

## **Orientacions per a la discussió:**

### **1. Al sexe no es parla, s'actua.**

Aquesta idea, molt estesa entre joves (i a vegades no tan joves), s'alimenta de l'imaginari del porno i de les pel·lícules romàntiques: "això no es parla, surt sol". La millor manera de comunicar-nos és parlar. Per saber que l'altra persona està a gust amb nosaltres o per saber què és el que volem fer, una manera senzilla, és preguntar-ho directament. Posar atenció a com se sent l'altra persona mentre estem compartint la nostra intimitat és una part indispensable del plaer. Al sexe es parla: per dir què ens ve de gust, de què tenim ganes, com ens sentim, si estem a gust... o si ja ens han passat les ganes i preferim fer una altra cosa com pot ser dormir o abraçar-nos

### **2. La penetració vaginal és la pràctica sexual que dona més plaer.**

La penetració vaginal és una pràctica sexual, però no és l'única, ni la més plaent. Les pràctiques que més plaer ens generen varien segons cada persona. El més important a la sexualitat és el plaer i afortunadament existeixen infinites maneres de sentir-lo: a soles o en companyia; a través de petons, carícies, mirades, a través de la lectura, de la música, a través del propi cos, per mitjà dels sentits (tacte, oïda, gust, olfacte i vista) o amb la imaginació. (Moreno Beltrán A; Varela Fernández, N 2009:14).

Per contrarestar l'imaginari social del "cos equivocat" proposem enumerar aquella multitud de pràctiques que ens donen plaer i que faciliten la reconciliació amb el propi cos.

### **3. Les noies que es masturben ho fan perquè necessiten molta activitat sexual.**

L'objectiu d'aquesta afirmació és posar sobre la taula l'estereotip de què les dones no tenen desig sexual i són sobretot afectives, i els homes tenen molt desig sexual i per a ells l'afecte és secundari. Això té a veure en com aprenem a ser nois i noies (socialització de gènere) en relació amb la sexualitat.

Que una noia es masturbi hauria de ser tan normal com que ho fes un noi. A més a més, l'auto-exploració és una molt bona eina per a l'autoconeixement, per saber com és el propi cos, com funciona, i saber el què ens agrada i el que no.

### **4. El més important al sexe és l'orgasme.**

Aprofitarem aquesta frase per parlar sobre el plaer. El plaer podem definir-lo com a benestar, gust, goig i afortunadament el podem viure de moltes maneres, no necessàriament passant per l'orgasme. És important donar una visió ampla de la sexualitat no centrada en els genitals, en la penetració i per contrarestar la idea de sexualitat com una pràctica atlètica on l'única cosa

important és l'arribada a la meta amb l'orgasme. El més important en el sexe és sentir-nos a gust, sentir plaer i viure'l d'infinites formes.

**5. La mida del penis és important per tenir relacions sexuals satisfactòries.**

El porno ha fet creure a moltes persones que la mida del penis és molt important en la vivència de la sexualitat, que és directament proporcional al plaer que rep l'altra persona. Però sabem que el porno és una ficció, per tant, hem de qüestionar els seus ensenyaments.

Per una part, al plaer entren en joc molts elements com la connexió, les ganes d'experimentar, la creativitat, la confiança, la comunicació, el morbo ... la presència d'aquests ingredients imprescindibles farà molt més plaent les nostres experiències.

**6. Per a les noies el sexe és tan important com per als nois.**

Cada persona li dona la importància que vol, per unes és super important i per a altres no genera molt d'interès. A més a més, la importància que li anem donant va variant al llarg de la nostra vida. Hi ha moments en els quals li atorguem major importància i altres destinem la nostra energia a altres esferes de la vida. El que si està clar és que ser noia o noi no hauria de condicionar la importància que li donem al sexe.

**7. Si comences a liar-te amb algú has d'arribar fins al final. Si no és així, millor no començar.**

És molt important a la sexualitat escoltar-nos a nosaltres mateixes/os i a la persona amb la qual estem. Posar atenció a com se sent l'altre persona.

Si notem que no està a gust, preguntem-li què necessita.

Si ens diu que vol deixar el que estem fent, respectem-ho sempre.

Insistir, pressionar i/o traspasar els límits personals és saltar-se el consentiment. Saltar-se el consentiment és el contrari d'una sexualitat plaent, es denomina agressió i provoca un gran malestar per a la persona que la pateix.

