

## OBJECTIUS

- Prioritzar el plaer com la base de l'autocura.
- Desconstruir els mandats de gènere sobre la sexualitat.
- Conèixer els genitals i les seves parts externes.
- Reflexionar sobre la diversitat corporal

## PERSONES DESTINATÀRIES

- Noies, persones no binàries i trans\* a partir de 14 anys.

## MATERIAL

- Projector, equip de so, internet.

## CONCEPTES CLAU

- Plaer
- Genitals
- Cos
- Autocura
- Autoconeixement
- Diversitat corporal

# CHILIS Y GOTARRONES

## Aprenent sobre el plaer

### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

En aquesta dinàmica treballarem sobre el cos, el desig, el plaer i la masturbació en un marc de diversitat corporal i de gènere

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 les direccions: entre el mateix grup i cap a la persona referent; així com d'aquesta persona cap al grup

Introduïm la temàtica que es treballarà: el cos i el plaer.

#### Activitat 1: mapa de sensacions

Definim el cos com un mapa de sensacions recorregut per infinitat de terminacions nervioses. Podem fer una explicació pràctica de les diferents sensacions corporals convidant a les persones del grup a acariciar-se a si mateixes diferents zones del cos amb suavitat (els cabells, els ulls, la boca, el coll, els braços, els colzes, etc.), amb la intenció d'apreciar les diferents sensibilitats segons la zona. Es pot incloure música relaxant en l'activitat.

Després d'uns minuts de carícies amb els ulls tancats, reflexionem sobre les sensacions corporals i les diferents sensibilitats i preferències. Cada persona és única i té les seves preferències i les seves zones favorites



---

“Moltes vegades ens obstinem més a etiquetar quines són aquestes zones “normals” de plaer enfront de les quals són pròpies, úniques i “autèntiques”. Per a trobar les nostres sensibilitats genuïnes n'hi ha prou amb una actitud d'exploració i erotofília (gust pel plaer)”(1)

## Activitat 2: chilis y gotarrones

A continuació, procedim al visionat del videoclip i demanem al grup que escriguin en la pissarra dues o tres paraules relacionades amb la cançó. És molt possible que surtin paraules com: masturbació, plaer, desig, excitació, etc. Recollint totes les paraules escrites en la pissarra, realitzarem una reflexió grupal en la qual hauríem d'abordar els següents aspectes:

- La masturbació (aquesta paraula tan seriosa per a una cosa tan divertida) és una forma que donar-nos plaer en solitari (si bé, és una pràctica que també pot ser compartida amb altres persones).
- La societat ha estigmatitzat la masturbació convertint-la en un tabú, especialment entre les dones, no obstant això, l'autoexploració i el coneixement del propi cos i plaer és una cosa molt positiva. Lluny de tenir efectes negatius, permet el coneixement dels nostres gustos, preferències, i desitjos.
- Els sabers i aprenentatges que ens proporciona aquesta pràctica ajuden a la comunicació i al plaer quan decidim compartir la nostra sexualitat amb altres persones, d'aquesta manera, contribueixen al desenvolupament d'una sexualitat saludable

- La masturbació és part de l'autoerotisme i l'autoerotisme es pot experimentar d'infinites maneres: a través de la lectura, de la música, del propi cos, dels sentits (tacte, oïda, gust, olfacte i vista) o amb la imaginació (somnis, fantasies, desitjos).

- La nostra capacitat de sentir plaer no està limitada als òrgans sensorials, per contra, està molt impregnada per les nostres emocions i oberta a la creativitat.

- Les persones amb diversitat funcional, com qualsevol altra persona, tenen moltes maneres de viure la sexualitat i molt potencial per a ampliar l'imaginari del desig i dels plaers. Per a les persones amb alguna diversitat sensorial, alguns sentits tindran més rellevància que uns altres, com per a qualsevol persona l'important és l'autoexploració i l'autoconeixement en relació amb el plaer.

