

LA LORE

ESPAI JOVE SOBRE SEXUALITAT,
RELACIONS I GÈNERE

GUIA + DINÀMIQUES GRUPALS PER
TREBALLAR ELS PÒSTERS DE LA LORE

Candela



Ajuntament
de Barcelona



Generalitat
de Catalunya

Continguts i dinàmiques:

Cooperativa Candela. Acció Comunitària i Feminista SCCL

Disseny: Ainara Fernández Beristain www.limoiura.com

Il·lustració "Clítoris": Ainara Fernandez Beristain

Il·lustració "La sexualitat és un puzzle": Ainara Fernandez Beristain

Il·lustració "No ens toquis la pluma": Rapha Hu

Il·lustració "La nit és nostra!": Judit Panxeta

Il·lustració "Say my name": Sayre Domínguez"

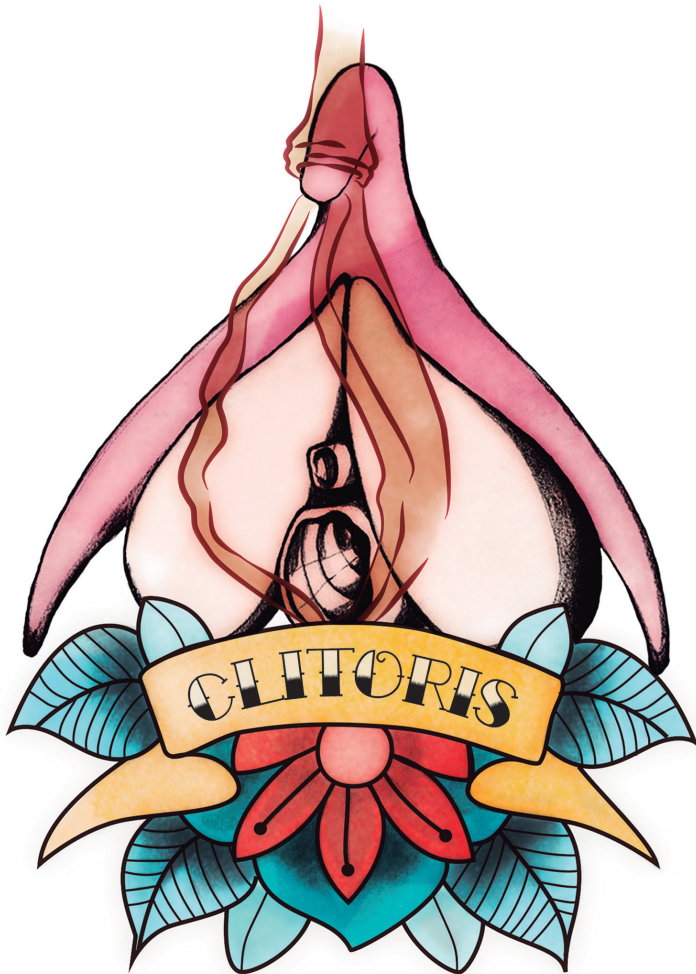
Il·lustració "Per què li diuen sèxting quan parlen de sexpreading?": María Romero

Il·lustració "I tu, quin tipus d'amic ets?": Komba Castro

Il·lustració "Soc gord@, i què?": Ainara Fernandez Beristain

Il·lustració "Com lliguem?": Susanna Martín

AIXÒ NO ÉS UN BOTONET ES UN ICEBERG



IIII AIXÒ NO ÉS UN BOTONET... ÉS UN ICEBERG!

Una de les demandes més habituals que rebem a la nostra consultoria per part de joves amb pràctiques heterosexuales és aquella que formulen les noies preguntant-nos perquè no aconseguen tenir orgasmes. També els nois ens pregunten què poden fer perquè les seves companyes gaudeixin en les seves relacions, ja que aquestes no solen arribar a l'orgasme. Una bona educació sexual mai posarà l'orgasme com a objectiu de les relacions sexuals i del plaer, però la concepció patriarcal de la sexualitat que posa la mirada masculina i el cos dels homes al centre genera l'anomenada "bretxa orgàsmica", la desigualtat que hi ha entre homes i dones en el nombre d'orgasmes en relacions heterosexuales, sent el dels homes molt superior al de les dones. La majoria de les vegades, quan indaguem, ens adonem que el problema està en l'absolut desconeixement del clítoris i del seu funcionament. Moltes noies tenen relacions sexuals sense que entri en joc el seu clítoris i, tot i que sí que aconseguen plaer i orgasmes amb la masturbació, no ho aconseguen en relació perquè el que està al centre és el coit.

Això és degut al fet que històricament, a la nostra societat, la sexualitat ha estat vista com quelcom únicament relacionat amb la reproducció, sent el coit heterosexual la pràctica estrella i tota la resta de pràctiques i plaers catalogats, en el millor dels casos, com a preliminars funcionals de cara al coit. En aquest context el plaer de les dones

ha estat fortament penalitzat i veiem com a dia d'avui seguim carregant amb moltes de les conseqüències d'aquesta visió. Encara es jutja fortament les noies que es mostren sexualment actives i curioses, que exploren el seu cos, que volen agradar i tenen la sexualitat com a centre d'interès, mentre que aquests comportaments en els nois estan acceptats i reforçats. Això provoca que moltes noies no explorin el seu cos i, sobretot, que la majoria de les persones no tinguin coneixement del funcionament del plaer.

És per això que resulta tan important visibilitzar el clítoris. Sabíeu que aquesta imatge que tenim ara del clítoris no es va divulgar fins l'any 1997? Tenim una responsabilitat de cara a millorar la sexualitat i els plaers de les noves generacions lliures de tabús i d'ignorància cap al propi cos. És per això que us proposem una dinàmica per treure el clítoris de l'armari!

IIIIII DINÀMICA GRUPAL: ON S'AMAGA EL PLAER?

DESCRIPCIÓ:

Us proposem una dinàmica per dibuixar les zones erògenes dels nostres cossos. L'objectiu serà sortir-nos de la visió fal·locèntrica de la sexualitat, per una banda coneixent el clítoris i el seu funcionament i per l'altra, ampliant les zones erògenes del cos, entenent que aquest és un mapa de plaers que hem d'aprendre a descobrir.

PROCEDIMENT:

>> PAS 0:

Parlar de sexualitat, tot i que pot ser molt divertit, no sempre és fàcil. Hem de cuidar molt el grup i les seves emocions en tot moment, per això és important generar un clima agradable i deixar molt d'espai per a les seves vergonyes i nervis, sempre en el marc del respecte. Tot és vàlid excepte fer sentir malament algú. Cal fer una bona introducció respecte això.

>> PAS 1:

Pengem el pòster en un lloc visible i el llegim en veu alta. Expliquem el que diu en aquesta guia i expliquem en què consistirà la dinàmica.

>> PAS 2:

Fem petits grups, de 3 o 4 persones. Podem deixar que els facin o fer-los

nosaltres, tenint cura que tothom se senti a gust amb qui li ha tocat, especialment cuidarem que les noies i les persones LGTBI+ estiguin còmodes i se sentin segures per parlar d'aquests temes sense rebre burles o comentaris desagradables.

>> PAS 3:

Cada grup ha de dibuixar unes quantes siluetes de cossos diversos, et pot ajudar posar alguns exemples al projector: cossos joves i vells, grassos i prims, cossos amb vulva i pits i cossos amb penis (si t'animes pots buscar cossos transsexuals que tinguin pits i penis o vulva sense pits, etc. Aprofitem per parlar de la diversitat de cossos!). Quan tinguin unes quantes siluetes han de començar a pintar amb colors les zones erògenes (llavis, coll, mugrons, anus, clítoris, penis, etc.).

>> PAS 4:

Ho posem en comú explicant que el cos necessita una estona per activar-se i que va de la mà amb l'activació del desig, que quan posem el coit o els genitals al centre ens perdem una exploració molt important de cara als plaers. Expliquem també que no hi ha cap zona prohibida sempre que hi hagi desig i consentiment per part de les dues parts. Podem posar l'exemple de l'anús en els homes, per a la majoria és un tabú perquè ho associen a l'homosexualitat, però això és un mite que fa que d'una banda, reproduïm homofòbia i de l'altra, ens perdem el plaer.

IIII A TENIR EN COMPTE!

- Quan treballem sexualitat és important que ens revisem primer les nostres creences i tabús. Si et fa vergonya o tens reticències a parlar d'aquests temes amb les persones joves segur que t'ajudarà fer alguna formació sobre aquest tema. Busca'ns, que t'ajudarem!
- De cara a definir zona erògena: les zones erògenes són aquelles zones del cos més sensibles a una estimulació eròtica, però en realitat tot el cos pot ser-ho en un moment determinat.
- Recorda que els cossos i les identitats de gènere no sempre encaixen amb la norma. Per mirar de no reproduir aquest binarisme és important que puguem parlar de cossos amb vulva i cossos amb penis, inclús aprofitar per parlar de la diversitat de genitals, us animem a que estireu dels fils que vagin sortint!
- És important que posem atenció a que els nois no facin una representació exaltada del penis, la construcció de la masculinitat està molt basada en una sexualitat dominant i una demostració de poder constant i el penis acaba sent un símbol que campa per tot arreu (aneu a fer una ullada al lavabo de nois per comprovar-ho!). Aquesta forma d'entendre la sexualitat també empobreix la seva sexualitat, doncs tenen una visió fal·locèntrica del plaer.
- Fes grups no mixtes si creus que el grup funcionarà més tranquil·lament així, però vigila de no reproduir binarisme, les persones trans o no binàries han de poder escollir en quins grups anar. Que prevalgui el teu sentit comú!



LA LORE diu...



LA SEXUALITAT ÉS UN PUZZLE... EL MUNTEM?

IIII LA SEXUALITAT ÉS UN PUZZLE... EL MUNTEM?

