algunes coses amb el recolzament d'una falsa seguretat. Alerta, perquè aquesta seguretat és fictícia, un excés d'alcohol ens portar a dir o fer coses que no van amb nosaltres i de les quals ens en podem penedir.
6. «Els nois només pensen en sexe». Existeix el tòpic que diu que les noies estan més pel romanticisme i els nois només pensen en el sexe. Després de tot el que portem parlat, segurament s'hauran adonat que això no és cert, que nois i noies per igual poden voler mantenir relacions sexuals sense que això els faci diferents. El desig sexual depèn de cadascú, no de si s'és noi o noia.
7. «Les noies que lliguen molt són unes barjaules». I els nois que lliguen molt, aleshores què són? No serà el mateix tant si es tracta de nois com de noies? Per què ha de ser dolent voler compartir experiències amb persones diferents? Hem de respectar les opcions de tothom! Qui no vol tenir parella, qui en vol tenir una per molt de temps, qui vol fruit de diverses experiències,... Des del respecte als altres, totes les opcions valen i no per això cal menystenir a ningú.

#### **Elements per a la reflexió**

No farem una reflexió específica per acabar, la reflexió ha estat incorporada en el desenvolupament de l'activitat, simplement comentarem que tenir

	<p>una valoració crítica sobre les creences i els mites que el nostre entorn cultural transmet sobre l'amor i la sexualitat pot afavorir una sexualitat sana, satisfactòria i plaent.</p>
<p><b>Activitat 3</b> I després, què? (40')</p> <p><b>Presentació</b> diapositiva 5</p> <p><b>Material</b> 4_G10T3_FEM _TEC_annex1 i 4_G10T3_FEM _TEC_annex2</p>	<p><b>Síntesi de l'activitat</b> Simulació de contactes entre parelles i possibles resultats o conseqüències.</p> <p><b>Què volem treballar</b> Identificar els riscos associats a la sexualitat i la necessitat de protegir-se de les infeccions de transmissió sexual, VIH-Sida i dels embarassos no previstos.</p> <p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b> Aquesta activitat té dues parts:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• primera: role playing de simulació de situacions de parella (en grups de joves més madurs realitzarem igualment les interaccions entre les parelles per intercanviar les targetes però podem obviar la representació de les situacions de seducció, de manera que es tractarà simplement d'intercanviar les targetes).</li> <li>• segona: resultats de les pràctiques sexuals realitzades (ATENCIÓ: això no ho explicarem als nois i noies fins que sigui el moment).</li> </ul> <p>L'activitat es farà en grups de quatre o sis participants (el número de participants en cada grup ha de ser parell). Es tracta d'establir tres o quatre relacions diferents, canviant cada vegada de parella. En el següent gràfic us mostrem com combinar les parelles si els grups són de quatre (on només podem fer tres situacions diferents sense repetir parella) o de sis participants (on podem fer quatre situacions diferents sense repetir la parella):</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  <p> <span style="color: orange;">↔</span> 1a situació  <span style="color: blue;">↔</span> 2a situació  <span style="color: green;">↔</span> 3a situació         </p> </div> <div style="text-align: center;">  <p> <span style="color: orange;">↔</span> 1a situació    <span style="color: green;">↔</span> 3a situació  <span style="color: blue;">↔</span> 2a situació    <span style="color: red;">↔</span> 4a situació         </p> </div> </div> <p>Abans de començar, barrejarem les targetes de colors (document <a href="#">4_G10T3_FEM_TEC_annex1</a>) per distribuir-les a l'atzar. Donarem a cada participant quatre targetes. És indiferent que els colors es repeteixin en un mateix participant.</p> <p>La primera part de l'activitat consisteix en posar en pràctica els recursos de</p>



seducció. Demanarem que representin algunes situacions on, aparentment, existeix la possibilitat de lligar amb algú (aquestes situacions són suggeriments, es poden substituir per d'altres que proposin els nois i noies):

- A la biblioteca, apropar-se a algú que no coneixes però amb qui has intercanviat una mirada i un parell de somriures.
- Demanar una cita a una persona coneguda del barri en el que vius i que està sola asseguda en un banc al parc.
- Encetar una conversa amb una persona a qui segueixes a través del xat d'una xarxa social però que no coneixes personalment.
- Aconseguir el número de telèfon d'algú que està a la cua del cinema.
- Quedar per anar a prendre alguna cosa després de l'entrenament amb un/a company/a del teu club esportiu.

