

Activitats

Activitats del capítol 1

Fantasia sexual

Objectius: connectar amb les expectatives i el guió de vida pel que fa a la relació afectiva i sexual.

Desenvolupament: escriu la fantasia sexual que t'agradaria viure. Imagina detalladament: on us coneixeu, com és ell/ella, qui pren la iniciativa, què feu, etc. Conta també si la història té continuïtat o si acaba.

La publicitat: de la marca al desig

Adaptat de: Planella, M. "La publicidad y la proyección de los deseos". *Cuadernos de Pedagogía*, núm. 285.

Objectius: desvelar el paper dels relats publicitaris en la definició de les identitats adolescents.

Desenvolupament: a partir de diversos anuncis trebal·leu els punts següents: l'adolescència, les relacions, els desigs, els estereotips, el cos i les marques.

Qüestions:

1. Com són els adolescents de la publicitat? Què els agrada? Són com vosaltres?
2. Com presenta la publicitat les relacions, l'amor, el sexe, la família, etc.
3. Com són les famílies dels anuncis? Són com la vostra família?
4. Ens venen productes o desigs? Utilitzeu la imatge d'un missatge publicitari per a anunciar un altre producte distint.

5. Transformeu allò que no ens agrada dels anuncis.
6. Trebal·leu l'estètica dels cossos que utilitza la publicitat.
7. Quin paper tenen les marques i, consegüentment, la publicitat en la nostra societat?
8. Què adoptem del món publicitari si el traslladem a la quotidianitat, és a dir, què usem nosaltres de tot això que se'ns mostra? Com es relaciona el món que mostra la publicitat amb el nostre món actual?

Què ens diuen els pares?

Objectius: reconèixer el que ens ensenyen sobre la sexualitat i evidenciar l'educació sexual formal i informal que ens transmeten els pares.

Desenvolupament: per grups de tres o quatre persones (depenent dels personatges que hi apareixen) escenifiqueu les situacions següents.

Situacions

- a) Mario és un xiquet de cinc anys. Un amigueta més major de l'escola li ha ensenyat una revista pornogràfica on hi ha una parella "fent-ho". Quan arriba a casa pregunta a son pare i a sa mare i entra a l'habitació i el pillen.
- c) Anna, de quatre anys, està jugant amb el seu veí Pep, de cinc, a metges: ell és el ginecòleg i ella va a la consulta. Però els pares entren a l'habitació i els pillen.
- d) Carles, de quatre anys, està jugant amb el seu veí Antoni, de cinc, a explorar-se els genitals. Però els pares entren a l'habitació i els pillen.
- e) Carles i Maria ixen junts. Tenen 16 i 15 anys respectivament. Els pares de Maria se n'han anat a una reunió i arribaran tard. Ells aprofiten per a enrotllar-se en l'habitació d'ella. Però els pares arriben abans que no es pensaven.
- f) Els pares de Ferran, Joan i Joana, ja estan jubilats. Han anat a passar les vacances a cal fill i estan la mar de bé perquè aquest viu a la platja. Un dia, Ferran, la seua dona Maria i els seus fills de 4 i 5 anys, pillen els iaïos fent l'amor al sofà.

Qüestions:

1. Els pares que has escenificat, han reaccionat com tu ho faries? Què els diries tu?
2. Creus que els xiquets tenen sexualitat? A partir de quina edat? Argumenta les respostes.
3. Les actituds dels pares (i de la societat en general) sobre l'autoestimulació són diferents segons es tracte d'un xiquet o d'una xiqueta?
4. Creus que hi ha diferències en l'educació sexual de xiquets i xiquetes? Explica'n algunes.
5. Què ensenyaries tu als xiquets sobre la sexualitat?

Els drets sexuals

Objectius: conscienciar que la sexualitat lliure i plaent és un dret de les persones.

Desenvolupament: l'any 1997 van ser declarats a València, en el XIII Congrés Mundial de Sexologia, Sexualitat i Drets Humans, els drets humans. Ací en teniu uns quants. Completeu la llista i expliqueu-los.

Drets sexuals

1. *Dret a la llibertat sexual, que exclou totes les formes de coerció, explotació i abusos sexuals en qualsevol moment de la vida i en tota condició.*
2. *Dret a la igualtat sexual, lliure de qualsevol forma de discriminació. Implica respecte a la multiplicitat i diversitat de les formes d'expressió de la sexualitat humana, sense importar el sexe, gènere, edat, ètnia, classe social, religió o orientació sexual.*
3. *Dret a la salut sexual, incloent la disponibilitat de recursos suficients per al desenvolupament de la investigació i dels coneixements necessaris per a la seua promoció.*
4. *Dret a la informació completa, objectiva i verídica sobre la sexualitat humana que permeta prendre decisions respecte de la pròpia vida sexual.*

Què aprenem al carrer?: el vocabulari sexual

Objectius: observar i investigar l'entorn per prendre consciència de les influències ocultes que exerceix el carrer en la nostra manera de viure la sexualitat. Conèixer la terminologia adequada per a parlar de la sexualitat.

Desenvolupament: busqueu en l'entorn i recolliu el vocabulari sexual vulgar que s'utilitza al carrer o amb els amics.

Per grups, escriviu les paraules cultes i vulgars en els apartats de més avall, tot distingint en tots els casos entre paraules que facen referència als homes, a les dones i a tots dos:

- a) Parts sexuals (per exemple: *mamelles, pito*, etc.).
- b) Actes durant les relacions sexuals (p. ex.: *follar, xuplar-la*, etc.).
- c) Qualificatius a les persones en relació amb la sexualitat (p. ex.: *maricón, cabrona*, etc.).
- d) Expressions amb parts o activitats sexuals del cos (p. ex.: *vés-te'n a prendre pel cul, que et follen*, etc.)

Qüestions:

1. Quines són les parts considerades sexuals? Són masculines o femenines?
2. A quins actes sexuals fa referència la major part del vocabulari?
3. Marqueu els qualificatius negatius o que serveixen per a insultar, humiliar o rebaixar l'altre. Pertanyen a homes o a dones? Què es considera positiu i negatiu en l'home? I en la dona?
4. Les expressions donen una visió positiva de la sexualitat? Hi ha diferències entre les expressions masculines i les femenines?
5. Escriu les paraules formals per a designar tot el vocabulari que has trobat.
6. Quan usem el llenguatge popular i quan el culte? Per què?
7. Per què s'utilitzen paraules populars en el camp de la sexualitat més que en cap altra activitat humana?
8. Com explicaries què és la sexualitat segons aquestes paraules?
9. Elaboreu un mural amb tots els conceptes trobats, utilitzeu tot tipus de recursos gràfics (majúscules, minúscules, dibuixos, icones, colors, etc.) per a fer ressaltar el més important.

Ampliem l'activitat:

Feu un **recull d'acudits** que es contenen al carrer i de **pintades** sobre tema sexual que trobeu a les portes dels serveis, a les parets, etc., i contesteu les preguntes.

Qüestions:

1. A quines pràctiques sexuals fan referència els acudits i les pintades que heu trobat? A quines parts del cos?
2. ¿Quina imatge es dona de l'home i la dona? Descriu-los.
3. Qui creus que fa les pintades? Per què passa això?
4. ¿Creeu que aquesta imatge ha influït o influeix en la vostra manera de viure la sexualitat?

Models d'educació sexual

Objectius: evidenciar l'existència de polítiques educatives amb una ideologia i una concepció de les relacions darrere.

Desenvolupament: llegiu la informació següent:

Models d'educació sexual

Educació sexual com a educació moral. L'objectiu d'aquest model és preparar per a l'amor i el matrimoni. Els continguts solen ser: anatomia, concepció, embaràs i part, família, relacions entre pares i fills i entre xics i xiques, i tota una sèrie de continguts morals i cívics. La metodologia consisteix en cursos donats per educadors o religiosos dins i fora de l'escola. És una educació que no tracta ni el plaer ni l'anticoncepció i que considera conductes desviades l'homosexualitat o la masturbació.

Educació sexual per a evitar riscos. També anomenat model biologicista o biologicosanitari. L'objectiu és evitar els riscos inherents a l'activitat sexual, però és un model que varia depenent de la ideologia dominant. Els continguts són els següents: l'activitat sexual és perillosa, l'abstinència fora del matrimoni (en la versió moralista conservadora) o l'ús de mitjans de prevenció eficaços. La metodologia consisteix en xerrades aïllades, sovint associades a altres temes com les drogues o la delinqüència, donades per especialistes conservadors o metges o, més actualment, en campanyes publicitàries.

Educació sexual per a la revolució sexual i social. Aquest model d'educació sexual té la seua arrel en les revolucions socials del Maig del 68 i considera que la repressió sexual existent és conseqüència de la repressió social. De manera que l'objectiu de l'educació sexual és aconseguir la revolució sexual i social. Els continguts són: anatomia i fisiologia del plaer sexual, anticoncepció, anàlisi crítica de la regulació social de la sexualitat, crítica de la família, defensa de les minories, per exemple l'homosexualitat, crítica de la moral dominant, etc. La metodologia parteix de la defensa d'educació sexual sistemàtica i programada, donada per mestres combatius ideològicament o per especialistes externs al sistema educatiu; presta especial atenció a les associacions juvenils, de veïns, etc., i utilitza freqüentment debats oberts i taules rodones.

Educació sexual professionalitzada, democràtica i oberta. L'objectiu és afavorir l'acceptació positiva de la pròpia identitat sexual i l'aprenentatge de coneixements (habilitats socials, motores, actituds...) que permeten viure les diferents possibilitats de la sexualitat en cada edat, segons la persona desitge. Aquesta educació parteix del reconeixement del dret al plaer i de la consideració de la sexualitat com una dimensió positiva. Els continguts són biològics, morals, socials, preventius, personals, etc.

Senabre, E.; Sanchis, R. (2005): *Què tinc ací baix*, Bullent, València.