Històricament la sexualitat ha quedat relegada únicament a la seva funció reproductiva, penalitzant altres formes de relació no heterosexuales i pràctiques sexuals i, sobretot, penalitzant el plaer. Aquesta mentalitat ve de lluny i encara la tenim fortament arrelada, malgrat que les nostres creences i valors siguin uns altres, el tabú ens acompanya i ens impedeix gaudir i parlar de plaer de forma lliure. Aquest tabú té molts perills, ja que no només el plaer se'n ressenteix, la culpa i la vergonya que l'envolten fa que no en parlem i ens mantinguem en una ignorància que ens fa vulnerables a malestars, insatisfaccions i fins i tot a violències. I això és especialment nociu per a les persones més joves.

L'educació sexual no ha estat lliure d'aquests tabús i sovint ha reproduït i perpetuat un model coitcèntric basat en la reproducció. Una educació sexual que només parla de riscos i té el coit com a pràctica central està mostrant una visió molt pobra i molt poc plaent de la sexualitat, especialment per a les noies i les dones, doncs el clítoris poques vegades ocupa un lloc central en aquesta pràctica. És per això que l'educació sexual ha d'apostar per posar el plaer al centre i parlar des de la diversitat: diversitat de pràctiques, diversitat de cossos i diversitat de relacions on la cura i el plaer estiguin al centre enlloc del risc, la vergonya i la

por. Una societat que té més capacitat de parlar de riscos i de perills que de plaers és una societat que té un problema que cal abordar.

Aquest pòster és un intent de fer aquesta aposta i de donar eines per acabar amb aquest tabú. Parla i mostra el plaer de forma explícita, això a vegades ens pot incomodar o fins i tot fer sentir que estem fent una cosa dolenta. Res més lluny d'això. Parlar de plaer i auto-cura és essencial per apoderar els nostres joves en les seves sexualitats, on cap pràctica és obligatòria ni prohibida. Parlem de les pràctiques sexuals com un puzzle: cada vegada triem les peces amb la persona amb la que estem, no importa si és parella estable o algú a qui acabem de conèixer. Hem de triar les peces, avaluar quins riscos impliquen i posar les mesures de protecció necessàries per gaudir lliurement, sense por a infeccions, embarassos o traspàs de límits. La comunicació i l'honestedat són claus en la sexualitat. Que estiguin ben presents doncs, en l'educació sexual!

IIIIII DINÀMICA GRUPAL: **ENS CUIDEM?**

DESCRIPCIÓ:

Aquesta dinàmica consisteix en conèixer tot el ventall de pràctiques sexuals alhora que treballem els riscos associats i les formes de prevenció. Però el punt de partida és el plaer, és bàsic no centrar-nos en totes les formes de contagi sense context, associarem riscos a pràctiques concretes i veurem que la sexualitat és quelcom saludable i plaent si es té la cura necessària. Ens permetrà poder resoldre dubtes i curiositats, parlar de les pràctiques que tenim més automatitzades i conèixer d'altres que no haguéssim imaginat mai.

PROCEDIMENT:

>> PAS 0:

Parlar de sexualitat, tot i que pot ser molt divertit, no sempre és fàcil. Hem de cuidar molt el grup i les seves emocions en tot moment, per això és important generar un clima agradable i deixar molt d'espai per a les seves vergonyes i nervis, sempre en el marc del respecte. Tot és vàlid excepte fer sentir malament algú. Cal fer una bona introducció respecte això.

>> PAS 1:

Pengem el pòster en un lloc visible i el llegim en veu alta. Expliquem el que diu en aquesta guia i expliquem en què consistirà la dinàmica.

>> PAS 2:

Fem cinc columnes a la pissarra: pràc-

tiques sexuals, qui les pot fer, zones erògenes estimulades, riscos associats i formes de protecció i auto-cura. Amb ajuda del puzzle anirem apuntant les pràctiques que apareixen i entre tot el grup mirarem si en coneixem alguna que no apareix.

>> PAS 3:

Després anirem omplint les columnes: primer parlarem de qui pot fer les pràctiques (nois amb nois, noies amb noies o nois amb noies), després dels riscos associats que hi ha i per últim de les formes de protecció i auto-cura. Recordeu que de riscos no només existeixen embarassos i ITS, per exemple, les fantasies sexuals ens podrien semblar lliures de riscos, però existeix la culpa i la vergonya, que s'han de poder treballar també. O el consum de pornografia, com a pràctica, corre el risc de distorsionar la nostra idea de sexualitat.

>> PAS 4:

Preguntem quines pràctiques els sorprenen més i per què, quines pràctiques estem més acostumades a veure representades i per què, podeu estirar del fil tant com us vingui de gust. Recordeu que teniu molt de material al vostre abast per informar-vos i per reforçar les dinàmiques.

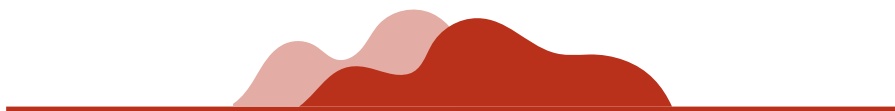
>> PAS 5:

Tanquem amb la metàfora del puzzle i la idea de l'auto-cura i el plaer.

IIII A TENIR EN COMPTE!

- Quan treballem sexualitat és important que ens revisem primer les nostres creences i tabús. Si et fa vergonya o tens reticències a parlar d'aquests temes amb les persones joves, segur que t'ajudarà fer alguna formació sobre aquest tema. Busca'ns, que t'ajudarem!
- Cal anar amb cura amb el vocabulari. El tabú de la sexualitat fa que no tinguem paraules respectuoses per anomenar el plaer i que només disposem de paraules massa "tècniques" o despectives. Hem de consensuar amb el grup quines paraules ens fan sentir còmodes i perquè les volem utilitzar.
- És important tenir sempre present la mirada de la diversitat. D'una banda, no donar per fet que el nostre grup de joves només manté pràctiques heterosexuales. D'altra banda, cal anar amb cura que tothom estigui còmode parlant d'aquests temes i respectar els diferents ritmes i també les visions culturals diferents de la sexualitat. Aquests materials parteixen d'una concepció occidental que a vegades pot resultar invasiva cap a d'altres visions. També pot haver-hi diferents ritmes en el nostre grup i tenir persones que no volen participar de la dinàmica. No passa res, no traspassem nosaltres el límit de ningú, l'educació sexual no s'imposa!
- Parlar de pràctiques sexuals sovint ens porta a l'imaginari de la pornografia, especialment per aquelles persones que més en consumeixen que són els nois. La pornografia comercial és molt masclista i estereotipada, cal ensenyar-los que pornografia no és igual a sexualitat i que el que anem a parlar avui té a veure amb el plaer real i no amb el producte comercial.
- Probablement, la imatge que més polèmica desperti és la de la noia amb un arnés penetrant a un noi. És clau treballar aquesta imatge de forma explícita. La visió masclista de la sexualitat associa penetració a rol de poder, cal que es preguntin què els provoca un canvi en els rols de poder, que parlem obertament de si percebem la sexualitat com a relacions igualitàries entre les persones o si el masclisme està present sense que ens adonem.
- Quan parlem de sexe anal també és important treure l'imaginari de la penetració penis-anus i la seva associació a pràctiques homosexuals. Per una banda, l'anus és una zona erògena però és sensible i no sempre la penetració amb penis és la forma més plaent, existeixen altres formes d'estimulació més suaus i plaents tant per a nois com per a noies (carícies, dits, etc.). D'altra banda, pensar que els nois homosexuals sempre la practiquen

és una forma de traslladar l'imaginari heterosexual on la pràctica obligatòria és la penetració. Els nois homosexuals, com qualsevol altra persona, trien les pràctiques a realitzar segons el moment i el desig que sentin. No és obligatori per a ells tampoc.



TINC UNA AMIGA QUE DIU QUE LI AGRADES! COM LLIGUEM?



IIII TINC UNA AMIGA QUE DIU QUE LI AGRADES!

Lligar sol ser una acció que passa a la vida quotidiana en diferents espais entre persones que inicialment s'atrauen sexualment. Poques vegades se'n parla de com lligar o de quina manera volem lligar o volem que lliguin amb nosaltres. En general es relaciona amb la nit, amb determinades persones amb certes habilitats i característiques físiques i amb la idea que quan lligues "has de triomfar". Aquesta idea del triomf no sol relacionar-se amb un model de relació respectuós i basat en el consentiment i el desig de les dues persones implicades, sinó que es relaciona amb la conquesta i amb el model de relació estereotipat en què un noi pren la iniciativa –i "va a totes" (i no accepta un no)– de lligar amb una noia que aparentment espera el desplegament de les arts seductores, socialment acceptades, ja que si ella pren la iniciativa segurament l'insultaran i deixarà de ser una noia desitjada i "com cal". A més, relacionem el lligar amb la nit i l'oci nocturn i aquí s'obre

la porta a la violència sexual. Aquests models imperants que solen trobar-se a les pel·lícules, sèries i altres mitjans de comunicació fomenten relacions desequilibrades i estereotipades entre nois i noies. **Lligar, agradar i voler agradar, sigui per mantenir relacions sexuals esporàdiques, per establir una relació més estable o, simplement, relacionar-nos de forma seductora des del joc i la lleugeresa no hauria de comportar un risc de patir violència sexual ni hauria de ser entès com una provocació que pot desencadenar una agressió.**

En el lligar es posen en joc moltes qüestions complexes que ens toquen l'autoestima, l'orgull, l'autoconcepte, les habilitats socials, les inseguretats, els mandats de gènere i un munt d'altres factors que fan que, com a mínim, incloure el lligar en el currículum d'educació sexual sigui del tot necessari.

IIIIII DINÀMICA GRUPAL: I TU COM T'HO MUNTES?

DESCRIPCIÓ:

Jugarem a un joc de rol on decidirem quina és la millor manera de lligar. Plantegem una activitat en què es pugui reflexionar i parlar obertament sobre com volem lligar i com volem que lliguin amb nosaltres, sobre què són el consentiment, el respecte i el desig i com fer per gaudir a parts iguals, sense invasions ni agressions... Perquè quan es lliga, ja sigui de festa o al parc, NO tot s'hi val!