La durada de cada escena és d'un minut aproximadament. Abans d'iniciar la representació, cada parella ha de decidir qui pren la iniciativa en la conversa i, si és possible, ha de ser diferent que en la situació anterior (per poder experimentar les dues posicions: prendre la iniciativa o escoltar la proposta).

Al finalitzar cada escena s'intercanviaran una de les targetes que els hem donat a l'inici de l'activitat. No es poden intercanviar les targetes rebudes en una situació anterior, de manera que, a l'acabar tots els intercanvis, hauran donat les quatre targetes inicials i en tindran unes altres quatre de noves.

És molt important que recordin amb qui han interaccionat, en quin ordre ho han fet i quina ha estat la targeta que han rebut en cada relació (poden utilitzar el document [4\\_G10T3\\_FEM\\_TEC\\_annex2](#)). No expliquem per quina raó és necessari que ho anotin tot, ja ho descobriran en la segona part de l'activitat.

Quan donem per acabades les trobades per parelles, començarem la segona part de l'activitat. Explicarem que, en realitat, les simulacions que acabem de fer han acabat sempre amb relacions sexuals (dues cada vegada) i que les targetes rebudes definien les condicions d'aquestes relacions:



VERMELLA (estrella)  
hi ha hagut relacions  
sexuals utilitzant  
preservatiu



BLAVA (quadrat)  
hi ha hagut relacions  
sexuals sense utilitzar  
preservatiu



**TARONJA (triangle)**  
hi ha hagut relacions sexuals sense usar preservatiu. S'ha utilitat la «marxa enrere» (fals mètode anticonceptiu)



**VERDA (cercle):** hi ha hagut relacions sexuals sense utilitzar preservatiu i una de les dues persones participants és seropositiva



**GROGA (creu):**  
«petting» (relacions sexuals sense penetració: estimulació amb carícies, petons, abraçades i masturbacions mútues)



**VIOLETA (fletxa):** hi ha hagut sexe oral sense utilitzar cap mètode barrera i una de les dues persones participants és seropositiva

A l'explicar el significat de cada targeta, podem demanar al grup com valoren la relació establerta, hi ha hagut risc d'infecció? Segurament se sorprendran de què en només dues de les sis targetes (vermella i groga), les pràctiques que es proposen no comporten situacions de risc.




Explicat el significat de les sis targetes i definit si hi ha hagut pràctiques de risc o no, cal que tothom revisi quines targetes té i, en cas d'haver practicat alguna conducta de risc (targetes blava, taronja, verda o violeta), prendre consciència de la possibilitat de contagi (infeccions de transmissió sexual - ITS, VIH/SIDA) i/o d'haver generat un embaràs no previst. Cal que revisin en quin moment de l'activitat ha estat (per això ho hem anotat) i, en el cas de les targetes verdes i violetes, avisar a les parelles amb les que han mantingut relacions posteriors. Probablement, alhora, alguna d'aquestes parelles afectades haurà d'avisar a d'altres parelles amb les que ha estat després de la relació en la que ha tingut un alt risc de contagi.

Donem uns minuts als nois i noies perquè revisin les targetes rebudes, si cal avisar a algú o no, establir la xarxa de possibles infeccions,...

#### **Elements per a la reflexió**

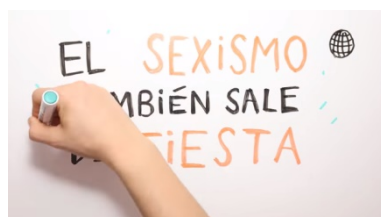
Amb aquesta activitat hem representat una sèrie de relacions sexuals on l'atzar ha disposat si preniem o no precaucions. Òbviament, això no passa a la vida real. Nosaltres decidim, hem de ser persones previngudes i no podem permetre que l'atzar decideixi sobre la nostra salut.