Recorda: Mai es perd el dret a dir "NO", el qualsevol moment podem parar una relació si no ens està resultat plaent.

**8. Si un noi no té o perd l'erecció és pel fet que la persona amb la qual està no l'excita.**

Hi ha moltíssims motius pels quals un noi pot no tenir o perdre una erecció. Ens pot servir com a estratègia saber que hi ha moltes altres possibilitats de joc, relaxar-se, donar-se temps, inventar jocs, d'aquesta manera podem possibilitar moments plaents. És important tenir en compte que no tots els cossos funcionen de la mateixa manera i que perquè no hi hagi una erecció no significa que no podem gaudir del sexe.

**9. A les persones amb diversitat funcional no els hi interessa la sexualitat.**

Les persones amb diversitat funcional són persones sexuades, no tenen particularitats sexuals, no en tenen més que qualsevol persona, viuen les seves sexualitats amb majors o menors dificultats i quan sorgeixen aquestes dificultats, s'originen per l'entorn social i no per la condició de la persona. Les causes de l'exclusió sexual de les persones amb diversitat funcional són socials. La barrera de l'imaginari col·lectiu que infantilitza a les persones a les persones amb diversitat dificulta greument les vides i les sexualitats de les persones amb diversitat funcional.

Podem aprofitar per demanar a les participants que expliquin, quins temes els interessa en relació amb la sexualitat, quines experiències els hi donen plaer, què els hi dona morbo, què els excita. Poder construir un espai distès on poder parlar amb naturalitat sobre els desitjos és un bon canal per generar una visió positiva de la sexualitat.

**10. Les persones amb diversitat funcional no tenen capacitat per detectar possibles violències.**

La sobreprotecció de les dones en relació amb les violències sexuals, que es poden materialitzar tant en la negació de la seva sexualitat (infantilització, des-sexualització) com en la repressió o aïllament de qualsevol manifestació eròtica no combat, és més, facilita la violència sexual, una violència que normalment també cau en el sac del silenci.

Per això resulta més profitós abordar el tema explicant què és el consentiment i què són les agressions sexistes, per treballar la identificació de les violències masclistes. Especialment amb dones joves hem de fugir de l'estereotipació com a víctimes passives. Per generar agència i empoderament col·lectiu, podem obrir un espai per a l'intercanvi d'estratègies de resistència quotidianes per fer front a la infantilització, el capacitisme i les violències masclistes que elles mateixes han posat en marxa al llarg de les seves vides. Es poden recolzar els seus comentaris assenyalant que la responsabilitat d'una agressió sempre és de qui traspasa els límits (per trencar amb el procés de culpabilització) i la importància de trencar el silenci, d'explicar les situacions que ens han violentat i de demanar ajuda a persones de confiança en cas de necessitar-la.

**11. La sexualitat de les persones amb diversitat funcional és "especial".**

Les persones amb diversitat funcional viuen les seves sexualitats com tothom: d'una manera única i complexa.

Les persones amb diversitat funcional, com qualsevol altra persona, tenen moltes formes de viure la sexualitat i molt potencial per ampliar l'imaginari del desig i dels plaers. Cada persona viu la seva sexualitat d'una manera

diferent, d'aquí surt la "S" de sexualitatS. Cada persona tenim dret a descobrir-la, viure-la i expressar-la com vulguem, respectant sempre els desitjos i límits de les altres persones.

#### **12. Les persones amb diversitat funcional poden tenir parella.**

És important assenyalar el dret a crear vincles de parella. Per a no mostrar «l'amor romàntic com única possibilitat» de relació satisfactòria, podem afirmar que els vincles afectius que es generen entre les persones són infinits i inclassificables. També és convenient assenyalar que, igual que som lliures per vincular-nos amb algú, som lliures també per desvincular-nos.