PROCEDIMENT:

>> PAS 0:

Parlar de sexualitat, tot i que pot ser molt divertit, no sempre és fàcil. Hem de cuidar molt el grup i les seves emocions en tot moment, per això és important generar un clima agradable i deixar molt d'espai per a les seves vergonyes i nervis, sempre en el marc del respecte. Tot és vàlid excepte fer sentir malament algú. Cal fer una bona introducció respecte això.

>> PAS 1:

Pengem el pòster en un lloc visible i el llegim en veu alta. Expliquem el que diu en aquesta guia i expliquem en què consistirà la dinàmica.

>> PAS 2:

Fem grups de 6 o 7 joves. Cada grup pensarà en diverses situacions on algú estigui lligant. Han de pensar almenys una situació desagradable,

una altra de molt agradable per a tothom i una tercera on hi hagi una dificultat a superar (un malentès, un bloqueig, etc.). També han de ser en espais diversos: en grup d'amics i amigues, les dues persones soles o pel mòbil, a més diversitat de situacions més podrem treballar. Intentem no reproduir la norma heterosexual tota l'estona.

>> PAS 3:

Es representen les situacions i es fa un debat obert:

Què ha passat en aquesta situació? Ens agradaria que ens ho fessin a nosaltres? Com podrien actuar els personatges per sentir-se diferent? Algú extern podria actuar per ajudar en aquesta situació? Quina situació era més agradable? Se'ns acudeixen altres formes agradables d'entrar o que ens entrin?

>> PAS 4:

Estirem del fil de les situacions: remarcuem la diferència entre lligar i agredir, parlem de què podem fer davant d'un no i del rebuig, de com gestionar la vergonya i de tots els temes que vagin emergint.

>> PAS 5:

Tanquem amb el següent vídeo realitzat per Candela.

<https://youtu.be/WENIZIFrfq0?si=2mp-V2Vci6jKlahPO>

IIII A TENIR EN COMPTE!

En busca de la recepta màgica:

Que no hi ha tècniques infal·libles és una de les primeres idees que hem de treballar. El lligar no només posa en joc el desisinó que connecta amb l'autoestima, la pressió social i de grup i les pròpies eines d'interacció. Donar valor a la creativitat i la diversitat d'estratègies potenciarà que cadascú explori què se li mou al respecte. Ara bé, també hem de donar la benvinguda a qüestions que tenen a veure amb la vulnerabilitat i que solen estar presents: els nervis, les vergonyes i la por al rebuig.

Consentiment:

Tradicionalment els referents de sèries, pel·lícules, etc. reproduïen relacions desiguals i no basades en el respecte i el desig de les dues persones. És imprescindible aportar reflexions sobre què són el consentiment i el respecte i la importància que tenen quan es lliga. En aquest sentit és important treballar en dues direccions: d'una banda, l'aprenentatge de saber posar límits (especialment en les noies degut a la socialització de gènere basada en la complaença) i paral·lelament, posar el focus en l'escolta cap a l'altra incloent el llenguatge verbal i el no verbal.

Estereotips de l'edat de pedra:

Tot i que els estereotips de gènere al voltant del lligar ens semblin passats de moda, malauradament no és així. Evidentment els temps canvien i les noies ja no estan esperant que les treguin

a ballar, però això no vol dir que no segueixen presents totes aquestes pressions: lligar molt o no lligar gens, desitjar o ser desitjada, insistir o acceptar un no... són qüestions que poden ser font de judici i crítiques de manera diferenciada en funció del gènere. Demanar situacions concretes que l'alumnat hagi experimentat i que reflexionin sobre com i on ho han après pot ajudar a identificar i desmuntar aquests models tan estereotipats.

Codis heteros i la pressió per lligar:

Tot i que la comunitat LGTBI+ cada dia és més gran i lliure, encara existeix un gran pes pel que fa a l'heteronormativitat. És important tenir en compte que no tots els espais d'oci són lgbtfriendly i per tant no tothom se sentirà igual de còmode en un mateix lloc. El mateix succeirà fora dels espais d'oci o en altres espais de socialització formals o informals. És comú que les persones LGTBI+ tinguin por a l'hora de lligar fora d'espais marcadament LGTBI+ a causa de la LGTBIfòbia, especialment els nois i les noies trans, però no només. Cal parlar d'això obertament per contribuir a la llibertat i a la no discriminació. Si algú entra a lligar amb nosaltres i aquesta persona no ens agrada, independentment de la seva identitat o orientació sexual, el nostre "no" ha de ser respectuós i no discriminatori.





LA NIT ÉS NOSTRA!

|||| LA NIT ÉS NOSTRA!

Des de la més tendra infantesa se'ns ensenya i se'ns explica que el món és un lloc perillós, especialment si has nascut nena. Contes com la Caputxeta Vermella, cançons populars o, més endavant, sèries i pel·lícules amb relats escabrosos plens de violència sexual contra les noies i les dones, generen un ambient de terror on la narrativa sempre és la mateixa: Si no et cuides prou, patiràs una violència terrible. S'ensenya, en un acte de prevenció mal entesa, a evitar aquest risc modificant la conducta: Tornar abans a casa a la nit i, si pot ser, sempre acompanyades; evitar els espais de la violència; cobrir els cossos. **S'ensenya a desenvolupar un terror a la violència sexual que mantingui les noies en un estat d'alerta permanent. El terror sexual és la creença de que la violència sexual és un risc inherent al fet de ser dones i que la clau per a evitar-la és en elles. Això no contribueix a sentir-se i créixer lliures, sinó que genera un estat d'indefensió.**

El risc de la violència sexual existeix, no ens equivoquem; però resulta molt paradoxal que els missatges de prevenció vagin en la línia de limitar la llibertat de les noies en comptes d'educar en la no-agressió els nois. Aquests missatges de terror sexual acaben constituint missatges contrapreventius, perquè eximeixen de tota responsabilitat l'agressor. Algun cop ens hem preguntat per què fem tornar les noies abans a casa? Ens imaginem fent tornar els nois abans

per prevenir que no agredeixin? En cap cas voldríem fer pensar als nois que són agressors en potència, però sí que estem inculcant a les noies, de forma inconscient, que són víctimes en potència.

Una de les estratègies més directes i empoderadores de cara a erradicar les violències sexuals és l'autodefensa feminista per a noies i persones LGBTQ+. Segurament n'hem sentit a parlar perquè el concepte s'ha estès força. A vegades ens pot generar certa resistència i podem pensar que frenar «violència amb més violència» no és una bona idea. Moltes vegades podem sentir que respondre a una agressió no està bé, o que hi ha maneres que sí que estan bé i d'altres que no. Aquest tipus d'afirmacions ignoren que la violència la comença qui agredeix i que la resposta serveix per aturar-la.

L'autodefensa feminista no és violència, és el dret a la legítima defensa, és empoderament col·lectiu i comunitari, i té a veure amb trencar amb la por i amb el terror sexual. Té a veure amb recuperar els carrers i la nit, recuperar els espais negats a les noies i les dones, recuperar la sexualitat i el dret al plaer. Té a veure amb fer una societat més justa i igualitària. L'autodefensa no és castigar els homes, és tenir eines per respondre a situacions de perill, d'injustícia i d'agressió, mentre trebalem per erradicar aquestes actituds

i creences que estan presents en la societat.

Parlar d'autodefensa feminista vol dir connectar amb el dret i capacitat de defensar-se davant les agressions. Vol dir també potenciar l'autoco-neixement així com la sororitat amb les altres. Són infinites les eines que cadascuna té o pot aprendre per fer front a les agressions o situacions incòmodes i cal desmentir que la força

física és la millor estratègia. Haver reaccionat d'una manera o d'un altra en una situació té a veure amb una multiplicitat de factors i intervé també la vessant psicològica. És important doncs treballar cap al no judici de les possibles respostes i donar espai a les diferents emocions que poden aflorar (bloqueig, por, ràbia, etc.). **No oblidem posar l'autodefensa feminista per a noies en la nostra maleta de recursos de prevenció!**

IIIIII DINÀMICA GRUPAL: **AUTODEFENSA ÉS ACTITUD!**

ACTIVITAT NO MIXTA PER A NOIES I DISSIDÈNCIES

DESCRIPCIÓ:

A través de diferents "estacions", treballarem tècniques d'autodefensa feminista per tal de prendre consciència de la nostra força individual i col·lectiva. Acabarem amb el visionat d'un vídeo i un espai de reflexió i compartir experiències, pors i dubtes al voltant de la percepció de seguretat de cada participant.

PROCEDIMENT:

>> PAS 0

Parlar d'autodefensa és molt empoderador, però també ens connecta a la violència i el terror sexual. Hem de cuidar molt el grup i les seves emocions en tot moment, per això és important generar un clima agradable i de cura. Cal fer una bona introducció per marcar uns mínims

de cura i respecte.

>> PAS 1

Pengem el pòster en un lloc visible i el llegim en veu alta. Explicuem el que diu en aquesta guia i explicuem en què consistirà la dinàmica.

>> PAS 2

Fem 5 grups, cada grup començarà en una estació diferent. Explicuem que treballarem amb el cos, amb la veu, amb el ridícul... que són coses que a les noies no ens deixen fer mai, les convidem a trencar tots aquests tabús i connectar amb la força interior, que és la nostra millor eina. Donem la benvinguda a un espai de sororitat i empoderament col·lectiu.

Estació 1: Escalfant la veu

- Escalfem les mans, les posem davant de la boca traient aire calent des de l'estómac
- Fem el so de la vocal "o" des de l'estómac
- En parelles, una persona va tocant en diferents llocs del cos, i l'altra emet un so diferent per a cada part
- Amb la mateixa parella, una comença a parlar a l'altra com intentant imposar la seva raó, sense callar, com agobiant. I l'altra va dient No, No, No, prou, No m'interessa, que et callis. La persona que parla pot parlar o fer com si parles (Naná naná nananá..), el que és important, és l'entonació. La que diu No, va provant diverses maneres, entonacions, posicions corporals, gestos... per a veure quan se sent més assertiva.
- En cercle: totes alhora, si, si, si, iniciem molt suau i anem pujant, després baixem. I després, amb el No, tenint consciència de la força del grup.

