

A large, vibrant watercolor splash in shades of red, yellow, and blue serves as a background for the central text.

# Flow

**Els nostres fluids són una explosió expressiva dels nostres cossos.  
Descobreix el teu **Flow!****

**GUIA PEDAGÒGICA**

## INTRODUCCIÓ

Amb FLOW proposem abordar un aspecte invisibilitzat de les nostres sexualitats: els fluids corporals. Alguns fluids són gairebé imperceptibles, altres s'expulsen com corrents ferotges i és impossible que passin inadvertits, en alguns casos intensifiquen el nostre plaer i de vegades no tenen res a veure amb ell, alguns sorgeixen de forma involuntària i altres són aconseguits a través de posar la nostra atenció plena i de la pràctica. Els nostres fluids també poden ser indicadors de salut. Reconèixer-los i cuidar-los aporta més recursos per mantenir una vida sexual saludable i plaent. D'altra banda, els fluids corporals tenen la capacitat de generar emocions que influeixen en la vivència de la nostra sexualitat: vergonya, culpa, seguretat, alegria. Per totes aquestes raons, el nostre principal objectiu és contribuir amb un granet de sorra per anar erradicant tabús i prejudicis sobre els fluids, brindar informació perquè totes les persones puguin gaudir de la seva sexualitat d'una manera plena en el marc d'ampliació de drets.

En la present guia pedagògica es pretén generar una eina que acompanyi l'exposició FLOW aportant recursos que possibilitin un millor abordatge de la temàtica. Aquí, de manera complementària, es presenten algunes definicions dels diferents fluids corporals per vincular-los amb el plaer, les emocions i la reducció de riscos. I a la vegada, proposem una sèrie de preguntes disparadores i dinàmiques per treballar amb grups d'adolescents i joves. També hem incorporat recomanacions de pel·lícules, llibres i webs per aportar la major quantitat de recursos per aprofundir en el tema proposat.

La proposta està enfocada des d'una perspectiva de gènere i intercultural. És a dir, d'una banda, es respecten les identitats de gènere, analitzant i visibilitzant un marc social amb desigualtats per raó de gènere que travessa fonamentalment la vida de les dones i d'aquelles persones que transgredeixen o qüestionen el model hegemònic de les sexualitats. Hem intentat referir a les experiències de cossos trans i no trans, que puguin estar en camí d'una transició sexe genèrica, o tinguin dubtes sobre això. El mateix amb les diferents corporalitats, la multiplicitat de pràctiques sexuals, de plaers i desitjos, estratègies preventives i emocions que puguin generar. També cal tenir en compte que, en la realitat dels cossos en processos d'hormonació o de reassignació genetal, pot haver-hi modificacions en relació a la producció de fluids i el desenvolupament de les pràctiques sexuals.

D'altra banda, la nostra perspectiva està compromesa amb el respecte de la identitat cultural, assumint que existeixen no només pràctiques sexuals sinó també hàbits, creences, representacions simbòliques i formes de cura que varien en cada context social o nucli de pertinença. Per això, el que aquí presentem és una guia pedagògica que no pretén ser exhaustiva, sinó un full de ruta per aprofundir sobre mites i prejudicis que existeixen al voltant dels fluids corporals i les pràctiques sexuals.

El que és cert és que tots els cossos tenen la capacitat de generar fluids i existeixen independentment de la identitat de gènere, anatomia o procedència que tinguin. Els fluids són denominats amb diferents paraules i s'arriba a ells a través de l'exercici de diferents pràctiques i a través dels quals sorgeixen diverses estratègies preventives, formes de gestionar els plaers i les emocions.



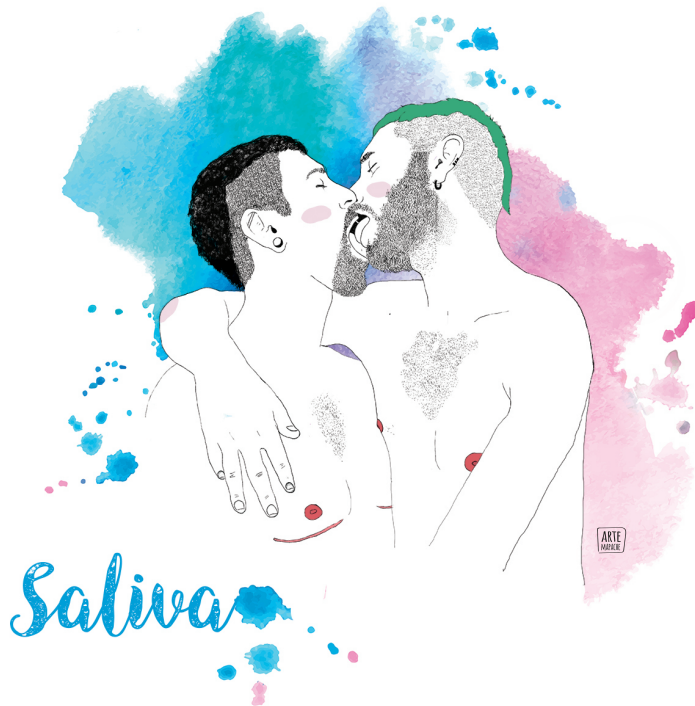
En relació als riscos hem apostat per aportar informació sobre les estratègies de prevenció existents per tal que cada persona pugui valorar quina s'adapta millor als seus interessos i necessitats. Considerem que cada persona ha de disposar de la informació i els recursos per prendre una decisió adequada.

És important que el treball sobre fluids inclogui un llenguatge sensible i inclusiu, sabem que les nostres paraules, la forma d'expressar-nos i la llengua tenen la capacitat de crear realitat i canviar paradigmes, fan que la societat i els nostres cossos puguin ser un territori habitable i més segur.

Convidem i animem a totes aquelles persones que acompanyin el treball sobre fluids, a estar receptives i a que tinguin en compte l'autoconeixement de cada adolescent i jove sense jutjar les seves vivències ni condicionar les seves formes de veure el món, tenen un saber que hem de potenciar. Una educació sexual integral, lliure de judicis rígids, al voltant de la sexualitat i el cos, que mantingui les preguntes com instàncies per a la reflexió és la millor manera d'abordar aquest apassionant tema.



