

As relacións afectivo-sexuais

Dinámica 1. Redefinando

Obxectivos didácticos específicos

- Compartir as ideas previas sobre sexualidade.
- Aclarar o concepto de sexualidades.
- Elaborar conxuntamente unha definición de sexualidade como un concepto amplo e libre de prexuízos e estereotipos de xénero, que abrangue máis que a actividade sexual xenital ou a reprodución.
- Analizar os aspectos sociais, psicolóxicos e culturais relacionados ca sexualidade.
- Reflexionar sobre os modelos de sexualidade e xéneros na nosa contorna, así como sobre as actitudes ante a sexualidade.

Espazo e recursos

- 5 ou 6 cartolinas.
- Rotuladores de cores.
- Papel continuo ou encerado.
- Tesoiras e cola.
- Revistas, xornais.
- Materiais de manualidades: cordas, cartolinas....
- Papel continuo ou encerado (alternativa 1.1.)

Materiais asociados

<http://salutsexual.sidastudi.org/ca/homepage>

Metodoloxía

1

Empregamos a dinámica de definicións cooperativas. Cada persoa debe elaborar de forma rápida unha definición de "sexualidade". Cando se lles indique deberán xuntarse con outra persoa, en parella, e consensuar unha definición compartida. De novo, cando se lles indique, deberán agruparse as parellas, facendo cuartetos, e consensuar unha definición a partir das elaboradas polas dúas parellas. Ao seguinte aviso, agruparanse dous cuartetos conformando grupos de oito persoas, que deberán elaborar a definición final a partir das dúas anteriores.

2

Dáselles un tempo para que traballen ben a súa definición, acompañándoa con debuxos, collages, etc... Posteriormente, expóñense as definicións ao grupo colgando os resultados na parede.

3

En plenaria xeramos un pequeno debate en torno a:

- Na comparativa entre as diferentes definicións expostas, que elementos en común atopamos, que cousas nos chamaron a atención, se estamos de acordo co exposto, se vemos algún erro ou temos dúbida sobre algo do que vimos recollido nos traballos, etc.
- No proceso de elaboración das definicións, que aspectos foron os debatidos cada vez que nos xuntabamos para formular unha nova definición a partir das anteriores, que aspectos descartamos, cales valoramos como imprescindibles.

4

A dinámica rematará cunha breve exposición da definición de sexualidade e debate sobre este tema (ver "pistas para a reflexión"), que complete o traballado polo grupo.

É importante pechar o exercicio incidindo na construción dunha sexualidade sa, igualitaria, desexada, libre, responsable, positiva e baseada no coidado, no benestar e na autonomía persoal, e na idea de que só así poderemos desenvolver e ter relacións satisfactorias e pracentiras.

Alternativa 1.1. : Que é a sexualidade?

Outra proposta é realizar primeiro, antes da elaboración das definicións, unha choiva de ideas sobre sexo, sexualidade e condutas sexuais.

Coa choiva de ideas búscase que expresen, da maneira máis espontánea posible, todas as ideas, palabras, conceptos, imaxes... que se lles veñan á cabeza en relación aos conceptos propostos, neste momento todas as ideas se aceptan e non se debate ningunha.

Unha vez finalizada esta choiva de ideas, ábrese un debate para que o alumnado propoña cuestións, dúbidas ou observacións para, seguidamente en pequeno grupo, pedirles que elaboren unha pequena definición do que significan estes tres conceptos.

En plenaria, sobre a base do traballado, elaboramos unha definición conxunta de cada un dos conceptos. É importante acadar unha definición ampla do sexo máis aló da súa vinculación exclusiva á penetración; da sexualidade vencellada a acadar benestar, á xestión das emocións e sentimentos (tristeza, baixón, rabia, inseguridade, pracer mutuo, medo, nervios, celos...), ao desexo mutuo, e das condutas sexuais vinculadas ao pracer, a negociación/comunicación e ao coidado pero tamén aos riscos e á responsabilidade (infeccións de transmisión sexual, condutas de risco, mal trato, decisións, uso de condóns...).

Logo pídeselle que cada un/ha escolla as dúas ou tres palabras xurdidas da choiva de ideas que consideren máis importantes en relación a cada un dos conceptos. Para finalizar, pedimos que compartan esas tres palabras, e facemos unha síntese e conclusións, podendo abrir un pequeno debate (ver "pistas para a reflexión").

Esta dinámica pode ser traballada tamén en grupos separados por sexo, será interesante facelo segundo vexamos o grupo, xa que a presión sobre uns e outras pode diminuír se o traballo se fai por separado.

Pistas para a reflexión.

Un punto central desta dinámica é recoller a visión limitada da sexualidade na que nos educan, moi influída pola socialización de xénero, que impón formas de vivir a sexualidade segundo sexa o noso sexo e a nosa orientación sexual, primando a visión e pracer masculino e heterosexual da mesma. Vese a necesidade de coñecer que é o que nos ensinan e logo debater e ampliar a noción da sexualidade como unha parte central da nosa vida e benestar e que forma parte central das nosas vidas. A necesidade de pensarnos, querernos e actuar concorde aos nosos desexos.

Desde antes de nacer, ao ter un corpo sexuado e asignarnos como sexo muller ou home, a sociedade proxecta unha serie de códigos e normas que determinarán a vivencia da nosa identidade sexual, a nosa sexualidade e o noso corpo, así como outros aspectos centrais da nosa vida.

A nosa sexualidade é construída por medio das representacións culturais que nos ensinan e aprendemos dende a infancia. O sistema de xénero, baséase en estereotipos discriminatorios sobre comportamentos, actitudes, prácticas, características, roles e expectativas, establecendo normas contrapostas e desiguais para mulleres e homes. Na nosa sociedade actual aínda persisten moitos mitos e tabús que xeran desigualdade en relación ao control e acceso á súa sexualidade entre homes e mulleres, imperativos que ditan como debe actuar e non actuar unha persoa segundo o xénero.

No exercicio de repensar como nos mostran as sexualidades é básico recoñecer que sexo e prácticas sexuais é diferente a falar de sexualidade.

A sexualidade ten fundamentalmente dous dimensións:

- Dimensión biolóxica : inclúe os órganos sexuais, sistema hormonal, sistema sensitivo...
- Dimensión psicosocial: abarca a nosa cultura, a nosa identidade social, sexual e a nosa organización social.

A sexualidade é moito máis que ter desexos sexuais ou relacións sexuais. Vivir a sexualidade de forma libre, desexada e pracenteira é parte dos nosos dereitos humanos. Todas as formas de expresar a sexualidade poden ser satisfactorias e pracenteiras sempre que se dean en igualdade, sexan desexadas e consentidas.

A sexualidade é unha dimensión constitutiva do ser humano, un proceso de construción social e cultural que se dá ao longo de toda a vida. A nosa educación sexual comeza dende a infancia, pero é na adolescencia cando rapaces e rapazas prestan máis atención ao sexual. Reciben todo tipo de mensaxes, moitos deles baseados en mitos e crenzas falsas, ou deconstruídas e sexistas como na pornografía, o que acaba xerando dúbidas sobre como deben relacionarse.

Debemos clarificar que a sexualidade:

- Ten que ver coa experiencia, coa aprendizaxe e co cambio.
- Relaciónase cos dereitos que a nosa sociedade recoñece e debe garantir.
- Ten que ver con rachar coa visión machista da sexualidade, coas desigualdades no acceso e desfrute da mesma en función do xénero.

- Relaciónase con tomar decisións e para elo é necesario autocoñecer os nosos desexos, como quero e por que quero ter relacións sexuais.
- A sexualidade a vivo a través do meu corpo, do que eu sinto e das decisións que tomo respecto a ela.

Para abordar a sexualidade dun modo integral é necesario facer referencia a diferentes aspectos que é importante distinguir:

Sexo: conxunto de elementos que fan que a unha persoa se lle considere masculina ou feminina (proceso de sexuación, xénero).

Sexualidade: modo de vivirse, verse e sentirse como persoa sexuada (calidade).

Identidade de xénero: que me sinto, como me expreso e me autoidentifico e como me gusta que me recoñezan en relación ao xénero (como muller ou como home ou sen xénero).

Identidade sexual: baseada nas características biolóxicas, como home ou como muller.

Orientación sexual: quen me gusta, por quen me sinto atraída sexualmente, cara onde se orienta o meu desexo independente do sexo que teña (homosexual, heterosexual, bisexual, pansexual, asexual,...).

Desexo sexual: emoción que, xunto coa atracción e o namoramento, forman o que se coñece como afectos sexuais. É sobre todo a partir da adolescencia cando este interese e desexo se fai máis patente e vaise configurando a orientación do desexo sexual, algo que non é rixido, polo que pode manterse estable ou pode variar nas etapas vitais ao longo da nosa vida.

Prácticas sexuais: as mostras da orientación do desexo. Todas aquelas accións, comportamentos que realizamos sos ou con outras persoas, co fin de obter pracer sexual: bicar, acariciar, lamber, ulir, tocar, masturbarse, mirar, dicir, rozar.....

A día de hoxe, aínda persisten os mandatos en torno a sexualidade, segue a impoñerse o coito como a práctica sexual por excelencia, establecida como a principal e a finalidade das prácticas sociais. Esta crenza mantén unha visión androcéntrica e falocéntrica da sexualidade na que priman os desexos e praceres masculinos fronte aos femininos. A día de hoxe séguese falando de preliminares para nomear diferentes prácticas sexuais, que aínda que por si soas poden ser fonte de pracer, son asumidas como unha previa para o que segue sendo considerada a única práctica sexual única e prioritaria: o coito, aínda que este non sempre garanta o pracer.

É necesario visibilizar que as prácticas sexuais son diversas e moitísimas, existindo unha gran variedade de experiencias que poden proporcionar pracer, todo depende do desexo, creatividade e consentimento que se dean as persoas que as realizan.

A diversidade sexual existente permite que cada persoa poida expresar e vivir a súa sexualidade como queira (dentro dos límites do respecto e o consentimento das demais), cousa que dá lugar a un amplo abanico de posibilidades sempre que poda ser exercida en condicións de igualdade, liberdade e autonomía para todas e todos.

Ao longo das dinámicas é interesante que saquemos algúns puntos para a reflexión:

- Que papel xoga o noso cerebro na sexualidade? E os sentidos?

Os sentidos (por medio dos ollos, boca, pel, nariz e oídos) permiten a comunicación coa outra persoa, o experimentar sensacións de pracer ou desagrado, o falar e transmitir desexos.

