

# Educació sexual ja!

Itinerari d'activitats  
per a les tutories de secundària



**sexualitats**  
EDUCACIÓ SEXUAL FEMINISTA

**SIDA**  
**STUDI**  
DOCUMENTACIÓ  
EDUCACIÓ  
AVALUACIÓ

**Autoria\_** sexualitats - Educació sexual feminista  
**Edició\_** SIDA STUDI  
**Disseny\_** Alejandra Sánchez  
**Il·lustracions\_** La Clara  
**Correcció\_** Rocío Nasima Didi Alaoui Dávila  
**2a edició\_** Barcelona, 2024

**Aquest document és possible gràcies al treball col·laboratiu de totes les persones que formen l'equip de SIDA STUDI.**

**Aquest document està subjecte a una llicència d'ús Creative Commons cc-by-nc 4.0. Es permet qualsevol ús de l'obra sempre que no tingui una finalitat comercial.**



# DINÀMIQUES DE GRUP PER A LES TUTORIES

## 1r Curs de l'ESO

1r Trimestre	2n Trimestre	3r Trimestre
<b>COEDUCACIÓ</b>	<b>EMOCIONS</b>	<b>SEXUALITATS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada família al seu aire</li> <li>• Llums</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obrint portes</li> <li>• Mapa d'emocions i límits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geni-plasti</li> <li>• Els nostres cossos són tresors de plaers</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baròmetre</li> <li>• És de nen o de nena?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sento, per tant existeixo</li> <li>• I acció!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teatre-imatge.</li> <li>• Descobrint els límits</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• S de sexualitats</li> <li>• M'agrada aquest vestit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La meva idea de l'amor</li> <li>• 1,2,3 acció</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Què entenem per sexualitat?</li> <li>• Com negociar l'ús del condó?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Els nostres drets a la nostra quotidianitat</li> <li>• Cert o fals?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sento per tant existeixo</li> <li>• Bye bye drames!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Decisions d'autocora</li> <li>• Play party</li> </ul>

## 2n Curs de l'ESO

## 3r Curs de l'ESO

## 4t Curs de l'ESO

## EIX COEDUCACIÓ

Les persones joves reben sense parar missatges que modelen de forma restrictiva i desigual les seves sexualitats. Aquest eix té com a objectiu propiciar aprenentatges des d'una educació sexual feminista, que aprofiti la creativitat de l'adolescència per ampliar els imaginaris del que és possible en les nostres maneres de ser i de relacionar-nos.

## EIX EMOCIONS

Les dinàmiques presentades en aquest eix tenen l'objectiu d'oferir eines per reconèixer emocions i sentiments, i identificar la relació entre "allò que senten" i les "decisions que prenen" respecte la seva sexualitat. Es presentaran diferents dinàmiques per entrenar habilitats socials i comunicatives, i s'oferiran estratègies prenent com a referència les relacions igualitàries.

## EIX SEXUALITATS

Les dinàmiques presentades en aquest eix tenen l'objectiu d'oferir una visió holística de la sexualitat que vagi més enllà de les pràctiques sexuals. Una visió que contempli la sexualitat com un àmbit de la vida relacionat amb el cos, les emocions, els sentiments, les cures i els vincles interpersonals.

## PRIMER DE L'ESO

**COEDUCACIÓ**  
**DRETS**  
**DIVERSITAT**

### OBJETIUS

- Conèixer els diferents tipus de família que hi ha a l'aula.
- Celebrar la diversitat familiar.
- Ampliar el concepte de família.
- Entendre que hi ha tantes famílies diferents com famílies hi ha al món.
- Fomentar actituds de respecte a la diversitat familiar des d'un enfocament de drets.

### MATERIAL

- Folis, retoladors, colors, etc.

### CONCEPTES CLAU

- Diversitat Familiar
- Respecte
- Sentiments
- Escolta
- Creativitat
- Reflexió

## CADA FAMÍLIA AL SEU AIRE

**Celebrant la diversitat familiar**

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

---

1. Es comença l'activitat explicant que avui es parlarà sobre les famílies. S'explica que tots i totes tenim una família i que hi ha molts tipus de famílies diferents.

2. Es proposa la següent activitat: Imaginem que un extraterrestre arriba a classe, és un extraterrestre que mai ha estat a la Terra. No entén cap llengua que es pugui parlar a la classe, no coneix el llenguatge de les paraules, però sí que entén el llenguatge dels dibuixos.

Es proposa que cada infant faci un dibuix per tal d'explicar a l'extraterrestre què és una família. És important remarcar que l'extraterrestre hi ha d'entendre que es tracta d'una família. És a dir, es pot dibuixar qualsevol cosa que ajudi a interpretar que allò és una família.

3. Es deixen uns minuts per dibuixar i es remarca que la importància de l'activitat, és que l'extraterrestre entengui què és una família i no la perfecció del dibuix. Es pot explicitar el temps amb el qual compten per realitzar-lo.

4. Segurament poden sorgir preguntes com: Però he de posar tota la meva família? Però i la família que no viu amb mi? I el meu gos? Poden estar fent alguna cosa?

---

Tot allò que es pugui preguntar és decisió dels infants, la persona que realitza el taller ha d'apel·lar a la reflexió individual per tal que els infants decideixin de manera autònoma que entenen pel concepte "família".

5. Al cap d'uns 15-20 minuts es pregunta al grup si algú vol exposar i explicar el seu dibuix. Es pot preguntar per què s'han dibuixat d'aquella manera, perquè s'han introduït altres elements (sovint apareixen cors, signes d'amor, accions que es realitzen conjuntament, etc).

6. Un cop hagin sortit totes les persones que ho desitgin es torna al grup gran.

Aquesta activitat busca trobar les diferències i les semblances que hi ha entre les famílies, per tant, és important remarcar que cap família és igual a una altra: hi ha famílies més grans, hi ha famílies petites, hi ha famílies que viuen totes juntes, d'altres que no, d'altres que estan lluny... però siguin com siguin totes ho són. Es tracta també, de reflexionar sobre quines coses en comú tenen les famílies, què és el que fa que una família ho sigui? Es pot parlar de l'estima, de referents, de la cura, de fer coses conjuntament, de compartir moments.

7. Segurament tots els dibuixos seran diferents i és important posar-los tots en valor. Es pot preguntar per altres tipus de famílies que no surtin a l'aula.

---

Hi ha famílies sense fills o filles? Hi ha famílies amb dos mares o dos pares? Hi ha famílies d'àvies i netes? Hi ha famílies amb només un pare o una mare? Hi ha famílies d'amics i amigues? També es pot preguntar si consideren el seu grup de classe com una família i si podem tenir diverses famílies. Es tornarà a recuperar la idea de que fa que una família ho sigui. És important trencar amb la idea que només hi ha un tipus de família (pare, mare i criatures) i fer visibles aquelles que no tenen aquesta estructura. És possible identificar que les criatures amb altres tipus d'estructura familiar no acostumen a parlar gaire sobre la seva família i és important donar aquest espai perquè ho puguin fer.

8. En acabar, es farà un petit resum sobre el que hem parlat, què són les famílies i quines coses fan que una família ho sigui. Remarcarem que hi ha tantes famílies diferents com famílies al món i que aquesta diversitat és enriquidora perquè fa conèixer altres maneres de viure i fa que el món sigui molt més bonic .

9. En acabar l'activitat es poden penjar tots els dibuixos a l'aula, d'aquesta manera es fa més visible la diversitat familiar que hi ha dins de l'aula.

# PRIMER DE L'ESO

## COEDUCACIÓ DRETS DIVERSITAT

### OBJETIUS

- Identificar mites i estereotips de gènere.
- Reconèixer el dret de totes les persones a viure la identitat i l'expressió de gènere com desitgin.
- Afavorir el suport i recolzament a les criatures amb expressions de gènere no normatives.

### MATERIAL

- Vídeo [HollySiz - The Light](#)

### CONCEPTES CLAU

- Estereotips de gènere
- Creativitat de gènere
- Infàncies Trans\*
- Identitat de gènere

## LLUMS

### Celebrant la creativitat de gènere

#### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

---

Com introducció, expliquem al grup que el nostre grup ha estat seleccionat per la NASA perquè un extraterrestre vingui a conèixer als éssers humans. L'extraterrestre és coneixedor de l'existència de dones i homes en el planeta Terra, però no sap com distingir-los. El grup tractarà d'elaborar les pistes perquè l'extraterrestre pugui aprendre a diferenciar-los, alguns d'aquests indicadors seran: les joguines de la infància, les tasques que realitzen a casa, el treball, maneres de vestir, característiques físiques, comportaments habituals. La persona dinamitzadora recollirà aquestes pistes a la pissarra i després farà preguntes per problematitzar-les. Alguns exemples:

Jocs: no existeixen nenes que juguen amb pilotes i nens que juguen amb nines?

Pentinats: no existeixen dones amb els cabells curts i homes amb els cabells llargs?

Característiques físiques: no hi ha dones pilotos i homes cuiners?

A continuació, introduïm el concepte d'estereotips de gènere: són idees preconcebudes, que anem aprenent des de la infància, respecte a les diferències entre dones i homes, que es caracteritzen per la seva simplificació i no es corresponen amb la realitat de les persones.

---

Tanquem l'explicació posant l'èmfasi en la importància de trencar estereotips per obrir espais de llibertat per a tothom. Demanen al grup de participants que expliquin exemples en primera persona de com trenquen estereotips de gènere. Pot tractar-se de situacions individuals, en grup o de la quotidianitat a casa. Un cop desenvolupada aquesta introducció passem al visionament del vídeo.

A continuació, indiquem preguntes i orientacions educatives per a la reflexió en grup.

### **1. QUINA HISTÒRIA NARRA EL VIDEOCLIP? COM SE SENT LA PERSONA PROTAGONISTA AL LLARG DE LA HISTÒRIA?**

---

No podem saber si el personatge protagonista és una noia trans\* o un nen al qual simplement li agrada posar-se vestit i jugar amb ponis. El que si sabem és que té tot el dret a jugar i a vestir-se com li vagi de gust i que té tota la vida i tot el temps del món per decidir quina identitat vol escollir. Podem aprofitar per parlar una vegada més de la llibertat per trencar amb els estereotips de gènere, i també per parlar d'infàncies trans\* i/o no binàries. Hi ha nens amb vulva i nenes amb penis, nens i nenes que decideixen fer una transició de gènere per viure com desitgen el gènere. De la mateixa manera, hi ha infants, persones joves o adultes no binàries, és a dir, que no volen encasellar-se en cap de les dues categories: nen/na, home/dona.

### **2. QUÈ FA LA PROFESSORA? QUINES ALTRES COSES PODRIA HAVER FET?**

---

La professora crida al despatx a la mare i el pare de la persona protagonista com si hagués fet alguna cosa malament. En canvi, hauria estat bé que la professora desenvolupés a l'aula activitats encaminades a contrarestar el sexisme i a visibilitzar la diversitat sexual i de gènere per tal d'afavorir una actitud de respecte i solidaritat cap a la lgbtqifòbia.

### **3. COM SE SENT LA MARE? PER QUÈ?**

---

La mare mostra una actitud de suport en tot moment i s'enfada perquè la professora, el pare i la societat en general no volen acceptar la llibertat amb la qual la seva criatura viu el gènere.

### **4. COM SE SENT EL PARE? PER QUÈ?**

---

El pare se sent trist i avergonyit perquè el seu fill no compleix amb les expectatives del que s'espera d'un nen. En comptes d'expressar els seus sentiments, en un primer moment s'enfada. Hem d'aprendre a explicar allò que ens fa sentir tristes en comptes d'expressar-ho mitjançant el conflicte i la ràbia.

Un cop el pare reflexiona, canvia d'opinió i recolza a la protagonista anant a la porta de l'escola amb un vestit.



---

Acompanyarem les seves intervencions amb aquestes definicions:

**Gènere:** és la construcció social d'allò que es considera masculinitat o feminitat; per exemple, els trets, les conductes, les actituds, els rols, etc., que una cultura determinada atorga en un moment donat a una persona en funció del seu sexe i de com es relaciona amb les persones segons el sexe que té.

**Identitat de gènere:** La identitat de gènere fa referència a la percepció que té la persona del seu propi gènere i pot correspondre's o no amb el seu sexe.

**Trans\*:** Una persona trans\* o transsexual és aquella que pertany a un sexe biològic determinat, però s'identifica amb l'altre sexe i el gènere que s'associa a aquest. El sexe biològic no sempre coincideix amb la identitat de gènere.

**Estereotips de gènere:** És un conjunt de comportaments, actituds i valors que s'associen a cadascun dels sexes. És un constructe social i històric i com a tal pot canviar.

**Persona no binària:** s'utilitza per a descriure a les persones que senten que el seu gènere no es pot definir dins dels marges binaris: masculí/femení, home/dona.

---

**+ INFO**

---

[El plaer de trencar la norma.](#) Clara Martínez, Teo Pardo. 2019.



# PRIMER DE L'ESO

## EMOCIONS SENTIMENTS COMUNICIACIÓ

### OBJETIUS

- Fomentar actituds de respecte a la diversitat i la diferència.
- Reflexionar sobre la diversitat corporal.
- Afavorir la integració sense pretendre que tots siguem iguals.
- Identificar actituds i conductes discriminatòries.
- Potenciar la intel·ligència emocional.

### MATERIAL

- Ordinador, altaveus i projector.
- Vídeo: [Por cuatro esquinitas de nada](#)

### CONCEPTES CLAU

- Respecte a la diferència
- Inclusió
- Igualtat
- Diversitat
- Discriminació
- Pressió de grup

## OBRINT PORTES

### Reflexionant sobre les diferències

#### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. S'introdueix l'activitat com un espai de treball grupal sobre com aprendre a respectar les diferències entre les persones i es procedeix a la projecció del vídeo.

2. Dividim el grup en 4 o 5 subgrups. Cada subgrup haurà de respondre a les següents preguntes:

- Podeu fer un breu resum del conte?
- Com creieu que se sent Cuadradito quan no pot entrar per la porta?
- Com reacciona el grup de cercles?
- És un final feliç, per què?
- Quina és l'opinió del grup sobre aquesta història?

3. Una vegada finalitzat aquest treball, cada grup exposarà el treball en grup gran. Per a agilitzar la dinàmica, cada grup respondrà una de les preguntes i els altres grups poden complementar la resposta.

4. Finalment, demanarem exemples de situacions quotidianes en les quals puguin fer un paral·lelisme amb la història del conte.

Podem guiar la reflexió col·lectiva de la següent manera:

Podeu donar exemples en els quals una persona pugui sentir-se com Cuadradito (portar ulleres, tenir menys alçada, ser més gran, etc.)?

En alguna situació, us heu sentit com Cuadradito?

---

En el conte, Cuadradito intentarà amb totes les seves forces doblegar-se, estirar-se... el que sigui per a passar per aquesta la porta. Però els seus esforços seran en va, mai podrà deixar de ser quadrat. Els amics hauran de reunir-se per pensar amb la millor manera de solucionar el problema.

Per descomptat, la solució no implica canviar a Cuadradito, perquè sigui com les altres. Totes les persones som diferents, i per això, és important aprendre a respectar la diferència. La integració i la inclusió només és possible acceptant la diferència, sense pretendre que tots siguem iguals.

Cuadradito es doblega, s'estira, intenta mentalitzar-se que ha de ser diferent. Però no pot i ni falta que fa! A vegades, les persones intentem encaixar fingint ser d'una altra manera perquè el grup ens accepti, més en un període difícil com l'adolescència. Però cada persona és única, rica en la seva diferència, i això no és dolent, sinó tot el contrari.

Podem aprofitar per a treballar la diversitat corporal que es refereix a la varietat de formes, grandàries i característiques físiques que existeixen en els cossos de les persones. Els nostres cossos tenen diferents formes i alçades, colors, es mouen diferent, etc. És important respectar i valorar la diversitat corporal, perquè tots els cossos mereixen ser acceptats tal com són. Quan fem comentaris negatius sobre l'aspecte físic d'algú danyem els seus sentiments. El que realment importa és com ens tractem mútuament per això, és millor celebrar la diferència!

---

La igualtat no consisteix en el fet que les persones siguem iguals i ens tractin a totes per igual sinó en respectar que cadascú és com és i que és la societat la que ha d'adaptar-se a les peculiaritats de cada persona, proporcionant-li un espai on créixer segur i protegit.

La diferència ens enriqueix, la igualtat ens uneix, la inclusió ens fa fortes i el respecte ens fa millors persones. És important assenyalar que els problemes se solucionen millor en conjunt, perquè en grup les coses es resolen millor, i més si es tracta d'ajudar a un amic.

Com a societat tenim la responsabilitat cap a totes les persones de crear espais on totes tinguem cabuda i no es generi exclusió. A partir de la pregunta: Podeu pensar en exemples (anar en cadira de rodes, portar vel, ser homosexual o una persona trans) de com la societat pot ser exclouent?, podem aprofitar per a reflexionar sobre la lgtbifòbia, el racisme, el sexisme o el capacitisme com a maneres de discriminar i excloure a partir de prejudicis que és important desconstruir i confrontar.

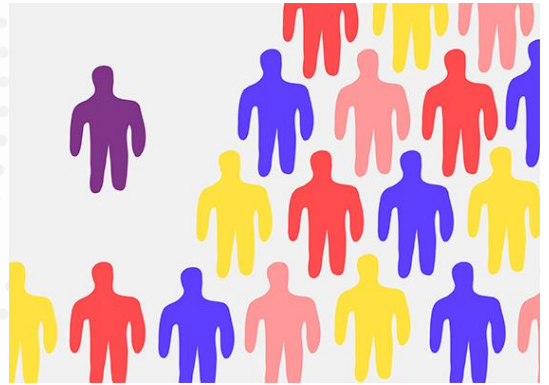
Procurarem un espai grupal còmode i de no judici perquè cada persona se senti lliure per a compartir experiències pròpies en les quals s'hagi sentit exclouent. El treball educatiu serà més profund si proporcionem estratègies de resolució de conflictes:

- 
- Acte-escolta, atendre el malestar que estem sentint i localitzar quina és la seva arrel i els seus motius.
  - Comunicar a les altres persones implicades que alguna cosa ens està asseient malament o ens ha assegut malament en el passat. Com més aviat ho parlem abans podrem solucionar el malestar.
  - Explicar a persones de confiança les situacions que ens generen malestar.
  - Parar esment a quan som part d'un grup que està excloent a una persona o a diverses persones i pensar en com podríem incloure-les.
  - Escoltar activament quan una persona ens explica que sent malestar i buscar solucions mútuament satisfactòries.

---

**+ INFO**

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



## PRIMER DE L'ESO

### EMOCIONS SENTIMENTS COMUNICIACIÓ

#### OBJECTIUS

- Promoure el coneixement del propi cos com una forma d'autocura.
- Donar eines d'acte escolta, d'autocura, d'escolta i cura dels i les altres.
- Obrir un espai on explicar les emocions i els afectes sense judici.
- Celebrar la diversitat corporal.

#### MATERIAL

- Curt sobre les emocions i l'amistat "[Monsterbox](#)"
- Llapis o boli i colors (verd, groc i vermell)
- Conte "[Malena la Balena](#)"

#### CONCEPTES CLAU

- Cossos
- Autoconeixement
- Autoescolta
- Emocions
- Límits
- Comunicació

## MAPES D'EMOCIONS I LÍMITS

### Emocions, autoescolta i escolta dels i les altres

#### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

---

1. Comencem connectant amb els nostres cossos. Expliquem que els nostres cossos tenen màgia, sobretot quan els connectem amb el poder de la nostra creativitat i la nostra imaginació. Proposem un truc de màgia que té a veure amb això: ajuntem verticalment els palmells de les dues mans fixant-nos que els dits cor quedin a la mateixa alçada. Ara, amb els palmells junts, tanquem els ulls i ens imaginem que el dit de la mà dreta creix i creix. Tornem a obrir els ulls i, si ha funcionat, veurem el dit de la mà dreta una mica més llarg. Podem fer qualsevol altre joc que connecti els nostres cossos amb la màgia o que, simplement, ens faci connectar amb el cos (una relaxació o una visualització també poden servir).

2. Tot seguit, expliquem que els nostres cossos tenen màgia perquè ens permeten fer trucs, però també perquè ens expliquen moltes coses que passen a fora i a dins nostre, ens donen molta informació del nostre entorn i també de nosaltres mateixes. Però perquè puguin fer aquesta màgia, necessitem escoltar-los una mica, cosa que no sempre fem. La sensació de fred i calor poden ser alguns exemples d'aquesta informació que ens dona el cos, i la sensació d'incomoditat en pot ser un altre. Per aprendre a escoltar-nos, treballarem amb el curt sobre les emocions i l'amistat "[Monsterbox](#)".

---

3. Visualitzem el curt i l'anem aturant cada vegada que apareix una emoció o sentiment, i els preguntem quin és, com s'estan sentint les protagonistes. Anem apuntant les emocions que surten a la pissarra.

4. A continuació els repartim una còpia de la silueta a cadascú i anirem explorant emoció per emoció, si saben quina és, si l'han sentit alguna vegada, si poden recordar una situació en què l'hagin sentit, i a quina part del cos la sentien. Un cop identifiquen a quin lloc del cos, els demanem que la representin (per exemple escrita) a sobre la silueta. D'aquesta manera anirem representant un mapa emocional dels nostres cossos.

5. Ara explicarem que, a més de sentiments, els nostres cossos també perceben sensacions. I que aquestes ens poden resultar agradables o desagradables depenent de molts factors. Un exemple de sensacions que poden ser agradables o desagradables és el contacte amb les altres persones, depenent de la confiança que hi tinguem i de la part del cos que entri en contacte. Per pensar sobre quins contactes ens resulten agradables o desagradables pintarem, a la mateixa silueta, de color vermell les parts del nostre cos que considerem íntimes, i que només volem tocar nosaltres o persones de molta confiança; de color groc les parts del cos que poden ser tocades per persones que coneixem i considerem properes a

nosaltres i de color verd les parts que no ens incomoda que siguin tocades per persones, tant conegudes com desconegudes. Aquesta activitat ens pot servir per reflexionar tant sobre el concepte d'intimitat com sobre què entenem per persones de confiança i què és el que fa que una persona ens doni confiança. Podem treballar també què fem si algú traspasa els nostres límits i com ho fem per no traspasar els de les altres persones.

6. Finalment, treballarem amb el conte "Malena, la Balena", que parla de diversitat corporal, del poder màgic de la nostra imaginació en connexió amb el nostre cos, i de la celebració dels nostres cossos, siguin com siguin.

#### CRONOGRAMA

---

ACTIVITAT	TEMPS
Truc de màgia o activitat de cos	10 min.
Mosterbox + Llistat emocions	15 min.
Mapa d'emocions	25 min.
Mapa de límits	20 min.
Conte "Malena la Balena"	15 min.
Tancament	5 min.

#### POSSIBLES ADAPTACIONS

---

La proposta de temporal és orientativa. Hi ha grups que amb una sessió d'una hora els dona per treballar aquests continguts, mentre que

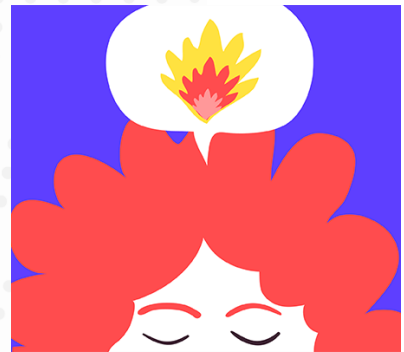
---

d'altres en necessiten com a mínim dues d'una hora i mitja. Hi ha molts factors que hi tenen a veure, com ara la cohesió del grup i la facilitat o dificultat de treballar temes que no s'acostumen a treballar, el seu nivell de maduresa, el grau de cura i respecte que s'aconsegueixi o els missatges previs que hagin rebut sobre el tema. És important donar temps suficient per poder treballar a gust.

### + INFORMACIÓ

---

Incorporació dels mandats de gènere a la infància: avaluació d'una prova pilot d'educació sexual a educació primària. SIDA STUDI. 2019.



# PRIMER DE L'ESO

## COSSOS SEXUALITATS PLAERS

### OBJECTIUS

- Conèixer els genitals.
- Reflexionar sobre la diversitat corporal.
- Prioritzar el plaer com a base de l'autocura.

### MATERIAL

Plastilina de diferents colors.

### CONCEPTES CLAU

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

## GENIPLASTI

### Jugant i aprenent sobre els genitals

#### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

---

1. Introduïm la temàtica que es treballarà: el cos i els genitals. Parlem del cos com a mapa de sensacions; podem fer una explicació convidant als nens i a les nenes a acariciar-se a si mateixes diferents parts del cos suaument: el cap, la cara, el coll, els braços, els colzes, etc., amb la intenció d'apreciar les diferents sensibilitats segons es toqui una part o d'una altra. Aprofitarem per a reflexionar en grup sobre les diferents sensibilitats i preferències de cada persona. (A cada persona li agraden més les carícies en unes determinades parts del cos que unes altres).

2. Introduïm el concepte dels genitals definint-los com una zona molt sensible, que fa moltes pessigolles, i demanem al grup els diferents noms que acostumen a utilitzar col·loquialment a casa. A continuació, dividim les participants de l'activitat en quatre grups (d'unes cinc o sis persones). Expliquem en què consisteix la dinàmica: a cada grup se li entregaran blocs de plastilina de diferents colors perquè les participants puguin modelar els diferents genitals. Cada participant escollirà si vol modelar penis, vulva o ambdues.

La persona dinamitzadora pot passar per cada grup de debat per acompanyar-lo o resoldre'n els dubtes. Cal deixar clar que no és important conèixer les parts exactes, ja que l'objectiu de la dinàmica és aprendre juntes.



---

El que interessa és la creativitat, parlar del tema amb naturalitat i l'intercanvi d'idees que es dona en cada petit grup.

3. Els grups tindran uns 20-30 minuts per modelar, un cop tothom hagi acabat es col·locaran les representacions de cada grup juntes. Els diferents grups passejaran pels espais de treball per poder mirar el treball de la resta. Un cop finalitzada l'exposició, es farà la posada en comú.

4. Podem preguntar si l'activitat ha estat interessant, si han après coses noves, com s'han sentit, si han apreciat diferències entre els genitals. A partir d'aquesta última pregunta, introduïrem la reflexió sobre la diversitat corporal: d'igual manera que cadascú de nosaltres 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 n'hi ha de més morens, amb els seus plecs més grans o menys, de diferents mides, amb més pèls al voltant o menys, etc. Els genitals són diferents, però tots són tresors de plaer que hem de cuidar (tractar amb cura, mantenir la seva higiene, conèixer-los).

Podem introduir també el concepte d'intimitat, per a llançar la idea al grup sobre els acords socials, per exemple:

---

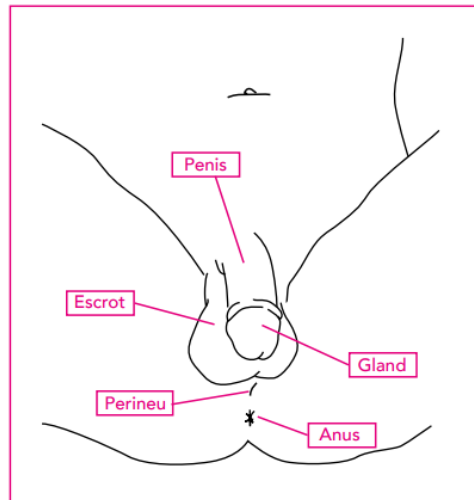
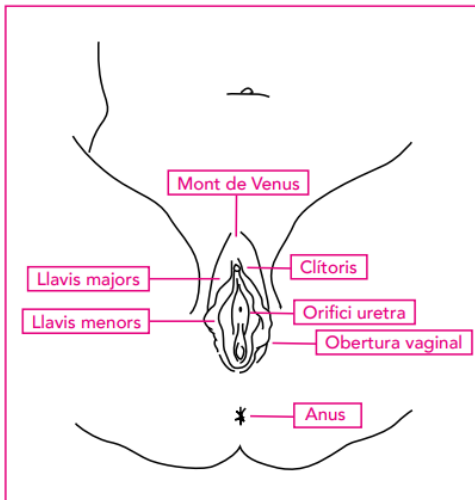
les persones ens fem petons o abraçades per a saludar, però no ens toquem el cul; hem acordat no tocar-nos els genitals en públic i fer-ho només en la intimitat; anem vestides pel carrer en lloc d'anar nues, etc.

D'aquesta manera introduïm les normes socials sobre la sexualitat sense caure en una perspectiva moral (coses que està bé o malament fer).

Al temps, traslladarem al grup idees positives en relació amb l'autoexploració i la curiositat que sentim cap a la nuesa i cap als cossos de les altres persones. Per a tancar la sessió incidirem en el fet que cada persona té el dret a explorar el seu propi cos i el dret a jugar a explorar el cos d'altres persones, però per a això hem d'assegurar-nos que juguem en termes d'igualtat:

- Assegurem-nos que juguem al mateix. Per això juguem petits amb petits, mitjans amb mitjans i grans amb grans.
- Un joc no és un joc, si no tothom ho està passant bé. Hem d'estar segures que a les altres persones els ve de gust jugar, ensenyar, mirar.

Per finalitzar l'activitat podem projectar el vídeo [“Diferente es normal”](#) i respondre dubtes.



Podem complementar les orientacions educatives amb una explicació dels genitals.



Es molt interessant reflectir la diversitat corporal amb genitals de tots tipus. Mes informació:

- [Projecte Vielma.](#)
- [Projecte Abd](#)



## PRIMER DE L'ESO

### COSSOS SEXUALITATS PLAERS

#### OBJETIUS

- Introduir la sexualitat com un tema del que es pot parlar amb naturalitat i respecte alhora.
- Relacionar la sexualitat amb el plaer i el joc, promoure el coneixement del propi cos com una forma d'autocora.
- Celebrar la diversitat corporal.

#### MATERIAL

- Música relaxant
- Un pinzell per persona
- Conte "[Pessigolles](#)"

#### CONCEPTES CLAU

- Sexualitat
- Cossos
- Autoconeixement
- Cures
- Pessigolles

## ELS NOSTRES COSSOS SÓN TRESORS DE PLAER

### Sensibilitat i coneixement del cos

#### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

---

1. Comencem explicant que avui parlarem d'un tema del qual no parlem gairebé mai, que té a veure amb el cos, amb com el descobrim, amb com anomenem les seves parts, etc. I que com que no en parlem gaire, perquè és un tema tabú, moltes vegades ens fa vergonya. Donem un espai a la vergonya, expliquem que si algú es posa vermell/a, o li agafen ganes de riure, que no passa res, que intenti no interrompre la sessió, però que la vergonya és normal, forma part del tema. També diem que, com que és un tema que ens mou vergonyes i altres emocions, és molt important que intentem que tothom se senti còmode, i que, per tant, serà un espai on ens intentarem tractar molt bé entre nosaltres (començant per les adultes).

