

# LA SEXUALITAT MASCULINA EN MOVIMENT



## BREU RESUM DE L'ACTIVITAT

A partir d'un baròmetre o dinàmica de debat en moviment es parlarà de la sexualitat masculina.

## OBJECTIUS

1. Ampliar el coneixement de la pròpia sexualitat.
2. Qüestionar la sexualitat apresada pels homes basada en el falocentrisme, l'heterocentrisme i el coitcentrisme.
3. Desmuntar mites sobre la sexualitat masculina.
4. Integrar la diversitat sexual per ampliar la idea de desig i plaer.
5. Potenciar la salut sexual i les relacions sexo-afectives sanes.

## PÚBLIC DESTINATARI

Homes joves i adults (escollirem frases diferents en funció del perfil: consultar annex 1). **Aquesta activitat és únicament per homes.**

## DURADA

Entre 1 i 2 hores (en funció de la quantitat de frases plantejades i la profunditat del debat).

## MATERIAL

- Full amb les frases per a la realització del baròmetre (annex 2)
- Cartolines de colors.
- Llapis de colors.
- Blu Tack.

Conceptes clau:  
Sexualitat.  
Heterocentrisme.  
Falocentrisme.  
Coitcentrisme.  
Identitat sexualitat.  
Opció sexual.

**Es recomana complementar aquesta activitat amb altres dinàmiques. Es proposa, per exemple, fer l'itinerari següent (especialment amb joves, però també es pot fer amb adults):**

1. En l'amor, no tot s'hi val.
2. La sexualitat masculina en moviment.
3. L'aventura d'emocionar-se.

## PROCEDIMENT

### Pas 1:

Es presenta la temàtica sobre la qual anirà l'activitat. S'explica que, per parlar de sexualitat i de qualsevol tema íntim, cal crear un espai de confiança on no es jutgi ningú i on es mantingui una actitud de respecte envers la resta d'opinions malgrat no coincideixin amb la pròpia. Es demana evitar fer broma respecte els comentaris dels companys i es demana que es parli només en primera persona.

### Pas 2:

S'explica com funciona la dinàmica del baròmetre:

- Es llegeixen diferents frases. A cada frase els participants es podran desplaçar cap el "Sí, estic d'acord", el "No, no hi estic d'acord" o el "Depèn / No ho sé".
- Es tracta que es puguin intercanviar idees però que, aquesta vegada, s'utilitzi el cos i no només les paraules per fer-ho.
- La persona dinamitzadora determinarà quina de les parts de l'espai on es realitzarà l'activitat correspon al "Sí, estic d'acord", quina al "No, no hi estic d'acord" i quina al "Depèn/ No ho sé". Es farà de manera que el "sí" i el "no" es trobin en els dos extrems més allunyats de la sala i el "depèn/no ho se" es trobi al mig.
- S'explica que, entre les diferents opcions ubicades a l'espai, hi ha els matisos per tal de poder-se col·locar on es vulgui en funció de la pròpia opció.
- S'explica que es permet canviar d'ubicació si, per exemple, alguna intervenció fa replantejar el propi posicionament.

### Pas 3:

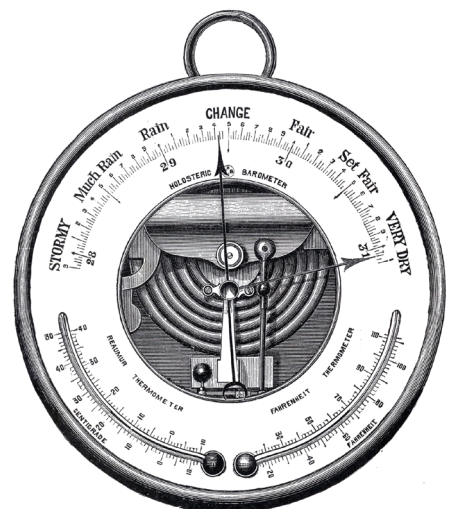
Es col·loquen totes les persones al mig (a l'espai del "Depèn/no ho sé") i es llegeix la primera frase. Les persones es col·loquen i s'obre un torn de debat. Per dur a terme aquesta part és important consultar l'apartat **Eines de suport per la persona dinamitzadora**.

Es va seguint el mateix procediment amb les diferents frases.

### Pas 4:

Després del debat es reparteix una cartolina a cada participant. Cadascú disposa d'uns minuts per escriure un llistat amb aquelles idees que han canviat o s'ha replantejat durant l'activitat. Es demana "Quines idees s'han modificat fent aquesta activitat?" Podem facilitar aquest moment amb una música tranquil·la.

