



Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament
Institut Pere Alsius i Torrent

Carrer de la Sardana, 17 17820 Banyoles (El Pla de l'Estany)

Tel. 972 57 09 91 Fax 972 58 11 59 iesperealsius@xtec.cat

<http://www.iesperealsius.cat>

Isabel Feliu Subirana, directora de l'INS Pere Alsius i Torrent de Banyoles, **dona el vistiplau** a la presentació del següent treball de recerca de batxillerat al **Premi d'Humanitats Joaquim Palmada i Teixidor 2023**, convocat pel Centre d'Estudis Comarcals de Banyoles.

Títol: *Senseembuts, un projecte d'educació sexual*

Alumne/a: Carla Güell Martí

Cordialment



Isabel Feliu Subirana
Directora

Banyoles, 5 de febrer de 2023

RESUM

Sensembuts, un projecte d'educació sexual comença amb una anàlisi sobre la situació de l'educació sexual a Catalunya i a la resta de la Unió Europea, com també fa esment de la legislació catalana i espanyola que estableix la instauració d'aquesta matèria en els centres d'ensenyament públics. A continuació, exposa les influències i recursos que actualment guien la formació de la identitat sexual i valors dels joves.

Seguidament, exposa la manera com s'hauria de plantejar l'assignatura en els centres d'ESO -Educació Secundària Obligatoria- d'acord amb les necessitats educatives que tenen els adolescents a causa del seu procés de desenvolupament sexual i, entenent l'ensenyament com a mitjà de transformació social, presenta els valors que hauria de transmetre segons la realitat sociocultural del país.

Com a resultat d'aquesta investigació, s'ha elaborat una proposta d'educació sexual que es materialitza en forma de sis dossiers. Els llibrets estan formats per continguts teòrics intercalats amb petits requadres que ofereixen una mirada més propera i promouen l'esperit crític dels estudiants. Al final de cada un hi ha una proposta de dinàmica per fer les explicacions més lleugeres i participatives.

Els quaderns estan complementats amb un pòdcast que té sis capítols d'aproximadament trenta minuts cada un i pot ser escoltat amb el reforç dels dossiers o independentment d'aquests. Cada capítol inclou una entrevista a un professional o una persona d'interès per al tema, una secció de recomanacions on proposem un llibre i una pel·lícula o sèrie per complementar la informació, etc.

Per facilitar la consulta dels recursos, s'ha habilitat una pàgina web d'accés públic (www.sensembuts.wixsite.com/sensembuts). A més, el pòdcast serà emès per Ràdio Banyoles, l'emissora de ràdio capdavantera del Pla de l'Estany, cada tercer dissabte de mes durant la temporada 2022-23.

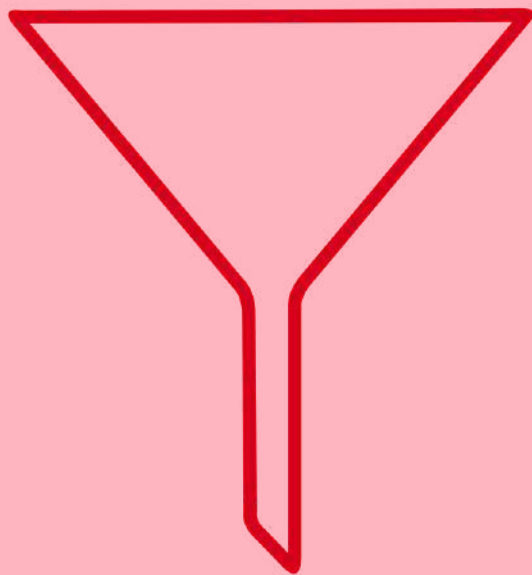
Els materials promouen un model d'educació sexual crític, inclusiu i basat en l'autoconeixement i les cures. Han estat pensats des del feminisme i la consciència de la diversitat sexual i de gènere. Giren al voltant dels següents eixos temàtics: *el consentiment, anatomia sexual i diversitat de cossos, identitats sexuals i de gènere, autoconeixement, responsabilitat sexoafectiva i comunicació, i salut sexual i ITS*.

