

# D'infondre la por a difondre plaers



Claus reflexives per a l'educació sexual

Autoria\_ **Clara Martínez Hernández i Teo Juventeny Albuixech**  
Revisió\_ **sexualitatS - Educació sexual feminista**  
Edició\_ **SIDA STUDI**

Disseny\_ **Maria Romero García**  
Il·lustracions\_ **La Clara**  
Correcció\_ **L'Entrellat SCCL**  
2a edició\_ **Barcelona, 2019**

Aquest document és possible gràcies al treball col·laboratiu de totes les persones que formen l'equip de SIDA STUDI.  
Aquest document està subjecte una llicència d'ús Creative Commons cc-by-nc 4.0. Es permet qualsevol ús de l'obra sempre que no tingui una finalitat comercial.

# **D'infondre la por a difondre plaers**

Claus reflexives per a l'educació sexual





Aquest document ha estat elaborat per l'equip de sexualitatS - Educació sexual feminista amb la intenció d'oferir unes pinzellades a aquelles professionals que tenen interès a tractar l'**educació sexual amb adolescents i joves** en l'àmbit escolar o en altres espais d'educació informal.

En aquestes pàgines volem fer pensar i reflexionar sobre la importància d'abordar l'educació sexual a les aules i generar processos de reflexivitat per part de les professionals per **promoure els drets sexuals i la salut sexual**.

## Quina és l'educació sexual que proposem?

Considerem que l'objectiu prioritari de l'educació sexual és la maduració personal, l'autoconeixement i el desenvolupament d'habilitats per construir vincles afectius igualitaris i disposar de la pròpia vida lliurement.

Així doncs, el nostre propòsit és acompanyar adolescents i joves en el procés d'aprenentatge de presa de decisions sobre les seves sexualitatS.<sup>1</sup> La nostra tasca com a educadores és una tasca d'acompanyament, des de l'empatia, amb la pregunta com a eina principal i la informació de qualitat i contrastada com a recurs pedagògic.

El nostre model per a la promoció de la salut sexual està basat en l'enfocament dels drets sexuals i situem la nostra perspectiva des d'una mirada feminista interseccional (és a dir, que a més del gènere considera altres elements de desigualtat social com poden ser la raça<sup>2</sup> i la classe social, entre d'altres).

---

1. Farem servir el terme *sexualitatS*, amb majúscula final, per remarcar la multitud de maneres que les persones tenim d'habitar i significar la nostra sexualitat. Per contra, emprarem el terme *Sexualitat*, amb majúscula inicial, per referir-nos al model dominant de sexualitat imposat pel sistema social (mitjançant, per exemple, normes, creences, mites, rols i estereotips).

2. Fem servir *raça* com a categoria analítica. Tot i que la *raça* tècnicament no existeix, és important anomenar-la per combatre la ideologia del racisme.

## Com entenem la salut sexual?

La salut sexual és un estat de benestar (subjectiu) físic, emocional, mental i social en relació amb la sexualitat i d'autonomia per expressar i manifestar diferents formes de viure les sexualitatS. Aquesta visió ens permet transcendir un concepte limitat de la salut associat a l'absència de malaltia i proposa un **enfocament integral associat al benestar i a la qualitat de vida**. Sota aquest enfocament, les sexualitatS s'integren a les nostres vides, formen part dels nostres desitjos, del nostre benestar i del nostre plaer.

## Definint les sexualitatS de forma holística

«Quan parlem de sexualitat totes i tots sabem a què ens referim però ens costa definir-la. Inevitablement, comencem a pensar en relacions sexuals, genitalitat, sexe, i per tant acostumem a deixar de banda les emocions, els desitjos. I és que en el nostre imaginari encara avui el concepte de sexualitat està molt lligat a determinats paràmetres» (Sanchis, 2007).

Per això és fonamental, en primera instància, diferenciar entre sexe i sexualitats: «Si bé la paraula sexe sovint se sol emprar per referir-se a l'activitat sexual, sexe únicament fa referència a aquelles característiques biològiques que defineixen i classifiquen a les persones com a dona o home» (Elvira; Varela, 2015:13).

Cal fer aquesta distinció per entendre que les sexualitatS engloben un ampli ventall d'elements, com la identitat de gènere, els mandats de gènere, la preferència sexual, l'erotisme, el plaer, la intimitat, la capacitat de prendre decisions i les creences, entre d'altres.

Cada societat construeix uns significats i unes normes sobre la Sexualitat, un codi normatiu que influeix i determina les maneres com les persones expressem les nostres emocions, desitjos i relacions.

Que la sexualitat sigui una construcció social no es contradiu amb la idea que al mateix temps és **una experiència subjectiva**. Entenem que la vivència de la sexualitat en cada persona és **única, personal i no hauria de dependre d'«el que ha de ser»**, és a dir, del model imposat o hegemònic. En aquest sentit, apostem per una **visió positiva de les sexualitatS** que celebri la multiplicitat de maneres de viure-les.



## Per què parlem de sexualitatS en comptes de Sexualitat?

- Per distingir i visibilitzar les infinites maneres que les persones tenim de viure les nostres sexualitats, al marge de la influència del model hegemònic de Sexualitat.
- Per assenyalar que les vivències de cada persona són úniques i subjectives i que les nostres sexualitats haurien de respondre a les inquietuds i desitjos propis, i no al que se suposa que hem de ser.
- Perquè les sexualitatS no adopten cap forma concreta, són particulars i individuals (com fer un petó), i quan hi ha tal varietat infinita no hi ha cap norma, tot són «desviacions» diverses!
- Perquè creiem que visibilitzant i reconeixent totes les pràctiques i maneres de viure les sexualitatS de forma igualitària podem ampliar horitzons i passar del camp limitat de la norma restrictiva al camp il·limitat dels plaers i els desitjos.
- Perquè l'únic que hauria de limitar les nostres sexualitats és la voluntarietat, els nostres límits personals i els pactes de negociació dels jocs amb altres persones, basats en el respecte i el consens des de posicions igualitàries.

Davant l'homogeneïtzació dels cossos i la Sexualitat, proposem situar-nos obertes no només a la diversitat sexual i de gènere, sinó també a la diversitat de cossos, de capacitats, de subjectivitats i, en definitiva, de desitjos i formes d'expressar-los. Aplicar aquest enfocament implica **fugir de la simplificació de les sexualitatS com a processos biològics**, com si fossin processos naturals i mecànics, i ampliar la nostra mirada per **abordar la complexitat de l'esfera vivencial**.

### Rosa Sanchis i Enric Senabre (2005) destaquen algunes idees clau sobre les sexualitatS que ajuden a considerar-les de manera holística

---

- **Són una realitat en totes les edats de la vida.** En cada etapa es viuen i s'expressen de manera diferent. Els nens i les nenes i la gent gran també tenen sexualitatS i tenen dret a viure-les i expressar-les lliurement.
- **Afecten tot el cos i tots els cossos.** Per a moltes persones fins i tot va més enllà del cos i inclou la cadira de rodes, la pròtesi, la joguina sexual, etc. Convé tenir presents altres mobilitats i maneres de sentir el cos.
- **Constitueixen un camp privilegiat de maduració personal** i de recerca de la pròpia identitat; són essencials en el nostre desenvolupament com a persones.
- **Generen sentiments de benestar.** Tenim dret a descobrir-les, viure-les i expressar-les de la manera que vulguem.

- **Es poden viure de moltes maneres.** Engloben una gran varietat de sensacions i pràctiques. Tot depèn dels gustos i les preferències de cada persona, que poden variar en el temps.
- Les sexualitatS són un aspecte central de les persones i engloben, entre altres dimensions interconnectades, **el plaer, l'afectivitat i l'autocura**.
- Hi ha **diverses formes d'experimentar-les: a soles o en companyia**; amb petons, carícies, mirades; a través de la lectura; mitjançant els sentits (tacte, oïda, gust, olfacte i vista) o la imaginació...
- **Formen part d'un procés d'aprenentatge i socialització**, que es veu influenciat per les experiències que hem interioritzat al llarg de la nostra infantesa, pel nostre entorn proper i per la societat i la cultura en què vivim.



# El sistema sexe-gènere-sexualitat

Des de la nostra infantesa anem interioritzant les prescripcions socials en relació amb la Sexualitat: no et masturbis en públic, no mostris el teu cos, no juguis a aquest joc. Volem saber i preguntem sobre sexualitat als familiars, que se'n surten com poden, i un dia deixem de preguntar perquè hem après que de certes coses no se'n parla. Així, **l'educació sexual de moltes de nosaltres es va configurant sobretot de manera informal**. El nostre imaginari omplirà els buits incorporant l'imaginari social del desig representat al cinema, a la publicitat, al porno, i també a les converses del pati de l'escola, de la sobretaula, dels espais d'oci, etc. **Aquests processos de socialització** es donen durant tota la nostra vida, i així es (re)produeix la (re)-transmissió d'un determinat **model de Sexualitat: l'hegemònic, el «normal», el que marca la norma, el (socialment) desitjable**.

