

Fitxa pedagògica 4:  
Comunicació i sexualitat

**Parlem-ne;**  
**no et**  
**tallis!**

PROGRAMA ESCOLAR DE SALUT  
SEXUAL I COMUNICACIÓ



**Oh My Goig!**  
**Material de suport**  
**per al professorat**

SITUACIÓ PARLEM-NE	CONTINGUTS RELACIONATS AMB LA COMUNICACIÓ
Situació 3	Es podria afegir la comunicació a la situació.
Situació 8	Es podria afegir el treball de comunicació amb la família en tota la seva diversitat.
Situació 9	Introduir la negociació als continguts per treballar i també a la situació.
Situació 10	Es pot incloure la comunicació.
Situació 19	Es pot introduir la comunicació i la negociació.
Situació 20	Es pot incloure la comunicació per resoldre el conflicte.
Situació 23	Es pot incloure la negociació entre iguals

→ **Tema: Comunicació i sexualitat**

.....

Si bé les habilitats comunicatives ja són una mancança observable en la nostra societat pel que fa als afectes i les cures, aquest fet encara es veu més incrementat quan ens referim a l'àmbit de la sexualitat. Cal mostrar la comunicació assertiva com a principal aliada de la sexualitat i el plaer compartit, exemplificant-ne les oportunitats que ofereix i dotant d'eines a la població jove de com desenvolupar-la. Alhora, guiar en la identificació i el respecte dels límits individuals és fonamental per a la construcció de relacions justes i lliures de les desigualtats estructurals que es desenvolupen en el marc de les societats heteropatriarcal.

**Objectius:**

- Posar de manifest la importància de la comunicació assertiva en els vincles sexuals i afectius.
- Identificar emocions i sensacions vinculades a la vivència de la sexualitat, fomentant la seva lliure expressió.
- Identificar els mandats de gènere com a elements influents en les emocions, sensacions, així com en la comunicació en les relacions, assenyalant com es manifesten i treballant en mecanismes per a revertir-los.
- Fer comprendre la importància del consentiment, dels límits i de la obligatorietat de respectar-los, des de l'exercici de l'empatia i la cura cap a l'altre.

**Continguts a treballar:**

Els vincles sexuals i afectius van molt més enllà d'allò que concebem com purament sexual o romàntic. L'afectivitat, les emocions, els dubtes o les angoixes poden estar presents en qualsevol moment en una relació, i cal trobar mecanismes per a expressar-les de la manera que ens puguem sentir més còmodes. Què és el que sentim, què ens agrada i què no, fins a on volem arribar o què ens ve de gust són algunes de les coses que podem tenir necessitat de compartir, malgrat no sempre és senzill.

És important saber que comunicant-nos, fem que els vincles sexuals i afectius funcionin millor. D'estils comunicatius, és a dir, de formes d'abordar aquesta comunicació, n'hi ha diversos: el passiu, presentant dificultats en defensar les opinions i necessitats; l'agressiu, situant els seus posicionaments com a imposició cap a l'altre; i l'assertiu, mostrant una actitud d'empatia i comunicació des del respecte. El model ideal per comunicar-nos és a través de l'assertivitat donat que té lloc quan som capaces de traslladar com ens sentim i tenim en compte allò que sent també l'altra persona. L'assertivitat en la comunicació ajuda que els vincles funcionin millor i siguin més saludables. L'assertivitat s'aprèn i serveix per tots els àmbits de la vida.

No és tasca fàcil desenvolupar aquestes habilitats que, com sempre, s'emmarquen en un context en el què els mandats de gènere hi són molt presents. No només existeixen mites generals sobre la sexualitat, sinó que també pretenen definir uns comportaments diferenciats en funció del sexe,

l'expressió i la identitat. Els nois se suposa que han de tenir conductes actives, agressives i passionals, amb un desig irrefrenable de mantenir relacions sexuals. D'altra banda, sembla que les noies han de tenir un paper passiu des del que satisfer les necessitats concretes dels nois, ja que el seu desig no existeix. Res més allunyat de la realitat. Noies i nois poden tenir desig, alhora que dubtes, pors i límits. Alhora, tot això pot variar en cada persona, moment, situació i pràctica, de manera que sense una bona comunicació no arribarem mai a saber què desitja l'altra persona ni on vol posar els límits.