2. Tot seguit, començarem fent una relaxació per arribar a l'espai i prendre consciència del nostre cos. Abaixarem els llums, posarem la música relaxant, i, els demanarem que tanquin els ulls (és molt important que aquesta part es faci amb els ulls tancats!). Mentre anem guiant la relaxació i tenen els ulls tancats, els repartirem un pinzell que deixarem sobre la taula de cadascú. Els demanarem que imaginin com un raig de llum que els va recorrent el cos, des dels peus fins al cap, i que per allà on passa, va fent que els llocs on hi ha tensió,

---

on estan els músculs pitjats, es vagin relaxant i estovant. Agafem aire pel nas, el traiem per la boca... I anem guiant, dels peus fins al cap, per on va passant el feix de llum. Per exemple: puja pels peus fins als turmells; els bessons; els genolls; les cuixes; -agafem aire pel nas, el traiem per la boca; el cul; la part baixa de l'esquena (les vèrtebres lumbars); -i allà on notem tensions, hi enviem aire per relaxar-les-; i va pujant esquena amunt per la columna; les vèrtebres toràciques; les cervicals; i puja per la barbata; les galtes; el nas; el front; fins a arribar a dalt de tot del cap. I ara, molt important sense obrir els ulls, els demanarem que agafin el pinzell que tenen sobre la seva taula i que provin de pintar sobre la seva cara, com si se la volguessin dibuixar. Anem guiant també aquesta part. Els diem que provin de pintar-se el front, les parpelles, el nas, les galtes... I que es fixin en com és la sensació, on és més intensa, si és agradable o desagradable. Provem com se sent pel coll, per les orelles, per les mans, entre els dits... I finalment els deixem un parell de minuts més perquè, sempre amb els ulls tancats, tornin a "pintar-se" pel lloc on més els hagi agradat. I a poc a poc, anem tornant a l'espai, obrint els ulls, abaixant la música i obrint de nou el llum.

3. Proposem parlar de l'experiència: Com era la sensació? Era agradable o desagradable? A quina part us ha fet més pessigolles? A quina us ha agradat més?

---

En aquesta part, surt molta diversitat de llocs i sensacions, que aprofitarem per obrir la pregunta: I com pot ser que ens faci pessigolles a llocs diferents? Aprofitarem per parlar del fet que tots els nostres cossos són diferents, i per explicar com funciona fisiològicament la sensibilitat al cos (pell, terminacions nervioses, etc.). Preguntarem també si la sensació hauria estat la mateixa si haguéssim tingut un mal dia, si haguéssim estat tristos o tristes, i parlarem de com la sensibilitat té a veure amb les terminacions nervioses, però no només, també té a veure amb la situació, amb com estem emocionalment. A continuació, preguntarem si la sensació hauria estat igual si ens hagués "pintat" algú altre. Si hi ha confiança en el grup es pot proposar que provin de "pintar-se" per parelles. Per tancar aquest bloc, enunciem el fil conductor de tot el taller, que anirem repetint en els següents blocs temàtics, i que és: "els nostres cossos, siguin com siguin, són tresors de plaer, i per això és molt important cuidar-los".

4. I què vol dir cuidar els nostres cossos? Com ho fem per cuidar-los? La idea d'aquest bloc és relacionar la cura dels nostres cossos amb l'autoconeixement, amb saber com són, com es diuen les seves parts, com aniran canviant en els anys vinents... Amb tractar bé els nostres cossos i els cossos dels i les altres persones, amb dir-nos coses boniques, amb pensar que els nostres cossos són preciosos, siguin com siguin,

---

perquè són els nostres tresors de plaer i els nostres vehicles de comunicació afectiva amb els i les altres. Podem preguntar si s'han vist alguna vegada l'esquena, si s'han mirat els peus, i si s'han mirat les vulves, els penis i/o els perineus. I fer la reflexió de com pot ser que hi hagi parts dels nostres cossos que no hem mirat o que no sabem com es diuen, sobretot en el cas de les noies, perquè la sexualitat de les noies està més penalitzada en aquest món injust en el qual vivim. Podem parlar també de com fer coses que ens agraden i ens donen plaer (com per exemple menjar xocolata) és una altra manera de cuidar els nostres cossos.

5. A continuació, per parlar dels nostres cossos i els canvis a la pubertat, treballarem amb el vídeo "Diferente es normal". Podem anar parant quan apareixen les parts del cos amb els seus noms. Si el grup ho demana, podem aprofitar per parlar de què les parts del cos que apareixen al vídeo són de les parts que tenen més terminacions nervioses, i per tant de les parts més sensibles a les pessigolles i al plaer.

6. Finalment, treballarem amb el conte Pessigolles, que parla del tabú de la sexualitat, i de l'autoexploració i l'autoconeixement com a formes de cura dels nostres cossos.

---

### + INFO

[Dibuixant el gènere : guia didàctica](#). Autoria: COLL PLANAS, Gerard; VIDAL, Maria; Candela, cooperativa d'acció comunitària i feminista.

[El plaer de trencar la norma](#). Clara Martínez Hernández. 2019.



## SEGON DE L'ESO

### COEDUCACIÓ DRETS DIVERSITAT

#### OBJECTIUS

- Identificar mites i estereotips sobre les diversitats sexuals i de gènere.
- Identificar alguns dels estereotips de gènere.
- Reconèixer el dret de totes les persones a viure la seva sexualitat com la desitgin.

#### MATERIAL

- Guix.
- Qüestionari.

#### CONCEPTES CLAU

- Diversitat sexual i de gènere
- Estereotips de gènere
- Plaer
- Desig
- Orientació sexual/ Preferència sexual
- Identitat de gènere

## BARÒMETRE

### Desmantant mites sobre sexualitat, gènere i diversitat

#### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

---

1. Com introducció, demanem al grup que ens expliqui cadascuna de les lletres que componen les sigles LGTBI. Pot ser interessant, per donar l'efecte de proximitat, preguntar als nens i nenes si coneixen a alguna persona LGTBI del seu entorn o si en saben d'alguna persona famosa que sigui LGTBI (si no surt cap podríem posar nosaltres d'exemples).

Acompanyarem les seves intervencions amb aquestes definicions:

**Preferència sexual:** Defineix cap a on van dirigits l'atracció i el desig sexual de la persona. Aquesta atracció no està definida únicament pel desig i atracció sexual, sinó que implica una dimensió psicològica i emocional.

**Homosexualitat:** Defineix una de les possibles orientacions sexuals. Una persona homosexual és aquella —home o dona— que se sent atreta per persones del seu mateix sexe.

**Gènere:** és la construcció social d'allò que es considera masculinitat o feminitat; per exemple, els trets, les conductes, les actituds, els rols, etc., que una cultura determinada atorga en un moment donat a una persona en funció del seu sexe i de com es relaciona amb les persones segons el sexe que té.

---

Identitat de gènere: La identitat de gènere fa referència a la percepció que té la persona del seu propi gènere i pot correspondre's o no amb el seu sexe.

Transsexualitat: Una persona trans\* o transsexual és aquella que pertany a un sexe biològic determinat, però s'identifica amb l'altre sexe i el gènere que s'associa a aquest. El sexe biològic no sempre coincideix amb la identitat de gènere.

Cisgènere: és quan una persona té una identitat sexual o de gènere que coincideix amb aquella que li van assignar en néixer.

Estereotips de gènere: És un conjunt de comportaments, actituds i valors que s'associen a cadascun dels sexes. És un constructe social i històric i com a tal pot canviar.

Un cop, ens hem assegurat que tothom ha entès cadascuna de les sigles, expliquem la dinàmica. Llegirem un qüestionari amb diferents frases i reflexionarem juntes sobre el seu contingut, per dinamitzar el debat ho farem en moviment. Dibuixarem una línia al mig de l'espai amb el guix:

A una banda situarem el SÍ.

A l'altra el NO.

La zona central serà l'espai per a la incertesa, els dubtes i els matisos.

---

Llegim una de les frases, deixem un temps perquè les participants es distribueixin per l'aula i obrim un petit espai de debat perquè qui vulgui doni la seva opinió. Amb vista a aquesta posada en comú, hem elaborat unes orientacions per a la discussió per donar més eines a les persones referents.

L'objectiu no és abocar al grup tota la informació que hi ha en aquest material, sinó que es pugui usar segons els dubtes, interessos, mites, etc., que vagin sortint. Per a l'elaboració del material s'ha tingut en compte especialment el marc dels drets sexuals. És l'enfocament de drets el que permet a la persona referent de l'activitat argumentar el qüestionament i l'anàlisi dels mites i estereotips al voltant del gènere i la diversitat sexual.

### + INFO

---

[Dibuixant el gènere : guia didàctica.](#) Autoria: COLL PLANAS, Gerard; VIDAL, Maria; Candela, cooperativa d'acció comunitària i feminista (2016).

[El plaer de trencar la norma.](#) Clara Martínez Hernández. 2019.

## BARÒMETRE

### ANNEX 01. QÜESTIONARI

	SÍ	NO	N/S
1. Als gais els agraden tots els homes i a les lesbianes els agraden totes les dones.			
2. Els gais volen ser dones i les lesbianes volen ser homes.			
3. L'homosexualitatés no és natural.			
4. Quan un persona és homosexual es nota.			
5. Si algú em diu "gai" o "lesbiana", considero que m'ha faltat al respecte.			
6. Les persones bisexuals no saben què els agrada.			
7. Els nois que tenen moltes amigues són gais.			
8. Si un amic o amiga és homosexual, a mi m'és igual. No m'afecta.			
9. A les dones trans* els agraden els homes.			
10. Quan una persona és trans* no sap qui és.			
11. És fàcil saber si una persona és trans* perquè es nota.			
12. La intersexualitat és part de la diversitat humana.			
13. Els nens i nenes intersex tenen el dret a escollir sobre els seus cossos i la seva identitat de gènere.			



## BARÒMETRE

### ANNEX 02. ORIENTACIONS PER A LA DISCUSSIÓ

#### 1. ALS GAIS ELS AGRADEN TOTS ELS HOMES I A LES LESBIANES ELS AGRADEN TOTES LES DONES

---

L'objectiu és vèncer l'estereotip que les persones homosexuals són promíscues per la seva preferència sexual, que solament es mouen pel sexe, etc. L'atracció sexual és causada per certes característiques físiques, psicològiques i afectives, per la qual cosa una persona homosexual no se sentirà atreta per totes les persones del seu mateix sexe, sinó solament per algunes d'elles que reuneixin determinades característiques que l'atreuen.

#### 2. ELS GAIS VOLEN SER DONES I LES LESBIANES VOLEN SER HOMES

---

L'objectiu és diferenciar la preferència sexual de la identitat de gènere. Preferència sexual (opció/orientació sexual) es refereix a l'atracció sexual i el desig. Identitat de gènere es refereix al gènere que senten les persones i en el qual aquestes volen ser reconegudes (en la majoria dels casos, home o dona, encara que no sempre). Preferència sexual i identitat de gènere són dues variables independents. Intentarem trencar l'estereotip que les lesbianes adopten unes actituds i comportaments masculins (en la seva forma d'actuar, en la seva aparença física...) o que els gais tenen comportaments o actituds femenines. Tot i que no hi ha res de dolent en tenir ploma!

#### 3. L'HOMOSEXUALITAT NO ÉS NATURAL.

---

En la sexualitat, no hi ha normalitats i anormalitats, sinó una amplíssima diversitat de possibilitats que sempre són legítimes mentre totes les persones que hi participen hi estiguin d'acord (és a dir, mentre hi hagi consentiment). La idea del que és «natural» i «no natural» és molt antiga, de l'època dels nostres besavis i encara més enrere! I té a veure amb la idea que el sexe és només per a la reproducció: no per al plaer, no per a la comunicació, no per al benestar, no per a la intimitat... Des d'aquesta òptica, hi ha molt poca gent que tingui sexe tan sols per procrear (sense plaer, ni comunicació, ni benestar...), així que hi ha molt poca gent que segueixi aquesta «naturalitat o normalitat». Aprofundint més, caldria qüestionar-se si aquesta «normalitat» és desitjable.

#### 4. QUAN UNA PERSONA ÉS HOMOSEXUAL ES NOTA

---

L'objectiu és trencar certs estereotips existents en la societat que fan que una determinada aparença o forma de vestir s'associï al fet de ser gai o lesbiana. En concret, que una dona adopti un estil masculí pot fer pensar que sigui lesbiana, i si un home adopta un estil femení és que és gai.

## BARÒMETRE

### ANNEX 02. ORIENTACIONS PER A LA DISCUSSIÓ

En realitat, la preferència sexual únicament vol dir cap a qui se sent atracció, i no està relacionada ni amb el gènere ni amb un estil o forma de vida determinada. D'altra banda, hi ha moltes formes de viure el fet de ser homosexual, tant a través de l'aparença com de les actituds, l'estil de vida... L'important no és si «es nota més o menys» el fet de ser homosexual, sinó que per a cada persona aquesta és la seva vivència i la seva forma de manifestar-se. Donant a conèixer i acostant la diversitat d'homosexualitats existents afavorirem actituds de respecte cap a aquestes.

#### 5. SI ALGÚ EM DIU "GAI" O "LESBIANA", CONSIDERO QUE M'HA FALTAT AL RESPECTE

---

Si algú em diu "gai" o "lesbiana", considero que m'ha faltat al respecte. És important poder diferenciar entre la identitat i l'insult. Si assumim un marc de drets i llibertats sexuals, assumim que totes les possibilitats tenen el mateix valor, que no n'hi ha unes de millors i unes altres de pitjors. Alhora, és important veure que moltes vegades s'utilitza «gai» o «lesbiana» (o «marieta», «tortillera», etc.) amb la intenció d'insultar i fer sentir malament a la gent (independentment de quina sigui la seva preferència sexual). I és lògic que ens sentim malament quan és aquesta la intenció amb la qual es parla.

#### 6. LES PERSONES BISEXUALS NO SABEN QUÈ ELS AGRADA

---

Les persones bisexuals són persones que es poden sentir atretes per homes i per dones de forma sexual i afectiva. Això no vol dir que ho sentin per tots els homes ni per totes les dones. Les nostres sexualitats, els nostres desitjos, canvien al llarg de la vida. Els de tothom. Si no, tota la vida ens agradarien els i les adolescents... Pot ser que la preferència d'una persona bisexual canviï amb el temps, com pot ser que canviï la d'una persona heterosexual. I això no vol dir que aquesta persona no sàpiga el que li agrada.

#### 7. ELS NOIS QUE TENEN MOLTES AMIGUES SÓN GAIS. AQUEST ÉS UN ESTEREOTIP MÉS

---

Una cosa és el que t'agrada fer, quines són les teves aficions, etc., i una altra cosa és qui t'atreu sexoafectivament. Hi ha nois que tenen moltes amigues i són gais i hi ha nois que tenen moltes amigues i són heteros. Hi ha nois que solament tenen amics i cap amiga i són gais. I hi ha nois que tenen moltes amigues i no es volen etiquetar... Existeixen totes les possibilitats imaginables perquè, com ja sabem, en el món de la sexualitat i les relacions interpersonals, cada persona és única i especial.

## BARÒMETRE

### ANNEX 02. ORIENTACIONS PER A LA DISCUSSIÓ

#### 8. SI UN AMIC O AMIGA ÉS HOMOSEXUAL, A MI M'ÉS IGUAL, NO M'AFECTA.

---

L'objectiu d'aquesta afirmació és explorar què passa amb els nostres prejudicis quan les històries ens resulten properes. De vegades, l'afecte fa que la gent accepti sense cap inconvenient la diversitat sexual. D'altres, al contrari, la proximitat fa que algunes persones s'allunyin per por a l'estigma «Si el meu millor amic és gai i anem junts, la gent pensarà que jo també ho soc...». Hi ha situacions en les quals, cal triar què ens importa més, el que pensi la gent o el nostre amic o amiga.

#### 9. A LES DONES TRANS\* ELS AGRADEN ELS HOMES I ELS HOMES TRANS\* LES DONES

---

Hi ha homes trans\* a qui sí i d'altres a qui no. Les persones trans\* s'identifiquen amb un gènere diferent del que se'ls va assignar en néixer. De com cadascun i cadascuna s'identifica (sovint homes i dones, encara que no sempre) se'n diu identitat de gènere. Una altra cosa diferent és qui t'atreu, sexualment, afectivament o romànticament. Totes les combinacions entre identitats i preferències són possibles.

#### 10. QUAN UNA PERSONA ÉS TRANS\* NO SAP QUI ÉS

---

Una persona trans\* és una persona que se sent identificada amb un gènere diferent del que se li va assignar en néixer. Aquest sentiment persistent d'identificar-se amb un altre gènere fa que la persona s'assumeixi com a trans\* i decideixi explicar-ho a qui li resulti de confiança, demanar que la gent li canviï el nom (o no) i fer-se canvis corporals (o no). A tots aquests canvis se'ls anomena trànsit i, com en la sexualitat, en els processos de trànsit cada persona té unes necessitats i uns desitjos propis i únics. Són processos que confronten fortament les normes socials i que exigeixen un alt grau de valentia. Per això, les persones trans\* s'ho han pensat molt, lluny d'estar confoses, saben perfectament qui són.

#### 11. ÉS FÀCIL SABER SI UNA PERSONA ÉS TRANS\* PERQUÈ ES NOTA

---

Cap corporalitat, ni expressió de gènere justifica la transfòbia (conjunt d'actituds negatives cap a les persones trans\*). Deixem de fer exàmens de gènere a les persones!

#### 12. LA INTERSEXUALITAT ÉS PART DE LA DIVERSITAT HUMANA

---

"Intersex" representa l'espectre de variacions de les característiques sexuals que ocorren de manera natural en l'espècie humana.

## BARÒMETRE

### ANNEX 02. ORIENTACIONS PER A LA DISCUSSIÓ

També representa l'acceptació del fet que el sexe és un espectre, i que existeixen persones amb variacions de les característiques sexuals diferents de les masculines o femenines. De la mateixa manera que cada persona té una boca, un nas, uns ulls, una cara diferent, també pel que fa als genitals s'aprecia aquesta diversitat corporal. Totes les persones tenim cossos que són tresors de plaer!

### 13. ELS NENS I NENES INTERSEX TENEN EL DRET A ESCOLLIR SOBRE ELS SEUS COSSOS I LA SEVA IDENTITAT DE GÈNERE

---

Les persones intersex neixen amb característiques sexuals (com ara cromosomes, genitals i estructura hormonal) que no corresponen estrictament a les categories de masculí o femení, o que pertanyen a ambdues al mateix temps. És freqüent que els metges aconsellin als pares realitzar intervencions quirúrgiques i altres intervencions mèdiques en nadons i infants intersex, per a fer que el seu cos (en aparença) s'ajusti a la norma de característiques masculines o femenines. En la majoria dels casos, tals intervencions no són medicament necessàries, i poden tenir conseqüències extremadament negatives en les persones intersex a mesura que creixen.

És fonamental que canviem les creences socials sobre el sexe, el gènere i la identitat, en comptes de "canviar" els cossos dels nadons i joves intersex vulnerant els seus drets fonamentals.



## SEGON DE L'ESO

### COEDUCACIÓ DIVERSITATS DRETS

#### OBJECTIUS

- Treballar com trencar amb els estereotips de gènere ens pot fer més lliures.
- Obrir un espai on explicitar les emocions i els afectes sense jutjar-nos.
- Aampliar els imaginaris.
- Millorar les nostres maneres de ser i de relacionar-nos.

#### MATERIAL

- Música tranquil·la
- Paper, llapis i colors
- Vídeo curt [“La revolució de les joguines”](#)
- Conte: [“Cua de sirena”](#)

#### CONCEPTES CLAU

- Estereotips de gènere
- Llibertat
- Possibilitats
- Diversitat

## ÉS DE NEN O DE NENA?

### Estereotips de gènere

#### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

---

1. Comencem connectant amb els nostres cossos. Farem una relaxació amb música de fons. Farem un recorregut mental pels nostres cossos dels peus fins al cap: un raig de llum que va relaxant totes les parts per on passa. Agafem aire pel nas, el traiem per la boca, i qui guia la sessió va guiant el recorregut mental de la relaxació. Un cop arribem al cap, demanem que, sense obrir els ulls, imaginin que van passant els anys, que es fan grans, que imaginin què els agradarà fer, amb qui viuran, a què dedicaran la seva vida, amb qui la compartiran, etc. Els demanem que visualitzin tota aquesta projecció.

2. A continuació obrim els ulls, tornem a l'espai i els demanem que dibuixin allò que han vist. Aquests dibuixos ens serviran per analitzar com d'interioritzats tenen els estereotips de gènere i les normes socials en termes de gènere, de vincles (models d'amor i relacions), de divisió sexual del treball, d'expectatives limitants (efecte Pigmalión), de patrons de consum, etc. Tot i que la dinàmica té l'objectiu de desmuntar els estereotips de gènere, es pot obtenir molta informació d'aquesta activitat, que transcendeix els plantejaments discursius, i explora com s'han incorporat les normes socials.

---

3. Un cop fets els dibuixos, fem una posada en comú. Qui s'ha dibuixat a l'àmbit domèstic o vinculat/da a les cures? Qui s'ha dibuixat a l'àmbit públic o vinculat/da a la dimensió professional? Què és el que es valora a la nostra societat, les cures o l'àmbit professional?

Podem pensar en coses positives, tant de l'àmbit productiu com del reproductiu, i intentar connectar a totes les criatures amb coses que els agraden de l'àmbit que no hagin dibuixat.

4. A continuació mirem el vídeo curt "La revolució de les joguines" i el comentem. Podem aprofitar per pensar, no només en la segregació per sexes, sinó també en quins són els aprenentatges que fem amb els jocs, i podem mirar de relacionar les joguines amb les quals cadascú ha jugat a la seva vida amb el dibuix que ha fet. També podem pensar què podríem fer per ajudar les joguines amb la seva revolució.

5. Finalment, treballarem amb el conte "Cua de sirena", que parla dels estereotips de gènere, de com ens encasellen, i de la possibilitat de trencar amb el binarisme per mirar de ser més lliures i felices.

---

La proposta orientativa per la durada de l'activitat és d'una hora. Hi ha grups que amb una sessió d'una hora els dona per treballar aquests continguts, mentre que d'altres en necessiten com a mínim dues d'una hora i mitja. Hi ha molts factors que hi tenen a veure, com ara la cohesió del grup i la facilitat o dificultat de treballar temes que no s'acostumen a treballar, el seu nivell de maduresa, el grau de cura i respecte que s'aconsegueixi o els missatges previs que hagin rebut sobre el tema. És important donar temps suficient per poder treballar a gust.

#### + INFO

---

[Incorporació dels mandats de gènere a la infància: avaluació d'una prova pilot d'educació sexual a educació primària](#). SIDA STUDI. 2019.



# SEGON DE L'ESO

## EMOCIONS SENTIMENTS COMUNICACIÓ

### OBJECTIUS

- Identificar emocions i la seva relació amb allò que fem o deixem de fer.
- Entrenar la capacitat empàtica.
- Treballar el procés que ens porta de les situacions a les decisions: veig – penso – sento – necessito – actuo...

### MATERIAL

- Vídeos "[Intel·ligència emocional adolescents](#)" y "[La rabia de Hache](#)"
- Ordinador, projector, altaveus
- ANNEX 1. Targetes d'emocions
- ANNEX 2. Situacions
- ANNEX 3. El camí de les decisions

### CONCEPTES CLAU

- Sentiments
- Necessitats
- Decisions
- Auto-escolta
- Cures
- Desigualtats

## SENTO, PER TANT EXISTEIXO

### Treballant les nostres emocions

#### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes direccions: entre les i els joves, d'elles i ells cap a la persona de referència, i també d'aquesta persona cap a les i els joves. Per exemple, seria especialment contraproductiu que els i les joves se sentissin jutjades per la persona referent.

2. Posem els vídeos Intel·ligència emocional: Adolescentes i La rabia de Hache o El puto invierno (escollim un d'aquests dos últims). A continuació repartim totes les targetes amb les emocions (Annex 1) al grup i preguntem quines de les emocions que els han tocat apareixen en els fragments que acabem de veure, en quin moment apareixen, i comentem com se senten aquestes emocions, si són agradables o desagradables, en quina part del cos les notem... És interessant preguntar-nos si els nois i les noies vivim les emocions igual i el perquè d'aquestes diferències.

3. Una vegada hem entrat en l'esfera emocional, expliquem que reconèixer emocions i necessitats determina les decisions que prenem en les nostres vides, i que dedicar-nos temps d'autoescolta ens permetrà prendre millors decisions per a nosaltres mateixes.

Per posar-ho en pràctica, col·loquem a terra les «rajoles» del «Camí de les decisions» (Annex 3), expliquem breument què significa cada rajola i recorrem el camí fent servir les situacions de l'Annex 2. La proposta és demanar un voluntari o voluntària que es posi a la pell de la persona protagonista de la «situació», i que recorri el camí pensant en la situació concreta del o la protagonista: què és el que veu/escolta/percep, què és el que pensa, quina emoció-sentiment li genera, què sent que necessita i com decideix actuar. Hi ha algunes situacions en què hi ha dos personatges que poden anar recorrent el camí en paral·lel.

Diferents persones poden identificar pensaments i sentiments diferents per a la mateixa situació, que els poden portar a decisions diferents, i aquesta és la grandesa de la dinàmica. Uns exemples poden ser el que pensa, quina emoció-sentiment li genera, què sent que necessita i com decideix actuar.



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



SENTO, PER TANT EXISTEIXO

ANNEX 1. TARGETES D'EMOCIONS

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

---

## SENTO, PER TANT EXISTEIXO

### ANNEX 2. SITUACIONS

**SITUACIÓ 1** La Maria ha estat molt enamorada del Thiago, però des de fa un temps no sent el mateix que abans. Està preocupada perquè no sap com explicar-li a ell.

**SITUACIÓ 2** L'Albert s'havia liat fa alguns mesos amb la Míriam, però des de fa unes setmanes està sentint quelcom molt especial pel seu amic Joan. No sap si hauria de dir-li o no.

**SITUACIÓ 3** Fa unes setmanes vaig conèixer un noi guapíssim per Insta. És amic d'una amiga meva. Ens vam veure i de seguida va haver-hi química, vam estar flirtejant... i al final ens vam enrotllar. La cosa va anar pujant de temperatura, estàvem genial, i en el millor moment, quan vaig treure els condons, em va dir que ell preferia fer-ho sense, que si no confiava en ell... Què faig?

**SITUACIÓ 4** L'altre dia estàvem al parc amb els meus col·legues i vam trobar unes fustes llençades. El Josep va començar a col·locar-les entre dues totxanes i les trencava d'un cop de puny. Tots van començar a fer el mateix, i rèiem... Jo vaig estar treballant amb el meu pare aquella setmana i m'havia fet mal al canell de carregar malament unes caixes. Sabia que si picava la fusta em faria més mal encara, però tots van començar a animar-me perquè li donés un cop de puny a la fusta, a dir que si era un flux, un cagat... Què faig?

**SITUACIÓ 5** Fa uns dies que una amiga meva fa comentaris sobre el meu cos i la meva forma de vestir. Som col·legues de fa anys i ens apreciem, però abans d'anar a dormir sempre se'n ve al cap els seus comentaris, però no sé què fer.

**SITUACIÓ 6** Fa unes setmanes que un professor fa comentaris irrespectuosos sobre els cossos de les noies. No entenc per què ho fa, però no m'agrada. Estic preocupada. Què faig??



**sexualitats**  
EDUCACIÓ SEXUAL FEMINISTA

---

**SENTO, PER TANT EXISTEIXO**

ANNEX 3. EL CAMÍ DE LES DECISIONS

**VEIG/ESCOLTO**

**PENSO**

---

**SENTO, PER TANT EXISTEIXO**

ANNEX 3. EL CAMÍ DE LES DECISIONS

**SENTO**

**NECESSITO**

---

**SENTO, PER TANT EXISTEIXO**

ANNEX 3. EL CAMÍ DE LES DECISIONS

**ACTUO**



**sexualitats**

EDUCACIÓ SEXUAL FEMINISTA

## SEGON DE L'ESO

### EMOCIONS SENTIMENTS COMUNICACIÓ

#### OBJECTIUS

- Identificar emocions i límits.
- Entrenar la capacitat empàtica.
- Presentar la comunicació com una eina indispensable per solucionar conflictes.
- Presentar models relacionals basats en el bon tracte.
- Entrenar habilitats comunicatives assertives.

#### MATERIAL

- ANNEX 1: Fitxes de les situacions que s'han de representar
- ANNEX 2: Informació complementària per a la persona referent de l'activitat

#### CONCEPTES CLAU

- Emocions
- Comunicació assertiva
- Límits
- Empatia
- Estereotips de gènere

## I ACCIÓ!

### Identificant emocions, sentiments i límits

#### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Primer de tot, es separa a les persones participants en quatre grups i es reparteixen les quatre situacions (ANNEX 1).
2. Cada grup llegeix la situació i organitza com representar-la enfront de la resta de grups. Hauran de decidir qui són els personatges, quins sentiments i emocions tenen, com reaccionen/actuen en la situació concreta que se'ls planteja, com són els diàlegs, etc. Es tracta de definir tant com sigui possible als personatges, centrant-se especialment en les emocions i sentiments que els mouen a actuar d'una determinada manera.
3. Un cop cada grup hagi preparat la seva representació, sortirà a actuar. Després de cada representació, el públic podrà expressar les seves opinions/aportacions sobre les situacions (si els sembla real, possible, per què succeeix així, si podria haver succeït d'una altra forma, etc.), no sobre l'actuació de les seves companyes i companys.
4. La persona referent de l'activitat guiarà el debat, destacant aquells aspectes més rellevants de cada situació representada atenent els objectius de l'activitat i les orientacions pedagògiques. (ANNEX 2)

# I ACCIÓ!

## ANNEX 1. FITXES DE LES SITUACIONS QUE S'HAN DE REPRESENTAR

---

### SITUACIÓ 1: Tinc un amic...

#### Situació

Tinc un amic, en Kevin, amb el que ens coneixem des de molt petits. És molt divertit, em fa riure molt! Però sempre que ens trobem pels passadissos de l'escola se'm tira a sobre a fer-me una abraçada. Jo sé que no ho fa amb mala intenció, però a mi no m'agrada gaire que ho faci... i no sé com dir-li.