Dit això, podem promoure una reflexió al voltant de com s'han sentit. Tot i tractar-se d'un joc, quan els hem explicat què significaven les targetes, han sentit temor al risc de contagi d'una ITS o bé d'un embaràs no previst? Qui s'hagi «contagiat» a causa de dur a terme una conducta de risc, com s'ha sentit? Com es podrien haver evitat aquestes conseqüències? Quines alternatives existeixen? Hauria passat el mateix si les relacions interpersonals amb totes les parelles que han tingut durant l'activitat

	<p>haguessin sigut saludables, basades en el respecte, i la sincerita?</p>  <p>Acabarem visualitzant el tema 9 del Webdoc interactiu <b>Sexis</b> [TV3, 5:24] <a href="http://sexis.ccma.cat/#TEMA_9">http://sexis.ccma.cat/#TEMA_9</a> on nois i noies parlen sobre els seus coneixements dels mètodes de prevenció.</p>
<p><b>Activitat 4</b> Què m'emporto avui? (10')*</p> <p><b>Presentació</b> diapositiva 6</p> <p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p><b>Síntesi de l'activitat</b> Recull de l'opinió dels i les joves participants.</p> <p><b>Què volem treballar</b> Reflexió sobre el taller d'avui.</p> <p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b> Ofereim als i les joves l'oportunitat de manifestar les seves impressions sobre el taller. Els podem convidar a opinar sobre què han descobert amb les activitats d'avui, què els ha sorprès més, què els ha agradat, que han après... Potser els ha desplaçat alguna cosa? Podem millorar?</p> <p><b>Valoració</b> Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.</p>
<p><b>Activitat 5</b> Publiquem les nostres impressions (5')*</p> <p><b>Presentació</b> diapositives 7 i 8</p> <p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p><b>Síntesi de l'activitat</b> Fer difusió d'allò que hem fet al taller.</p> <p><b>Què volem treballar</b> Promoure la capacitat del grup per compartir les seves activitats.</p> <p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b> Proposarem als i les joves que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre el taller d'avui (per exemple, què s'han emportat, què els ha agradat més, quina idea els ha suggerit, algun vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta <b>#fem_tec</b></p>
<p><b>Activitat alternativa 1</b> Parlem de mites (30')</p> <p><b>Material</b> paper mural i post-it</p>	<p><b>Síntesi de l'activitat</b> Visualització de vídeos i anàlisi.</p> <p><b>Què volem treballar</b> Identificar mites associats a les relacions de parella.</p> <p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b></p>  <p>Visualitzarem el vídeo <b>No jodas la fiesta</b> [canal Energy Control, 3:42] <a href="https://youtu.be/jOXWYyLrVtY">https://youtu.be/jOXWYyLrVtY</a></p>

Iniciem un debat per consensuar quin tipus de relació s'intenta mantenir en aquest vídeo. És consentida? Per quina raó es deu titular *No jodas la fiesta?* Què li vol dir la noia al noi?

Un segon vídeo ens aporta pistes per resoldre aquestes qüestions:



**El sexismo también sale de fiesta: ¡desmontemos mitos!**

[canal Drogas&Género FSYC, 4:12]

[https://youtu.be/T\\_8GG3Zat\\_U](https://youtu.be/T_8GG3Zat_U)

Demanarem al grup que, per equips:

- descriguin un o varis mites sobre les relacions entre persones (que no sigui cap dels tres que es mostren en el vídeo *El sexismo también sale de fiesta*). Els escriguin en pos-it i els pengin per les parets de la sala.
- aportin arguments sobre l'existència o no de relació entre el primer i el segon vídeo.

#### Elements per a la reflexió

Podem agrupar els post-it si és que més d'un grup ha decidit explicar el mateix mite.

Per equips, explicaran al grup els mites sobre les relacions de parella que han proposat i els arguments que els desmunten.