Qüestions:

1. Quin és el model d'educació que heu rebut o que coneixeu?
2. Quin us sembla el més adequat. Per què?

Activitats del capítol 2

Una aventura de cap de setmana

Objectius: posar-se en el lloc de l'altre en les relacions afectivosexuals.

Desenvolupament: imagineu que sou del sexe contrari i que el cap de setmana heu conegut una persona amb qui us heu enrotllat. Ho conteu a un amic o amiga tot detalladament (lloc, hora, com us coneixeu, qui comença l'acostament, què feu...)

Qüestions:

1. Qui pren la iniciativa?
2. Quines qualitats ens han agradat més de la parella?
3. Conten el mateix els xics que les xiques? Quines diferències hi ha?
4. Les xiques penseu que els xics han contat la història que vosaltres contaríeu? I els xics?
5. Vol dir el mateix "passar-ho bé" o "passar-ho a tope" per a un xic que per a una xica? Explica-ho.
6. Què passaria si un xic contara el dilluns als amics que ha passat el cap de setmana amb una xica agradable, intel·ligent i sensible, que estigueren besant-se, acaronent-se, mirant-se...?

Què ens diuen... les revistes de xiques?

Objectius: conèixer i reflexionar críticament sobre la visió de l'amor que transmeten les revistes de xiques.

Desenvolupament: retalleu i apegueu en cartolines el que diuen de l'amor i de la sexualitat les revistes (femenines) per a adolescents: *Super Pop*, *Bravo*, *Ragazza*, *Vale*, *You*, *Veintitantos*...

Qüestions:

1. Anota els temes de les revistes de xiques. A qui interessen?
2. Com són els xics de les revistes de xiques. Descriu-los. Són reals? Són com els agradaria a les xiques que foren? Com són les xiques?
3. És típic de les revistes de xiques donar consells per a agradar els xics. Anota'ls. Hi estàs d'acord? Raona la resposta. Com veuries que als xics se'ls donaren consells per a agradar a les xiques? Quins podrien ser?
4. Quina visió de la sexualitat transmeten les revistes? I de l'amor? És realista? Creieu que influeix en vosaltres? Les compraríeu si digueren una altra cosa? Per què no les compren els xics?
5. Intenteu donar una definició de l'amor segons aquestes revistes.
6. Compareu les revistes per a xics i per a xiques. Protagonistes, temes, fotografies, quantitat de revistes. Què ensenyen?... Per què penseu que són tan diferents? A qui creieu que li interessa educar-vos de manera tan distinta en aquests temps d'igualtat? Es pot fer alguna cosa perquè això canvie?

Què ens diuen... els contes infantils?

Objectius: conèixer i reflexionar críticament sobre la visió de l'amor que transmeten els contes infantils.

Desenvolupament: recolliu contes infantils on hi haja històries amoroses i responeu les qüestions.

Qüestions:

1. Com acaben les relacions amoroses dels contes tradicionals?
2. Per als protagonistes dels contes, què és més important, l'amor o altres coses?
3. Defineix els herois dels contes. Són solitaris, parlen dels seus sentiments, es queixen...?
4. Què esperen ells de la vida? I elles?
5. Quin model de relació dels que hem vist en l'exercici anterior representen?
6. Transforma un conte infantil tradicional en una història més igualitària entre els protagonistes masculins i femenins.

Ampliant l'activitat:

Recolliu **cançons d'amor** i responeu les qüestions:

Qüestions:

1. Com són les relacions afectivosexuals que mostren les cançons?
2. Com són ells? I elles?
3. A continuació tens un quadre sobre els mites amorosos de la nostra societat:

Mites amorosos

- a) **Mitja taronja** o predestinació. Creença que hem elegit la parella que teníem predestinada d'alguna forma.
 - b) **Exclusivitat**. L'amor solament es pot sentir per una persona al mateix temps.
 - c) **Matrimoni** o convivència. L'amor condueix al matrimoni i és la base d'aquest.
 - d) **Omnipotència**. L'amor ho pot tot i, si hi ha vertader amor, els obstacles no han d'influir sobre la parella.
 - e) **Perdurabilitat** o **passió eterna**. L'amor romàntic i passional dels primers mesos ha de perdurar.
 - f) **Fidelitat**
 - g) **Lliure albir**. Els sentiments amorosos són lliures i no estan influïts per factors socials, biològics o culturals aliens a la nostra voluntat.
 - h) **Equivalència** d'amor i enamorament. Si desapareix la passió és que s'ha acabat l'amor.
 - i) **Emparellament**. La parella és natural i universal en totes les èpoques i cultures.
 - j) **Gelosia**. És indicador de l'amor vertader.
4. Quins mites romàntics apareixen en les cançons que has seleccionat?
 5. Quins funcionen actualment? En quins mites creus tu? Quins t'agradaria que no existiren? Per què?

L'espai personal: models de vincles amorosos

Objectius: reflexionar sobre els models de parella i sobre el paper de la independència en aquesta relació.

Desenvolupament: imagineu que vosaltres i la vostra parella (tant si la teniu com si no) sou dos cercles. Feu un dibuix de com seria la relació ideal: amb una intersecció gran o menuda, un cercle damunt de l'altre... Llegiu els següents models de Fina Sanz (1995) i vegeu quin heu triat.

Els vincles amorosos

- **Model d'inclusió:** un cercle és més menut i està dins de l'altre. La relació de parella és jeràrquica i un dels dos és dependent de l'altre ja que no té espai personal propi.
- **Model fusional utòpic:** els cercles estan un damunt de l'altre, és a dir, es comparteix tot. Per a F. Sanz és un model que solament es viu en moments concrets.
- **Model d'interdependència:** hi ha un espai personal compartit (EPC) i un espai personal no compartit (EPNC).
- **Model de separació total:** no es comparteix res.
- **Model de solitud:** no hi ha projecte de parella.

Qüestions:

1. Quin creus que és el model de parella imperant en la nostra societat?
2. En general, creus que els xics necessiten més llibertat, més espai personal (EP) que les xiques? Per què?
3. Influeix l'educació en la preferència per un model o un altre? Influeixen les revistes i els contes? I els anuncis publicitaris? I les pel·lícules? Què es pot fer per a canviar-ho?

Activitats del capítol 3

Decàleg contra la violència en la parella

Objectius: desvelar les excuses que justifiquen la violència en la parella.
Desenvolupament: escriuiu tots els mites o excuses que van apareixent en les discussions a classe sobre les relacions amoroses i que justifiquen o propicien la violència en la parella. En gran grup, trieu les frases que millor representen aquesta crítica i, a manera de decàleg, escriuiu-les en cartolines i apegueu-les a la classe.

Els cercles concèntrics de l'amor

Objectius: reflexionar críticament sobre el desig de canviar la parella i la necessitat de respecte a l'altre i a un mateix.
Desenvolupament: a partir del text adaptat de Garrido (2001), responeu les qüestions.

Els cercles concèntrics de l'amor

La personalitat està formada per tres cercles: el nucli, que comprèn els principis i els valors essencials que defineixen cada persona; els hàbits, que ens permeten desenvolupar les activitats diàries amb facilitat, i les preferències, que és allò que ens estimem més fer o no fer. El contingut dels cercles és distint en cada persona; però el que és igual en tots és que "els valors essencials no poden modificar-se si no és amb un gran esforç i dolor, que en general suposa un procés de transformació personal laboriós".

Esforçar-se per conquistar o per complaure la persona estimada amb la secreta intenció de canviar-la, perquè creiem que ens hem enamorat, no solament és un camí de fracàs sinó una perillosa intromissió en una dialèctica de domini.

Qüestions:

1. És possible canviar una altra persona? En tot o només en alguns aspectes?
2. És veritat que es pot canviar per amor?
3. És ètic demanar a un altre que canvie? Justifica-ho.

Si m'has excitat, continua

Objectius: desvelar les creences estereotipades sobre les relacions i la seua relació amb la victimització sexual.

Desenvolupament: llegeix les creences següents.

Creences sobre les relacions afectivosexuals

- a) el baró ha de tenir el domini de les relacions sexuals;
- b) està justificat usar la coerció quan la dona "ha provocat" el baró;
- c) es perd el dret a dir "no" quan s'han ultrapassat determinats límits (per exemple si una xica ha excitat un xic o si li ha dit que hi haurà sexe, però després canvia d'opinió);
- d) la dona diu "no" a una invitació sexual quan realment vol dir "sí";
- e) els barons sexualment estan molt necessitats i tenen dificultats per a controlar-se (especialment en arribar a determinat punt);
- f) la conquesta o fins i tot la imposició sobre una dona que diu "no" augmenta el valor d'un home;
- g) si una dona diu "no" el baró es desvaloritza.

Qüestions:

1. Assenyala les creences amb les quals estàs d'acord. Argumenta-ho. Posa exemples de situacions en què es mostren.
2. Per què se suposa que els homes són més sexuals que les dones? Està demostrat? Tu què opines?
3. Per què les dones han de ser limitadores dels barons? És just aquest paper?

Frases de pressió: egoisme i manipulació

Adaptat de López, F. (1995): *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*, Siglo XXI, Madrid.

Objectius: ajudar els adolescents a practicar les diferents formes de dir "no" a les pressions per tenir relacions sexuals.

Desenvolupament: un grup d'alumnes fa de jutges. La resta, per parelles o grups, han de donar les millors respostes a les frases de pressió.

Frases de pressió

- *Tots ho fan.*
- *Si m'estimares, tindries relacions sexuals amb mi.*
- *Sé el que vols, el que passa és que tens por del que diran.*
- *Has de créixer. No pots ser sempre un/a xiquet/a.*
- *Ja vàrem tindre relacions abans. Quin és el problema ara?*
- *No voldràs que la gent pense que no ets un home (una dona)?*
- *Ho he de fer ara. Els de la meua edat ja ho han fet.*
- *Si vols ser popular amb els companys... hauràs de fer-ho.*
- *Tu tens tantes ganes com jo.*
- *M'has excitat. Si m'estimes continua.*
- *Prova-ho. Seré el millor que hages pogut tindre.*
- *Pren-te una copa. Et posarà en ambient.*
- *Les teues amigues/amics ho fan. Tu ets l'únic/a que no.*

Qüestions:

1. Què és una frase de pressió?
2. És fàcil pensar en bones respostes contra la pressió?
3. És més comú per a les xiques o per als xics usar frases de pressió? Per què?
4. Hi ha situacions en què les frases de pressió són bones? Quan?