---

#### Què fem?

1. Imagineu com se sent la persona, com ho explica a les seves amigues i/o amics, què li aconsellen, com ho explica al Kevin, com se sent ell, com reacciona i com ho parla (si ho parla) amb els seus amics i/o amigues.
2. Repartiu els personatges i creeu entre totes les persones del grup un mini teatre sobre com es desenvoluparà la situació i el seu desenllaç.

### SITUACIÓ 2: El pati ...

#### Situació

A la Wasima li agrada moltíssim jugar a futbol. Li agraden gairebé tots els esports, la classe d'educació física és la seva preferida i tots i totes ho sabem. Però l'altre dia mentre estàvem al pati i ella jugava a futbol, vaig escoltar al Pau com es reia d'ella perquè era l'única noia que jugava.

---

#### Què fem?

1. Imagineu com se sent la persona que ho ha escoltat, com l'hi explica a les seves amigues i/o amics, què li aconsellen, li explicarà a la Wasima? Li dirà alguna cosa a en Pau? (si és que decideix parlar amb ell), com se sentirà la Wasima si se si se n'assabenta?
2. Repartiu els personatges i creeu entre totes les persones del grup un mini teatre sobre com es desenvoluparà la situació i el seu desenllaç.

## I ACCIÓ!

### ANNEX 1. FITXES DE LES SITUACIONS QUE S'HAN DE REPRESENTAR

---

#### **SITUACIÓ 3: Quan no ens fan sentir bé...**

##### **Situació**

L'altre dia quan sortíem de classe per anar cap a casa, mentre baixàvem per les escales, el Hamza va caure, no es va fer molt de mal, però es va posar a plorar. La Marta i l'Ikram es van acostar, però la resta de la classe va passar i algú va riure.

---

##### **Què fem?**

1. Imagineu com se sent en Hamza? I la Marta i l'Ikram què li poden aconsellar? Què podrien fer? Com poden resoldre aquesta situació?
2. Repartiu els personatges i creeu entre totes les persones del grup un mini teatre sobre com es desenvoluparà la situació i el seu desenllaç.

#### **SITUACIÓ 4: Aprendre a compartir allò que ens agradaria i a rebre un no**

##### **Situació**

El Martí i l'Hugo són molt amics. Acostumen a passar tardes junts, però mai s'han quedat a dormir l'un a casa l'altre. Al Martí li faria molta il·lusió convidar-lo, però li fa una mica de vergonya, i li sabria greu li digués que no.

---

##### **Què fem?**

1. Imagineu com se sent en Martí a l'hora de convidar a l'Hugo. Imagineu que l'Hugo li contesta que sí, com se sent cadascú? Imagineu que l'Hugo diu que no, com se sent cadascú?
2. Repartiu els personatges i creeu entre totes les persones del grup un mini teatre sobre com es desenvoluparà la situació i el seu desenllaç.



## I ACCIÓ!

### ANNEX 2. ORIENTACIONS EDUCATIVES

---

#### **SITUACIÓ 1: Tinc un amic...**

##### **Situació**

Tinc un amic, en Kevin, amb el que ens coneixem des de molt petits. És molt divertit, em fa riure molt! Però sempre que ens trobem pels passadissos de l'escola se'm tira a sobre a fer-me una abraçada. Jo sé que no ho fa amb mala intenció, però a mi no m'agrada gaire que ho faci... i no sé com dir-li.

#### **Preguntes per al grup:**

---

Quins sentiments i emocions tenen en Kevin i la persona que explica la història? Intentem identificar-los. Com poden ajudar els amics i les amigues? Com pot dir-li la persona que explica la història a en Kevin? Com creieu que reaccionarà en Kevin? Per què?

#### **Idees clau:**

- És important que puguem identificar quins sentiments i emocions ens passen pel cos. Escoltar el cos fa que ens sigui més fàcil identificar-los.
- Els nostres sentiments i emocions poden anar canviant, no sempre són estàtics.
- Quan el nostre cos ens diu que hi ha alguna cosa que no ens agrada és important poder-la dir.
- Hem d'entendre que totes les persones sentim coses que no ens agraden o que no ens venen de gust i que és crucial cuidar-les. Això no vol dir que no ens estimin o que no siguin amigues nostres.
- Preguntar-nos com ens sentim i com se senten les altres persones ens pot ajudar a prendre decisions respecte a com volem viure.
- Comunicar-nos amb les persones que ens relacionem farà que estiguem més tranquil·les i més a gust.
- És important identificar i saber expressar sentiments i emocions. També és important fer-ho d'una forma en la qual tinguem en compte els sentiments i emocions dels nostres amics i amigues.
- Escoltar els consells i opinions de les nostres amistats ens pot ajudar, però finalment solament nosaltres podem saber el que ens fa sentir millor.

## I ACCIÓ!

### ANNEX 2. ORIENTACIONS EDUCATIVES

---

#### SITUACIÓ 2: El pati ...

A la Wasima li agrada moltíssim jugar a futbol. Li agraden gairebé tots els esports, la classe d'educació física és la seva preferida i tots i totes ho sabem. Però l'altre dia mentre estàvem al pati i ella jugava a futbol, vaig escoltar al Pau com es reia d'ella perquè era l'única noia que jugava.

#### Preguntes per al grup:

---

Quins sentiments i emocions tenen la Wasima, la persona que ens explica la història i el Pau? Identificar-los. Per què creieu que el Pau es va riure de la Wasima? Què pot fer la persona que ens explica la història? Creieu que té un paper fàcil? Per què? Com creieu que se sentirà la Wasima si s'assabenta que el Pau es va riure d'ella? Què haurien de fer els amics i les amigues de la Wasima? I els amics i les amigues del Pau?

#### Idees clau:

- Tenim dret a viure la nostra vida com vulguem. Totes les persones som lliures de dur a terme les activitats que ens vinguin de gust.
- A vegades reproduïm certs estereotips i rols de gènere. Maneres i formes en què se suposen que han de fer i de ser els nois i les noies.
- Ens sentim còmodes amb aquests estereotips i rols de gènere? Els estereotips i rols de gènere ens permeten sentir i actuar amb llibertat?
- És important respectar les decisions de cada persona, la seva manera de ser i de fer.
- Respectar vol dir no jutjar, no riure, no fer comentaris i celebrar que aquella persona està prenent les seves pròpies decisions.
- Respectar-nos i acompanyar-nos és una tasca de totes les persones, si veiem situacions desagradables d'algun amic o amiga cap a un altre, és important poder-li compartir que aquella actitud no ens agrada. Volem viure en un món on totes les persones tinguin cabuda.
- Pot ser que algú no comparteix les nostres decisions, no accepta els nostres sentiments o la nostra forma de viure. Que algú no ens accepti no implica que hàgim de canviar, ni que estiguem fent res malament. L'important és agradar-nos a nosaltres mateixes/os, i viure com desitgem viure. Sempre hi haurà gent a qui no li agradaran les nostres decisions, però de la mateixa manera que hi ha gent que no ens accepta, també hi ha gent que sí que ho fa.

## I ACCIÓ!

### ANNEX 2. ORIENTACIONS EDUCATIVES

---

#### **SITUACIÓ 3: Quan no ens fan sentir bé...**

L'altre dia quan sortíem de classe per anar cap a casa, mentre baixàvem per les escales, el Hamza va caure, no es va fer molt de mal, però es va posar a plorar. La Marta i l'Ikram es van acostar, però la resta de la classe va passar i algú va riure.

#### **Preguntes per al grup:**

---

Quins sentiments i emocions tenen el Hamza, la Marta i l'Ikram? Identificar-los. Per què creieu que algú es va riure del Hamza? Que poden fer la Marta i l'Ikram? Creieu que tenen un paper fàcil? Per què? Com creieu que se sent el Hamza? Com creieu que es van sentir la resta de persones que van veure el Hamza caure? I la persona que va riure?

#### **Idees clau:**

- A vegades reproduïm certs estereotips i rols de gènere. Maneres i formes en què se suposen que han de fer i de ser els nois i les noies.
- Ens sentim còmodes amb aquests estereotips i rols de gènere? Els estereotips i rols de gènere ens permeten sentir i actuar amb llibertat?
- És important cuidar a les persones que tenim a prop. Cuidar vol dir preocupar-nos pel que els hi passa, no riure ni fer comentaris que poden ferir a les altres persones, cuidar-nos i poder dir-nos coses boniques.
- Respectar-nos i acompanyar-nos és una tasca de totes les persones, si veiem situacions desagradables d'algun amic o amiga cap a un altre, és important poder-li compartir que aquella actitud no ens agrada. Volem viure en un món on totes les persones tinguin cabuda.
- Pot ser que algú no comparteix les nostres decisions, no accepta els nostres sentiments o la nostra forma de viure. Que algú no ens accepti no implica que hàgim de canviar, ni que estiguem fent res malament. L'important és agradar-nos a nosaltres mateixes/os, i viure com desitgem viure. Sempre hi haurà gent a qui no li agradaran les nostres decisions, però de la mateixa manera que hi ha gent que no ens accepta, també hi ha gent que sí que ho fa.

## I ACCIÓ!

### ANNEX 2. ORIENTACIONS EDUCATIVES

---

#### **SITUACIÓ 4: : Aprendre a compartir allò que ens agradaria i a rebre un no**

El Martí i l'Hugo són molt amics. Acostumen a passar tardes junts, però mai s'han quedat a dormir l'un a casa l'altre. Al Martí li faria molta il·lusió convidar-lo, però li fa una mica de vergonya, i li sabria greu li digués que no.

#### **Preguntes per al grup:**

---

Quins sentiments i emocions tenen el Martí i l'Hugo? Identificar-los. Per què creieu que al Martí li fa vergonya dir-li a l'Hugo? Per què creieu que li sabria greu que li digués que no? Si a l'Hugo no li vingués de gust, com se sentiria en Martí? Creieu que si a l'Hugo no li vingués de gust és perquè no li cau bé el Martí?

#### **Idees clau:**

- És important que puguem identificar quins sentiments i emocions ens passen pel cos. Escoltar el nostre cos fa que ens sigui més fàcil identificar-los.
- Els nostres sentiments i emocions poden anar canviant, no sempre són estàtics.
- Quan el nostre cos ens diu que hi ha alguna cosa que no ens ve de gust és important poder-la dir.
- Hem d'entendre que totes les persones sentim coses que no ens agraden o que no ens venen de gust i que és important tenir-les en compte. Això no vol dir que no ens estimin o que no estimem o que no siguin amics o amigues nostres.
- Preguntar-nos com ens sentim i com se senten les altres persones ens pot ajudar a prendre decisions respecte a com volem viure.
- Comunicar-nos amb les persones que ens relacionem farà que estiguem més tranquil·les i més a gust.
- És important identificar i saber expressar sentiments i emocions. També ho és fer-ho d'una forma en la qual tinguem en compte els sentiments i emocions dels nostres amics i amigues.

## SEGON DE L'ESO

### COSSOS SEXUALITAT PLAERS

#### OBJECTIUS

- Introduir la sexualitat com un tema del que es pot parlar amb naturalitat i respecte alhora..
- Relacionar la sexualitat amb el plaer i el joc .
- Donar eines d'autoescolta i autocura, i d'escolta i cura dels i les altres

#### MATERIAL

- Altaveus per si es vol posar música
- targetes Annex 1.

#### CONCEPTES CLAU

- Plaer
- Diversitat corporal
- Autocura
- Consens
- Cossos
- Comunicació
- Creativitat

## TEATRE IMATGE

### Ampliant el concepte de sexualitat

#### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

---

Introduïrem l'activitat preguntant als i les alumnes de què creuen que es tracta el taller i aprofitarem per explicar que parlarem sobre sexualitat i les múltiples idees que aquesta paraula suggereix.

A través de preguntar i respondre situem el marc del taller de manera que els i les alumnes tinguin informació de quina és l'activitat que realitzaran i com està pensada. Creiem que d'aquesta manera tots i totes es poden sentir més còmodes i incloses.

Aprofitem per ampliar la idea de sexualitat, i sobretot per trencar mites i per exposar que en la nostra societat tot i ser un tema tabú, se'n parla molt. Es pot aprofundir preguntant què creuen que vol dir la paraula "tabú" i si els sembla que està lligat a la comoditat o a la incomoditat i quines emocions ens provoca parlar d'això.

Expliquem que és un taller en moviment i per grups, i que es tracta de representar i descriure corporalment paraules. Per tant, s'han d'escoltar les propostes de cada persona, perquè a cada persona la paraula li representa una cosa diferent. S'ha d'intentar que la representació reculli les sensacions de cada persona. Es tracta d'un exercici que demana molta escolta i atenció cap a l'altre . És important fer l'exercici d'identificar què genera internament

---

la paraula que ha de representar, i a la vegada què genera a la resta de les persones del grup per poder-ho representar conjuntament. Aquí podem aprofitar per recalcar la importància d'escoltar-nos, l'autoescolta, i escoltar a l'altra a l'hora de relacionar-nos.

Després d'haver explicat el funcionament, es demana que es posin en grups i tot seguit repartim les targetes (Annex 1) (dues per grup), que contindran les paraules que hauran de representar. En aquest moment, es pot deixar un espai on de manera grupal es comparteixin definicions, explicacions o què susciten les paraules exposades. Cada grup pensa la manera de representar amb un petit teatre les paraules que li ha tocat. Es pot fer a través d'una acció concreta, o bé amb mímica o el que els hi surti. Es pot anar passant pels grups per si hi ha alguna paraula que costa.

Un cop ja han escollit la representació que faran per cada paraula, es torna al grup gran per representar-ho... Els grups que no representin el teatre-imatge hauran d'endevinar de quina paraula es tracta. És important preguntar perquè ho han representat d'aquesta manera i lligar-ho amb la idea d'ampliar l'imaginari que tenim sobre la sexualitat. Explicar el perquè de cada paraula, quines coses ens porta i donar-li un espai en la sexualitat és important per poder trencar el mite que la sexualitat és una i és la mateixa per tothom.

---

Es tracta d'un exercici que pretén apropar-nos al concepte de sexualitat d'una manera més dinàmica i vivencial, ampliant el seu contingut.

Un cop acabades les representacions, es farà un petit recull de les paraules que hagin sortit. Es poden recordar entre totes i escriure-les la pissarra, de tal manera que quedi escrit i així serà més visible entendre que tots aquests conceptes formen part de la sexualitat.

## POSSIBLES VARIACIONS DE LA PROPOSTA

---

Quan es fan dinàmiques que tenen a veure amb l'expressió corporal, es pot aprofitar per crear un cert clima teatral. Fer que surtin de l'aula i que entrin per representar-ho, abaixar els llums abans de començar, aplaudir quan s'acabi la representació, etc.

Es pot adaptar la quantitat de paraules per grup en funció de l'alumnat que hi hagi. Es poden adaptar les paraules al grup, utilitzant-ne algunes i altres no.

### + INFO

---

[Plaers que obren mons](#). Autoria PARDO, Teo; CUNDINES ANTELO, Sandra. Autoria institucional: SIDA STUDI (Espanya). Any de publicació: 2020.

Blog sobre educació sexual "[el Kit del Plaer](#)" de Sida Studi.

<b>PLAER</b>	<b>CONNEXIÓ</b>	<b>EMOCIONS</b>
<b>PESSIGOLLES</b>	<b>SENSIBILITAT</b>	<b>SENTITS</b>
<b>EXPLORAR</b>	<b>ESCOLTA</b>	<b>AUTOESCOLTA</b>
<b>MÀGIA</b>	<b>PASSAR-HO BÉ</b>	<b>GUSTÓS</b>
<b>CANVIS</b>	<b>DIVERSITAT</b>	<b>LÍMITS</b>
<b>EXPRESSIÓ</b>	<b>COMUNICACIÓ</b>	<b>DIVERSIÓ</b>

## SEGON DE L'ESO

### COSSOS SEXUALITATS PLAERS

#### OBJECTIUS

- Conèixer el propi cos com a mètode d'autocura.
- Celebrar la diversitat corporal.
- Donar eines d'autoescolta i autocura, i d'escolta i cura dels i les altres.
- Reconèixer els nostres límits, com expressar-los i com respectar els límits les altres persones.

#### MATERIAL

- Altaveus per si volem posar música

#### CONCEPTES CLAU

- Plaer
- Cures
- Límits
- Autoconeixement
- Comunicació
- Diversitat corporal

## DESCOBRINT ELS LÍMITS:

### Juguem fent massatges

#### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

---

1. Introduïm l'activitat explicant que parlarem sobre sexualitat i aprofitem per ampliar el concepte. Explicuem que la sexualitat inclou/són moltes coses: el nostre cos, els canvis, les emocions, allò que sentim, els gustos, el que ens agrada i el que no, en com dir totes aquestes coses a les persones amb les quals compartim la vida, amb allò que ens fa sentir bé i amb moltes coses més. Explicuem que si conectem amb el nostre cos, ens avisa de moltes coses: quan tenim son, quan tenim gana, quan ens fem pipí... i ens avisa també de les coses que ens fan sentir bé i de les coses que no.
2. Explicarem que els límits són personals, cada persona en té uns concrets i que aquests no són estàtics, poden variar depenent del dia, depenent del moment. Hi ha dies que ens poden venir de gust unes coses i altres dies unes altres. Però que sempre és important escoltar allò que ens diu el cos i poder-ho dir a les altres persones. Preguntem què entenen per "límits" i com senten que els poden expressar en la seva vida diària.
3. A continuació, proposem fer un exercici en parelles o en grups petits (si són imparells). És important per a la comoditat del grup, deixar triar lliurement la configuració de les parelles o grups.



---

Si alguna persona, no vol fer l'activitat s'ha de respectar la seva decisió; és contraproductiu fer l'exercici amb alguna persona amb qui no se sent còmoda, o fer alguna cosa que no ve de gust fer.

L'exercici consisteix a fer-se massatges conscients tenint en compte dues premisses:

Assegurar-se que allò que fem li està agradant a l'altra persona i que si alguna cosa no ens agrada, ho diguem. Abans de començar, qui rebrà el massatge ha d'expressar amb claredat el que està disposat a rebre (per exemple: "vull que sigui un massatge suau" o "prefereixo que no pressionis massa").

Mantenint les parelles, una persona oferirà un massatge en les espatlles i esquena a l'altra persona. Podem donar orientacions de com fer els massatges i així ampliar l'imaginari de parts del cos que poden entrar en el joc, per exemple: podem fer-nos massatges al cap, als braços, a les cames, podem acariciar o pressionar amb els dits, amb els palmells de les mans, amb els colzes. Podem tancar els ulls per connectar-nos amb el nostre cos i així saber que ens està dient. Si ens ve de gust podem posar una música tranquil·la de fons.

Deixarem uns 15 minuts perquè explorin entre les parelles o el grup.

---

Durant el massatge, qui el rep pot verbalitzar si en algun moment desitja que el massatge es detingui, canviï la intensitat o prefereix una zona determinada del cos i no d'altres.

Aclarim que és completament vàlid i necessari dir "no" si alguna persona no se sent còmoda. Qui fa el massatge haurà de respectar aquests límits i indicacions sense discutir-los.

En finalitzar els massatges fem una petita mostra d'agraïment.

4. Al final, el grup es reuneix per a reflexionar sobre les sensacions físiques i emocionals durant el massatge i el procés de marcar i respectar els límits. Algunes preguntes per guiar la reflexió:

Com et vas sentir en marcar els teus límits? Et va resultar fàcil o difícil dir que alguna cosa no t'agradava? Com et sents en haver de respectar els límits de l'altra persona?

En cercle, convidem el grup a compartir com ha estat l'experiència, què han après sobre els seus propis límits i com poden aplicar això en la seva vida diària. Recalquem la importància de ser conscients dels propis límits i de respectar els de les altres persones, no sols en el físic, sinó també en l'emocional i psicològic.

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

**Consentiment clar i constant:** Reitera la idea que, si en qualsevol moment algú se sent incòmode, pot dir-ho i s'ha de respectar immediatament.

## **Ambient de respecte:**

Fomentarem un ambient on tothom senti seguretat per a expressar els seus límits sense por de sentir judici o fer el ridícul..

**Supervisió:** Mantindrem una supervisió constant per assegurar que les interaccions siguin respectuoses i segures.

5. Altres preguntes per aprofundir: Com sabem que l'altra persona s'ho està passant bé? Com podem saber que a algú li agrada el que estem fent? Hi ha alguna cosa que algú no li hagi agradat? Com ho ha dit o què ha fet? Algú s'ha adonat que alguna cosa que estava fent no li agradava a l'altra persona? Com?

És possible que ens diguin que sabem que les persones s'ho estan passant bé perquè riuen, perquè no diuen res, perquè no diuen el contrari... És important que explicitem que existeix un llenguatge no verbal, que també ens diu moltes coses (podem aprofitar per parlar de la gestualitat, de l'expressió corporal, i l'expressió facial) però que no sempre ens en podem refiar, i que la millor manera de saber si algú s'ho està passant bé: és preguntar-li!

6. Explicarem la importància de comunicar-nos per assegurar-nos del fet que totes ens ho estem passant bé. Pot ser que a la pregunta: A algú no li ha agradat alguna cosa que li estaven fent? Hi hagi una resposta afirmativa. I que quan preguntem si ho han comunicat a l'altra persona, ens trobem amb una resposta negativa. Ens podem trobar amb respostes com: "no he dit res perquè la persona que feia el massatge ho estava intentant fer molt bé i em sabia greu dir-li".

És important recollir aquesta sensació de no voler ferir a les altres persones, però, remarcarem la importància de poder dir el que ens ve de gust i el que no. Explicarem que, l'altra persona agrairà que li diguem el que ens agrada perquè així ho podrà fer molt millor.

7. Aprofitarem també per reflexionar al voltant de la situació contrària: com gestionem quan algunes persones ens posen un límit? Què sentim?

És valuós que totes les persones expressem allò que ens agrada i el que no, per passar-nos-ho millor i per escoltar les nostres emocions, els nostres cossos i aprendre a cuidar-nos millor. De la mateixa manera, també haurem d'entendre que a vegades, les altres persones ens poden dir coses que no els hi venen de gust o no els agraden.

---

8. Per tancar preguntarem com s'han adonat de les coses que els agradaven i com de les que no. Podem preguntar a quina part del cos ho notaven, posarem èmfasi en les sensacions i sensibilitats diferents a cada persona. Acabarem remarcant que cada cos ens diu coses diferents i que és molt important saber escoltar-lo per poder cuidar-lo.

Aquesta dinàmica ajuda a les persones joves a ser més conscients dels seus cossos, els seus límits i la necessitat d'expressar les seves necessitats de manera clara.

A més, fomenti el respecte mutu en un context de confiança.



### + INFO

---

“Sentir que sí, sentir que no”. Autoria institucional: Barcelona. Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI. Any de publicació: 2018.

Vídeo:

<http://salutsexual.sidastudi.org/es/registro/a53b7fb365f1a4d301669acc55cd0237?search=simple&text=sentir+que+s%C3%AD+sentir+que+no>

Fulletó:

<http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD56736.pdf>

[Plaers que obren mons](#). Autoria PARDO, Teo; CUNDINES ANTELO, Sandra. Autoria institucional: SIDA STUDI (Espanya). Any de publicació: 2020.



**sexualitats**

EDUCACIÓ SEXUAL FEMINISTA

# TERCER DE L'ESO

## COEDUCACIÓ DRETS DIVERSITAT

### OBJECTIUS

- Afavorir l'anàlisi crítica entorn de l'heterosexualitat com a norma.
- Identificar actituds i conductes LGBTIfòbiques.

### MATERIAL

- Annex 1: Fitxes amb els còmics.
- Annex 2: Fitxes treball en grup.
- Bolígrafs i cinta adhesiva.
- Ordinador, altaveus i projector (opcional).
- [PowerPoint](#) amb els finals dels còmics (opcional).

### CONCEPTES CLAU

- Diversitat sexual i de gènere.
- Discriminació.
- Drets.
- Pressió de grup.

# S DE SEXUALITATS

## Diversitat sexual i de gènere

### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes direccions: entre les i els joves, i d'elles i ells cap a la persona referent, però també d'aquesta persona cap a les i els joves. Per exemple, seria especialment contraproduent que els i les joves se sentissin jutjades per la persona referent.
2. Dividim el grup en quatre subgrups i a cadascun li lliurem un còmic. Podeu fer menys grups; l'important és que n'hi hagi almenys un que treballi un còmic que parli sobre lesbianes i un altre que treballi un còmic que parli sobre gais. Cada subgrup ha de comentar els següents aspectes: Com creieu que se sent el/la protagonista? Si fóssiu el/la protagonista, què respondríeu? Quina és l'opinió del grup sobre aquesta història?
3. Una vegada finalitzat aquest treball, exposem els còmics per la sala i, com si fos un museu, deixem un temps per mirar l'exposició.
4. Després, en grup gran comentem què els ha semblat l'exposició i el treball que ha fet cada grup (si hi ha alguna cosa que els ha sorprès, què canviarien o hi afegirien, etc.).
5. Seguidament, mostrem la continuació dels còmics, l'enganxem a l'exposició i reprenem els temes comentats per a cada història (sobre el desenllaç del còmic i què n'opinen).

## POSSIBLES VARIACIONS DE LA PROPOSTA

---

1. Abans de repartir la continuació dels còmics, els proposem que inventin un final per a les històries, pensant en com els agradaria que acabessin, o com podrien acabar, i que ho dibuixin en una o dues vinyetes. Després podem repartir igualment els finals que hi ha i comentar-los.

2. Abans de repartir la segona part dels còmics, si el grup s'hi presta, proposem un role-playing de les situacions reflectides en les historietes, i demanem al grup que les representin i hi busquin un final. Després de cada representació, es pot mostrar a tot el grup el desenllaç que el còmic proposa i comentar-lo.

3. Si no hi ha ordinador podem tancar la sessió amb la dinàmica dels còmics i no fer la del vídeo al final.

## ORIENTACIONS EDUCATIVES

---

Alguns temes que seria interessant tractar en cadascun dels còmics i que es poden posar sobre la taula llançant preguntes al grup són:

### A classe. Còmic 1.

- Ningú pot obligar-nos a manifestar els nostres desitjos, i ningú ha d'obligar-nos a callar-los.
- La pressió social fa que moltes persones callin la seva preferència sexual si no es correspon amb la de la majoria.
- Indirectament, els companys i les companyes estan dient a la Carol que ser lesbiana podria ser un problema.
- És inimaginable aquesta situació amb algú heterosexual.

### Al vestuari. Còmic 2

- Que a una persona li agradin les noies no vol dir que li agradin totes les noies.
- Cal aclarir que una cosa és el desig i una altra de molt diferent és una agressió. Hi ha un abisme entre que t'agradi algú i que li saltis al coll sense que aquesta persona vulgui. I, de fet, la immensa majoria d'agressions que es donen en vestuaris les fan persones heterosexuales.
- L'homofòbia pot produir-se de moltes maneres. Per exemple, rebutjant una amiga que et descobreix que és lesbiana. O fent servir «marica» o «marieta» com un insult. O fent comentaris d'aquest tipus als vestuaris. En definitiva, no consentint que les persones disposin dels mateixos drets per la seva preferència sexual diferent.
- L'homofòbia és equivalent al racisme, al sexisme o a la xenofòbia: una forma de menysprear a les i els altres basant-se en prejudicis. En el cas de l'homosexualitat alguns prejudicis podrien ser: promiscuïtat, antinaturalitat, vici, etc. Aquests prejudicis formen part d'un imaginari col·lectiu que afavoreix aquestes violències, i que és important desconstruir i confrontar.

### Amb la família. Còmic 3

- Sortir de l'armari és un pas que les persones heterosexuales no han de fer perquè l'heterosexualitat és una cosa que es presuposa a tothom.
- No és necessari definir-se, perquè el que ara sentim pot canviar amb el temps, però tampoc cal avergonyir-se pels gustos de cadascun/a.

- 
- De vegades costa un temps aclarir els sentiments. De totes maneres, ens agradi el que ens agradi, tenim dret a sentir-ho, a ser feliços i a expressar-ho on i a qui decidim.

#### Al bar. Còmic 4

- L'homofòbia és equivalent al racisme, al sexisme o a la xenofòbia: una forma de menysprear els altres basant-se en prejudicis.
- L'homofòbia pot produir-se de moltes maneres. Per exemple, rebutjant una amiga que et diu que és lesbiana. O fent servir «marica» o «marieta» com a insult. O no consentint que les persones tinguin els mateixos drets per la seva orientació sexual diferent.
- Creure's superior a altres companys per ser d'una determinada manera en realitat pot estar relacionat amb mecanismes que amaguen una gran inseguretats interior.

#### + INFO

---

Blog sobre educació sexual "[el Kit del Plaer](#)" de Sida Studi.

[El plaer de trencar la norma.](#) Clara Martínez

Hernández. Teo Pardo. 2019.