O cerebro permite responder aos estímulos e desenvolver a experiencia, e o noso pensamento está fortemente influído polo que nos venden e impoñen, a pornografía, as ensinanzas e socialización de xénero...

- Bicarse é sexo?, masturbarse é sexo? E o sexo telefónico? Acariciarse é sexo?... Se todo isto pode ser sexo, por que cando pensamos nesta palabra a todo o mundo só nos vén á cabeza unha práctica sexual: a penetración?. De onde ven isto? (pornografía, educación, cine tv...)
- Por que credes que temos tanto vocabulario para nomear os xenitais e tan pouco para referirnos a outras partes do corpo? Que papel xoga o corpo na sexualidade?
- Por que parece que os xenitais externos das mulleres son tan descoñecidos e escasamente nomeados e en cambio os xenitais externos masculinos son tan nomeados?, por que sabemos máis dos xenitais internos das mulleres e coñecemos pouco os xenitais internos masculinos?
- Cando unha persoa ten relacións sexuais con outra, só sente pracer? Hai algo máis que lles pasa por dentro? Por exemplo, cando alguén liga, como se sente? Ou cando sae por primeira vez con alguén que lle gusta, sente algo?
- E estes sentimentos relacionados coa sexualidade, son sempre positivos? Como se sente a xente cando lle gusta alguén que non lle corresponde? Ou cando lle deixan?

É importante ampliar a visión en torno a sexualidade ligada só ás prácticas sexuais e entender que esta ten unha dimensión emocional que é inseparable da física e corporal. É fundamental abordar os sentimentos e emocións asociados a toda relación humana.

- Alguén se imaxina unha relación sexual onde non exista ningún sentimento?

Aquí pode saír o tema da prostitución e/ou pornografía, aquí tamén é importante incidir que tamén nestes casos sempre se senten cousas, é imposible non sentir (asco, aburrimiento, falta de desexo...)

- Cando á xente moza vos falan de sexualidade de que soen falar principalmente? (Normalmente nomean os métodos anticonceptivos, as infeccións de transmisión sexual e a prevención do embarazo)
- Cando nos falan de riscos na sexualidade? Que nos contan? (pódense repetir parte das respostas da pregunta anterior)

Neste punto é interesante ampliar o concepto de risco e polo tanto de protección, falando de que risco tamén pode ser que nos traten ou nos fagan sentir mal (aos mozos, en xeral, cóstalles máis imaxinar unha situación así para si mesmos. Un exemplo que pode funcionar é unha situación na que alguén se ría do teu corpo)

Protexerse neste sentido amplo está moi vencellado ao coidado mutuo, o autocoidado e a autoestima, a necesidade de poñelo no centro da relación.

- Como nos protexemos?

Falar da necesidade de escoitarnos a nós mesmas/os, saber que é o que queremos e o que non na nosa vida e tomar decisións a este respecto, xa que estas terán un papel crucial en como cada un/ha de nós viviremos a nosa sexualidade.

Despois, preguntaremos ao grupo se cren que somos libres para pensar, expresar e vivir a nosa sexualidade como desexamos. Introduciremos a dimensión do xénero para visibilizar como a educación diferenciada en función do xénero determina a nosa forma de vivir a sexualidade, marcando comportamentos, actitudes e prácticas desiguais en función do noso sexo e outorgando liberdades diferentes a mulleres e homes.

É interesante xerar debate sobre como aprendemos de sexualidade mozas e mozos, que se nos permite e que non:

- Por que son a maioría rapaces os que ven pornografía?
- Por que se nos vende a prostitución como un medio de ocio e entretemento para rapaces e homes? Por que non para as mulleres?
- Por que se sigue falando de proba de amor para que as rapazas teñan relacións sexuais?
- Unha moza e un mozo falan coa mesma liberdade de cuestións relacionadas co pracer? Por que?
- Como se denomina a unha rapaza que mantén múltiples relacións sexuais? E un rapaz? Por que hai tantos adxectivos para denominar isto cando é unha muller se a práctica e a mesma para ambos? E por que son a maioría negativas?
- Credes que as persoas con orientacións sexuais diferente á heterosexual teñen a mesma liberdade para vivir e expresar a súa sexualidade? Por que?

Trala reflexión podemos explicar que a sexualidade das persoas é como a personalidade, cada quen ten a súa, e esta é única, irrepetible e fundamental poder exercela como desexe, sen trabas nin desigualdades por sexo, xénero, idade, orientación ou identidade.

Sen embargo, hai algo común en todas as sexualidades, e é que todas compartimos tres ámbitos: o pracer e o desexo, as emocións e sentimentos, e a responsabilidade e a xestión de riscos.

Dinámica 2. Diferentes puntos de vista sobre a sexualidade

Obxectivos didácticos específicos

- Cuestionar os prexuízos de xénero existentes en torno á sexualidade.
- Vincular a socialización diferenciada entre homes e mulleres coa nosa forma de vivir a sexualidade e as limitacións que nos impoñen.
- Coñecer as actitudes, valores e pensamentos do alumnado sobre a temática.
- Analizar e desmontar algúns dos mitos en relación ás relacións afectivo-sexuais.
- Identificar crenzas e mitos en torno ás relacións sexuais e afectivas.
- Fomentar o debate, o diálogo, a argumentación sobre a propia opinión persoal e a posibilidade de modificalo.
- Crear un ambiente para a escoita activa, o respecto ás diferenzas de opinión e a aprendizaxe mutua.

Espazo e recursos

- Cadeiras (tantas como participantes máis unha)
- Papel continuo ou encerado.
- Lista de afirmacións sobre sexualidade. (Anexo)
- Para cada participante, tres cartolinas en tamaño carta: unha vermella, unha amarela e unha verde; papel continuo ou encerado; e lista de afirmacións sobre sexualidade. (alternativa 2.1.)
- Cinta adhesiva; cartolinas con dous emoticonos tamaño folio para poñer no chan, un que mostre acordo e outro desacordo; lista de afirmacións sobre sexualidade. (alternativa 2.2.)
- Medios audiovisuais de reprodución de vídeo e audio (alternativa 2.3.)

Materiais asociados

Barbé i Serra, Ana; Carro, Sara e Vidal, Carles (2014). *La construcción de las identidades de género. Actividades para trabajar con jóvenes y adolescentes*, páx. 65-66. Madrid: Catarata.

Hufington Post (11 de decembro de 2015). *48 cosas que las mujeres escuchan a lo largo de su vida*. Accesible en: <https://www.youtube.com/watch?v=wI3CLakCZmA&t=27s>

Huffington Post (4 de xaneiro de 2016). *48 cosas que los hombres escuchan a lo largo de su vida*. Accesible en: <https://www.youtube.com/watch?v=eKWSXBJlpyo&t=2s>

Metodoloxía

1

Pídese aos participantes que senten en círculo, deixando unha cadeira baleira.

Se lles indica que se van ler algunhas afirmacións sobre sexualidade (listaxe) e que tras a lectura de cada unha delas, os participantes que estean de acordo con ela cambiaran de cadeira, e quen non estea de acordo coa afirmación permanecerá sentado no seu lugar.

A persoa que dinamiza lerá en voz alta a primeira afirmación sobre sexualidade e dá tempo a que os participantes cambien de sitio. Unha vez cambiados, pídeselles que aqueles que cambiaron expliquen as razóns polas que non están de acordo coa afirmación.

De igual forma, pregúntaselle a quen non se moveu.

2

Ábrese un debate entre as posturas, intentando guiar a discusión cara o cuestionamento dos prexuízos de xénero que limitan as nosas vidas.

Se hai dúbidas sobre os temas que se discuten, darase o espazo e tempo para respondelas.

3

Ábrese un debate sobre a propia experiencia da dinámica. Pódense propor as seguintes preguntas:

- Como foi a experiencia de tomar unha posición en relación á sexualidade, xa sexa levantándote da túa cadeira ou quedándote sentado/a?
- Pudeches tomar unha decisión propia ou, nalgúns casos, seguiron ao grupo?
- Quen foi minoría e quen quedou só na súa posición? Como foi esa experiencia? Que sentiches?
- Como ve o grupo ás persoas que foron minoría?
- Por que credes que as persoas teñen opinións diferentes sobre a sexualidade?
- Que factores poden incidir en estas diferentes opinións? A clase social? Idade? Relixión? Experiencias individuais da vida? Machismo?...
- Como se forman os valores ou opinións sobre a sexualidade?

Quen dinamiza poderá ir tomando notas no encerado ou papel sobre o que o grupo vai comentando.

Algúns aspectos para a reflexión son:

O proceso de construción da nosa sexualidade está condicionado por todas esas mensaxes, discursos e mandados que recibimos da nosa familia, medios de comunicación, escola, amizades.... Algunhas destas mensaxes as deconstruímos ao contrastalas coa nosa experiencia, pero a gran maioría as asumimos sen ser conscientes das súas consecuencias, sen cuestionalas e as reproducimos, limitando moitas das nosas decisións e xerando desigualdades no acceso e disfrute dos dereitos das demais persoas.

É importante poñer sobre a mesa os prexuízos e estereotipos de xénero que se teñen en torno a sexualidade para tratar de fomentar relacións afectivo-sexuais igualitarias e saudables nun entorno de confianza.

No momento do debate é interesante fomentar que expresen as súas opinións sen negar ningunha, pero si cuestionar e valorar ditos prexuízos dende unha perspectiva de xénero, é fundamental reflexionar sobre as opinións e prácticas discriminatorias e desiguais.

Reforzar a idea de que homes e mulleres teñen os mesmos dereitos, e que o coidado da saúde sexual e reprodutiva é responsabilidade de todas e todos. Tamén a idea de que as relacións sexuais deben ser desexadas e consentidas.

Alternativa 2.1. : Onde me poño?

Debemos buscar un espazo amplo, sen mesas, nin cadeiras, onde o grupo poda moverse sen dificultade, e trazar unha liña vertical no chan (con cinta adhesiva). Sobre esta liña colócanse as persoas en fila. Tamén colocamos un emoticono ou un símbolo de acordo (a esquerda) e de desacordo (a dereita).

A persoa facilitadora vai ler unha serie de afirmacións (frases) e quen participa debe situarse á esquerda da liña se están de acordo e á dereita se están en desacordo.

A proximidade ou distancia á liña indicará o grado de conformidade ou desacordo. Por exemplo, se estou preto da liña á esquerda estou un pouco de acordo, se me sitúo lonxe da liña á esquerda indicará que estou completamente de acordo.