Decidim o decideixen per nosaltres?

Adaptat de López, F. (1995).

Objectius: adquirir l'habilitat de decidir conscientment en diferents situacions compromeses sexualment, assumint els riscos.

Desenvolupament: responeu les qüestions.

Qüestions:

1. Quina creus que és la millor forma de prendre decisions: *a)* per impuls, *b)* per postergació, és a dir, decidint a última hora, *c)* no decidir, deixant que els altres decideixen per nosaltres, o *d)* avaluant totes les alternatives i triant-ne una.
2. D'aquesta llista d'avantatges i desavantatges per tenir relacions

sexuals en l'adolescència, digues quins creus que influeixen més en les xiques? I en els xics?

Raons per a tenir relacions sexuals: pressió companys, comunicar afecte i sentiments amorosos, evitar la soledat, obtenir afecte, per plaer o diversió, mostrar independència o rebel·lió cap als pares o altres figures d'autoritat, mostrar que s'és adult, per diners o altre intercanvi, per curiositat, per a ser popular, per haver perdut el control sota els efectes de drogues, per desig, per la pressió dels mitjans de comunicació, etc.

Raons per a no tenir-ne: religió, por de no fer-ho bé, no sentir-se preparat, temor a l'embaràs, temor a MTS, danyar les relacions amb els pares, tenir cura de la reputació, sentiments de culpa, mantenir la virginitat, etc.

3. Com poden superar les xiques les barreres a tenir relacions sexuals? I els xics?
4. Imagina les situacions següents i contesta les qüestions:
 - a) Maria té 15 anys i està interessada a eixir amb Toni. Però ell no sembla molt interessat a eixir amb ella. Les seues amigues li diuen que espere fins que ell li diga d'eixir. Què pot fer ella? Quins riscos ha d'assumir segons la decisió que prenga?
 - b) Carol està en una festa amb un grup d'amics. La festa acaba tard i ella és una de les últimes d'anar-se'n. Se suposa que Samuel, un xic que a ella li interessava fa molt de temps, la portarà a sa casa en moto. Ell no està borratxo, però ha begut un poc. Ella no té diners per a un taxi i està lluny de sa casa. Què ha de fer? Quins riscos ha d'assumir segons la decisió que prenga?
 - c) Susana té 15 anys i està eixint amb Artur, que en té 19. A ella no li agraden els xics de la seua edat. Artur sembla més madur. Una nit, després d'una cita, Susana el convida a sa casa a prendre una copa. Sa mare no està en casa per les nits i suposa que la seua filla no convida amics quan ella no està en casa. Artur sembla ser un xic molt agradable i gens atrevit. Què ha de fer ella? Què ha de fer ell? Quins riscos han d'assumir segons la decisió que prenguen?

Anem a fer-ho... si volem

Objectius: desenvolupar la capacitat de decisió i de dir no o sí a les situacions compromeses amb què ens enfrontem.

Desenvolupament: per parelles heu d'escenificar les situacions que a continuació s'exposen. Després de l'escenificació reflexioneu sobre quina hauria estat la millor resposta.

Situacions

1. *Un xic vol tenir relacions coitals amb la núvia però li preocupa no saber posar-se bé el condó, si li farà gust fer-ho amb condó o li llevarà plaer, i si estarà a l'altura o orgasmarà ràpidament. La xica ha d'escoltar-lo, naturalment no burlar-se'n, sinó donar-li confiança perquè ella també ho vol fer.*
2. *Contes a un amic que la xica amb qui ixes és una "guarra" perquè: a) es deixa fer de tot; b) ha anat amb més d'un xic en poc de temps, i c) et diu que li agrada molt que la toques. Aquest et diu que ets un poca-solta i que les dones també tenen dret a fruir del sexe i a ser actives sexualment.*
3. *Una amiga conta a una altra que el nuvi vol que li faça una fel·lació, però ella no vol fer-ho perquè li fa fàstic i pensa que fer-ho és de porques. L'amiga li desmunta els prejudicis.*
4. *Un xic vol tenir relacions coitals amb la núvia, però no té condons, de manera que intenta convèncer-la que ho facen sense dient que la primera vegada no passa res, que es retirarà abans d'ejacular i que l'important és com s'estimen. La xica respondrà a les seues pressions.*
5. *Una xica coneix un xic guapíssim a la disco i vol enrotllar-se amb ell, però té pors per si li encomana alguna malaltia, pel que pensaran les seues amigues o per si ell pensa que és una xica fàcil. El xic ha de discutir-li aquests dubtes sense pressionar-la ni mentir.*

Activitats del capítol 4

La sexualitat en altres cultures

Objectiu: evidenciar el relativisme cultural en la sexualitat.

Desenvolupament: llegiu el text i contesteu les qüestions.

En una societat que no miràs malament el sexe

Pel que fa al tractament que donen els adults al comportament sexual de la infància i la joventut, cal primerament distingir tres tipus de societats. Així, hi haurà societats restrictives en les quals els adults prohibeixen qualsevol manifestació de la sexualitat infantil i juvenil. [...]

No hi ha una frontera clara entre les societats restrictives i les semirestrictives. En totes dues persisteix una concepció negativa de l'expressió sexual entre la joventut. L'únic element per a considerar una societat com a restrictiva o semirestrictiva és l'actitud més o menys dura en els càstigs per als qui no observen les normes de comportament. És a dir, les societats semirestrictives, malgrat les prohibicions, són més suaus amb els transgressors. En aquestes societats es pot ignorar la llei sempre que es faça amb discreció. Els pares, encara que sàpiguen el que passa, no actuaran si els joves ho mantenen en secret per a la comunitat. [...]

La majoria de les societats estudiades, diferents de la nostra, es comporten d'una manera tolerant cap a les manifestacions sexuals durant el període d'infantesa i joventut. Per això se les denomina societats permissives.

Xiquets i xiquets, xics i xiques, poden expressar lliurement la seua sexualitat, integrar-la en els jocs infantils i juvenils, imitar el comportament sexual dels adults. [...]

Els adults participen activament en l'estimulació sexual de xiquets i joves en unes poques societats tolerants. Per exemple, els hopi i els sirions masturben els seus fills amb certa freqüència.

Entre els pukapukans de Polinèsia, xics i xiques es masturben de manera lliure i oberta en públic. [...]

La majoria de les societats tolerants també permeten a xiquetes i xiquets que observen la conducta sexual dels adults i que participen en les discussions sobre qüestions sexuals. Els aloesos, per exemple, a l'edat de cinc anys ja estan informats de tots els detalls de la reproducció humana.

[...] Entre els ifugaos de Filipines és habitual que cada xiquet dorma amb una xiqueta cada nit. L'únic control a la llibertat sexual és el que imposen les mateixes xiquetes. [...] Els pares animen els fills perquè comencen prompte les activitats sexuals i, fins i tot, un pare pot avergonyir el seu fill si no es mostra ben disposat per a l'activitat sexual. [...]

Els joves trobiandencs poden retirar-se a la selva, a la cabana dels solters o a qualsevol altre lloc adequat, i donar-s'hi a jocs sexuals prolongats amb plena aprovació dels pares. No es consuma cap matrimoni en aquesta societat sense un llarg període d'intimitat sexual en el qual són posades a prova la sinceritat de l'afecte i la compatibilitat sexual."

Xambó, R. (1988): *Sexualitat provisional*, 3 i 4, València.

Qüestions:

1. Quants tipus de societats distingeix l'autor?
2. Explica com es veu la sexualitat infantil i juvenil en cada tipus de societat.
3. De quin tipus és la nostra societat? Argumenta-ho amb exemples.
4. T'agrada com és la nostra societat o preferiries que fóra més permissiva? Explica per què.
5. Quines pràctiques et semblen bé i quines malament de les societats permissives. Per què?
6. Explica les conseqüències en la manera de comportar-se de les persones en un tipus o altre de societat.

Els grecs i el plaer

Objectiu: reivindicar la recerca responsable del plaer.

Desenvolupament: llegiu el text següent i contesteu les preguntes.

Els plaers

El menjar, la beguda i les afrodisia (les pràctiques sexuals) són objectes del pensament moral de l'antiguitat [grega], però la preocupació moral no se centra a separar el prohibit del permès, sinó en la millor manera d'actuar al si mateix del que pot fer el subjecte moral en el ple exercici de la llibertat. Per la qual cosa, tenint

en compte que els plaers de la taula i d'Afrodita sempre estan amenaçats per l'excés, els moralistes de l'antiguitat recomanen la moderació: no es condemna la ingestió de determinats aliments o begudes, tampoc practicar les afrodisia amb aquests o aquells, sinó que es crida l'atenció sobre com és de reprovable l'excés en aquests àmbits. Fan una crida a la llibertat del subjecte ja que, sent-li permès menjar com un porc, emborratxar-se i portar una vida de disbauxa sexual, tanmateix, pot escollir mantenir un domini sobre si mateix que l'adrece cap a un comportament harmònic i ple de bellesa.

Larrauri, M. (2000): *La sexualitat segons Foucault*, Tàndem, València.

Qüestions:

1. Tenien els grecs un codi de moralitat sexual com en la nostra societat judeocristiana? Explica'l.
2. Reflexiona sobre els avantatges i inconvenients de la seua manera de governar-se i de la nostra.
3. Subratlla del text els passatges on parla de la llibertat. En què consisteix ser lliure? Aquesta paraula, que s'utilitza molt en la publicitat, significa el mateix actualment? Som més lliures quan aconseguim tot el que desitgem? Per què?
4. Busca informació sobre Epicur i la seua opinió sobre el plaer. Quin tipus de consideracions faria sobre la sexualitat i el plaer sexual?
5. Quin valor s'atribueix a les drogues en la recerca del plaer? Penses que les drogues estimulen la sexualitat?
6. Què creus que dirien els grecs dels que actualment cerquen només el plaer i abusen per exemple de les drogues. I tu què els diries?