Alguns dels mites que poden aparèixer són:

Mites	Arguments que els desmunten
Mite de la mitja taronja	No existeix la parella ideal i perfecta predestinada pel destí.
La gelosia és un requisit indispensable de l'amor autèntic	La gelosia s'utilitza com a argument per justificar comportaments inapropiats. Fins i tot s'ha utilitzat per justificar comportaments violents.
Amb amor es poden superar totes les dificultats	No és cert. Amb l'excusa de que per amor cal acceptar-ho tot es justifica l'obligació de fer coses que són injustificables.
No soc jo qui ha de canviar perquè la nostra relació funcioni	En les relacions interpersonals, en lloc de buscar culpables, serà molt més profitós reflexionar sobre què pot fer cadascú per millorar la situació.
Mite de la dependència	No és necessari fer totes les activitats amb la parella i no és cert que no es pugui fer res per separat. Cada element de la parella és una persona individual i independent, amb necessitats i interessos que poden, o no, ser compartits amb l'altre.

Mites	Arguments que els desmunten
L'amor és per sempre	No, l'amor també pot tenir data de caducitat. Pot ser molt durador o poc. El respecte que es tinguin els dos components de la parella farà que s'accepti que una relació pot finalitzar.
L'amor de la nostra vida	Aquest mite porta a pensar que existeix una única persona al món que pugui ser el nostre gran amor. Sortosament, són moltes les persones que poden optar a aquesta plaça 😊
<p>Acabada la reflexió sobre els mites, constatem si els diferents equips han arribat a la conclusió que els mites exposats en el vídeo <i>El sexismo también sale de fiesta</i> són els mateixos amb els que intenta justificar la seva conducta el noi del primer vídeo (<i>No jodas la fiesta</i>)?</p>	
Mites	Arguments que els desmunten
1: la causa de les agressions en espais d'oci nocturn són l'alcohol i les drogues	NO, la culpa no la té ni l'alcohol ni altres drogues (o sigui, anar «pet» no és la causa de l'agressió). Tampoc ho és com va la noia vestida, ni que balli sola o amb les amigues, ni el seu maquillatge, ni el seu somriure,... la responsabilitat és de la persona agressora.
2: la violència sexual es només la violació i els agressors són monstres i molt dolents	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Imaginem-nos un iceberg que té una part que es veu i una altra d'oculta que és molt més gran. En la part que sobresurt de l'aigua hi ha allò que es veu: l'assassinat masclista, l'agressió física, la violació, les amenaces, els crits,... Sota de l'aigua hi ha totes aquelles altres coses que semblen normals i que no fem res quan veiem que passen (insistència, acorralaments, control, tocaments no desitjats,...). Seguint amb la metàfora, la violència sexual és tot l'iceberg, tant allò que es veu com allò que ha adquirit aparença de normalitat .</li> <li>· Els agressors són gent corrent, potser fins i tot coneguda.</li> </ul>
3: Quan una noia diu no, en el fons vol dir que sí	<ul style="list-style-type: none"> <li>· NO vol dir NO en qualsevol situació i context, i fins i tot es pot canviar d'opinió (dir no quan inicialment s'havia dit que sí) o bé dir que sí a algunes coses i que no a d'altres. El consentiment és clar i evident: cal que hi hagi un Sí.</li> </ul>
<p>Basant-se en aquests mites, els comportaments d'assetjament i abús sexual en l'oci nocturn i les festes populars s'han anat normalitzant. Hem de trencar amb aquesta normalitat, prendre consciència de que aquestes conductes no són gens normals, que han de ser denunciades, i tenir clar</p>	