Per acabar, l'estudi assenyala un seguit de propostes educatives complementàries, com l'establiment de punts lila als centres educatius o la formació del professorat.



sense**mbuts**

Un projecte d'educació sexual



Mel Güell

Treball de recerca

Dirigit per Aureli Álvarez

2n de Batxillerat B, INS Pere Alsius i Torrent

Banyoles, tardor de 2022

A l'Uri

“Créixer és estimar”
Ginestà

RESUMEN

Este proyecto ofrece un análisis sobre la situación de la educación sexual en Catalunya y en el resto de la Unión Europea y explica cuáles son las influencias que guían la formación de la identidad sexual y los valores de los jóvenes. Seguidamente, expone la manera como debería plantearse esta asignatura en los centros de Educación Secundaria de acuerdo con las necesidades que tienen los adolescentes a causa de su proceso de desarrollo sexual y, entendiendo la educación como medio de transformación social, presenta también los valores que debería transmitir según la realidad sociocultural del país.

Como resultado de esta investigación, se ha elaborado una propuesta de educación sexual que se materializa en forma de seis dossieres complementados cada uno de ellos por un podcast de media hora de duración. Para facilitar la consulta de estos recursos, se ha habilitado una página web de acceso público. Los materiales promueven un modelo de educación sexual crítico, inclusivo y basado en el autoconocimiento y las curas. Han estado pensados desde el feminismo y la consciencia de la diversidad sexual y de género. Giran en torno a los siguientes ejes temáticos: el consentimiento; anatomía sexual y diversidad de cuerpos; diversidad sexual y de género; autoconocimiento; responsabilidad afectiva y comunicación; y salud sexual y riesgos.

ABSTRACT

This project offers an analysis of the situation of the sexual education in Catalonia and in the rest of the European Union and explains what are the influences that guide the formation of the sexual identity and values of young people. In the second place, it exposes the way in which this subject should be approached in Secondary Education centers according to the needs that adolescents have due to their process of sexual development and, understanding education as a means of social transformation, it also indicates the values that it should transmit according to the sociocultural reality of the country.

As a result of this research, a sexual education proposal has been developed. It takes the form of six dossiers, each one complemented by a half-hour podcast. To facilitate the consult of these resources, a public access web page has been set up. The materials promote a model of sexual education that is critical, inclusive and based on self-knowledge and cures. They have been designed in a feminist way and taking into account the sexual and gender diversity. The six topics that they include are the following ones: consent; sexual anatomy and diversity of bodies; sexual and gender diversity; self-knowledge; affective responsibility and communication; and sexual health and risks.

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	4
2. METODOLOGIA	6
3. QUÈ ÉS L'EDUCACIÓ SEXUAL?	7
4. MARC LEGISLATIU	8
4.1. Legislació sobre educació sexual (Espanya)	8
4.1.1. Llei 2/2010, de salut sexual i reproductiva i de la interrupció voluntària de l'embaràs	
4.2. Legislació sobre educació sexual (Catalunya)	9
4.2.1. Llei 5/2008, del dret de les dones a erradicar la violència masclista	
4.2.2. Llei 14/2010, dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència	
4.2.3. Llei 11/2014, per a garantir els drets de lesbianes, gais, bisexuals, transgènere i intersexuals i per a erradicar l'homofòbia, la bifòbia i la transfòbia	
4.2.4. Llei 17/2015, d'igualtat efectiva de dones i homes	
5. SITUACIÓ ACTUAL DE L'EDUCACIÓ SEXUAL EN L'EDUCACIÓ SECUNDÀRIA OBLIGATÒRIA	13
5.1. Continguts d'educació sexual que inclou el currículum de l'Educació Secundària Obligatòria	13
5.2. Compliment de la legislació establerta del currículum de l'Educació Secundària Obligatòria	13
6. SITUACIÓ DE L'EDUCACIÓ SEXUAL EN EL CONJUNT DE LA UNIÓ EUROPEA	14
6.1. Bèlgica	15
6.2. Països Baixos	16
6.3. Finlàndia	17
6.4. Suècia	17
6.5. Portugal	18
7. INPUTS EN LA FORMACIÓ DE LA SEXUALITAT	18
7.1. Pornografia	18
7.2. Sèries i pel·lícules	20
7.3. Música	21
7.4. Iniciatives d'educació sexual	22
8. DESENVOLUPAMENT SEXUAL DURANT L'ADOLESCÈNCIA: NECESSITATS DELS JOVES	23
8.1. Incomoditat davant dels canvis corporals	24