Les zones erògenes

Objectius: conscienciar de la diversitat de zones erògenes del cos.

Desenvolupament: dibuixeu un cos humà i assenyaleu amb els noms que conegueu les zones erògenes del vostre cos. Després contesteu les qüestions.

Qüestions:

1. Per què has assenyalat aquestes zones? Creus que n'hi ha d'altres?
2. Has comprovat que aquestes zones et proporcionen plaer?
3. Penses que pot haver-n'hi d'altres que no hages experimentat? Et negaries a provar-ho?
4. Llegeix el següent article d'una sexòloga americana i pensa què faries? Provaries aquestes coses que diu?

L'erotisme masculí ocult

Segons les meues investigacions, la quarta part dels homes inclou alguna vegada la penetració anal en la seua masturbació, i una altra quarta part emprà alguna vegada l'estimulació anal externa. Com diu un home: "De vegades introduec un o dos dits de la mà esquerra en el recte i els menege dins mentre m'acarone el penis amb la mà dreta. Menege els dits cap a la part de davant del cos, perquè és on més plaer sent. L'orgasme, brutal i intens, se centra en la part del meu cos on es menegen els dits. Tinc molt poca sensació en el penis. He intentat usar solament l'estimulació anal, però sembla que no puc arribar a l'orgasme sense tocar-me a més el penis." Pocs homes es deixen penetrar per una dona durant el sexe. La penetració i l'estimulació anal són un aspecte important al qual la literatura de la investigació sexual quasi no presta atenció. I, en canvi, és una possibilitat que tenen els homes de tenir una experiència totalment distinta, com descriu el següent home: "Mai havia entès vertaderament com era possible que una dona deixara que l'home la penetrara fins que em penetraren a mi. Em va agradar la sensació. És una experiència i una sensació que la majoria dels homes no tenen mai. Ser penetrat és molt distint a penetrar. I ara comprenc que també serveix per als aspectes no sexuals de la vida. Deixar que algú entre en la teua vida, el teu cor, els teus membres i desigs, és una qualitat que les dones tenen molt més desenvolupada. La meua por de deixar entrar és com una por de l'amor".

Alguns homes frueixen quan una dona els penetra l'anus amb el dit: "Quan la meua xica em fa una fel·lació o està damunt de mi durant el coit, em posa el dit en el recte, i fa moviments giratoris. Em torna boig. Mai pensí que li ho contaria a ningú." [...]

"És un acte que implica el meu cos i que permetesc a molt pocs. És la meua forma de mostrar confiança total i unitat amb l'amant, i una ocasió de fruir la sensació de passivitat total i el que la societat anomena feminitat. És aqueixa sensació de virilitat i de feminitat combinada, el que em fa sentir-me complet."

Segons les meues investigacions, la majoria dels homes no volen que els penetren, ni físicament ni emocional; tanmateix, sí que volen. Igual que en l'amor i el matrimoni, els homes creuen que seran més feliços si dominen la relació, si la controlen, en lloc d'arribar-se a tenir una relació més equitativa, de donar i rebre. En el sexe tradicional, els homes diuen que volen penetrar l'altra persona, espentar, estar al comandament i decidir que l'objectiu del sexe és el seu orgasme; però al mateix temps desitgen el contrari, perdre el control, deixar-se dominar per l'altra persona. Controlar, siga en el sexe o en una relació, és avorrit a llarg termini. La majoria dels homes desitgen un contacte més íntim, sentir més, i no solament dominar, sinó ser penetrats i dominats. Quants es permeten intentar-ho?

Shere Hite, EPS.

Visita al col·lectiu Lambda

Objectius: posar en crisi el concepte de “normalitat” aplicat a l’opció sexual.

Desenvolupament: responeu aquesta enquesta.

Enquesta d’hàbits sexuals

- a) *Quina creus que és la causa de la teua heterosexualitat?*
- b) *Quan t’adonares que podies ser hetero?*
- c) *Ho has dit als teus pares? Què en pensen?*
- d) *Diries que has tingut una figura paterna o materna inadequada?*
- e) *No creus que la teua heterosexualitat pot ser una fase que estàs passant?*
- f) *T’espanta la gent del teu propi sexe?*
- g) *No deu ser que el que necessites és una bona aventura homosexual?*
- h) *Exactament, què fas tu al llit?*
- i) *Encara que la societat dona un suport espectacular al matrimoni, els divorcis creixen de forma espectacular. Per què hi ha tan poques relacions estables entre heterosexuals?*
- j) *Es deu això al fet que les persones heterosexuals són molt promíscues?*
- k) *Per què sents l’obligació d’incloure altres persones cap a les teues pràctiques sexuals?*
- l) *Per què insisteixes a exhibir públicament la teua heterosexualitat? No podries amagar-ho?*
- m) *Es pensa que el 90% dels abusos de menors són per part dels heterosexuals. Et sentiries bé confiant l’educació dels teus fills i filles a docents heterosexuals?*
- n) *La penetració és més comuna entre les parelles heterosexuals. No et preocupa el risc de contraure la sida? Si tothom fóra heterosexual com tu, què passaria amb la població mundial? No creus que és prou irracional i irresponsable per la teua part insistir a gatar-te amb gent de l’altre sexe?*

Qüestions:

1. Què has pensat en fer l’enquesta? Creus que és seriosa?
2. Quines preguntes t’han sorprès. Per què?
3. Com se suposa que són els homosexuals?
4. Imagina que un amic o amiga et diu que ha descobert que és homosexual i que ho està passant molt malament: està preocupat/ada pel què diran els amics/gues, pels pares, per on trobaran parella, etc. Escriv-li una carta tranquil·litzant-lo/la i animant-lo/la a acceptar-se i a viure la seua homosexualitat
5. Prepareu deu qüestions — ara ja sabeu com no s’ha de fer un qüestionari — prèvies a la visita al col·lectiu gai i lèsbic de la ciutat.

Mites de la masturbació

Objectius: criticar la minusvaloració cap a les pràctiques sexuals no reproductives com la masturbació, especialment en les dones.

Desenvolupament: reflexioneu en grup sobre la masturbació i responeu les qüestions.

Qüestions:

1. Qui es masturba? Només es masturben els adolescents? O les persones que no tenen parella? O les vicioses? Argumenta-ho.
2. Les enquestes diuen que les xiques no es masturben tant com els xics, és veritat o és que ho oculten? Per què passa això?
3. Per què els xics es masturben sovint en grup? T'imagines que ho feren les xiques?
4. Les xiques que es masturben ho conten a les amigues? Què passaria si una xica diguera a classe que es masturba?
5. Quins avantatges té la masturbació sobre altres pràctiques?
6. Quins prejudicis pot tindre la masturbació?

Coneixent els genitals femenins

Objectius: familiaritzar-se amb la fesomia i la fisiologia dels genitals externs femenins.

Desenvolupament: dibuixeu els genitals femenins i masculins i assenyalene les parts.

Qüestions:

1. Coneixíeu bé totes les parts? Quines es coneixen millor, les dels xics o les de les xiques?
2. Les xiques parlen de les seues diferències com fan els xics? Per què? Creus que se'ls coneixen tan bé com ells?
3. A casa, agafa un espill i mira les diferents parts dels teus genitals.
4. Què és l'himen? Totes les xiques el tenen igual? El metge pot determinar si una dona és verge? La primera experiència coital fa perdre l'himen?
5. L'himen és important per a tu? I per a la majoria de les xiques?
6. Les dones reben missatges positius sobre els seus genitals (per exemple *Quina vulva té la meua xica!*)? I negatius (per exemple: *Les vulves fan mala olor!*)? Passa el mateix amb els homes? Per què?
7. Llegeix el text següent i respon a les qüestions:

El clítoris

Constitueix una singularitat anatòmica d'excepció, ja que és l'únic òrgan dels que formen l'aparell genital de la dona o del baró amb una única funció coneguda: concentrar i acumular sensacions sexuals i plaer eròtic (Masters i Johnson, 1970). Sovint es considera el clítoris com un penis en xicotet, però aquesta és una apreciació discriminatòria per a la dona i a més errònia. El clítoris no posseeix funció reproductora ni urinària, i, normalment, quan se l'estimula, no s'allarga com el penis, encara que el flux de sang el fa més gran. No obstant això, des del punt de vista embriològic, el clítoris i el penis deriven dels mateixos teixits.

Masters, Johnson i Kolodny (1995): *La sexualidad humana*, vol. 1,
Ed. Grijalbo, Barcelona

8. Per què el clítoris és una singularitat anatòmica?
9. És correcte dir que el clítoris és un penis en xicotet?
10. Què és l'ablació del clítoris? On es practica? Per què es practica? És el mateix que la circumcisió?

Activitats del capítol 5

Pinta la teua samarreta d'igualtat

Objectius: practicar altres maneres de viure i sentir les relacions afectivosexuals que no condicionen o vagen en contra dels propis desigs i mostrar-ho davant el col·lectiu d'iguals.

Desenvolupament: porteu a classe una samarreta de color clar i, amb els retoladors que us proporcionarem, pinteu-la amb missatges favorables a una vivència de la sexualitat més igualitària. Per exemple els xics pintaran coses del tipus: *sóc sensible; tinc sentiments i dubtes i els expresse; no resolc els meus problemes amb agressivitat; la tinc xicoteta, i què!, etc.*, i les xiques: *sóc sexual; m'agrada fer-ho, i què!; visquen les dones actives sexualment, etc.* Després la portaran posada tot el dia a l'institut. La mateixa activitat es pot fer, però pintant un mural al corredor de l'escola.

Metes i valors

Adaptat de López, F. (1995).