# ANNEX 1 S DE SEXUALITATS

## CÒMIC 1

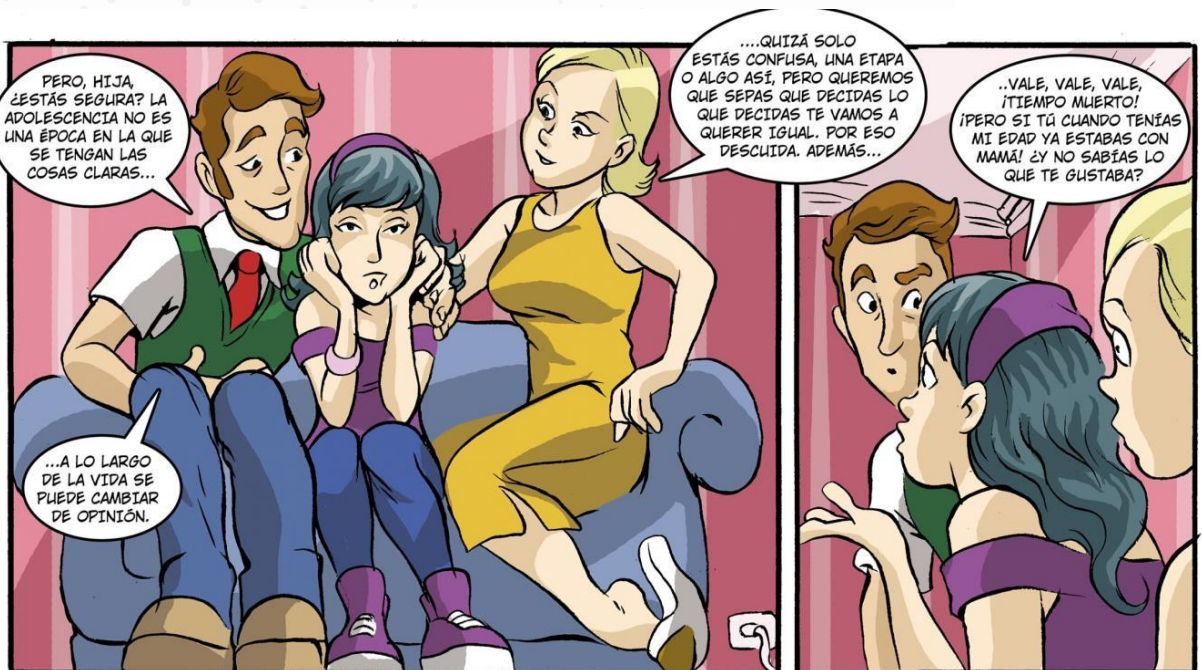


## ANNEX 1 S DE SEXUALITATS

### CÒMIC 2



### CÒMIC 3





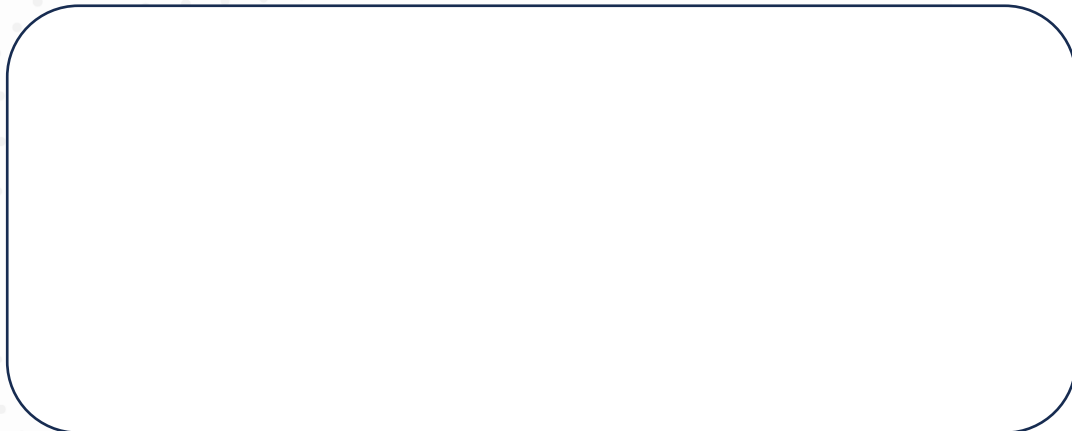
ANNEX 1 S DE SEXUALITATS

CÒMIC 4

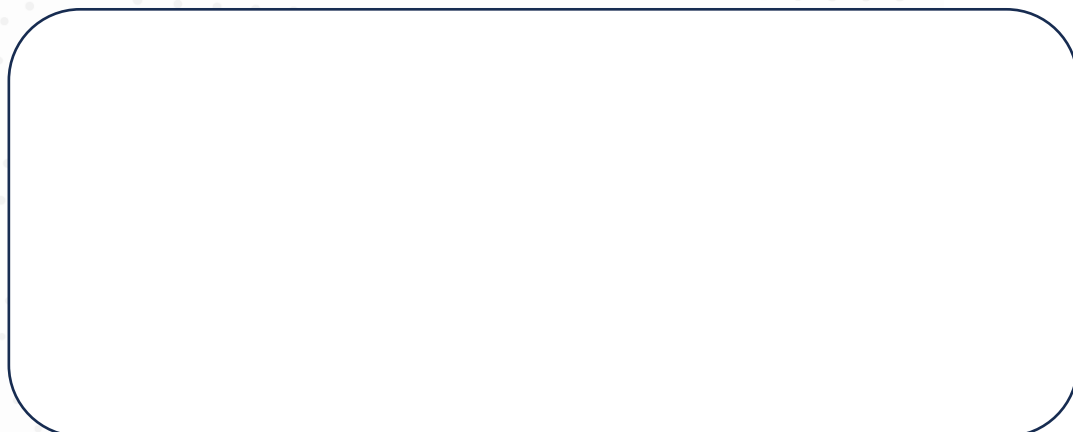


## **ANNEX 2. FITXA TREBALL EN GRUP**

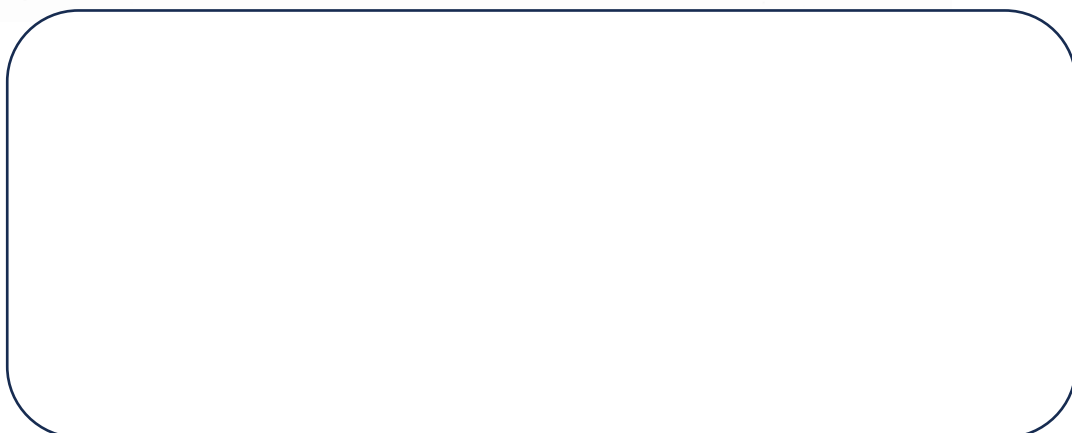
**Com creieu que es sent la persona protagonista?**



**Si fóssiu el/la protagonista, què respondríeu?**



**Quina és l'opinió del grup sobre aquesta història?**



# TERCER DE L'ESO

## COEDUCACIÓ DRETS DIVERSITAT

### OBJECTIUS

- Analitzar críticament el sistema sexe-gènere.
- Promoure la construcció de vincles més igualitaris.
- Prendre consciència de les imposicions relacionades amb el gènere i les preferències sexuals.

### MATERIAL

- Explicació sistema [sexe-gènere](#)
- ANNEX 01
- Bolígrafs, pissarra o paperògraf, retoladors de colors
- Ordinador, projector, àudio i connexió a Internet
- Vídeo: [Vestido Nuevo](#)

### CONCEPTES CLAU

- Sentiments
- Emocions
- Estereotips de gènere
- Violències

## M'AGRADA AQUEST VESTIT:

### Expresso el meu gènere

#### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

---

1. Es divideix el grup en 6 grups, es reparteixen els fulls de treball i es demana a cada grup que vegi un curtmetratge i centri la seva atenció en el personatge que ha de treballar.

2. Es fa el visionament del curtmetratge.

3. Es demana a cada grup que respongui les preguntes dels seus fulls de treball.

4. Es posa en comú el treball de cada grup i s'inicia el debat amb les preguntes següents per a la reflexió(1):

1. Què passa quan el Mario entra a la classe? Per què?
2. Què li diuen i què fan? Qui l'hi diu?
3. Heu viscut cap situació semblant?
4. Què penseu que hauria de fer l'escola? (el professorat, la direcció)
5. Imagina que ja ets gran i tens un fill a qui li agrada vestir-se amb la roba de sa germana. Què faries? Per què? I si et criden de l'escola, què els diries?

(1) Preguntas extraídas del [Blog Karícies](#) de Rosa Sanchís

## + INFO

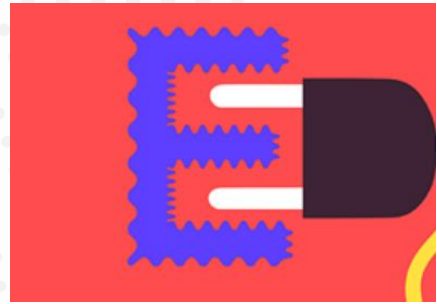
---

- Blog sobre educació sexual “[el Kit del Plaer](#)” de Sida Studi.
- Bulling homofòbic. Video: [What's going on?](#)
- Asociación Acción Diversa LGTBH (2014) [Guía contra el bullying homofóbico](#). Herramientas para el profesorado
- Jordi Collell i Carme Escudé (2002), [La violència entre iguals a l'escola: El Bullying](#), Àmbits de Psicopedagogia, 4, febrer 2002, pp 20-24
- [El plaer de trencar la norma](#). Clara Martínez Hernández. Teo Pardo. 2019.

## POSSIBLES VARIACIONS DE LA PROPOSTA

---

L'activitat pot seguir un format de cinefòrum. Es pot fer el visionament del curtmetratge i després obrir el debat a tot el grup. La persona referent de l'activitat ha d'atendre els objectius de la dinàmica i formular les preguntes que consideri oportunes per alimentar la reflexió.



---

## **ANNEX 01. M'AGRADA AQUEST VESTIT**

### **GRUP 1. MARIO:**

1. Com creus que se sent el Mario quan entra a la classe? Què fa?
  2. Què fa el Mario quan l'agredeixen?
  3. Com creieu que se sent?
  4. Com està el Mario amb la seva amiga?
  5. Penseu que el Mario és un noi segur d'ell mateix?
  6. Com penseu que és la relació del Mario amb la seva mare? I amb el seu pare?
  7. És valent? Per què
- 

### **GRUP 2. EL NEN QUE AGREDEIX (SANTOS):**

1. Què fa el nen que insulta el Mario abans d'insultar-lo i llençar-li un objecte?
  2. Com creieu que se sent?
  3. Com creieu que se sent després d'agredir el Mario?
  4. Per què el fan fora de la classe?
  5. Com creieu que se sent quan és fora de la classe?
  6. Després de tot el que ha passat, quina penseu que és la reflexió que fa aquest nen?
- 

### **GRUP 3. LA MESTRA:**

1. Què fa la mestra quan veu el Mario?
2. Com li parla i què li diu?
3. Què li diu al director?
4. Com creieu que se sent la mestra?
5. Què creieu que pensa quan veu la disfressa de dàlmata?
6. Què li diu la mestra al nen que du a terme l'agressió?

---

## **ANNEX 01. M'AGRADA AQUEST VESTIT**

### **GRUP 4. EL DIRECTOR DE L'ESCOLA:**

1. Què fa el director de l'escola quan la mestra li explica el que ha passat?
2. Amb qui vol parlar el director?
3. Què creieu que pensa el director?
4. A més de parlar amb el pare del Mario, vol parlar amb algú més?

---

### **GRUP 5. EL PARE DEL MARIO:**

1. Com és l'expressió del rostre del pare del Mario quan el veu?
2. Què fa quan arriba a l'escola?
3. Què li diu al director?
4. Què fa el pare del Mario després de parlar amb el director?
5. Com creieu que se sent el pare del Mario? Per què?

---

### **GRUP 6. L'AMIGA DEL MARIO:**

1. Què li diu l'amiga al Mario?
2. Com es diverteixen del Mario i la seva amiga quan estan junts?
3. Què li diu l'amiga de les ungles i què li respon el Mario?
4. Creieu que el Mario i la seva amiga es respecten? Per què?
5. Per què creieu que són amics?
6. Com creieu que se sent l'amiga en relació amb el que ha passat?

## TERCER DE L'ESO

### EMOCIONS SENTIMENTS COMUNICACIÓ

#### OBJECTIUS

- Reflexionar sobre l'amor.
- Identificar els mites de l'amor romàntic present en les relacions de parella.
- Promoure relacions igualitàries i de bon tracte.

#### MATERIAL

- ANNEX 1: Cartolines amb els "cercles concèntrics" de l'amor.
- Video de la Psicowoman: [Amor, rayadas límites](#)

#### CONCEPTES CLAU

- Emocions
- Amor romàntic
- Estereotips de gènere
- Violències
- Igualtat

## LA MEVA IDEA DE L'AMOR

### Mites de l'amor romàntic

#### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Repartim individualment l'annex 1, els "cercles concèntrics" o bé fem petits grups. Els cercles representen persones. Els dibuixos que conformen els dos cercles representen el vincle emocional i la relació afectiva que n'hi ha entre elles.

2. Cada persona o petit grup haurà d'explicar quin tipus de relació pensa que representa cadascun dels dibuixos i amb quina s'identifiquen més.

3. Mitjançant les seves explicacions, s'aprofita per desconstruir els mites de l'amor romàntic. El treball de la persona referent és acompanyar al grup per a interrogar-se sobre la seva idea de l'amor i de les relacions de parella. Les persones participants poden compartir allò que desitgin. Si no volen compartir res, ha de respectar-se. És important que les persones participants se sentin còmodes en aquesta activitat. En tractar-se d'una activitat d'opinió, existeix un major risc a emetre un judici i/o a sentir-se jutjat.

4. En aquesta dinàmica, és útil tractar aspectes com el respecte, l'empatia, el plaer, les emocions, la salut i els drets de les persones amb qui ens relacionem.

5. Finalment, podem complementar la dinàmica amb el vídeo de la Psicowoman: [Amor, rayadas límites](#) i comentar-ho col.lectivament.

---

6. Finalment, deixarem un espai obert per parlar de nous formats com a les trielles, les parelles obertes, el poliamor o l'anarquia relacional, fent especial èmfasi en l'honestedat i la responsabilitat afectiva.

Alhora que reflexionem sobre l'amor i les relacions de parella, és important destacar que, les persones som molt felices també a la solteria.

## ORIENTACIONS EDUCATIVES

---

### Model de fusió utòpic:

En aquest model tots dos cercles són igual de grans i es fusionen convertint-se en un de sol. Aquest model simbolitza el mite de la "mitja taronja". Les dues persones es representen com un tot unit i harmònic. Desapareix la individualitat i, per tant, resulta complicat desenvolupar-se i créixer fora d'aquesta relació.

### Model d'inclusió 1

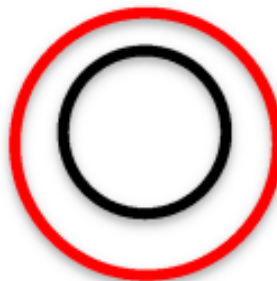
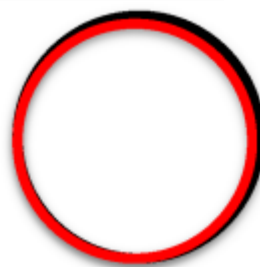
Un cercle és més petit que l'altre. Aquest cercle petit representa una persona que s'adapta a la vida de l'altra persona, assumeix les seves aficions, interessos, temps, etc. D'aquesta manera, aquest cercle més petit va deixant al marge el seu espai. Aquest model afavoreix les relacions de poder d'una persona sobre l'altra i les relacions de dependència.

### Model d'inclusió 2

Un cercle és més gran que l'altre. Aquest cercle més gran representa una persona que vol que l'altra s'adapti a ella, que entri en el seu món i adopti les seves aficions, temps, interessos, etc., i deixi al marge el seu espai personal. Aquest model afavoreix les relacions de poder d'una persona sobre l'altra i les relacions de dependència.



**sexualitats**  
EDUCACIÓ SEXUAL FEMINISTA

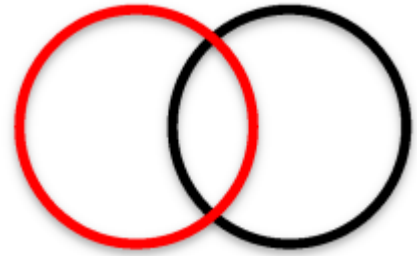




---

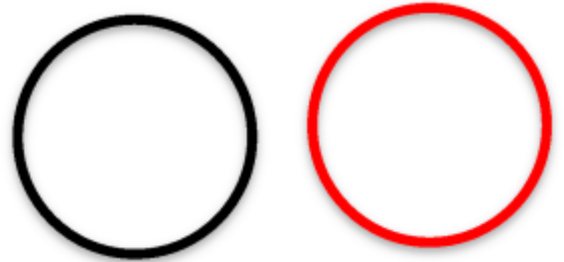
### **Model d'interdependència**

Les parelles interdependents són les que continuen dedicant temps a les seves aficions i que són capaces de cobrir, cadascun pel seu compte, les seves pròpies necessitats. Continuen gaudint de les seves amistats i del "món" del qual formaven part abans d'ajuntar-se. L'espai entremig dels dos cercles és un espai on enriquir-se al costat de l'altra persona, on cuidar-se i construir una cosa nova, autèntica, un espai compartit que, no obstant això, no anul·la l'espai personal.



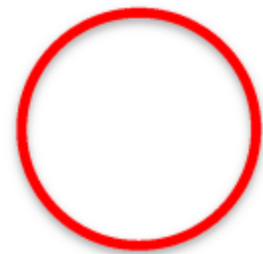
### **Model de separació**

Entre les dues persones no es comparteix res. Les relacions passen per estats emocionals molt diversos i aquest pot ser un d'ells. Aquest model apareix quan hi ha una necessitat de distanciament.



### **Model de solteria**

La solitud és una situació, un desig o un posicionament tan legítim com qualsevol altre. Aquest model és necessari en alguns moments de la vida i també es desitjat com a manera de viure per a moltes persones.



### **+ INFO**

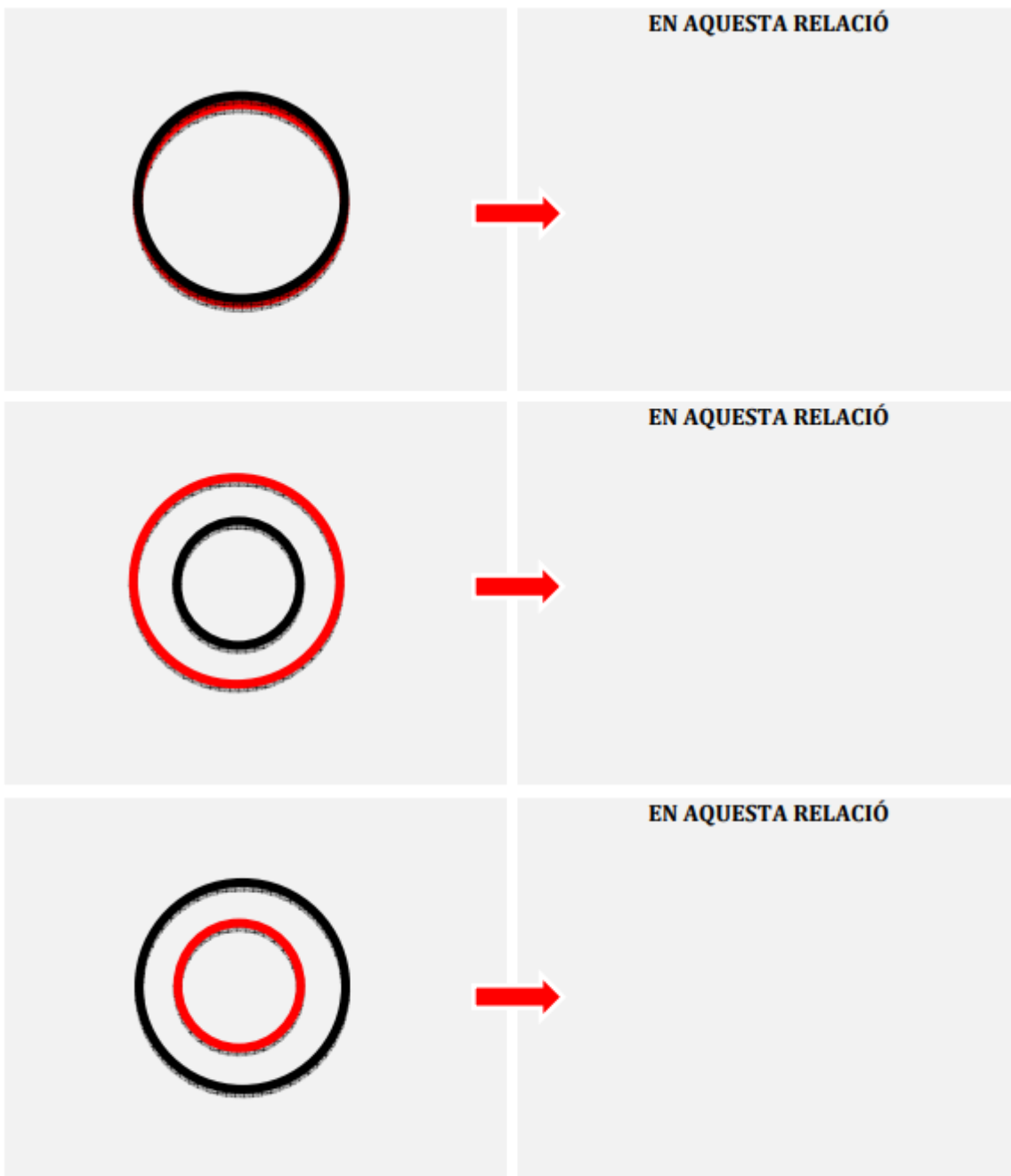
---

Blog sobre educació sexual [el Kit del Plaer](#) de Sida Studi.

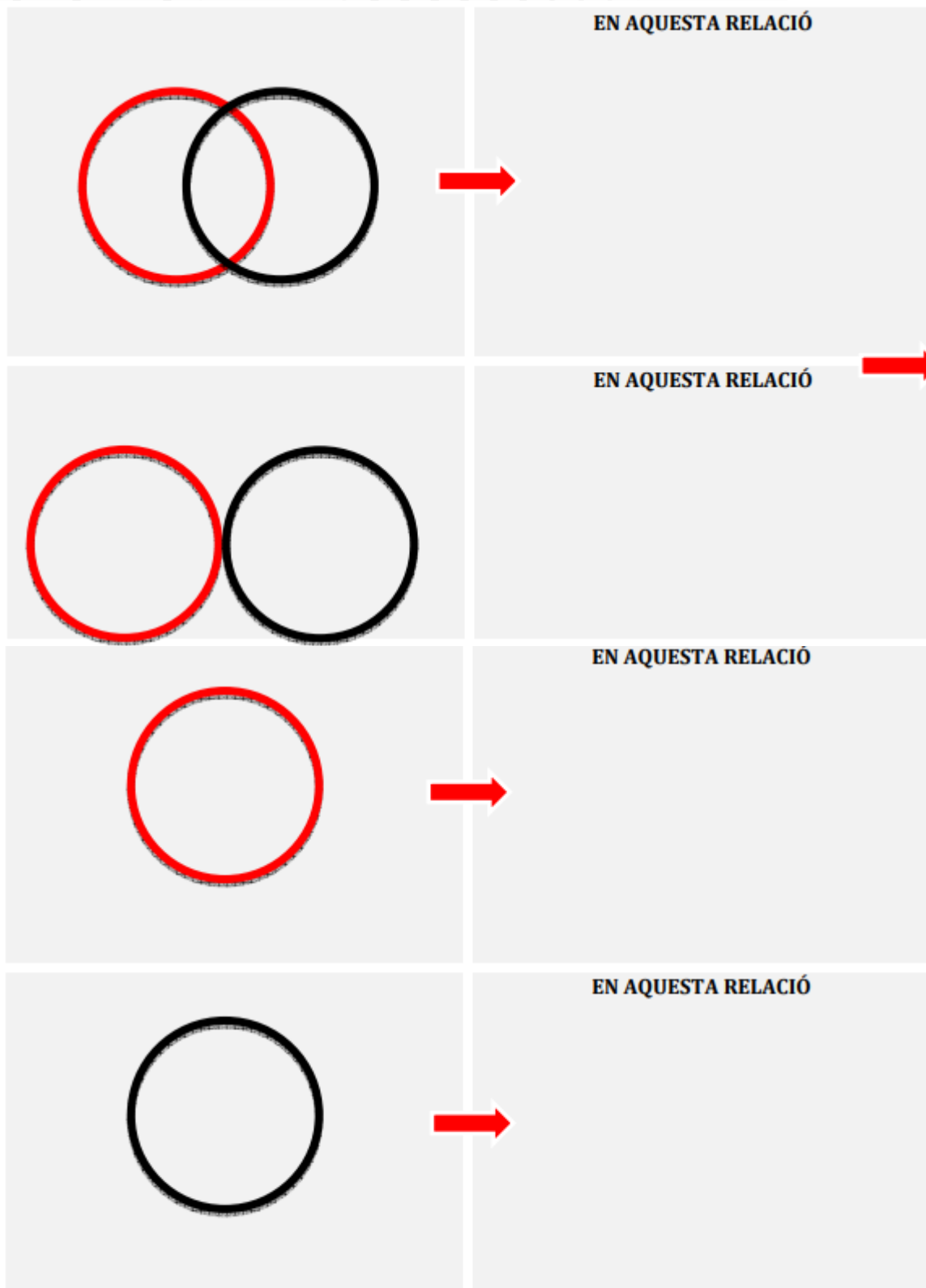
[D'infondre la por, a difondre plaers](#). Clara Martínez, Teo Pardo. 2019.

[Sabotejar el patriarcat, construir justícia eròtica](#). Clara Martínez. 2020.

**ANNEX O1. LA MEVA IDEA DE L'AMOR**  
**ELS CERCLES CONCÈNTRICS DE L'AMOR**



ANNEX 1. LA MEVA IDEA DE L'AMOR



# TERCER DE L'ESO

## EMOCIONS SENTIMENTS COMUNICACIÓ

### OBJECTIUS

- Identificar emocions i sentiments
- Identificar que senten quan algú ens diu NO.
- Entrenar la capacitat empàtica.
- Presentar la comunicació com una eina indispensable per resoldre conflictes.
- Presentar models de relacions interpersonals basats en la satisfacció i el bon tracte.
- Entrenar habilitats comunicatives assertives.

### MATERIAL

ANNEX 1: Fitxes de les situacions.

### CONCEPTES CLAU

- Sentiments i emocions
- Límits
- Capacitat empàtica
- Estil de comunicació assertiu
- Estereotips de gènere

## 1,2,3...ACCIÓ!

### Identificant emocions i sentiments

#### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

---

1. Es distribueix a les persones participants en sis grups i es reparteixen les sis situacions (ANNEX 01).
2. Cada grup llegirà la situació i organitzarà com representar-la davant de la resta de grups. Hauran de decidir qui són els personatges, quins sentiments i emocions tenen, com reaccionen/actuen en la situació concreta que se'ls planteja, com són els diàlegs, etc. Es tracta de definir tant com sigui possible l'escena, centrant-se especialment en les emocions i sentiments que mouen als personatges a actuar d'una determinada manera.
3. Una vegada cada grup hagi preparat la seva representació, sortiran a actuar.
4. Després de cada representació, el públic podrà expressar les seves opinions/aportacions sobre les situacions (si els sembla real, possible, per què succeeix així, si podria haver succeït d'una altra forma, etc.), no sobre l'actuació de les seves companyes i companys.
5. La persona referent de l'activitat guiarà el debat, destacant aquells aspectes més rellevants de cada situació representada atenent els objectius de l'activitat i les orientacions educatives.

## ORIENTACIONS EDUCATIVES

---

Garantir un ambient de “treball”. Aquesta activitat és divertida, però és important recordar que l'activitat s'ha plantejat per a treballar continguts importants.

Cal explicar que aquestes situacions són situacions que poden succeir-nos i que representar-les ens obliga a preguntar-nos com ens sentiríem i quines decisions prendríem. Hem de tenir en compte que explicar al grup el perquè d'aquesta activitat i la seva utilitat per a la vida “real” els pot motivar a “afrontar” els nervis o vergonya del fet de sortir a escena.

Garantir un espai de respecte cap als temes que es tracten i els grups que estan representant les situacions. Sortir a “actuar” és una exposició al judici i a opinions dels qui observen. És important tenir-ho en compte i evitar, dins de les nostres possibilitats, que els comentaris del grup provoquin una vivència negativa d'aquesta experiència.

Les actuacions tenen un marge ampli per a la improvisació. En aquest sentit, la persona referent de l'activitat ha de ser flexible i parer esment a qüestions que puguin sorgir i que no hagin estat contemplades en el guió inicial, però que siguin importants per als objectius de l'activitat.

És possible que alguns grups sentin vergonya o es bloquegin, la funció de la persona referent de l'activitat és donar suport a la representació i, en cas de ser necessari, entrar a actuar com a

personatge amb l'objectiu de “desbloquejar” i que la representació pugui desenvolupar-se.

En aquesta activitat és important identificar sentiments i emocions propis, empatitzar amb els sentiments i emocions alienes, i atendre a com tractem a les altres persones i com desitgem que ens tractin. Els nostres sentiments i emocions no poden justificar totes les nostres conductes. Ja sigui en relació amb nosaltres mateixes/os/is o amb les altres persones, totes, tots i totis tenim dret al fet que ens tractin amb respecte. Hem de ser conscients d'aquest dret, exigir-lo i respectar-lo.

Per aprofundir en els aspectes emocionals i per motius relacionats amb la misogínia i la transfòbia, no es recomana que els nois representin personatges de noies.

## POSSIBLES VARIACIONS DE LA PROPOSTA

---

1. Si el grup és petit es poden utilitzar menys històries. Noti's que estan aparellades (1A-1B, 2A-2B,...) i que en cada parella d'històries canvia el gènere dels/les protagonistes. Si es trien, per exemple, 3 històries, es pot triar una de la 1a parella, una de la 2a i una de la 3a, i en comentar el que ha passat, llançar la pregunta de: què hagués passat si hagués estat a l'inrevés?

2. Encara que en general la dinàmica és més divertida si se surt a actuar, de vegades hi ha grups en els quals la vergonya és molt paralitzant. Si malgrat acompanyar a les persones participants, no volen sortir a actuar, hi ha altres opcions per desenvolupar les situacions:

a. Es poden repartir personatges i treballar només els diàlegs. La persona referent va preguntant: I ara què passaria? Com l'hi diria? Què li respondria? I després es fa la posada en comú igual que en les representacions.

b. Les situacions plantejades poden treballar-se en forma d'història escrita i posteriorment llegir-la per a tothom.

c. Es pot plantejar una opció mixta, en què algunes de les històries es representin i unes altres s'escriguin. Es poden donar les dues opcions als grups i que escullin com prefereixen.

### **+ INFO**

---

Blog sobre educació sexual "[el Kit del Plaer](#)" de Sida Studi.

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



## 1,2,3...ACCIÓ

### ANNEX 1. FIITXES DE SITUACIONS QUE S'HAN DE REPRESENTAR

#### SITUACIÓ 1.A: M'han deixat!

##### Situació

La Maria ha estat molt enamorada del Thiago, però des de fa un temps no sent el mateix que abans. Està preocupada perquè no sap com explicar-li-ho. Tant la Maria com el Thiago expliquen com se senten als seus amics i amigues.

---

##### Què fem?

1. Imagineu com se sent la Maria, com ho explica a les seves amigues i/o amics, què li aconsellen, com ho explica al Thiago, com se sent ell, com reacciona i com ho parla (si ho parla) amb els seus amics i/o amigues.
1. Repartiu els personatges i creeu entre totes les persones del grup un mini teatre sobre com es desenvoluparà la situació i el seu desenllaç.