Estació 2: Defensar-nos en grup amb estratègies divertides

- Comencem amb una persona que porta gorra o barret, i fa un caminar estrany de zombie, d'ésser estrany... la resta segueix. Després li dona el barret a una altra persona, que fa un altre caminar estrany i

divertit i la resta segueix. Fins que tothom ho ha fet.

- En parelles, fem el mirall, amb ganxotes, cares rares, gestos estranys, animals, o mímica.
- Juguem a ser un banc de peixos, guia la persona del davant i quan una persona gira, totes girem. Ens movem molt juntes, totes a una.
- Fem dos grups. Un grup de zombies ens molesta, en el metro/bus/tren, i hem de pensar una manera divertida i estranya de sortir juntes de la situació, pensem la història i la representem. Després canvia el grup, i la segona escena és en el parc o en el carrer.

Estació 3: Posant límits

Caminem per l'espai, cadascuna respirant... primer caminarem com si fóssim invisibles, que ningú ens vegi. Després caminarem amb por. Després caminarem súper relaxades. I per últim, caminarem com a dragones, trepitjant fort, respirant, serioses, amb mirada desafiant, ocupant molt d'espai, mirant-nos unes a les altres, sense riure.

Posar límits (amb la postura, la veu, la mirada, la mà...): En parelles, fem dues files. Les persones A son zombies i s'apropen lentament, les persones B es defensen i fan que el zombie es pari. La persona A para quan sent que l'actitud de B es poderosa, sent que posa bé els límits. Es fan 4 repeticions:

1. La frena posant la mà en senyal de "stop".
2. Igual amb la mà però també amb veu.
3. Amb la mà, la veu, fent un pas al davant i amb mirada de dragona
4. Només amb mirada de dragona.

Després fem el canvi de rol. Al acabar, comentem com ens sentim amb la nostra actitud corporal, la veu i els límits.

Estació 4: Defensar-nos a les xarxes socials

- Joc de pillar i em poso impermeable i em protegeixo i no em poden agafar.
- Fem un cercle i compartim la seva vivència de les xarxes socials: quines fan servir, per a què, quines situacions s'han trobat - Compartim estratègies: no contestar atacs, regular la privacitat del meu compte, reduir la gent que vull que vegi el meu perfil, deixar de seguir gent que em fa sentir malament, deixar de torturar-me amb gent que m'ignora, diferenciar qui és veritablement un/a amic/amiga, sentir que porto un impermeable... Si són grans podem parlar també de las apps que fan servir per a lligar o conèixer gent.
- Descàrrega amb els peus per descarregar la ràbia

Estació 5: Escapar és la millor defensa

- Juguem a ratolins i lleones (en parelles estan agafades del braç. La que pilla es lleona i fa veu de lleona, i persegueix al ratolí, que crida com a un ratolí. El ratolí s'agafa d'un braç d'una parella i la que queda a l'altre extrem ara és lleona i persegueix a l'antiga lleona que ara és ratolí.
- Fem dues fil·les, una de zombies. Quan ve el zombie, escapem cridant (repetim dues vegades abans de canviar el rol)
- Amb la mateixa parella practicarem com alliberar-nos: Quan ve el zombie i estic d'esquenes, m'agafa del braç i m'allibero amb l'ajuda de l'altra ma (faig una tècnica), escapo i crido (repetim 3 0 4 vegades per persona)

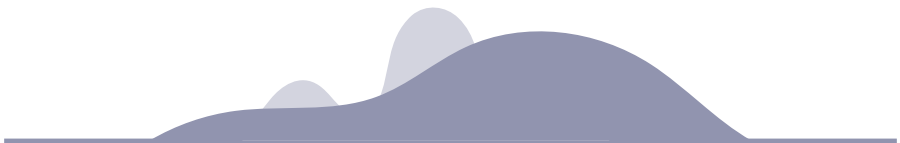
>> PAS 3

Tornem al grup gran i compartim totes les emocions que hagin aflorat al llarg de les estacions. Acabem amb el visionat del vídeo del programa OH MY GOIG DE BETEVÉ realitzat per Noemí Elvira.

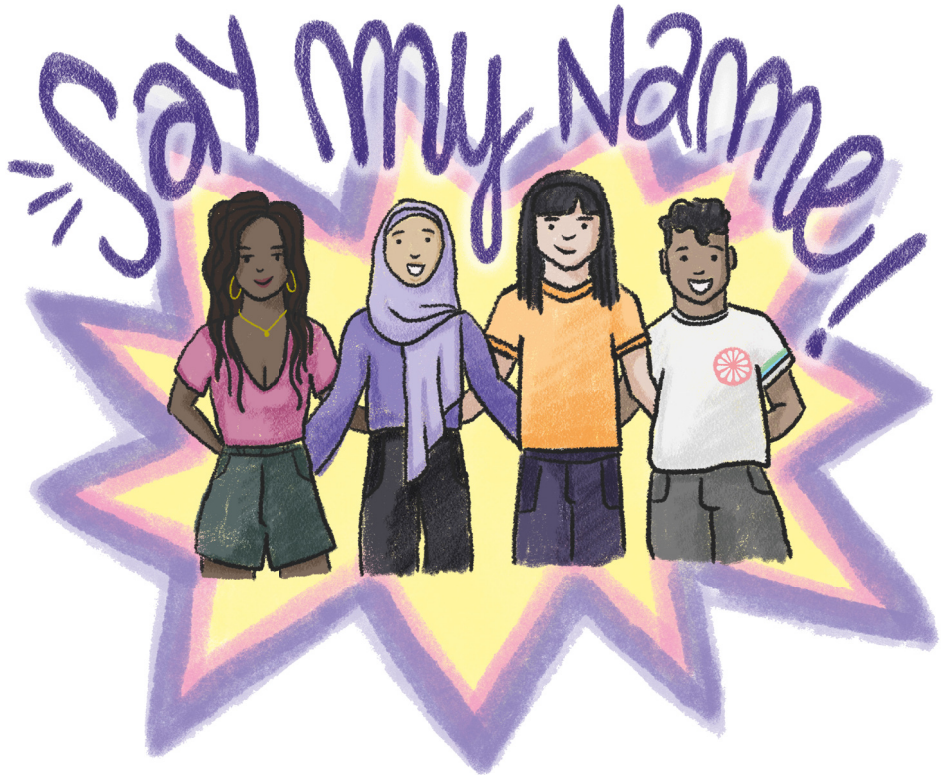
<https://www.youtube.com/watch?v=xcQ5grmARUc&t=1s>

IIII A TENIR EN COMPTE!

- **ATENCIÓ AL BINARISME!!** Si tens persones que no s'identifiquen ni com a noi o com a noia, no passa res! Que triïn lliurement en quin grup es troben més còmodes. Cal explicar-los que la diferenciació no es fa per excloure-les, sinó perquè és un tipus de violència que es dona en les identitats home-dona. Les activitats no mixtes són inherentment binàries, però per no reproduir violències és important deixar espai a les persones que no encaixen en aquest binarisme se situïn en el grup que necessitin.
- Si el grup és petit i no hi ha més persones dinamitzadores, fem una estació rere l'altra.
- Cal ser conscients que entre les nostres joves hi ha motxilles ben diferents: algú que ha patit violència sexual ara o a la infància, que n'ha sigut testimoni, etc... Hem de crear un ambient segur i de confiança, per això és important no deixar que es reproduïxin discriminacions al grup, estar pendents que ningú jutgi, menystingui o ridiculitzi les aportacions de cap companyi, repartir la participació, no obligar ningú a parlar si no vol i validar totes les intervencions.
- Cal cuidar que les noies es puguin expressar, sense ser titllades d'exagerades o d'excessivament sensibles ni per part dels nois ni per part d'altres noies de grup. Els límits són individuals i inqüestionables; cadascú decideix quins són els seus i com volen que els respectin. Que a una noia li agradi un piropo, no vol dir que els hagi d'agradar a totes ni viceversa. La qüestió no són els límits individuals, sinó el concepte de consentiment.



LA LORE diu...



SAY MY NAME!

IIII SAY MY NAME!

El racisme és una assignatura pendent del sistema educatiu i una de les qüestions que més patiment causa. És urgent disposar d'unes ulleres antiracistes que protegeixin les persones joves que tenim a càrrec dels nostres estereotips i falses creences, que danyen el seu desenvolupament tant educatiu, com emocional i personal.

“Jo no soc racista però...” Els racismes quotidians, o microracistes, no són quelcom ideològicament contrari a la diversitat cultural, és a dir, totes les persones exercim racisme d'una intensitat o una altra pel sol fet que ens hem criat en un context de pensament colonial. De la mateixa forma que passa amb el masclisme, si no ens revisem les nostres creences, actituds, pensaments, comentaris... estarem exercint aquestes violències i causant un dany sense ser-ne ni tan sols conscients. Per això, des de l'àmbit educatiu, és imprescindible que treballem cap a un pensament i una educació posicionadament antiracista.

Des d'aquí, sobretot, volem posar els warnings en utilitzar una suposada defensa dels drets de les dones per carregar contra altres cultures, sense ni tan sols haver-nos molestat a conèixer-les i entendre els seus codis. Un feminisme mal entès no ajuda a ningú. A més, sovint fem servir les expressions de masclisme d'altres cultures per desviar l'atenció de les nostres; agafem, de forma fal·laç, exemples descontextualitzats que mostren un masclisme

flagrant i fem que, d'aquesta manera, les manifestacions de la nostra pròpia cultura apareguin com un mal menor. Però això és una distorsió de la realitat; si mai no agafem exemples positius de lluita contra les desigualtats en altres cultures i només en posem de la pròpia, o si assenyallem casos extrems sense parlar dels propis, estem construint un relat fals que perpetua altres violències estructurals, especialment el racisme.

Incorporar una mirada que inclogui diversos eixos d'opressió, no com a discriminacions que se sumen sinó com a entramats que es retroalimenten, és un repte que les professionals del món educatiu hem d'assumir com a urgència per fer-nos conscients del patiment i les discriminacions a les quals estan exposades les nostres joves.