Objectius: clarificar els conceptes meta i de valor, ajudar a diferenciar les metes a curt termini de les metes a llarg termini. Reflexionar sobre la importància que tenen en la nostra vida i sobre la necessitat de clarificar-les si volen agafar-ne les regnes.

Desenvolupament: contesteu les qüestions.

Qüestions:

1. Tria els cinc valors que més t'importen i els cinc que menys:
Ser més independent que els meus pares, no dependre econòmicament dels pares, obtenir bones notes, ser verge quan em case, no abusar de l'alcohol o de les drogues, portar-me bé amb els meus pares, tindre bona salut, casar-me, que no em falten els diners, respectar els meus valors culturals, viure d'acord amb la religió, tenir una carrera, ser artístic o creatiu, tindre una parella que estime, tenir casa pròpia, ser popular amb els amics, ser bo en els esports, tenir una relació sexual amb algú a qui realment estime, aconseguir un treball que m'agrada, tenir fills.
2. Com pots saber si una meta val la pena? Aconsegueixen la majoria de les persones les seues metes? Per què?
3. Saps quina diferència hi ha entre una meta a curt termini i una a llarg termini?
4. Escriu-ne dues de cada que realment penses complir, assenjala també el que hauràs de fer per aconseguir-les i que un company siga el testimoni que faràs tot el possible per a aconseguir-ho.

La meua vida d'ací 20 anys

Objectius: evidenciar les expectatives i els projectes de vida.

Desenvolupament: imagina que tens 20 anys i que contestes aquesta entrevista:

- a) Quants anys tens? On vius?
- b) En què treballes?
- c) Què hagueres de fer per aconseguir el teu treball?
- d) Estàs casat? Tens fills?
- e) Quines han estat les teues millors experiències en els últims 20 anys?
- f) Quins consells els donaries a les persones més joves que tu sobre com aconseguir les seues metes?
- g) Quin ha segut el teu millor guany en els últims 20 anys?

La unitat de precrim

Objectius: previndre la violència física, psicològica i sexual.

Desenvolupament: respon el qüestionari següent. Aquesta activitat es pot fer també a partir de les pel·lícules *Sólo mía*, de J. Balaguer, i *Te doy mis ojos*, de Icíar Bollaín.

La teua parella...

- *controla el teu temps?*
- *controla les teues despeses?*
- *és gelós?*
- *t'ha vigilat o perseguit alguna vegada?*
- *t'acusa d'infidel o de coquetejar?*
- *no accepta un no o que el rebutges?*
- *et pressiona per al compromís?*
- *t'humilia o t'insulta?*
- *ho fa davant altres persones?*
- *critica les teues amistats?*
- *lleva importància als teus mèrits?*
- *pateix canvis d'humor sobtats?*
- *justifica la violència d'altres?*
- *resol els conflictes amb hostilitat o agressivitat?*
- *assegura que les drogues són la causa del seu comportament hostil?*
- *sol culpar els altres dels seus errors?*
- *sembla rígid en la manera de pensar i poc disposat a canviar?*

Curts contra la violència

Objectius: combatre la violència física, psicològica i sexual.

Desenvolupament: escriuiu un curt sobre la violència a les dones, als companys, etc. Filmeu-lo.

Recollint notícies de maltractaments

Objectius: analitzar el tractament informatiu dels maltractaments.

Desenvolupament: replegueu notícies de premsa sobre maltractaments i analitzeu-les.

Qüestions:

1. Quin és el mòbil del crim o del maltractament?
2. És un fet aïllat?
3. Hi ha testimonis? Qui són? Són experts? Què aporten?
4. Es dóna informació suplementària sobre la violència contra les dones?
5. Redacteu una notícia sobre maltractaments.

Les pressions de la virilitat

Objectius: combatre les pressions de la identitat masculina.

Desenvolupament: llegiu el text i responeu les qüestions.

Les pressions per a exercir activitats virils

Als xics se'ls pressiona per a exercir activitats virils. Per exemple l'esport i especialment practicar-lo en equip, es considera molt masculí. Tampoc està ben vist que es relacionen amb les xiques si no és sexualment. La idea subjacent és que aquestes no poden ser amigues, sinó que estan per al sexe. Els amics de veritat han de ser barons.

Dos xics comenten:

"Sempre m'estaven criticant per jugar amb xiques, però a mi em semblava tan divertit com jugar amb altres xics. Als meus pares els preocupava la meua actitud."

"Als 11 anys mon pare em va criticar per voler jugar amb la veïna, que era més xicoteta que jo, sols perquè era una xica. Un altre dia es va enfadar amb mi perquè havia passat la vesprada en casa d'una xiqueta en lloc de fer alguna cosa com jugar al futbol."

Adaptació de Shere Hite. *Les pressions per a exercir activitats virils*, EPS.

Qüestions:

1. Tens alguna experiència pareguda a la dels xics del text? Conta-la.
2. Et sembla just que es pressione als xics d'aquesta manera?
3. Si als xics se'ls diu constantment que no han d'estar amb xiques amistosament, com poden canviar de sobte en fer-se adults i començar a considerar-ho natural?
4. Molts homes diuen que els resulta incòmode estar enamorats. Com ho explicaries a partir del que diu el text?

Homes contra la violència

Objectius: combatre la violència física, psicològica i sexual.

Desenvolupament: llegiu el text i responeu les qüestions.

Homes contra la violència

Molta gent pensa que els homes estan predisposats per naturalesa a l'agressió i la brutalitat. No obstant això, els científics que estudien la naturalesa informen que la violència és una possibilitat dins del comportament humà, però no per això inevitable, i que la meitat de les societats tribals investigades no són violentes o ho

són a nivells molt baixos. En algunes societats no hi ha la violació, ni el maltractament a l'esposa, ni les baralles, ni la guerra. Tot això és la millor prova que tenim que l'espècie humana, en general, i els homes, en particular, no estan genèticament programats per a la violència. De tal manera que, si la violència no és una necessitat biològica, llavors deu tenir lloc l'aprenentatge d'aquest comportament. És cert que estem rodejats per violència. A l'edat de 18 anys, els xiquets han vist en televisió 18.000 morts violentes. A més observen la brutalitat en els esports i senten respectats líders polítics explicar per què és necessari començar una nova guerra. A més, als xiquets els peguen els seus pares, veuen com aquests es barallen i aprenen, així, que la violència i l'amor van junts. [...]

Els homes no sols han utilitzat la violència per a mantenir el poder i el control sobre les dones o altres homes, sinó que han après a pensar en el poder com la seua capacitat per a dominar i controlar el món, la gent al seu voltant i les seues pròpies emocions. El poder és comparat amb la masculinitat, i pot ser exercit de diferents maneres: amb diners, idees, encant, cervell o força bruta. Qualsevol que siga el mètode, els homes hem après que ser un home significa algun tipus de poder i control. La majoria dels homes no són violents, però sentim que hem d'estar al capdamunt, almenys en algun aspecte de les nostres vides. El problema és que molts homes senten que no tenen el control. Si s'equipara ser un home a tenir poder, la falta d'aquest pot fer que et sentes incomplet, inadequat, impotent. Què fan els homes amb això? Molts utilitzen l'assetjament sexual, l'abús i la violència com una forma inconscient d'aconseguir el seu equilibri masculí, per a sentir que realment són homes. Els acaçadors, violadors, maltractadors i assassins de dones no estan necessàriament bojos. Són homes amb dolor, que van agafar el missatge que han de dominar per a ser homes.

Per això, el nostre missatge per a canviar les coses és el següent: si la desigualtat entre home i dona és l'origen de la violència masculina, hem de considerar la igualtat com un èxit clau per al canvi. El feminisme és una visió d'igualtat entre l'home i la dona. És una visió d'alliberament per a les dones. És, com cada dia més homes estan descobrint, un alliberament per als propis homes, que els allibera de les lluites pel poder, de les pressions per a competir, de la distància emocional dels fills/es, d'altres homes, de les dones i de la violència que caracteritza les nostres vides d'una o altra manera. És per això que durant una setmana a l'any, que comença el 25 de novembre, milions d'homes al Canadà, i cada dia més de tot el món, porten un llaç blanc. És la promesa pública que mai es comprometran, condonaran o romandran silenciosos davant de la violència contra les dones i que seran pares més actius, preocupats i amorosos, que serveixen d'exemple als seus fills i filles i als homes del seu voltant, i que es comprometen a analitzar el sexisme en les seues vides. La Campaña del Llaç Blanc és la declaració que, fins i tot si no s'és part del problema, tots podem ser part de la solució. Més que qualsevol altra cosa, la Campaña del Llaç Blanc és un missatge d'amor sobre la bondat dels homes.

Michael Kaufman, *El País*, 18.7.2000.

Qüestions:

1. Per què usen els homes la violència, segons l'autor de l'article? Quina és la teua opinió? Creus que té solució?
2. Pel que fa a la tan actual "violència domèstica", creus que és només un problema de les dones o també els homes poden fer alguna cosa perquè desaparega?
3. Què et semblen iniciatives com la del *llaç blanc*? Creus que podria tenir una repercussió mundial?
4. Què és per a tu el feminisme? I per a l'autor de l'article?
5. Què aporta el feminisme a les dones? I als homes?
6. Només les dones són feministes? T'atreviries a signar la següent declaració: JO TAMBÉ SÓC FEMINISTA.

Activitats del capítol 6

Públic-privat

Objectius: evidenciar la doble jornada femenina. Aclarir terminologia.

Desenvolupament: responeu les qüestions.

Qüestions:

1. En què treballen els vostres pares? Quantes hores a la setmana?
2. Feu una llista de les feines de la casa.
3. Qui fa la feina de la casa? Qui cuina? I qui s'encarrega de la cura de tots?
4. Si una persona haguera de cobrar per fer tot això, quant cobraria?
5. Què és el treball assalariat? I el treball no assalariat? Què és el treball de cura?

Expectatives laborals

Objectius: analitzar les concepcions dels adolescents sobre el prestigi professional, la motivació i les expectatives professionals.