Unha vez posicionadas todas as persoas irase pasando unha pelota. Quen a teña poderá explicar o por que do seu posicionamento. A idea é darlle voz a todas as posturas. Logo de escoitar unhas cantas opinións, pregúntase se alguén quere matizar a súa posición e moverse do sitio.

É importante insistir en que non se trata dun xogo de réplica e contrarréplica senón de argumentar por que nos situamos nunha ou outra postura, e poder modificala se atopamos argumentos que nos fan cambiar de idea.

En principio, o exercicio busca que o alumnado se exprese libremente sen valoracións. Na reflexión final si se poden incorporar aclaracións sobre todo cando se teñan reflectido posturas sexistas ou violentas. A persoa facilitadora aclarará algunhas ideas no caso de que se manexen datos incorrectos.

No caso de non contar con espazo suficiente podemos facer o mesmo exercicio pero con tarxetas: vermella (FALSO), amarela (DEPENDE) e verde (VERDADEIRO).

Alternativa 2.3. : Brincamos!

Tomamos como punto de partida as frases recollidas nos vídeos do Huffington Post sobre os discursos que [mulleres](#) e [homes](#) escoitan ao longo da súa vida. Estes vídeos poden ser empregados tamén para a reflexión nas actividades anteriores.

Moitas das frases fan relación ao proceso de socialización de xénero e non especificamente ao ámbito da sexualidade, pero ben se poden empregar todas, xa que todo está interconectado, ou escoller aquelas que creamos que se adecúan máis ao que buscamos co exercicio. Sempre podemos ampliar a lista coa "lista de afirmacións sobre sexualidade" que empregamos nas dinámicas anteriores.

As persoas participantes colócanse nun extremo da aula facendo unha fila, unha persoa ao lado da outra e mirando ao fronte.

A continuación dise unha frase en voz alta e as persoas que a escoitan ou a dixeran algunha vez, dan un brinco adiante, repítese con varias frases.

Finalmente farase unha observación sobre cantas persoas saltaron unha ou varias veces. E debaterase sobre a vixencia desas frases, o seu significado, a súa validez, e as consecuencia que ten seguir repetindo estas frases para as nosas vidas.

Trátase de recoñecer que son crenzas e estereotipos que nos limitan e que non se corresponde coa realidade, mitos que impoñen de maneira diferenciada a homes e mulleres, que limita a súa liberdade e as súas decisións libres e autónomas.

É importante recoñecer a importancia da súa existencia e necesidade de descartalas e non reproducilas, fomentando unha mirada e postura centrada na diversidade e igualdade nas nosas relacións e na nosa contorna.

Anexo. Listaxe con afirmacións sobre sexualidade.

Aquí propoñemos algunhas posibles frases que poden empregarse, pero se pode incluír aquelas que nos parezan máis adecuadas para o grupo.

1. *Os mozos sempre van ao que van*
2. *Os mozos se inician sexualmente antes que as mozas porque teñen máis necesidades sexuais*
3. *As persoas mastúrbanse cando non teñen con quen manter relacións sexuais*
4. *Sexo e sexualidade son o mesmo*
5. *Cando unha moza di NON, no fondo, moitas veces, quere dicir SI*
6. *Cando algo se empeza hai que acabalo*
7. *A un tío de verdade, gústanlle todas todas*
8. *Cantas máis relacións sexuais manteña unha persoa máis sabe sobre sexualidade*
9. *Dentro da parella non pode darse unha violación*
10. *A sexualidade non é completa se non existe penetración*
11. *As relacións sexuais deben ser espontáneas e non planificadas. Se se preparan, se fala delas e se negocian, non é o mesmo*
12. *A conduta sexual é un instinto e todos sabemos como se fai*
13. *As mozas e mulleres o teñen máis fácil se desexan ter relacións sexuais*
14. *Ser homosexual aínda crea discriminacións*
15. *Ver pornografía é un bo xeito de aprender sobre sexualidade*
16. *A monogamia é o mesmo que a fidelidade*

...

Dinámica 3. O rosco

Actividade adaptada do manual “Herramientas pedagógicas para la prevención de la trata con fins de explotación sexual”

Obxectivos didácticos específicos

- Coñecer as ideas asociadas ao concepto de sexualidade.
- Identificar o coñecemento do alumnado e aclarar dúbidas.

Espazo e recursos

- Papel continuo coas letras do abecedario escritas nun círculo ou tantas cartolinas co rosco como subgrupos de traballo.
- Encerado.

Materiais asociados

Bustamante Mouriño (2014): *Herramientas pedagógicas para la prevención de la trata con fines de explotación sexual*, Fundación CEPAIM.

Metodoloxía

1

Debúxase un gran rosco en distintas cartolinas, coas letras do abecedario formando un círculo, e se pide que por grupos o enchan, atopando palabras relacionadas coa sexualidade que comecen polas letras do rosco.

No caso da k, ñ, q, w, x, y, as palabras non teñen que comezar por esas letras senón contelas.

A equipa gañadora será a que remate o rosco antes.

É importante non censurar ningunha palabra, para que sintan que poden falar libremente.

2

Unha vez rematada a rolda, comparten as achegas dos grupos, realízanse as matizacións necesarias e comentarios pertinentes. Reflexionase grupalmente se todas as palabras que foron saíndo gardan relación coa sexualidade e se hai grandes lagoas temáticas.

Unha variante é incluír no rosco algúns conceptos que nos interese abordar, de forma que no grupo definan eses conceptos coas súas propias palabras e cubran o resto das letras libremente con conceptos e ideas propias.

Outra variante é contar só cun rosco para traballar en plenaria, divídense ás persoas participantes en grupos e propónse un xogo no que deben adiviñar cal é o concepto que se describe en cada letra. A persoa facilitadora irá lendo unha definición para cada letra sobre un concepto relacionado coa sexualidade. Gañaría o equipo que acerte máis definicións.

Esta variante está moito máis orientada para traballar certos conceptos que nos interese, sen embargo, non permitiría tanta liberdade de expresión entre o alumnado como as variantes anteriores. Pode ser un bo exercicio para introducir conceptos que moitas veces xeran confusión como:

Identidade de xénero: sentirnos e identificarnos como mulleres, homes ou sen identificación clara (andróxina) xénero fluído ou xénero neutro, ao marxe do sexo biolóxico co que nacemos (o sexo e a identidade non sempre coinciden)

LGBTI: Colectivo Lesbianas, Gais, Bisexuais, Transexuais e Intersexuais.

Transexual: persoa cuxa identidade de xénero (a súa forma de mostrarse, vestir, presentarse...) difire do seu sexo biolóxico. A transexualidade é diferente da orientación sexual. As persoas transexuais poden ser indistintamente homosexuais, lesbianas, bisexuais e/ou heterosexuais.

Intersexual: persoa que nace cunha combinación de características biolóxicas masculinas e femininas, como cromosomas ou xenitais.

Orientación sexual: o desexo sexual que pode estar orientado cara mulleres e/ou varóns ou cara ningún.

Pornografía: conxunto de materiais, imaxes, vídeos ou reproducións da realización de actos sexuais co fin de provocar a excitación sexual da persoa receptora.

Consentimento: feito de consentir algo e afirmación ou escrito con que se expresa. Este consentimento pode estar viciado por determinadas condicións ou circunstancias.

Práctica sexual: actos que satisfán a nosa erótica e desexo, son gustos persoais non determinados polo noso sexo biolóxico ou a nosa identidade sexual.

Desexo: o desexo é unha tendencia cara a un fin considerado como fonte de satisfacción.

Abuso sexual: o abuso sexual ten lugar cando unha persoa ou varias, sen que exista violencia ou intimidación e sen que medie consentimento, realizan actos que atentan contra a liberdade sexual doutra persoa. Neste abuso pode haber actos que vaian dende o tocamento ata unha penetración.

Acoso sexual: son comportamentos verbais, non verbais ou físicos de índole sexual e non desexados, co propósito ou o efecto de atentar contra a dignidade da persoa ou de crear un entorno intimidatorio, hostil, degradante, humillante ou ofensivo.

Agresión sexual: cando unha persoa ou varias, mediante o uso da forza ou a intimidación, atentan contra a liberdade doutra persoa. O caso máis identificado é a violación nas súas diferentes formas.

....

Dinámica 4. Mozas e mozos

Actividade adaptada do manual “Herramientas pedagógicas para la prevención de la trata con fins de explotación sexual”

Obxectivos didácticos específicos

- Presentar a terminoloxía e elementos vencellados coa sexualidade.
- Comprender o concepto de identidade sexual.
- Diferenciar identidade sexual e orientación do desexo sexual.
- Relacionar a identidade sexual coa socialización diferenciada e as relacións sociais.

Espazo e recursos

- Tarxetas da dinámica (Anexo)
- Cinta adhesiva
- Papel continuo ou encerado
- Rotuladores

Materiais asociados

Bustamante Mouriño (2014): *Herramientas pedagógicas para la prevención de la trata con fines de explotación sexual*, Fundación CEPAIM.

Metodoloxía

1

No encerado ou en papel continuo escríbense catro columnas: homes, mulleres, ambos e non sexualidade.

Repártese unha tarxeta a cada participante. Deben revisar a súa tarxeta e colocala nunha das catro columnas: se consideran que non está relacionada coa sexualidade a poñen en “non sexualidade”, en caso afirmativo deben asignala a “homes” ou a “mulleres” ou deixalas en “ambos” se cren que podería pertencer a calquera.

Se o grupo é grande, ou se prefire que o traballen en pequeno grupo, pódese facer a dinámica repartindo varias tarxetas por grupos para que as traballen e logo facer unha posta en común.

2

Faise unha posta en común, analizando e reflexionando sobre cada unha das tarxetas, permitindo:

- Distinguir que tarxetas fan referencia á identidade sexual, e cales á orientación do desexo sexual.
- Reflexionar sobre como imos construíndo a nosa identidade sexual.
- Analizar que se espera de nós como mulleres e como homes.
- Pensar na influencia das mensaxes que recibimos homes e mulleres (roles sexuais) no noso modo de pensar, sentir e relacionarnos.
- Visibilizar que sucede cando alguén non cumpre co que a sociedade espera.

- Valorar que consecuencias ten a maneira de entender a sexualidade de homes e mulleres que nos ensinan.
- Reflexionar sobre que importancia ten a presión social na nosa sexualidade e en como a vivimos.
- Introducir conceptos como comunicación, saúde, autoestima e respecto como parte inherente á sexualidade.