# FLOW



La saliva és un fluid orgànic propi de la boca que està compost per aigua en un 99% i que des de l'antiguitat s'ha utilitzat per netejar ferides. Té una funció lubricant perquè possibilita el manteniment íntegre de la mucosa i ajuda a tenir una correcta articulació de les paraules. La saliva sempre té la temperatura corporal. Pot ser voluntàriament utilitzada com a lubricant durant les relacions sexuals de penetració vagina-penis, penis-anus, amb joguines sexuals, fregament vulva-vulva i també en pràctiques d'autoplaer. Per a algunes persones l'ús de la saliva en les pràctiques sexuals pot ser molt eròtica, en canvi, a altres pot produir incomoditat.

Què passa amb la saliva i les infeccions de transmissió sexual (ITS)? La saliva és un fluid molt present en els petons. Una cosa important! Besar, xuclar, llepar el cos d'una persona no es considera una pràctica de risc en la transmissió del VIH. La saliva no transmet el VIH! Podria transmetre d'altres ITS, com la clamídia o la gonorrea, però seria molt difícil. Ara, si es fiquen els dits a l'anus d'una persona i, després, es tornen a llepar per seguir lubricant, s'estaria entrant en contacte amb restes d'excrements. No té risc de transmissió del VIH, però sí que en té per a l'Hepatitis A (que té vacuna).

¿l el petó negre? Consisteix en estimular, llepant, xuclant o acariciant l'anus i la zona perianal. No es considera una pràctica de risc per a la transmissió del VIH tot i que sí per a altres ITS.

I el cunnilingus? Significa llepar la vulva, el clítoris i la vagina, i en absència de menstruació i altres ITS el risc de transmissió de VIH és gairebé nul. Per a la persona que el rep no es considera una pràctica de risc.

Si volem utilitzar protecció en la pràctica del sexe oral podem fer servir un condó, banda de làtex com a barrera o un condó tallant per la meitat i pels costats.

## **Preguntes disparadores**

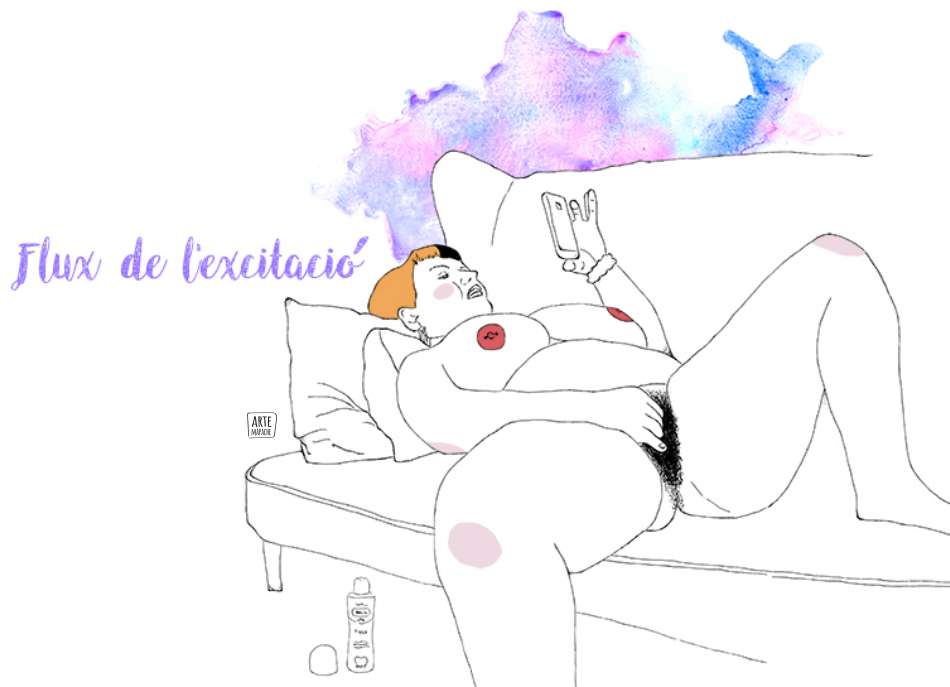
- Els petons són part de la nostra sexualitat?
- Quin intercanvi de fluids pot donar-se en besar diferents orificis del cos?
- Es transmet el VIH a través dels petons amb una persona amb VIH?
- Mitjançant el sexe oral es transmet el VIH?
- Com em sento amb la presència de la saliva quan la meva sexualitat és compartida amb altres persones?

## **Dinàmica: El risc zero no existeix**

**Objectiu:** Informar i sensibilitzar sobre els riscos de transmissió d'infeccions.

**Materials:** Targetes de tres colors

**Proposta:** Distribuir a tres grups diferents targetes de tres colors, cadascuna d'un color diferent. Les grogues són la saliva, les verdes diferents ITS (especifiqueu-les: VIH, Hepatitis, Sífilis, etc), i les targetes vermelles les diferents zones eròtiques del cos (vulva, anus, boca, orelles, aixelles, pits, etc.). Ajuntar en trios de colors i analitzar col·lectivament si hi ha o no risc de transmissió.



Les Glàndules de Lucy i Betsy, també conegudes com Glàndules de Bartolino, estan situades al costat de l'entrada de la vagina i produeixen certa quantitat de fluid durant l'excitació que serveix per lubricar tota la zona. També contenen feromones que compleixen funcions similars a les feromones de la suor: atraure altres persones.

La quantitat de flux produït varia segons la persona, algunes vulves segreguen menys i altres més, i això no sempre és un indicador del nivell d'excitació i desig que es té. Una vulva molt humida no implica una hiperexcitació i una vulva seca no implica frigidesa, ja que en el desig sexual no només intervé la resposta genital.

No obstant això, és cert que hi ha persones que poden percebre la sequedat vaginal com un problema per al desenvolupament d'una vida sexual plaent. L'ús de mètodes anticonceptius hormonals pot produir canvis en el flux vaginal, un major grau de sequedat o molèsties vulvovaginals.

El flux de l'excitació està relacionat amb el plaer i es pot utilitzar per estendre'l a altres zones de la vulva per estimular-les, ja sigui el clítoris, els llavis de la vulva, el perineu, l'anus o l'entrada de la vagina. Per afegir més lubricació o jugar amb olors, textures i efectes també es poden utilitzar diferents tipus de lubricants. Sabíeu que les pràctiques d'autoerotisme ens atorguen plaers que ens empoderen? Per això, és molt important conèixer com funciona el nostre cos, apropiar-nos dels nostres genitals, només així sabrem què ens agrada i què no.