Desenvolupament: contesteu individualment a les qüestions plantejades, posteriorment comenteu els resultats al grup classe.

Qüestions:

1. En què t'agradaria treballar de major?
2. Explica les característiques del treball (perillositat, esforç que requereix, atenció...)
3. Quantes hores treballaràs?

4. Quin càrrec t'agradaria ocupar? Quin grau de responsabilitat tindràs: direcció, ajudant...?
5. Quant cobraràs?
6. Comenta altres aspectes, per exemple com compaginaràs el treball amb les tasques domèstiques, amb la família, els fills, els amics o altres relacions personals, les teues aficions, etc.
7. Ara imagina que ets del sexe contrari i torna a contestar totes les preguntes.

Més atur i menys jornal

Objectius: reconèixer les dificultats i discriminacions de les dones al mercat laboral.

Desenvolupament: comenteu els titulars de premsa.

- *Les dones són un dels col·lectius amb més dificultats en el mercat laboral.*
- *A la Comunitat Valenciana les taxes d'atur són quasi el doble en les dones, 13,3%, que en els homes, 7,2%.*
- *Les dones europees guanyen un 15% menys que els barons, només dos punts més que fa 10 anys.*
- *La discriminació salarial no forma part de les prioritats dels governs de la UE.*
- *Menys d'un 4% de dones al capdamunt de grans empreses.*
- *A França, amb menys desigualtats que a Espanya, els alts càrrecs femenins cobren un 25% menys que els homes.*
- *Las españolas tienen más estudios que los hombres, pero padecen más paro y ganan menos que ellos.*
- *El 23% de los chicos de 14 a 18 años cree justificado que las mujeres cobren menos. Un estudio revela que uno de cada cuatro adolescentes tienen opiniones discriminatorias.*

La doble jornada

Objectius: conscienciar de les tasques domèstiques i la dificultat de compaginar-les. Fer visible la doble jornada femenina.

Desenvolupament: comenteu les dades de M. Á. Durán:

Una dona que no treballa fora de casa dedica una mitjana diària de 7,97 hores cada dia al treball domèstic no remunerat, sense comptar el temps invertit en les relacions familiars. Una dona que té treball assalariat dedica 4,54 hores al dia al treball domèstic, que sumades a les 7,23 del treball assalariat sumen 11,77 dedicades diàriament a la doble jornada.

Per a la cura dels xiquets l'any 1999 foren necessàries 14.514 hores en tot l'Estat; 11.820 van ser realitzades per dones i 2.540 per homes. Per a fer tot aquest treball s'hagueren necessitat quasi 8,8 milions de persones contractades a temps complet. I per a substituir el temps que ocuparen les dones, 7,1 milions de persones.

Qüestions:

1. Què vol dir que les dones tenen una doble jornada? Creus que és una situació discriminatòria per a la dona? Raona la resposta.
2. Calcula les hores que treballa a casa una dona en un mes. Quant hauria de cobrar si se li pagara l'hora a 10 euros?
3. Dibuixa un còmic en què els personatges es comporten de manera justa respecte del repartiment de les tasques de la llar.
4. Creus que l'Estat s'hauria de fer càrrec de part del treball de cura dels altres? De quina manera?
5. Quin és el paper dels homes en tot açò?

Serveis socials per a tots

Objectius: analitzar el paper de l'Estat del benestar.

Desenvolupament: llegiu el text i responeu les qüestions.

Fa 8 anys la meua sogra [que és sueca], va caure i es va trencar el fèmur. Quasi la mateixa setmana, ma mare, que vivia a Barcelona, va caure i també es trencà el fèmur. Vaig tenir aleshores l'oportunitat de veure com dues societats tenien cura dels seus majors. A Suècia, la meua sogra tenia dret [...] a ser atesa cinc vegades al dia pels serveis d'ajuda a la família. Una visita al matí la despertava, la llavava i li preparava el desdèjuni; una altra, al migdia, li feia el dinar; una altra, a la vesprada, li portava llibres perquè es distraiguera; una altra, per la nit, li feia el sopar i la gitava, i una altra, a les dues del matí, venia per portar-la al lavabo. Sopant amb el meu amic el ministre de Salut i Assumptes Socials de Suècia, aquest em deia: 'Vicenç, Suècia dóna aquests serveis a la teua sogra per tres raons: una n'és l'enorme popularitat, una altra és que és més econòmic tindre la teua sogra a casa que en una institució, i, tercer, creem llocs de treball' (A Suècia, el 18% de la població adulta treballa en els serveis de l'Estat del benestar com sanitat, educació i serveis d'ajuda a la família. A Espanya, solament un 5% treballa en aquests serveis). [Per això a Espanya] la que cuidava ma mare era primordialment la meua germana, mostrant, una vegada més, que són les dones les que cobreixen les enormes insuficiències de l'Estat del benestar espanyol, tenint cura dels infants, dels joves (que viuen amb els seus pares fins que tenen 30 anys com a mitjana), dels esposos i de les persones que tenen discapacitats i dels majors. A més, un 38% d'aquestes treballen també en el mercat de treball.

Vicenç Navarro, *El País*, 19.1.2002.

Qüestions:

1. Què us sembla el sistema suec?
2. L'any 2050 hi haurà el triple de persones majors de 80 anys que ara. Està preparada la societat? Què haurà de fer el govern?
3. Què hauran de fer els homes?
4. Què hauran de fer les dones?

Dones de prestigi

Adaptat de Barragán, F.; Tomé, A. (1999): "El proyecto Ariane". *Cuadernos de Pedagogía*, núm. 284.

Objectius: analitzar des de la perspectiva de gènere els conceptes de prestigi social i professional de les dones, i també els processos de discriminació i segregació.

Desenvolupament: contesteu individualment a les qüestions plantejades, posteriorment comenteu els resultats al grup classe.

Qüestions:

1. Què vol dir tindre èxit? És el mateix que la fama? I que el prestigi?
2. En quins àmbits (estudis, esports, espectacles, política, etc.) s'aconsegueix l'èxit, o la fama o el prestigi? Forma part de l'esfera pública o de la privada?
3. Fes una llista de persones d'èxit i de prestigi.
4. Seleccioneu diferents "dones de prestigi" d'entre les pàgines de les revistes que llegiu habitualment. Quines característiques tenen? (per exemple: bellesa, fama, intel·ligència, simpatia, professionalitat, diners, bona reputació, elegància...)
5. De quin tipus són les dones que apareixen als mitjans de comunicació? Són dones que destaquen per la seua formació intel·lectual o per les seues aportacions a l'avanç de la humanitat? Per què creus que passa això?
6. Creus que l'absència de dones de prestigi fa que les expectatives o les ambicions de les dones siguin menors? Argumenta-ho.
7. Busca les biografies de dones que destaquen per la seua aportació a la humanitat, per exemple: A. Christie, Isabel la Catòlica, E. Roosevelt, Caterina la Gran, Marie Curie, F. Khalo, S. de Beauvoir, M. Mead, M. Callas, M. Monroe. T'ha resultat difícil?

La família: poder, treball i sentiments

Adaptat de De la Rosa i De la Cruz: "Familia y diversidad", *Cuadernos de Pedagogía*, octubre 1999.

Objectius: afavorir la construcció de masculinitats no estereotipades que permeten integrar la cura dels altres com un valor. Comprendre el caràcter convencional i arbitrari de la família.

Desenvolupament: comenteu les qüestions.

Qüestions:

1. Posa exemples de tipus de famílies que conegues segons com es distribueixen els papers: qui treballa, qui pren les decisions sobre el temps d'oci (com passar el cap de setmana o les vacances), com es distribueixen les tasques de la llar, qui té cura de la casa, dels fills o dels majors, qui decideix la compra o canvi de casa, cotxe o la forma d'invertir els estalvis, etc.
2. Quin dels models que has posat et sembla el més just? Fes una proposta alternativa a la distribució de les tasques de la llar.
3. Busca el llenguatge col·loquial discriminatori cap als homes que fan les tasques de la llar. Per què creus que passa això?
4. Comenta els següents titulars de premsa:
 - "Sólo en ocho de cada cien familias españolas se produce un reparto de tareas domésticas."
 - "Clases de labores domésticas en el instituto. Barcelona introduce en centros educativos la enseñanza de las tareas de la casa para potenciar la igualdad entre los jóvenes." *El País*, 25.1.2002.
 - "Los hombres trabajan en casa cinco veces menos que las mujeres. Los hombres han aumentado su contribución al hogar en 7 minutos desde 1996. En ese año dedicaban a las tareas domésticas 37 minutos y ahora destinan 44. Un pequeño incremento si lo comparamos con el tiempo que dedican las mujeres, 3 horas y 58 minutos, es decir, cinco veces más. Los datos aparecen recogidos en *Las mujeres en cifras* (1996-2000), una publicación del Instituto de la Mujer."
5. Creus que la família està canviant? Quins d'aquests factors creus que ha influït més en l'evolució de la família?
 - les separacions matrimonials (divorci, parelles de fet...),
 - la preferència sexual (homosexualitat, bisexualitat),
 - la presència o no de fills,
 - la integració de les dones en l'àmbit públic,
 - l'escàs compromís que els homes han establert en l'àmbit privat.

Altres paternitats

Objectius: presentar models alternatius d'homes que assumeixen una paternitat diferent i de pas aprendre a considerar la cura dels altres com un valor.

Desenvolupament: llegiu el text i contesteu les qüestions.

Padres que son una más. Los permisos de maternidad masculinos sólo suponen el 1,3% del total

Son pocos, pero existen. E incluso aumentan. El año pasado, 2.729 padres cambiaron la oficina por el biberón durante unas semanas. Disfrutaron del permiso de maternidad retribuido gracias a la cesión de sus mujeres trabajadoras, ya que la licencia paterna por nacimiento se limita a dos días. El Partido Popular rechaza crear un permiso pagado específico para los padres. Este derecho ya existe en países europeos como Francia o Suecia.