Anexo. Tarjetas

OBJECTO SEXUAL	EXPERTO SEXUAL	ROMANTICISMO
AMOR	MARIMACHO	TRAVESTI
AMANERADO	TOMANDO A INICIATIVA	DISPONIBILIDADE TOTAL PARA O SEXO
PROTECCIÓN	ANTICONCEPTIVOS	SUAVIDADE
COIDAR O SEU CORPO	CEREBRO	GAI
LESBIANA	HETEROSEXUAL	PANSEXUAL
BISEXUAL	ASEXUAL	TACTO
MESA	SORRISO	OIDO
AUTOESTIMA	AUTOCONHECIMENTO	PORNOGRAFÍA
PRESIÓN SOCIAL	BICO	BENESTAR
MEDO	SAÚDE	ALEGRÍA

Dinámica 5. A ética relacional

Actividade adaptada do manual “Herramientas pedagógicas para la prevención de la trata con fins de explotación sexual”

Obxectivos didácticos específicos

- Coñecer e reflexionar sobre a ética das relacións afectivo-sexuais, isto é, as regras básicas para promover relacións libres, entre iguais, baseadas na empatía e a comunicación.

Espazo e recursos

- 6 cartolinas
- Rotuladores de cores
- Revistas, xornais...
- Papel continuo ou encerado

Materiais asociados

Dinámica extraída do manual Bustamante Mouriño (2014): *Herramientas pedagógicas para la prevención de la trata con fines de explotación sexual*, páx. 86-87, Fundación CEPAIM.

Metodoloxía

1

Divídese o grupo en 8 subgrupos. A cada un destes se lles entrega unha cartolina cunha pauta da ética relacional:

- Autoestima e autoconhecimento
- Relacións entre iguais
- Relacións consentidas (sen presión nin chantaxe)
- Sinceridade interpersoal (comunicación)
- Pracer compartido
- Responsabilidade compartida
- Compromiso co sexo seguro
- Dereito á desvinculación e responsabilidade ante a mesma

Deben explicar que significa a pauta que lles tocou, e por que é importante para o desenvolvemento adecuado das relacións afectivo-sexuais. Tamén se lles pode propor que o representen nun mural ou collage.

2

Preséntase en plenaria. Se os traballos son artísticos pódese realizar unha exposición previa á posta en común, que estea distribuída pola aula. Unha vez que todas as persoas recorran a exposición pasarase a presentar cada un dos traballos. Na presentación de cada pauta a persoa facilitadora irá introducindo aspectos relevantes da mesma para xerar debate e recollerá as ideas que expoñan o alumnado.

3

Afondado en cada un destes aspectos, recóllense outras características das relación afectivo sexuais que consideren importantes e que entendan que non está reflectida nas cartolinas.

Anexo. Pistas para a reflexión

A ética relacional (extraída do manual Bustamante Mouriño (2014): *Herramientas pedagógicas para la prevención de la trata con fines de explotación sexual*, páx. 79-81, Fundación CEPAIM).

Relacionarnos implica atoparnos, compartir as ilusións, os desexos, a nosa intimidade, o noso corpo, en definitiva, abrírnos ás demais persoas. Tamén implica ter diferencias e buscar espazos para chegar a acordos, resolver conflitos e acordar que queremos compartir e que non.

Isto é un aspecto fundamental, e non é tarefa sinxela, necesítase que se dean unha serie de condicións, unhas regras mínimas que nos axuden e nos protexan.

A ética relacional axúdanos a mellorar as relacións interpersoais, trátase dunha serie de criterios éticos que deben estar presentes nas nosas relacións e que velan polo bo trato e o coidado. Busca promover en relacións baseadas na liberdade e satisfactorias, que non estean contaminadas polo engano, a chantaxe, a manipulación ou a instrumentalización.

De acordo coa proposta recollida por CEPAIM, formarían parte da ética relacional os seguintes criterios básicos:

Autoestima e autoconhecimento

Coñecerse, querer-se e respectarse. Saber o que che gusta e o que non, que te fai ben e que non, e ter as ferramentas para actuar en consecuencia.

Dos pilares básicos da autoestima son a confianza (sentirte capaz) e o autorespeto (loitar polo dereito a ser felices)

É fundamental ter o coñecemento sobre un/ha mesmo/a, recoñecer o que queremos e nos gusta, fora das presións sociais, poñer límites e así poder aportar, marcar, considerar e ser considerada nas relacións.

Relaciones entre iguales

A igualdade debe se un requisito inescusable nas relacións persoais.

Igualdade de dereitos e de responsabilidades, atoparnos e relacionarnos sen que ninguén se sinta de máis ou de menos. Tratar e ser tratada como che gustaría que te trataran a ti.

Relacións consentidas e desexadas (sen presión ni chantaxe)

As relacións afectivo-sexuais teñen que darse entre persoas non só que consintan senón que o desexen claramente. Fomentar a liberdade de decisión, en calquera momento e circunstancia, en lugar da presión, o engano, a coerción, o chantaxe ou a violencia (directa ou indirecta)

Debemos sentirnos e ser donas do SI e do NO, tanto no momento de propoñer como no de rexeitar.

Comunicación sincera

Dicir o que desexamos, queremos, sentimos e pensamos. Poder expresalo coa confianza e a seguridade de ser escoitada e respectada nas decisións. Poder expresalo con confianza, sinceridade e seguridade evitando calquera intento de manipulación e engano.

Tratase de empregar códigos que xeren confianza e seguridade, descartando nas nosas relacións situar a nosa parella na incerteza, na ambigüidade ou no despiste para acadar algo por riba dos desexos das outras persoas.

Pracer compartido

Nunha relación afectivo-sexual, a tenrura, o pracer, a comunicación e os afectos deben compartirse. Débense compartirse sentimentos, desexos e necesidades de cada un/ha nesa relación e estes deben ser atendidos na medida en que sexan xustos para coa outra persoa.

É importante que as persoas implicadas estean a gusto e satisfeitas coa relación e o seu lugar nela. Cada persoa debe buscar o seu pracer e benestar, así como favorecer que a súa parella tamén o teña.

Responsabilidade compartida

As relacións son cousa de dous (ou mais) persoas, polo que a responsabilidade das mesmas ten que ser tamén compartida.

Todas as persoas implicadas nunha relación debemos ser responsables de desfrutar, facernos ben e coidarnos. Tamén ser responsables dos riscos. As consecuencias que se deriven de ter relacións sexuais (dende o embarazo ata ITS...) deben ser previstas e asumidas polas persoas que manteñen esa relación, xa que son elas/es quen as producen.

Compromiso co sexo seguro

A sexualidade debe ser fonte de pracer, de saúde e de benestar para as persoas.

O exercicio da nosa sexualidade non pode nunca ser obxecto de presións, sufrimentos, problemas que afecten a nosa saúde mental e/ou física ou o noso benestar persoal ou social.

É responsabilidade de ambas persoas coidarnos mutuamente.

Dereito á desvinculación e responsabilidade ante a mesma

Manter un discurso positivo sobre a vinculación e aceptar o dereito á desvinculación. A única forma de ser coherentes é aceptar que o ser humano é libre e autónomo, e desde esa liberdade é desde onde podemos atoparnos de maneira sa.

A ética do coidado implica o noso dereito a desvincularnos cando a relación non responda ao noso desexo, pero tamén supón que cando nos desvinculamos debemos ser consecuentes y responsables coa parella e crianzas (se os houbera) dende o punto de vista emocional, económico e educativo.

O importante é que estes criterios básicos poden ser ampliados por medio do consenso entre os membros da parella, de forma que academos unha relación o máis satisfactoria posible para todas as persoas implicadas.

Dinámica 6. Que supón o consentimento

Obxectivos didácticos específicos

- Recoñecer as relacións sexuais ligadas á liberdade e autonomía sexual, baseado no desexo compartido.
- Asumir que nas relacións sexuais o desexo e o consentimento teñen que darse libremente, en todo momento e contexto.
- Recoñecer o dereito de ambas partes a dicir non ou a parar unha relación sexual en calquera momento e circunstancia.
- Descartar o chantaxe, presión e insistencia como parte das relacións sexuais.
- Recoñecer as posibles situacións de presión e coacción á hora de ter relacións sexuais.
- Identificar e practicar diferentes formas de dicir que non ante as presións que poidan xurdir á hora de ter relacións sexuais.

Espazo e recursos

- Medios audiovisuais de reprodución de audio e vídeo
- Vídeo de "El consentimiento. Tan simple como una taza de té" ou materiais alternativos (cómic sobre consentimento ou curta de Je suis ordinaire)
- Fichas de traballo e papel continuo ou encerado (alternativa 6.1.)

Materiais asociados

Blue Seat Studios (12 de maio de 2015). *El consentimiento. Tan simple como una taza de té*. Accesible versión orixinal con subtítulos en: https://www.youtube.com/watch?v=nCJcX_ZDdbo . En español en: <https://www.youtube.com/watch?v=J0pA-iZTt3E>

Enclave feminista (2016). En una relación sexual *Sin un sí jes no! Sin consentimiento es una agresión*. Castilla La Mancha. Accesible en:

<http://igualdadesnoviolencia.com/>

Fontaine, Chloe. (2017). *Je suis ordinaire*. Cortometraje. Accesible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=D5Pw0df1IPE>

Kirkham, Alli. *Viñetas de comic sobre consentimiento*. Accesible en: <https://muhimu.es/genero/violacion-consentimiento-sexual-comic/>

Pérez Toledo, R. (2010). *Los gritones*. Mailuki Films. Cortometraje. Accesible en: <https://www.youtube.com/watch?v=7EHO7Q8FjsM>

Évole, Jordi (2019). *La mala educación*. Salvados. La Sexta. Accesible en: <https://www.lasexta.com/temas/salvados-la-mala-educacion-1>

Metodoloxía

1

Iniciamos a actividade preguntando en plenaria:

- Que supón o consentimento nunha relación sexual?
- Como se pode dar ese consentimento?
- É o mesmo consentimento que desexo nunha relación sexual?
- En que situacións e contextos ese consentimento non é libre?
- A presión social e o chantaxe son compatibles co consentimento?
- Como sabemos que hai consentimento?
- O consentimento é permanente unha vez iniciado o contacto sexual?

