

## DIMENSIÓ 01

### SEXUALITAT

## NO SOM ÀNGELS

### *Desmuntant mites sobre la sexualitat i la diversitat funcional*

#### OBJECTIUS

---

- Treballar la sexualitat des d'una visió holística i positiva.
- Facilitar un espai on es generi l'autonomia i l'empoderament col·lectiu amb relació a la sexualitat.
- Promoure l'exercici dels drets sexuals

#### PERSONES DESTINATÀRIES

---

La dinàmica es pot adaptar a diferents espais de realització i a grups heterogenis. Es pot dur a terme amb joves a partir dels 14-15 anys.

La persona que desenvolupa l'activitat adaptarà els objectius, la dinamització, els continguts i la metodologia al grup amb el qual treballi.

La idea de la dinàmica és generar un espai on les persones amb diversitat cognitiva/intel·lectual puguin ser les protagonistes dels seus Drets Sexuals. Per fer-ho posarem l'èmfasi a remarcar el dret a l'expressió de la sexualitat, a la privacitat, a la intimitat i a la llibertat sexual.

Depenent del grup i del context posarem èmfasi a desmuntar mites i prejudicis entorn la sexualitat de les persones amb diversitat funcional i reflexionarem sobre com el capacitisme està present a l'àmbit de la sexualitat.

#### ESPAI

---

Una sala suficientment ampla perquè les persones puguin distribuir s'hi en semicercle.

#### MATERIAL

---

***Es cuestión de gustos (2016)*** Curt cinematogràfic per a la sensibilització de persones amb discapacitat intel·lectual, familiars, professionals i societat en general sobre la diversitat sexual. Plena Inclusión Extremadura: Sinestesia.

Duració: 5 min., 45 s.

Format: Vídeo

Direcció: Carlos Lucas

Disponible als següents enllaços:

[https://www.youtube.com/watch?v=cDYSDnOzNwY&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=cDYSDnOzNwY&feature=emb_logo)

<http://salutsexual.sidastudi.org/es/registro/a53b7fb3591cf8570159418f5c6500a0?search=simple&text=plena+inclusion>

**No somos ángeles (2011)** Curtmetratge guanyador del Premi Especial del Jurat de la I Edició del Concurso *Un minuto Yo como tú* organitzat per FEAPS Madrid. Danza Mobile.

Duració: 59 s.

Format: Vídeo

Direcció: Esmeralda Valderrama

Disponible als següents enllaços:

<https://www.youtube.com/watch?v=pICZhktZrqq&list=PUWEu41pn3WQuKkKma8rdVzg&index=65>

<http://salutsexual.sidastudi.org/es/registro/a53b7fb36ef61b7b016f1804df820092?search=simple&text=danza>

## **ABANS DE VEURE ELS CURTS**

---

Podem explicar i pactar acords amb el grup com el respecte, l'escolta mútua, la confidencialitat, el no judici. És important tenir en compte què el pacte funciona en ambdues direccions: entre els i les joves; d'elles i ells cap a la persona referent; però també d'aquesta persona cap a els i les joves. Per exemple, seria especialment contraproductiu que els i les joves se sentissin jutjades per la persona referent.

## **PER A LA REFLEXIÓ**

---

Un cop vist el curt "Es cuestión de gustos" podem treballar molts temes relacionats amb la diversitat i la sexualitat. Després de veure'l podem obrir directament el debat o, si preferim guiar-lo una mica, podem llençar algunes preguntes:

1. Què li agrada a la Irene, la protagonista, i què no li agrada? I a la resta de personatges? A partir de les seves respostes podem definir conjuntament els conceptes d'homosexualitat, heterosexualitat i bisexualitat.  
Homosexualitat: Desig i atracció cap a les persones del mateix sexe.  
Heterosexualitat: Desig i atracció cap a les persones del sexe oposat.  
Bisexualitat: Desig i atracció cap a les persones d'ambdós sexes.
2. Com pot saber una persona la seva preferència?

La decisió d'identificar-se com a gai, lesbiana, bisexual es pot prendre independentment de les experiències afectives i sexuals. Aquesta decisió pot ser variable al llarg de la vida i es tracta sempre d'una decisió personal que només ens correspon prendre-la a nosaltres mateixos/es. Tenir relacions afectives i/o sexuals amb una persona del mateix sexe no encasella a ningú automàticament a cap categoria, només amplia i fa més riques les teves experiències.