Andrés Carlos es uno de los casos que recoge la estadística del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. El año pasado, al nacer su primer hijo, este oficial de Justicia destinado en Murcia tomó 4 de las 16 semanas a que tenía derecho su mujer, también funcionaria. 'Yo quería quedarme con el niño y a ella le venía bien reincorporarse antes', relata. Su decisión causó sorpresa: 'A mis jefes les resultó chocante. Me dijeron que era el primero en hacerlo.'

A Eduardo se le suponía el valor, pero provocó sensación: dejó los cazabombarderos F-18 de la base de Torrejón (Madrid) para ocuparse durante cuatro semanas de su primera hija. Corría el año 1994 y los hombres no tenían derecho a más (en 1999 la Ley de Conciliación de la Vida Familiar y Laboral amplió a 10 semanas el máximo de permiso maternal que pueden disfrutar los padres y mantuvo las seis semanas siguientes al parto como exclusivas para la madre). 'Los mandos se quedaron un poco desconcertados, porque era el primer militar que pedía un permiso de maternidad en ese destino. Me preguntaron qué era, pero no me pusieron ningún inconveniente', recuerda este suboficial del Ejército del Aire que pide silenciar su identidad completa. [...]

'Para los padres es positivo quedarse en casa y dedicarse al hijo. Ayuda a comprender muchísimas cosas y a implicarse', sostiene Carlos. Parecida opinión tiene Mario, un profesional empleado en una gran compañía de servicios que dio otro paso infrecuente: pidió una reducción de jornada para atender a sus hijos mientras su mujer continuaba con el trabajo a tiempo completo. 'Sólo veía a los críos a la hora del desayuno y los fines de semana, eso si no viajaba. Al nacer el último, decidí que no quería perdérmelo', relata este madrileño.

Con ese convencimiento, Mario asumió que la decisión provocaría 'un frenazo' en su carrera profesional y el abandono de su puesto de responsabilidad. Tras asegu-

rarse de que no hubiera 'represalias' contra él en la empresa, dio el paso. 'Mi mujer se sentía desubicada al principio, porque yo invadía campos de los que hasta entonces sólo se había ocupado ella', recuerda.

Desde hace un lustro, Mario trabaja tres días por semana. Gana menos, pero conoce 'mucho mejor' a sus hijos y ha descubierto 'un montón de matices' en la vida. En la puerta del colegio, alterna con las madres. 'Yo soy una más', bromea. Y ellas le incluyen en la invitación al café matutino.

Charo Nogueira, *El País*, 1.6.2002.

Qüestions:

1. Què et semblen aquests pares? Per què creus que demanen el permís? Per què no el demanen més homes?
2. Quina és la resposta dels polítics? Per què passa això?
3. Quins comentaris fan els altres homes? Què et semblen?
4. Per a Mario, demanar el permís va suposar un fre a la seua carrera professional. Coneixes molts homes que hagen deixat el treball per tenir cura dels fills? I dones? Per què hi ha aquestes diferències?

Està canviant la família?

Objectius: aclarir la posició personal i del grup davant l'homosexualitat.

Desenvolupament: comenteu els titulars de premsa següents.

Titulars

- a) *La Audiencia de Sevilla concede a un travestido la tutela de la hija de su pareja ya fallecida.* *El País*, 24.6.1999.
- b) *El vicario cambia de sexo. La iglesia anglicana accede a que uno de sus sacerdotes se convierta en mujer y continúe con su labor pastoral.* *El País*, 2000.
- c) *Navarra permite por primera vez en España adoptar niños a las parejas homosexuales.* *El País*, 23.6.2000.
- d) *El Ministerio de Justicia admite por primera vez el matrimonio de una transexual.* *El País*, 10.3.2001.
- e) *Holanda celebra las primeras bodas con plenos derechos de homosexuales. La ley holandesa es la única de Occidente que permite la adopción a parejas del mismo sexo.* *El País*, 2.4.2001.
- f) *El senador que "salió del armario", Jerónimo Saavedra, participa en el Festival de Cine Gay de Barcelona.* *El País*, 24.10.2001.
- g) *Un ministro noruego conservador se casa con su compañero. Las encuestas muestran el respaldo de la población a la relación.* *El País*, 16.1.2002.
- h) *Suecia aprueba la adopción de niños por parejas de gays y lesbianas. Los*

padres adoptivos deben estar inscritos en el registro de uniones. El País, 7.6.2002.

- i) La Guardia Civil cambia sus normas para que parejas "gays" puedan vivir en las casas cuartel. El País, 5.11.2002.*
- j) El Vaticano condena en un diccionario ético el aborto, el condón y la homosexualidad. El lexicon ve como "una amenaza" las leyes que consienten las uniones del mismo sexo. El País, 5.4.2003.*
- k) Euskadi permite adoptar niños a las parejas homosexuales. El parlamento vasco aprueba la ley que regula las parejas de hecho. El País, 8.5.2003.*

Una mare transsexual

Objectius: reivindicar maternitats i paternitats distintes dels models tradicionals, que tenen com a base l'amor i la cura de l'altre, per damunt del sexe.

Desenvolupament: llegiu el text i comenteu-lo.

Soy una madre muy normal

Alfredo es jurídicamente un hombre y una madre. Eva es de corazón una mujer y una madre. Ambos son la misma persona. Una persona feliz, porque una sentencia de la Audiencia de Sevilla le ha otorgado la tutela de la hija de su pareja fallecida hace dos años y a la que Eva ha cuidado y atendido desde hace casi diez. "Soy una madre muy normal", dijo con orgullo modesto, ayer, mientras se tomaba un refresco en una céntrica cafetería sevillana. La buena noticia de que se había convertido en el tutor (le gustaría que le llamasen tutora, pero oficialmente es aún un varón) de la niña se lo dieron sus vecinas, que alborozadas le esperaban en el portal de su casa. Eva venía de pasar una revisión óptica a la pequeña. "Me quedé en el sofá como si me hubieran dado una paliza, me dolía todo el cuerpo, ahora creo que era de felicidad", explica Eva embutida en un coqueto conjunto de chaqueta y pantalón rojo y blanco y con una lagrimilla a punto de escapársela por un ojo. La cosa no ha sido fácil. A pesar del optimismo que fácilmente podría calificarse como ilógico de Eva, el sufrimiento se ha hospedado en su corazón y en el de la niña desde hace tiempo. Cuando la pequeña tenía poco más de un año, su madre falleció. Al poco tiempo, su padre conoció a Eva y el romance empezó a madurar y a hacerse sólido, tanto como para obviar incomprensiones o comentarios. Cuando la niña tenía alrededor de dos años, la pareja comenzó su vida conjunta. Un hombre, una mujer y su hija. Eso es lo que fueron para todo el mundo. Una familia. A finales de 1996, le diagnosticaron un cáncer de pulmón al marido, por afecto y efecto aunque no sobre los papeles, de Eva. Cuatro meses de dolor y lucha contra la enfermedad, hasta que en febrero de 1997 se le apagó la vida. La pequeña se quedó

con "su madre". Eva decidió entonces poner al día la legalidad de la tutela. Por primera vez en una decena de años, la familia materna comenzó a mover sus piezas para hacerse con la niña. Eva no se lo explica, para ella no es ningún secreto que la familia de la madre de la niña no le tenía aprecio, pero hasta entonces no había habido ningún problema. Incluso la primera comunión de la pequeña, a pesar de que el padre había muerto hacía tan sólo tres meses, fue una fiesta en la que participaron y contribuyeron económicamente ambas partes de la familia. En junio de 1997, llegó lo inexplicable para Eva. La familia materna se llevó a la pequeña durante 18 días. "Yo no entendía nada, porque la niña estaba muy bien atendida, limpia como la que más y muy bien educada y espabilada."

Eva y su pequeña vivían perfectamente integradas en su vecindario y en la ciudad. No había apuros económicos. Entre la pensión de orfandad y lo que saca de su peluquería, Eva tiene más que suficiente para atender a los pagos del colegio de monjas al que acude la niña y a los caprichos coquetos de la preadolescente. "Es una bendición lo del uniforme, porque los días normales se tiene que levantar un par de horas antes para acicalarse", comenta divertida.

Pero sobre todo franqueza. "Las religiosas y las profesoras lo saben todo sobre mí. Yo firmo los papeles oficiales como Alfredo y las notas como Eva. Yo quiero que la niña tenga una educación religiosa. Yo soy creyente. Creo en la igualdad de todos y en el amor al prójimo y creo que el colegio de monjas es un buen sitio para que mi hija lo aprenda." Y es que el sexo de Eva no ha sido un secreto para nadie nunca, ni siquiera para la pequeña. Nunca hubo un problema al respecto. Ni con el colegio de religiosas, ni con las madres de las compañeras de la niña, ni pediatras ni nada. Es más, nadie ha perdido un segundo en felicitarla. "Es que hay muchísima gente estupenda por ahí."

Pero el sexo de Eva, que se siente mujer desde que nació — su cuerpo está ahora a medio camino y está decidida a operarse, "pero con tiempo", que ella tiene "mu-cha paciencia" —, sí fue un problema después de los 18 días que la niña pasó en casa de sus familiares maternos. Esa especie de "secuestro", tal y como lo define la sentencia de la Audiencia de Sevilla, sirvió para meter conceptos nuevos en la cabeza de la pequeña. Cuestiones de sangre, sexo y familias ideales con padre, madre y hermanos que nunca habían tenido importancia para ella. "La niña llegó bombardeada", se lamenta Eva. "Me tuve que sentar y aproximarme a ella poco a poco; es que es tan nerviosa como su padre", cuenta Eva seria, "le tuve que explicar lo que somos cada uno y lo que es importante y lo que no. Yo sólo quiero que esté preparada para dar amor y recibir amor".

S. F. Fuertes i J. A. Rodríguez, *El País*, 26.6.1999.

Activitats del capítol 7

Classificant els barons de la televisió

Objectius: evidenciar el caràcter arbitrari i múltiple de la identitat masculina.

Desenvolupament: a partir de la informació dels textos, contesteu les qüestions.