#### SITUACIÓ 1.B: M'han deixat!

##### Situació

El Thiago ha estat molt enamorat de la Maria, però des de fa un temps no sent el mateix que abans. Està preocupat perquè no sap com explicar-li-ho. Tant el Thiago com la Maria expliquen com se senten als seus amics i amigues.

---

##### Què fem?

1. Imagineu com se sent el Thiago, com ho explica a les seves amigues i/o amics, què li aconsellen, com ho explica la Maria, com se sent ella, com reacciona i com ho parla (si ho parla) amb els seus amics i/o amigues.
2. Repartiu els personatges i creeu entre totes les persones del grup un mini teatre sobre com es desenvoluparà la situació i el seu desenllaç.

## 1,2,3...ACCIÓ

### ANNEX 01. FITXES DE SITUACIONS QUE S'HAN DE REPRESENTAR

#### SITUACIÓ 2.A: D'això... m'agradaria dir-te que... m'agrades...

##### Situació

L'Emma es va "liar" fa uns mesos amb el Hamsa, però des de fa unes setmanes està sentint alguna cosa molt especial per la seva amiga Elena. No sap si dir-li-ho o no. L'Emma decideix explicar com se sent als seus amics i/o amigues.

---

##### Què fem?

1. Imagineu com se sent Emma, com l'hi explica a les seves amigues i/o amics, què li aconsellen, què explica al Hamsa i què explica a l'Elena (si és que decideix explicar-los alguna cosa), com se senten i reaccionen aquests dos, i com expliquen després als seus amics i/o amigues el que els ha passat.
2. Repartiu els personatges i creeu entre totes les persones del grup un mini teatre sobre com es desenvoluparà la situació i el seu desenllaç.

#### SITUACIÓ 2.B: D'això... m'agradaria dir-te que... m'agrades...

##### Situació

L'Albert es va "liar" fa uns mesos amb l'Anna, però des de fa unes setmanes està sentint alguna cosa molt especial pel seu amic Joan. No sap si dir-li-ho o no. L'Albert decideix explicar com se sent als seus amics i/o amigues.

---

##### Què fem?

1. Imagineu com se sent l'Albert, com l'hi explica a les seves amigues i/o amics, què li aconsellen, què explica a l'Anna i què explica al Joan (si és que decideix explicar-los alguna cosa), com se senten i reaccionen aquests dos, i com expliquen després als seus amics i/o amigues el que els ha passat.
1. Repartiu els personatges i creeu entre totes les persones del grup un mini teatre sobre com es desenvoluparà la situació i el seu desenllaç.



## 1,2,3...ACCIÓ

### ANNEX 01. FITXES DE SITUACIONS QUE S'HAN DE REPRESENTAR

#### SITUACIÓ 3.A: Vull "fer-ho", i tu?

##### Situació

La Mei i el Marc fa un temps que surten junts. S'han masturbat mútuament i practiquen algun cop sexe oral, però fa temps que la Mei vol "fer-ho". La Mei decideix explicar com se sent als seus amics i/o amigues.

---

##### Què fem?

1. Imagineu com se sent la Mei, com ho explica a les seves amigues i/o amics, què li aconsellen, com ho explica al Marc (si decideix dir-li-ho), com se sent ell, com reacciona i com ho parla amb els seus amics i/o amigues.
2. Repartiu els personatges i creeu entre totes les persones del grup un mini teatre sobre com es desenvoluparà la situació i el seu desenllaç.

#### SITUACIÓ 3.B: Vull "fer-ho", i tu?

##### Situació

La Mei i el Marc fa un temps que surten junts. S'han masturbat mútuament i practiquen algun cop sexe oral, però fa temps que el Marc vol "fer-ho". El Marc decideix explicar com se sent als seus amics i/o amigues.

---

##### Què fem?

1. Imagineu com se sent el Marc, com ho explica a les seves amigues i/o amics, què li aconsellen, com ho explica a la Mei (si decideix dir-li-ho), com se sent ella, com reacciona i com ho parla amb els seus amics i/o amigues.
2. Repartiu els personatges i creeu entre totes les persones del grup un mini teatre sobre com es desenvoluparà la situació i el seu desenllaç.

## ORIENTACIONS EDUCATIVES

---

### SITUACIÓ 1.A: M'han deixat!

La Maria ha estat molt enamorada del Thiago, però des de fa un temps no sent el mateix que abans. Està preocupada perquè no sap com explicar-li-ho. Tant la Maria com el Thiago expliquen com se senten als seus amics i amigues.

### SITUACIÓ 1.B: M'han deixat!

El Thiago ha estat molt enamorat de la Maria, però des de fa un temps no sent el mateix que abans. Està preocupat perquè no sap com explicar-li-ho. Tant el Thiago com la Maria expliquen com se senten als seus amics i amigues.

#### Preguntes per al grup:

Quins sentiments i emocions tenen la Maria/Thiago en cadascuna de les situacions? Identificar-los.

És possible deixar de sentir "el mateix"?

Quina és la intervenció de les amistats?

Què fa la Maria? Què fa el Thiago? Les seves conductes expressen el que senten?

Com són la Maria i el Thiago amb les seves amistats? Com es comporten?

Com són la Maria i el Thiago quan estan sols? Com és la seva relació? Com es comporten?

#### Idees clau:

- Els nostres sentiments i emocions poden canviar.
- Tenim dret a canviar i a viure aquests canvis.
- Que els nostres sentiments i emocions canviïn, no implica que el que sentíem abans no fos real o fos mentida.
- Escoltar els consells i opinions de les nostres amistats ens pot ajudar, però finalment només nosaltres podem saber el que ens farà sentir millor. Preguntar-nos com ens sentim ens pot ajudar a prendre decisions respecte a com volem viure.
- És important identificar i saber expressar sentiments i emocions d'una forma en la qual tinguem en compte els sentiments i emocions de la persona.
- Amb les nostres conductes i amb l'expressió dels nostres sentiments i emocions sovint reproduïm uns certs estereotips i rols de gènere. És important identificar-los i preguntar-nos si realment estan en sintonia amb el que sentim i amb com volem viure. Ens sentim còmodes amb aquests estereotips i rols de gènere? Els estereotips i rols de gènere ens permeten sentir i actuar amb llibertat?

### SITUACIÓ 2.A: D'això... m'agradaria dir-te que... m'agrades...

L'Emma es va "liar" fa uns mesos amb el Hamsa, però des de fa unes setmanes està sentint alguna cosa molt especial per la seva amiga Elena. No sap si dir-li-ho o no. L'Emma decideix explicar com se sent als seus amics i/o amigues.

### SITUACIÓ 2.B: : D'això... m'agradaria dir-te que... m'agrades...

L'Albert es va "liar" fa uns mesos amb l'Anna, però des de fa unes setmanes està sentint alguna cosa molt especial pel seu amic Joan. No sap si dir-li-ho o no. L'Albert decideix explicar com se sent als seus amics i/o amigues.

#### Preguntes per al grup:

- Quins sentiments i emocions tenen l'Albert /l'Emma en cadascuna de les situacions? Identificar-los.
- És possible sentir "una cosa especial" per algú del teu mateix sexe i per algú del sexe contrari?
- Quina és la intervenció de les amistats? Què diuen? Com es comporten?
- ¿Què fa l'Albert/l'Emma?
- Què fa l'Anna/l'Hamsa?
- Què fa el Joan/l'Elena?
- Expressen el que senten?
- Com són l'Albert/l'Emma amb les seves amistats? Com es comporten?
- Com són l'Albert i el Joan quan estan sols? Com és la seva relació? Com es comporten?
- Com són l'Emma i l'Elena quan estan soles? Com és la seva relació?

#### Idees clau:

- Els nostres sentiments i emocions poden canviar. Tenim dret a canviar i a viure aquests canvis.
- Que els nostres sentiments i emocions canviïn, no implica que el que sentíem abans no fos real o mentida.
- Escoltar els consells i opinions de les nostres amistats ens pot ajudar, però finalment només nosaltres podem saber el que ens farà sentir millor.
- Preguntar-nos com ens sentim ens pot ajudar a prendre decisions respecte a com volem viure.
- És important identificar i saber expressar sentiments i emocions. També és important fer-ho d'una forma en la qual tinguem en compte els sentiments i emocions de la persona amb la qual tenim o hem tingut una relació.

---

### Idees clau:

- Amb les nostres conductes i amb l'expressió dels nostres sentiments i emocions sovint reproduïm uns certs estereotips i rols de gènere. És important identificar-los i preguntar-nos si realment estan en sintonia amb el que sentim i amb com volem viure. Ens sentim còmodes amb aquests estereotips i rols de gènere? Els estereotips i rols de gènere ens permeten sentir i actuar amb llibertat?
- Tenim dret a viure la nostra sexualitat com vulguem. En aquest sentit, tothom, siguin quines siguin les nostres preferències sexuals, tenim els mateixos drets.
- En la nostra societat, totes les preferències sexuals encara no es troben en un nivell d'equitat real. En aquest sentit, sentir atracció per persones del mateix sexe pot fer-nos sentir incomoditat, estranyesa o fins i tot angoixar-nos. De la mateixa manera que fem amb altres temes que ens preocupen, també aquí pot ajudar-nos parlar amb persones de confiança amb les quals ens sentim bé.
- Pot ser que algú no comparteixi les nostres decisions, no accepti els nostres sentiments o la nostra manera de viure. Que algú no ens accepti no implica que hàgim de canviar. No podem agradar a tothom. L'important és agradar-nos a nosaltres mateixes/os, i viure com desitgem viure. Sempre hi haurà gent a qui no li agradaran les nostres decisions, però de la mateixa manera que hi ha gent que no ens accepta, també hi haurà gent que sí que ho fa.

### + INFO

---

Blog sobre educació sexual "[el Kit del Plaer](#)" de Sida Studi.

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



**sexualitats**  
EDUCACIÓ SEXUAL FEMINISTA

### SITUACIÓ 3.A: Vull “fer-ho”, i tu?

La Mei i el Marc fa un temps que surten junts. S’han masturbat mútuament i practiquen algun cop sexe oral, però fa temps que la Mei vol “fer-ho”. La Mei decideix explicar com se sent als seus amics i/o amigues.

### SITUACIÓ 3.B: Vull “fer-ho”, i tu?

La Mei i el Marc fa un temps que surten junts. S’han masturbat mútuament i practiquen algun cop sexe oral, però fa temps que el Marc vol “fer-ho”. El Marc decideix explicar com se sent als seus amics i/o amigues.

#### Preguntes per al grup:

- Quins sentiments i emocions tenen la Mei/el Marc en cadascuna de les situacions? Identificar-los.
- Quina és la intervenció de les amistats?
- Quins són els dubtes del Marc/la Mei? Què fa el Marc?
- Què fa la Mei?
- Les seves conductes expressen el que senten?
- Com estan el Marc i la Mei amb les seves amistats? Com es comporten?
- Com estan el Marc i la Mei quan estan sols? Com és la seva relació? Com es comporten?
- Només nosaltres podem prendre decisions respecte al que volem fer amb el nostre cos i amb la nostra sexualitat. En aquest sentit, és important prendre decisions lliures i sense pressions, atenent el que nosaltres desitgem fer. Qui decideix sobre la nostra sexualitat som únicament nosaltres mateixes/os.
- És important saber expressar els nostres desitjos. També cal tenir en compte i respectar els desitjos de la persona amb la qual tenim una relació.
- No tot pot consensuar-se. No sempre es poden arribar a punts intermedis. Hi ha decisions que depenen exclusivament d’un/a mateix/a i no hi ha negociació possible malgrat entendre les raons i motius de l'altra persona. En aquestes situacions és crucial tenir en compte que el NO sempre preval davant el SI. No es pot obligar a ningú a fer alguna cosa que no vol fer.

#### Idees clau:

- Escoltar els consells i opinions de les nostres amistats ens pot ajudar, però finalment només nosaltres podem saber el que ens farà sentir bé i el que desitgem.
- Preguntar-nos com ens sentim ens pot ajudar a prendre decisions respecte a com volem viure.
- Què fer o què no fer, i quins passos donar en les relacions depèn del que desitgem i de com ens sentim.

## TERCER DE L'ESO

### COSSOS SEXUALITATS PLAERS

#### OBJECTIUS

- Abordar les múltiples dimensions de la sexualitat: el plaer, les emocions i les cures.
- Reflexionar sobre com el gènere determina nostra manera de pensar, expressar i sentir la sexualitat.
- Diferenciar entre identitat de gènere i orientació/preferència sexual.
- Identificar alguns mites relacionats amb la sexualitat.

#### MATERIAL

- Vídeo [#goodvibrations](#) del programa Oh My Goig! de BTV

#### CONCEPTES CLAU

- Sexualitat
- Plaer
- Cures
- Diversitat sexual
- Consentiment
- Pràctiques sexuals
- Drets

## QUÈ ENTENEM PER SEXUALITAT?

### Construint una definició de sexualitat(s)

#### DESENVOLUPAMENT DE L' ACTIVITAT

---

1. Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes direccions: entre les persones del grup, d'elles cap a la persona de referència, i també d'aquesta persona cap al grup.

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

3. Fem una pluja d'idees per intentar definir què és això de la sexualitat. Podem aprofitar el curt i fer servir les paraules que surtin de comentar-lo o començar llançant preguntes com:

Quina és la primera paraula que us ve al cap relacionada amb la sexualitat? Es classifiquen les paraules en tres columnes que, una vegada acabin totes les aportacions, etiquetarem amb els següents noms: *plaer*; *sentiments/emocions*; *vivències/riscos*.

A mesura que vagin dient paraules, les anirem definint amb un doble objectiu: conèixer tots els conceptes anotats a la pissarra i trencar amb alguns mites relacionats amb la sexualitat.

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

PLAER	SENTIMENTS / EMOCIONS	VIVÈNCIES / RISCOS
sexe	benestar	condó
follar	alegria	VIH / sida
masturbació	autoestim	malalties (ITS)
petons	tristesa	tristesa
penetració	<del>tristesa</del>	embaràs
vaginalsexe oral	<del>tristesa</del>	maltractamen
penetració anal	ràbia	t decisions
pessigolles	inseguretat	consentiment
orgasme	pors	...
desig	nervis	
...	amor	
	...	

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

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

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

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

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

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

---

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

Seguint aquest fil, podem llançar la següent pregunta

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

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

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

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

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

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

---

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

## POSSIBLES VARIACIONS DE LA PROPOSTA

---

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

### + INFO

---

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





## TERCER DE L'ESO

### COSSOS SEXUALITATS PLAERS

#### OBJECTIUS

- Reflexionar sobre la importància de la negociació i la comunicació.
- Qüestionar actituds enfront de l'ús del condó.
- Oferir estratègies per a respondre davant la negativa a l'ús del condó.
- Valorar l'empatia i el plaer compartit.

#### MATERIAL

- Ordinador, projector, connexió a internet, so.

#### CONCEPTES CLAU

- Decisions d'autocura
- Comunicació/ Negociació
- ITS/ Embarassos
- Plaer compartit
- Marxa enrere

## COM NEGOCIAR L'ÚS DEL CONDÓ?

### Estratègies per sexualitats més plaents i més segures

#### DESENVOLUPAMENT DE L' ACTIVITAT

---

1. Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici. Informem que assenyalarem aquelles actituds que considerem que poden fer mal o incomodar. Recordem que, quan fem això, assenyalem com no vàlida en aquest espai una actitud determinada, però no a la persona: "aquesta actitud no és benvinguda en aquest espai, però tu sí".
2. Si el grup mostra actituds masclistes i lgtbifòbiques hem d'assenyalar-ho. Les estratègies per assenyalar i frenar aquestes actituds poden ser diverses en funció del moment, la relació amb el/la joves i/o el tipus de comentari, poden anar des de girar el comentari amb humor, oferir arguments per a la reflexió, frenar amb contundència i continuar l'activitat per després fer una intervenció individual, expulsió de la persona o persones del grup, etc. La persona referent de l'activitat valorarà què fer i com, però és important que els comentaris masclistes i lgtbifòbics tinguin algun tipus de resposta.

3. Expliquem que en aquesta activitat parlarem sobre la negociació en l'ús del condó.

4. Dividirem el grup en petits grups de 3-4 persones i veurem el vídeo [“¿Cómo negociar el uso del condón?”](#)

Després de veure'l, en petits grups respondrem algunes preguntes i després les compartirem en el grup gran.

SI LA TEVA PARELLA DIU: “No m'agrada utilitzar condó perquè...”

- No se sent igual.
- No confies en mi?
- Et juro que me'n vindré a fora
- Em sortiré a temps.
- No m'agrada interrompre el moment.
- Ho intentaré, però igual no ho faig bé.
- Jo t'estimo.
- Llavors és que no m'estimes?
- Altres vegades ho hem fet sense condó.
- Jo no usaré condó.
- No porto, aquesta vegada així i la pròxima compra.
- La primera vegada no passa res, només aquesta vegada sense condó.
- Però si ja aquestes usant el pegat, perquè usarem condó.

5. Conduïrem el debat visibilitzant les frases de pressió, de manipulació dolça, de xantatge amorós.

## PREGUNTES

---

Heu utilitzat alguna vegada aquestes frases? Coneixeu gent que ho faci?

Què volem/volen aconseguir en utilitzar aquest tipus de frases?

Per què no volen utilitzar condó?

Qui no vol utilitzar condó majoritàriament? Per què creieu que són els nois els qui no volen utilitzar condó?

## ORIENTACIONS EDUCATIVES

---

És interessant reflexionar sobre el fet que darrere d'aquestes violències masclistes no hi ha un monstre, sinó algú que ni tan sols és conscient de la violència i del poder que exerceix.

És fonamental generar una reflexió en grup per prendre consciència del poder que exerceix la desresponsabilització de l'ús de protecció, la qual cosa en les relacions heterosexuales significa moltes vegades la imposició de la marxa enrere. Aquest tipus de violències estan tan naturalitzades que la major part de les vegades cauen en el terreny de la impunitat, perquè les persones no les identifiquen com a tals.

6. Cal assegurar-nos que totes les participants entenen en què consisteix la marxa enrere (retirar el penis de la vagina abans de l'ejaculació) i recalcar que no és un mètode contraceptiu eficaç per la presència del líquid preseminal: encara que tingui menys capacitat que el semen, com que conté espermatozoides també pot provocar l'embaràs. A més no ens protegeix de les ITS.

7. La incertesa que genera la marxa enrere és motiu del malestar. És crucial visibilitzar aquest malestar, amb la finalitat de crear reflexions i aprenentatges significatius en l'alumnat. Si tenim present aquest malestar, la marxa enrere genera més plaer o més aviat el dificulta?

Podem complementar el debat amb aquestes orientacions educatives:

- Quan compartim intimitat sexual amb altres persones, busquem plaer. Utilitzar mètodes contraceptius multiplica la nostra capacitat per sentir plaer, ja que disposem de tota la nostra atenció per gaudir!
- Encara que el risc d'embaràs sigui més baix que si s'ejacula a l'interior de la vagina, aquesta pràctica genera ratllades i angoixes fins que es produeix la menstruació. I tot aquest malestar, que molts cops viuen les noies en solitari, no té res a veure amb el plaer que es busca en les relacions sexuals.
- Convé recordar que no hem vingut al món a estar ratllades i aprendre a valorar que aquesta situació de malestar emocional és evitable i injusta. Tanmateix, és molt important no crear un judici moral perquè generaria culpa. Per promoure canvis actitudinals, l'acompanyament educatiu ha de pretendre augmentar la capacitat crítica de l'alumnat i la reflexió.
- És important interpel·lar els nois per generar la presa de consciència, una reflexió profunda, empatia i implicació en l'anticoncepció. També ho és considerar aquestes frases com a exemples de xantatge i manipulació. S'està propiciant una situació que només una de les persones li ho està passant realment bé. Com se sentiria ella si hagués accedit a fer-ho sense protecció? És conscient, el noi, del malestar que genera?
- No és qüestió de generar un debat sobre si se sent més o menys amb el condó sinó de posar en el centre que precisament l'ús del condó ens donarà més plaer perquè el plaer no es redueix a tenir més o menys sensibilitat en el penis sinó que ha de veure amb com estem de connectats amb el que estem vivint en aquest moment, té a veure amb la situació, amb l'emocional i amb tot el nostre cos.

## QUART DE L'ESO

### COEDUCACIÓ DRETS DIVERSITAT

#### OBJECTIUS

- Identificar i analitzar críticament alguns dels mites i estereotips sobre les diversitats sexuals i de gènere.
- Identificar i analitzar críticament alguns dels estereotips de gènere.
- Reconèixer el dret de totes les persones a viure la seva sexualitat com la desitgin.

#### MATERIAL

- Qüestionari
- Orientacions per a la discussió.

#### CONCEPTES CLAU

- Diversitat sexual i de gènere
- Plaer
- Preferència sexual
- Identitat de gènere

## CERT O FALS?

### Desmuntant mites sobre sexualitat, gènere i diversitat sexual

#### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

---

1. Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes direccions: entre les i els joves, i d'elles i ells cap a la persona referent, però també d'aquesta persona cap a les i els joves.
2. Repartim un qüestionari per persona i expliquem que han de respondre-hi «sí» o «no» d'acord amb el que pensin. Cal especificar que es tracta d'un qüestionari d'opinió i que, per tant, no hi ha respostes correctes o incorrectes. És important fer èmfasi que aquesta primera part és individual, i que després tindrem temps per posar en comú el que cada un i cada una vulgui.
3. Un cop respost el qüestionari, el posem en comú amb l'objectiu de resoldre dubtes i treballar estereotips i mites. És important tenir clar el pacte del respecte i el no judici perquè tothom senti comoditat per participar-hi. Seria especialment contraproductiu que els i les joves se sentissin jutjades per la persona referent.

---

L'objectiu no és abocar al grup tota la informació que hi ha en aquest material, sinó que es pugui usar segons els dubtes, interessos, mites, etc., que vagin sortint.

Per a l'elaboració del material s'ha tingut en compte especialment el marc dels drets sexuals. És l'enfocament de drets el que permet a la persona referent de l'activitat argumentar el qüestionament i l'anàlisi dels mites i estereotips al voltant del gènere i la diversitat sexual.

És important tenir present que en una sola sessió és impossible treballar tots els estereotips, i que l'objectiu és més aviat visibilitzar i llançar idees que els puguin fer pensar que no pas fer-los canviar d'opinió en el mateix moment. Amb vista a aquesta posada en comú, hem elaborat unes orientacions per a la discussió per donar més eines a les persones referents.

Novament, l'objectiu no és abocar al grup tota la informació que hi ha en aquest material, sinó que es pugui usar segons els dubtes, interessos, mites, etc., que vagin sortint.

## POSIBLES VARIACIONS DE LA PROPOSTA

---

1. Totes les persones es posen en fila. S'indica que la seva esquerra és «sí» (hi estan d'acord) i la seva dreta és «no» (hi estan en desacord). La persona referent de l'activitat llegeix les afirmacions del qüestionari i les i els joves han de situar-se en una banda o en l'altra d'acord amb les seves opinions. La proposta és que ningú es pot quedar al mig, però hi ha la possibilitat de col·locar-se més o menys a prop de l'extrem del «sí» o del «no» per visibilitzar els matisos. Un cop tot el grup s'ha desplaçat, qui vulgui pot explicar el seu posicionament.
2. Tot i que aquesta activitat està pensada per fer-se en grup, també pot dur-se a terme amb un/a referent i un/a jove, de forma individual.
3. En lloc de repartir el qüestionari, es poden fer servir algunes de les preguntes, a criteri de la persona referent, per obrir un debat amb el grup.

### + INFO

---

[Dibuixant el gènere : guia didàctica](#). Autoria: COLL PLANAS, Gerard; VIDAL, Maria; Candela, cooperativa d'acció comunitària i feminista (2016).

[El plaer de trencar la norma](#). Clara Martínez Hernández. 2019.

	SÍ	NO	N/S
<b>1. El normal és ser heterosexual.</b>			
<b>2. Els gais volen ser dones i les lesbianes volen ser homes.</b>			
<b>3. Quan una persona és trans* no sap qui és.</b>			
<b>4. És fàcil saber si una persona és trans* perquè es nota.</b>			
<b>5. A les dones trans* els agraden els homes.</b>			
<b>6. A la nostra societat hi ha només dues opcions: o ets home o ets dona.</b>			
<b>7. Les persones bisexuals no saben què els agrada.</b>			
<b>8. La bisexualitat i la pansexualitat són el mateix.</b>			
<b>9. Intersexualitat és tenir dos sexes.</b>			
<b>9. Les persones intersex tenen el dret a escollir sobre els seus cossos i la seva identitat de gènere.</b>			
<b>10. No existeix l'asexualitat, t'ha d'agradar algú.</b>			
<b>11. Al nostre institut està més acceptat ser lesbiana que gai.</b>			
<b>12. Faré costat a un amic, amiga o amigui davant una situació de violència o discriminació lgtbifòbica.</b>			

## BARÒMETRE

### ANNEX 02. ORIENTACIONS PER A LA DISCUSSIÓ

#### 1. EL NORMAL ÉS SER HETEROSEXUAL

---

En la sexualitat, no hi ha normalitats i anormalitats, sinó una amplíssima diversitat de possibilitats que sempre són legítimes mentre totes les persones que hi participen hi estiguin d'acord (és a dir, mentre hi hagi consentiment). La idea del que és «normal» i «anormal» està molt vinculada a l'heteronormativitat: prendre el punt de partida de totes les coses sota la norma heterosexual, entendre les altres maneres de viure el desig com desviacions de la norma, pressuposar que tothom és heterosexual. L'heteronormativitat és el punt de partida que dona pas a Lgtbifòbia. Aprofundint més, caldria qüestionar-se si aquesta «normalitat» és desitjable.

#### 2. ELS GAIS VOLEN SER DONES I LES LESBIANES VOLEN SER HOMES

---

L'objectiu és trencar els estereotips sexistes que fan que una determinada aparença o forma de vestir s'associï al fet de ser gai o lesbiana. En concret, que una dona adopti un estil masculí pot fer pensar que sigui lesbiana, i si un home adopta un estil femení és que és gai. L'objectiu és diferenciar la preferència sexual de la identitat de gènere, ja que són dues variables independents.

**La preferència sexual (opció/orientació sexual)** es refereix a l'atracció sexual i el desig.

**Identitat de gènere** es refereix al gènere que senten les persones i en el qual aquestes volen ser reconegudes (en la majoria dels casos, home o dona, encara que no sempre).

Intentarem trencar l'estereotip que les lesbianes adopten unes actituds i comportaments masculins (en la seva forma d'actuar, en la seva aparença física...) o que els gais tenen comportaments o actituds femenines.

Tot i que no hi ha res de dolent en tenir ploma! L'important no és si «es nota més o menys» el fet de ser homosexual, sinó entendre que cada persona té el dret a viure, expressar-se i ser com vulgui!

#### 3. QUAN UNA PERSONA ÉS TRANS\* NO SAP QUI ÉS

---

Una persona trans\* és una persona que se sent identificada amb un gènere diferent del que se li va assignar en néixer.

Aquest sentiment persistent d'identificar-se amb un altre gènere fa que la persona s'assumeixi com a trans\* i decideixi explicar-ho a qui li resulti de confiança, demanar que la gent li canviï el nom (o no) i fer-se canvis corporals (o no).

A tots aquests canvis se'ls anomena trànsit. Com en tot allò relacionat amb la sexualitat, en els processos de trànsit cada persona i té unes necessitats i uns desitjos propis i únics. Són processos que confronten fortament les normes socials i que exigeixen valentia. Per això, les persones trans\* s'ho han pensat molt, lluny d'estar confoses, saben perfectament qui són.

Iniciar un procés de trànsit a vegades és més fàcil del que pensem, però sabem que pot fer una mica de por. Què hi haurà millor pel nostre benestar que viure la nostra identitat en llibertat?

Cap persona trans\* té un problema, el problema està en una societat heteronormativa, sexista, homòfoba, lesbòfoba, trànsfoba i que invisibilitza a les persones intersex.

#### **4. A LES DONES TRANS\* ELS AGRADEN ELS HOMES I ELS HOMES TRANS\* LES DONES**

---

Hi ha homes trans\* a qui sí i d'altres a qui no. Les persones trans\* s'identifiquen amb un gènere diferent del que se'ls va assignar en néixer. De com cadascun i cadascuna s'identifica (sovint homes i dones, encara que no sempre) se'n diu identitat de gènere. Una altra cosa diferent és qui t'atreu, sexualment, afectivament o romànticament. Totes les combinacions entre identitats i preferències són possibles.

#### **5. ÉS FÀCIL SABER SI UNA PERSONA ÉS TRANS\* PERQUÈ ES NOTA**

---

Cap corporalitat, ni expressió de gènere justifica la transfòbia (conjunt d'actituds negatives cap a les persones trans\*). Deixem de fer exàmens de gènere a les persones!

#### **6. A LA NOSTRA SOCIETAT HI HA NOMÉS DUES OPCIONS: O ETS HOME O ETS DONA**

---

Què significa ser un home?, què significa ser una dona?, totes les persones han d'encaixar en una d'aquestes dues categories?, què passa quan algú sent que no encaixa, o que no vol encaixar, en alguna de les dues categories binàries?

És important saber que la identitat de les persones no depèn del cos d'aquestes, sinó de com elles vulguin definir-se.

Les persones no binàries, gender fluid o queer no desitgen estar encasellades en cap de les dues categories home-dona, no se senten còmodes amb un gènere totalment masculí o femení, juguen amb el gènere, trenquen els límits i les seves normes. I si el gènere és una cosa construïda per la societat, per què no ser creatives?

A vegades passa que no sabem com dirigir-nos a una persona no binària, hauríem d'utilitzar el masculí, el femení, el neutre?



## BARÒMETRE

### ANNEX 02. ORIENTACIONS PER A LA DISCUSSIÓ

Utilitzem el pronom ell o ella? La millor manera de saber-ho és preguntar-li directament: Com t'agradaria que et tractés? Tot i que és una qüestió profunda a com es percep la mateixa persona, una manera també és transformar el nostre llenguatge: estàs còmoda amb el masculí o et sentiràs més còmoda si utilitzo el femení?

Algunes persones no binàries tenen una resposta molt clara i escullen un gènere determinat, d'altres prefereixen el neutre (per això a vegades hi ha gent que parla amb la e "tranquile") i a vegades, hi ha gent que li és absolutament indiferent.

Maneres de viure el no binarisme i experiències n'hi ha moltíssimes, per exemple: persones que la seva expressió de gènere és neutra, però volen que es dirigeixin a elles en masculí, persones que s'anomenen en neutra, però que la seva expressió és masculina, persones que se senten còmodes quan es dirigeixen a elles en femení, però no volen canviar el seu nom masculí, persones que els agrada que es dirigeixin a elles de qualsevol manera...