- Les persones que no poden accedir al seu propi cos o les persones que no poden masturbar-se soles tenen dret al plaer. L'assistència sexual permet gaudir d'aquest dret.

Més info en: <https://asistenciasexual.org/>

- En ser una cosa que vivim de manera personal, el desig funciona en cada persona de manera diferent. Però també sabem que les nostres vivències estan influenciades per les normes socials de gènere i les expectatives sobre la feminitat i la masculinitat.

- El masclisme ha penalitzat la sexualitat de les persones socialitzades com a dones negant el seu desig, estigmatitzant a aquelles que gaudeixen de la seva llibertat sexual amb l'insult “puta” o “guarra”.

(1) Noemi Parra, (Deseo, placer, satisfacción, 20: 2018)

Per contra, s'ha representat la sexualitat masculina com un desig incontrolable És hora de canviar aquests estereotips perquè generen moltes violències masclistes!

- Les vivències de cada persona són úniques i subjectives i les nostres eròtiques haurien de respondre únicament a les inquietuds i desitjos propis, i no al que “hem de ser”.

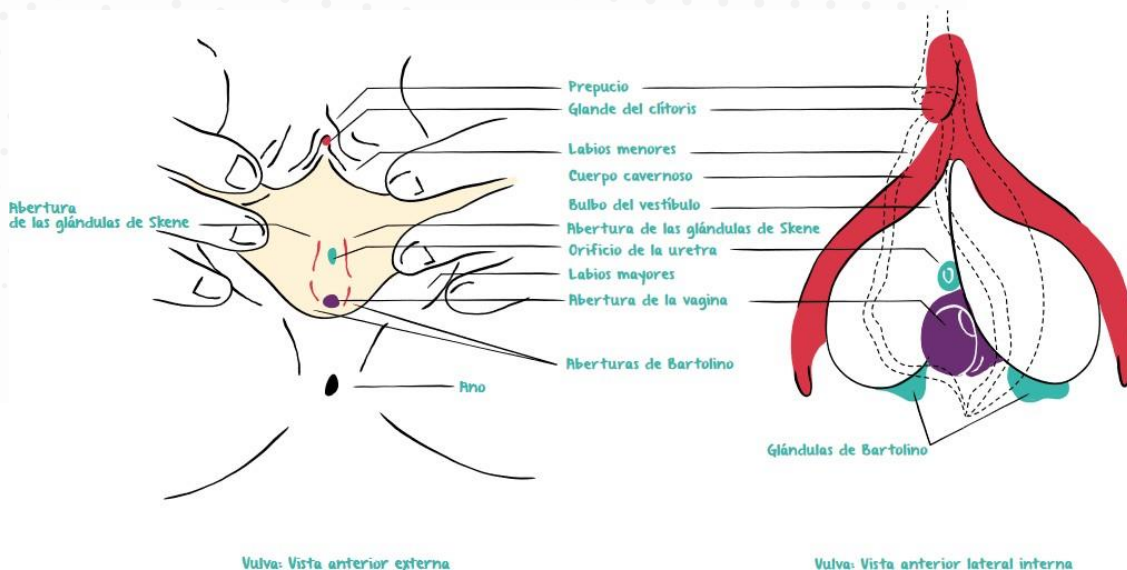
### Activitat 3: el clítoris i la diversitat corporal genital

El nostre cos ens pertany, explorar-lo és una part natural del créixer, i mirar-se en un mirall pot ajudar-lo a guanyar coneixement i confiança. Les persones tenen diferents tipus de genitals. Hi ha persones socialitzades com a dones amb vulva, però també hi ha dones amb penis i testicles (trans), dones que no van néixer amb vulva, però s'han fet una vaginoplastia, o característiques sexuals diverses (persones intersex).