Aquest fluid, al lubricar la vagina, ajuda també a la penetració en pràctiques sexuals. És important recordar que la penetració vaginal amb penis sense preservatiu és una pràctica de risc pel VIH i altres ITS. Aquest risc existeix tant per a qui penetra com per a la persona que és penetrada.

## Preguntes disparadores

- Alguna vegada heu trobat informació sobre el flux de l'excitació? On?
- Quins sentiments et produeix una vulva humida? Per què de vegades pot ser molt bonic i altres vegades no tant?
- Sabies que alguns medicaments produeixen sequedat vaginal?
- Sabies que hi ha dies que és probable que la vulva produeixi més flux que d'altres? A què pot respondre?
- Quan una vulva no té la suficient humectació per a una pràctica sexual de penetració pot fer-se mal. Què es pot fer per evitar-ho?
- Pots diferenciar el flux vaginal producte d'una excitació del moc cervical?

## Dinàmica: Coneix el teu cos

**Objectiu:** Promoure estratègies d'autoexploració i autoconeixement que possibilitin l'empoderament en l'àmbit de la sexualitat.

**Proposta:** En relació al flux de l'excitació es recomana realitzar pràctiques d'autoexploració en un espai de seguretat, sol/a o acompanyat/da, utilitzant un mirall, una llanterna o fent fotos de la vulva per identificar les glàndules de Lucy i Betsy. També es recomana posar atenció, en moments d'autoplacer o de pràctiques sexuals compartides, a les sensacions i emocions que sorgeixen en relació a aquest fluid. Un cop realitzada l'observació seria interessant dibuixar la teva vulva amb tots els orificis que has pogut distingir. Per a les persones amb diversitat funcional es recomana el suport o assistència pels exercicis relacionats amb l'autoexploració i autoconeixement.

## Suggeriments:

**Web.** La Reapropiació del cos: [https://anarchagland.hotglue.me/?anarcha\\_lucy\\_betsey](https://anarchagland.hotglue.me/?anarcha_lucy_betsey)

**Llibre** "Sexo para uno. El placer del autoerotismo". Betty Dodson. 1989.

**Web** sobre diversitat de vulves: [www.thevulgallery.com](http://www.thevulgallery.com)





El líquid preseminal és alliberat per la glàndules de Cowper —dos petites glàndules localitzades per sota de la pròstata— i expulsat a través de la uretra. És un fluid considerat lubricant natural que, escampat pel penis, facilita i suavitza la fricció (mans, genitals, objectes).

És un líquid clar transparent, que usualment es pot notar a la punta del penis durant una erecció, encara que no tots els cossos funcionen de la mateixa manera i no totes les persones excreten el líquid preseminal previ a l'ejaculació. És important tenir present que no hi ha una quantitat de líquid preseminal determinat. El líquid preseminal no guarda una relació directa amb l'experimentació d'un orgasme, si n'hi ha.

El líquid preseminal es produeix en moments d'excitació i es pot utilitzar com a lubricant per estimular el gland i altres parts del penis i de la zona genital. En algunes ocasions l'expulsió o presència d'aquest fluid és totalment imperceptible, en canvi, en altres moments pot generar incomoditat perquè no hi ha control sobre la seva expulsió, la seva olor i / o la seva quantitat.

Les probabilitats d'embaràs a través del fluid preseminal són menors que aquelles per mitjà del semen, però no són nul·les perquè pot arrossegar espermatozoides que es puguin haver quedat en el conducte del penis. Recordar que el pis, el líquid preseminal i el semen s'expulsen pel mateix lloc! Una vegada que l'esperma que es troba en el líquid preseminal entra a la vagina, pot fecundar un òvul, encara que el penis es retiri abans de l'ejaculació. Per aquest motiu, s'ha de tenir en compte que la "marxa enrere" no és un mètode anticonceptiu segur.

Així com aquest fluid podria arrossegar espermatozous, també pot contenir virus i/o bacteris. En aquest cas, l'única estratègia preventiva segura és utilitzar mètodes de barrera, ja sigui mitjançant l'ús de preservatius interns (per vagina o anus), com externs (per penis).

## Preguntes disparadores

- El líquid preseminal és semblant al semen? En què es diferencien?
- El líquid preseminal funciona com a lubricació natural del penis?
- El líquid preseminal és indicador de que falta poc per l'ejaculació?

## Dinàmica: Descobreix el teu cos

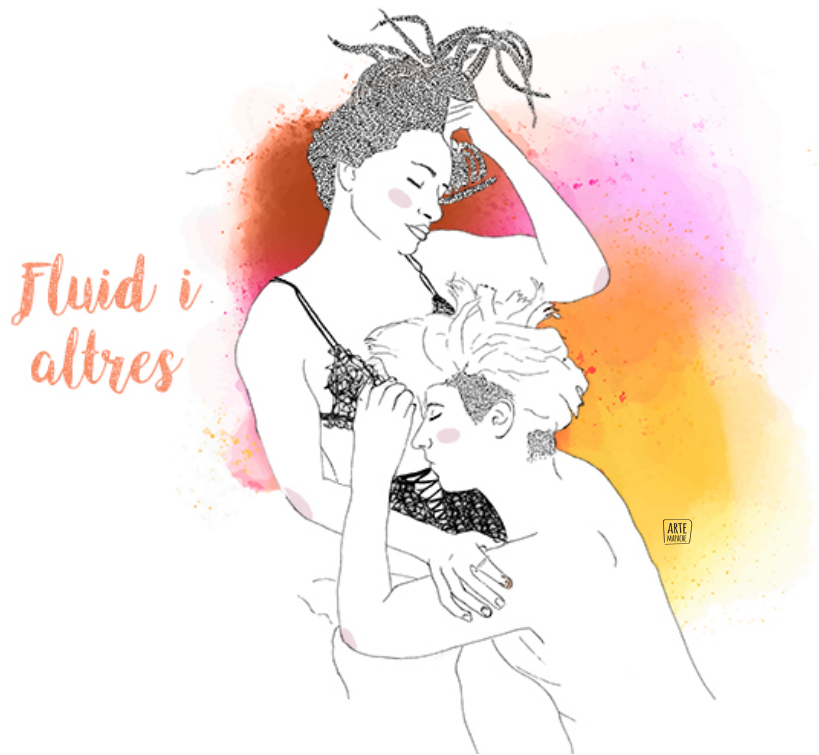
**Objectiu:** Promoure estratègies d'autoexploració i autoconeixement que possibilitin l'apoderament en l'àmbit de la sexualitat i el qüestionament de la masculinitat hegemònica.