En la influència que allò social té sobre les nostres sexualitatS, **el gènere juga un paper clau perquè ens delimita el camí pel qual se suposa que hauria de transcórrer la nostra Sexualitat**. Si analitzem a grans trets els discursos socials entorn de la Sexualitat, trobem una sèrie de mites i falses creences relacionades amb el gènere que, avui dia, malgrat que comparteixen alguns trets comuns, continuen configurant de manera diferencial les vivències dels homes i de les dones en l'àmbit sexual, en un marc de relacions de poder molt desigual.

Un d'aquests mites molt arrelat té a veure amb **la naturalització** (gairebé argumentada des del fet biològic) **del desig masculí**, que s'entén com una necessitat fisiològica clara i indiscutible, com un impuls que moltes vegades es considera irrefrenable i incontrolable («els nois sempre van calents», «és natural que sempre en tinguin ganes», «els nois han de descarregar»...). Aquest mite configura **el mandat de gènere associat a la masculinitat des del permís i la potència**. La doble negació «no sóc una dona» i «no sóc homosexual» té un pes determinant en l'articulació de la masculinitat. Això convida la misogínia i l'homofòbia a formar part de la colla d'amics, que en forma d'insults («nenassa», «maricón»...) mantenen a ratlla les desviacions del model hegemònic de masculinitat. Mostrar seguretat, portar la iniciativa, *fardar*, *piropear* les noies, etc., són considerades mostres de masculinitat.

En contrapartida, **el perill i el risc defineixen** (molt més que el plaer) **la relació del mandat de la feminitat amb la Sexualitat**. Els discursos que rebem des de petites ens eduquen per posar límits a la Sexualitat suposadament irrefrenable dels nois i els homes («vés amb compte perquè ells només pensen en una cosa») i ens prevenen constantment del perill de patir una agressió («no tornis sola a casa», «que ningú s'aprofiti de tu», etc.). A més, les mostres del desig femení són llegides com a inadequades (excessives) i són penalitzades mitjançant els estereotips de «guarra» i «escalfabraguetes», i l'amor romàntic es presenta com el salvavides («busca't el noi adequat»).

Aquests discursos, juntament amb les formes amb què anomenem i articulem la realitat, generen una

cosmovisió (i per tant, una normativitat determinada en relació amb la Sexualitat) del model hegemònic, que es tradueix en rols de gènere i en comportaments i actituds masclistes que continuen estant molt presents en la vivència de les sexualitatS.

Malgrat el pressupòsit d'igualtat entre homes i dones, quan aprofundim en les dimensions que regulen les diferents relacions socials (i en els aspectes més concrets d'aquestes relacions), trobem que aquests discursos sostenen i adoben el terreny de la desigualtat. Si mirem més enllà del miratge de la igualtat legislativa, veiem que la immensa llosa dels estereotips de gènere encara està molt present a les nostres vides.

**Podem parlar d'una vivència de la sexualitat igualitària en el marc d'aquests discursos?**

**Quines implicacions tenen aquests discursos en la legitimació de les violències masclistes?**

**Des de l'àmbit educatiu, no hauríem d'apostar per una educació sexual que contrarestés el sexisme present en aquests discursos?**

Considerem que per a la transformació social és imprescindible proporcionar a adolescents i joves una educació sexual que incorpori una mirada feminista, que qüestionï els mandats de gènere en l'àmbit sexual i afectiu i les desigualtats masclistes, i que proposi noves maneres de viure les sexualitatS des de l'autonomia, l'empoderament i la igualtat entre les persones.

Sota aquest model, la Sexualitat està construïda a mida del patriarcat i no és possible exercir els drets sexuals, perquè estan sotmesos a les normes de control social per tal de garantir el manteniment del sistema d'opressió, en aquest cas dels homes vers les dones.

És per això que creiem necessària una anàlisi crítica del sistema sexe-gènere-sexualitat, que sosté el model hegemònic i que explica l'articulació de creences, actituds, rols socials i relacions de poder basades en l'assignació del sexe home o dona.

A continuació presentem una infografia amb conceptes i claus bàsiques per reflexionar sobre la construcció social del gènere.

# La diferenciació sexual facilita mantenir els anomenats

## ESTEREOTIPS DE GÈNERE

**Clixés sobre el fet de ser dona o home;** comportaments, actituds i expectatives segons el sexe de la persona. Es basen en una formulació dicotòmica.

Els estereotips i rols de gènere afecten a totes les persones perquè **limiten les possibilitats de dones i homes** de desenvolupar-se individualment a partir de les seves pròpies inquietuds, interessos, motivacions i sentiments.

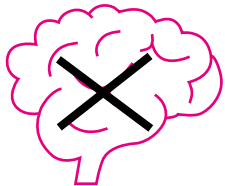
## ROLS DE GÈNERE

Comportaments de dones i homes influïts per la **vigència dels estereotips de gènere**.

Vivim en una societat androcèntrica i patriarcal, que situa el que és **masculí com a prioritari**, com a més important i com a norma, i per tant **subordina el model femení al masculí**.

**En educació sexual és imprescindible  
qüestionar els mandats de gènere!**

Ni la identitat de gènere està al cervell...



... ni les desigualtats de gènere tenen cap explicació natural.



Si el gènere és una cosa que aprenem, també la podem desaprendre, o reaprendre, i així obrim la possibilitat de transformar les relacions de desigualtat en relacions igualitàries.

# El model hegemònic de Sexualitat

La Sexualitat hegemònica és aquella que ens diu com ens hem de comportar i com no; com hem de sentir i pensar la Sexualitat pel fet de ser dones (o homes), o pel fet de tenir una edat determinada, o pel fet ser persones amb diversitat intel·lectual; com hem de modelar els nostres cossos... També ens diu quins cossos són vàlids i quins no, ens presenta unes pràctiques com a normals i altres com a desviades i ens diu com hem de construir els nostres vincles amb les altres persones.

El model hegemònic de Sexualitat no té en compte les persones que s'allunyen de la norma com a subjectes de drets amb capacitat per triar, decidir, transformar i transformar-se, crear... Només les té en compte per reconduir-les o obligar-les a «ser d'una determinada

manera: la correcta». Aquest model es troba a molta distància d'un model integral de sexualitatS desenvolupat al llarg de la vida.

És indispensable que com a professionals ens plantejem com ens afecta aquest model en la nostra experiència personal. **Generar processos de reflexivitat entorn de les construccions de la Sexualitat hegemònica** és un bon punt de partida per promoure els drets sexuals i la transformació social. Per això, **resulta imprescindible revisar i problematitzar les construccions socials** (idees, creences, estereotips, mites) **hegemòniques i desenvolupar una mirada polièdrica**. Metafòricament parlant, cal que enfoquem la realitat des d'una perspectiva que abandoni el plànol bidimensional i assumeixi la tercera dimensió, per abordar i relacionar les construccions hegemòniques de la Sexualitat amb les desigualtats estructurals dels nostres contextos socials.

## Elements que caracteritzen el model hegemònic de Sexualitat

---

- És **biologicista** en la mesura que s'apuntala en la pretesa naturalitat de la Sexualitat, com si el seu objectiu fos la reproducció de l'espècie humana.
- És **genitalista i coitocentrista** perquè la penetració és considerada la pràctica més natural i més plaent i la resta de pràctiques són considerades inferiors o, com a molt, complementàries a la penetració.
- Es fonamenta en l'**heteronorma** i continua **confonent les sexualitatS amb la reproducció**; d'aquí l'estigmatització de la masturbació, de l'homosexualitat

o de pràctiques sexuals, jocs i desitjos que no tenen com a objectiu la procreació.

- Reprodueix el **binarisme sexual i de gènere** i no té en compte les persones intersex ni les persones trans\* com a subjectes de desig.

S'utilitza el terme *trans\** com a categoria paraigua que cobreix moltes identitats que impliquen trànsits o transgressions de gènere: transsexual, travesti, drag-king/queen, genderqueer, agènere, etc. A les persones que no són *trans\** se les anomena *persones cis* o *cisgènere*.

- És **patologitzant**, ja que estableix que la identitat de gènere i/o la preferència sexual són condicions mèdiques.
- És **sexista**: naturalitza el desig dels homes i penalitza el de les dones, privilegia el plaer masculí i objectualitza els cossos de les dones; la Sexualitat hegemònica està construïda a mida del patriarcat.
- Està molt condicionat per les etapes del cicle vital i enfocat, especialment per a les dones, a les edats centrals de la reproducció. És **adultocèntric i edatista**: no preveu la infantesa ni la vellesa com a etapes en què també es viuen les sexualitats.
- Com que només considera uns determinats cossos com a desitjables i subjectes de desig, **genera gordofòbia i capacitisme**.
- Pren els valors de la cultura occidental com a universals i **genera estereotips racistes** vers les persones racialitzades.
- Tots aquests elements generen exclusió o rebuig cap a les persones que no encaixen en el model hegemònic (LGTBI-fòbia, plumofòbia, butchfòbia...)
- Els seus referents majoritaris acostumen a ser **cis, blancs, amb uns cossos adaptats als cànons de bellesa**. No reflecteixen ni de lluny la realitat diversa de les persones, però tot i així **actuen com a referents socials, com a models**.
- En definitiva, en aquest model les persones **no podem exercir els nostres drets sexuals**, ja que per gaudir-ne necessitem autonomia, construcció de vincles igualitaris i llibertat.