8.2. Sentiment d'una gran importància de l'acceptació entre el grup d'iguals	25
8.2.1. La mirada dels altres sobre el propi cos	
8.2.2. Els diferents ritmes	
8.3. Inestabilitat emocional i adquisició del propi sistema de valors	26
9. L'EDUCACIÓ COM EINA DE TRANSFORMACIÓ:	
REALITAT SOCIAL A CATALUNYA	27
9.1. Violència sexual	27
9.1.1. Oferir eines per reconèixer situacions de violència sexual	
9.1.2. Informació i suport per denunciar	
9.1.3. Tractar l'arrel del problema	
Fer front a la cultura de la violació: cultura del consentiment	
Educar sobre el consentiment	
9.2. Col·lectiu LGTBI+: LGTBI+fòbia i creixement del col·lectiu	31
9.2.1. Lluitar contra el discurs d'odi	
9.2.2. Entorn segur per la lliure expressió de la identitat	
9.2.3. Educar des de la interseccionalitat	
9.2.4. Educar des de la diversitat	
9.3. Salut sexual i ITS	35
9.3.1. Oferir informació com més aviat millor	
9.3.2. Tenir en compte la diversitat sexual	
9.3.3. Evitar basar l'educació en la por	
9.3.4. Educació feminista i lliure d'LGBTI+fòbia	
10. PROJECTE SENSEMBUTS	39
10.1. Projecte sensembuts	39
10.2. Dossiers	39
10.3. Pòdcast	39
10.3.1. Emissió del pòdcast: Ràdio Banyoles	
10.4. Principis en l'elaboració dels materials	40
10.4.1. <i>Normalització</i> de la diversitat corporal i respecte dels diferents ritmes	
10.4.2. Eines de gestió d'emocions i conflictes	
10.4.3. Foment del consentiment i l'ètica relacional	
10.4.4. Inclusió de les diverses identitats sexuals i de gènere i lluita contra el discurs d'odi	
10.4.5. Informació per motivar un model de sexualitat segur i sa	
10.5. Estructura per eixos temàtics i continguts	43
10.5.1. El consentiment	
Dossier	

Pòdcast	
10.5.2. Anatomia sexual i diversitat de cossos	
Dossier	
Pòdcast	
10.5.3. Identitats sexuals i de gènere	
Dossier	
Pòdcast	
10.5.4. Autoconeixement	
Dossier	
Pòdcast	
10.5.5. Responsabilitat sexoafectiva i comunicació	
Dossier	
Pòdcast	
10.5.6. Salut sexual i riscos	
Dossier	
Pòdcast	
10.6. Un projecte col·laboratiu	49
10.7. Altres propostes educatives	49
10.7.1. Punts lila als centres educatius	
10.7.2. Formació del professorat	
10.7.3. Revisió dels continguts globals	
11. DOSSIERS D'EDUCACIÓ SEXUAL ELABORATS.....	52
12. CONCLUSIONS	126
13. FONTS D'INFORMACIÓ	128
13.1. Marc legal	128
13.2. Bibliografia	128
13.3. Documents oficials i informes	129
13.4. Materials audiovisuals	131
13.5. <i>Webgrafia</i>	131
ANNEX 1: Taules i gràfics il·lustratius	133
ANNEX 2: Guió del pòdcast	141

1. INTRODUCCIÓ

La revolució sexual iniciada en la segona meitat del segle XX va suposar un alliberament total per les dones i les persones del col·lectiu LGTBI+. Es van qüestionar els relats i estructures tradicionals de relació sexual o afectiva, es van revalorar el plaer i les cures¹, es van reivindicar i reconèixer els drets del col·lectiu LGTBI+ i la igualtat entre gèneres es va col·locar al centre de l'agenda política².