“Para las mujeres, los genitales han sido una parte del cuerpo en disputa. Para las mujeres cis (2) ha sido invisibilizada y, para las mujeres cuyos genitales no se ajustan a las expectativas de género, ha sido cuestionada. De modo que los genitales no han estado de manera clara en el centro de nuestra erótica. Esto ha permitido tener una erótica global muy rica, pero a la vez nos ha coartado una parte importante del conocimiento de nuestros cuerpos y nuestro placer(3) ”.

Per a aprofundir en el coneixement de la vulva i de genitals que no s'ajusten a la norma binària, des d'una perspectiva de diversitat corporal, recomanem emprar el projector per a oferir representacions diverses:

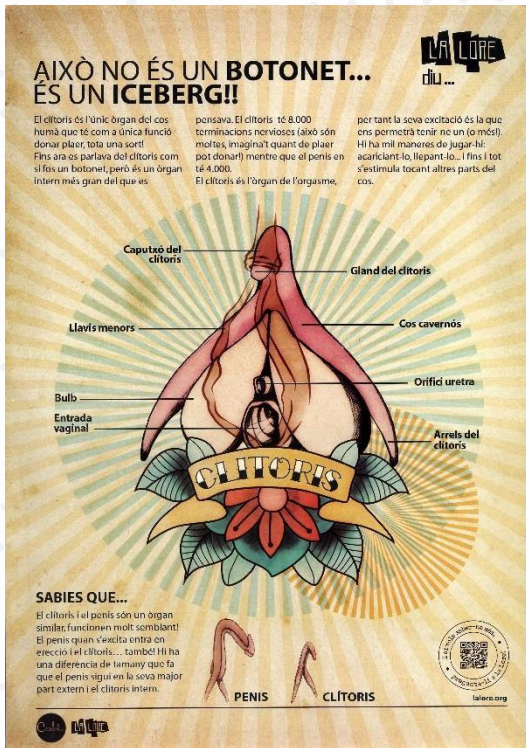
<http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD48555.pdf>



(2) Mantenim la cita original, encara que també podríem incloure a totes les persones socialitzades com a dones com per exemple nois trans\* o persones no binàries.

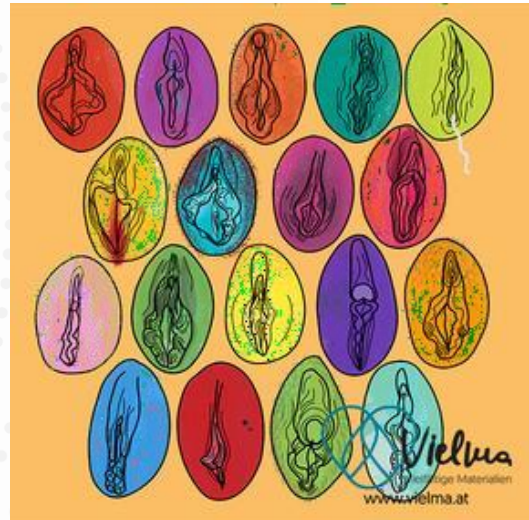
(3) (Noemí Parra, Deseo, placer, satisfacción, 15: 2018)

Cooperativa Candela: "Això no és un botonet és un iceberg!!" Disponible en: <https://lalore.org/carteleria/>



La intersexualitat no sols pot tenir a veure amb els genitals, també inclou, per exemple, la diversitat cromosòmica i/o hormonal

Projecte Vielma. Disponible en: <https://www.vielma.at/>



A partir de la projecció de representacions de diferents genitalitats, introduïrem la reflexió sobre la diversitat corporal: d'igual manera que cadascú té una cara diferent, els nostres genitals també ho són i a més aniran canviant de forma a mesura que creixem: hi ha qui els té més rosats i hi ha qui els té més bruns, amb els seus plecs més grans o menys, de diferents mesures, amb més bell als voltants o menys, també hi ha dones amb penis o amb característiques intersexuals.

Tots els genitals són diferents, però tots són tresors de plaer.

Com hem introduït amb anterioritat, també hi ha persones amb genitals intersex: que per exemple tenen vagines més curtes, clitoris grans.