**Proposta:** En relació al líquid preseminal es recomana realitzar pràctiques d'autoexploració en un espai de seguretat, sol/a o acompanyat/da, per identificar com és aquest fluid. També es recomana posar atenció, en moments d'autoplacer o de pràctiques sexuals compartides, a les sensacions i emocions que sorgeixen en relació a la presència d'aquest fluid. Per a les persones amb diversitat funcional es recomana el suport o assistència per als exercicis relacionats amb l'autoexploració i autoconeixement.

## Suggeriments:

**Vídeo** del Vello Público: ¿Cómo se pone un condón?  
[https://www.youtube.com/watch?v=Mv6W\\_L960AI](https://www.youtube.com/watch?v=Mv6W_L960AI)

**Vídeo** de la Psicowoman. "¿Qué os pasa con los condones?"  
<https://www.youtube.com/watch?v=FxrDtBga1k4>



En les diferents trobades i pràctiques sexuals és possible que es presentin altres líquids o secrecions com la suor, les llàgrimes o restes d'excrements, que poden despertar diferents emocions i mobilitzar els nostres sentits. Estan presents en el nostre cos i d'alguna manera mantenen una relació amb la sexualitat humana. Sabíeu que el plaer anal que provoca la contenció de caca es considera una part molt important en el desenvolupament de la sexualitat infantil? Entre persones adultes també hi ha pràctiques que contempen l'ús de la caca. Algunes persones s'avergonyeixen amb la seva possible presència a les pràctiques sexuals, altres són conscients de la seva existència i encara que no els genera plaer poden gestionar la seva presència sense malestar, i algunes troben plaer i coneixen els riscos que pot tenir per a la salut sexual.

Les restes d'excrements es poden fer presents com un residu, tacant la roba interior, els dits, el penis o el dildo durant o després de la penetració anal. Els petons a l'anus poden arribar a produir la mateixa sort. Això no és greu! Qualsevol persona que impliqui el seu anus i recte en pràctiques sexuals ha de saber que la presència de la caca és una possibilitat!

No obstant això, les restes de matèria fecal poden generar infeccions, especialment causades pels bacteris que pot tenir la caca en contacte amb la vulva per mala higiene o per pràctiques sexuals amb intercanvi de penetració (anus, dits i vagina). Si vols intercalar la penetració és important que canviïs de dit, joguina o condó.

Tant la suor, les llàgrimes com les restes de femta no transmeten el VIH.

## Preguntes disparadores

- Per què creus que és important canviar el condó entre penetració anal i penetració vaginal?
- Quins fluids et produeixen rebuig? A què creus que respon això?
- Quina diferència hi ha entre els fluids corporals i la manca d'higiene?
- Creus que els fluids corporals poden ser eròtics? Alguns sí i altres menys? Quins i per què?
- Per què alguns fluids són considerats naturalment sexuals i altres no?

## Dinàmica: I què passa amb la caca?

**Objectiu:** Promoure conductes que disminueixin el risc de transmissió d'infeccions produïdes per la femta durant les pràctiques sexuals.

**Material:** Targetes (més d'una de cada).

**Proposta:** Presentem diferents targetes que estan dividides en la següent classificació:

- Parts del cos: Vagina, penis, anus, boca.
- Accessoris: Joguines sexuals.
- Pràctiques: Penetració anal, penetració vaginal, petó negre, sexe oral.
- Mètodes de barrera: Condó per vagina/anus, condó per penis, quadre de làtex.
- "Fluids": Femta
- Accions: Canviar, netejar.

Amb totes aquestes targetes es pretén representar diferents pràctiques sexuals on intervien restes de femta, així com els mètodes i les accions per reduir els riscos de transmissió d'infeccions. Tot això fent el màxim de combinacions possibles i tenint en compte la diversitat sexual, afectiva i de gènere, i plantejant situacions diverses on les persones participants es puguin sentir identificades.



El semen és un líquid viscos compost majoritàriament per líquid seminal i espermatozoides que s'expulsa mitjançant l'ejaculació a través de la uretra. Habitualment, el semen es produeix a partir de la pubertat, quan comença a desenvolupar-se la capacitat reproductiva. El color habitual és blanquinós/transparent, la seva olor i sabor pot ser excitant o desagradable segons cada persona. El semen emmagatzemat en el cos s'elimina per si mateix mitjançant estimulació genital i si no s'ejacula durant un temps se solen produir pol·lucions nocturnes o "somnis humits" per propiciar la descàrrega.

La pròstata compleix una funció imprescindible en tot aquest procés: crea una part important del semen, exerceix pressió sobre la uretra perquè sigui expulsat durant l'ejaculació, i és una gran font de plaer. És possible experimentar un orgasme o sensacions de plaer mitjançant un massatge prostàtic a través del recte. Aquesta pràctica no té res a veure amb l'orientació del desig o la preferència sexual, i es presenta com un tabú perquè no correspon amb el model hegemònic de masculinitat establert.

La quantitat de semen o la pressió amb la qual pot ser expulsat varia d'un cos a un altre, sorgeix del cos com a conseqüència d'un reflex. No obstant això, la força, densitat i abundància estan fortament erotitzades en la cultura occidental sexista com a indicadors de virilitat i potència. També és el fluid amb major protagonisme en la pornografia masculista i s'evidencia amb pràctiques que no sempre generen plaer a totes les persones. 'El semen no defineix la persona ni l'orgasme que s'ha tingut! De fet, pot haver-hi ejaculació sense orgasme i també orgasme sense ejaculació!

D'altra banda, cal tenir en compte que el semen és un fluid que pot transmetre el VIH i altres ITS. Per això es recomana l'ús de mètodes de barrera com el condó per penis i vagina, així com el desplegament d'estratègies de reducció de riscos, com podria ser reduir el nombre de vegades que s'ejacula durant la pràctica sexual, realitzar pràctiques sexuals sense ejaculació o disminuir el nombre de parelles sexuals amb les que es practica sexe no protegit.

El semen pot ser una font que proporciona plaer en si mateix, tant per qui l'expulsa com per les persones que acompanyen la pràctica sexual. A moltes persones els excita la ingesta de semen, l'ejaculació sobre diferents zones corporals o sobre objectes. És important posar atenció i ser conscients que aquestes pràctiques i plaers han de ser desitjades i consentides!