Actualment, tot indica que s'està acostant una nova onada de la lluita per l'alliberament sexual. Cada vegada més persones, sobretot joves, s'identifiquen obertament amb el col·lectiu LGTBI+³; el dualisme home-dona està cada vegada més difuminat, i el gènere s'està començant a considerar una construcció social i no pas un fet natural; el feminisme està en un moment d'important debat...

En l'àmbit polític, noves mesures s'estan aplicant en matèria de salut sexual i reproductiva. Recentment, el govern espanyol ha modificat la llei de salut sexual i reproductiva i de la interrupció voluntària de l'embaràs⁴. Per altra banda, en l'àmbit català s'està iniciant la tramitació de l'anomenada *lleï trans catalana*⁵.

Ara bé, aquests canvis també estan generant controvèrsia i repulsió en alguns sectors de la societat. La discriminació cap al col·lectiu LGTBI+, per exemple, està patint un gran increment⁶ i apareixent en noves formes (com el fenomen TERF⁷).

L'educació és un recurs imprescindible per oferir acompanyament als joves en aquesta situació tan complexa i, tanmateix, no està sent particip d'aquesta etapa tan

¹ En aquest cas, quan parlem de *cures* ens referim a l'afecte i atenció emocional que necessita tothom per gaudir de salut emocional i mantenir relacions sanes.

² **ROCA, MARTA** (2011): *De la revolució sexual a l'adveniment de la sida: Mutacions associatives i reivindicatives*. Universitat Autònoma de Barcelona.

³ **ASPB, CSB** (2021): *La salut i els seus determinants en adolescents de Barcelona: enquesta FRESC 2021*. https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2022/03/ASPB_Salut-determinants-adolescent_ENQUESTA-FRESC_2021.pdf

⁴ **LA MONCLOA (CONSELL DE MINISTRES)** (2022): *El Gobierno reforma la ley de salud sexual y reproductiva y de interrupción voluntaria del embarazo*. <https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeministros/resumenes/Paginas/2022/170522-rp-cministros.aspx>

⁵ **GENERALITAT DE CATALUNYA (DIRECCIÓ GENERAL DE COMUNICACIÓ)** (2021): *El Govern inicia la tramitació de la llei trans* catalana*. <https://govern.cat/salaprensa/notes-premsa/416626/el-govern-inicia-la-tramitacio-de-la-lllei-trans-catalana>

⁶ **OBSERVATORI CONTRA L'HOMOFÒBIA** (2020): *L'estat de l'LGTBI-fòbia a Catalunya: informe de l'Observatori contra l'homofòbia*. <https://och.cat/wp-content/uploads/2021/10/informe-anual-2020-interactivo-lgbti.pdf>

⁷ Trans-Exclusionary Radical Feminist (Feminisme Radical Trans-Exclusiu). Tendència transfòbica que exclou les dones trans del moviment feminista.

revolucionària. Deixar l'educació sexual al marge de l'ensenyament suposaria negar als estudiants una formació imprescindible per entendre el moment social i polític actual.

Cal remarcar que aquest alliberament sexual no és viscut pels adolescents com un procés extern i independent de les seves vides personals, sinó que afecta directament a la formació de la seva identitat i valors i, per tant, l'educació sexual que rebin tindrà una rellevància cabdal en les relacions sexuals i afectives que estableixin al llarg de la seva vida.

A més, el procés actual de reflexió i lluita al voltant dels drets sexuals i reproductius està protagonitzat majoritàriament per persones joves. Són elles qui estan començant a reconèixer la salut mental com a àmbit d'actuació imprescindible pel benestar col·lectiu⁸, com també són elles qui estan exigint un nou paradigma de la sexualitat que tingui en compte la dimensió emocional i afectiva d'aquesta.

Cal que escoltem la veu dels adolescents actuals i responem a les seves necessitats. Tots sabem que la pubertat és emocionalment complicada pel gran desenvolupament físic i psíquic que té lloc durant l'etapa⁹, però mai cap generació havia articulat amb tanta claredat el desig d'aprendre a establir relacions sexuals i afectives sanes i responsables.