2

Proxectamos o “vídeo té sobre consentimento”. Unha vez proxectado preguntamos:

- Que vos chamou a atención?
- Vemos claro o consentimento no caso da invitación a tomar té?
- Por que non é tan claro cando se trata dunha relación sexual.
- Insistir é seducir? O chantaxe é violencia?
- Que pasa se alguén iniciada un achegamento sexual decide parala? É doado facelo? Que é necesario ter nunha relación afectivo-sexual para poder decidir libremente?

En lugar de proxectar o vídeo podemos substituílo pola proxección do [Cómic sobre o consentimento](#) que fai un símil do consentimento en situacións cotiás respecto ao que se pode dar nas relacións sexuais, cuestionando as relacións de poder, chantaxes, presións, actitudes e comportamentos violentos que se seguen normalizando nas relacións sexuais que non se xustifican en ningunha outra situación ou espazo.

Outro recurso interesante para traballar na aula é o Vídeo “*Soy ordinaria*” sobre a violación en parella (serve para reflexionar sobre consentimento, chantaxe, presión, desexo mutuo nunha relación de parella)

3

Abordamos cando o consentimento está viciado ou non é libre, en que situacións pode pasar isto. Recollemos as opinións do alumnado e a continuación proxectamos o seguinte gráfico (do Folleto Violencia sexual do Concello de Pontevedra, dispoñible en “Outros recursos”):

LEMBRA!! É SEMPRE PRECISO o consentimento [acordo activo para participar nun acto sexual]

NON é consentimento...

- ... non dicir non de xeito explícito non significa sí.
- ... o silencio, non responder, indecisión ou dicir “ non”.
- ... estar baixo os efectos das drogas, incluíndo nelas o alcohol, en situación de inconsciencia, durmindo ...
- ... un si pode tornar en non en calquera momento.
- ... para a penetración o consentimento para bicarse ou tocar.
- ... o si de hoxe, non é un bono para cando ti queiras.
- ... cando hai unha situación de superioridade ou poder sobre a outra persoa.
- ... o xeito de vestir dos demais non implica que queiran ter nada contigo.
- ... se é menor de 16 anos ou presenta unha discapacidade psíquica.
- ... que insistas e insistas ata acadar o si.

Ver anexo. Pistas para a reflexión: nin ogros nin princesas.

Alternativa 6.1. : Non é non

Para comezar a dinámica, se escolle unha moza e un mozo do grupo que farán de xuíza e xuíz da actividade. O resto do alumnado divídese en grupos.

A cada grupo se lles reparte tres frases de presión para traballar no seu grupo:

- Se me quixeras, o farías.
- Todo o mundo o fai. Toda a xente da nosa idade o fixo.
- Tes que crecer, non podes ser sempre unha nena.
- Facelo fará que nos queremos mais.
- Se o fas, xa verás como te gusta.
- Se non querías chegar ata o final para que empezaches?
- Se te da vergoña, beberemos un pouco e se nos pasará.
- Tes tantas ganas como eu.
- Non me fagas isto.
- Se non o fas, vou ter que buscarme outra persoa.
- Podemos tomar algo que fará que nos esquezamos de todo e nolo pasemos xenial.

Dentro de cada grupo deberan debater que implica cada frase de presión, que é o que nos fai sentir cando no la din, por que soe resultar difícil dar unha resposta e terán que decidir cal sería a mellor resposta que dar en cada situación e por que.

Cando todos os grupos teñan unha resposta para cada unha das frases, pasara a lerse e o xurado votara cal consideran que estivo mellor en cada caso. Sería interesante que as preguntas e respostas foran teatralizadas por cada grupo, de forma que non só se analizaría a resposta senón a forma de dala (asertiva, agresiva, con forza, pasiva...).

A continuación facemos unha reflexión final:

- Que é unha frase de presión?
- Que é o que nos impide dar boas respostas contra a presión ou a chantaxe?
- Que sentimentos e emocións xera unha destas frases na persoa que a recibe?
- Por que se usan este tipo de frases?
- Que se pode facer se a pesar das túas negativas, a túa parella ou a persoa coa que estás continua presionándoches? (dicir que non e repetilo de forma firme; dar razóns para dicir non; dicir como te esta facendo sentir a continua presión desa persoa; rexeitar a seguir discutindo o asunto, marcharse).
- Existen frases de presión empregadas só polo mozos ou polas mozas? Poderíades identificar algunhas das frases anteriores como de mozos o de mozas? Como?
- Pódese atopar algunha diferenza entre as respostas das mozas e os mozos?
- Ocorríevos algunha situación ou frase de presión que poda ser boa?
- Que factores ou contextos poden facer aceptar unha situación que non queremos?
- Por que consta tanto respectar a negativa? Por que preferimos esixir a alguén que faga algo que non quere? Ten sentido actuar así?
- Este tipo de frases dinse a miúdo? Escoitáchela algunha vez?, coñeces algún outro argumento de presión que se empreguen para manter relacións sexuais?

Como peche podemos poñer a curta "Los gritones" (dispoñible en "Outros recursos") e recollemos as impresións do alumnado:

- Que pasa na curta?
- Que vos parece a situación?
- E a resposta da rapaza?

Outra opción para traballar este e outros temas en torno as relacións de parella, sexualidade , presión, consentimento e desexo pode ser a proxección do programa 'Salvados' sobre sexo e mocidade titulado "*La Mala Educación*", pódese proxectar completo ou extraer as partes vencelladas aos temas das dinámicas.

Ver anexo. Pistas para a reflexión: discursos de presión a desmontar.

Anexo. Discursos de presión a desmontar.

Se me quixeras, o farías.

Con esta frase sinálase que ter relacións sexuais é unha proba de amor, xa que relaciona o amor cara a alguén co "facer as cousas" por e para esa persoa. Ter ou non ter relacións sexuais é unha decisión persoal que non debe derivar en sentir de obriga pola estima que sintamos cara a unha persoa. Se esa persoa nos respecta e nos estima tamén debera aceptar as nosas decisións.

Todo o mundo o fai. Toda a xente da nosa idade o fixo.

Nesta frase díse que o que fai a maioría é o correcto e o que hai que facer para non ser "raro/a". Non facer o que fai a maioría da xente pode facer que nos sintamos "fóra do grupo", excluídos e excluídas. Aínda que é certo que necesitamos sentir que pertencemos a un grupo, a sexualidade ten que ver co noso propio corpo e emocións. Cada persoa é diferente, por tanto, a decisión sobre o seu corpo e a súa sexualidade depende só dela. O respecto cara aos tempos e decisións de cada persoa é un dereito.

Tes que crecer, non podes ser sempre unha nena.

O que nos fai persoas maduras é a capacidade de tomar decisións e o respecto cara os tempos e decisións das outras persoas.

Facelo fará que nos queiramos máis e esteamos máis unidos.

Con esta afirmación aliméntase o mito de que as relacións sexuais son un punto máximo na relación amorosa. Ter relacións sexuais é algo relacionado coa intimidade, pero para sentirnos vinculados á outra persoa non temos por que ter relacións sexuais con ela, nin debemos aceptar mantelas seguindo unicamente os seus tempos e desexos.

Se o fas, xa verás como te gusta.

Esta frase é unha chantaxe emocional. Xoga coa idea de que se accedemos a algo pasará algo que nos gustará. O que nos gusta ou non nos gusta só o sabemos e debemos valoralo nós mesmos/as.

Se non querías chegar ata o final para que empezaches?

Aceptar compartir intimidade non significa aceptar realizar todas as prácticas que lle apetezan á persoa ou persoas coas que a compartimos. É posible aceptar un tipo de intimidade e non outra, un tipo de prácticas e non outras. Pode que nun momento nos apeteza e ao seguinte queiramos parar, nunca hai unha obriga. Temos dereito a parar, dicir NON a unha práctica ou unha relación, sempre que queiramos e cando queiramos. Esta frase ademais, tenta facer sentir culpable á persoa que di NON. Dicir NON é un dereito que hai que respectar, e o NON sempre prevalece fronte a calquera outra valoración.

Se te dá vergoña, beberemos un pouco e se nos pasará.

O alcol e outras drogas poden desinhibirnos e facernos perder a vergoña. Son substancias que implican un cambio no noso estado de conciencia e que por tanto inflúen tamén en como tomamos as decisións neste estado. Decidir se queremos cambiar o noso estado de conciencia é

unha decisión individual, ninguén nos pode obrigar a iso. Con esta frase propónse a alguén consumir alcol para conseguir un cambio nunha decisión.

Ademais no momento en que o consumo de alcol ou outras sustancias comezan a afectar á nosa capacidade de tomar decisións conscientes ou de mostrar o noso desexo, calquera acción que se leve a cabo no noso corpo nese estado será violencia sexual porque nesa situación non cabe o consentimento.

Tes tantas ganas coma min.

Que unha persoa teña ganas de ter relacións sexuais non implica que a outra tamén teña. O desexo e as ganas son individuais e subxectivos. A comunicación neste sentido é moi importante para saber que quere e que non quere a outra persoa, e respectalo.

Non me fagas isto.

As decisións das outras persoas poden non gustarnos, pode ser mesmo que nos fagan dano ou que nos molesten. Pero iso non é xustificación para presionar ou chantaxear á outra persoa, non podemos obrigar a ninguén a facer algo que non quere para evitar estes sentimentos. Esta frase tenta facer sentir culpable á persoa que di NON, cando está no seu dereito e debe ser respectada a súa decisión.

Se non o fas, vou ter que buscarte outra persoa.

Esta frase é unha chantaxe emocional. Xoga coa idea de que se non accedemos pasará algo que non nos gustará. Vincula as relacións sexuais a unha proba de amor para chantaxear a outra persoa. O único que lle preocupa é o seu único desexo, sen importarlle o que queira a súa parella, supón a construción dunha relación desigual e tóxica.

Podemos tomar algo que fará que nos esquezamos de todo e nolo pasemos xenial.

Algunhas drogas poden provocar estados emocionais positivos. As drogas son sustancias que implican un cambio no noso estado de conciencia e que por tanto inflúen nas decisións que tomamos sobre a nosa sexualidade cando estamos neste estado. Tomar ou non tomar drogas é unha decisión individual, ninguén nos pode obrigar a iso. Con esta frase propónse a alguén consumir drogas por "esquecer" os motivos que lle levan a dicir NON. É unha frase que chantaxea, dicindo que se se consume pasará algo positivo.

Ademais no momento en que o consumo de alcol ou outras sustancias comezan a afectar á nosa capacidade de tomar decisións conscientes ou de mostrar o noso desexo, calquera acción que se leve a cabo no noso corpo nese estado será violencia sexual porque nesa situación non cabe o consentimento.