Cada participant llegirà allò que ha escrit i ho penjarà a la pissarra o a la paret amb la resta de cartolines del seus companys/es. Per dur a terme aquesta part és important consultar l'apartat Eines de suport per la persona dinamitzadora.



## EINES DE SUPORT PER LA PERSONA DINAMITZADORA

- És important facilitar el debat entre participants, preguntar a persones que se situïn de maneres diferents i incentivar la participació. Respectant les persones que no vulguin parlar i intervenir el menys possible. Tot i això, cal que la persona dinamitzadora porti idees que serveixin per desmuntar els mites si aquestes no surten del grup.
- Explicació final: importància de mantenir un esperit crític vers la sexualitat apresada i obrir-se, ampliar la manera de viure i entendre la sexualitat possibilitant l'establiment de relacions més sanes amb nosaltres mateixos i la resta.
- Per tal d'introduir la dinàmica final (PAS 4) podem introduir com a tema la importància de pensar en allò que no sabíem i avui hem après. És molt important convidar els participants a reconèixer allò que no se sap, expressar dubtes i obrir-se a canviar la pròpia manera de pensar a partir d'altres opinions. No es tracta que guanyi la opció pròpia i defensar-la fins al final, sinó, més aviat es tracta d'intercanviar idees i anar construint un criteri propi. Quan es parla de sexualitat moltes vegades se'n sap poc, i cal partir d'aquí, no cal avergonyir-se.
- Quan es parla de sexualitat és important fer-ho com a concepte ampli, introduint la importància de la comunicació emocional a l'hora de mantenir relacions sexuals amb altres persones.
- És important no desvetllar fins el final que les frases que es plantegen són mites i falses creences associades a la sexualitat masculina.

**ANNEX 1**  
**GESTIÓ DELS ESPAIS**  
**BARÒMETRE**



**SÍ,  
ESTIC D'ACORD**



**NO,  
NO HI ESTIC  
D'ACORD**



**DEPÈN.  
NO HO SÉ**

## **ANNEX 2**

### **FRASES I IDEES PER A LA PERSONA DINAMITZADORA**

#### **1. La sexualitat és instintiva**

Públic destinatari (recomanació): Joves

L'afirmació és falsa. La sexualitat és quelcom que s'aprèn i, per tant, cal preguntar, tenir curiositat i poder compartir els dubtes. No naixem ensenyats/ades i fer veure que ho sabem tot no ens ajuda. Cal que sapiguem què ens agrada, què experimentem i que sapiguem què els agrada a les altres persones amb les que tenim relacions sexuals. Això només ho podem saber a través de la comunicació i l'experimentació.

#### **2. La mida del penis és important**

Públic destinatari (recomanació): Adults i joves

La mida del penis no és important. En primer lloc perquè hi ha moltes maneres de donar plaer que no passen per la penetració. Si ens referim a la penetració heterosexual tampoc és important perquè la vagina està estructurada amb uns teixits musculars que s'adapten a la mida del penis. Quan parlem de sexualitat no hem de pensar només en la penetració i en les relacions nois i noies, sinó que la sexualitat és molt més variada i amplia. Aquesta idea només genera competitivitat entre homes, pressió i baixa autoestima.

#### **3. Una relació sexual sense penetració és una relació incompleta**

Públic destinatari (recomanació): Joves i adults

L'afirmació es falsa. En contra dels missatges que ens arriben de la pornografia comercial heterosexual i dels mitjans de comunicació, la penetració és una pràctica sexual més però no la única ni molt menys la més important. A més a més en moltes ocasions aquesta pressió social entorn a la penetració ens porta a fonamentar totes les relacions sexuals en aquesta pràctica reduint molt el ventall de possibilitats i sense tenir en compte que moltes persones no gaudeixen amb el coit. La sexualitat és molt diversa i rica i va molt més enllà de la penetració. Hem de ser creatius!

#### **4. La masturbació és una pràctica insana i immoral**

Públic destinatari (recomanació): Joves

Fals. Si es practica en la intimitat, la masturbació és quelcom que permet conèixer-nos a nosaltres mateixos i que ens aporta plaer. Tot i això, cal respectar que no sempre ens ve de gust ni a totes les persones o que, fins i tot, depèn de l'època de la vida en la qual ens trobem. Malgrat que a vegades els nois en parlin més o ho facin servir per competir entre ells, cal reforçar la idea de que tant noies i nois es masturben i és sa que ho facin.