## I si provem de situar les diversitats al centre?

La **perspectiva feminista** posa en relleu com els mandats de gènere afecten la manera de viure les nostres sexualitatS i les decisions que prenem sobre la nostra salut sexual. A més, ens permet transformar les desigualtats de gènere i transcendir el model hegemònic de Sexualitat.

Una **perspectiva intercultural i antiracista** ens ajuda a observar i comprendre les diferències culturals en l'àmbit de la sexualitat i l'afectivitat i a no situar-nos en la perspectiva occidental com a únic punt de referència vàlid. Com a educadores hem de qüestionar el nostre etnocentrisme i els nostres prejudicis racistes.

Reflexionar sobre **la diversitat corporal i la construcció del desig** és fonamental per propiciar el qüestionament dels models de bellesa i els estàndards corporals.

**La mirada de la diversitat** entén que la variabilitat humana és infinita, tant a nivell corporal com a nivell social i relacional, i que el que falla és el model hegemònic. Aquesta perspectiva, per tant, posa en qüestió el patriarcat i l'heterosexualitat obligatòria, és a dir, obre espais de llibertat per a tothom.

La **perspectiva de la diversitat sexual i de gènere** ens ajuda a no situar l'heterosexualitat com el punt de partida, permet visibilitzar totes les identitats, situacions i maneres d'expressar i viure les sexualitatS i les relacions afectives de forma no jeràrquica, i al mateix temps dóna respostes a les necessitats específiques de les persones.

La **mirada interseccional** ens permet abordar les desigualtats estructurals que dificulten l'exercici dels drets, com són el sexisme, el racisme, el classisme, el capacitisme i el binarisme heteronormatiu, entre d'altres.

És imprescindible visibilitzar **la diversitat funcional** en l'àmbit sexual. Les persones amb diversitat funcional, com qualsevol altra persona, tenen moltes maneres de viure les sexualitatS i molt de potencial per ampliar l'imaginari social del desig i els plaers.

**Hem d'apostar per obrir els ulls a tot allò que les diversitats ens mostren i traslladar els seus sabers de la perifèria al centre.** Davant el model normatiu de Sexualitat (ple de mandats de gènere, centrat en l'heterosexualitat, protagonitzat per «cuerpazos» rics i blancs, que practiquen una Sexualitat atlètica...), volem transmetre un ventall il·limitat de maneres de viure les sexualitatS.

Com a professionals hem d'**obrir finestretes més enllà de l'imaginari social** i entendre que **habitar l'espai fora de la norma no només és possible, sinó també satisfactori i desitjable** per a la nostra salut sexual. Estem davant d'un repte que ens qüestiona com a persones, que implica entrenar la nostra mirada no només cap als nostres contextos professionals sinó també en l'àmbit personal. Hem de mirar-nos al mirall i veure com els mandats de gènere, les premisses del model hegemònic, les situacions de privilegi i de vulnerabilitat travessen les nostres vides personals i la nostra quotidianitat.

Per fer **aquest exercici de reflexivitat**, ens hauríem de qüestionar, per exemple: Com afecten els mandats i estereotips de gènere a la meua sexualitat? En quines situacions relacionades amb el gènere no he pogut cuidar la meua salut sexual? Estem treballant per qüestionar els mites i les falses creences al voltant de les sexualitats? Estic fomentant la capacitat crítica d'adolescents i joves respecte del model hegemònic de Sexualitat?

---

## L'educació sexual des de l'enfocament dels drets sexuals

La salut sexual, l'exercici dels drets sexuals i el benestar subjectiu en relació amb les sexualitatS són tres elements que en moltes ocasions conflueixen, de manera que si un es veu afectat, els altres dos també es veuran alterats. Així, **quan parlem de salut sexual, estem parlant de drets sexuals**. I si parlem de drets sexuals, **parlem de desigualtats, perquè els processos de salut no es desenvolupen independentment dels contextos socials**, que sempre condicionen, facilitant-los o dificultant-los, l'exercici dels drets sexuals de les persones. Cal transformar les estructures socials que situen a les persones en diferents posicions de poder, perquè totes puguem gaudir dels nostres drets.

**Quan parlem de l'exercici dels drets sexuals** no només estem parlant de l'accés a l'atenció en salut sexual, o de rebre informació veraç, oportuna, científica i sense prejudicis, sinó que **apuntem més lluny, a la possibilitat que totes les persones, sense cap discriminació, puguem prendre les nostres pròpies decisions** en tot allò relacionat amb les nostres sexualitatS; estem parlant d'autonomia.

---

## Drets sexuals\*

**Dret a la llibertat sexual\_** fa referència a la possibilitat de les persones d'expressar la seva sexualitat, excloent totes les formes de coerció sexual, explotació i abús en qualsevol moment i situació de la vida.

---

**Dret a l'equitat sexual\_** implica l'oposició a totes les formes de discriminació per raó del sexe, el gènere, la preferència sexual, l'edat, la raça, la classe social, la religió i la diversitat funcional, entre altres elements.

---

**Dret a l'autonomia sexual, la integritat sexual i la seguretat del cos\_** suposa l'habilitat de prendre decisions autònomes sobre la vida sexual d'una mateixa en el context de la pròpia ètica social. Inclou el control i el plaer dels nostres cossos, lliures de qualsevol tipus de violència.

---

**Dret a la privacitat sexual\_** consisteix en el dret a prendre decisions individuals sobre la pròpia intimitat sempre que aquestes no interfereixin en els drets sexuals d'altres persones.

---

**Dret a la lliure associació sexual\_** significa la possibilitat de contreure matrimoni o no, de divorciar-se i d'establir altres tipus d'associacions sexuals i vincles afectius.

---

**Dret a l'expressió sexual emocional\_** l'expressió sexual és més que el plaer eròtic. Cada persona té dret a expressar la seva sexualitat a través de la comunicació, el contacte, l'expressió emocional i l'amor.

## Exemples en la quotidianitat

01

Dret a expressar el nostre gènere i la nostra sexualitat com vulguem, sense que ningú ens faci sentir malament o ens insulti pel fet de ser dona, gai, lesbiana, trans o intersex. Dret a que ningú transgredeixi els nostres límits personals ni verbalment ni físicament.

---

02

Dret a relacionar-nos com a iguals. Tenim el dret de trencar amb els rols de gèneres (les activitats tradicionalment considerades masculines o femenines). Tenim dret a negociar els nostres jocs, pràctiques sexuals i la manera de cuidar la nostra salut en condicions d'igualtat amb les persones amb les quals ens relacionem.

---

03

Dret a decidir com, amb qui i quan compartim la nostra sexualitat amb altres persones. Dret a denunciar assetjaments i agressions sexuals. No estàs sola, cap agressió sense resposta!

---

04

Dret a decidir si expliquem o no a les altres persones els nostres «rotllos», les nostres vivències, els nostres desitjos. Aquest dret s'exerceix en el nostre entorn quotidià, incloent-hi també les xarxes socials: ningú té dret a enviar o publicar fotos nostres sense consentiment.

---

05

Dret a triar els vincles afectius en la forma desitjada, dret a triar com distribuïm el nostre temps lliure i com volem relacionar-nos amb les persones. Dret a prendre decisions sobre la nostra vida sense que ningú ens controlli; ningú té dret a imposar-nos la seva manera de veure les coses. Igual que som lliures per vincular-nos amb algú, som lliures també per desvincular-nos-en i trencar una relació.

---

06

Dret a expressar les nostres emocions, els nostres límits, què ens ve de gust experimentar i què no, com ens sentim, dir que ens sentim malament i quines són les nostres necessitats i els nostres desitjos.



07

**Dret a fer opcions reproductives lliures i responsables\_** comporta el dret a decidir si tenir o no filles i fills, en quin nombre, el temps entre cadascun, el dret a l'accés als mètodes de regulació de la fertilitat i a la interrupció de l'embaràs.

---

Dret a que no et pressionin per a «fer-ho» sense condó. Dret a rebre informació sobre els diferents mètodes anticonceptius, inclosa l'anticoncepció d'urgència (pastilla del dia després). Dret a conèixer i realitzar les diferents opcions per formar una família homoparental. Dret a l'avortament legal, lliure i gratuït.

08

**Dret a l'educació sexual comprensiva\_** entenent-la com un procés que dura tota la vida, des del naixement a la vellesa i que hauria d'involucrar totes les institucions socials.