### Preguntes disparadores

- Si no ejacules semen quantes representacions, imatges i/o pel·lícules amb semen has vist? On? Què et provoca? Per què?
- Quin és el flux campió? El més conegut i el més valorat?
- Et sembla equitatiu la visibilitat del semen respecte als altres fluids?
- Si ejacules semen, alguna vegada has sentit vergonya del teu semen? En quina situació?

### Dinàmica: El ball dels fluids

**Objectiu:** Visibilitzar i qüestionar la importància del semen en la sexualitat en comparació amb la resta dels fluids.

**Materials:** Bolígraf i paper.

**Proposta:** Cada participant ha d'escriure en un paper de manera individual la primera idea associada amb les paraules detallades a continuació: sexe, porno, valentia, embaràs, infecció de transmissió sexual, vergonya, sexe oral, amicitat, sexy, vaginoplastia, plaer, llibertat, semen. És possible repetir paraules. Deixar uns minuts per reflexionar i després fer una posada en comú al voltant dels resultats: Quina conclusió podeu deduir sobre les idees associades?, Com ha estat imaginar i associar les idees i paraules?, Fàcil o difícil?, Has escrit coses similars que la resta?, Creus que tenim molt repertori per imaginar?, Quin és el fluid que més apareix? Per què creus que passa això?



L'ejaculació de les vulves o squirting es dona en moments de molt plaer i/o a través d'un tipus d'estimulació molt concreta. És una expulsió de líquid produït per la pròstata (que està arrelada a la uretra) i que surt per uns petits orificis que es troben al costat de la uretra. Les anomenem glàndules d'Anarcha en comptes de Skene com una pràctica de reapropiació del propi cos, i així treure els noms de tots aquells metges que van utilitzar i van exercir violències sobre dones per poder desenvolupar les seves investigacions ginecològiques. Anarcha va ser una de les dones afroamericanes esclaves víctima dels experiments de Marion Sims, mestre d'Alexander Skene. El color del líquid és blanquinós i la seva olor és molt subtil (canvia segons el que es menja i del moment del cicle menstrual), conté fosfatasa prostàtica i glucosa. No és pipi, tampoc és un orgasme ni té per què donar-se amb ell. De vegades el líquid surt cap a fora (pels orificis situats al costat de la uretra) i altres, es dirigeix cap a la bufeta (surt després al orinar). Perquè es produeixi l'ejaculació, es pot estimular la paret frontal de la vagina.

Per desgràcia, l'ejaculació ha estat un gran tabú en els últims anys, alhora que s'ha representat de forma distorsionada en les pel·lícules porno.

Recordar que els genitals dels cossos amb vagina produeixen 3 tipus de fluids:

- El flux de l'excitació produït per les glàndules de Lucy i Betsey.
- El moc cervical que va canviant de consistència i color en les diferents fases del cicle menstrual.
- El líquid ejaculatori produït per la pròstata i expulsat per la glàndula d'Anarcha.

No oblidem que hi ha tantes maneres de viure la sexualitat com persones, la producció i expulsió de fluids és particular en cadascuna. És tan natural ejacular com no ejacular, tenir un orgasme com més d'un seguit i això pot anar variant al llarg de la vida.

## Dinàmica: Reapropiar-nos dels nostres cossos

**Proposta:** Visualitzar de forma grupal el vídeo Anarcha, Lucy, Betsey i altres:  
<https://vimeo.com/84837293>

A continuació del visionat presentar diferents preguntes disparadores que possibilitin reflexionar sobre l'ejaculació dels cossos amb vulves de forma col·lectiva:

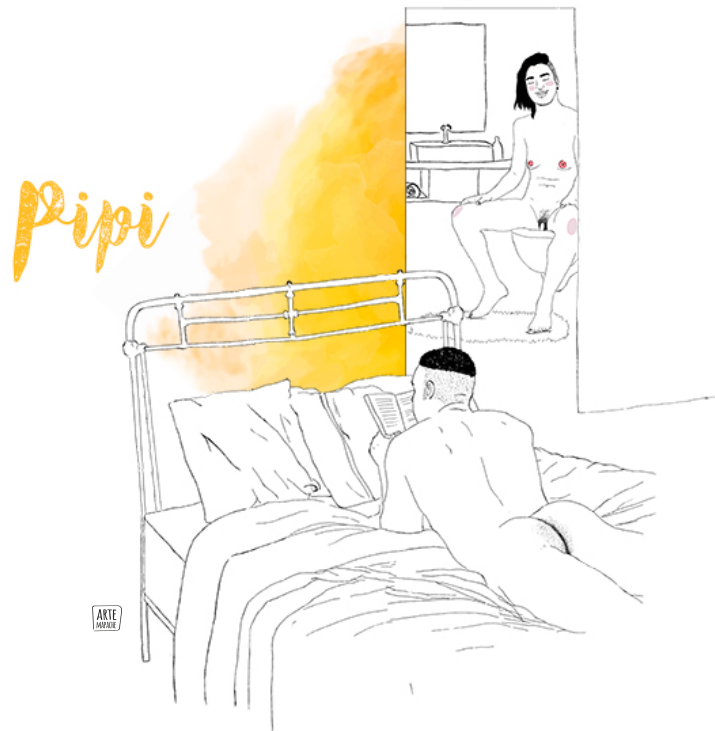
### Preguntes disparadores

- Sabies que les vulves poden ejacular?
- Coneixies l'existència de les glàndules d'Anarcha? Creus que són importants per a la salut i el plaer sexual?
- Alguna vegada t'has sentit avergonyit/da pels teus fluids? Per manca o per excés?
- Creus que és important el canvi del llenguatge? Per què?
- Consideres que encara succeeixen situacions similars a les viscudes per Anarcha?
- Consideres que encara succeeixen situacions similars a les generades per Marion Sims?

### Suggeriments:

- Aigua sagrada, **pel·lícula documental**. Olivier Jourdain. 2016.
- Coño Potens. Manual sobre su poder, su próstata y sus fluidos. Diana J. Torres. 2015.
- **Vídeo** de la Psicowoman sobre l'ejaculació dels cossos amb vulva:  
[https://www.youtube.com/watch?v=cRzGLA-YLv4&has\\_verified=1](https://www.youtube.com/watch?v=cRzGLA-YLv4&has_verified=1)





L'orina és un líquid groguenc generat pels ronyons per expulsar substàncies tòxiques produïdes pel metabolisme. El pipí és expulsat a través de l'uretra.