	que si volem mantenir unes relacions sanes les hem de basar en el respecte i en saber acceptar un no com a resposta.
<p><b>Activitat alternativa 2</b> Caixa d'eines per lligar (30')</p> <p><b>Material</b> paper mural i post-it</p>	<p><b>Síntesi de l'activitat</b> Reconeixement de pensaments, actituds, emocions i estratègies relacionades amb la comunicació verbal i no verbal a l'hora de relacionar-nos.</p> <p><b>Què volem treballar</b> Identificar recursos que poden facilitar l'apropament, trencar el gel, superar la por al rebuig i/o la necessitat d'aprovació davant d'una persona que genera atracció, interès o desperta desig.</p> <p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b> Farem equips de cinc participants. L'objectiu de l'activitat és construir una caixa d'eines amb recursos per lligar. Cada equip tindrà la missió de recollir un tipus de recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificar frases per trencar el gel</li> <li>▪ Localitzar situacions on podem lligar</li> <li>▪ Analitzar el llenguatge no verbal que s'utilitza al lligar i el seu significat</li> <li>▪ Explicar estratègies per relacionar-se a través de les xarxes socials i prevencions</li> <li>▪ Descriure l'actitud que cal mantenir per conèixer gent nova</li> </ul> <p>Cada equip debatrà la seva missió. Caldrà que analitzin com se senten, quines actituds, sensacions i emocions tenen o bé què fan quan s'acosten a una altra persona amb la intenció de conèixer-la millor. Cada equip haurà d'aportar un mínim de cinc recursos per incorporar a la caixa d'eines (apuntant en un post-it cadascuna de les idees que apareguin). Si en troben més de cinc, cal que aportin les cinc millor eines, sent necessari prioritzar i debatre sobre la seva idoneïtat. Un cop seleccionades les cinc millors propostes, poden aportar-ne més que deixarem al sisè departament (serà un calaix de sastre on tots els equips hi aportaran les «eines» sobrants).</p> <p>Al paper mural hi dibuixarem una caixa d'eines amb els sis departaments (un per a cada equip més un sisè) on hi col·locarem les «eines» aportades. El o la portaveu de cada equip comentarà als altres equips quines són les «eines» que aporten i perquè l'equip ha considerat que és necessari incloure-les a la caixa.</p> <p><b>Elements per a la reflexió</b> Durant el desenvolupament de l'activitat els nois i noies han posat en comú i reflexionat sobre les seves actituds, sensacions, emocions i comportaments a l'hora de lligar. No ens estendrem gaire més. Sí que cal afegir, però, que malgrat ara tenim una caixa d'eines, aquestes eines no seran útils per a tothom. Cadascú és diferent i té la seva pròpia manera de fer.</p>

	<p>Dels recursos aportats a la caixa, segur que com a mínim apareixeran (sinó els proposarem que els hi afegeixin):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ RESPECTE, RESPECTE i RESPECTE. És molt important, no ho podem oblidar. Ha d'aparèixer en tots els departaments de la caixa: quan parlem, amb el nostre comportament, el llenguatge no verbal, a les xarxes i amb la nostra actitud!.</li> <li>▪ Ser com som és la nostra millor carta de presentació. Fingir el que no som a la llarga se'ns pot girar en contra. A més, de quina manera més fantàstica ens podem mostrar als altres que sent nosaltres mateixos/es?</li> <li>▪ El llenguatge no verbal és important, el cos parla per nosaltres: ha de coincidir allò que verbalitzem amb el que diu el nostre cos. D'altra manera serem poc creïbles.</li> <li>▪ No vulguem fer sempre allò que vol l'altra part de la parella. Hem de saber manifestar què és allò que volem fer i arribar a un acord.</li> <li>▪ Cal saber acceptar un no i respectar-lo. De la mateixa manera, hem d'aprendre a dir no quan la proposta que ens fan no ens satisfà. Dir no es pot fer de forma respectuosa i cordial, no cal utilitzar agressivitat ni grolleria. A més, pot ser que avui no ens vingui de gust alguna cosa, però més endavant podem canviar d'opinió.</li> <li>▪ No som premis ni trofeus, no cal acumular conquestes per veure qui n'aconsegueix més. No ens comportem com si estiguéssim en una atracció de fira apilant peluixos. Pensem en com ens sentiríem si se'ns tracta com un objecte a aconseguir.</li> <li>▪ Tenir una primera trobada amb algú és per passar-s'ho bé, si hi ha d'haver res més ja vindrà. Gaudeix del moment i no t'atabalis!</li> </ul>
<p><b>Alternativa 3</b> Ets una persona encisadora? (20')</p>	<p><b>Síntesi de l'activitat</b> Anàlisi de les característiques d'una persona encisadora.</p> <p><b>Què volem treballar</b> Identificar característiques positives a l'hora de lligar.</p> <p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b> Formarem equips de cinc o sis participants i els demanarem que cadascun d'ells prioritzi les següents qualitats d'una personalitat encisadora:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tenir iniciativa per realitzar activitats i/o proposar-les als altres</li> <li>2. Saber crear ocasions propícies per trobar-se amb la persona que li interessa o conèixer noves persones</li> <li>3. Apertura i actitud favorable a conèixer gent nova</li> <li>4. Entendre la seducció com un joc, una activitat agradable, no com una prova o examen</li> <li>5. Ser capaç de dir que no sense ferir (assertivitat)</li> <li>6. Bona capacitat comunicativa, tant amb el llenguatge verbal com no verbal</li> <li>7. Tenir alta autoestima i confiança en si mateixa. No tenir por a un no.</li> </ol>