---

Dret a rebre tallers d'educació sexual. Dret a que el professorat incorpori els continguts de l'educació sexual en les diferents matèries de manera transversal i amb criteris de qualitat. Dret a que parlar de sexualitat no sigui un tabú.

09

**Dret a la informació basada en el coneixement científic\_** la informació sexual ha de ser generada a través d'un procés científic i ètic i difosa amb formes apropiades en tots els àmbits socials.

---

Dret a informar-nos de com podem viure unes sexualitats més segures i més plaents. Les persones no heterosexuales, les persones amb diversitat funcional i les persones racialitzades també tenim dret a rebre informació lliure de prejudicis sobre com cuidar la nostra salut sexual.

10

**Dret a la cura de la salut sexual\_** la cura de la salut sexual ha d'estar disponible per a la prevenció i el tractament de tots els problemes, les preocupacions i les possibles conseqüències negatives relacionades amb la vivència de les sexualitats.

---

Dret a rebre informació per prendre decisions sobre la nostra salut sexual. Dret a fer-nos proves d'infeccions de transmissió sexual de manera gratuïta en els centres d'atenció sanitària i hospitals, així com a rebre el tractament indicat. Tenim dret també a rebre acompanyament psicològic. En el tema de les ITS no es tracta de buscar culpables; a més, la majoria tenen cura i totes tenen tractament. L'important és detectar-les ràpidament i tenir la informació i les estratègies per prevenir-les.

11

**Dret al plaer sexual\_** el plaer sexual (incloent-hi l'autoerotisme) és una font de benestar físic, psicològic, intel·lectual i espiritual.

Dret a gaudir les nostres sexualitats; tots els cossos són una font de plaer, desitjables i desitjants. Hi ha infinites maneres de sentir plaer, que abasten terrenys molt més enllà dels nostres genitals. El plaer és sentir-nos feliçs vivint les nostres sexualitats de la manera com ho desitgem.

\*Aquest quadre inclou la Declaració dels Drets Sexuals i proposa exemples per treballar-los de manera propera a la realitat d'adolescents i joves.

# Les carències de l'educació sexual en l'àmbit educatiu

Tot i que vivim en un context social força sexualitzat, encara hi continua havent cert tabú a l'hora de parlar obertament sobre sexualitatS, sobretot quan ens toca als adults parlar amb infants, adolescents i joves. Aquesta contradicció explica per què, malgrat que l'educació sexual és un dret universal, encara fa molta por pronunciar la paraula «sexualitatS» als centres escolars (mentre que les paraules «maricón» o «puta» les senten de forma quotidiana).

La realitat que observem en l'àmbit educatiu és que es deixa en mans del professorat, sense suport i sense formació, la possibilitat d'incorporar l'educació sexual de manera transversal a les assignatures o a les hores de tutories, de manera que a la pràctica es queda en «terra de ningú». Recordem que totes les persones tenim **dret a rebre una educació sexual comprensiva** i que quan un dret no està garantit, tota la resta està sent vulnerat, per efecte del principi d'interdependència.

Si hi ha prou pressupost o si el sector públic ho subvenciona, alguns centres opten per externalitzar l'educació sexual en el segon cicle de l'ESO a entitats especialitzades, que disposen de molt poc temps per abordar la complexitat de l'àmbit sexual i afectiu. Aquestes intervencions cohabituen amb altres procedents de l'àmbit sanitari que acostumen a centrar-se en la prevenció de riscos: les infeccions de transmissió sexual i els embarassos adolescents.

Focalitzar-se en les possibles conseqüències negatives que es poden derivar de la vivència de les sexualitatS, no és començar la casa per la teulada?



**Qui, per la seva socialització de gènere, s'emportarà la por a casa?**

**Si la vivència de la sexualitat es dona en un marc desigual, com podem obviar que nois i noies no es troben en la mateixa posició a l'hora de negociar pràctiques segures i plaents?**

**A més, si ens enfoquem en els riscos, per què no se'n tenen en compte d'altres, com les violències sexuals, les agressions sexistes, les sexualitats sense plaer, la LGTBI-fòbia i tot un seguit de violències masclistes en l'àmbit sexual i afectiu?**

**I si provéssim de canviar l'enfocament i, en lloc d'atendre les conseqüències negatives derivades de la cultura patriarcal, anéssim directament a entendre el patriarcat com el principal factor de risc?**

## Com passem d'infondre la por a difondre plaers?

Si ens acostéssim a l'educació sexual des d'una mirada feminista, podríem acompanyar el desenvolupament dels i les joves atenent les desigualtats i proposant nous models basats en l'autonomia i l'empoderament per prendre decisions en tot allò relacionat amb les sexualitatS. Així, per exemple, per tal de contrarestar les desigualtats de gènere, desenvoluparíem estratègies d'aprenentatge diferenciades per a nois i per a noies en un marc d'objectius comuns.

Amb les noies, en la dimensió del plaer treballaríem l'autoconeixement, per contrarestar la imatge social de les vulves com una cosa bruta, el tabú que encara perdura sobre la masturbació de les noies, la idea de la inaccessibilitat dels nostres genitals, etc. Així, regalaríem miralls que animin a esbrinar el propi cos i autogestionar-se els plaers, convençudes que qui està connectada amb el seu plaer té més capacitats per gaudir la seva sexualitat lliure de violències. Parlaríem molt sobre el cos i com només nosaltres tenim el dret a decidir sobre ell. Potenciaríem aprenentatges per identificar la violència masclista, per resistir a les pressions dels cànons estètics, al binomi «estreta-puta» i la resta de discursos que penalitzen la sexualitat de les dones. En l'àmbit afectiu previndríem sobre els mites de l'amor romàntic i la idea que hem d'estar sempre disponibles per a les necessitats dels altres, i apostaríem per valorar les cures aprenent a cuidar-nos a nosaltres mateixes.

Amb els nois treballaríem una vivència de la sexualitat que giri entorn de l'ètica del plaer compartit i que entengui tot el cos i no només la genitalitat com a font de plaer. Obriríem una porta que no s'explora gairebé mai, la de la seva vulnerabilitat, per explorar els estereotips vinculats a «donar la talla», la mida del penis, l'ejaculació precoç, per revelar la part performativa de la seva posició de poder i per deixar de representar la masculinitat com una cosa intocable. Treballaríem per desmuntar la cultura del risc com un valor desitjable, per trencar amb mecanismes com la pressió del grup i les complicitats masclistes, que generen profundes violències per a tothom, també per als mateixos nois. Per prevenir les agressions sexistes, qüestionaríem la concepció del desig com una pulsio irrefrenable, reflexionaríem sobre les violències sexuals (i no sexuals) i miraríem de contrarestar la seva impunitat i de donar pas a noves formes de viure les sexualitatS i a vincles afectius lliures de masclisme. Posaríem mil exemples per desnaturalitzar les desigualtats de gènere i procuraríem acompanyar els joves en el desenvolupament d'una mirada crítica sobre la masculinitat hegemònica.

Davant la simplificació de les sexualitatS per part dels discursos biomèdics i biològics, tractaríem d'abordar la complexitat de l'esfera afectiva des de la perspectiva que en l'àmbit d'allò íntim, el fonamental no està en el que fem, sinó en quins significats, valors, sentiments i emocions entren en joc. Davant el model normatiu de Sexualitat, apostaríem per transmetre una visió positiva i il·limitada de maneres de viure les sexualitatS, segons les preferències personals, i compromesa amb el qüestionament dels mandats de gènere.

Des d'un enfocament integral de la salut sexual, facilitaríem processos col·lectius perquè cada persona decideixi quines estratègies s'adapten millor a les seves necessitats de cada moment, a les seves experiències, al seu context i als seus desitjos.

En lloc de proporcionar solucions a problemes concrets, ens centrariem a generar processos d'autonomia i empoderament de les persones, i promoure habilitats com l'autoescolta, l'autocura, la presa de decisions, la comunicació i les capacitats de negociació, perquè les persones puguin gaudir de l'exercici dels seus drets i d'unes sexualitats més plaents i més segures.

---

## Referències bibliogràfiques

Elvira Marín, Noemí; Varela Fernández, Belén (2015) **Estimar no fa mal! Viu l'amor lliure de violència. Projecte de formació per a la prevenció d'abusos sexuals entre iguals en adolescents**. Barcelona: Institut Català de les Dones (Generalitat de Catalunya) i Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears. Disponible a <http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD24866.pdf>

Sanchis Caudet, Rosa Maria (2007) **Materials d'educació sexual**. Col·lectiu Baubo. Disponible a [http://www.rosasanchis.cat/sexualitat/sanchis\\_senabre/baubo\\_07\\_materials\\_sexualitat.pdf](http://www.rosasanchis.cat/sexualitat/sanchis_senabre/baubo_07_materials_sexualitat.pdf)

Sanchis Caudet, Rosa Maria; Senabre Carbonell, Enric (2005) «Educar la sexualitat. Educar per a la igualtat». *Guix*, 311, p. 3-15. Disponible a [http://www.rosasanchis.cat/sexualitat/sanchis\\_senabre/baubo\\_05\\_sexualitat\\_igualtat.pdf](http://www.rosasanchis.cat/sexualitat/sanchis_senabre/baubo_05_sexualitat_igualtat.pdf)

# Dinàmiques

A continuació oferim algunes de les dinàmiques que la nostra entitat utilitza en les seves accions educatives de promoció de la salut sexual, dirigides a joves a partir de 14 anys. Els materials componen un itinerari de dinàmiques d'una hora de durada pensades per adaptar-se a les hores de tutoria dels centres escolars.