É moi importante saber dicir non a unha relación sexual, práctica sexual ou situación que non queremos ter. De entrada, pode costar atopar un argumento e responder rapidamente á chantaxe/presión ou coacción, pero si debemos ter a capacidade para dicir que non e tamén de respectar que nos dean unha negativa en calquera momento sen caer na agresividade ou na insistencia.

Tamén é importante non sentirnos mal por dicir non, é o noso dereito e ninguén pode obrignos a facer unha cousa que non queremos.

Pistas para reflexionar

Adaptación do extraído en: VVAA. (2007): Ni ogros ni princesas. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO, Instituto Asturiano de la Mujer. Accesible en:

<https://www.educandoenigualdad.com/2014/02/28/ni-ogros-ni-princesas-guia-para-la-educacion-afectivo-sexual-en-la-eso/>

Traballar o tema do consentimento é central. Consentir, en principio, implica dicir que si, pero é importante traballar para que ese SI ou ese NO sexan reais e decididos, non froito dun contexto ou unha relación na que non é posible dar outra resposta.

Traballar para que se asuma que unha relación sexual non ten un fin determinado e fixado de antemán (o coito); que o consentimento debe ser dado, se é necesario verbalmente; que tamén pode ser revocado no momento en que algunha das partes así o queiran con respecto a calquera acción; e que nunha relación entre iguais non caben as presións para modificar a súa decisión.

Abordar como elemento central que nunha relación afectivo-sexual a comunicación e a negociación forma parte de todo o proceso. É fundamental, xa se trate dunha relación de 20 minutos ou de moitos anos, ter en conta á outra persoa e non dar por sentado que ten que ocorrer máis do que está ocorrendo.

Consentir un acto sexual (bico, roce...) non supón nunca unha aceptación de máis prácticas.

- Aceptar un día ou nun momento non implica que esa aceptación dure para outros momentos ou actos.
- Pódese cambiar de parecer sobre o acercamento ou de desexo en calquera momento, e iso debe implicar necesariamente o final da relación.
- A persoa ten que estar en capacidade física e mental para dar o seu consentimento e expresar claramente o seu desexo. Non vale iso de "Díxome que si e logo desmaiose" "Dixo que si e logo estaba moi borracha".
- O "si" ten que ser mantido e continuado no tempo para que as persoas que estean participando estean desfrutando da relación.

A liberación sexual non consiste en follar moito, consiste en ter relacións sexuais con quen queiras e desexes, cando queiras e como queiras. Se es que queres. E se deixas de querer, poder botarte atrás sen perigo, sen coaccións, sen chantaxes e sen violencias.

De aí a importancia do cambio de discurso baseado no desexo compartido, no pracer mutuo, e non tanto no consentimento pasivo e no sometemento ao desexo alleo. O noso corpo nos pertence.

Nunha relación sexual sempre hai que falar sobre consentimento, desexo, bo trato, disfrute e en construír relacións onde as persoas que participan decidan e expliciten o que queren e como o queren dende posicións de igualdade.

Anexo. Que facer cando sufrimos ou vemos unha agresión sexual

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/para-adolescentes/bullying-seguridad-y-privacidad/agresion-sexual-abuso-y-violacion>

Se se sofre unha agresión sexual, abuso ou violación é normal experimentar sentimentos como shock, medo e inseguridade sobre o que facer.

Os pasos inmediatos a seguir:

1. Ir a un lugar seguro en canto te sexa posible. A túa seguridade é primordial. Dependendo do lugar onde te atopes, procura ir a un sitio máis concorrido ou atopa a alguén que te axude.
2. Unha vez esteas nun lugar seguro, non cambies nada no teu corpo. Non tes que decidir enseguida se acudirás á policía ou porás unha denuncia. Pero se logo decides facelo, é moi importante que a policía obteña toda evidencia que quedou no teu corpo. Así que non te deas un baño ou ducha, nin laves ningunha parte do teu corpo. Procura non ouriñar, nin cepillarte o cabelo, comer, fumar, beber ou tomar ningunha droga. Se te mudas de roupa, leva a roupa que levabas no momento do ataque ao hospital nunha bolsa de papel.
3. Cántalle aos teus país, titores ou outra persoa adulta na que confíes. Poderán axudarte nos pasos a seguir.
4. Acode ao hospital. Recibir coidados médicos é moi importante despois dunha agresión sexual. O persoal sanitario que te atendan emitirán un parte de lesións que, por obriga legal, en caso de sinais de agresión, enviarase de forma inmediata o Xulgado. Os hospitais contan con manuais de atención ás vítimas de atencións sexuais e con persoal experto.

Teléfono urxencias Galicia: 061

5. Consigue axuda dun/ha experta: persoal sanitario, conselleiro/a ou outra clase de apoio serán fundamentais.
6. Decide se queres falar coa policía: é un delito, ti non tes culpa o único culpable é o agresor. Podes denuncialo ti mesma ou pedir que o fagan por ti. A policía farate preguntas e falarán contigo tanto se presentas unha denuncia como se decides non facelo.

Se decides contactar coa policía, é importante que contes con alguén para acompañarte e brindarte apoio. Se un oficial de policía che pide falar a soas, ti non tes que facelo a menos que queiras. Podes levar a alguén no que confíes.

Teléfono Policía 112

Garda Civil 062

7. Sen dúbida, ten claro que nada do sucedido foi a culpa túa.

Despois necesitarás un tempo de recuperación. Pode axudarte o falar cun/ha psicóloga con experiencia en agresión sexual. Tamén pode axudarte contactar con outras persoas que pasaran polo mesmo.

Non estás soa. Desafortunadamente, moitas persoas sofren unha experiencia de agresión sexual, abuso ou violación en algún momento das súas vidas. Ti podes superalo e hai moitas persoas que poden axudarte a facelo.

Que podemos facer **se vemos unha agresión sexual**? Recollemos as respostas do alumnado e despois explicamos:

Ofrece asistencia se cres que alguén está en risco de sufrir unha agresión. Pregúntalle se está ben e se necesita axuda. Fállle saber que non está soa e dálle información ou acompañala a buscar axuda.

Chama a un taxi ou ofrécete a acompañala ata que chegue alguén da súa confianza.

Acode á policía ou aos servicios de urxencia se ves algo que pode ser un ataque sexual ou observas algo que pode ser unha situación de risco.

Non toleres as agresións, actúa e denuncia este tipo de situacións.

Como podemos **axudar a un amigo/a que foi agredida sexualmente**?

O principal que podes facer é simplemente estar aí para el/a.

Podes:

- escoitar a súa historia e crela.
- Reafirmar que o sucedido non foi a súa culpa.
- Compartir información se a sabes ou buscar un servicio de apoio.
- Alentala a falar do tema cunha persoa adulta na que confíen se non o fixeron aínda.
- Ofrecerte a acompañala a obter axuda.

Non debes:

- Dicirlle como podería haber evitado o que lle sucedeu
- Contar a outras persoas o sucedido a menos que a túa amiga/o pídacho
- Presionala para que fale coa policía
- Ameazar con facerlle dano a persoa que a agrediu.

Leva tempo lidar con calquera clase de violencia sexual. Tal vez non se lles ocorre pensar que o que sufriron foi unha agresión sexual. Non existe unha maneira correcta de reaccionar ante unha situación así.

É moi importante que ti tamén te coides mentres das o teu apoio a unha amizade que pasou por unha experiencia traumática.

<http://stopviolenciasexual.org/contacto/>

Dinámica 7. Analista televisivo

Obxectivos didácticos específicos

- Analizar a influencia das series de televisión nos seus modelos afectivo-sexuais.
- Ser conscientes dos modelos masculinos e femininos que nos venden e como se relacionan.
- Realizar unha análise crítica sobre esta influencia nas nosas decisións e relacións afectivo-sexuais.

Espazo e recursos

- Ficha recollida gustos (unha ficha para cada participante)
- Papel continuo ou encerado.

Materiais asociados

Junta de Andalucía (2009): *Abre los ojos, el amor no es ciego. Coeducación. Campaña 25 noviembre*. Accesible en:

<http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2009/28777.pdf>

Metodoloxía

1

Entregamos unha copia da ficha (anexo) para cada persoa unha semana antes de realizar a dinámica. O día da actividade recolleremos todas as fichas.

Repartimos as fichas entre o alumnado intentando que cada persoa lea unha diferente a súa e imos anotando no encerado a información que vai saíndo.

2

Iniciamos o debate en plenaria, propondo como posibles preguntas:

- Pensades que estas series, programas inflúen nas nosas vidas? Por que? Como?
- Por que vos gustan as series e programas sinalados?
- Credes que as personaxes, as súas vidas e os seus comportamentos, representan ás mozas e mozos da nosa contorna? Son reais ou esaxeran?
- Promoven relacións de parella sas? Identificades comportamentos e actitudes negativas nas súas relacións? Cales?
- Coñeces algunha serie ou película que venda modelos diferentes? Cales?
- Por que moitas das series e películas máis vistas reproducen os mesmos modelos?

Neste debate podemos empregar e relacionar as pautas da ética relacional traballadas na dinámica anterior, visibilizando se se mostran nas relacións de parella que vemos nas nosas series e programas favoritos.

Anexo. Ficha de traballo

<p>Serie o programa de televisión que máis me gusta</p>	
<p>Por que me gusta?</p>	
<p>Quen son as súas personaxes protagonistas?</p>	
<p>Como son os homes que aparecen?</p>	
<p>Como son as mulleres que aparecen?</p>	
<p>Hai relacións de parella non heterosexuais?</p>	
<p>Como son as relacións de parella que nos mostran?</p>	

Dinámica 8. Empregando a lupa

Obxectivos didácticos específicos

- Identificar e analizar as distintas mensaxes que os medios de comunicación ofrecen ás e aos adolescentes con relación ao seu corpo e a sexualidade.
- Espertar unha mirada crítica fronte á manipulación dos medios de comunicación.
- Proporcionar mensaxes positivos que favorezan a conciencia, respecto e aprecio corporal.

Espazo e recursos

- Revistas orientadas ao público feminino xuvenil (Cuore, style, Loka...)
- Material para a realización dos murais.

Materiais asociados

Dinámica extraída do manual Bustamante Mouriño (2014): *Herramientas pedagógicas para la prevención de la trata con fines de explotación sexual*, páx. 86-87, Fundación CEPAIM.

Metodoloxía

1

Divídese o gran grupo en grupos de chicas e chicos. Cada un destes grupos deberá analizar unha revista dirixida ao público adolescente.