Per aquest motiu, hem decidit aprofitar l'oportunitat del Treball de Recerca per fer un estudi sobre l'educació sexual que s'ensenya actualment en els centres d'educació secundària de Catalunya, com també sobre la manera com s'hauria d'encarar l'assignatura en qüestió.

Per contribuir directament en l'oferiment d'un acompanyament informatiu que els guiï al llarg del descobriment de la seva sexualitat, hem iniciat el projecte *Sensebuts*, que consisteix en la creació de materials d'educació sexual crítics, inclusivament, que tenen en compte la diversitat sexual i de gènere, plantejats des del feminisme i basats en l'autoconeixement i les cures. Aquests materials compten amb sis dossiers i un pòdcast de temàtica paral·lela que s'emetrà per Ràdio Banyoles. Tots els recursos estan recollits en una pàgina web (www.sensebuts.wixsite.com/sensebuts).

⁸ SOLÉ SANS, ANNA (2022): *La Generació Z aixeca la veu per trencar l'estigma de la salut mental: La covid ha posat de manifest una altra pandèmia que, fins ara, havia quedat en segon pla*. El nacional. https://www.elnacional.cat/ca/salut/generacio-aixeca-veu-trencar-estigma-salut-mental_741948_102.html

⁹ CRESPI I ASENSIO, ELENA (2014): *Parlem de sexe a casa: guia per a una bona educació sexual i afectiva*, Eumo Editorial.

2. METODOLOGIA

Hem fet un estudi sobre l'educació sexual actual en els centres d'educació secundària de Catalunya i com s'hauria d'enfocar aquesta per donar resposta a les necessitats dels adolescents i a la realitat social actual (centrant-nos en els eixos *Violència sexual*, *Col·lectiu LGTBI+* i *Salut sexual i ITS*). Hem dut a terme aquesta anàlisi partint d'informes i estudis anteriors proporcionats per entitats com la Generalitat de Catalunya o l'Observatori contra l'homofòbia.

En segon lloc, i davant l'evidència que l'educació sexual a Catalunya és una assignatura encara pendent de tractar, hem elaborat el projecte *Sensebuts*, que consisteix en la confecció d'un conjunt de materials d'educació sexual que posem a disposició de tothom perquè puguin ser utilitzats lliurement.

Els materials consten de sis dossiers estructurats per sis eixos temàtics: *el consentiment*, *anatomia sexual i diversitat de cossos*, *identitats sexuals i de gènere*, *autoconeixement*, *responsabilitat sexoafectiva i comunicació*, i *salut sexual i ITS*.

Hem complementat els dossiers amb un pòdcast que tracta els mateixos temes però des d'un vessant menys teòric i enfocat a convidar a la reflexió i debat. Està format per entrevistes i inclou també recomanacions de llibres, pel·lícules, sèries i música per ampliar la informació.

Tots aquests recursos es troben en una pàgina web on tothom pot accedir de manera lliure i gratuïta (www.sensebuts.wixsite.com/sensebuts). A més, el pòdcast s'emetrà per Ràdio Banyoles, l'emissora capdavantera de la comarca del Pla de l'Estany.

3. QUÈ ÉS L'EDUCACIÓ SEXUAL?

La UNESCO defineix l'educació sexual com a “un procés d'ensenyament i aprenentatge [...] sobre els aspectes cognitius, emocionals, físics i socials de la sexualitat”¹⁰, i estableix que el seu objectiu és proporcionar coneixements, eines, valors i actituds que permetin als estudiants desenvolupar relacions socials i sexuals sanes i respectuoses i saber identificar com aquestes els afecten a ells i als altres.

L'organisme internacional basa els principis que estableix sobre l'educació sexual en el model d'educació sexual integral, el qual inclou tant els entorns formals de l'ensenyament (les aules en hores lectives, per exemple), com els espais informals (les estones de descans que els alumnes passen dins dels centres educatius).