És un fluid que forma part de la nostra vida quotidiana. Buidar la bufeta, abans, durant i/o després de qualsevol pràctica sexual ajuda a que s'expulsin tots els residus (esperma, bacteris, etc.) allotjats en els conductes interns, netejant així les zones internes mitjançant l'eliminació d'orina.

El pipí pot estar present com un element eròtic en les pràctiques sexuals, també fer pipí és una pràctica que moltes vegades es comparteix en la intimitat amb les parelles sexuals.

La presència d'orina en les pràctiques sexuals no suposa un risc pel VIH perquè el pipí no transmet el virus.

En relació al pipí podem viure diferents situacions, es pot escapar un rajolí, tenir incontinència, o necessitar anar al bany en qualsevol moment de la pràctica sexual. Això és una cosa molt comú! També és bo saber que el sexe coital (penetració penis-vagina) pot produir cistitis i altres infeccions de les vies urinàries vaginals perquè el penis empeny l'ingrés de bacteris.

## **Preguntes disparadores**

- Havieu considerat l'orina com a part de les sexualitats?
- Trobeu diferències entre la forma i lloc on fan pipí les diferents persones?  
A què es deu la diferència?

## **Dinàmica: Rànquing de fluxos més amigables**

**Materials:** Folis, bolis, colors.

**Objectiu:** Tenir un acostament amigable als fluids propis.

## **Proposta:**

- Seleccionar 3 fluids en una escala de preferència.
- Apuntar quins NO han estat seleccionats.
- Escriure aspectes positius dels fluids que no han estat elegits.
- Tornar a fer el rànquing dels teus fluxos preferits.
- Constatar si alguna cosa ha canviat.



El moc cervical és part del flux vaginal però no és el mateix que es produeix durant l'excitació, és més, es produeixen en llocs diferents i tenen consistències i textures diferents.

El moc cervical es produeix en les criptes de les parets del coll de l'úter i surt a l'exterior a través de la vagina. Està relacionat amb el cicle menstrual, la seva densitat i color varia durant les fases del cicle. És el moc que es pot observar en les calces en molts moments del cicle i quan es va al bany. En alguns contextos i cultures es veu com una cosa bruta, cosa que genera fàstic i que s'ha d'evitar o netejar constantment. Fins i tot les campanyes publicitàries de mètodes de gestió de sagnat ho plantegen com una cosa bruta perquè s'usi el salvaslip durant tot el cicle. En molts casos aquests productes contenen químics que danyen les defenses naturals de la vagina. La realitat és que és de gran importància pel cos ja que manté l'entrada de la vagina lliure de patògens. És un fluid que permet mantenir net l'entorn vaginal, impedeix l'entrada de bacteris i equilibra el PH àcid de la vagina.

'El moc cervical ens parla! És important que cada persona conegui els seus fluids perquè permet descobrir moltes coses. És la manera que té el cos de cuidar-nos, de mantenir el teixit humit i net. Sabíeu que el flux vaginal tendeix a canviar moltíssim en els períodes de més fertilitat del cicle? Si el teu flux està més viscos i transparent com la clara d'ou pot ser que et trobis en aquests sis dies del calendari en què tens moltes possibilitats de quedar embarassada. Si el teu flux s'ha tornat rosat, pot ser l'inici d'un embaràs. Si el teu flux vaginal està taronja verdós, es dona amb picor i olor fètida pot ser que la vulva s'estigui defensant de la Clamidia i Tricomonosi, si és marró amb sang pot ser que siguin signes de Gonorrea o ITS. Així doncs, és important que miris les teves calces per conèixer-te!

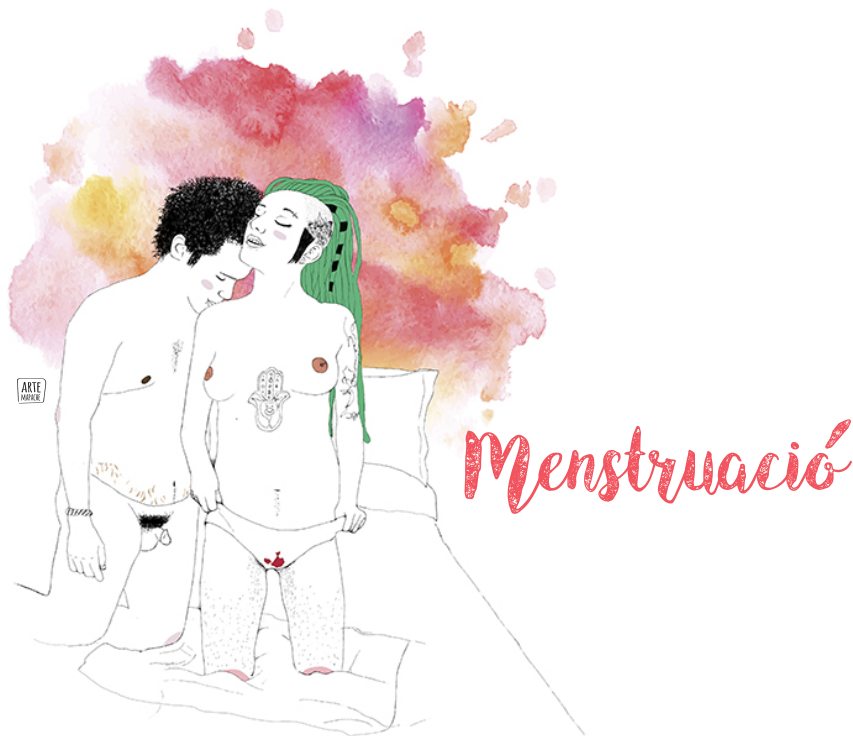
## Preguntes disparadores

- Teniu coneixement sobre la diferència entre el moc cervical i el flux vaginal?
- Si no tens vulva, quantes calces amb flux has vist? Què et provoca? Per què?
- En què es diferencien el moc cervical i el flux de l'excitació? Podríeu anomenar almenys tres diferències?
- Reconeixes en quin moment del cicle et trobes observant el teu moc cervical?
- Has olorat alguna vegada el moc cervical? L'has provat?