Per exemple, podem tenir molt clar i ser molt sensibles i conscients del masclisme present en els espais educatius, però no haver desenvolupat una mirada crítica i profunda envers el racisme. En aquest cas, serà més fàcil emetre judicis en clau de gènere que reproduïx racisme. Un exemple comú seria pensar que el vel oprimeix les noies i que és masclisme per se, o que les altres cultures sempre seran més masclistes que la pròpia en general, sense entrar a veure quins mecanismes racistes operen en aquesta sentència.

És normal que en un primer moment, si no tenim incorporades aquestes perspectives, ens sembli tot plegat aclaparador i difícil d'assolir, però pensa que és un procés; no es tracta d'incorporar-ho tot de cop i de forma perfecta, sinó de començar a explorar altres formes de veure la realitat més inclusives i justes. Com a professionals de l'educació cal que prenguem consciència del

lloc que ocupem socialment, i sobretot de les diferències de poder que aquest lloc ens dona respecte a les persones joves amb qui treballem. Us convidem a fer l'exercici permanent de mirar-nos cap endins i de tenir la valentia de deixar anar velles actituds i creences que poden fer mal. És un repte, sí, però també forma part de l'emoció de la professió que hem triat!

IIIIII DINÀMICA GRUPAL : **SI VOLEM UN MÓN DIFERENT, NO EL FEM DESIGUAL!**

DESCRIPCIÓ:

A partir d'una dinàmica grupal parlarem de les desigualtats que existeixen, de quina manera es manifesten i com això afecta les nostres relacions. Des de la vivència i el joc reflexionarem col·lectivament per tal de trobar possibles solucions o formes de prevenció que evitin la discriminació per motiu d'origen o gènere. Parlarem de rumors, d'estereotips i de prejudicis buscant maneres per no reproduir-los dins i fora del centre educatiu.

PROCEDIMENT:

>> PAS 0

Parlar de discriminacions no és fàcil, especialment si el nostre grup està travessat per diferents desigualtats. Hem de cuidar molt el grup i les seves emocions en tot moment, per això és important generar un clima agradable i

deixar molt d'espai per a les seves opinions i necessitats, sempre en el marc del respecte. Tot és vàlid excepte fer sentir malament algú. Cal fer una bona introducció respecte això.

>> PAS 1

Pengem el pòster en un lloc visible i el llegim en veu alta. Explicuem el que diu en aquesta guia i explicuem en què consistirà la dinàmica.

>> PAS 2

Es planteja el joc: el món està a punt d'acabar-se, però s'ha construït un coet on només hi podran pujar les persones que posseeixin certes característiques. Per equips, hauran d'aconseguir aquestes característiques, però el que no saben és que no tothom parteix de la mateixa posició. A partir d'aquest joc de rol farem una reflexió sobre els privilegis i les desigualtats que ens diferencien i què podem fer per transformar-les.

>> PAS 3

Es divideixen els participants en 4 grups. Es col·loca un grup a cada cantonada de la sala. Es comenta que cada grup tindrà unes targetes de característiques i unes monedes. No poden mostrar-ho ni dir del què disposen a la resta de grups. Només ho poden comentar dins del propi grup.

>> PAS 4

La persona que dinamitza els dona les diferents targetes de característiques: Dos grups reben les targetes verdes (annex 1), i dos grups les targetes grogues (annex 2). També es dona a cada equip unes monedes (annex 3). Cada grup té monedes per valor de 30: (4 monedes d'1; 3 monedes de 2; 2 monedes de 5 i 1 moneda de 10).

>> PAS 5

Cada grup haurà de triar un/a portaveu, que serà qui anirà a comprar. La persona dinamitzadora s'ubicarà al mig de la sala i serà qui vendrà les característiques necessàries per poder salvar-se de la fi del món. (annex 4) Al comprar es podrà pagar amb monedes o amb el valor d'altres característiques que tingui l'equip en les seves targetes. I fins i tot combinar ambdues possibilitats. (Exemple: Es podrà aconseguir una característica de 10 punts canviant No voler parlar en públic (4 punts) + Anar en cadira de rodes (4 punts) + 1 moneda de 2 punts).

>> PAS 6

La persona dinamitzadora anota a la pissarra els requisits que necessita un equip per poder salvar-se de la fi del món i poder accedir a un altre pla-

neta. Aquests són:- Tenir el DNI- Color de la pell blanc- Jugar al futbol o algun altre esport- Parlar en públic- Tenir treball remunerat- Haver nascut en una família amb diners La persona dinamitzadora explica que els dos equips que compleixin millor aquests requisits se salvaran. És a dir, els dos equips que tinguin més puntuació de les característiques escollides sumant el que tenien d'inici i el que han comprat.

>> PAS 7

Es deixa que el joc vagi funcionant. Comença comprant l'equip que es trobi més proper a la porta i després els torns aniran en el sentit de les agulles del rellotge. Cada grup tindrà el seu torn per a anar a comprar una targeta-característica per torn. Mentre, la resta d'equips han de pensar quina compra faran al següent torn i elaboraran la seva estratègia. Seguiran fent torn fins que tots els equips acabin les monedes.

>> PAS 8

Quan s'acabin les monedes, la persona dinamitzadora farà el recompte de quantes característiques té cada equip i ho anotarà a la pissarra. Així es determinarà quins dos equips són els que acumulen més característiques de targetes verdes i se salvaran de la fi del món, marxant a un altre planeta.

>> PAS 9

Primerament aclarim que es farà una roda de com s'han sentit. Hi pot intervenir qui vulgui, aclarint que les opinions expressades no han de ser un motiu de debat. Una vegada feta aquesta roda, fem una posada en comú de com ha anat el joc.

>> PAS 10

La persona dinamitzadora anota a la pissarra les característiques verdes i les grogues i pregunta amb quina desigualtat la relacionen. Un cop ho tenim tot explica que les característiques que hi ha a la pissarra no són bones ni dolentes, ni unes millors que les altres, sinó que responen al que socialment té valor o no en té. Però la societat la conformem tot el conjunt de persones i que, per tant, si ens sembla injust, hem de fer alguna cosa per canviar-ho. Es llencen dues preguntes:

- Què podem fer quan estem en una situació de desigualtat per canviar les coses? (Possibles respostes per guiar el debat: assenyalar la discriminació, unir-se amb altres persones que viuen el mateix, organitzar alternatives...)
- Què podem fer quan estem al privilegi? (Possibles respostes: escoltar el que ens diuen les persones que no hi estan, posar-nos al lloc de l'altre, organitzar alternatives...)

S'anoten les diferents respostes, si es vol es fa un cartell i es deixa a la classe.

IIIIII A TENIR EN COMPTE!

- Es recomana que per dur a terme aquesta activitat hi hagi dues persones dinamitzadores: una persona s'ocupa de vendre les característiques i l'altra de dinamitzar el que va passant en el joc i fixar-se en si sorgeixen tensions.
- Les targetes verdes pretenen ser les característiques i atributs que tenen més valor i reconeixement social (per exemple les tradicionalment masculines,) i les targetes grogues aquelles característiques que estan desvaloritzades (com les atribuïdes tradicionalment a les dones). Això no vol dir que les primeres corresponguin només a homes i les segones a dones. És important tenir cura de les persones de l'aula que a la vida real tenen les característiques incloses a les fitxes grogues (anar amb cadira de rodes, no tenir DNI, etc). Cal remarcar que el valor que té socialment no implica que sigui ètic ni que sempre hagi de ser així.
- Així, amb aquesta lògica, només el grup que tingui aquestes característiques que puntuïn més podrà salvar-se de la fi del món i marxar a un altre planeta. Mentre que qui no té aquestes característiques no pot salvar-se. El valor social d'aquestes característiques estan pautades pel patriarcat i els diferents àmbits de poder i desigualtat social presents a la nostra societat (racisme, LGTBIfòbia, etc), que donen més privilegis i poder als valors associats, per exemple, a la masculinitat

-que per tant són els que s'ensenyen a homes- i no facilita l'accés a aquests valors a les dones.

- Dels quatre grups n'hi ha dos que no podran salvar-se de la fi del món, ja que les característiques que tenen no són les reconegudes o les que s'estableixen com a vàlides, per tant, podria ser que els i les participants d'aquests grups, sense facilitats, connectin amb la injustícia. És important que la persona dinamitzadora aculli aquest sentiment, ja que és l'objectiu del joc.
- Quan unes característiques tenen més valor que d'altres i un tracte preferent, s'estableixen les desigualtats, basant-se en el privilegi

i abús de poder, per exemple dels homes sobre les dones. Però no tots els homes responen aquesta manera de fer. A més, cal tenir en compte que les posicions de dona o home a la pràctica són més complexes, perquè es creuen amb altres factors de desigualtat com la classe social, l'origen o l'edat.

- De nosaltres depèn ser conscients de quin ús FEM DELS PRIVILEGIS I DEL PODER i què es pot fer davant de situacions com aquestes.



LA LORE diu...

SÓC GORD@, I QUÈ?!



IIII SOC GORD@, I QUÈ?

Gordofòbia és una paraula força nova que fa referència a una discriminació massa antiga. “La gordofòbia és l’odi, rebuig i violència que pateixen les persones grasses pel fet de ser-ho. És una discriminació que està consolidada sobre prejudicis cap als hàbits, costums i salut de les persones grasses, els quals es nodreixen de la creença que el cos gras respon a una falta de voluntat o d’auto-cura, de no fer l’esforç suficient per ser prim, motiu pel qual mereix “càstig” o rebuig. Aquesta perspectiva, que pensa que el cos gras és producte de la mandra o vagància, no atén els contextos que produeixen o afecten els cossos, ni a tots els factors que incideixen en què una persona sigui grossa o flaca, emmalalteixi o sani. Les condicions econòmiques, culturals, genètiques, educatives i socials són invisibilitzades o obviades, així com la pròpia condició de malaltia i tractament mèdic que tenen efectes en els cossos i en el seu pes. De la mateixa manera, aquesta visió tampoc té en compte que la pròpia gordofòbia constitueix un factor que vulnera la salut. La discriminació gordòfoba, igual que altres discriminacions, suposa limitacions en el desenvolupament ple de la vida de qui la pateix. Les persones grasses es troben amb restriccions i barreres a l’hora de

trobar feina, establir amistats i relacions afectives i sexuals, així com en l’accés a una atenció mèdica de qualitat”¹.