As rapazas terán revistas destinadas a público feminino tipo (Cuore, Style, Loka...) e os rapaces revistas orientadas a público masculino (FHM, 609...).

Pídeselles que reflexionen sobre as seguintes cuestións:

- Que mensaxes transmiten sobre o corpo das mulleres? E acerca do corpo dos homes?
- Que mensaxes transmiten con relación á sexualidade feminina? E a masculina?
- Que consecuencias cres que poden ter estes mensaxes para as chicas? E para os chicos? E para as relacións entre ambos?

Facemos un debate colectivo onde se analizan cada unha das preguntas sinaladas.

2

Feito isto, pasamos a realizar unha nova codificación de imaxes. É dicir, unha vez evidenciadas as posibles consecuencias, propónse descodificar as imaxes e mensaxes para crear novos discursos e modelos visuais, respectuosos, equitativos e liberadores (en forma de cartaces, murais ou collage).

Dinámica 9. Pasando á acción.

Obxectivos didácticos específicos

- Identificar e analizar as distintas mensaxes que os medios de comunicación ofrecen ás e aos adolescentes con relación ao seu corpo e á súa sexualidade.
- Espertar unha mirada crítica fronte á manipulación dos medios de comunicación.
- Dar a coñecer estratexias de resistencia activa.

Espazo e recursos

- Material par a realización dos carteis.
- Ordenadores para a elaboración dos memes (ou materiais para a elaboración en formato físico)

Materiais asociados

Bustamante Mouriño (2014): *Herramientas pedagógicas para la prevención de la trata con fines de explotación sexual*, páx. 86-87, Fundación CEPAIM.

Metodoloxía

1

Antes da sesión pedimos ao grupo que de maneira individual observen e anoten todas as mensaxes sexistas que atopen na rúa, nas súas contornas, no colexio..., especialmente aquelas relacionadas coa sexualidade (hipersesexualización das mulleres e nenas na publicidade, mitos e estereotipos sexistas, anuncios de prostitución e pornografía...) e realicen unha foto.

A actividade comeza coa posta en común do observado. Posteriormente falamos do impacto que estas imaxes e mensaxes poden ter sobre as nosas vidas e os nosos corpos. Aproveitamos para recuperar todo o analizado ata o momento, reforzando as aprendizaxes de sesións anteriores.

2

Lanzamos a pregunta: e nós que podemos facer ante estas mensaxes?

Deixamos un tempo para compartir todas as ideas que xurdan. Cando o grupo considere ter rematado, a persoa facilitadora falará da estratexia de cartelación/memes e exporá algúns exemplos concretos.

3

Posteriormente dividirase aos participantes en catro grupos. O primeiro grupo deberá pensar nunha cartelación/memes para desenvolver nas súas casas, outro grupo unha cartelación/memes para desenvolver no instituto e o terceiro e cuarto grupo cartelacións/memes para levar a cabo na rúa.

Poranse en común as propostas para valorar colectivamente a adecuación e repercusión das accións. Se se estima convinte organizaranse os grupo de traballo e se fixará o día de acción.

Pode ser moi interesante que os grupos que non levan a cabo a acción se encarguen de observar e rexistrar os efectos que a acción provoca en quen observan.

Ver anexo. Metodoloxía de cartel-acción.

Pistas para a reflexión

A cartelación é unha estratexia de intervención artístico-social que emprega o cartel como soporte principal de denuncia.

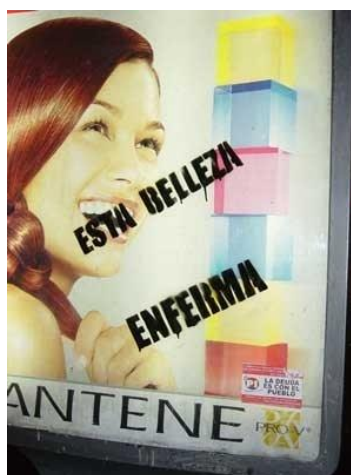
Trátase de crear carteis con mensaxes sinxelos (maioritariamente texto e/ou imaxe) para situalos en elementos espaciais cotiáns transformando a lectura ordinaria e introducindo novas visións críticas.

Esta proposta nótrese do arte na rúa nos anos 60 que respondía en gran parte a unha necesidade reivindicativa e anti-institucional. Coa cartelación recupérase parte da proposta desta década baixo a idea de que o espazo público debe ser un espazo de reflexión política.

Coa cartelación preténdese combater a sobreinformación e a manipulación da linguaxe que está en mans do poder, para apropiarse das ferramentas que nos brinda a linguaxe e a imaxe como potencial comunicativo para abrir diálogos.

Un exemplo deste tipo de acción é levada a cabo por varias organizacións feministas como por exemplo o colectivo "Mujeres publicas" de Argentina (www.mujerespublicas.com.ar) algunhas iniciativas neste senso foron:

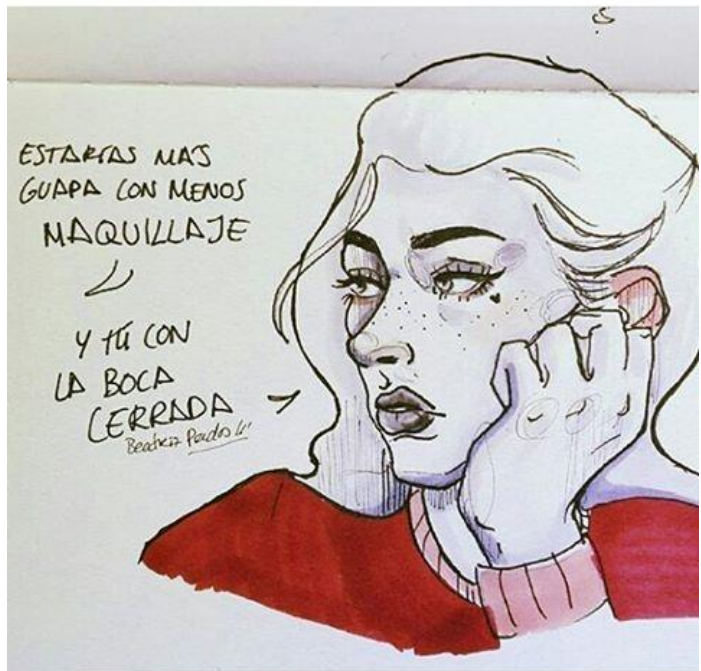
- A cartelación "Esta beleza..." consistía en colocar frases directas, claras e concisas sobre distintos anuncios publicitarios onde se representa o modelo hexemónico de beleza ou se promoven produtos para acadar unha suposta beleza única, co obxecto de mostrar como os cánons de beleza son altamente prexudiciais para a saúde das mulleres. Incluía frases como: esta beleza discrimina, mente, enferma, cosifica, deforma, etc.



Con esta acción ponse en cuestionamento o modelo hexemónico de beleza, visibilizando a súa construción social e o papel cómplice dos medios de comunicación, así como da publicidade sexista e racista.

A cartelación "Globitos" consistiu en intervir afiches e publicidade introducindo nas figuras bocadillos (globos) con mensaxe, como se se tratase de diálogos e pensamentos tal e como se emprega nos cómics.

En España tamén hai asociacións feministas que empregan os memes como ferramenta de denuncia, algúns exemplos están recollidos en <https://memesfeministas.wordpress.com/>



A proposta máis sinxela de cartelación/meme sería crear un slogan e poñelo nunha imaxe dispoñible, ou facer un debuxo que reflicta, neste caso, outros modos de entender a realidade e colocalo nalgún lugar público visible, estación de bus, rúa....

Dinámica 10. Creando os meus dereitos

Obxectivos didácticos específicos

- Recoñecer os dereitos sexuais como propios.
- Visibilizar as posibilidades de exercelos e as dificultades coas que nos atopamos.

Espazo e recursos

- Papel continuo ou encerado.

Materiais asociados

Junta de Andalucía (2009): *Abre los ojos, el amor no es ciego. Coeducación. Campaña 25 noviembre*. Accesible en:

<http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2009/28777.pdf>

Metodoloxía

1

Preguntamos en plenaria que é un dereito, e que supón que algo sexa recoñecido como tal. Recollemos as ideas que xurdan e logo clarificamos o concepto de dereito e de dereitos humanos.

Preguntamos cales cren que son os principais dereitos humanos que temos. Recollemos o exposto e logo incorporamos aqueles que quedaron no tinteiro.

Poñemos un exemplo de dereitos recoñecidos a nivel mundial e estatal (por ex: sociais e/ou políticos).

2

A continuación dividimos en grupos e propoñemos que fagan unha listaxe de cales cren que deberían ser os dereitos sexuais recoñecidos. Trátase de que os recollan segundo as súas palabras, pensando en todas as fases das relacións afectivo-sexuais e ámbitos das súas vidas:

- antes de manter relacións
- durante as relacións
- despois
- na miña vida diaria

3

Cando finalicen, expoñemos o traballado, incorporando algún que quedara fóra, e debatemos:

- Todos eles están garantidos? Por quen?
- Cales son as principais trabas ou dificultades para exercelos? Que dereito(s) é o máis difícil de garantir e cal o máis doado?
- A nivel persoal, cal é a principal dificultade que atopades para exercer plenamente os vosos dereitos sexuais?

- Teoricamente parece que podemos decidir libremente cando, como e con quen podemos manter relacións sexuais. Realmente isto é así? Que tipo de información nos chega sobre a nosa sexualidade?
- Somos realmente iguais en dereitos as rapazas e os rapaces ou aínda seguen existindo diferencias? Se existen, cales son? Chégannos as mesmas mensaxes a rapaces e rapazas sobre a nosa sexualidade e reprodución?

4

Presentamos exemplos de frases que recollen algúns dos dereitos sexuais (ver pistas para a reflexión). Pechamos recoñecendo que o maior dereito do que dispoño é a ser como son eu, sen presións, nin críticas, nin violencias.

Pistas para a reflexión: dereitos sexuais

Adaptación do extraído de: Junta de Andalucía (2009): *Abre los ojos, el amor no es ciego. Coeducación. Campaña 25 noviembre.*

Dereito a pensar antes de ter relacións sexuais: quero manter relacións sexuais? que é o que realmente quero facer?, que é o que non quero facer?, ata onde quero chegar?, que é o que me gusta a min?, como podemos evitar riscos?, desexamos e buscamos o mesmo neste momento?

Dereito a pensar despois de ter relacións sexuais: foi satisfactoria? que é o que me gustaría que fora diferente.