#### **13. L'única forma d'obtenir plaer sexual és a través del coit.**

Per recolzar els arguments del grup podem llegir aquests fragments del llibre "También tenemos sexo" (2015):

Podem combatre "la limitació de les «possibilitats formals» de les pràctiques sexuals, afirmant que quan unim el desig a la imaginació, apareixen solucions a qualsevol dificultat vinculada amb la nostra diversitat"

[\(Isonomia: 52\)](#)

Una mirada, un somriure, un petó, una abraçada, una carícia, sentir murmuris, els gemecs, veure's a la web cam, escriure, llegir els missatges, sentir la pell, el desig, estremir-se, unir-se, comportar el plaer o gaudir-lo en soledat... tot és sexe. Tot té el seu valor, fins i tot el més senzill pot convertir-se en una experiència plena. Parafrasejant al poeta diríem sobre el sexe: «un món, un cel»

[\(Isonomia: 7\)](#)

#### **14. Totes les persones amb diversitat funcional són heterosexuales.**

Les persones amb diversitat funcional tenen dret a viure una sexualitat lliure i diversa. Desafortunadament, la realitat de moltes persones joves amb diversitat funcional dista molt de veure garantits aquests drets. La visió capacitista que asexualitza, la falta d'accés a la informació i l'absència de referents no heteronormatius limita el dret a viure lliurement la sexualitat i a escollir amb quines persones es vol compartir.

Per proposar referents LGBTI podem veure els curtmetratges de Roberto Pérez Toledo "[Si a todo](#)" i de Carlos Lucas "[Es cuestión de gustos](#)".

#### **15. Les persones amb diversitat funcional poden donar i rebre plaer.**

Aprofitarem aquesta frase per ressaltar un dels lemes dels moviments de la diversitat funcional que reivindica els drets sexuals: tots els cossos senten desitjos i són desitjables; la realització plena dels nostres desitjos íntims, no es relaciona directament amb cap cànon de bellesa imposat.

La societat tracta d'imposar-nos uns cànons de bellesa. Això pot fer-nos pensar que, si no som iguals amb el que se'ns mostra a les revistes, als anuncis, a les pel·lícules, etc., manquem d'atractiu sexual. Les persones amb diversitat funcional han estat i són molt poc visibles a la societat i molt poques vegades són representades a l'àmbit de la sexualitat.

La majoria dels mitjans de comunicació no contempen les diferents característiques i corporalitats de les persones. Així i tot, estan sempre presents els estereotips i cànons de bellesa que condicionen el nostre imaginari sexual i el nostre desig.

#### **16. Les seves dificultats els impedeixen tenir relacions sexuals “normals”.**

Els moviments de la diversitat funcional han pivotat sobre un element central: la resistència davant la imposició d'un destí marcat per una anatomia concreta. Així, s'ha entès el cos com a un focus principal de resistència. Fruit d'aquesta resistència neix la reivindicació de l'assistència sexual: un tipus de treball sexual que consisteix a recolzar per poder accedir sexualment al propi cos o al cos d'una parella sexual. La persona assistida decideix com rep aquest suport, aquesta és la seva forma d'autonomia per explorar el seu cos, per masturbar-se, per viure la seva sexualitat.

No totes les persones amb diversitat funcional necessiten assistència sexual, només aquelles que la seva autonomia i les seves pròpies decisions passin per les mans d'una altra persona.

En el cas de la diversitat intel·lectual, la tutora es responsabilitza d'establir amb l'assistent i la persona assistida el protocol per determinar què pot decidir la persona amb diversitat intel·lectual per ella mateixa, què decideix amb suport i què no decideix.

#### **17. Les persones amb diversitat funcional no poden prendre decisions sobre la seva salut sexual.**

La superació dels mites, tabús i falses creences està en funció d'assumir què estem davant de persones, que com qualsevol altre, es mereixen i tenen el dret a prendre decisions sobre la seva pròpia vida, inclosa la sexualitat.

Privar i limitar la sexualitat constitueix una vulneració molt greu dels drets. I això és el que els hi passa cada dia a la gran majoria de les persones amb diversitat funcional. Per poder prendre decisions sobre les nostres sexualitats, les persones tenim el dret a rebre una educació sexual que ens ajudi a cuidar la nostra salut sexual, a desenvolupar habilitats per construir vincles igualitaris i disposar de la nostra sexualitat lliurement.

#### **18. L'educació sexual “incita” i incrementa les conductes sexuals.**

L'educació sexual és un dret de totes les persones. La negació sistemàtica del dret a rebre una educació sexual comprensiva i la falta d'oportunitats per aprendre a relacionar-se sexualment i afectivament augmenten la possibilitat de patir violències sexuals, dels embarassos no desitjats o de les infeccions de transmissió sexual; en definitiva, impedeixen un desenvolupament adequat i ple de la sexualitat de les persones. Per això és essencial tornar a les persones amb diversitat funcional el dret a viure la sexualitat.