

OBJECTIUS

- Reflexionar sobre el concepte de consentiment.
- Practicar la comunicació assertiva de límits.
- Identificar situacions on el consentiment és crucial
- Validar el dret a dir "No" sense justificacions.

PERSONES DESTINATÀRIES

- Persones amb diversitat funcional / discapacitat

DURACIÓ

- 40 minuts

MATERIAL

- Fitxes amb situacions

CONCEPTES CLAU

- Consentiment
- Límits Personals
- Autonomia Corporal
- Comunicació Assertiva

PRACTICANT EL CONSENTIMENT

Comunicant límits

El consentiment és la base de qualsevol relació sana, ja sigui d'amistat, assistencial o íntima.

Aquest exercici busca apoderar les participants perquè puguin identificar, comunicar i defensar els seus límits de manera assertiva, practicant el "Sí", el "No" i la negociació en un entorn segur i de suport.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici.

És important tenir en compte que el pacte funciona en totes direccions: entre el propi grup i cap a la persona referent; així com d'aquesta persona cap al grup.

2. Es pregunta qui vol començar; a continuació, la persona que facilita llegirà en veu alta una de les fitxes de situació.

La participant que té el torn ha de respondre a la situació de la fitxa, utilitzant una frase en què marqui els seus límits i desitjos d'una manera assertiva



Exemples de resposta

“Necessito parar”, “No, d’aquesta manera no em sento còmoda”, “Sí, però només si ho fem d’aquesta manera”, “No n’estic segur/a, necessito pensar-ho i en parlem demà”.

Després de la resposta, pots obrir un breu espai d’1-2 minuts per preguntar al grup: “Què us ha semblat la resposta? Quina altra cosa es podria dir?”.

4. La participant que ha respost assenyala a una altra persona per a la següent situació

5. Tancament amb un resum dels missatges clau:

Les claus del consentiment són que sigui lliure, informat i revocable, tot i que depenent del context (legal, mèdic o sexual) poden variar o tenir matisos. És fonamental que sigui un acte conscient i voluntari, que no es basi en la pressió o la intimidació. En l’àmbit de la medicina, s’hi afegeix la comprensió de la informació i en l’àmbit sexual que sigui entusiasta.

Notes per a la dinamització:

- **Validació:** És fonamental validar totes les respostes, fins i tot si són tímides o insegures. L’objectiu és practicar l’expressió, no la perfecció

Confidencialitat: Recordar al grup la importància de la confidencialitat i el respecte mutu.

FITXES DE SITUACIÓ:

1- Context: Relació Íntima

La teva parella et proposa provar una nova pràctica sexual que mai has provat. Et fa curiositat, però tens dubtes sobre si serà accessible o si t’agradarà.

Pregunta: Com negocies la situació per assegurar el teu plaer i comoditat, i quina frase de consentiment actiu fas servir?

2. Context: Espai públic

Ets en un esdeveniment i un conegut s’acosta i, sense preguntar, et fa una abraçada molt forta i prolongada que t’immobilitza o et incomoda.

Pregunta: Com atures l’acció immediatament i quina frase fas servir per reafirmar la teva autonomia corporal

3. Context: Amistat

Una amiga et veu trista i, amb la millor intenció, t’acaricia els cabells o et fa un massatge a les espatlles per consolar-te, però a tu no t’agrada que et toquin sense avisar.

Pregunta: Com li expliques a la teva amiga que valores la seva intenció, però que necessites que et pregunti abans de tocar-te?

4. Context: Mèdic/Terapèutic

Un metge o terapeuta t'ha de fer una exploració física que requereix tocar una part íntima del teu cos. No t'explica el procediment ni per què és necessari. Pregunta: Quines preguntes fas per assegurar que el procediment és necessari i com exigeixes el teu dret a la informació i a la privacitat?

5. Context: Xarxes socials/Cites

Coneixes algú per internet i et demana que li enviïs una foto íntima. Et sents pressionada, però no vols que pensi que ets “estranya” o “poc atrevida”.

Pregunta: Com rebutges la petició sense sentir-te culpable i quina frase fas servir per reafirmar que tu controles les teves imatges

6. Context: Plaer personal

Estàs explorant el teu cos sola o amb el suport d'una altra persona i descobreixes una zona nova que et dona molt plaer, però et fa vergonya o penses que “no hauria” de ser així.

Pregunta: Com valores la teva pròpia experiència de plaer? I quina frase d'autoacceptació et dius a tu mateixa o a la persona que t'ajuda a tenir accés al teu propi cos

8. Context: Relació íntima

Estàs tenint una relació sexual amb la teva parella i, de sobte, sents dolor o incomoditat.

Pregunta: Com atures l'acció immediatament i quina frase fas servir si fos necessari per recordar-li a la teva parella que el consentiment és revocable en qualsevol moment?

POSSIBLES VARIACIONS DE LA PROPOSTA

Si hi ha persones molt tímides, també es poden imprimir les situacions i que pensin les possibles respostes en petits grups.