# QUÈ ENTENEM PER SEXUALITAT?

## Construint una definició de sexualitat(s)

### Objectius

- Proposar una definició de sexualitat que consideri les dimensions de plaer, sentiments/emocions, vivències/riscos.
- Reflexionar sobre com el gènere determina la nostra manera de pensar, expressar i sentir la nostra sexualitat.
- Diferenciar els conceptes d'identitat de gènere i preferència sexual.
- Identificar i desconstruir alguns mites relacionats amb la sexualitat.

### Durada

1 hora

### Persones destinatàries

Joves

### Espais

Una sala prou àmplia perquè les persones assistents puguin asseure's en semicercle.

### Material

- Pissarra i guixos/retoladors de colors (com a alternativa es pot utilitzar paperògraf).
- Vídeo [#goodvibrations](#) del programa *Oh My Goig* de BTV.
- Ordinador, projector, altaveus.

### Conceptes clau

Sexualitat	Consentiment
Plaer	Pràctiques sexuals
Sentiments i emocions	Experiència
Riscos	Gènere
Decisions	Drets
Diversitat sexual	

### Cronograma

Activitat	Temps
Vídeo	10 min.
Pluja d'idees	25 min.
Definició de sexualitat	10 min.
Reflexionant sobre el gènere, la diversitat i els drets	10 min.
Avaluació	5 min.

### 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 les i els joves, d'elles i ells cap a la persona de referència, i també d'aquesta persona cap a les joves i els joves. Per exemple, seria especialment contraproductiu que els i les joves se sentissin jutjades per la persona referent.

2. Posem el curt [#goodvibrations](#).

3. Fem una pluja d'idees per intentar definir què és això de la sexualitat. Podem aprofitar el curt i fer servir les paraules que surtin de comentar-lo o començar llançant preguntes com: Quina és la primera paraula que us ve al cap relacionada amb la sexualitat? Es classifiquen les paraules en tres columnes que, una vegada acabin totes les aportacions, etiquetarem amb els següents noms: *plaer*; *sentiments/emocions*; *vivències/riscos*. A mesura que vagin dient paraules, les anirem definint amb un doble objectiu: conèixer tots els conceptes anotats a la pissarra/paperògraf i trencar amb alguns mites relacionats amb la sexualitat.

4. Un exemple de com podrien quedar les tres columnes seria:

PLAER	SENTIMENTS / EMOCIONS	VIVÈNCIES / RISCOS
sexe	benestar	condó
follar	alegria	VIH / sida
masturbació	autoestima	malalties (ITS)
petons	tristesa	tristesa
penetració vaginal	<i>bajón</i>	embaràs
sexe oral	ràbia	maltractament
penetració anal	inseguretat	decisions
pessigolles	pors	consentiment
orgasme	nervis	...
desig	amor	
...	...	

5. A continuació, recollint totes les paraules escrites al paperògraf o pissarra, realitzarem una definició de la sexualitat en la qual hauríem de recollir els següents aspectes:

- Sexe és diferent de sexualitat.
- La nostra sexualitat ens acompanya des que naixem fins que morim i la desenvolupem al llarg de tota la nostra vida.
- Es relaciona amb el nostre cos, amb el que sentim i, més endavant, amb el fet de compartir-la amb altres persones, sempre decidint amb qui, quan i com, és a dir, sempre en un marc de consentiment.
- Té a veure amb la manera com aprenc a relacionar-me amb les altres persones. Va del tracte que em dono, del tracte que dono a les altres persones i del tracte que rebo de les altres persones.
- Té a veure amb l'experiència, amb l'aprenentatge i amb el canvi.
- Es relaciona amb els drets que la nostra societat reconeix pel que fa a la sexualitat.

- Es relaciona amb prendre decisions, i per a això és interessant que ens preguntem: Com vull viure la meua sexualitat? Per què vull tenir relacions sexuals?

- En definitiva, **la sexualitat la visc a través del meu cos, del que jo sento i de les decisions que hi prenc al respecte.**

6. Després d'aquesta activitat, preguntarem al grup si som lliures per pensar, expressar i viure la nostra sexualitat com desitgem. En aquest punt, introduïrem la dimensió del gènere, per mostrar com l'educació diferenciada segons el sexe determina la nostra forma de viure la sexualitat atorgant llibertats diferents a les persones. Per facilitar la reflexió farem les següents preguntes:

- En parlar de cadascuna d'aquestes columnes, en quina penseu que se senten més còmodes les noies, en general? I els nois, en general? Per què? A partir de veure que les noies tenen més facilitat per parlar de sentiments, la cosa que ens interessa és explorar el

perquè. La idea és arribar a pensar com aprenem sobre sexualitat, què se'ns permet i què no...

Seguint aquest fil, podem llançar la següent pregunta:

• **Una noia i un noi tenen la mateixa llibertat per parlar de qüestions relacionades amb el plaer? Per què?**

Per exemple, què passa si un noi parla de masturbació i què passa si ho fa una noia? I en relació amb la dimensió dels sentiments, què passa si una noia es mostra emocional i què passa si ho fa un noi?

Afegim la paraula **gènere** a la nostra pluja com quelcom transversal.

7. Una vegada finalitzada aquesta activitat, preguntarem al grup si les persones amb preferència homosexual tenen la mateixa llibertat per viure i expressar la seva sexualitat que les persones amb preferència heterosexual.

Per tancar aquesta part de la dinàmica, podem explicar que la sexualitat de les persones és com la personalitat, cadascú té la seva, és única, irrepetible i és el que ens fa especials. Per això és important que tothom pugui viure la seva sexualitat com desitgi. És una qüestió de drets. Cada persona viu la seva sexualitat de manera única i per això, en lloc de parlar de **sexualitat**, parlarem de **sexualitats**.

Finalment, afegirem la paraula **drets** com a element transversal a la pluja i explicarem que, sigui quina sigui la identitat de gènere o la preferència sexual de cada persona, hi ha alguna cosa comuna a totes les sexualitats, i és que totes comparteixen aquests tres àmbits: plaer, emocions i decisions/gestió de riscos.

---

3. Adaptació de *Drets sexuals i reproductius. Material didàctic adreçat a professionals que treballen amb joves majors de 16 anys*. Barcelona: APFCiB, p. 31 (Activitat 01. Sexualitat, comencem a parlar-ne).

### Possibles variacions de la proposta

Si el grup és molt poc participatiu i aporten poques paraules, proposarem que es posin en parelles i busquin una paraula que després aportaran al grup gran.

---



# QUÈ FAIG? COM EM SENTO?

Dinàmica 2

## Experiències i dubtes

### Objectius

- Conèixer quines parts del cos són més sensibles a l'estimulació i poden produir més plaer.
- Aclarir dubtes i informar sobre la dimensió plaer/sensibilitat de la noia i el noi.
- Reflexionar sobre els mites de «la primera vegada»
- Vincular el plaer amb els sentiments i emocions.
- Reconèixer la importància de la comunicació en les relacions interpersonals.

### Durada

1 hora

### Persones destinatàries

Joves

### Espais

Una sala prou àmplia per poder treballar còmodament en grup i posteriorment exposar els seus treballs.

### Material

- Fitxes dels casos amb les preguntes corresponents.
  - Fitxes de continguts per a cada cas.
  - Dibuixos dels òrgans genitals femenins i masculins.
- Com a alternativa es poden dibuixar en una pissarra o paperògraf quan sigui necessari.

### Conceptes clau

Sexualitat	Masturbació
Òrgans genitals	Orgasme
Sensibilitat	Penetració vaginal
Cicle d'excitació sexual	Penetració anal
Primera vegada	Presca de decisions
Pornografia	Comunicació

### Cronograma

Activitat	Temps
Treball en grup	10 min.
Posada en comú	45 min.
Avaluació	5 min.

### 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 les i els joves, d'elles i ells cap a la persona de referència, i també d'aquesta persona cap a les i els joves. Seria especialment contraproductiu que els i les joves se sentissin jutjats per la persona referent.
2. Es distribueixen les persones participants en cinc grups i es reparteixen els cinc casos. Si no és possible fer cinc grups, podem repartir més casos per grup. Cada grup llegirà el cas i respondrà les preguntes plantejades, verbalment o per escrit. Una persona de cada grup recollirà les aportacions i es posaran en comú en el grup gran.
3. Cada grup llegirà el seu cas i les respostes donades. Es plantejarà al grup gran si volen fer aportacions.
4. Finalment, la persona responsable de l'activitat explicarà els continguts relacionats amb cada cas (veure orientacions educatives). Si el fet de parlar explícitament de cossos, òrgans i pràctiques sexuals fa que el grup s'alteri i resulti difícil seguir amb la dinàmica, podem recordar les normes pactades al principi i convidar a sortir de l'espai a qui no sigui capaç d'assumir-les.