De momento anticiparemos que la consigna básica que se transmite a los varones es la de ser importante. La consigna básica tradicional para la mujer ha venido siendo la de que ser mujer es ser para otros.

Ser varón, en la sociedad patriarcal, es ser importante. Esta importancia se presenta con un doble sentido: por una parte, muy evidente, ser varón es ser importante porque las mujeres no son importantes; en otro aspecto, ser varón es ser importante porque comunica con lo importante, ya que todo lo importante es definido como masculino.

De una forma u otra, como algo que se tiene o como algo que se tiene que alcanzar, ser varón remite antes que a la felicidad, la armonía, el goce, la libertad o la seguridad, a la demostración y obtención de la importancia. Dicho de otra manera: la construcción social del varón viene ligada a la noción de importancia.

Marqués, J. V. (1991): *Sexualidad y sexismo*, UNED, Madrid.

Qüestions:

1. Quins avantatges té per als xics ser importants? I quins desavantatges?
2. Marqués classifica els barons en: paternalistes, masclistes, buscamares, misògins, complidors angoixats, fugissers i igualitaris. Prova de definir-los.
3. Com són els xics de la teua classe?

4. Com són els barons de les sèries de moda?
5. Si us ha resultat molt difícil, proveu amb la classificació de F. Ortega (1993): tradicional masculí, feminista i acomodatiu o pragmàtic.

Les meues qualitats

Objectius: aprendre a valorar les qualitats que tenen a veure amb la cura de l'altre.

Desenvolupament: escriviu en una paperet les vostres qualitats i poseu-les en una bossa. L'activitat és anònima, només heu de posar el sexe. El professor les llegirà en veu alta.

Discutiu sobre les qualitats que més es valoren. Hi ha diferències entre xics i xiques? Per què?

Observant la ira dels altres

Objectius: observar la ira, la diferent interpretació segons siga masculina o femenina i donar alternatives.

Desenvolupament: a partir d'una sèrie televisiva de moda, observar i analitzar les mostres d'ira dels personatges.

Qüestions:

1. La ira és més pròpia dels homes o de les dones? Per què?
2. Una dona enfadada és una "histèrica", un home enfadat "sap posar-se en el seu lloc". Hi estàs d'acord?
3. La ira és una bona manera d'afrontar els problemes?
4. Què podem fer per no respondre iradament?
5. Demanar perdó o disculpar-se és masculí? I femení? Per què?

Cosmètica metrosexual

Objectius: estudiar els estereotips masculins a partir de la publicitat.

Desenvolupament: replegueu publicitat de cosmètics per a homes i compareu-la amb la publicitat femenina.

Asseu-te i parla

Objectius: desvelar el llenguatge del cos, especialment el de la submissió.

Desenvolupament: els alumnes ixen a la pissarra i s'asseuen. Conten alguna cosa d'ells mateixos. La resta observa la posició corporal i es debaten les diferències entre els xics i les xiques.

L'autoestima: descobrint distorsions

Objectius: descobrir les distorsions que minen l'autoestima.

Desenvolupament: a partir de la informació dels textos, contesteu les qüestions.

La veu sana i la veu acusadora

Autoestima: forma en què un es valora a si mateix. Veü sana: tendència a fer valoracions realistes i positives, fonamentades en l'acceptació del que un és i de les possibilitats que es tenen. La veü sana provoca pensaments positius. Veü acusadora: judici o veü interior que tendeix a veure les coses de manera negativa; per a això se serveix dels següents errors o distorsions. La veü acusadora provoca pensaments negatius.

Les distorsions

- a) **Generalitzar:** traure conclusions generals d'un fet concret. Ex.: si fas malament un menjar, "Sóc un desastre per a la cuina, tot m'ix malament".
- b) **Negativitzar:** tendència a fixar-te únicament en els aspectes negatius de les coses.
- c) **Autoacusar-se:** tendència a sentir-te culpable de tot, sigues o no responsable. Ex.: "Sempre ho desbarate tot, si vaig d'excursió segur que plou" o sentir que el que ocorre de negatiu al teu voltant està relacionat amb tu. Ex.: si algú diu que ha desaparegut un llibre o que hi ha molta gent egoista, etc., "Jo tinc la culpa" o "Es refereixen a mi".
- d) **Projectar:** pensar que les coses negatives que opines de tu també les pensen els altres.
- e) **Hipercontrolar** o *excedir-se en la responsabilitat:* atribució de responsabilitats que no tens sobre les coses que ocorren.
- f) **Hipocontrolar** o *ser passiu:* és el contrari de l'hipercontrol i consisteix a pensar que no pots fer res per canviar les coses. Ex. Si no t'agrada una situació, pensar: "Res depèn de mi. No puc fer res per canviar-ho."

Els pensaments negatius no ens ajuden a aconseguir les metes, ni a resoldre els conflictes, ni a madurar i, a més, ens impedeixen ser feliços. La veu acusadora és com una mena de maltractador psicològic que es troba dins de nosaltres. No és la vida prou complicada per a maltractar-nos nosaltres mateixos?

Qüestions:

1. Quines distorsions s'empren en els casos següents?
 2. Què els diries perquè se sentiren millor.
- a) Anna és guapa i molt intel·ligent, però té unes cuixes un poc gruixudes, de manera que no s'atreveix a dur falda o pantaló curt i pensa que mai podrà lligar amb cap xic.
 - b) En la classe de Pep ha desaparegut un telèfon mòbil. L'any passat l'acusaren a ell d'un altre robatori i ara Pep pensa. "Segur que el cap d'estudis pensa que he sigut jo."
 - c) Niko ix amb Marta des de fa tres mesos. Té 17 anys i està un poquet calb i això el fa sentir-se molt acomplexat. A Marta li encanta acaronar-li els cabells quan es besen i ell ho odia però no s'atreveix a confessar el seu complex.
 - d) Nerea havia planejat anar a la platja el cap de setmana, però li ha abaixat la regla i li fa molt de mal. Pensa: "Sóc gafe, tot em passa a mi."
 - e) Carina diu: "Als amics del meu nuvi els caic malament i no puc fer res per evitar-ho."
 - f) Marc diu: "Quan entre al pub totes les ties em miren els múscles tan caiguts que tinc. Tots els meus amics tenen molta musculatura i són amples d'esquena menys jo."
 - g) Víctor ha quedat per primera vegada amb Eva. Vol que siga una vesprada molt especial i porta tota la setmana pensant què li proposarà per passar-ho bé. Està nerviós i sent que tot eixirà malament per la seua culpa.
 - h) La professora de física trau Maria a la pissarra i li posa tres exercicis. En fa dos bé i un de malament. Maria pensa "He fet el ridícul, sempre em passa quan isc a la pissarra. Sóc una ase."

L'autoestima depèn de tu

Adaptat d'Àngels Marqueño.

Objectius: fer entendre que, tot i les pressions de l'entorn, millorar l'autoestima depèn fonamentalment de cadascú.

Desenvolupament: a partir de la informació del text millora els teus consells a algun dels joves de l'activitat anterior

Autoestima

Per a tenir una bona autoestima és important per una banda l'autoconeixement, és a dir, reconèixer, acceptar i valorar les nostres qualitats positives, i saber què ens agrada més de nosaltres mateixos i què ens agrada menys. Per a això, és important que siguem objectius, o que fem oïts al que ens diuen els altres perquè moltes vegades característiques que no valorem en nosaltres perquè ens resulten molt fàcils, són qualitats envejables per a altres. Per exemple alçar-se matí o estudiar moltes hores seguides o tindre molt de sentit de l'humor; el mateix podem dir de les característiques físiques.

I per altra part és important l'autoacceptació, que no vol dir resignar-se al que no ens agrada de nosaltres, sinó fer-nos càrrec del nostre propi benestar i buscar els recursos per a canviar, sense autoretrets ni victimismes, per exemple llegint llibres sobre el tema, parlant-ho amb els nostres amics, observant els altres per detectar les distorsions o, si és necessari, acudint a psicoteràpia.

Cal substituir les actituds victimistes per actituds d'autoacceptació conscient perquè millorar l'autoestima depèn fonamentalment de nosaltres, de la nostra capacitat de fer-nos càrrec de nosaltres mateixos i del nostre benestar, i el moment de fer-ho és ací i ara.

Anem de botigues!

Adaptat d'Urruzola, M. J. (1991): *¿Es posible coeducar en la actual escuela mixta?*, Maite Canal Editora, Bilbao.

Objectius: evidenciar la influència de la moda en l'autoestima.

Desenvolupament: aquesta activitat consisteix en una visita als carrers comercials de València per fotografiar les botigues i després comentar les diferències entre els productes per a homes i per a dones: roba, joguets, esport, perfumeries, farmàcies, supermercats, etc. Organitzem els alumnes per grups i cada grup porta una càmera per fotografiar els aparadors. Amb les fotografies elaboren murals i comenten els aspectes que més els han cridat l'atenció.

Qüestions:

1. Quina diferència hi ha entre la roba masculina i la femenina? Fixa't en el color, en la varietat, en la comoditat, en com està disposada (estesa, doblegada), i on està situada (part de l'aparador), etc.
2. Quina diferència hi ha entre els productes esportius per a home i per a dona?
3. Quina diferència hi ha entre els ornaments (arracades, cinturons, collars, paraigües, passadors, mocadors, perfums, bosses, etc.) per a dona i per a home?

4. Quines diferències hi ha entre els joguets que venen per a xiquets i per a xiquetes? Quins colors predominen. Descriu com estan disposats.
5. Hi ha alguna figura o rètol que parli de com ha de ser una dona o un home? Fixa't sobretot en els productes d'estètica o per aprimar-se.
6. Fixa't en els productes de drogueria i perfumeria dels supermercats (productes *light* i baixos en calories, productes de bellesa, etc.). Com són? Quines imatges apareixen? Quins són els eslògans?
7. Què se li exigeix a la dona per a ser bella? I a l'home?
8. Quina imatge donen en general dels homes? I de les dones?