La gordofòbia està estretament lligada al masclisme i a la cosificació dels cossos de les dones; no podríem entendre-la sense veure-la en aquest context. La relació amb el cos a l’adolescència és especialment complicada, per tant la vulnerabilitat i els efectes de la gordofòbia són encara més nocius. Vergonya, culpa, angoixa, rebuig cap al propi cos... són només algunes de les conseqüències de patir aquesta discriminació. El control dels cossos de les noies a partir de cànons de bellesa establerts pel gaudi de l’altre i no d’una mateixa forma part de l’entramat de la cosificació; en aquest cas, quan els cossos són grassos es porta a l’extrem. La por a ser un cos gras esdevé la millor forma d’interioritzar i reproduir aquesta violència cap al propi cos.

¹ Extret de la GUÍA BÁSICA SOBRE GORDOFOBIA Un paso más hacia una vida libre de violencia. Magdalena Piñeyro

IIIIII DINÀMICA GRUPAL: **CONSTRUÏNT AUTOESTIMES**

DESCRIPCIÓ:

Proposem una dinàmica senzilla que consistirà en respondre un qüestionari de forma individual que després posarem en comú. L'objectiu serà prendre consciència dels nostres cossos més enllà de l'estètica i valorar-los pel que ens donen i ens fan sentir. També reflexionarem i enfortirem l'autoestima com quelcom que es construeix de forma col·lectiva. El debat de fons serà reflexionar sobre la violència estètica i com aquesta afecta l'autopercepció i ens dificulta les relacions amb una mateixa i amb la resta.

PROCEDIMENT:

>> PAS 0:

Parlar de la relació amb el cos no és fàcil. Hem de cuidar molt el grup i les seves emocions en tot moment, per això és important generar un clima agradable i de cura. Cal fer una bona introducció per marcar uns mínims de cura i respecte.

>> PAS 1:

Pengem el pòster en un lloc visible i el llegim en veu alta. Expliquem el que diu en aquesta guia i expliquem en què consistirà la dinàmica.

>> PAS 2:

Repartim el qüestionari amb les següents preguntes:

1. Pensa en alguna persona molt important per a tu a qui estimis molt. Un cop la tinguis, digues les tres coses que més t'agraden d'aquesta persona. Explicació: Mai estimem a les persones pel seu físic, són altres coses les que fan que les estimem: com són, com ens tracten, com ens fan sentir, la seva personalitat, etc. A vegades pensem que agradarem a la resta pel nostre físic però això no és real, de fet, a més estimem algú, més bonica ens sembla la persona!
2. Digues tres coses que t'agraden de tu que no tinguin a veure amb l'aparença. Explicació: Sovint ens és més fàcil trobar els nostres "defectes" que no pas allò que se'ns dona bé. L'autoexigència és molt forta i posem l'altaveu allà on no brilllem. Cal aturar-se de tant en tant i prendre consciència de les nostres potencialitats. És el primer pas per fer forta l'autoestima.
3. Pensa cinc coses bones que ens permet el nostre cos que no tinguin a veure amb l'aparença. Explicació: Els nostres cossos són l'enllaç amb el món, ens permeten sentir, menjar, fer esport, el vent a la cara, les pessigolles, la sexualitat... Hi ha tantes coses per agrair que no acabaríem. Odiar el nostre cos és un patiment que no ens permet gaudir d'ell tal i com és.

>> PAS 3:

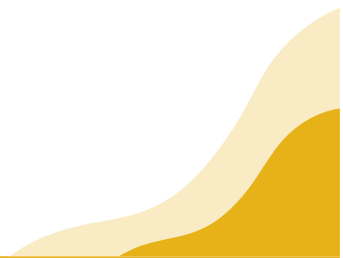
Posem les respostes en comú, si el grup té dificultats per parlar en el grup gran, ho podem fer en petits grups. En cap cas obliguem a ningú a compartir el que ha escrit si no vol. Fem una pluja d'idees de l'última pregunta i aprofitem aquí per posar el contingut sobre violència estètica, gordofòbia i la construcció de l'autoestima com a eina per fer-hi front. Per això cal ser conscients que l'autoestima és construïda col·lectivament, cal generar ambients body positive, on s'aculli la diversitat dels cossos des del plaer i l'alegria.

IIIIII A TENIR EN COMPTE!

Els activismes catalans en contra de la gordofòbia assenyalen que malgrat el terme correcte seria grasfòbia és important fer palès que l'insult rebut que cal desactivar és el de "gorda". En aquest sentit ens sumem a aquests activismes per visibilitzar l'ús d'una paraula per insultar, humiliar i menysprear una persona en funció del seu cos.

La denúncia de la gordofòbia és relativament nova, caldrà que ens formem i informem per tal de no reproduir els discursos que reproduïen aquesta violència i caure en vells estereotips sobre la salut de les persones grasses. Les persones grasses són diverses i no comparteixen ni hàbits, ni creences, ni formes de sentir o pensar, és important no pressuposar res de la seva vida només perquè les veiem grasses. Tampoc hem de pressuposar que totes les persones grasses tenen un malestar amb el seu cos, que tenen l'autoestima baixa o que si poguessin canviarien el seu cos per un de prim. El problema no està en la diversitat de cossos, el problema està en la mirada social que homogeneïtza i castiga aquells que se surten dels estàndards.

Cal tenir en compte que la gordofòbia la poden patir les noies però també els nois, malgrat els mandats de gènere siguin diferents i a les noies se'ls exigeixi un cos prim i als nois un cos musculat, la gordura està adreçada a ambdós cossos i, per tant, seran susceptibles de la mateixa discriminació. Ara bé, les exigències de bellesa normativa i els processos de cosificació que pateixen les dones fan que la possibilitat d'engreixar sigui una amenaça molt més gran per a les noies que per als nois.



LA LORE diu...

NO ENS TOQUIS LA PLOMA!!



IIII NO ENS TOQUIS LA PLOMA!

L'expressió de gènere fa referència a aquesta forma de fer, de moure'ns, comportar-nos, parlar i gesticular que s'associa a la masculinitat o la feminitat. La nostra societat espera de les persones certs comportaments en funció del seu sexe. S'espera que ens comportem d'una forma determinada pel fet de ser homes o dones. Però aquests valors són del tot culturals, depenen de la societat i del moment històric en el que ens trobem. L'expressió de gènere també pot tenir a veure amb els nostres gustos i aficions o amb la forma de vestir, sempre i quan la cultura li hagi assignat un valor de gènere. Si ens hi parem a pensar, ens sol resultar força difícil atribuir a cada gest que fem el valor de masculí o femení o explicar de forma general què fa d'una dona femenina o d'un home masculí. Ara bé, aquesta dificultat desapareix quan l'expressió de gènere està creuada, és a dir, quan un home és femení o una dona és masculina. Aquí ens tornem experts i expertes en detectar el que es coneix com a ploma.

La ploma és el conjunt de manifestacions o gestos que socialment es consideren propis del gènere contrari. Quan es discrimina o agredeix algú per tenir manifestacions o gestos que, socialment, no es consideren del seu gènere, parlem de plomofòbia. No encaixar en les identitats normatives pot generar inseguretat, incomoditat o rebuig en moltes persones. També ens podem sentir desorientades per no saber com dirigir-nos i relacionar-nos amb aquelles

persones que no podem classificar en el binarisme home-dona. Cal ser conscients que trencar amb els binarismes i les normes sexuals i de gènere pot generar preocupació o rebuig. Tot allò que és diferent és vist negativament, inadequat o com un problema. Apartar-se de la norma pot provocar violència física, simbòlica o emocional: invisibilització, mirades de sorpresa o rebuig, acudits, insults, amenaces o agressions. Es tracta d'actituds i actes que busquen humiliar, inferioritzar o estigmatitzar.

Tradicionalment, s'ha associat la ploma a la preferència sexual, és a dir, si tens ploma ets gai o lesbiana. Des d'una heterosexualitat benpensant, s'ha intentat veure això com un mite a desmuntar i, tot i que és cert que ho és, cal anar amb compte. A vegades aquest discurs amaga una intenció "normalitzadora". Dir que a un noi gai no se li nota és reafirmar que la normalitat és que es comporti de forma masculina, dir que una noia masculina no té perquè ser lesbiana, pot amagar la nostra lesbofòbia. La realitat és que expressió de gènere i preferència sexual no tenen perquè anar de la mà, però s'acosten molt i això no és un problema! Sens dubte la ploma pertany al món LGTBI+ perquè trenca la norma heterosexual d'alguna forma. A més, quan sortim dels esquemes tan constrenyits del sistema sexe-gènere, les persones tendim a relaxar-nos i fluir molt més en els nostres comportaments i expressions, doncs ja no hi ha un càstig per fer el contrari.

IIIIII **DINÀMICA GRUPAL:** **PERÒ... QUÈ ÉS EXACTAMENT LA PLUMA?**

DESCRIPCIÓ:

A partir del visionat d'un vídeo parlarem de l'expressió de gènere fent un llistat de coses associades a la masculinitat i a la feminitat. Experimentarem una mica amb el gènere contrari alhora que parlarem de por i estranyeses respecte el trencament de les normes de gènere.

PROCEDIMENT:

>> PAS 0:

Parlar d'identitats, tot i que pot ser molt divertit, no sempre és fàcil. Hem de cuidar molt el grup i evitar la reproducció de l'LGBTIfòbia. És normal que les coses que no coneixem ens despertin curiositat però cal trobar un equilibri entre la curiositat i el respecte. Cal fer una bona introducció respecte això.

>> PAS 1:

Pengem el pòster en un lloc visible i el llegim en veu alta. Expliquem el que diu en aquesta guia i expliquem en què consistirà la dinàmica.