## + informació

---

«**Què és la sexualitat?**». Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS).

**El clítoris y sus secretos.** Universidad de Vigo.

«**Afectivitat i sexualitat**». Canal Salut: Sexe Joves. Generalitat de Catalunya.

**El Kit del Plaer.** Blog per a joves sobre sexualitats.

<https://kitdelplaer.org/ca/category/plaer/>

## Possibles variacions de la proposta

---

1. Aquesta sessió pot realitzar-se en grup mixt o bé separant nois i noies. S'ha de tenir en compte que, tret que el grup estigui molt cohesionat, fer-la per separat farà que unes i altres sentin menys pressió.

2. Si no hi ha moltes persones participants es poden llegir i comentar els casos en el grup gran.

3. Si per qüestions de temps s'haguessin de descartar alguns casos, es recomana prioritzar els tres primers.

---

# CAS 1: MASTURBACIÓ

---

## Exposició

---

Des de fa un temps ens emboliquem. L'altre dia per primera vegada ella em va masturbar mentre jo l'acariciava però només movent la mà per damunt de les seves calces. Després en arribar a casa vaig sentir estranyesa, no sé si vaig estar a l'altura... Estava flipant tant amb el que sentia quan m'ho feia, que no sé si li vaig donar tant de plaer com ella a mi! El proper dia m'ho vull currar de veritat i masturbar-la bé. Per on començo? I si compro alguna cosa especial (rotllo vibrador)? O és suficient amb introduir-li els dits?

## Preguntes

---

- Què vol?
- Com es deu estar sentint?
- Qui ens explica com funciona això de la masturbació? On aprenem sobre el sexe?
- Quines paraules utilitzem per anomenar la masturbació d'un noi? I la masturbació d'una noia?
- Creieu que les noies es masturben menys que els nois?

## Orientacions educatives

---

- Presentar el cos com un «mapa sensible». No tot el plaer es troba en els òrgans genitals.
- El *petting* és una pràctica sexual que consisteix en el fregament i carícies entre els cossos.
- Les zones erògenes són zones amb més terminacions nervioses i per tant zones més sensibles.
- Noies i nois tenim zones erògenes en comú: anus, mugrons, costelles, coll...
- Noies i nois tenim relacions diferents amb el nostre cos i amb els nostres genitals. Els nois estan més familiaritzats amb la masturbació i socialment està ben vista. Les noies estan menys familiaritzades amb els seus

genitals i socialment no se'ls parla de la masturbació.

- Podem mostrar les imatges dels genitals externs i explicar-les.

### **Estimulació d'una noia**

• El clítoris és l'òrgan més sensible a l'estimulació sexual. Es troba on s'ajunten els llavis menors, a l'exterior de la vagina. El que veiem és «la punta de l'iceberg», ja que el clítoris té ramificacions internes.

• En els tres primers centímetres de l'interior de la vagina hi trobem molta sensibilitat perquè aquesta part està en contacte amb les ramificacions internes del clítoris.

• El clítoris es pot estimular de forma directa o indirecta, fent una pressió suau i escoltant el ritme que marca la pròpia persona segons el plaer que va experimentant.

• «Fer dits» és sinònim d'entrar a la vagina i/o moure'ls per la vulva.

• Per obtenir plaer no cal introduir res a la vagina. Els llavis i el clítoris són parts de la vulva molt sensibles. Per obtenir plaer es poden acariciar els llavis i l'orifici de la vagina per fora.

### **Estimulació d'un noi**

• La zona de més sensibilitat és el gland.

• També hi ha molta sensibilitat al perineu, zona que es troba entre els testicles i l'anus.

• L'estimulació es pot fer amb carícies.

• Cal fer atenció a si el prepuci es pot retirar completament fins al gland. No cal estrènyer ni forçar si no es pot.

### **Aspectes a tenir en compte**

• Vigilar la intensitat de la pressió que fem. Els genitals són tan sensibles al plaer com al dolor.

• La higiene (mans, ungles, genitals) és important.

• El lubricant es pot utilitzar com a complement per

lliscar més en la masturbació.

• Hem de respectar els ritmes. Cada persona és diferent i cada moment també ho és.

• Atendre a la comunicació corporal. Una mà pot guiar l'altra cap on li produeix plaer.

• No hem de sentir-nos obligats/obligades a res. Ni a fer, ni a deixar que ens facin si no ens ve de gust.

## **CAS 2: ORGASME**

### **Exposició**

Jo no m'atreveixo a preguntar-li a la Sandra si es corre. No veig que faci res gaire diferent de quan està súper excitada. Algun cop ho hem parlat i ella sempre em diu: «M'encanta tot el que fem!». Em fa vergonya tornar-li a comentar... Estic perdut!

### **Preguntes**

- Què li passa? Què vol saber?
- Com se sent davant d'aquesta situació? Per què?
- Què li recomanaríeu a aquesta persona? És fàcil?
- Què li recomanaríeu a la noia? És fàcil?
- És el mateix estar súper excitat/excitada que tenir un orgasme?
- Com pot saber aquesta persona si ella ha arribat a l'orgasme?

### **Orientacions educatives**

- Per identificar l'orgasme cal conèixer el propi cos i reconèixer sensacions.
- La concepció actual del plaer el vincula a l'orgasme; és una concepció que nega el plaer experimentat durant el procés i s'enfoca només en el moment de l'orgasme.
- En el llenguatge que utilitzem diem *corre's* per parlar de l'orgasme. *Corre's* es refereix a l'ejaculació del semen.

Aquest és un altre exemple de com en parlar de sexualitat, prenem com a única referència la sexualitat dels homes.

- La dona identifica l'orgasme basant-se en la seva pròpia experiència i sensacions. No té claus externes com en el cas de l'home (erecció, ejaculació, pèrdua de l'erecció).
- És possible que una dona sigui multiorgàsmica (que tingui diversos orgasmes), però aquesta possibilitat no implica que necessàriament hagi de ser així.
- Sovint en aquesta situació apareix la idea que les noies «fingeixen» els orgasmes. És interessant plantejar la pregunta de per què una noia s'estimaria més «fingir» que explicar-li a la seva parella sexual que no ha tingut un orgasme.

#### **Procés d'excitació d'un noi**

- Erecció.
- Pistes de l'orgasme: semen, sensació intensa de plaer, pèrdua de l'erecció.
- Entre l'erecció i l'ejaculació, en qualsevol moment pot aparèixer el líquid preseminal. És un líquid que no es nota, que no produeix plaer, però que pot contenir espermatozous i per tant pot deixar embarassada a una noia. Cal relacionar aquest fet amb la pràctica de la «marxa enrere» com a pràctica no segura encara que es retiri el penis de l'interior de la vagina abans d'ejacular.

#### **Procés d'excitació d'una noia**

- A l'interior de la vagina sempre hi ha flux vaginal, que la protegeix i manté la flora vaginal en equilibri. La quantitat de flux augmenta considerablement amb l'excitació.
- L'orgasme en la noia no té pistes externes. Com a pista interna tenim les contraccions pèlviques.
- Més calor corporal, *subidón*, alleujament, etc.

#### **Aspectes a tenir en compte**

- Si un orgasme «s'escapa» o «es talla» ens pot fer «ràbia», però això no implica que no ens ho haguem passat bé. És important gaudir de les sensacions de tot el procés i no plantejar-se l'orgasme com a única meta.
- Tant els nois com les noies, si estan súper excitats/excitades però no arriben a l'orgasme, poden sentir molèsties per la tensió acumulada que no s'ha alliberat. No és res greu, i per tant aquestes molèsties no s'han de fer servir per insistir a continuar la relació sexual fins a arribar a l'orgasme.
- L'expressió de l'orgasme és personal. No hem de suposar que la persona amb qui estem reaccionarà com de vegades se'ns mostra a les pel·lícules (per exemple: crits). Reaccionarà com li vingui de gust i ho senti.
- Si «fer-ho» és fer la penetració vaginal, què és el que fem si no realitzem aquesta pràctica? Hem de qüestionar aquesta afirmació, perquè no sempre que tenim una relació sexual realitzem aquesta pràctica.

## **CAS 3: «LA PRIMERA VEGADA»**

### **Exposició**

L'Ester està parlant amb les seves amigues. De les tres, dues han tingut relacions sexuals. I d'aquestes dues, una «ho ha fet».