Aquestes maneres de viure la identitat de gènere ens fan veure que podem construir-la com vulguem, que no és una cosa fixa, ni igual per tothom, la podem reconfigurar, la podem transformar ... I fer-la a la nostra mida!

## 7. LES PERSONES BISEXUALS NO SABEN QUÈ ELS AGRADA

---

Les persones bisexuals són persones que es poden sentir atretes per homes i per dones de forma sexual i afectiva. Això no vol dir que ho sentin per tots els homes ni per totes les dones. Les nostres sexualitats, els nostres desitjos, canvien al llarg de la vida. Els de tothom. Si no, tota la vida ens agradarien per exemple les persones adolescents... Pot ser que la preferència d'una persona bisexual canviï amb el temps, com pot ser que canviï la d'una persona heterosexual. I això no vol dir que aquesta persona no sàpiga el que li agrada.

## 8. LA BISEXUALITAT I LA PANSEXUALITAT SÓN EL MATEIX

---

Dins de les sigles LGTBI, hi ha una lletra que a vegades passa desapercebuda, la lletra "B" de Bisexual. El prefix "bi" ve del grec i vol dir "doble" o "dos". Així les persones bisexuals es defineixen normalment com aquelles que poden sentir atracció o desig tant per homes com per dones.

Com que el calaix binari home-dona es queda petit, hi ha persones que prefereixen utilitzar el terme pansexual per referir-se a l'atracció i el desig cap a persones de múltiples gèneres

## BARÒMETRE

### ANNEX 02. ORIENTACIONS PER A LA DISCUSSIÓ

o identitats (homes, dones, trans\*, genderfluid, persones no binàries, intersex, etc.) El prefix “pan” ve del grec i vol dir “tot”, així doncs les persones pansexuals poden sentir-se atretes per tota mena de persones independentment de com es defineixin aquestes.

Hi ha un debat interessant a les xarxes socials entre bisexuals i pansexuals al voltant de la transfòbia. Hi ha qui argumenta que el terme bisexual és binari i genera transfòbia perquè no inclou a les persones trans\*. Contràriament, hi ha qui argumenta que el terme pansexual és trànsfob perquè no reconeix plenament a les persones trans\* com a homes o com a dones. En qualsevol cas, aquest debat és molt interessant perquè ens fa reflexionar sobre la transfòbia, els models de gènere i com vivim el desig!

### 9. INTERSEXUALITAT ÉS TENIR DOS SEXES

---

Dins de la comunitat LGTBI la lletra I és la més desconeguda i no per casualitat. Les persones intersex, són persones amb corporalitats diverses.

Tradicionalment, la societat ha imposat una visió binària sobre el sexe, on només hi ha dues possibilitats:

mascle o femella/ home o dona, però gràcies a l'esforç d'activistes intersex ara sabem que això no és tal com ens han fet creure.

Aproximadament un 1,7% de persones tenen característiques sexuals que no encaixen en els paràmetres mèdics home o dona. Això es deu al fet que hi ha diversos criteris per a distingir el sexe: els cromosomes, les gònades, les hormones i els òrgans reproductius.

Per a la majoria de les persones sol haver-hi una correlació entre els diferents elements, però hi ha casos en què no es dona aquesta correlació. La diversitat en el desenvolupament sexual pot manifestar-se de múltiples formes, com per exemple, penis, vagines o clitoris que no compleixen les mesures mèdiques o variacions cromosòmiques, entre altres.

La intersexualitat continua sent considerada un trastorn, el «tractament del qual» inclou cirurgies per a fer que bebès i menors intersex s'ajustin a les normes físiques de sexe-genèriques. Això suposa greus vulneracions de drets humans. Gràcies als moviments de reivindicació de drets de les persones intersex, s'han produït avanços significatius, però encara queden molts passos per recórrer fins a aconseguir la consecució plena de drets LGTBI+ en l'àmbit de la salut.

## BARÒMETRE

### ANNEX 02. ORIENTACIONS PER A LA DISCUSSIÓ

#### 10. LES PERSONES INTERSEX TENEN EL DRET A ESCOLLIR SOBRE ELS SEUS COSSOS I LA SEVA IDENTITAT DE GÈNERE

---

La categorització binària home i dona no sols no dona compte de la diversitat corporal humana, sinó que a més la patologitza a través d'intervencions quirúrgiques i tractaments hormonals que no responen a criteris de salut, sinó al rebuig social que genera la ruptura de la norma binària. Això és dolorosament injust per a moltes persones intersex que són intervingudes en edats primerenques irreversiblement. És hora d'actuar en defensa dels seus drets! Les persones intersex tenen el dret a decidir sobre els seus cossos i la seva identitat de gènere.

És freqüent que els metges aconsellin als pares realitzar intervencions quirúrgiques i altres intervencions mèdiques en nadons i infants intersex, per a fer que el seu cos (en aparença) s'ajusti a la norma de característiques masculines o femenines. En la majoria dels casos, tals intervencions no són medicament necessàries, i poden tenir conseqüències extremadament negatives en les persones intersex a mesura que creixen.

Com que sembla més fàcil canviar a una persona que les creences errònies de moltes, els metges fan una reassignació binària.

Decideixen operar al nadó per tal de fer-lo encaixar a una de les caixetes home/dona. Això és injust per a les persones intersex perquè no poden decidir sobre el seu cos, ja que són operades quan són molt petites determinant la resta de la seva vida.

La intersexualitat representa l'acceptació del fet que el sexe és un espectre, i que existeixen persones amb variacions de les característiques sexuals diferents de les masculines o femenines. De la mateixa manera que cada persona té una boca, un nas, uns ulls, una cara diferent, també pel que fa als genitals s'aprecia aquesta diversitat corporal. Totes les persones tenim cossos que són tresors de plaer!

És fonamental que canviem les creences socials sobre el sexe, el gènere i la identitat, en comptes de "canviar" els cossos dels nadons i joves intersex vulnerant els seus drets fonamentals.

#### 11. NO EXISTEIX L'ASEXUALITAT, T'HA D'AGRADAR ALGÚ

---

L'asexualitat, com tantes coses a la vida, es pot definir de moltes maneres. Una manera senzilla és entendre-la com una identitat que ajuda a definir-se, a explicar-se i a fer-se entendre a aquelles persones que no tenen interès en la sexualitat o simplement no els ve de gust viure-la amb altres persones.

## BARÒMETRE

### ANNEX 02. ORIENTACIONS PER A LA DISCUSSIÓ

No totes les persones que s'identifiquen com a asexuals són iguals! Hi ha persones asexuals que no els ve de gust compartir mai la seva sexualitat amb altres persones i d'altres només en determinades ocasions, o només amb persones específiques. Hi ha persones asexuals que es masturben i altres que no, algunes volen tenir relacions afectives i altres no ho desitgen... i és que ja sabem: múltiples persones, múltiples maneres de viure l'asexualitat.

A què es deu tant d'embolic? Segurament té a veure amb el fet que vivim en un món on la sexualitat està molt present (a les lletres de les cançons, a les pelis, a les sèries, però també als nostres caps de setmana, a les converses després de classe, etc.), tant que podríem dir que vivim en una societat "hipersexualitzada".

I hi ha persones a les quals no els interessa lligar amb ningú, ni estar pendents d'agradar, fins i tot pot ser que els faci peresa que tothom estigui parlant d'amor, de sexe, de rotllos, etc. Això vol dir que són asexuals? Doncs depèn, la paraula "asexual" ens ajuda a comprendre'ns millor i ens genera benestar?

Definir-nos amb una identitat és molt personal, una decisió que només podem prendre nosaltres i que ens ha de generar benestar.

A vegades, podem sentir molta pressió per a definir-nos, però no hi ha pressa, ni ritmes determinats, ni únics. Cada persona pren el seu propi camí i descobrir la (a)sexualitat pot portar temps.

L'única cosa que tenim clar és que, si la sexualitat ens aporta plaer i benestar, l'asexualitat també hauria de fer-ho. I és que, si som lliures per viure la nostra sexualitat, també ho som per no voler viure-la. No obstant això, moltes persones asexuals expliquen que senten malestar perquè les altres persones no les comprenen, les pressionen, les jutgen, esperen coses d'elles...

### 12. AL NOSTRE INSTITUT ESTÀ MÉS ACCEPTAT SER LESBIANA QUE SER GAI

---

La doble negació «no soc una dona» i «no soc homosexual» té un pes determinant en l'articulació de la masculinitat. Això convida la misogínia i l'homofòbia a formar part de la colla d'amics, que en forma d'insults («nenassa», «maricón»...) mantenen a ratlla les desviacions del model hegemònic de masculinitat. Aprofitarem la conjuntura per reflexionar sobre la relació entre l'homofòbia i la masculinitat. Permetent-nos reflexionar sobre les violències i sobre altres maneres de viure la masculinitat.

## BARÒMETRE

### ANNEX 02. ORIENTACIONS PER A LA DISCUSSIÓ

#### 13. FARÉ COSTAT A UN AMIC, AMIGA O AMIGUI DAVANT UNA SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA O DISCRIMINACIÓ LGTBIFÒBICA

---

La Lgtbifòbia és equivalent al racisme, al sexisme o a la xenofòbia: una forma de menysprear els altres basant-se en prejudicis. Pot produir-se de moltes maneres.

Per exemple: Rebutjant una amiga que explica públicament que és lesbiana o fent servir «marica» o «marieta» com a insult. Podem aprofitar i demanar al grup exemples que es donen a l'institut. Per trencar amb l'adultocentrisme podem incloure exemples protagonitzats pel professorat: comentaris, manca de referents LGBTI als continguts o de llibres sobre diversitat sexual a la biblioteca.

Ja sabem que el que no es veu no existeix, no té necessitats, no té problemes, no té veu i és víctima de l'abús i la discriminació. Per això aquesta frase té un doble objectiu: Visibilitzar la Lgtbifòbia i fomentar actituds de solidaritat davant les situacions de discriminació i violències. Alhora és crucial, per passar de la concepció de la minoria vulnerable a l'empoderament dels i les joves LGBTI, qüestionar l'heteronormativitat.

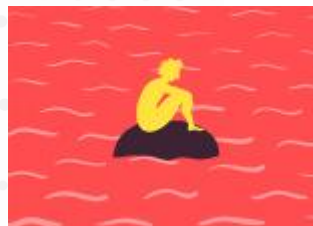
#### + INFO

---

[El plaer de trencar la norma.](#) Clara Martínez Hernández. 2019.

[Defendiendo los derechos humanos de las personas intersex ¿Cómo puedes ayudar?](#) Dan Christian Ghattas.

Blog sobre educació sexual "[el Kit del Plaer](#)" de Sida Studi.



# QUART DE L'ESO

## COEDUCACIÓ DRETS DIVERSITAT

### OBJECTIUS

- Conèixer els Drets Sexuals. Identificar situacions en les quals es vulneren els Drets Sexuals.
- Afavorir estratègies que facilitin l'autonomia i l'empoderament en l'exercici dels Drets Sexuals.
- Reflexionar sobre com el masclisme, la LGTBIfòbia, el capacitisme i el racisme ens afecten en la vivència de les nostres sexualitats.

### MATERIAL

- Targetes dels Drets (annex 1)
- Targetes de les situacions (annex 2)
- Paper continu, adhesius petits o retolador

### CONCEPTES CLAU

- Drets Sexuals
- Autonomia
- Violències
- Equitat
- Masclisme
- LGTBIfòbia
- Capacitisme

# ELS NOSTRES DRETS A LA NOSTRA COTIDIANITAT

## DESENVOLUPAMENT DE L' ACTIVITAT

1. Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes dues direccions: entre les i els joves; d'elles i ells cap a la persona referent; però també d'aquesta persona cap a les joves i els joves. Per exemple, seria especialment contraproduent que els i les joves se sentissin jutjades per la persona referent.

2. Podem començar amb una petita introducció sobre els Drets Sexuals (DS):

Els DS, com a Drets Humans, són imprescindibles per al desenvolupament de les persones i el seu benestar en relació amb la sexualitat. Les societats no poden ser justes ni equitatives sense el reconeixement i l'exercici ple dels DS de totes les persones, per això són universals. La vulneració dels DS suposa una vulneració dels Drets Humans. [Información sobre los MAC](#) (P. 84-92)

- La sexualitat és una part integral de la personalitat de cada persona. Per aquesta raó, s'han de donar les possibilitats per crear entorns favorables i segurs, en els quals cada persona pugui gaudir dels seus DS com a part del seu procés de desenvolupament.

- La sexualitat i el plaer derivat d'ella és un aspecte central de l'ésser humà; tothom té dret a gaudir. La garantia dels DS per a totes les persones inclou un compromís amb la llibertat i la protecció de dany.

---

- La no-discriminació és subjacent a la defensa i protecció dels DS, que, per tant, s'oposa a totes les formes de discriminació independentment del sexe, el gènere, la preferència sexual, l'edat, la raça, la classe social, la religió i/o la diversitat funcional de les persones.

- Quan parlem de l'exercici dels DS no només estem parlant de l'accés a l'atenció en salut sexual i reproductiva, o de rebre informació veraç i oportuna, sinó que apuntem més lluny: que totes les persones, sense cap tipus de discriminació, puguem prendre les nostres pròpies decisions en tot allò relacionat amb la nostra sexualitat; estem parlant d'Autonomia: aprendre a decidir de forma lliure i informades, aprendre a detectar les nostres necessitats, els nostres desitjos i a comunicar-los. El Dret a l'Autonomia és la pedra angular dels Drets Sexuals.

3. DESENVOLUPAMENT: Distribuïm les persones participants en petits grups de 5 o 6 persones. Abans d'entregar els materials expliquem la dinàmica:

A cada grup se li entregarà un joc de targetes amb els DS (annex I) i un altre amb situacions de vulneració dels DS (annex II cada color és un subgrup). Els grups debatran sobre cadascuna de les situacions i tractaran d'ubicar-les en el Dret amb el qual es relacioni millor la situació descrita. Podem posar exemples perquè s'entengui millor.

- Col·locaríem la targeta NO REBRE UNA ATENCIÓ GINECOLÒGICA ADEQUADA PER SER LESBIANA en l'espai relacionat amb el DRET A LA CURA DE LA SALUT SEXUAL I A LA INFORMACIÓ BASADA EN EL CONEIXEMENT CIENTÍFIC.

---

- Col·locaríem la targeta QUE HI HAGI MENYS RECURSOS SOBRE EDUCACIÓ SEXUAL PER A PERSONES SORDES, en l'espai relacionat amb el DRET A REBRE UNA EDUCACIÓ SEXUAL COMPRENSIVA.

4. A continuació, els fem entrega d'un joc de targetes amb els DS (annex I) un joc de targetes amb situacions de vulneració de DS (en total hi ha 120 targetes amb situacions diferents: podem dividir les persones participants en quatre petits grups i distribuir 30 targetes per a cada un) i un joc d'adhesius petits (5-6 per grup). És important que cada grup disposi d'una taula prou àmplia per distribuir totes les targetes de forma visible.

5. Els grups debatran sobre cada targeta i tractaran d'ubicar-les en el Dret (annex I) amb el qual millor es relacioni la situació descrita. Si no hi ha consens en el grup sobre on s'ha de col·locar una situació es pot col·locar en un espai intermedi entre un parell de DS si el grup ho creu convenient, o fer fletxes amb el retolador per indicar la relació de la situació amb la vulneració d'un o més DS.

És fonamental tenir clar tant per al grup com per a la persona que dinamitza l'activitat, que l'important és la reflexió que es dona en el grup, més que el lloc on es col·loca la situació. De fet, moltes targetes poden relacionar-se amb diversos Drets.

Que una situació pugui identificar-se amb la vulneració de més d'un Dret es deu al fet que els DS són interdependents, és a dir, estan connectats. Convé explicitar que tots els punts de vista són vàlids i que no hi ha una única resposta correcta.

---

Exemple:

- La situació “Una agressió homòfoba” pot col·locar-se sobre el Dret a la llibertat sexual, però també pot col·locar-se sobre el Dret a l’Autonomia Sexual, la Seguretat del Cos i a Viure Relacions Lliures de Violències.
- La situació “Violències masclistes” pot col·locar-se sobre l’espai relacionat amb el Dret a l’Autonomia Sexual, la Seguretat del Cos i a Viure Relacions Lliures de Violència, però també pot col·locar-se en l’espai relacionat amb el DRET a l’Equitat Sexual.

6. És convenient no avançar conclusions i deixar que els grups organitzin les targetes com els sembli més convenient. Es recomana distribuir les targetes i les situacions en paper continu i oferir als grups retoladors amb la finalitat que plasmin gràficament la connexió entre les situacions i els DS.

7. Si el grup té dubtes sobre el significat d’algun terme o desconeix la informació a la qual es refereix la situació col·locarà un adhesiu a aquesta situació amb la finalitat d’aclarir-la posteriorment en el grup gran.

8. La persona dinamitzadora passarà per cada grup per assegurar-se que hagin entès el desenvolupament de la dinàmica i per si sorgeixen dubtes sobre el contingut de les situacions descrites. Si els grups són molt participatius, se’ls repetirà la idea de col·locar fletxes per agilitzar el debat. Si és poc participatiu, els podem fer preguntes sobre les situacions descrites.

9. Un cop tots els grups han relacionat totes les situacions amb els DS, es poden moure per l’espai amb l’objectiu de veure el treball dels altres grups.

---

Si sorgeixen dubtes sobre les targetes d’altres grups també poden col·locar-los un adhesiu.

10. A continuació, passarem al grup gran per fer la POSADA EN COMÚ. La dinamitzadora preguntarà a cada grup què tal els ha anat la dinàmica de distribuir les situacions i quines dificultats han trobat per col·locar les situacions i a quines reflexions han arribat?

Els comentaris dels grups acostumen a ser:

- Moltes situacions poden col·locar-se en diversos punts al mateix temps. Podem guiar el debat preguntant als altres grups si han tingut també aquesta dificultat.
- Algunes persones estan més “vulnerabilitzades” que d’altres pel que fa a l’exercici dels seus DS.

Respecte a la primera idea: Moltes situacions poden col·locar-se en diversos punts al mateix temps, algunes idees per a la reflexió:

Un dels objectius fonamentals d’aquesta dinàmica és entendre el principi d’interdependència dels DS, tots els Drets estan interconnectats de manera que, si un es vulnera, la resta dels DS en resulten afectats. Per exemple, la situació “Assetjament escolar a una parella de lesbianes” podríem relacionar-la tant amb la vulneració del Dret a la Llibertat Sexual, com amb el Dret a l’Equitat, a l’Autonomia o a la Lliure Associació.

Per fomentar la reflexió i potenciar la capacitat crítica de les persones podem llançar la pregunta: tots els DS són igual d’importants? El principi d’indivisibilitat: ningú no ens pot prendre un Dret perquè és “menys important” que la resta o “no essencial”.



---

Cap Dret pot gaudir-se a costa d'un altre Dret, no pot prescindir-se de cap dret. Tots tenen la mateixa importància i són igualment essencials per al respecte de la dignitat i la vàlua de tota persona. Per tant, una de les conclusions essencials d'aquesta dinàmica és que, si un sol Dret es vulnera, tota la resta es veuen vulnerats. Per exemple, no rebre educació sexual es pot relacionar amb el nostre Dret a l'Autonomia, a la Cura de la Salut Sexual, al Dret d'Equitat, etc. Per tant, no rebre Educació Sexual vulnera els nostres DS en conjunt.

És important, també, tenir present que totes i cadascuna de les situacions que es plantegen constitueixen una vulneració de DS. De fet, aquest és un altre dels grans objectius de la dinàmica: visibilitzar situacions de violències quotidianes com una vulneració dels nostres Drets. El primer pas per poder exercir els nostres DS és conèixer-los i identificar situacions en les quals se'ns vulneren.

Pel que fa a la segona: Algunes persones estan més "vulnerabilitzades". Hem parlat de la universalitat dels Drets Sexuals, però si mirem de prop la realitat, veurem que una bona part de la societat no podem exercir els Drets Sexuals com a resultat de les desigualtats estructurals.

Les desigualtats estructurals són el resultat d'una situació d'exclusió social o de la "vulnerabilització" de certs col·lectius de persones a causa de la reproducció sistemàtica de relacions asimètriques de poder. Estem parlant del masclisme, del racisme, del capacitisme, del classisme, de l'heteronormativitat. Aquestes desigualtats es poden donar de manera interseccional, connectada, i afecten l'exercici dels DS. Per exemple, la situació:

- 
- QUE ALGÚ ET DIGUI QUE SEMPRE LI HA FET VENIR "MORBO" CARDAR AMB UNA MORENITA

Fa referència a la intersecció entre el racisme o el masclisme i ens porta a preguntar com amplifica el masclisme al racisme o viceversa.

Una altra bona pregunta: la majoria de les persones poden exercir els seus DS?

Si mirem de prop la realitat, veurem que una bona part de la societat no podem exercir els DS com a resultat de les desigualtats culturals, econòmiques i socials. Així, per exemple:

- Les desigualtats entre dones i homes condicionen la informació i influeixen en la presa de decisions que tenen a veure amb la sexualitat, generant un marc de negociació desigual, per exemple, per a l'ús del preservatiu.
- L'heteronormativitat provoca, per exemple, que existeixin moltes menys iniciatives de promoció de la salut sexual per a persones LGTBI, especialment per a lesbianes, trans\* i intersex.
- El capacitisme i les falses creences exclouen les persones amb diversitat funcional del terreny de la sexualitat i els neguen els seus DS.

---

11. A continuació, es preguntarà a cadascun dels grups per les targetes amb adhesius amb la intenció de resoldre dubtes en grup gran, així totes les participants poden conèixer tots els conceptes que surten a les targetes (sexpreading , “baboseo”, assetjament de carrer, consentiment).

12. Es pot guiar la dinamització per tal d’incidir en les situacions que més ens interressi treballar. En general, podríem agrupar les situacions en quatre grans eixos temàtics: violències sexuals, mites relacionats amb la sexualitat, estereotips racistes, prejudicis sobre la sexualitat de les persones amb diversitat funcional i LGTBIfòbia. Segons les necessitats del grup podem aprofundir més en unes temàtiques que en d’altres.

13. És important relacionar la vulneració de DS amb les Violències masclistes per prevenir violències. Podem llançar preguntes com: qui pateix sexpreading, assetjament de carrer, pressió per fer-ho sense condó? Qui traspasa els límits a l’hora de lligar? És important fer èmfasi en com la societat masclista naturalitza aquestes situacions de violència i com totes i cadascuna de nosaltres, com a part de la societat, hem de tractar de transformar-les per possibilitar un món més just on totes puguem viure les nostres sexualitats en llibertat.

14. És convenient dirigir les reflexions del debat de forma positiva; com que estem tractant amb situacions de violències, és important generar un espai d’empoderament col·lectiu, de reivindicació de Drets.

(1)[Sexpreading](#)

---

Ens ajudarà assenyalar que quan es vulneren els DS la responsabilitat és sempre de qui traspasa els límits, de qui exerceix la violència, mai de qui la pateix.

15. També podem aprofundir en algunes situacions que fan referència a la LGTBIfòbia i al capacitisme per generar reflexions que facilitin aprenentatges significatius que contribueixin a una societat més igualitària i més justa. Comentaris per part de la persona dinamitzadora com: les persones tenim tot el Dret i la llibertat per vestir com vulguem, triar la nostra opció sexual (heterosexual, lesbiana, gai, bisexual, pansexual, etc.) o la nostra identitat, per establir el model de relació que més ens vingui de gust, per mostrar els nostres afectes.

16. En definitiva, totes les persones tenim el Dret a viure les nostres sexualitats en un marc de relacions igualitàries, plaents i més segures. És essencial generar processos d’empoderament perquè les persones siguem protagonistes actives en la reivindicació dels nostres Drets Sexuals.

**+ INFO**

---

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

## ANNEX1

### Dret a la Llibertat Sexual i a l'Equitat Sexual:

Obre la possibilitat a totes les persones per expressar les seves sexualitats. No obstant això, exclou totes les formes de coerció sexual, d'explotació i d'abús en qualsevol moment i situació de la vida. El Dret a l'Equitat fa referència a viure relacions igualitàries, per tant, implica l'oposició a tota forma de discriminació independentment del sexe, el gènere, la preferència-opció sexual, l'edat, la raça, la classe social, la religió i/o la diversitat funcional de les persones.

### Dret a l'Autonomia Sexual, la Seguretat del Cos i a Viure Relacions Lliures de Violències:

Comprèn l'habilitat de les persones per prendre decisions autònomes sobre la vida sexual d'un/a mateix/a. També inclou el control i el plaer dels nostres cossos, lliures de violència de qualsevol tipus.

### Dret a fer Opcions Reproductives Lliures:

El Dret a fer Opcions Reproductives recull el Dret a l'avortament, a decidir sobre tenir filles/ fills o no, el nombre i el temps entre cadascun i el dret a l'accés als mètodes anticonceptius (preservatius, píndoles hormonals, píndola de l'endemà, DIU, diafragma...).

### Dret a la Cura de la Salut Sexual i a la Informació basada en el Coneixement Científic:

La cura de la salut sexual ha d'estar disponible per a totes les persones. La informació sexual ha de ser generada a través d'un procés científic i ètic, i ha de ser difós en formes apropiades a tots els àmbits socials.

## ANNEX1

### Dret al Plaer i a l'Expressió Sexual-Emocional:

El plaer sexual inclou l'autoerotisme, és una font de benestar físic, psicològic, intel·lectual i espiritual. L'expressió sexual és més que el plaer eròtic: cada persona té el Dret a expressar la seva sexualitat a través de la comunicació, el contacte, l'expressió emocional, sexual i l'amor.

### Dret a l'Educació Sexual comprensiva:

Rebre Educació Sexual és un procés que hauria de durar tota la vida de les persones, des del naixement fins que som grans, ja que la sexualitat és un procés d'aprenentatge durant tot el cicle vital. L'Educació sexual hauria d'involucrar totes les institucions socials: família, escola, espais del lleure, universitats, etc.

### Dret a la Lliure Associació Sexual i Dret a la Privacitat Sexual:

Significa la possibilitat de contraure matrimoni o no, de divorciar-se i d'establir diferents tipus vincles afectius i sexuals. Involucra el Dret a prendre decisions individuals i conductes sobre la intimitat sempre que aquestes no interfereixin en els Drets Sexuals d'uns altres.

ANNEX 2

<p>PROHIBIR A UNA PARELLA DE PERSONES AMB SÍNDROME DE DOWN FER-SE PETONS</p>	<p>AGRESSIÓ HOMÒFOBA</p>	<p>NO REBRE INFORMACIÓ PER PREVENIR LES ITS EN RELACIONS NO HETERO</p>
<p>QUE ALGÚ ET DIGUI QUE SEMPRE LI HA FET VENIR MOLT MORBO FOLLAR AMB UNA "MORENITA"</p>	<p>INVISIBILITZACIÓ DE LES PERSONES INTERSEX</p>	<p>MANCA D'INFORMACIÓ SOBRE LAS PROVES MÈDIQUES D'ITS</p>
<p>COMENTARIS I BROMES LGTBIFÒBIQUES</p>	<p>QUE ALGÚ T'AMENACI AMB PUBLICAR FOTOS SEXIS TEVES</p>	<p>DISCRIMINACIÓ DE L'ALUMNAT A UN PROFESSOR GAI</p>
<p>QUE NO ENS DEIXIN ESCOLLIR LA IDENTITAT DE GÈNERE PER TENIR UN DIAGNÒSTIC EN SALUT MENTAL</p>	<p>QUE DIGUIS "NO", I SEGUEIXI INSISTINT</p>	<p>MANCA D'EDUCACIÓ AFECTIVA</p>
<p>ANAR MOLT PET EN UNA FESTA I QUE SE T'ACOSTI UN BAVÓS</p>	<p>QUE LA TEVA PARELLA ET DIGUI COM T'HAS DE VESTIR I AMB QUI POTS PARLAR</p>	<p>PRESSUPOSAR QUE COM QUE ETS D'ORIGEN LLATÍ ETS MÉS ARDENT...</p>

ANNEX 2

<p>TRACTAR EL COS DE LES DONES COM UN OBJECTE</p>	<p>DOLOR “LA PRIMERA VEGADA” QUE ES REALITZA LA PRÀCTICA DE LA PENETRACIÓ VAGINAL</p>	<p>VIOLENCIES MASCLISTES</p>
<p>QUE UN “MAROMO” PROPOSI UN TRIO A UNES LESBIANES</p>	<p>QUE LA TEVA PARELLA ET CONTROLI EL MÒBIL</p>	<p>QUE ET MOLESTIN EN UNA FESTA I EL JUSTIFIQUIN PERQUÈ “ANAVA BORRATXO”</p>
<p>PRESSIÓ SOCIAL PERQUÈ SIGUIS MARE</p>	<p>PRESSUPOSAR QUE LES DONES DE MÉS DE 60 ANYS NO TENEN SEXUALITAT</p>	<p>DIR-LI A UNA NOIA PUTA PER PORTAR ESCOT</p>
<p>QUE LA MAJORIA DELS VESTUARIS ESPORTIUS SIGUIN BINARIS</p>	<p>MANCA D’INFORMACIÓ D’OPCIONS REPRODUCTIVES PER A DONES LESBIANES</p>	<p>QUE ES FIQUIN AMB UNA NOIA QUE NO VOL DEPILAR-SE</p>
<p>PRESSUPOSAR QUE LES PERSONES AMB DIVERSITAT INTEL·LECTUAL NO TENEN SEXUALITAT</p>	<p>QUE ET RECOMANIN QUE NO SIGUIS MARE PERQUÈ VAS AMB CADIRA DE RODES</p>	<p>BULLYING CAP A UN NOI GAI</p>

ANNEX 2

<p>NO SABER QUE L'AVORTAMENT ÉS LEGAL I GRATUÏT</p>	<p>QUE FACIN FORA D'UN BAR UNA PARELLA DE LESBIANES</p>	<p>QUE A LA FARMÀCIA ET DIGUIN QUE LA PASTILLA DE L'ENDEMÀ NOMÉS ES POT PENDRE 3 VEGADES</p>
<p>HOMOFÒBIA ALS SERVEIS D'ATENCIÓ A LA SALUT SEXUAL</p>	<p>ABUSOS SEXUALS EN LA INFÀNCIA</p>	<p>QUE ALGÚ SIGUI INVASIU AMB TU</p>
<p>QUE T'ESTIGUIS ENROTLLANT AMB ALGÚ, SE'T TALLI EL ROTLLO I T'INSISTEIXIN PERQUÈ SEGUEIXIS</p>	<p>QUE ALGÚ ENS JUTGI PER SER POLIAMOROSOS (tenir relacions obertes)</p>	<p>MANCA D'INFORMACIÓ SOBRE MÈTODES DE PROTECCIÓ D'ITS PER A PERSONES TRANS*</p>
<p>MANCA DE RECURSOS D'ACOMPANYAMENT A LA SALUT SEXUAL DE PERSONES AMB DIVERSITAT FUNCIONAL</p>	<p>QUE NO ES RESPECTI EL DRET A LA INTIMITAT</p>	<p>QUE LES PERSONES AMB DIVERSITAT FUNCIONAL NO REBIN INFORMACIÓ SOBRE ASSISTÈNCIA SEXUAL</p>
<p>QUE LA TEVA ÚNICA INFORMACIÓ SOBRE LA SEXUALITAT SIGUI EL PORNO</p>	<p>MANCA DE RECURSOS D'ATENCIÓ A LA SALUT SEXUAL ALS CIES</p>	<p>PRESSUPOSAR QUE PER SER NEGRE L'HAS DE TENIR GRAN</p>

# QUART DE L'ESO

## EMOCIONS SENTIMENTS COMUNICACIÓ

### OBJECTIUS

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

### MATERIAL

- Vídeos "[Intel·ligència emocional adolescents](#)" y "[La rabia de Hache](#)"
- ANNEX 1. Targetes d'emocions
- ANNEX 2. Situacions
- ANNEX 3. El camí de les decisions

### CONCEPTES CLAU

- Sentiments
- Decisions
- Auto-escolta
- Cures
- Estereotips de gènere
- Desigualtats de gènere
- Drets

# SENTO, PER TANT EXISTEIXO

## Treballant les nostres emocions

### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes direccions: entre les i els joves, d'elles i ells cap a la persona de referència, i també d'aquesta persona cap a les i els joves. Per exemple, seria especialment contraproductiu que els i les joves se sentissin jutjades per la persona referent.

