



# ABRAÇADA POWER


MURAL ARTÍSTIC-EDUCATIU

---



CREAT PER:

**SEX**

 [sexus\\_org](https://www.instagram.com/sexus_org)  
[sexus@abd-ong.org](mailto:sexus@abd-ong.org)

# QUÈ ÉS ABRAÇADA POWER?

Descobreix el procés de creació del mural. Coneix el projecte SEXus

**PROMOCIÓ DE SEXUALITATS LLIURES I PLAENTS MITJANÇANT EXPRESSIONS ARTÍSTIQUES DES D'UNA PERSPECTIVA INTERCULTURAL I DE GÈNERE**

"**Abraçada power**" és un mural que sorgeix d'una proposta educativa amb joves d'entre 16 i 24 anys. Es tracta d'un grup de **joves referents** que van rebre una formació per a posteriorment impartir accions educatives al seu grup d'iguals amb l'acompanyament i suport de l'equip tècnic de SEXus.

La iniciativa pretén **abordar estratègies comunitàries i artístiques per a promoure l'educació i salut sexual** des d'una perspectiva

saludable, plaent i positiva mitjançant un enfoc intercultural i de gènere. L'obra ha comptat amb la col·laboració de les artistes de **Sola Me Gusto** i pretén transmetre valors de sororitat, corresponsabilitat i aliança per un món intercultural i feminista. El mural també pretén **posar en el centre la capacitat de transformar, desconstruir i reapropiar-se dels codis, llenguatges i imaginaris** per part de les persones joves amb la fi d'oferir una visió lliure d'estigmes i violències sobre les sexualitats, així com visibilitzar la necessitat d'**habitar un món més just i igualitari**.



# MUNTAR EL MURAL

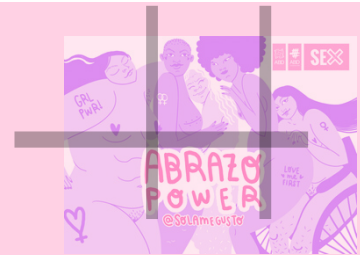
Aprèn a muntar i desmuntar el mural.  
Tingues en compte les cures a l'hora d'exposar-ho i transportar-ho.

## DIMENSIÓ:

La grandària del mural és de 60cmx120cmx180cm.

Està format per 6 caixes plegables de 60cmx60cmx60cm.

Les caixes han de col·locar-se, una vegada muntades, en dues files de tres, fent que coincideixin les il·lustracions que queden a cada costat del mural. Fixa't en el dibuix de l'exemple.



## MUNTATGE:

És important assegurar-se de que la superfície sobre la qual s'exposarà el mural és segura, sense humitat, sorra ni cap material que pugui danyar o esquinçar les caixes o la pintura. Si el terreny no és l'idoni, és necessari protegir la base del mural amb una lona plàstica una mica gruixuda.

Les caixes són independents les unes de les altres i així van en apilar-les. No obstant això, si és necessari pegar les caixes les unes amb les altres perquè l'estructura del mur sigui més estable, ja sigui perquè hi ha molta gent o vent, és possible pegar les cares corresponents amb cinta de carrosser (és l'única que no danya després el material i es pot retirar més fàcilment), fent la típica "o" de celo perquè s'enganxi en les dues cares en unir-les.

## DESMUNTATGE:

Una vegada acabada l'exposició cal retirar la cinta de carrosser, en el cas que s'hagi utilitzat. Doblegar les caixes totes de la mateixa forma, deixant les parts internes de la caixa cap a fora. Una vegada estiguin totes desmuntades cal embolicar-les totes juntes amb el plàstic de bombolles, fixar-lo amb celo, i guardar el paquet dins de la funda de transport.

Per al **MANTENIMENT**, el millor és guardar-ho cobert amb una lona plàstica que no deixi passar la humitat i l'aigua. Per a protegir les cantonades, és necessari que el plàstic de bombolles d'aire quedi ben doblegat, sense fer grans protuberàncies a les cantonades, fixant-ho amb el celo al lateral. Per a plegar i transportar el mural és necessari fer-ho amb cura. Al doblegar les caixes assegurar-se de que s'està fent de la forma correcta i no cap al costat contrari. Totes les caixes s'han de plegar de la mateixa forma. En apilar les caixes, tant vertical com horitzontalment, s'ha d'assegurar que no sobresurt cap cantonada que pugui danyar-se o trencar-se amb facilitat.

# ACTIVITAT

Posem en pràctica el poder de les abraçades!

**OBJECTIUS:**

- Relacionar-se a través del contacte corporal.
- Visibilitzar el consentiment explícit a través del tacte.
- Explicitar els límits personals.

**MATERIAL:**

- Música i sala àmplia.

**DURADA:**

- 1.30 hores.

**DESCRIPCIÓ:**

S'encén una música tranquil·la i les participants han d'anar caminant de manera individual, la persona que guia l'activitat dóna les següents indicacions: Quan et creuis amb una persona i contactis de manera visual anar-vos acostant, per parelles, i col·locar-se una persona davant de l'altra. Tancar els ulls.

A partir d'aquest moment res és obligatori, si es sent incomodat es fa un pas enrere i s'acaba el contacte físic. Si sents comoditat, només si la sents, fer un pas al capdavant. Sentir la presència de l'altra persona. Si hi ha comoditat, només si n'hi ha, posar les mans davant, de manera que les dues persones ajunten les palmes. Sentir el contacte, pots massatgear. Si hi ha comoditat, només si hi ha, podeu massatgear l'avantbraç a poc a poc. Només si hi ha comoditat, podeu masajearos les espatlles. Si continua havent-hi comoditat podeu fondre-us en una abraçada, sentir-vos, el temps que necessiteu. La persona que guia l'activitat ha de donar el senyal per a desfer la parella, tornar a caminar per la sala, i repetir el procés creant 3 noves parelles.

En acabar, asseure's totes en cercle, i expressar i reflexionar sobre com ens hem sentit, la comoditat, que ens ha aportat poder tenir contacte físic, facilitats i dificultats..

\*\*\*Es contempla la possibilitat de realitzar l'activitat en grups no mixtos. Des de SEXUS disposem d'un [catàleg de tallers](#) per a treballar diferents temes que aborden la sexualitat, la corporalitat, la seguretat i violència, la diversitat sexual i de gènere, fluids corporals, el cicle menstrual, i molts més! Pots consultar-ho [aquí](#).



# ABRAÇADA POWER

COL·LABORA:  
SOLA ME GUSTO