>> PAS 2:

Posem el vídeo sobre Plumofòbia realitzat per Candela.

>> PAS 3:

Fem petits grups de 3 o 4 persones i formulem les següents preguntes per al debat:

- Per què el company li diu que "parli normal"? A què es refereix en realitat?
- Com se sent el protagonista davant d'això?

- És obligatori que els nois siguin masculins i les noies femenines? Com ens fa sentir quan això no es dona?
- Pensem que les persones mostren la ploma per cridar l'atenció?
- Creus que associar la ploma al col·lectiu LGTBI+ és discriminatori?
- Alguna vegada hem canviat la nostra forma de moure'ns o de parlar per por a que ens critiquin?
- Què podem fer com a grup perquè les persones se sentin més lliures?

PAS 4:

Fem dos llistats a la pissarra amb comportaments femenins i masculins. És important no parlar de gustos i aficions, sinó filar ben prim. La ploma és moviment i gestualitat, cal expressar bé quines gestualitats són femenines i masculines. Preguntem al grup si algú compleix tots els requisits d'alguna de les columnes o en realitat som barreja.

PAS 5:

Convidem al grup a performar la masculinitat i la feminitat, sempre dins les fronteres del respecte. La feminitat es representa com a burla? És més fàcil performar la masculinitat? Tanquem parlant que el que hem vist són estereotips, que les persones ens movem i actuem com ens surt, que la ploma és vàlida i no l'hem d'amagar.

IIII A TENIR EN COMPTE!

- Quan treballem diversitat sexual i de gènere és important que ens revisem primer les nostres creences i tabús. És molt important que revisis les teves creences cap al col·lectiu LGTBI+, si no tens cap contacte amb persones gais, lesbianes, trans, etc. és possible que se't faci una realitat llunyana i et costi de dinamitzar. Si et fa vergonya o tens reticències a parlar d'aquests temes amb les persones joves segur que t'ajudarà fer alguna formació sobre aquest tema. Busca'ns, que t'ajudarem!
- És possible que tinguis persones LGTBI+ fora de l'armari a la teva classe. Cal valorar quina és la seva situació, si tenen recolzament a l'aula, si són persones valorades i estimades o per el contrari ho viuen en soledat i el grup és un lloc poc segur per a elles. En funció d'això la dinàmica l'hauràs d'enfocar d'una forma o d'una altra.
- També és possible que tinguis persones LGTBI+ en el teu grup però que no ho sàpigues, perquè no t'ho han dit o perquè estan a l'armari. Que no en tinguis consciència no vol dir que no hi siguin, per tant, sempre has d'actuar i parlar contemplant aquesta possibilitat de forma explícita.
- Com ja sabem, no tots els nostres joves són heterosexuales i a vegades és difícil treballar temes que poden despertar lgtbifòbia en espais mixtes. És important, de cara a fer feina amb les persones heterosexuales, poder acollir els seus dubtes i la seva curiositat i fins i tot convidar-los a que facin explícit el seu rebuig, perquè sinó difícilment podrem canviar les seves actituds. Però alhora és important cuidar les persones LGTBI+ (en tinguem consciència o no de que hi són!) i protegir-les de comentaris despectius, doncs és ben trist que fins i tot el dia que es parla dels "seus temes" sigui un dia on ho passen malament. Cal trobar un equilibri entre la pedagogia i la protecció.

LA LORE diu...

PER QUÈ LI DIUEN **SÈXTING** QUAN PARLEN DE **SEXPREADING**?



IIIIII PER QUÈ LI DIUEN **SÈXTING** QUAN PARLEN DE **SEXSPREADING**?

Per entendre el fenomen del sexpreading és important, d'una banda, diferenciar entre la pràctica sexual i l'agressió i, de l'altra, entendre el context en què es dona aquesta agressió.

El sèxting és una pràctica sexual consentida, acordada i desitjada per les persones implicades. Es tracta de l'enviament de material digital de caràcter íntim i sexual. Aquesta pràctica, com qualsevol altra, es pot donar en una relació o no i, per tant, no hauria d'implicar cap judici de valor, de la mateixa manera que es pot decidir practicar sexe oral, la penetració o d'altres pràctiques sexuals. El sexpreading, en canvi, és l'enviament d'imatges de caràcter sexual sense el consentiment de la persona que hi apareix.

Se sol confondre sèxting i sexpreading de la mateixa manera que a vegades es confon violència amb sexualitat. El sèxting no implica sexpreading. A vegades volem prevenir el sexpreading evitant el sèxting i enviem missatges erronis sense mala intenció: "No et facis fotos", "Que no se't vegi la cara". No podem evitar la violència sexual evitant la sexualitat. No són la mateixa cosa. A més, contribuïrem a generar una idea de risc i de perill que, lluny de prevenir la violència, la possibilita.

La gran majoria de persones assetjades de sexpreading són noies i això és possible perquè la sexualitat de les noies està penalitzada. En un context

en què la sexualitat és encara molt masculista, heterocèntrica i coitcentrada, les dones no tenen el mateix dret a la sexualitat i es converteixen en quelcom que s'ha d'amagar i, si no s'amaga, comença la violència. Està socialment permès insultar i ridiculitzar una noia que mostra la seva sexualitat; per això, quan la seva sexualitat es fa pública a través del sexpreading, el context social exerceix violència contra ella. En canvi un noi rebrà sexpreading si apareix tenint relacions homosexuals o trencant les normes de gènere.

Per tant, és un tipus de violència que no es podria exercir si el context no ho permetés. Per això és urgent intervenir en aquest context, en aquest cas, el grup de joves amb qui treballem. Si les creences del nostre grup es basessin en el dret dels nois i noies a viure la seva sexualitat en llibertat, el fet que algú difongués fotografies no adquiriria aquest caràcter de violència grupal. És el conjunt qui dona la dimensió de l'agressió. Un grup que penalitza l'agressor és un grup que no deixa que aquesta violència tingui efecte. Un grup que reenvia, condemna i culpabilitza la persona assetjada (com fa la societat) és un grup que no només permet l'agressió, sinó que la possibilita.

IIIIII DINÀMICA GRUPAL: **STOP AL SEXPREADING!**

DESCRIPCIÓ:

És important que els i les joves es posicionin davant la violència sexual, per això dinamitzarem un debat a partir d'un vídeo. El nostre objectiu pedagògic amb aquesta activitat és generar una reflexió grupal sobre el dret a la sexualitat lliure i crear una resposta col·lectiva davant d'aquest tipus d'agressions.

PROCEDIMENT:

>> PAS 0:

Parlar de violència sexual no és fàcil. Hem de cuidar molt el grup i les seves emocions en tot moment, per això és important generar un clima agradable i de cura. Cal fer una bona introducció per marcar uns mínims de cura i respecte.

>> PAS 1:

Pengem el pòster en un lloc visible i el llegim en veu alta. Expliquem el que diu en aquesta guia i expliquem en què consistirà la dinàmica.

>> PAS 2:

Posem el vídeo sobre un **cas de sexpreading**.

<https://youtu.be/Gp4ZV0YmXuY?si=EuqaO5pwL5CK880J>

>> PAS 3:

Fem petits grups de 3 o 4 persones i formulem les següents preguntes per al debat:

- Quins personatges apareixen i quina importància tenen? (cal remarcar tant el noi i la noia com el

grup i el professor)

- Com se senten els personatges? (cal remarcar que quan la noia fa sèxting és feliç i deixa de ser-ho en el moment que l'agredeixen. També és important veure la diferent reacció de nois i noies)
- Per què pensem que ningú mira al noi que agredeix?
- Què creieu que pensa el professor? (és important veure si la mirada de rebuig del professor és cap al noi o cap a la noia i fer una reflexió crítica al voltant de com acompanyem les persones adultes)
- On està l'origen del conflicte?
- Què faríem com a grup en una situació així?

>> PAS 4:

Fem un debat a partir de les preguntes. És important tancar tot el que vagi sortint i deixar ben clara la diferència entre sexualitat i agressió sexual, explicitant que no hi ha res que les noies facin per ser agredides, que la responsabilitat de l'agressió sempre és de qui decideix agredir. Si t'animes, pots tancar fent un decàleg de compromisos si passés una cosa semblant al grup.

>> PAS 5:

Tanquem amb el següent **vídeo** realitzat per Candela

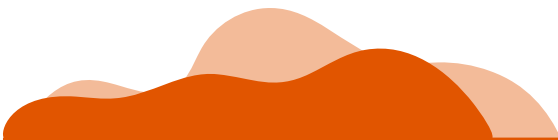
https://youtu.be/boEGN39vSC4?si=_3t-fcrRkM92DTnX4

IIIIII A TENIR EN COMPTE!

Cal ser conscients que entre les nostres joves hi ha motxilles ben diferents: algú que ha patit violència sexual, algú que ha agredit sexualment... Hem de crear un ambient segur i de confiança, per això és important no deixar que es reproduïxin discriminacions al grup, estar pendents que ningú jutgi, menystingui o ridiculitzi les aportacions de cap company o companya, repartir la participació, no obligar ningú a parlar si no vol i validar totes les intervencions.

La xarxa reproduceix i amplifica les discriminacions presents a la vida off-line. Per fer prevenció a la xarxa cal fer "la prevenció de tota la vida", canviar les actituds i creences de les persones desenvoluparà una visió crítica del que consumeixen.

Cal anar amb precaució a l'hora de plantejar-nos la denúncia d'un cas de sexpredding i tenir molt en compte la necessitat de reparació de la víctima. Alhora, el missatge preventiu que el sexpredding és delictiu, si bé és cert, sempre és preferible treballar-lo educativament des de l'empatia i el respecte: "Per què has fet això? Ets conscient del dany que causa? Etc." que no pas persuadir amb un càstig. Cal recordar que no només la persona que envia les fotos és la responsable, sinó que ho és el grup sencer.





I TU, QUIN TIPUS D'AMIC ETS?

II I TU, QUIN TIPUS D'AMIC ETS?