2. Posem els vídeos Intel·ligència emocional adolescents i La rabia de Hache o El puto invierno (escollim un d'aquests dos últims). A continuació repartim totes les targetes amb les emocions (Annex 1) al grup i preguntem quines de les emocions que els han tocat apareixen en els fragments que acabem de veure, en quin moment apareixen, i comentem com se senten aquestes emocions, si són agradables o desagradables, en quina part del cos les notem... És interessant preguntar-nos si els nois i les noies vivim les emocions igual i el perquè d'aquestes diferències.

3. Una vegada hem entrat en l'esfera emocional, expliquem que reconèixer emocions i necessitats determina les decisions que prenem en les nostres vides, i que dedicar-nos temps d'autoescolta ens permetrà prendre millors decisions per a nosaltres mateixes.



Per posar-ho en pràctica, col·loquem a terra les «rajoles» del «Camí de les decisions» (Annex 3), expliquem breument què significa cada rajola i recorrem el camí fent servir les situacions de l'Annex 2. La proposta és demanar un voluntari o voluntària que es posi a la pell de la persona protagonista de la «situació», i que recorri el camí pensant en la situació concreta del o la protagonista: què és el que veu/escolta/percep, què és el que pensa, quina emoció-sentiment li genera, què sent que necessita i com decideix actuar. Hi ha algunes situacions en què hi ha dos personatges que poden anar recorrent el camí en paral·lel.

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



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

SENTO, PER TANT EXISTEIXO

ANNEX 1. TARGETAS D'EMOCIONS

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

---

## SENTO, PER TANT EXISTEIXO

### ANNEX 2. SITUACIONS

**SITUACIÓ 1** La Laia s'havia liat fa alguns mesos amb el Jonathan, però des de fa unes setmanes està sentint quelcom molt especial per la seva amiga Alba. No sap si hauria de dir-li o no.

**SITUACIÓ 2** La Yasmina i el Marc fa un temps que surten junts. S'han masturbat mútuament i han practicat alguna vegada sexe oral, però fa temps que Marc vol «fer-ho». Yasmina no sap què fer.

**SITUACIÓ 3** La Jenny i el Pau estan sortint junts des de fa uns mesos. Es coneixen del barri i s'agraden molt. El dimecres passat, el Pau la va anar a buscar a casa i quan ella va baixar, ell es va sentir malament. Ella portava posats uns pantalons curts, els mateixos que portava el dia que li va demanar per sortir i que li encantaven, però ara li semblaven massa curts. Van tenir aquesta conversa: Pau: Quins pantalons, no? Jenny: Però si abans t'agradaven... P: Doncs ara ja no. J: Tio, com et ratlles... Doncs els pantalons són meus i el cul també, així que no me'ls penso canviar... Però el dimecres següent, quan tornen a quedar, la Jenny anava a posar-se aquells pantalons i s'ho pensa dues vegades, dubta...

**SITUACIÓ 4** L'altre dia el Moha va quedar amb un rotllo que té, que li agrada molt... Estava nerviós i tenia moltes ganes de fer-ho amb aquella persona. Es van començar a fer petons i a tocar, i el Moha notava que no se li aixecava. I es posava cada cop més nerviós... El seu rotllo li va dir que no es preocupés, que no passava res, que era normal, però ell es va sentir fatal, va agafar les seves coses i va marxar.

**SITUACIÓ 5** Fa uns mesos vaig conèixer un noi guapíssim per Insta. És amic d'una amiga meva. Ens vam veure i de seguida va haver-hi química, vam estar tontejant... i al final ens vam enrotllar. Ens continuem veient i la cosa va pujant de temperatura, però ell no sempre vol fer servir condons. Algun cop ja he passat l'angoixa de prendre la pastilla de l'endemà. Estic ratllada, no el vull deixar, però no sé què fer?

**SITUACIÓ 6** L'Albert s'havia liat fa alguns mesos amb la Míriam, però des de fa unes setmanes està sentint quelcom molt especial pel seu amic Joan. No sap si hauria de dir-li o no.

---

**SENTO, PER TANT EXISTEIXO**

ANNEX 3. EL CAMÍ DE LES DECISIONS

**VEIG/ESCOLTO**

**PENSO**

---

**SENTO, PER TANT EXISTEIXO**

ANNEX 3. EL CAMÍ DE LES DECISIONS

**SENTO**

**NECESSITO**

---

**SENTO, PER TANT EXISTEIXO**

ANNEX 3. EL CAMÍ DE LES DECISIONS

**ACTUO**



**sexualitats**  
EDUCACIÓ SEXUAL FEMINISTA

# QUART DE L'ESO

## EMOCIONS SENTIMENTS COMUNICACIÓ

### OBJETIUS

- Investigar a partir del joc com construir relacions contentes i gustoses.
- Valorar les cures en la construcció de vincles i relacions.
- Reflexionar sobre els drames amb humor i augmentar la capacitat crítica sobre la gelosia, el control, la fusió, etc.
- Oferir estratègies que facilitin les cures (confiança, complicitat, comunicació).
- Oferir un espai d'educació sexual a través del joc, l'humor i la diversió.

### MATERIAL

- Baralles de [Bye bye dramas!](#) L'ideal és 4 jugadores, encara que poden jugar 5 (la partida serà més llarga).

### CONCEPTES CLAU

- Vincles, relacions
- Cures
- Drames

## BYE BYE DRAMAS! Vincles lliures de drames

### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

---

1. Realitzem una explicació col·lectiva de la dinàmica del joc. Pots consultar les instruccions a la baralla o a: <https://kitdelplaer.org/es/2023/05/30/bye-bye-dramas/>
2. Una vegada tenim conformades les diferents taules de joc, començam amb una partida de prova per a assegurar-nos que tothom ha entès com es juga.
3. Quan cada grup acabi la seva partida de prova, es juguen de debò. L'ideal és que el joc es teatralitzi una mica. Exemple, una jugadora en llançar el drama relació fusional sobre la relació d'una altra jugadora, pot dir-li: Uy! Anaves molt bé en el teu vincle, però s'ha convertit en elació fusional.
4. Podem organitzar la timba com vulguem: versió campionat o simplement anar canviant la composició dels grups.
5. Una vegada hàgim jugat 2 o 3 partides, podem reflexionar sobre quines cartes els han cridat més l'atenció i per què, quines cures i quins drames creuen que són més habituals i si se'ls ocorren altres nous que no estiguin inclosos en el joc.

## QUART DE L'ESO

### COSSOS SEXUALITATS PLAERS

#### OBJETIUS

- Reflexionar sobre les decisions relatives a cura de la nostra salut.
- Posar el plaer en el centre com a base de l'autocura.
- Conèixer els principals mètodes anticonceptius.
- Conèixer les opcions per a prevenir les infeccions de transmissió sexual.

#### MATERIAL

- Targetes (Annex I)
- Cartolina A3 que divideixi en dos: ACORD / DESACORD

#### CONCEPTES CLAU

- Decisions d'autocura
- Plaer
- Infeccions de Transmissió Sexual (ITS)
- Embaràs
- Anticonceptius
- Marxa enrere
- Vies de transmissió
- Avortament

## DECISIONS D'AUTOCURA

### Estratègies per sexualites més plaents i més segures

#### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no prejudicar. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes dues direccions entre el grup i la persona referent.

Dividim les participants de l'activitat en quatre grups (d'unes sis persones). Expliquem en què consisteix la dinàmica: a cada grup se li entregarà un joc de targetes amb diferents afirmacions i una cartolina grossa dividida en dues parts: ACORD / DESACORD

El grup debatrà sobre cada una de les targetes i decidirà on la col·loca. Si no hi hagués acord, la situarà a la zona del mig. Cal deixar clar que no és necessari conèixer la resposta, ja que l'objectiu de la dinàmica és aprendre juntes. El que interessa és el debat i l'intercanvi d'idees que es dona en cada petit grup. Tindran uns 20 minuts per col·locar-hi les targetes. La persona dinamitzadora pot passar per cada grup de debat per acompanyar-lo o resoldre'n els dubtes. Un cop finalitzat el temps de treball en els grups, es farà la posada en comú. Podem llegir la targeta en veu alta i demanar a cada grup que doni un argument de per què l'ha posat a l'apartat ACORD o a l'apartat DESACORD. Tot seguit, oferim algunes orientacions educatives per a cada una de les targetes.



## 1. EN EL SEXE NO ES PARLA, S'ACTUA

---

La millor manera de comunicar és parlar. Posar atenció a com se sent l'altra persona mentre estem compartint intimitat és un ingredient indispensable del plaer. Llegir el llenguatge corporal i entendre la comunicació no verbal és part de l'aprenentatge de la nostra sexualitat, però la comunicació verbal és una fórmula infal·lible! A diferència del porno, la realitat té molts guions.

- Podem comentar el que vulguem i parlar del que ens ve de gust i del que no.
- Si una persona ens diu que vol deixar estar el que estem fent, l'hem de respectar sempre.
- Insistir, pressionar o traspasar els límits personals és saltar-se el consentiment.

## 2. ESTAR MOLT EXCITATS O EXCITADES FA QUE EL SEXE SIGUI MÉS PLAENT

---

Sentir desig és una condició essencial per estar excitades i tenir ganes de compartir la nostra sexualitat. El plaer compartit és el fil conductor de les trobades eròtiques. Aprofitarem la targeta per donar una explicació senzilla del flux vaginal: un flux present sempre a la vulva, que n'augmenta la producció quan estem en una situació en què sentim desig i fa les carícies més plaents. Hem de dedicar temps a excitar-nos, ja que les presses són molt males amigues del plaer.

Podem explicar que sentir excitació té més a

veure amb aspectes relacionals (sentir-nos còmodes, estar-hi a gust, en confiança, desinhibides, amb ganes de jugar i d'experimentar juntes) i amb l'art i la màgia en la trobada, que no pas amb motius fisiològics.

## 3. COM MÉS GEMEGA UNA PERSONA, MÉS PLAER SENT

---

Hi ha qui creu que es pot saber per l'expressió de la cara de l'altra persona o per com gemega. Però aquestes pistes no són gaire fiables. I si a l'altra persona no li agrada gemegar? Hi ha persones que gaudeixen moltíssim i, en canvi, són molt silencioses. De vegades, no és tan evident saber què senten les persones per l'expressió de la cara. Per tant, la manera més infal·lible de saber si les altres persones estan a gust amb nosaltres i senten plaer és fer preguntes com aquestes:

- Et ve de gust? T'agrada? Hi estàs a gust?
- Vols que ho provi d'una altra manera?
- T'agrada més suau/fort/ràpid/lent? Vols que segueixi, vols que pari? Són exemples de preguntes que ens poden ajudar a tenir relacions més plaents.

## 4. EL SEXE ANAL NO FA MAL

---

Cap pràctica sexual no ha de provocar dolor, ja que el que busquem les persones en viure la sexualitat és el plaer. Les persones que practiquen la penetració anal senten molt de plaer.

A causa de la socialització de gènere, en el desenvolupament de la dinàmica, els nois acostumen a mostrar-se reticents a l'acció de rebre penetració per demostrar la seva masculinitat. Aprofitarem la conjuntura per reflexionar sobre la relació entre l'homofòbia i la masculinitat. Quant a la pràctica de la preferència sexual, hi ha nois heterosexuais als quals els encanta i nois gais als quals no els agrada, igual que hi ha dones cis i persones trans\* a les quals els agrada i a d'altres, no. Cada persona té el dret a decidir com li ve de gust viure la seva sexualitat i què no vol experimentar. Al mateix temps, totes tenim dret que els nostres gustos no siguin estigmatitzats ni ridiculitzats pel patriarcat.

A vegades pot sortir el tema del BDSM (sigla que prové de la unió de bondage, disciplina, dominació i submissió i sadomasoquisme). Podem contrarestar l'imaginari del dolor argumentant que les BDSM són les pràctiques en què més importància s'atorga a la negociació i al consentiment.

## **5. SI COMENCES A EMBOLICAR-TE AMB ALGÚ, HAS D'ARRIBAR FINS AL FINAL. SI NO, NO HAURIES D'HAVER COMENÇAT**

---

Aquesta targeta serveix per desconstruir el mite de ser "escalfabraguetes". Sortosament, les noves generacions ho tenen, almenys discursivament, molt més clar.

També ens pot servir per parlar del consentiment. En comptes de la definició clàssica de donar permís o no a l'altra persona, ho definirem prioritzant si sentim desig o no i ganes de fer, experimentar i compartir la nostra sexualitat amb una altra persona. Així, ressaltem la importància d'escoltar-nos a nosaltres mateixes, brúixola indispensable per viure la sexualitat de manera que ens generi benestar.

Alguns apunts:

- Només un sí vol dir sí.
- Sense un sí és no.
- No vol dir no.
- Si tenim dubtes respecte de l'altra persona, preguntar és saviesa!
- El consentiment té a veure amb escoltar-nos a nosaltres mateixes i escoltar la persona amb qui estem.
- Saltar-se el consentiment és el contrari d'una sexualitat plaent, és una agressió i provoca un gran malestar a qui la pateix.
- Mai no es perd el dret a dir no; en qualsevol moment podem aturar una relació si no ens resulta plaent.

## **6. LA PRIMERA VEGADA FA MAL**

---

La primera vegada s'associa a la penetració vaginal en una relació heterosexual. Podem aprofitar per combatre el coitocentrisme i l'heteronorma i per definir el sexe d'acord amb la diversitat que tenim les persones de viure la nostra sexualitat. Així, per sexe s'entenen les

infinites maneres de donar-se plaer sexual entre les persones (sexe oral, anal, però també jocs eròtics, carícies, massatges, masturbació en parella, pèting, etc.). Posarem l'accent en el fet que no hi ha una jerarquia de les pràctiques sexuals pel que fa al plaer, ja que això depèn dels gustos de cada persona. Podem fer preguntes com: En què consisteix la primera vegada? Si la primera vegada significa penetració vaginal, com són les primeres vegades de les lesbianes i dels gais? Si el sexe només fos una cosa, no seria molt avorrit?

Aquesta targeta també ens serveix per desconstruir el mite del dolor que senten les noies la primera vegada que practiquen la penetració vaginal. És crucial recalcar que la primera vegada no ha de fer mal, ni la segona, ni la tercera, ni la vintena, cap! Si en les relacions sexuals sentim molèsties o dolor, significa que no fem bé alguna cosa. El millor que podem fer en aquestes situacions és escoltar-nos i aturar-nos. En aquest moment, podem triar entre canviar de pràctica (recordem que hi ha infinites maneres de donar-nos plaer) o deixar-ho per a un altre dia o canviar d'amant.

És important remarcar que en les relacions sexuals sempre busquem plaer. El mite del dolor de la primera vegada provoca una normalització del dolor, la qual cosa és inacceptable. Què faria un noi si li fes mal el penis tenint relacions? Doncs nosaltres hem de fer el mateix!

A causa de la socialització de gènere, les noies arriben a les seves primeres vegades amb molt poc coneixement de com funciona el cos. La masturbació és una gran estratègia per revertir aquesta situació, ja que implica més autoconeixement del cos i del plaer propi. Estar connectades amb el nostre plaer és una gran eina per negociar unes relacions més segures i més plaents. És important generar un procés d'empoderament perquè les noies se sentin protagonistes actives en la seva sexualitat, legitimades per decidir i comunicar desitjos, emocions i necessitats.

## 7. L'AVORTAMENT ÉS UN DRET

---

L'elecció d'interrompre voluntàriament l'embaràs és un dret de la dona reconegut al nostre país. Totes les dones més grans de 18 anys poden triar avortar lliurement dins de les primeres 14 setmanes de gestació (les setmanes es compten a partir de la data de la darrera regla). En cas de menors d'edat:

- La interrupció voluntària de l'embaràs és possible en els mateixos casos que en les dones majors d'edat.
- L'única diferència és que les joves de menys de 18 anys han de tenir l'autorització expressa de la mare, del pare o del tutor o tutora legal per poder interrompre l'embaràs.

## 8. L'AVORTAMENT ÉS GRATÛIT

---

A Espanya, avortar dins de les 14 setmanes de gestació és una opció reconeguda pel marc legal i, per tant, està coberta per la sanitat pública i no implica cap cost econòmic. En cas de necessitar-ho, es pot acudir al centre sanitari més pròxim, a un servei de planificació familiar o a un servei d'atenció específic per a joves. El personal sanitari oferirà informació sobre la interrupció de l'embaràs, explicarà les diferents opcions i en resoldrà els dubtes.

## 9. TREURE EL PENIS DE LA VAGINA ABANS D'EJACULAR EVITA SEMPRE UN EMBARÀS

---

Ens assegurarem que totes les participants entenen en què consisteix la marxa enrere (retirar el penis de la vagina abans de l'ejaculació) i remarcarem que no és un mètode contraceptiu eficaç per la presència del líquid preseminal: encara que tingui menys capacitat que el semen, com que conté espermatozous també pot provocar l'embaràs.

- Quan compartim intimitat sexual amb altres persones, busquem plaer. Fer servir mètodes contraceptius multiplica la nostra capacitat per sentir plaer, ja que disposem de tota la nostra atenció per gaudir!
- Encara que el risc d'embaràs sigui més baix que si s'ejacula a l'interior de la vagina, aquesta pràctica genera ratllades i angoixes fins que es

produeix la menstruació. I tot aquest malestar, que sovint es viu en solitari, no té res a veure amb el plaer que es busca en les relacions sexuals. Convé recordar que no hem de viure amb neguits i aprendre a valorar que aquesta situació no és justa.

- És important interpel·lar els nois per tal de generar una reflexió profunda sobre el tema i poder-hi suscitar consciència i empatia.
- És important no generar una situació de judici moral; l'acompanyament educatiu buscarà augmentar la capacitat crítica de l'alumnat.

## 10. LA PASTILLA DE L'ENDEMÀ NOMÉS FA EFECTE SI LA PRENS L'ENDEMÀ D'HAVER-HO FET

---

La pastilla de l'endemà és un mètode de contracepció d'urgència que pot utilitzar la dona després d'una relació amb risc d'embaràs. Ofereix una segona oportunitat en cas de no haver utilitzat cap mètode contraceptiu, de la ruptura del preservatiu o d'haver-se descuidat de prendre les pastilles anticonceptives habituals. Per tant, s'hi ha de recórrer en situacions d'urgència que suposin un risc d'embaràs.

- Hem de tenir en compte que la pastilla de l'endemà no protegeix de les infeccions de transmissió sexual.

És important assenyalar que la pastilla de l'endemà s'hauria d'anomenar la pastilla de fins als tres dies després, ja que disposem de 72 hores per prendre-la (fins i tot n'hi ha una de fins a cinc dies), encara que és cert que l'eficàcia augmenta si es pren durant les primeres 24 hores.

### **11. PUC ACONSEGUIR LA PASTILLA DE L'ENDEMÀ AL CAP O L'AMBULATORI, A LA FARMÀCIA O EN ALGUN CENTRE JOVE**

---

- L'afirmació és correcta. En cas que es necessiti, la pastilla es pot aconseguir:
- En els serveis sanitaris més propers, on ens donaran informació i l'anticonceptiu d'urgència de manera gratuïta.
- La pastilla de les 72 hores no necessita prescripció mèdica; es pot comprar a la farmàcia directament a partir dels 16 anys (costa 24 euros, aproximadament). Per a la pastilla de les 120 hores, necessitarem una recepta mèdica.

### **12. LA PASTILLA DE L'ENDEMÀ ES POT PRENDRE COM A MÀXIM TRES VEGADES**

---

No hi ha un màxim de vegades per prendre la pastilla, però en cap cas ha de convertir-se en un mètode contraceptiu habitual perquè, cada vegada que la prenem, estem alterant el nostre cicle hormonal i, sobretot, el nostre estat d'ànim.

Hem de tenir molt present que els neguits i les inseguretats que sentim des de la pràctica de risc fins que ens ve la regla no tenen res a veure amb el plaer sexual i podríem estalviar-nos aquest malestar utilitzant els preservatius, que, a més, ens protegeixen del risc d'una ITS.

### **13. LA PASTILLA ANTICONCEPTIVA TÉ EFECTES SECUNDARIS**

---

- Existeix un mite que explica que la pastilla de l'endemà produeix esterilitat; cal desmentir-lo.
- Pot produir marejos i malestar al baix ventre, però té pocs efectes secundaris.

És important reflexionar sobre l'estrès emocional que impliquen les pràctiques sense protecció. Cal fer notar les desigualtats de gènere: les noies assumim les conseqüències físiques i emocionals i, d'altra banda, moltes vegades són els nois els que pressionen per no fer servir el preservatiu.

### **14. PODEM SABER SI UNA PERSONA TÉ UNA ITS PER LA PINTA QUE FA**

---

La majoria d'ITS no presenten cap símptoma a curt termini, per la qual cosa sovint no se sap quan se'n pateix una. De fet, la majoria de les persones som vulnerables a tenir una ITS: poden aparèixer a qualsevol edat i no depenen de la condició social, el nivell cultural, el sexe, les habilitats emocionals, les capacitats físiques, la situació o les conductes sexuals.

## **15. L'ÚNICA MANERA DE SABER SI TINC UNA ITS ÉS FENT-ME UNES PROVES**

---

En cas d'haver mantingut pràctiques de risc de transmissió d'una ITS, la millor manera de saber si ens hem encomanat d'alguna és fer-nos unes proves mèdiques. Podem dirigir-nos a un centre de salut i demanar proves de detecció d'ITS i una cita amb ginecologia o urologia en cas de notar molèsties. És recomanable fer-se proves mèdiques un cop a l'any, ja que en molts casos les ITS no presenten cap símptoma.

## **16. LA MAJORIA DE LES ITS ES PODEN CURAR**

---

La majoria de les ITS es poden curar; el més important és detectar-les aviat i seguir el tractament mèdic indicat tan de pressa com sigui possible. Si notem molèsties als genitals o durant les relacions sexuals, hauríem de fer-nos proves per descartar-les o per començar el tractament corresponent. Amb les ITS no es tracta de sentir-se culpable ni de buscar culpables. Totes les persones som responsables a l'hora de protegir la nostra salut i la de les persones amb les quals compartim la nostra sexualitat. Encara que el VIH encara no tengui cura, és a dir, no s'elimina del tot del cos, els avenços en els tractaments antiretrovirals possibiliten que al cap de sis mesos de prescriure'ls la càrrega viral sigui indetectable.

Quan la càrrega viral del VIH és indetectable, la quantitat de virus en els fluids és massa baixa per produir infecció. El risc de transmissió sexual del VIH està relacionat amb la càrrega viral i, quan és indetectable, el risc es redueix a zero.

## **17. LES PERSONES QUE TENEN MÉS PARELLES ÉS MÉS PROBABLE QUE PATEIXIN UNA ITS**

---

La resposta més encertada seria que la probabilitat no augmenta pel nombre de parelles, sinó pel nombre de pràctiques de risc de transmissió sense protecció que es fan.

## **18. SI COMPARTIM JOGUINES SEXUALS, PODEM FER SERVIR PRESERVATIUS PER EVITAR LA TRANSMISSIÓ D'INFECCIONS**

---

Correcte. Si es comparteixen joguines sexuals entre dues o més persones, és convenient prestar-hi atenció per tal d'evitar riscos de transmissió. Es recomana utilitzar el preservatiu si s'utilitza la mateixa joguina entre persones diferents.

## **19. PER EVITAR LA TRANSMISSIÓ D'INFECCIONS EN EL SEXE ORAL, ES POT FER SERVIR UN PRESERVATIU PER AL PENIS O UNA BARRERA DE LÀTEX PER A LA VULVA**

---

Quan parlem de protecció durant el sexe oral, és probable que el primer que ens vingui al cap sigui un preservatiu extern. Però què passa quan qui es tracta d'una persona amb vulva o quan practiquem l'anilingus?

Que entren en joc les barreres bucals: pel·lícules de làtex o poliuretà que s'utilitzen entre la boca i la vagina o l'anus durant el sexe oral. El cunnilingus és una pràctica de risc baix de transmissió del VIH, ja que el flux vaginal té poca capacitat transmissora i la boca és una mucosa més resistent.

És convenient explicitar que, si l'ejaculació d'un penis es produeix fora de la boca, el risc disminueix notablement.

## **20. ELS ANTICONCEPTIUS HORMONALS (PASTILLES, ANELL, ETC.) REDUEIXEN EL RISC DE TRANSMISSIÓ D'INFECCIONS**

---

Incorrecte. Els anticonceptius hormonals no redueixen el risc, ja que no suposen cap barrera als fluids de l'altra persona. Només són eficaços per protegir-nos de l'embaràs. Hi ha moltes parelles que decideixen fer-se proves mèdiques per descartar ITS i emprar aquests mètodes. En aquest cas, és recomanable pactar que si s'estableixen contactes eròtics amb altres persones, s'utilitzaran mètodes de barrera. És convenient tornar-se a fer les proves en cas de no haver-los utilitzat i fer servir protecció amb la parella habitual fins que se'n tinguin els resultats i, en cas d'infecció, fins al final del tractament indicat.

## **21. ÉS POSSIBLE CONTRAURE EL VIH PER UNA PICADA DE MOSQUIT**

---

El VIH (virus de la immunodeficiència humana) actua sobre el sistema immunitari, la funció del qual és protegir l'organisme de diferents agents infecciosos. Només es desenvolupa en humans, no sobreviu en altres organismes, ja que només les persones tenim cèl·lules CD4 (necessàries per a la reproducció del VIH).

## **22. COMPARTIR LA ROBA AMB UNA PERSONA QUE TINGUI EL VIH IMPLICA UN RISC**

---

En absolut. Només pot produir-se la transmissió quan el VIH d'una persona s'introdueix en el torrent sanguini d'una altra. Perquè això passi, s'han de donar les circumstàncies següents:

1. Presència d'un fluid transmissor. Els únics fluids corporals amb aquestes característiques són (de més a menys capacitat transmissora del VIH): sang, semen, llet materna, flux vaginal. Fluids no transmissors: la saliva, la suor, les llàgrimes, els mocs, l'orina i els excrements.
2. Presència d'una porta d'entrada al torrent sanguini per la qual es pugui introduir algun dels fluids transmissors del VIH. Aquestes portes d'entrada són les ferides obertes i les mucoses. Les mucoses són parts del cos que no tenen la pell com a element protector. Les mucoses que actuen com a portes d'entrada són (de més a menys vulnerabilitat): recte, vagina i vulva, gland o punta del penis i finalment l'interior de la boca (molt més resistent que la resta).

### **23. EL RISC DE TRANSMETRE EL VIH PRACTICANT SEXE ORAL ÉS MOLT MÉS BAIX QUE AMB LA PENETRACIÓ**

---

Efectivament, tal com s'explica a l'apartat anterior, l'interior de la boca és una mucosa molt més resistent que la resta.

Cal assenyalar:

- El risc es redueix si l'ejaculació es produeix fora de la boca.
- El flux vaginal té una capacitat transmissora molt més baixa que el semen, la qual cosa implica que el cunnilingus sigui una pràctica de risc baix en la transmissió del VIH.

#### **Quines són les pràctiques sexuals de risc de transmissió del VIH?**

Les pràctiques sexuals en les quals, mitjançant un fluid amb capacitat transmissora (sang, semen, fluixos vaginals), es pot transmetre el VIH a un altre organisme mitjançant una mucosa (o porta d'entrada).

Es poden diferenciar de la manera següent:

#### **Pràctiques sexuals d'alt risc:**

- Penetració anal (penis + anus).
- Penetració vaginal (penis + vagina). En cas d'haver-hi presència menstrual, el risc de transmissió del VIH augmenta (per les característiques de la sang).

#### **Pràctiques sexuals de baix risc:**

- Fel·lació (boca + penis).
- Anilingus (estimulació oral de l'anus).
- Compartir joguines sexuals de manera immediata.
- Cunnilingus (boca + vulva). En el cas d'haver-hi presència de sang menstrual, el risc de transmissió del VIH augmenta.
- Com s'explica a la targeta 19, és convenient explicitar que, si l'ejaculació es produeix fora de la boca, el risc disminueix notablement.

#### **Pràctiques sexuals sense risc:**

- Petons, abraçades, carícies, masturbació, etc.
- Encara que en la pràctica vulva-vulva estiguin en contacte els fluixos vaginals, no hi ha cap prova científica definitiva que permeti confirmar que es pugui produir una transmissió del VIH.

### **24. EL PRESERVATIU FA QUE SENTIM MENYS**

---

Aquest és un dels grans mites estesos sobre l'ús del preservatiu extern, però, en realitat, té més a veure amb la falta de costum que amb cap altra cosa. Podem posar l'exemple de les sabates: n'hi ha de molts models i talles, i amb algunes estarem més còmodes que amb d'altres, però perquè un dia ens n'hàgim emprovat unes que ens han resultat incòmodes no vol dir que hàgim d'anar descalces. Això és extrapolable a l'ús del preservatiu.