Estan parlant de les seves coses i aquesta darrera explica: «Jo no sé si és normal el que em passa, no ho sé... Potser és que com que fa poc que ho fem, encara no se m'ha acostumat el cos. La primera vegada va anar bé i no em va fer mal! Va ser una sensació rara però no vaig sentir cap dolor... i això que m'havien dit que podria fins i tot sagnar! Però aquest cap de setmana...

sí que em va fer una mica de mal... Vam pensar que era normal i que potser no se m'havia acabat de trencar l'himen...».

### Preguntes

---

- Quin dubte té la noia?
- Quins comentaris poden fer-li les amigues?
- A quines conclusions creieu que arribaran?
- Què creieu que va fer ella quan va sentir dolor? Per què?
- A les noies, qui els dona informació sobre «la primera vegada»? I als nois?

### Orientacions educatives

---

- És important conèixer el propi cos i aprendre a reconèixer les sensacions a partir de l'experiència.
- Desmitificar la imatge de l'himen com a barrera. És una membrana que cobreix una part de l'interior de la vagina, no la «tapa». Exemple d'això és que l'himen no interfereix en la regla.
- Podem utilitzar la imatge dels genitals interns d'una noia per explicar on es trobaria l'himen i què seria (i què no).
- Desmentir la vinculació entre l'himen i el dolor.
- Perquè hi hagi una P+V (penetració vaginal) plaent, les dues persones n'han de tenir ganes. A més de les ganes, el noi ha de tenir una erecció i la noia ha d'estar molt excitada i per tant tenir molt de flux vaginal que ajudi que la penetració sigui plaent. Si no hi ha flux vaginal, la penetració fa mal.
- La primera vegada que realitzem qualsevol pràctica podem sentir nervis. A més, en el cas de les noies aquests nervis augmenten pel mite que la primera vegada d'una P+V els farà mal.
- La primera vegada d'una P+V les noies poden estar

il·lusionades, però potser una mica tenses. Aquesta tensió dificulta l'excitació i per tant la penetració pot causar dolor.

- L'himen no «es trenca», això ens porta de nou al mite que sentirem dolor. L'himen és una membrana, una pell molt fina que es va obrint i que finalment es desprèn.
- La idea d'«acostumar el cos» ens porta a pensar que la vagina «es va donant» a mesura que s'ha fet més vegades la P+V. Això no és cert, la vagina s'adapta perquè és un múscul, i després torna al seu estat original. L'important, per tant, no és fer-ho moltes vegades, sinó fer-ho amb escolta i sensibilitat.
- Si sentim dolor, hem de recordar que el que busquem és plaer i no dolor.
- Hem de respectar i escoltar el que ens diu el cos. Si fa mal, hem de parar.
- En relació amb el sexe, si fa mal és que hi ha alguna cosa que no està funcionant bé.

## CAS 4: SEXE ORAL

---

### Exposició

---

Com puc saber si quan li faig sexe oral a la meva parella ho faig del tot bé? És això el que li agrada de veritat? Vaig parlar amb dues amigues que surten juntes per explicar-los que aquest tema m'estava ratllant i elles em van dir que entenien la meva angoixa i que elles també s'haguessin sentit una mica perdudes si el cos de la seva parella fos diferent del seu. Em van dir que la millor manera de saber si el que estic fent li agrada a la meva parella és parlar-ho amb ella. Però jo igualment vull que em doneu alguna pista, la teniu?

## Preguntes

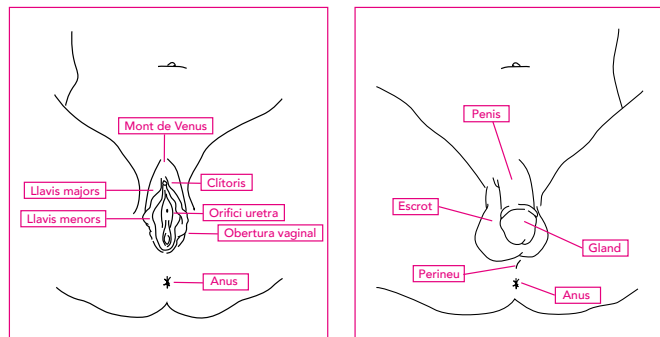
- Què vol saber?
- Com es deu estar sentint?
- Imagina't que un amic teu t'explica que li passa això, què li diries? I tu com et sentiries?
- Qui ens explica com funciona això del sexe oral? On n'aprenem de sexe?
- Quines paraules utilitzem per anomenar el sexe oral que es fa a un noi? I el que es fa a una noia?

## Orientacions educatives

- En les parelles heterosexuales és freqüent tenir dubtes sobre com funciona el cos de l'altra persona.
- És important relacionar el sexe oral amb tot el que ja hem parlat en els casos anteriors, especialment amb la masturbació. El sexe oral seria com una carícia humida, calenta, més suau, que provoca altres sensacions.
- Desmitificar els complexos sobre l'olor de la vulva i/o el penis. Hem de mantenir la nostra higiene, i si així ho fem, l'olor és una olor natural.
- Cal tenir especial compte amb les dents, podem cobrir-les amb els llavis.
- Controlar l'espai que necessitem per sentir-nos còmodes i respirar lliurement.
- Alguns trucs: acompanyar la carícia de la boca amb la mà i els dits, estimular el perineu o altres parts del cos, acostar-se lentament i respirar a prop (l'alè és calent i és agradable), bufar a prop, etc.
- Podem «agafar idees» d'allò que ens expliquen les nostres amistats però finalment serà la nostra experiència la que ens guïi.
- Com en totes les pràctiques, també aquí convé situar el que es mostra a les pel·lícules porno com a «coses de

pele». En aquestes pel·lícules rarament apareix el diàleg. Segurament a nosaltres parlar i riure amb la parella ens ajudarà a estar a gust, desinhibir-nos i gaudir més.

- L'única manera d'assegurar-nos que a l'altra persona li agrada el que li fem és preguntant-li. Hi ha moltes maneres de preguntar, no cal fer una entrevista prèvia. Un exemple pot ser preguntar: «així?» o «ho vols més suau?» quan estàs acariciant l'altra persona.



Podem complementar les orientacions educatives amb una explicació dels genitals.

# SENTO, PER TANT EXISTEIXO

Dinàmica 3

## Treballant les nostres emocions

### Objectius

- Identificar emocions i sentiments i la seva relació amb allò que fem o no fem.
- Entrenar la capacitat empàtica.
- Treballar el procés que ens porta de les situacions a les decisions: **veig – penso – sento – necessito – actuo**.

### Durada

1 hora

### Persones destinatàries

Joves

### Espais

Una sala prou àmplia per poder seure en semicercle o al voltant d'una taula i puguin moure's.

### Material

- Vídeos *Inteligència emocional adolescents* i *La rabia de Hache* o *El puto invierno*.
- Ordinador, projector, altaveus.
- Annex 1. Targetes d'emocions.
- Annex 2. Situacions.
- Annex 3. El camí de les decisions.

### Conceptes clau

Sentiments	Estereotips de gènere
Necessitats	Desigualtat de gènere
Decisions	Relacions de bon tracte
Autoescolta	Drets
Autocura	

### Cronograma

Activitat	Temps
Vídeos + targetes emocions	20 min.
Camí de les decisions	35 min.
Avaluació	5 min.

### 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 les i els joves, d'elles i ells cap a la persona de referència, i també d'aquesta persona cap a les i els joves. Per exemple, seria especialment contraproductiu que els i les joves se sentissin jutjades per la persona referent.
2. Posem els vídeos *Inteligència emocional adolescents* i *La rabia de Hache* o *El puto invierno* (escollim un d'aquests dos últims). A continuació repartim totes les targetes amb les emocions (**Annex 1**) al grup i preguntem quines de les emocions que els han tocat apareixen en els fragments que acabem de veure, en quin moment apareixen, i comentem com se senten aquestes emocions, si són agradables o desagradables, en quina part del cos les notem... És interessant preguntar-nos si els nois i les noies vivim les emocions igual i el perquè d'aquestes diferències.
3. Una vegada hem entrat en l'esfera emocional, expliquem que reconèixer emocions i necessitats determina les decisions que prenem en les nostres vides, i que dedicar-nos temps d'autoescolta ens permetrà prendre millors decisions per a nosaltres mateixes.