### **5. La iniciativa al llit és cosa d'homes**

Públic destinatari (recomanació): Joves i adults

Fals. Tant amb les relacions heterosexuales com amb les relacions homosexuals canviar els rols i jugar amb qui porta la iniciativa és divertit i ens permet construir relacions sexo-afectives més sanes i igualitàries. Pensar que els homes sempre han de portar la iniciativa no permet que siguin les dones que ho facin i resta llibertat a les nostres relacions. També afegeix una pressió als homes que no volen portar sempre la iniciativa i prefereixen deixar-se portar.

### **6. El sexe anal només el practiquen les persones homosexuals.**

Públic destinatari (recomanació): Adults i joves

Fals. El sexe anal pot ser posat en pràctica tant per parelles heterosexuales com per parelles homosexuals. Pels homes heterosexuales l'estimulació anal pot ser una pràctica sexual molt plaent. En la diferència està el gust.

### **7. L'home sempre ha d'estar disposat a practicar sexe i mai a dir que no**

Públic destinatari (recomanació): Adults i joves

Fals. Els homes i les dones no sempre estem diposats/ades a mantenir relacions sexuals, en molts ocasions no en tenim ganes. Pensar que sempre hem d'estar diposats o diposades suposa una pressió que fa gaudir menys de la nostra sexualitat.

### **8. Si no hi ha ejaculació no hi ha risc d'embaràs**

Públic destinatari (recomanació): Joves i adults

Fals. Quan el penis està erecte sol segregar un líquid seminal que conté espermatozoides. És a dir, que sí que existeix risc d'embaràs i, per tant, s'han d'usar mètodes anticonceptius si no volem un embaràs no desitjat.

### **9. Per tenir relacions sexuals és millor deixar-se portar i no cal parlar. Parlar ho espatlla tot.**

Públic destinatari (recomanació): Joves i adults

Fals. A l'hora de tenir relacions sexuals és fonamental la comunicació per tal de saber què agrada i què volen les altres persones i per comunicar el que volem o ens agrada. Cal acordar de quina manera ens relacionem sexualment, posar límits i saber-los acceptar.

### **10. Sense preservatiu es gaudeix més**

Públic destinatari (recomanació): Joves i adults

Fals. Tenint en compte les possibles conseqüències de realitzar determinades pràctiques sexuals sense fer servir mètodes anticonceptius no podrem gaudir





i viure la sexualitat de manera plena sense estar segurs que les persones amb les que mantenim relacions i nosaltres mateixos no estem corrent riscos que es poden evitar.

### **11. Quan es tracta de mantenir relacions sexuals, moltes vegades, un no vol dir si.**

Públic destinatari (recomanació): Joves i adults

L'afirmació es falsa. Per mantenir relacions respectuoses i sanes cal que la comunicació funcioni i això passa per respectar els límits de l'altra persona. El no és un límit i s'ha d'interpretar com a tal. No respectar un "no" és no respectar un límit i per tant no respectar la voluntat de l'altra persona.

### **12. Els homes no tenen punt G**

Públic destinatari (recomanació): Joves i adults

L'afirmació és falsa. Els homes, de la mateixa manera que les dones, tenen punt G. En els primers es troba en el recte, a cinc centímetres de l'inici de la paret frontal, i es pot estimular a través de l'anus. Tanmateix, és cert que no tots els homes estan disposats a experimentar noves pràctiques

### **13. L'home ha de tenir una erecció total per arribar a l'orgasme i ejacular**

Públic destinatari (recomanació): Joves i adults

Fals. No cal arribar a una erecció total per poder tenir un orgasme o ejacular.

### **14. El desig disminueix a partir dels 40**

Públic destinatari (recomanació): Joves i adults

Fals. Malgrat que els missatge que ens arriba és que la sexualitat activa està relacionada amb la joventut això no és veritat. El desig no disminueix a partir de certa edat. El desig es veu influenciat per molts factors (autoestima, moment vital etc.) però això no vol dir que les persones de més de 40, 50, etc., no gaudixin o puguin gaudir d'una sexualitat activa i plaent.

### **15. Com més gran és l'erecció, millor serà la pràctica sexual**

Públic destinatari (recomanació): Joves i adults

Fals. Podem gaudir molt de les nostres pràctiques sexuals independentment de l'erecció. El plaer té més a veure amb la comunicació i la confiança. Són les idees que ens pressionen i els mites sobre la sexualitat ens fan gaudir menys de les relacions sexuals.