És important transmetre a l'alumnat que en els vincles sexuals i afectius és imprescindible tenir el consentiment de totes dues persones (o de totes les que hi participin). Els vincles sempre s'han de viure amb llibertat, sense coaccions ni pressions. Quan parlem de consentiment no ens referim a la possibilitat de dir sí o no, sinó que fem referència a un consentiment afirmatiu, en el que les dues (o més) persones que estiguin mantenint una relació tinguin un desig compartit de dur a terme alguna pràctica. Caldrà doncs, trobar la manera d'establir canals de comunicació respectuosos en els que el més important sigui el benestar de totes les persones i el gaudi compartit.

Viure la sexualitat és també experimentar un seguit d'emocions. Experimentar-les serveix per aprendre i ajudar a connectar les vivències amb els sentiments. Que l'alumnat aprengui a fer aquesta connexió és molt important, ja que comprendre allò que ens passa i poder expressar-ho ajudarà molt en els vincles sexuals i afectius compartits.

#### **Videos de l'OMG amb els que poder treballar aquests continguts:**

- Cap. 7. Càpsula: FITXA 4\_1 FLUIR 1 \_  
<https://www.youtube.com/watch?v=dLiSRoFOxjI&feature=youtu.be>  
 FITXA 4\_1 FLUIR 2 <https://www.youtube.com/watch?v=xc0GBmN9irs>  
 Les relacions a la vida real, no són com a les pelis, per això és important aquesta reflexió sobre el flow.
- Cap. 7. Càpsula: FITXA 4\_2 FLOW I EMPATIA  
<https://www.youtube.com/watch?v=sWp8P2AbLqC>  
 La sexualitat està plena d'emocions i sentiments... bons i dolents! Aquesta càpsula planteja la importància de la comunicació i l'empatia.
- Ficció capítol 7 FITXA 4\_3 SEMPRE IGUAL  
<https://www.youtube.com/watch?v=kf5p9CoOZ7Q>  
 La Clàudia i la Cris són parella, però decideixen jugar a que no es coneixen.
- Cap. 7. Debat a l'aula – FITXA 4\_4 DEBAT  
[https://www.youtube.com/watch?v=BM12grP\\_JCM](https://www.youtube.com/watch?v=BM12grP_JCM)  
 Rol playing "No tinc orgasmes amb la meva parella i no li he sabut dir"
- Capítol 7 complet - "FITXA 4\_5 FLOW"  
<https://www.youtube.com/watch?v=PaFO9-hID88>  
 Confiam excessivament en el flow? De vegades ens relacionem sense parlar massa del que volem i del que no? En aquest capítol es reivindica la comunicació i la negociació en els vincles sexuals i afectius.

#### **4 Idees clau a reforçar a l'alumnat:**

- La comunicació és fonamental en la sexualitat. Els vincles sexuals i afectius funcionen millor quan hi és present la comunicació.
- Habitualment, combinem diferents estils comunicatius depenent del context o la persona amb qui interaccionem. Generalment no som 100% assertives, agressives o passives. Sovint depèn del moment i de la situació. Tanmateix, cal apostar i treballar per a construir una comunicació assertiva que ens permeti desenvolupar l'escolta i l'autocura tant a nivell individual com col·lectiu.

Oh my goig!

## Fitxa pedagògica 4: Comunicació i sexualitat

Capítol 7 "Només amb el flow?"

- L'empatia cap a les altres i la negociació de les situacions que es donen en els vincles sexuals i afectius són també elements imprescindibles per a una bona comunicació.
- És molt important escoltar-nos, cuidar-nos i poder expressar el que necessitem. Cal trencar amb els estereotips vinculats al gènere que impedeixen la identificació i lliure expressió de les emocions.

### ·· Recursos per continuar aprofundint:

- Manual sobre la Ètica relacional del Col·lectiu Harimaguada.  
L'ètica relacional són una sèrie de criteris que vetllen per les relacions horitzontals, i que ens han de permetre millorar les nostres relacions interpersonals.  
<https://www.harimaguada.org/portfolio-items/folletos-divulgativos-sobre-sexualidad/>
- Curtmetratge "Los gritones". Roberto Pérez, 2010.  
Peça audiovisual breu que mostra un exemple de comunicació fallida.  
[www.youtube.com/watch?v=7EHO7Q8FjsM](http://www.youtube.com/watch?v=7EHO7Q8FjsM)
- El consentimiento explicado a través de una taza de te  
<https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8>



**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona

 **Agència  
de Salut Pública**