**Dinàmica:** Realitzar pràctiques d'autoexploració en un espai íntim i de seguretat, sol/a o acompanyat/da, per identificar com és el moc cervical en els diferents moments del cicle. També es recomana palpar el coll de l'úter introduint els dits a la vagina, amb l'ajuda d'un mirall, un espècul i una llanterna. Obrint la vagina pots palpar i veure el coll de l'úter, així es converteix en un espai conegut que pot generar una relació més positiva amb el cos. Per a les persones amb diversitat funcional es recomana el suport o assistència per realitzar els exercicis relacionats amb l'autoexploració i autoconeixement.

## Suggeriments:

- **Llibre** “Diario de un cuerpo. La menstruación, el último tabú”. Erika Irusta.
- **Web** “Proyecto sobre el Cérvix”  
<http://beautifulcervix.com/cervix-photo-galleries/photos-of-cervix/>



La sang menstrual no ha estat estudiada històricament i s'ha entès com un rebuig del cos quan no es produeix un embaràs. No obstant això, la menstruació està composta d'aigua, lípids, proteïnes, hormones com la progesterona i cèl·lules mortes de l'endometri. I encara n'hi ha més! És una font de nutrients i minerals amb un fort contingut de cèl·lules mare. La sang menstrual és l'única sang que no surt del cos a través d'una ferida.

Mantenir pràctiques sexuals mentre s'està menstruando és una decisió personal i compartida entre les persones implicades, les relacions sexuals no sempre han de ser iguals, cal no oblidar que hi ha moltes pràctiques sexuals diverses i que és important realitzar aquelles que més et vinguin de gust en cada moment i situació. En alguns casos, per evitar taques en els llençols i/o en la roba es prenen algunes precaucions que permeten gaudir de la sexualitat en aquest moment del cicle. Per exemple, col·locar tovalloles sobre el llit, utilitzar aigua oxigenada si hi hagués alguna taca o col·locar llençols d'un sol ús.

La masturbació pot ajudar a combatre les molèsties que alguns cossos amb vulves poden experimentar mentre menstruen. Durant la regla, l'úter realitza una mena de contraccions perquè surti la sang, aquestes contraccions són les que es poden sentir i provocar alguna molèstia. Durant la masturbació es genera un increment de la irrigació sanguínia a la zona pèlvica, el coll de l'úter s'expandeix i allibera mucositat cervical. Així és com s'activen les hormones, l'adrenalina dona oxigen a les cèl·lules, les endorfines generen sensació de benestar, així es contraresten aquestes sensacions generades per la manca d'estrògens.

Hi ha altres hormones que apareixen en l'excitació, l'orgasme i també durant el part i la lactància. Les que destaquen són les endorfines i l'oxitocina. Les endorfines són els opiacis naturals, són les que actuen quan estem sentint moltes sensacions agradables. També són inhibidores temporals del dolor.



Algunes idees per la masturbació mentre s'està menstruando podria ser buscar un lloc còmode, si no et vols tocar pots estimular només el clítoris, deixar la copa o un altre mètode de gestió del sagnat posat. Pots utilitzar la teva imaginació, el teu propi cos, fantasies sexuals, imatges o pornografia i explorar.

Si mantens relacions sexuals amb penetració penis-vagina sense protecció durant la menstruació hi ha possibilitat d'embaràs. I això per què? Doncs perquè depèn dels dies que duri el cicle menstrual i del regular que es tingui. Els dies fèrtils al mes no són molts, però si el cicle menstrual és curt, per exemple de 21 dies, podria coincidir algun dia del sagnat amb el dia de l'ovulació. En aquest cas, hi hauria possibilitat d'embaràs. També és important tenir en compte que la sang és un fluid transmissor del VIH i si es mantenen relacions sexuals sense protecció durant la regla podria augmentar el risc de transmissió d'aquest si és que la persona té el VIH i no està indetectable\*.

\*Estar indetectable significa que una persona amb VIH té una quantitat de virus en sang que impossibilita la seva transmissió a altres persones, aquesta situació s'aconsegueix a través d'estar realitzant de forma adequada la teràpia antiretroviral.

## Preguntes disparadores

- Quins sentiments et produeix la sang de la menstruació? Alguna vegada t'has sentit molt feliç de veure-la? Per què?
- Per què creus que la sang d'una ferida, un tall, del nas, o d'una malaltia és vista com una mica menys desagradable que la sang de la menstruació?
- Quins comentaris heu escoltat sobre el que es pot o no es pot fer amb la regla?
- De quin color és la primera regla?
- A les publicitats, com es transmet el missatge d'aquest fluid? Creieu que cal representar la sang menstrual d'un altra manera?

## Dinàmica: Crea la teva pròpia contra- publicitat!

En subgrups es treballarà per crear una publicitat sobre mètodes de gestió del sagnat menstrual que tingui com a propòsit no vendre res!

**Objectiu:** Realitzar un anunci publicitari d'un mètode de gestió del sagnat menstrual que no tingui el propòsit de vendre, sinó de visibilitzar la gestió del sagnat i com funciona aquest fluid d'una manera respectuosa.

**Materials:** Revistes, paper, tisores, retoladors, mòbil, ordinador.

**Proposta:** En grups de tres a cinc persones crear un anunci gràfic, audiovisual, de ràdio en què es transmeti un missatge en relació a la sang menstrual que considereu important de visibilitzar.

## Suggeriments:

- **Es recomana** observar, olorar i tocar la sang de la menstruació.
- **Llibre** "Viaje al ciclo menstrual". Anna Salvia. <http://viajealciclomenstrual.com>
- **Documental** "La Luna en tí". Diana Fabiánová.
- **Activisme trans** de la salut menstrual: <https://www.tonithetampon.com> y <https://www.instagram.com/tonithetampon/>

## CONTINUA EL FLOW

Ara que ja tenim més informació sobre els diferents fluids i tenint en compte que també poden estar presents diferents sabors, olors, suors, llàgrimes i l'ús de lubricants us animem a fer una reflexió final sobre:

- Quines emocions sorgeixen amb cada un dels fluids presents a l'exposició?
- Podries identificar i connectar cada fluid amb una emoció o sentiment?
- Quines idees se t'han ocorregut en veure cadascuna de les il·lustracions proposades?
- Creus que hi ha algun tema que no hem tingut en compte en el desenvolupament de les escenes de l'expo?

### **Dinàmica: Sent el teu flow**

**Materials:** Targetes de cartolina.

**Objectiu:** Visibilitzar i sensibilitzar sobre les emocions i sentiments que produeixen les diferents secrecions corporals.