	<p>8. Mostrar-se tal com és. Generar confiança amb la seva actitud.</p> <p>Cada equip ha de determinar el grau de prioritat d'aquestes vuit característiques, pensant que haurà de compartir amb la resta del grup quines són les quatre habilitats més importants a l'hora de seduir i argumentar-ho.</p> <p><b>Elements per a la reflexió</b></p> <p>La reflexió s'ha realitzat durant l'activitat. Podem finalitzar observant quines han estat les qualitats que han obtingut el consens màxim, i comentant que el valor que es doni a aquestes qualitats dependrà de cadascú de nosaltres i que no són exclusives per mantenir relacions que tinguin com a finalitat l'aparellament, sinó que seran importants en qualsevol tipus de relació interpersonal.</p>
<p><b>Per saber-ne més</b></p>	<div data-bbox="464 775 732 1039">  </div> <p><b>1 Que no t'atrapin!</b> Programa televisiu dirigit al públic adolescent per abordar el tema de la sexualitat des d'una òptica desenfadada. Sèrie de dotze capítols centrats en situacions properes a l'adolescència amb l'objectiu d'informar i sensibilitzar joves i adolescents sobre sexualitat. També es poden sentir les seves opinions i inquietuds sobre aquest tema.</p> <p><a href="http://beteve.cat/programa/oh-my-goig">http://beteve.cat/programa/oh-my-goig</a></p> <div data-bbox="464 1099 732 1476">  </div> <p><b>2 Sexualidad humana : guía para profesionales de educación y de salud.</b> Junta de Andalucía. Recursos per a l'educació de la salut, sobre sexualitat específicament.</p> <p><a href="http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/c8a8a3e0-ec60-4703-a0e1-8b9fea539764">http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/c8a8a3e0-ec60-4703-a0e1-8b9fea539764</a></p> <p>[URL escurçada: <a href="http://bit.ly/2Ktxvqr">http://bit.ly/2Ktxvqr</a>]</p> <div data-bbox="464 1538 732 1758">  </div> <p><b>3 Tabú. Tu tries què t'hi jugues.</b> Un joc de prevenció de les violències sexuals amb joves. Institut Català de les Dones i la Direcció General de Joventut, l'Associació Candela i La Bonne -Centre de Cultura De Dones Francesca Bonnemaïson</p> <p>[canal Educació Diputació de Barcelona, 28:16]</p> <p><a href="http://tabu.cat">http://tabu.cat</a></p> <div data-bbox="464 1850 732 2002">  </div> <p><b>4 Educar per a una sexualitat responsable.</b> 9è capítol de la novena temporada de Famílies i escola. Quan i com parlar sobre sexualitat als i les joves. Parlar de sexe és parlar d'autoestima, d'autoconeixement, de respecte a un mateix i a l'altre.</p> <p>[canal Educació Diputació de Barcelona, 28:16]</p> <p><a href="https://youtu.be/yI3UYZPClIa">https://youtu.be/yI3UYZPClIa</a></p>