La construcció de la masculinitat a l'adolescència és un tema complex que requereix d'anàlisis reflexives i pausades per part del món adult. Sovint els adolescents mostren una cara del masclisme molt visible i violenta quan estan en grup, però això no vol dir ni que siguin més masclistes ni que en siguin els responsables. Cal apuntar les mirades cap al món adult que els envolta i preguntar-nos: Com són els homes adults del seu voltant quan estan en espais on només hi ha homes? Tenen algun referent proper d'home posicionat de forma oberta i compromesa contra el masclisme? Els seus pares, tiets, germans, professors... Les expressions masclistes dels joves són molt visibles però no són les més greus. Cal entendre d'on venen i per a què funcionen.

El masclisme és una construcció social que s'aprèn i s'ensenya al llarg de la socialització dels nois i dels homes que els acompanya tota la vida. No és qüestió d'una conducta concreta o un comentari, sinó d'un sistema de valors que els serveix per escalar socialment. Per tant, fer-hi front requereix d'aquesta comprensió i acompanyament, no acabarem amb el masclisme d'un dia per l'altre, ni farem que un noi deixi de ser masclista de cop i volta a base de renyar-lo. Cal tenir paciència i entendre que el procés és lent i es fa amb comprensió, no amb confrontació.

PER QUÈ ES COMPORTEN AIXÍ?

La violència masclista està a la base de la construcció de la masculinitat; és a dir, les conductes masclistes reforcen la masculinitat. **Els nois exerceixen masclisme per reafirmar la seva masculinitat perquè els atorga rang dins el grup.** Si pensem en espais on la masculinitat és posada en joc, veurem que aquesta sempre es demostra a partir de l'exercici de la violència, bé sigui contra les dones, contra altres homes o contra un mateix posant en risc la pròpia integritat física. Això fa **que rebutjar la violència masclista en un context on s'està exercint sigui difícil i suposi el risc de patir violència o perdre rang en el grup.** Pensem en algun exemple quotidià d'aquest tipus, com podria ser el vestuari dels nois on s'estan fent «bromes» sexuals masclistes sobre les companyes. Què passarà si un noi mostra el seu rebuig públicament? Probablement passarà a ser ell l'objecte de les burles i la ridiculització. Entendre aquest engranatge és clau per a saber treballar amb nois. Per un noi sol és molt difícil aturar la violència, segurament serà més fàcil si s'uneix a altres nois i si troba homes adults en qui emmirallar-se. Trencar la lògica del triomf social i la impunitat d'exercir violència és la tasca principal que tenim per treballar la masculinitat.

Parlem de privilegis:

Quan pel fet d'haver nascut amb un cos de noi tenim uns beneficis socials i menys possibilitats de patir violències. Això fa que injustament la vida sigui més fàcil per uns que per les altres. Aquests privilegis es mantenen per vies com la pressió de grup o la violència envers altres persones (noies, homosexuals, persones amb diversitat funcional...).

La pressió de grup:

A vegades fa que sigui difícil trencar amb els estereotips de què vol dir ser noi. Val la pena pensar-hi, perquè davant els amics fem coses amb les que no estem d'acord? Podem començar per parlar-ne, compartir-ho i veure com podem fer del grup d'amics, un espai on ser un mateix i sentir-se cuidat.

Pressió grupal dels nois:

Hem de tenir present la pressió grupal que els nois poden patir i com això pot portar a actuar per encaixar o per no rebre discriminació. Sortir de la pressió de grup pot resultar un gran alliberament però es requereix determinació i suport. A la vegada no podem desresponsabilitzar als nois de certes actituds ja que la consciència del que fa mal hi està present. Connectar amb l'empatia i pensar quin tipus de relacions volen establir a la vida, si les basades en el poder o aquelles en què la gent se sent a gust i lliure és un bon camí per treballar.

No confonguem responsabilitat amb culpa:

Això no vol dir que pel fet de ser nois siguem culpables d'haver nascut en un món desigual. Però sí que tenim una responsabilitat a l'hora de relacionar-nos, fer servir les xarxes socials o lligar (insistim quan una persona ens diu que no? O respectem la seva decisió per construir una relació més lliure i divertida?).

Importància dels referents positius i aliats:

Cada vegada hi ha més nois que rebutgen aquests models anquilosats de masculinitat, que no tenen por a mirar les seves amigues i companyes com a iguals de qui aprendre i amb qui fer camí compartit. Però calen posicionaments valents per part dels homes adults del seu voltant, no podem deixar la responsabilitat d'acabar amb el masclisme als adolescents. Combatre les creences masclistes no és tasca fàcil ni ràpida. També pot ser que aquestes creences no es tinguin però que es tingui la necessitat de mostrar davant de la resta la seva masculinitat. Sigui el motiu que sigui, cal treballar a fons, mostrar altres maneres menys tòxiques de construir-se com a homes, mostrar referents de masculinitats alternatives i treballar l'empatia i l'expressió de les emocions. Pot ser molt útil analitzar els referents actuals i explorar dins del propi grup el potencial per ser bons referents ells mateixos i aliats de cara a les companyes.

IIIIII DINÀMICA GRUPAL

POSEM A LA LLUM LES VIOLÈNCIES INVISIBLES

DESCRIPCIÓ:

A partir del teatre aprendrem a identificar diferents masclismes que es donen en la nostra vida quotidiana. Buscant eines, de manera col·lectiva per evitar que aquest es segueixin reproduint.

PROCEDIMENT:

>> PAS 0

Parlar de masclisme no sempre és fàcil. Hem de cuidar molt el grup i les seves emocions en tot moment, per això és important generar un clima agradable i deixar molt d'espai per a les seves opinions i necessitats, sempre en el marc del respecte. Tot és vàlid excepte fer sentir malament algú. Cal fer una bona introducció respecte això.

>> PAS 1

Pengem el pòster en un lloc visible i el llegim en veu alta. Explicuem el que diu en aquesta guia i explicuem en què consistirà la dinàmica.

>> PAS 2

S'explica que aquesta dinàmica ens servirà per identificar formes de masclisme que utilitzen els homes -de manera conscient o inconscient- per guanyar rang en els grups de nois. Explicarem que la intenció es veure si aquesta forma de relacionar-nos ens agrada o ens fa mal, però que en cap cas és un atac a les seves formes de ser. Acabem dient que durant la dinàmica apareixeran exemples i això ens permetrà entendre millor a que ens estem referint.

>> PAS 3

Fem grups d'entre 3 i 5 persones. Cada grup ha de pensar una situació on s'hagi tingut una actitud masclista i s'hagi exercit poder. Pot ser una situació grupal, individual, en parella, etc (podem ajudar amb exemples concrets que vulguem treballar: dinàmiques de vestuari, a casa amb les germanes, amb les companyes a classe, als passadissos...) S'explica que entre tot el grup hauran de pensar com representar l'escena que els hi ha tocat. És interessant que afegeixin detalls o matisos per sentir que l'escena fa referència a quelcom proper a les seves experiències. També hauran de pensar quines persones del grup representaran l'escena.

>> PAS 4

Cada grup representa la seva escena. La resta de participants observaran l'escena per després comentar-la. S'obrirà un torn de paraula en el qual les persones que han vist l'escena comentaran el que han vist:

- Es senten identificats amb el que ha passat?
- Identifiquen una relació de poder o alguna forma de masclisme?
- De quina manera es manifesta?

Si les persones que han representat l'escena volen intervenir per explicar com s'han sentit actuant els diferents rols també es convida a que parlin.

>> PAS 5

Després de cada escena i posterior reflexió conjunta la persona dinamitzadora proposa que es busqui una solució o una manera d'actuar diferent. Si es troben maneres d'actuar alternatives es tornen a representar.

>> PAS 6

Es convida als diferents grups a buscar una altra escena que hagin viscut (exercit

poder) en la qual s'hagi produït algun tipus de comportament masclista. Es segueix amb aquestes escenes el mateix procediment.

>> PAS 7

Es tanca l'activitat fent una roda on cada participant pugui valorar com s'ha sentit i quines idees que s'emporta de la dinàmica.

||||| A TENIR EN COMPTE!

- **ATENCIÓ AL BINARISME!!** Si tens persones que no s'identifiquen ni com a noi o com a noia, no passa res! Que triïn lliurement en quin grup es troben més còmodes. Cal explicar-los que la diferenciació no es fa per excloure-les, sinó perquè és un tipus de violència que es dona en les identitats home-dona. Les activitats no mixtes són inherentment binàries, però per no reproduir violències és important deixar espai a les persones que no encaixen en aquest binarisme se situïn en el grup que necessitin.
- Estem en un moment social de molta polarització respecte aquests temes, cal recordar que els nois han absorbit molts arguments victimistes sobre el masclisme que hem d'ajudar a desmuntar. Fàcilment, els nois es poden sentir atacats pel simple fet de ser nois. La dinamització s'ha d'encarar en la presa de responsabilitat i en el compromís per part de la societat sencera. "No tens culpa que la societat estigui mal repartida, però sí que tens la responsabilitat de fer-la més justa." Desmuntar no vol dir ni renyar ni alligonar, sinó tenir la paciència i la "mà esquerra" per ajudar-los a sortir d'aquestes lògiques i connectar amb les emocions.
- En aquesta línia, les emocions són la clau d'aquesta dinàmica. Com ens sentim? Com fem sentir a la resta? Aquest és el veritable objectiu, fomentar la empatia i la reflexió sobre les relacions socials i les eines que tenim. És important deixar clar que el masclisme és una opció que poden escollir, però és una opció amb conseqüències molt negatives per a tothom. Cal ser respectuós amb les resistències de cadascú sense culpabilitzar però a l'hora cal recordar que l'objectiu d'aquesta dinàmica és prendre consciència i responsabilitzar als participants.

- En les situacions on han de representar a una noia evitar que caiguin en la burla i en la homofòbia, si cal, treballar-ho prèviament.
- Si observem que els participants no es reconeixent en les situacions és important que ho portin al seu terreny personal i que pensin en situacions semblants.





@lalore_insta
<https://lalore.org>

I SI TENS DUBTES...
PREGUNTA-LI A LA LORE!

Tlf: 602047850