El plaer és sempre subjectiu. Quan compartim la nostra sexualitat amb altres persones, el plaer depèn més d'aspectes relacionals (sentir-nos còmodes, estar-hi a gust, en confiança, desinhibides, amb ganes de jugar i d'experimentar juntes...) i de l'art i la màgia en la trobada que de motius fisiològics, de mides (un altre dels grans mites) o de la presència o no del preservatiu.

## 25. ÉS FÀCIL QUE UN PRESERVATIU ES TRENQUI

---

No és fàcil que un preservatiu extern (anomenat popularment preservatiu o condó per a penis o masculí) es trenqui si està ben col·locat. De fet, la major part de les vegades que es trenca és perquè està mal col·locat. Aprofitarem per explicar de manera pràctica com s'ha de posar un preservatiu (podem emprar un dildo o un vibrador).

Si s'utilitza per al penis:

- S'ha de col·locar quan està erecte i abans d'iniciar la penetració vaginal o anal.
- S'ha d'agafar amb els dits per la punta, perquè no quedi aire a dins, i desenrotllar-lo al llarg del penis fins a la base. S'ha de deixar prou espai per emmagatzemar-hi el semen.
- Abans que s'acabi l'erecció, s'ha de retirar el penis de la vagina o del recte, subjectant el preservatiu per la base (així evitarem que es quedi a dins).

En cas d'utilitzar un dildo:

- Hem d'utilitzar un preservatiu nou per a cada persona per evitar les infeccions de transmissió sexual (ITS) o rentar bé el dildo amb aigua i sabó.

En tots dos casos, després d'usar-lo:

- Fer-hi un nus i llençar-lo sempre a la brossa. És d'un sol ús.
- Utilitzeu només lubricants amb base d'aigua! No utilitzeu ni vaselina, ni lubricants amb olis, ni cremes perquè poden deteriorar el làtex del preservatiu.
- Generalment són de làtex. En cas d'al·lèrgia, també es poden trobar preservatius d'altres materials com el poliuretà.

## 26. SI PORTES CONDONS A SOBRE SEMBLA QUE SEMPRE VAGIS BUSCANT SEXE

---

L'única cosa que indica el fet de portar preservatius a sobre és la voluntat de tenir cura de la salut sexual.

És important guardar-los en llocs frescos, perquè la llum directa del sol o les altes temperatures poden deteriorar-los.

Si els portem a la cartera, podem canviar-los de tant en tant per assegurar-nos que quan els hàgim d'utilitzar estiguin en bones condicions.

## 27. LA GENT QUE HO FA SENSE CONDÓ ÉS PERQUÈ NO TÉ PROU INFORMACIÓ

---

Lamentablement, té més a veure amb aspectes relacionats amb la negociació de l'ús del preservatiu que amb la falta d'informació. La negociació del condó es dona en un marc desigual de relacions de poder: moltes vegades, la noia és qui ho proposa i el noi és qui tracta de negociar per no utilitzar-lo.

És importantíssim assenyalar les típiques frases manipuladores i de xantatge:

- Vinga, que t'agradarà més pell a pell.
- Que no confies en mi?
- Si estiguessis enamorada de mi ho faries sense.

Algunes recomanacions per donar resposta i fer veure a l'altra persona que està tenint una actitud invasiva serien, per exemple:

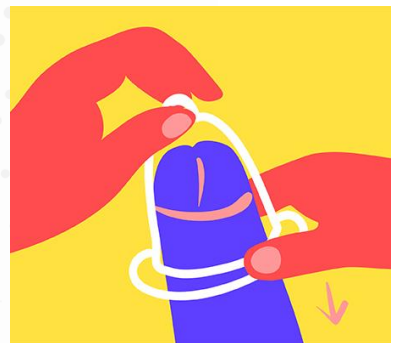
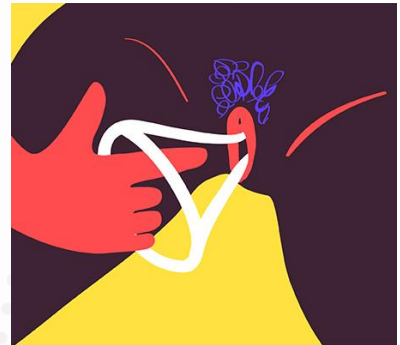
- Confio en la teva fertilitat.
- Els espermatozous o els bitxets de les ITS no entenen d'amor.
- Estàs tractant de manipular-me?

El que talla el rotllo no és utilitzar condó, sinó que algú vulgui fer-nos canviar d'opinió en benefici propi. En canvi, quan es dona una negociació igualitària, les persones ens sentim més connectades i el benestar de la nostra sexualitat augmenta.

## + INFO

---

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



<p>EN EL SEXE NO ES PARLA, S'ACTUA</p> <p>1</p>	<p>ESTAR MOLT EXCITATS/EXCITADES FA QUE EL SEXE SIGUI MÉS PLAENT</p> <p>2</p>	<p>COM MÉS GEMEGA UNA PERSONA, MÉS PLAER ESTÀ SENTINT</p> <p>3</p>	<p>EL SEXE ANAL NO FA MAL</p> <p>4</p>
<p>SI COMENCES A LIAR-TE AMB ALGÚ, HAS D'ARRIBAR FINS AL FINAL. SI NO, NO HAVER COMENÇAT</p> <p>5</p>	<p>LA "PRIMERA VEGADA" FA MAL</p> <p>6</p>	<p>L'AVORTAMENT ÉS UN DRET</p> <p>7</p>	<p>L'AVORTAMENT ÉS GRATUÏT</p> <p>8</p>
<p>TREURE EL PENIS DE LA VAGINA ABANS D'EJACULAR EVITA SEMPRE UN EMBARÀS</p> <p>9</p>	<p>LA PASTILLA DE L'ENDEMÀ NOMÉS FA EFECTE SI TE LA PRENS EL DIA DESPRÉS D'HAVER-HO "FET"</p> <p>10</p>	<p>PUC ACONSEGUIR LA PASTILLA DE L'ENDEMÀ AL CAP O AMBULATORI, A LA FARMÀCIA O A ALGUN CENTRE JOVE</p> <p>11</p>	<p>LA PASTILLA DE L'ENDEMÀ ES POT PRENDRE COM A MÀXIM 3 VEGADES</p> <p>12</p>
<p>LA PASTILLA ANTICONCEPTIVA TÉ EFECTES SECUNDARIS</p> <p>13</p>	<p>PODEM SABER SI UNA PERSONA TÉ UNA ITS PER LA PINTA</p> <p>14</p>	<p>L'ÚNICA MANERA DE SABER SI TINC UNA ITS ÉS ANAR A FER-ME PROVES</p> <p>15</p>	<p>LA MAJORIA D'ITS TENEN CURA</p> <p>16</p>

<p>LES PERSONES QUE TENEN MÉS PARELLES TENEN MÉS PROBABILITAT DE TENIR UNA ITS</p> <p>17</p>	<p>SI COMPARTIM JOGUINES SEXUALS, PODEM FER SERVIR PRESERVATIUS PER EVITAR LA TRANSMISSIÓ D'INFECCIONS</p> <p>18</p>	<p>PER EVITAR LA TRANSMISSIÓ D'ITS AL SEXE ORAL, ES POT FER SERVIR PRESERVATIU PER ALS PENIS O BARRERA DE LÀTEX PER A VULVES</p> <p>19</p>	<p>ELS ANTICONCEPTIUS HORMONALS (PASTILLES, ANELL...) REDUEIXEN EL RISC DE TRANSMISSIÓ D'INFECCIONS</p> <p>20</p>
<p>ÉS POSSIBLE CONTRAURE EL VIH PER UNA PICADA DE MOSQUIT</p> <p>21</p>	<p>COMPARTIR LA ROBA AMB UNA PERSONA QUE VIU AMB EL VIH SUPOSA UN RISC</p> <p>22</p>	<p>EL RISC DE TRANSMETRE EL VIH A TRAVÉS DE SEXE ORAL ÉS MOLT MENOR QUE A TRAVÉS DE LA PENETRACIÓ</p> <p>23</p>	<p>EL CONDÓ FA QUE SENTIM MENYS</p> <p>24</p>
<p>ÉS FÀCIL QUE UN CONDÓ ES TRENQUI</p> <p>25</p>	<p>SI PORTES CONDONDS A SOBRE SEMBLA QUE SEMPRE VAGIS BUSCANT SEXE</p> <p>26</p>	<p>LA GENT QUE HO FA SENSE CONDÓ ÉS PERQUÈ NO TÉ PROU INFORMACIÓ</p> <p>27</p>	

# QUART DE L'ESO

## COSSOS SEXUALITATS PLAERS

### OBJECTIUS

- Reflexionar sobre la importància de la negociació i la comunicació.
- Posar el plaer i el benestar com a bases de la cura de la salut sexual.
- Oferir estratègies per comunicar els desitjos i els límits.
- Reflexionar sobre com afecten els mandats de gènere a les nostres sexualitats.

### MATERIAL

Vídeo: [Play Party! Parlant del "calentón": estratègies de comunicació per a sexualitats més plaents](#).

### CONCEPTES CLAU

- Decisions d'autocura
- Plaer
- Negociació
- Desitjos i límits
- Marxa enrere
- Pactes
- Pràctiques sexuals
- Barrera de làtex (Dental dam)

## PLAY PARTY

### Estratègies de negociació per sexualitats més plaents

#### DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

---

1. Podem trencar el gel fent aquesta pregunta al grup: què és parlar del sexe? Segurament, a més de l'enrenou i dels riures que es puguin generar, alguna persona comentarà que parlar de sexe és expressar el que ens agrada, el que ens ve de gust, com volem que succeeixin les coses, si volem utilitzar protecció, etc.

2. A continuació, podem fer preguntes com aquestes: és fàcil dir el que ens agrada i el que no? Estem acostumades a fer-ho? Fa vergonya i talla el rotllo? Com sabem el que agrada a la persona amb qui compartim la sexualitat?

Moltes vegades, tant per a persones joves com adultes, negociar i parlar sobre el sexe que volem pot semblar-nos una cosa difícil, maldestre, fins i tot vergonyosa, probablement perquè hem de verbalitzar els nostres desitjos i límits, i generalment no hi estem acostumades.

Els pactes de negociació poden ser molt variats i amplis, però els imprescindibles són:

- Que les persones estiguin còmodes.
- Que el consentiment sigui explícit.
- Que els límits siguin sempre respectats.
- Que es puguin expressar els desitjos

Per saber si l'altra persona està a gust amb nosaltres o amb el que volem fer, només cal preguntar-li-ho directament. Parar atenció a com se sent l'altra persona mentre estem compartint la intimitat és un ingredient indispensable del plaer. Llegir el llenguatge corporal i entendre la comunicació no verbal és part de l'aprenentatge de la nostra sexualitat, però la comunicació verbal és una fórmula infal·lible! A diferència del que ens mostra el porno, la realitat té molts guions:

- Podem comentar el que vulguem i parlar del que ens ve de gust i del que no.
- Segons el tipus de pràctiques que vulguem realitzar, podem decidir juntes com tenir cura de la salut sexual.
- Si una persona ens diu que rebutja el que estem fent, l'hem de respectar sempre.
- Insistir, pressionar o traspasar els límits personals és saltar-se el consentiment.

La manera més infal·lible de saber si les altres persones estan a gust amb nosaltres i senten plaer és fent-los preguntes com aquestes:

- Et ve de gust? T'agrada? Hi estàs a gust?
- Vols que ho provi d'una altra manera?
- T'agrada més suau/fort/ràpid/lent? Vols que continuï/pari?

Aquest tipus de preguntes ens poden ajudar a tenir relacions més plaents, més segures i més felices. Després d'aquesta breu introducció, veurem el vídeo (podem anar parant en cada escena i comentar-la o bé veure el vídeo sencer i després comentar-lo).

## ORIENTACIONS EDUCATIVES

---

### **Situació 1: "Vull sentir-te pell amb pell"**

Demanam al grup que expliqui, amb les seves paraules, què succeeix en l'escena. A continuació, preguntem com se sent cada protagonista i què s'hi està negociant (en aquest cas, l'ús del preservatiu).

És interessant examinar com se sent la protagonista quan la seva parella li proposa sexe sense protecció amb frases com aquestes: "Va, vinga, que t'agradarà!", "L'altre dia no va passar res. Jo ho controlo", "Vull sentir-te pell amb pell", "Que no confies en mi?". Encetarem un debat col·lectivament amb preguntes com aquestes: quina intenció tenen aquestes frases? Vol que canviï d'opinió? Per què? Conduirem el debat visibilitzant les paraules del protagonista com a frases de pressió, de manipulació dolça, de xantatge amorós... És interessant reflexionar sobre el fet que darrere d'aquestes violències masculines no hi ha un monstre, sinó algú que ni tan sols és conscient de la violència i del poder que exerceix.

És fonamental generar una reflexió en grup per prendre consciència del poder que exerceix la desresponsabilització de l'ús de protecció, la qual cosa en les relacions heterosexuales significa moltes vegades la imposició de la marxa enrere.

Aquest tipus de violències estan tan naturalitzades que la majoria de les vegades cauen en el terreny de la impunitat, perquè les persones no les identifiquen com a tals.

Si volem continuar filant prim, analitzarem a continuació les estratègies que fa servir la noia: l'escolta interna, la identificació del malestar, la comunicació, l'humor i la ironia per capgirar les frases de pressió, la proposta d'innovar i proposar altres pràctiques, etc.

En definitiva, la protagonista reacciona davant la pressió expressant el seu malestar i explicant per què no li ve de gust fer la marxa enrere.

Cal assegurar-nos que totes les participants entenen en què consisteix **la marxa enrere** (retirar el penis de la vagina abans de l'ejaculació) i recalcar que no és un mètode contraceptiu eficaç per la presència del **líquid preseminal**: encara que tingui menys capacitat que el semen, com que conté espermatozoides també pot provocar l'embaràs.

La incertesa que genera la marxa enrere és el motiu del malestar que expressa la protagonista.

És crucial visibilitzar aquest malestar, amb la finalitat de crear reflexions i aprenentatges significatius en l'alumnat. Si tenim present aquest malestar, la marxa enrere genera més plaer o més aviat el dificulta?

Podem complementar el debat amb aquestes orientacions educatives:

- Quan compartim intimitat sexual amb altres persones, busquem plaer. Utilitzar mètodes contraceptius multiplica la nostra capacitat per sentir plaer, ja que disposem de tota la nostra atenció per gaudir!
- Encara que el risc d'embaràs sigui més baix que si s'ejacula a l'interior de la vagina, aquesta pràctica genera ratllades i angoixes fins que es produeix la menstruació. I tot aquest malestar, que molts cops viuen les noies en solitari, no té res a veure amb el plaer que es busca en les relacions sexuals. Convé recordar que no hem vingut al món a estar ratllades i aprendre a valorar que aquesta situació de malestar emocional és evitable i injusta. Tanmateix, és molt important no crear un judici moral perquè generaria culpa. Per promoure canvis actitudinals, l'acompanyament educatiu ha de pretendre augmentar la capacitat crítica de l'alumnat i la reflexió.
- És important interpel·lar els nois per generar la presa de consciència, una reflexió profunda,

empatia i implicació en l'anticoncepció. És interessant propiciar la reflexió a partir de les frases de pressió que utilitza el protagonista del vídeo: "Que no confies en mi?", "Va, vinga, que t'agradarà", "Vull sentir-te pell amb pell".

És important considerar aquestes frases com a exemples de xantatge i manipulació. Com se sentiria ella si hagués accedit a fer-ho sense protecció? És conscient, el noi, del malestar que genera? Com resolien la situació? Què decideixen fer?

Podem tancar el debat preguntant quines estratègies de negociació aplica la protagonista. Podem destacar l'ús de l'espelma i del massatge com una manera de fer visible el cos com a font de plaer (no reduir-ho a la zona genital). Així contrarestem el coitocentrisme i ampliem els marges del desig. Per desvirtuar el mite que amb el preservatiu se sent menys plaer, posarem èmfasi en les accions que permeten deixar fluir i crear màgia (connexió, complicitat, escolta, comunicació, etc.) com a ingredients fonamentals del plaer.

### **Situació 2: "Agafa la barrereta i menja'm!"**

Demanam al grup que expliqui, amb les seves paraules, què succeeix en l'escena. A continuació, preguntem com se senten les protagonistes i què s'hi està negociant: en aquest cas, la barrera de làtex (o dental dam 1) per fer sexe oral d'una manera més segura.

Podem demanar al grup quines estratègies s'empren en les sexualitats no heterosexuales per tenir cura de la salut. És interessant reflexionar de quina manera l'heteronorma comporta, moltes vegades, el desconeixement sobre els mètodes de protecció entre dones, lesbianes, bisexuals i persones no binàries i trans\*.

El cas és que la majoria de les persones desconeixen els mètodes de protecció entre dones, lesbianes, bisexuals i nois trans\*. Quan parlem de relacions entre persones que tenen vulva i de les infeccions de transmissió sexual (ITS), hi ha la falsa creença que aquestes relacions no tenen cap risc de transmissió. Però cal tenir en compte que això no és així, perquè el risc no recau en la preferència sexual, sinó que varia en funció de les pràctiques sexuals i de com s'han efectuat.

El flux vaginal és un fluid amb menys capacitat transmissora que d'altres, com ara el semen o la sang; per aquest motiu, el sexe oral en aquest cas és una pràctica de baix risc. Amb tot, també es poden transmetre algunes ITS, com ara la clamidiosi, la tricomonosi, etc. La majoria d'infeccions que es transmeten per aquesta via són fàcils de tractar, però es poden complicar si no es detecten. D'altres, com la sífilis i la gonorrea, poden ser més perilloses per a la salut. (2)



A continuació donem algunes estratègies per tenir cura de la sexualitat entre persones amb vulva:

- Cal que les joguines sexuals es netegin adequadament. Per evitar la transmissió d'infeccions, es pot fer servir un preservatiu (que s'ha de canviar en passar d'una persona a una altra i en passar de l'anus a la vagina).
- Respecte a la penetració amb els dits, el risc de transmissió és baix (pot augmentar una mica en cas que hi hagi ferides). Per a més seguretat, es poden utilitzar didals o guants de làtex. Hi ha guants molt fins que es poden adquirir en farmàcies i es poden untar amb una mica de lubricant.
- Per a més seguretat, moltes parelles com la del vídeo opten per fer-se proves mèdiques d'ITS i no haver d'aplicar totes aquestes mesures.

A més d'aspectes com el del sexe més segur entre lesbianes o entre persones amb vulva, poden sorgir-ne d'altres, com ara els pactes en les relacions obertes. Parlar dels pactes en les relacions obertes és una oportunitat per explorar múltiples estratègies de cura de la salut sexual, més enllà dels mètodes de barrera: decidir fer-se proves, establir en quines relacions s'utilitzarà protecció, decidir quines pràctiques volem fer i en quines ens volem protegir, etc.

Podem parlar, també, de protecció en un sentit més ampli: ser honestes per protegir-nos de fer-nos mal. Respecte a la diversitat funcional, pot aparèixer la pregunta de com tenen relacions sexuals les persones que van amb cadira de rodes. Aquesta escena, a més de visibilitzar que les persones amb diversitat funcional tenen sexualitat com la resta, ens permet ampliar els imaginaris sobre la sexualitat i el plaer, atès que posa l'accent en el cos sencer com un mapa infinit de plaer, i en la creativitat i la comunicació com a eines clau per compartir plaer amb altres persones.

### **Situació 3: “Avui estic més de mimitos...”**

Demanam al grup que expliqui, amb les seves paraules, què succeeix en l'escena. A continuació, preguntem com se senten els protagonistes i què s'hi està negociant. L'aspecte clau d'aquesta escena és que ens permet pensar estratègies per dir el que no volem encara que ningú ens ho hagi preguntat. Tot i que sabem que per garantir entorns de sexualitat lliures i plaents tenim la responsabilitat de preguntar-nos què ens ve de gust amb qui compartim la sexualitat, també tenim clar que moltes vegades això no succeeix per molts motius: per exemple, en el porno, referent audiovisual del sexe per excel·lència (sobretot per als nois), no es parla; no sabem com parlar del que ens agrada i del que ens ve de gust;

parlar fa vergonya; sembla que si preguntes és perquè no saps res del sexe, etc. Per això, tenir estratègies per dir el que no vols encara que no ens ho hagin preguntat és una eina per reduir riscos. En aquest cas, reduir el risc de tenir sexe sense ganes o sense plaer.

Podem començar parlant de com sabem les persones si ens ve de gust tenir sexe, com podem preguntar a algú si en té ganes? Podem parlar de les pors i de les inseguretats que poden sorgir, ja que fer preguntes pot implicar que ens diguin que no. Com ens sentim quan ens diuen que no? Què sentim que es posa en joc?

Podem parlar de com associem el no a la por de no agradar, al fet que s'apagui l'espurna... També podem parlar de com sabem (cadascú amb si mateixa) si ens ve de gust tenir sexe i de quin tipus de sexe ens ve de gust; de la necessitat de preguntar-nos a nosaltres mateixes i escoltar-nos; de l'autoescolta sense judici.

Però, de fet, en aquesta escena no es pregunten exactament si en tenen ganes. Un dels nois té ganes de fer un sexe més genital i l'altre no. El primer li fa saber al segon les ganes que en té: "Em poses com una moto", "Vinga, fes-me allò que m'agrada tant"... I aquí hi ha la clau de l'escena: què fa el segon noi per dir-li a l'altre que no té ganes de practicar sexe genital?

A vegades voldrem dir un no taxatiu. Un no de límit, de "ni t'acostis". I altres vegades, pensar en el no com a tancament, com a clausura, com a impossibilitat, fa que ens sigui més difícil de plantejar. Però podem pensar també en el no com a matís, com a contraproposta, com a partícula que obre altres possibilitats. "No vull sexe genital, vull petonets i que em facis la cucharita", "No vull que et fiquis a dins, tinc moltes més ganes de petonets al coll", etc. A vegades, el no com a contraproposta fa que ens sigui més fàcil plantejar els nostres límits. L'escena també permet comentar què és sexe i què no. On comença i on acaba el sexe? Us sembla que els mimitos i fer la cucharita també poden ser sexe? Què busca, la gent, quan decideix compartir la sexualitat amb algú? Us sembla que haurien trobat el que buscaven si el noi que no tenia ganes de "motos" no hagués dit que preferia mimitos?

#### **Situació 4: "Creus que a totes ens agrada el mateix?"**

Demanam al grup que expliqui, amb les seves paraules, què succeeix en l'escena. A continuació, preguntem com se senten els personatges i què s'hi està negociant. Podem començar contrarestant el mite que parlar talla el rotllo. Precisament, en aquesta escena l'aspecte que talla el rotllo és el fet de no haver parlat abans.

A la noia no li ha fet mal el cop, sinó sentir-se com un objecte. Podem preguntar-los si els sembla una escena realista i si això succeeix més de nois cap a noies o a l'inrevés i per què. Tot plegat ens permetrà parlar del porno i de quin efecte tenen els mandats de gènere en les nostres sexualitats. Qui se suposa que ho ha de saber tot i portar la iniciativa? Qui se suposa que ha de complaure l'altre i fer tot el possible per agradar-li? Com podem transformar aquestes situacions? Quines estratègies posa en marxa la protagonista? En la pràctica, qui tenia més idea de sexualitat en aquesta escena?

Podem aprofitar per parlar de si a tothom li agrada el mateix, de si a una mateixa persona sempre li vindrà de gust el mateix, i de com podem saber què li agrada i què li ve de gust a la persona amb qui estem.

Encara que el punt d'inflexió de l'escena no té tant a veure amb el dolor, podem aprofitar per parlar-ne. Cap pràctica sexual ha de provocar dolor, sinó que el que busquem les persones en viure la sexualitat és plaer. Si una cosa ens fa mal és perquè hi ha alguna cosa que no fem bé: canviem de postura, de pràctica, de lloc o d'amant, però el sexe no ha de fer mal, sinó que ha de donar plaer.

Pot aparèixer en el debat el mite del dolor de la primera vegada o del sexe anal com a pràctica dolorosa.

Pel que fa al primer cas, és important destacar que en les relacions sexuals sempre busquem plaer.

El mite del dolor de la primera vegada provoca una normalització del dolor, la qual cosa és inacceptable. Què faria un noi si li fes mal el penis en les relacions? Doncs nosaltres hem de fer el mateix! És important facilitar un espai per donar processos d'empoderament, en el qual les joves se sentin protagonistes actives de la seva sexualitat, legitimades per decidir i comunicar els seus desitjos i les seves emocions i necessitats.

Refutem els mites i les històries sobre l'himen; si fa mal és perquè es va més de pressa del compte. El fet que no resulti plaent té relació amb la inexperiència, amb les presses, amb la idea que és com una carrera en comptes d'un joc... Com més flueixi tot i més màgia afegim al tema, més plaent serà. La connexió, l'escolta, el fet de sentir-nos còmodes, que podem prendre la iniciativa i comentar el que vulguem són ingredients indispensables per al plaer. Estar connectades amb el nostre plaer és una gran eina per negociar millor relacions més segures i plaents.

Pel que fa al sexe anal, podem explicar que té un ritme i una tècnica propis i que la gent que el practica és perquè hi troba molt de plaer.

Podem aprofitar el tema per intentar abordar l'homofòbia que es genera en la majoria de les aules en parlar de sexe anal. És interessant anomenar-la quan sorgeix, fer-la explícita, i, a continuació, explicar que el sexe anal —en relació amb els nois— no és una cosa de gais.

Una cosa correspon a les pràctiques que ens agraden i una altra amb qui ens agrada fer-les; hi ha molts nois gais que no tenen interès a explorar la seva sensibilitat anal i molts nois heterosexuels als quals els encanta. Finalment, per tancar el tema, explicarem que cada persona té dret a decidir com li ve de gust viure la sexualitat i què no vol experimentar, i al mateix temps totes tenim dret que els nostres gustos no siguin estigmatitzats ni ridiculitzats pel patriarcat.

## NOTES

---

1 És una pel·lícula de làtex o poliuretà que s'utilitza entre la boca i la vulva o l'anús durant el sexe oral. Generalment, mesura al voltant de 15 × 20 centímetres, és molt prima i permet sentir una gran sensibilitat. Les persones que volen practicar sexe oral d'una manera més segura opten per aquest mètode de barrera. Hi ha persones que comenten que empen paper de plàstic transparent perquè la majoria de les farmàcies no disposen de barreres de làtex.

A més, es recomana no emprar el paper transparent per a microones perquè és porós, de manera que no serveix com a mètode de barrera.

2 Hem de ser conscients que la majoria de les persones no es protegeixen en el sexe oral (tant en relacions heterosexuels com en relacions no heterosexuels). Per tant, també cal donar consells per reduir riscos (això dificultarà la transmissió d'alguna ITS, però el risc no desapareixerà):

- En el cas de tenir la menstruació o una infecció vaginal, augmenta el risc de transmissió d'ITS en el sexe oral desprotegit.
- Les llagues al voltant dels genitals o de l'anús poden ser un símptoma d'infecció. Si n'hi ha, un mètode de barrera redueix moltíssim el risc de transmissió.
- Evitar l'ejaculació a la boca redueix el risc de transmissió d'infeccions.
- No rentar-se les dents abans ni després permet evitar que es generin petites ferides que podrien ser una porta d'entrada de microorganismes al torrent sanguini. Tampoc no esbandir-se amb col·lutoris bucal ni altres substàncies que continguin alcohol.

3 A vegades pot sortir el tema del BDSM, ja que molts adolescents han vist la pel·lícula Cincuenta sombras de Grey. Podem contraatacar l'imaginari del dolor argumentant que precisament els BDSM són les pràctiques en què més importància s'atorga a la negociació i al consentiment de les persones.

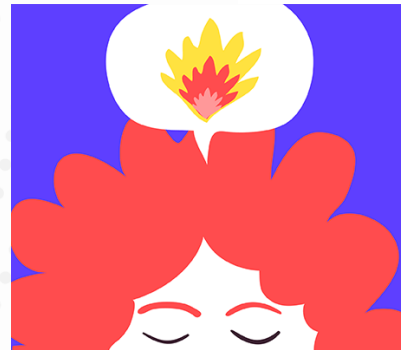
### + INFO

---

LGTB Terrassa : Actua Vallès. [Protegeix-te, cony!](#) : guia de salut sexual per a persones amb cony de tots els gustos i gèneres.

Blog sobre educació sexual "[el Kit del Plaer](#)" de Sida Studi.

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





**sexualitats**  
EDUCACIÓ SEXUAL FEMINISTA

## Dinàmiques

Dinàmiques per treballar amb grups de joves d'1 hora de durada. Orientacions educatives i annexos descarregables en PDF. Organitzades en les següents temàtiques: sexualitats, vivència i coneixement del cos, emocions i sentiments, i decisions i autocura.

## Zona pedagògica

Selecció de materials educatius per a professionals sobre educació sexual agrupats en eixos temàtics: igualtat de gènere, diversitat sexual i de gènere, prevenció de violències masclistes, mètodes anticonceptius, etc. Compta amb una secció específica per a joves i un altre per a persones amb Diversitat Funcional.

## Kit del Plaer

Blog dirigit a joves sobre educació sexual amb continguts sobre plaer, LGTBI+, cossos, vincles, salut sexual i drets sexuals. També pot servir com una gran eina per a professionals i famílies!

## Materials

Recursos i publicacions elaborades per l'equip de sexualitats (guies, cançons, vídeos, jocs de cartes, etc.). Descobreix les nostres guies sobre educació sexual!



**escuela de**  
**EDUCACIÓN SEXUAL FEMINISTA**



## Escola d'educació sexual feminista

Espai d'intercanvi de sabers a través de la formació i l'anàlisi crítica feminista amb cursos en línia gratuïts sobre educació sexual. Està dirigit a estudiants i professionals amb interès a realitzar accions educatives de promoció de la salut sexual amb infants, adolescents i joves.

## En Línia

Servei de consultoria WhatsApp (626 99 44 79) per a adolescents i joves perquè resolde i preguntes sobre sexualitat (relacions, pràctiques sexuals, desig, cos, identitat, gènere, entre d'altres). És un servei anònim i confidencial que vol acompanyar a les persones joves tenint en compte les seves realitats i vivències personals.

## Servei d'assessorament

Oferim de manera gratuïta: informació i orientació per realitzar accions d'educació sexual, recomanació de materials i recursos didàctics per treballar temàtiques específiques i assessorament per a treballs acadèmics i recerques. Contacte: [sidastudi@sidastudi.org](mailto:sidastudi@sidastudi.org)



**sexualitats**  
EDUCACIÓ SEXUAL FEMINISTA

**SIDA** DOCUMENTACIÓ  
**STUDI** EDUCACIÓ  
AVALUACIÓ