**Proposta:** Es distribueixen a terra targetes d'una mida A4, aquestes targetes representen diferents sentiments i emocions positives, negatives i ambigües: ira, ràbia, sorpresa, vergonya, interès, riure, angoixa, tristesa, alegria, malenconia, eufòria, tranquil·litat, pudor, por, apatia, simpatia, curiositat.

El grup es desplaça per l'espai entre les targetes, qui dinamitza la sessió llança oralment els diferents fluids. Cada persona circula i s'aproxima a la targeta que relaciona amb el fluid anomenat.



## RECOMANACIONS GENERALS

- **Blog sobre sexualitat, relacions i gènere:**  
<http://lalore.org/>
- **Blog sobre sexualitat:**  
<https://kitdelplaer.org>
- **Blog salut sexual, des de i per la comunitat LGTB+:**  
<https://masmorbomenosriesgo.es/>
- **Programa de Betevé sobre educació sexual per a adolescents i joves.**  
Oh my goig:  
<https://www.youtube.com/channel/UCTDwdnTAaBFHnRuQMmSla8g>
- **Cortometratge “Miedo” de Zinteta,** sobre els cànons estètics i de bellesa establerts socialment.  
<https://www.youtube.com/watch?v=SCNCEdFhDaU>
- **Llibre “El fruto prohibido. Historia social de la vulva”.**  
Liv Strömquist. 2018.
- **Llibre “Ética promiscua”.** Dossie Easton, Janet Hardy. 1997.
- **Serie “Indetectables”.**  
<http://indetectables.es/>
- **Projecte per la lliberació del cos i la bellesa.**  
<https://www.instagram.com/artemapache>
- **Guía d’acompanyament respectuós per famílies. Infància i joventut trans.**  
<https://chrysallis.org.es/wp-content/uploads/2018/10/GU%C3%8DA-B%C3%81SICA-OCTUBRE-2018-apaisada.pdf>
- **Glosari de termes sobre Diversitat Afectivo Sexual:**  
<http://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisiones/sida/docs/GlosarioDiversidad.pdf>
- **Terminología de la sexualitat i erotisme:**  
<http://llengua.gencat.cat/ca/detalls/noticia/EI-TERMCAT-publica-la-Terminologia-de-la-sexualitat-i-erotisme>

## A FORMA D'EPÍLEG

Ens agradaria compartir algunes consideracions finals sistematitzades per proveir la visibilització del flow des d'una perspectiva àmplia i de drets humans. Es tracta d'aquells eixos que considerem fonamentals en l'abordatge de les sexualitats:

**Perspectiva feminista:** Aquesta mirada promou la transformació de les desigualtats de gènere i qüestiona el model hegemònic de les sexualitats.

Apostem per un model amb bases ètiques en el terreny sexual que permeti apoderar-nos dels orgasmes, els desitjos i les fantasies, perquè caminar en aquesta línia ens permet aconseguir l'autonomia dels nostres cossos, l'accés als drets i el gaudir d'una part important de les nostres vides.

S'han de visibilitzar els comportaments masclistes que normalitzen les relacions de poder i que col·loquen a la dona i les persones que es troben fora de la "norma" en una posició de vulnerabilitat, submissió i com blanc fàcil de violències sexuals. L'ampliació de l'espectre de les coreografies eròtiques i sexuals promou una major plenitud, i ajuda a desmuntar els mites i prejudicis que circulen en aquest àmbit. Així evitem un model coitocèntric on la pràctica sexual es redueix a la penetració vaginal, i el sentit i valor està bàsicament limitat a l'activitat del penis erecte i la seva ejaculació.

**El plaer al centre:** Històricament l'abordatge de les sexualitats s'ha realitzat a través de missatges tant estigmatitzadors com culpabilitzadors, mitjançant el discurs de la por. Considerem fonamental transmetre una visió positiva de la sexualitat i posar a l'abast de la població adolescent i jove tota la informació i els recursos disponibles perquè puguin prendre les seves pròpies decisions des de l'ètica relacional, l'autocura, els drets, l'autoconeixement del cos i el respecte. Si el plaer és al centre de les nostres intervencions es dona espai a l'autoconeixement i l'apoderament que permet gestionar els nostres propis límits, cossos i desitjos, només així serà possible construir pràctiques i relacions plaents i saludables.

**Enfocament Intercultural:** Es tracta de detectar i tenir en compte els imaginis simbòlics i representacions socials que circulen en l'àmbit de les sexualitats i que es correlacionen amb el nostre lloc de procedència i origen cultural, així com amb el nostre entorn immediat i grup de pertinença. Aquesta perspectiva ens obliga a qüestionar l'etnocentrisme i a acollir la diversitat cultural.

**Perspectiva interseccional:** Existeix una diversitat de corporalitats molt àmplia que mereix ser tinguda en compte i ser part activa de la vida pública: persones amb diversitat funcional, assistents sexuals, neurodivergents, grasses, dones i nenes amb penis, homes amb mames, persones amb gènere fluid, amb genitals ambigus, amb diferents colors de pell, procedències, orígens culturals, creences, posicions socials i treballs. Les variables i possibilitats es poden produir en simultani en una mateixa persona i hem de reconèixer les combinacions particulars per formar imaginaris amplis i lliures de discriminació.

**Diversitat sexual, afectiva i de gènere:** Quan s'aborden les sexualitats assumim que hi ha una multiplicitat de pràctiques, relacions i desitjos. Podem distingir més gèneres que homes i dones cis (homes i dones trans, no binàries, agènere, gènere fluid, gender queer). Hi preferències sexuals més enllà de l'heterosexualitat (lesbianes, gais, bisexuals) i també una multiplicitat de pràctiques i desitjos sexuals que excedeixen el coitocentrisme. Resulta fonamental detectar i eliminar l'ús d'estereotips que suposin relacions de subordinació-dominació i/o inferioritat-dependència. La feminització dels gais, la masculinització de les lesbianes i la ridiculització de les persones trans resulta discriminatòria quan s'executa fora del context en què les persones ho diuen de si mateixes o d'altres.

Esperem que tots aquests lineaments teòrics, suggeriments i propostes hagin aconseguit nodrir el treball en l'abordatge de les sexualitats a la població adolescent i jove.

**Info de contacte:**

sexus@abd-ong.org  
@sex\_us\_ Instagram