Els processos identitaris es van configurant al llarg de la nostra vida i són processos dinàmics. No hi ha cap mena de presa a l'hora de decidir la nostra identitat: aquest procés és molt personal i es va desenvolupant al llarg del temps.

3. Totes les persones tenen el dret a expressar les seves emocions, afectes i la seva sexualitat independentment de si li agraden les persones del seu mateix sexe o del contrari. Així i tot, encara existeix a la societat:

**HOMOFÒBIA:** por o aversió irracional contra l'homosexualitat i contra les persones lesbianes, gais o bisexuals.

**HETEROSEXISME:** valoració superior de l'heterosexualitat enfront de les altres orientacions sexuals del desig (gai, lèsbica i bisexual).

**TRANSFÒBIA:** por irracional a la no conformitat de gènere o a la transgressió del gènere, com la por o l'aversió a les dones masculines, els homes femenins, les persones transgènere, transsexuals o d'altres amb expressions de gènere que no encaixen amb els estereotips de gènere. (Les persones trans\*, transsexuals i transgènere són persones que no s'identifiquen amb el sexe i el gènere que se'ls hi atribueix en néixer a partir dels seus òrgans sexuals. D'aquesta manera, la seva identitat, el seu comportament o bé la seva imatge no es relacionen, tradicionalment, amb el seu sexe de naixement).

A continuació, podem veure el curt "No somos ángeles"

4. Per què molta gent pensa que les persones amb síndrome de down són com els àngels que no tenen desitjos sexuals? Avui en dia, quan algú té diversitat funcional, moltes vegades les persones cauen en prejudicis i conceben una sèrie de creences molt allunyades de la realitat. Podem generar un debat entorn els principals mites sobre la sexualitat de les persones que tenen síndrome de down:
  - "La tendència a veure-les com a persones infantils i per tant com a asexuals".El desenvolupament sexual de les persones amb síndrome de down, és igual que el de qualsevol altra persona: totes vivim d'una forma particular i diferent. Com qualsevol persona desenvolupen la seva pròpia sexualitat i tenen el dret a gaudir i viure la seva sexualitat d'una manera positiva. És la societat i normalment les famílies qui hi posen dificultats i barreres. Des de la infància hi ha una gran sobreprotecció respecte a l'aprenentatge sobre la sexualitat, fet que fa que hi hagi moltes coses que no tinguin oportunitat d'entendre. Aquesta sobreprotecció tendeix a mantenir-se al llarg dels anys, veient-los com si sempre fossin nois i noies petites.
5. Per què no som àngels? Per generar un espai d'empoderament, diversió i naturalització de la sexualitat podem demanar a les persones participants que expliquin com viuen la seva sexualitat, què els fa plaer, quins són els seus desitjos, o bé si han tingut relacions afectives. També podem aprofitar a que el grup comenti dubtes

o pors relacionades amb la sexualitat i tractar de resoldre-les. Podem parlar de límits i consentiment per donar eines al grup que facilitin viure unes sexualitats més plaents i més segures. El consentiment té a veure amb el fet d'escoltar-nos a nosaltres mateixes/os i la persona amb la qual som. A la sexualitat és molt important posar atenció a la manera com se sent l'altra persona amb la qual estem compartint sexualitat. Si notem que l'altra persona no està còmode, preguntem-li què necessita.

- Si ens diu que vol deixar de fer el que estem fent, respectem-ho sempre.
- Insistir, pressionar i/o traspasar els límits personals és no tenir en compte el consentiment. I no tenir en compte el consentiment és el contrari d'una sexualitat plaent, es denomina agressió i provoca un gran malestar a la persona que la pateix. És fonamental reiterar la següent idea: compartir la nostra sexualitat amb una altra persona ens ha de generar benestar, si no és així tenim el dret a parar la situació. Mai es perd el dret a dir "NO", en qualsevol moment podem parar una situació si no ens està resultant plaent. Si notem que no estem a gust, podem parar la situació i dir-li a l'altra persona que no tenim ganes de continuar. La sexualitat és un joc que pot ser molt divertit, sempre que les dues persones tinguin ganes de jugar!