En calquera momento:

Dereito a rexeitar peticións, poder e saber dicir que NON, se algo non me apetece ou satisfai teño dereito a non facelo. Se non desexo manter ningún tipo de conduta sexual, teño dereito a non facelo ou a deixalo en calquera momento cando xa non o desexe, sen ser sometida a ningún tipo de presión ou manipulación.

Dereito a parar unha relación sexual xa iniciada se non me está agradando e non quero seguir con ela. Facer e non facer o que eu quero ou desexo en cada momento: ter un achegamento sexual con alguén, non significa que acepte todo tipo de prácticas sexuais ou que teña que chegar ata onde a outra persoa considere ou desexe.

Teño dereito a realizar peticións, saber, pedir o que necesito ou me gusta, sen sentirme culpable ou coartada por facelo.

Dereito a pedir cambios de conduta e actitude na outra persoa se algo me desagrada.

Dereito a expresar tanto sentimentos positivos (amor, pracer, afecto) como negativos (desgusto, desagrado...) sempre que respecte a dignidade e autonomía da outra persoa.

Dereito a descubrir o pracer propio.

Dereito a que a responsabilidade sexa compartida en canto a anticoncepción e non aceptar asumila por completo ou deixala totalmente en mans da outra persoa.

Dereito a non ser sometidas a presión, chantaxe ou manipulacións por parte da miña parella para realizar conductas que non desexo.

Dinámica 11. É un dereito?

Obxectivos didácticos específicos

- Promover o coñecemento e comprensión dos dereitos sexuais e reprodutivos en tanto conquistas sociais e dereitos humanos inalienables.
- Discutir e debater sobre a garantía dos dereitos das persoas no terreo da sexualidade na nosa sociedade.
- Identificar situacións de vulneración de dereitos sexuais e reprodutivos en distintos tipos de poboacións, coa fin de xerar estratexias de promoción.
- Desenvolver coñecemento sobre a sexualidade como un campo de exercicio da cidadanía.

Espazo e recursos

- Ficha de traballo con dereitos.
- Papel continuo, rotuladores, cinta adhesiva, teas, material variado para facer disfraces e para construír carteis e pancartas (alternativa 11.1.)

Materiais asociados

Extraído e adaptado de Herramientas pedagógicas para la prevención de la trata en jóvenes, pax. 205, CEPAIM e Diccionario de Acción humanitaria y Cooperación al Desarrollo, Karlos Pérez de Armiño (dir), Hegoa, 2000 (<http://www.dicc.hegoa.ehu.es/listar/mostrar/66>)

Metodoloxía

1

Divídese o grupo en cinco subgrupo. Dous deles traballarán sobre dereitos reprodutivos e tres sobre dereitos sexuais. A cada un se lle entrega unha listaxe de dereitos sexuais e reprodutivos (anexo).

A consigna é: "Entregaremos a cada subgrupo 3 tarxetas nas que aparecen 3 dereitos. A idea é que discutades se estades de acordo ou non e por que"

En cada trío de tarxetas de dereitos hai dous correctos e un falso.

2

Cada grupo expón os seus resultados, xerando debate co resto da clase.

Propóñense algunhas preguntas para o diálogo:

- Por que credes que se trata ou non dun dereito?
- A sexualidade e os dereitos humanos teñen algo que ver?
- No cotián, que lugar ocupan os dereitos vinculados á vida sexual? E á reprodución?
- Credes que estes dereitos son respectados?

- Danse e exércense de igual forma en adolescentes e persoas adultas?, en mulleres e homes?, en persoas de diferentes etnias?, en persoas heterosexuais, homosexuais e bisexuais?
- Quen deberían garantir a posibilidade de exercer estes dereitos?

3

Como tarefa final indagamos sobre mecanismos de esixencia e denuncia que coñezan e que existen ao noso arredor para garantir os nosos dereitos sexuais e reprodutivos. Pódense recoller as respostas e logo sinalar cales son no caso de España os mecanismos de esixencia e denuncia existentes, tamén pódese deixar como tarefa que indaguen sobre cales son eses mecanismos e quen ten a responsabilidade de garantir o cumprimento dos DDSSRR.

Preguntámonos: na realidade se garanten de forma efectiva eses dereitos por parte das institucións responsables? Neste punto tamén se poden mostrar algúns casos que saísen nos medios de comunicación tanto de recoñecemento dos dereitos violados como de vulneracións non reparadas. Outra variante pode ser que sexa o alumnado o que indague en casos e o presenten na seguinte sesión.

Alternativa 11.1. Os dereitos en movemento

Comezase a actividade preguntando ao grupo se na súa sociedade coñecen persoas que loiten polos seus dereitos. Escóitanse os exemplos e amplíase a información acerca dos movementos sociais que historicamente loitaron polos dereitos humanos.

Tras reflexionar acerca destas loitas, as súas formas de organizarse, como propoñen as súas demandas e necesidades á sociedade en xeral, invitaremos ao grupo a recrear un movemento social.

Divídese ao grupo en subgrupos de a lo menos seis integrantes. A cada subgrupo se lle asigna unha poboación específica na que deben converterse. Por exemplo, un colectivo de adolescentes, un movemento de anciás e anciáns, un colectivo de mulleres, un colectivo LGTBIQ... Se lles explica a consigna a cada grupo sen que o resto escoite.

Deberán de pensar que demandas e necesidades en torno á sexualidade teñen en función da poboación que lles tocou. Como grupo deberan poñerse no lugar do outro grupo social e pensar que inxustizas viven, que dereitos sexuais e reprodutivos se lles vulnera como grupo.

Posteriormente deben producir: unha proclama coas súas demandas, un lema da súa loita e un cántico de marcha.

Cada grupo presenta as súas propostas, da maneira que desexen (representación, cartelación, programa radio...) e o resto tratará de pescudar de que colectivo ou grupo se trata.

Finalízase a sesión cunha reflexión-debate sobre o vivido e exposto:

- Os slogans/cánticos/consignas expostas credes que teñen que ver cun dereito? Por que?
- Existe relación entre a sexualidade e os dereitos humanos?
- Os dereitos relaciónanse coa sexualidade? E coa reprodución?, que presenza e importancia teñen na nosa vida diaria?

- Credes que os DDSSRR son respectados na nosa sociedade? Dánse de igual forma para todos os colectivos? En mulleres e homes? e en todas as idades (adolescentes e adultos)?
- Quen credes que debe garantir o exercicio destes dereitos?
- E esta garantía funciona na realidade?

Anexo. Tarxetas de dereitos sexuais e reprodutivos

- Temos dereito a non ter actividade sexual.
- Temos dereito a elixir se desexo casarme, cando e con quen.
- Temos dereito a ter unha sexualidade pracenteira e recreacional independente da reprodución.
- Temos dereito a esixir que a nosa parella cumpra sempre en atención as nosas necesidades sexuais (CONTRARIO AOS DEREITOS)
- Temos dereito a elixir con quen relacionarnos sexualmente e poder exercer a sexualidade e a reprodución.
- Temos dereito a ter unha vida libre de violencias, sen agresións físicas, psicolóxicas e sexuais.
- Nais e pais teñen dereito a decidir sobre a sexualidade das súas fillas e fillos, como deben expresalas, en que momento e con quen (CONTRARIO AOS DEREITOS)
- Temos dereito á maternidade/paternidade voluntaria, decidida e vivida por propia elección e non por obriga.
- Temos dereito a expresar libremente a nosa sexualidade, sempre que non contradiga o maioritariamente aceptado pola sociedade (CONTRARIO AOS DEREITOS)
- Temos dereito a contar con información e coñecemento adecuado e suficiente acerca da sexualidade e a reprodución.
- Temos dereito a ter crianzas ou non telas.
- Temos dereito a esixir á nosa parella a concepción e o nacemento dun fillo/a (CONTRARIO AOS DEREITOS)
- Temos dereito a esixir ás nosas parellas que empreguen o método anticonceptivo que nos resulte máis cómodo.
- Temos dereito a servizos de saúde gratuítos de calidade que faciliten o coidado integral da xestación, o parto, postparto, crianza, acompañado por lexislacións apropiada.
- Temos dereito a ter unha vida libre de violencias, sen agresións físicas, psicolóxicas e sexuais.
- Temos dereito a que profesionais da saúde comuniquen as nosas doenzas e enfermidades relacionadas coa sexualidade a tiores ou persoas que poderían verse afectadas (CONTRARIO AOS DEREITOS).
- Temos dereito a que se respecte a confidencialidade e a intimidade na atención na saúde sexual e reprodutiva.
- Temos dereito á liberdade e seguridade, decidindo ter ou non relacións sexuais, con quen e con que frecuencia.
- Temos o dereito a reunirnos, asociarnos e tratar de influír nos gobernos para que outorguen prioridade a saúde e dereitos da sexualidade e reprodución.

Dinámica 12. O semáforo sexual

Obxectivos didácticos específicos

- Recoñecer as características dunha relación afectivo-sexual sa e tóxica.
- Identificar como nos educan en comportamentos, actitudes e percepcións diferentes a mozas e mozos.
- Poñer no centro o autocoidado, o coidado mutuo e o bo trato no establecemento de relacións sas.

Espazo e recursos

- Fichas semáforo

Materiais asociados

Ruiz Repullo, Carmen (2014): *Graduando violencias cotidianas. La construcción social de las relaciones amorosas y sexuales en la adolescencia*, Deputación Provincial Jaén.

Metodoloxía

1

Intentando que non sexan conscientes da separación baseada no sexo, faremos grupos de rapazas e grupos de rapaces por separado.

A cada grupo darémoslle a Ficha: "semáforo afectivo-sexual", coas seguintes indicacións para encher cada cor:

- No verde, aquelas características dunha relación afectivo-sexual que vai ben, que é sa.
- No laranxa, aquelas outras que non estean ben pero que podemos traballalas nunha relación.
- No vermello, aquelas características que nos levan a unha relación afectivo-sexual insá, a unha relación que non vai ben.

Unha vez que cubran a ficha compartimos en plenaria algunhas reflexións:

- Que parte do semáforo costouvos máis encher e cal menos?
- Hai algunha coincidencia e diferenza, ou non, entre os semáforos de mozas e mozos?
- Pode ser que esteamos nunha relación en vermello e non ser consciente?
- Que resulta máis doado pasar do laranxa ao vermello, ou ao verde? Por que?
- Como se consegue ter unha relación verde?

(Pódese descargar o modelo de ficha semáforo na sección "Outros recursos")