Tradicionalment la societat ha imposat una visió binària sobre el sexe deixant-nos només dues possibilitats: home o dona, però gràcies a l'esforç d'activistes intersex ara sabem que això no és com ens han fet creure.



Moltes persones en néixer tenen característiques sexuals ambigües en la seva genètica, en la seva corporalitat o en els seus òrgans sexuals. Les categories tancades a home o dona fan difícil que aquestes persones encaixar en elles. Això sembla ser un gran mal de cap per a la nostra societat, perquè, si no ets nen ni nena col·lapsa! Com sembla més fàcil canviar a una persona que les creences errònies de tota una societat, els serveis mèdics solen recomanar una reassignació binària: decideixen operar a les persones intersex per a fer-les “encaixar” en una de les dues categories.

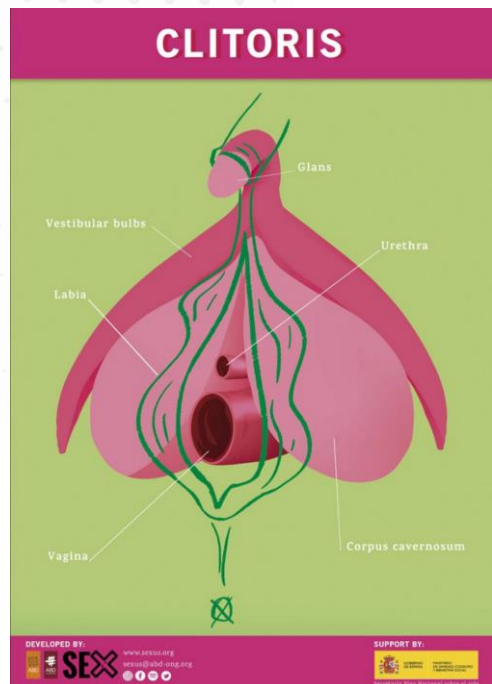
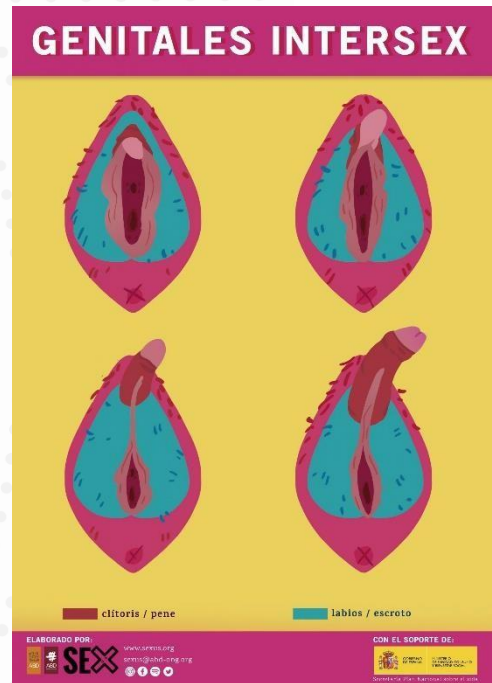
El motiu de la intervenció mèdica no respon a motius de salut sinó al rebuig social que genera l'ambigüitat. Això és dolorosament injust per a aquestes persones perquè no poden decidir sobre el seu cos, ja que són operades en edats molt primerenques determinant la resta de la seva vida.