**5 Parlem de sexe a casa. Guia per a una bona educació sexual i afectiva.** Crespi, Elena (2015). Ed. Umo. Una guia d'educació afectivo-sexual on parla sobre les situacions més habituals que es pot trobar un infant i una persona adolescent i, al mateix temps, proposa recursos i estratègies amb arguments senzills i pràctics que cal prendre per afrontar-ho, així com, per altra banda, el que no es recomana fer.



**6 Saxis. TV3.** Webdoc interactiu que recull el testimoni de joves que exposen les seves inseguretats i els seus dubtes, i expliquen el que saben sobre sexualitat. També inclou aportacions de veus expertes i testimonis de persones famoses sobre els temes dels que parlen els joves participants. <http://saxis.cma.cat>

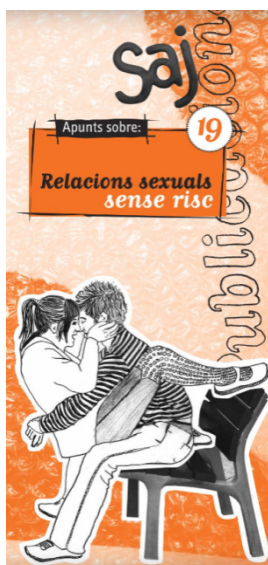


**7 SXO Sentido.** Canal youtube del projecte Sxo Sentido, amb l'objectiu d'ajudar els adolescents a viure les relacions sexuals d'una manera més plaent, íntima i natural.

<https://www.youtube.com/channel/UCZpU8fkdTJXWHLGNRigtDxg>




**8 El diari vermell de la Carlota.** Lienas, Gemma . Ed. Empúries, 2004. Una novel·la dirigida al públic adolescent amb la Carlota com a protagonista que comença un viatge de descobriment de la seva pròpia sexualitat al costat d'en Flanagan (també té la seva versió El diari blau d'en Flanagan) i aporta molta informació molt útil en matèria d'educació afectivo-sexual.



**9 Apunts sobre: relacions sexuals sense risc.** SAJ, Sabadell Atenció Jove. «Apunts sobre...» és una col·lecció de guies temàtiques publicades per l'Ajuntament de Sabadell amb l'objectiu de generar opinió i reflexió sobre temes que preocupen als joves. El número 19 d'aquesta col·lecció està dedicat a les relacions sexuals sense risc.

<http://e.issuu.com/embed.html#11618060/8290752>

	 <p><b>10 El VIH i la sida. Parlem de la nostra salut, parlem del VH.</b> Magda bertran (coord.) Àrea de Salut Pública i consum de la Diputació de Barcelona, 2008. Sèrie de pinzellades generals sobre el VIH i la SIDA.  <a href="https://www.diba.cat/c/document_library/get_file?uid=02039a16-9211-4ccb-a414-ba937dccb13b&amp;groupId=713456">https://www.diba.cat/c/document_library/get_file?uid=02039a16-9211-4ccb-a414-ba937dccb13b&amp;groupId=713456</a>  [URL escurçada: <a href="http://bit.ly/2Ust18h">http://bit.ly/2Ust18h</a>]</p>
<p><b>Qui treballa amb...</b></p>	<p><b>Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats (CJAS)</b>  <a href="http://www.centrejove.org">http://www.centrejove.org</a></p> <p><b>Preinfant</b>, adreçada a adolescents embarassades  <a href="https://preinfant.org">https://preinfant.org</a></p> <p><b>Sida Studi</b> - <a href="http://salutsexual.sidastudi.org">http://salutsexual.sidastudi.org</a></p> <p><b>La Psico Woman</b>  <a href="https://www.youtube.com/channel/UCtzxvbfE_sitzm_q74zVHg">https://www.youtube.com/channel/UCtzxvbfE_sitzm_q74zVHg</a></p>