Per posar-ho en pràctica, col·loquem a terra les «rajoles» del «Camí de les decisions» (Annex 3), expliquem breument què significa cada rajola i recorrem el camí fent servir les situacions de l'Annex 2. La proposta és demanar un voluntari o voluntària que es posi a la pell de la persona protagonista de la «situació», i que recorri el camí pensant en la situació concreta del o la protagonista: què és el que veu/escolta/percep, què és

el que pensa, quina emoció-sentiment li genera, què sent que necessita i com decideix actuar. Hi ha algunes situacions en què hi ha dos personatges que poden anar recorrent el camí en paral·lel. Diferents persones poden identificar pensaments i sentiments diferents per a la mateixa situació, que els poden portar a decisions diferents, i aquesta és la grandesa de la dinàmica. Uns exemples poden ser:



SITUACIÓ	VEIG, ESCOLTO, PERCEBO	PENSO	SENTO	NECESSITO	ACTUO
La Maria creu que ja no està enamorada del Thiago	<ul style="list-style-type: none"> <li>- M'avorreixo quan estem junts</li> <li>- Prefereixo fer altres coses que estar amb ell</li> <li>- Em diu coses que em fan sentir malament sovint. Sento que no em tracta bé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que potser ja no estic enamorada d'ell</li> <li>- Que potser és una fase</li> <li>- Que jo el que vull és ser feliç</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dubte</li> <li>- Inseguretat</li> <li>- Em sap greu per ell (empatia)</li> <li>- Avorriment</li> <li>- Malestar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentir que sóc mestressa de la meua vida</li> <li>- Un temps per pensar</li> <li>- Tornar a sentir-me bé</li> <li>- Que s'acabi aquesta relació</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Me'n vaig una setmana a veure la meua cosina al poble</li> <li>- Decideixo parlar amb ell</li> <li>- Demano consell a les meves amigues</li> </ul>
El noi amb qui s'està enrotllant la protagonista (i que li encanta) no vol fer servir condó	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Em diu que no vol fer servir condó</li> <li>- Pregunta si no confio en ell</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que no em vull quedar prenyada</li> <li>- Que pel tema de les malalties tampoc passa res perquè és col·lega d'una amiga meua</li> <li>- Que no vull que pensi que no confio en ell               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Que m'està fent xantatge</li> <li>- Que està pensant només en ell i en el seu plaer</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Por</li> <li>- Inseguretat</li> <li>- Malestar</li> <li>- Confort (si em dóna confiança, per exemple)</li> <li>- Alegria (m'ha escollit a mi)</li> <li>- Empipament (no m'està tenint en compte)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentir-me segura quan tinc sexe</li> <li>- Sentir que continuo agradant-li</li> <li>- Sentir que em té en compte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fem la marxa enrere, per una vegada no passarà res</li> <li>- Li dic que si no hi ha condó no hi ha penetració</li> <li>- M'enfado i li dic que jo passo dels tios que em fan xantatge, agafo les meves coses i marxo</li> </ul>



## ANNEX 1. TARGETES D'EMOCIONS

Quan acabem de recórrer el camí amb una situació, podem preguntar al grup: Algú pot identificar un altre sentiment o una altra necessitat possible? Com podria ser en aquest nou cas la decisió que prendria el o la protagonista?

La proposta és triar tres o quatre de les situacions proposades i, a partir d'aquí, preguntar si algú vol compartir (a través de la dinàmica del «Camí de les decisions») alguna situació que li generés una emoció forta i en la qual no va saber què fer. En cas que ningú del grup vulgui, es pot continuar amb les situacions proposades a l'[Annex 2](#).

### + informació

«[Recursos pedagògics online per la igualtat](#)». Ajuntament de Barcelona. (Accés gratuït, cal registrar-se).

«[Ells](#)». Sobre masculinitat i emocionalitat, al blog [Karici.es](#), de Rosa Sanchis.

---

REBUIG	EUFÒRIA	RÀBIA
POR	ODI	AMOR
AVORRIMENT	ALEGRIA	GRATITUD
ENTUSIASME	FELICITAT	CULPA
ACCEPTACIÓ	ORGULL	TENDRESA
ENVEJA	ALLEUJAMENT	FÀSTIC
NOSTÀLGIA	FRUSTRACIÓ	MENYSPREU
ADMIRACIÓ	PLAER	SATISFACCIÓ
IL·LUSIÓ	SERENITAT	SOLITUD
INCOMPRESIÓ	JUDICI	CONFUSIÓ
INSEGURETAT	TENSIÓ	CULPA
DECEPCIÓ	EMPIPAMENT	TRISTESA
MELANCOLIA	VERGONYA	DESIG

---

## ANNEX 2. SITUACIONS

### SITUACIÓ 1

La Maria ha estat molt enamorada del Thiago, però des de fa un temps no sent el mateix que abans. Està preocupada perquè no sap com explicar-li a ell.

### SITUACIÓ 2

La Yasmina i el Marc fa un temps que surten junts. S'han masturbat mútuament i han practicat alguna vegada sexe oral, però fa temps que Marc vol «fer-ho».

### SITUACIÓ 3

L'Albert s'havia liat fa alguns mesos amb la Míriam, però des de fa unes setmanes està sentint quelcom molt especial pel seu amic Joan. No sap si hauria de dir-li o no.

### SITUACIÓ 4

La Jenny i el Pau estan sortint junts des de fa uns mesos. Es coneixen del barri i s'agraden molt. El dimecres passat, el Pau la va anar a buscar a casa i quan ella va baixar, ell es va sentir malament. Ella portava posats uns pantalons curts, els mateixos que portava el dia que li va demanar per sortir i que li encantaven, però ara li semblaven massa curts. Van tenir aquesta conversa:

Pau: Quins pantalons, no?

Jenny: Però si abans t'agradaven...

P: Doncs ara ja no.

J: Tio, com et ratlles... Doncs els pantalons són meus i el cul també, així que no me'ls penso canviar...

Però el dimecres següent, quan tornen a quedar, la Jenny anava a posar-se aquells pantalons i s'ho pensa dues vegades, dubta...

### SITUACIÓ 5

L'altre dia el Moha va quedar amb un rotllo que té, que li agrada molt... Estava nerviós i tenia moltes ganes de fer-ho amb aquella persona. Es van començar a fer petons i a tocar, i el Moha notava que no se li aixecava. I es posava cada cop més nerviós... El seu rotllo li va dir que no es preocupés, que no passava res, que era normal, però ell es va sentir fatal, va agafar les seves coses i va marxar.

### SITUACIÓ 6

Fa unes setmanes vaig conèixer un noi guapíssim per Insta. És amic d'una amiga meva. Ens vam veure i de seguida va haver-hi química, vam estar tontejant... i al final ens vam enrotllar. La cosa va anar pujant de temperatura, estàvem genial, i en el millor moment, quan vaig treure els condons, em va dir que ell preferia fer-ho sense, que si no confiava en ell...

### SITUACIÓ 7

L'altre dia estàvem al parc amb els meus col·legues i vam trobar unes fustes llençades. El Josep va començar a col·locar-les entre dues totxanes i les trencava d'un cop de puny. Tots van començar a fer el mateix, i rèiem...

Jo vaig estar treballant amb el meu pare aquella setmana i m'havia fet mal al canell de carregar malament unes caixes. Sabia que si picava la fusta em faria més mal encara, però tots van començar a animar-me perquè li donés un cop de puny a la fusta, a dir que si era un fluix, un cagat...

## ANNEX 3. EL CAMÍ DE LES DECISIONS

Recomanem reproduir les targetes en mida DinA4.



**Si necessites més recursos pedagògics o vols ampliar informacions pots consultar els nostres serveis en línia:**

- **Zona pedagògica:** selecció de materials educatius per a professionals sobre educació sexual, promoció de la salut sexual i dels drets sexuals. Compta amb una secció específica per a població jove, una altra per a persones amb diversitat funcional i un apartat comú amb continguts classificats per eixos temàtics: igualtat de gènere, diversitat sexual i de gènere, diversitat cultural, infeccions de transmissió sexual, mètodes anticonceptius i anticoncepció d'emergència, bullying homofòbic i violències masclistes.

<http://salutsexual.sidastudi.org/ca/zonapedagogicas>

- **Zona de dinàmiques:** espai per a professionals que vulguin desenvolupar dinàmiques grupals sobre educació sexual, classificades segons les principals dimensions de les sexualitats.

<http://salutsexual.sidastudi.org/ca/subhome-dinamicas>

- **Centre de documentació especialitzat en salut sexual:** més de 18.000 materials, recursos i iniciatives per promoure l'educació sexual.

<http://salutsexual.sidastudi.org/ca/catalogo>

- **El Kit del Plaer:** blog dirigit a joves amb les preguntes freqüents que solen sorgir en les nostres accions educatives.

<https://kitdelplaer.org/>

**Si el que necessites és acompanyament i suport a l'avaluació:**

- **Evalúa+** està dirigit a totes les entitats de l'Estat espanyol que realitzen intervencions en salut sexual. Té com a objectiu ser una eina de suport perquè les entitats i els seus professionals integrin l'avaluació en els seus projectes. També pot ser útil per a entitats o organitzacions que treballen en altres camps i amb altres temàtiques.

<http://salutsexual.sidastudi.org/ca/zonapedagogica/evalua>

---

**SIDA STUDI**

Carrer del Carme 16, principal (08001, Barcelona)

Tel. 932681484

**[sidastudi@sidastudi.org](mailto:sidastudi@sidastudi.org)**

**[www.sidastudi.org](http://www.sidastudi.org) / [salutssexual.sidastudi.org](http://salutssexual.sidastudi.org)**

Aquesta guia forma part del projecte



Amb el suport de