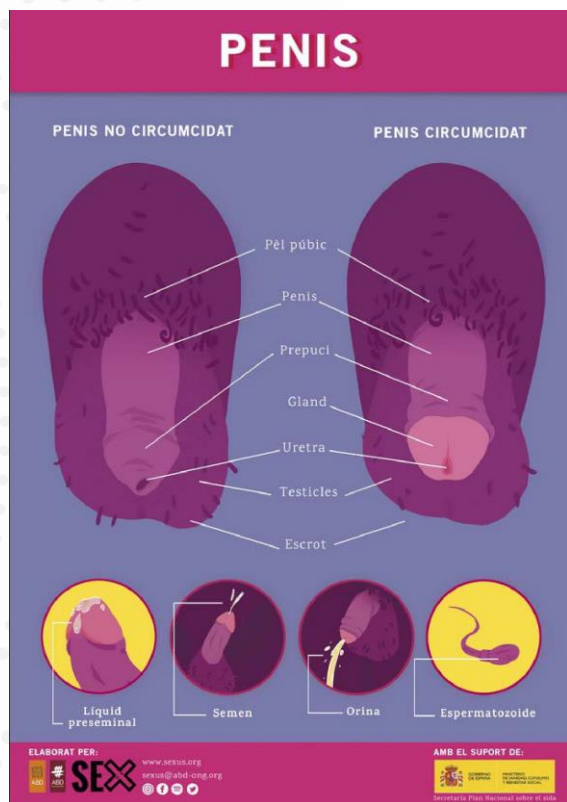
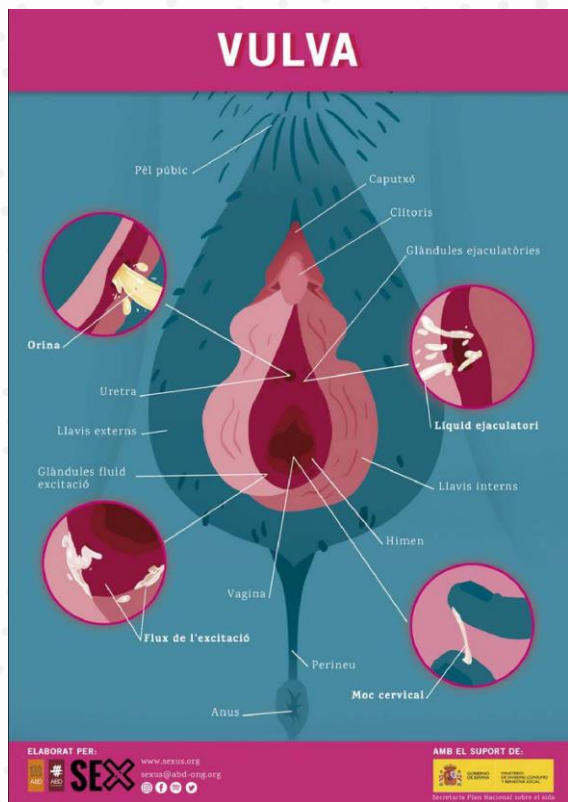
Aquestes operacions representen una greu vulneració de drets pel que l'OMS ha recomanat recentment despatologitzar la intersexualitat, és a dir, deixar de tractar-la com una malaltia i esperar que siguin les persones intersex les que triïn la seva identitat de gènere.

### BD\_Sexus “Raíces corporales: la diversidad en la genitalidad”

Disponible en:

<http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD66763.pdf>





[Afrofeminas ¿Por qué mi vulva no es rosa? Sara del Arco.](#)



Imágenes de FARBENKIND. AT

## CRONOGRAMA

ACTIVITAT	TEMPS
Mapa de sensacions	15 min.
Xilis i gotarrones	20 min.
El clítoris i la diversitat genital	20 min
Tancament	5 min.

## +INFORMACIÓN

[“D’infondre la por a difondre plaers” Clara Martínez, Teo Pardo.2019](#)

[“Deseo, placer, satisfacción” Noemí Parra. 2018.](#)

[My intersex history](#)

[Què vol dir la lletra I de les sigles LGTBI?](#)

[Persones no binàries, gender fluid, queer?](#)

[Masturbació Clítoris, com es fa?](#)

[Diversitat funcional i sexualitats, molt per aprendre! – Kit del Plaer](#)

[Yo me masturbo](#)

[Preguntas sobre asistencia sexual para personas con diversidad funcional en fácil lectura](#)