La UNESCO determina les característiques i principis que han de regir l'educació sexual en la *International technical guidance on sexuality education (Guia internacional tècnica sobre educació sexual)*, que va publicar el 2018. Aquesta disposa que la formació ha de ser:

- Científicament correcta. La informació que es transmet no es pot basar en creences que no estiguin científicament comprovades.
- Incremental i apropiada a l'etapa de desenvolupament. Ha de començar en la infància i s'ha d'anar ampliant progressivament al llarg de tota l'etapa d'educació obligatòria. Els continguts introduïts han de respondre a les necessitats i capacitats dels estudiants segons la seva edat.
- Basada en un currículum. Els ensenyaments que inclogui han d'estar especificats en els currículums de l'educació obligatòria. Els docents han d'utilitzar aquest com a orientació a l'hora de plantejar les seves classes.
- Integral. Ha d'incloure un coneixement complet sobre la sexualitat i tot el que l'envolta que permeti als estudiants prendre decisions informades sobre el seu cos. No pot evitar aquells temes que siguin tabú per motius culturals o religiosos, sinó que ha de ser lliure d'eufemismes.
- Fonamentada en els drets humans. Educar sobre sexualitat és procurar per la salut, educació, informació i equitat. Contribueix, doncs, a la transmissió dels

¹⁰ UNESCO, UNAIDS, UNFPA, UNICEF, UNWOMEN, WHO. (2018): *International technical guidance on sexuality education*.
https://cdn.who.int/media/docs/default-source/reproductive-health/sexual-health/international-technical-guidance-on-sexuality-education.pdf?sfvrsn=10113efc_29&download=true

valors intrínsecs en els drets humans i a la democratització del coneixement i informació.

- Enfocada des de la igualtat de gènere. Ha de sensibilitzar sobre la problemàtica de la desigualtat de gènere, i els centres educatius han de defensar i exemplificar un model de societat equitativa i lliure de discriminacions. També ha de desmentir el mite al voltant de l'amor romàntic per impulsar l'establiment de relacions sanes i respectuoses.
- Contextualment i culturalment apropiada. Ha d'animar als estudiants a reflexionar sobre de quina manera les estructures, normes i comportaments socials afecten la seva presa de decisions i establiment de relacions.
- Transformadora. Ha de tenir l'objectiu de transformar la societat a través de l'empoderament individual i col·lectiu i la creació d'una consciència crítica i informada.
- Capaç de proporcionar la informació necessària per prendre decisions sanes. Els alumnes han de desenvolupar habilitat per prendre decisions informades, comunicar de manera no-violenta i negociar amb assertivitat. Això els permetrà formar relacions sanes i respectuoses amb els seus amics, família, parelles...

4. MARC LEGISLATIU

4.1. Legislació sobre educació sexual (Espanya)

4.1.1. Llei 2/2010, de salut sexual i reproductiva i de la interrupció voluntària de l'embaràs ¹¹

A Espanya, la Llei Orgànica 2/2010, de salut sexual i reproductiva i de la interrupció voluntària de l'embaràs garanteix, entre altres coses, "els drets fonamentals en l'àmbit de la salut sexual i reproductiva".

En primer lloc, reconeix la salut sexual i reproductiva com a part inherent de la salut, que defineix com a "l'estat de complet benestar físic, mental i social i no només l'absència

¹¹ Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo de 2010, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo. *Boletín Oficial del Estado*, 55.
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2010/BOE-A-2010-3514-consolidado.pdf>

d'afeccions o malalties", ja que considera que la salut sexual i reproductiva contribueixen a l'estat de benestar físic, psicològic i sociocultural.

En l'Article 5, sobre els objectius de l'actuació dels poders públics, estableix que aquests han de "garantir la informació i l'educació afectiva sexual i reproductiva en els continguts formals del sistema educatiu", i destaca l'accés universal que han de tenir els programes educatius que es duguin a terme.

En l'Article 9 dona més detalls sobre la incorporació de la formació sexual en el sistema d'ensenyament, la qual contempla que s'ha de considerar com a "part del desenvolupament de la personalitat i de la formació en valors". Igualment, especifica les finalitats que ha de tenir:

- Una visió de la sexualitat igualitària i corresponsable entre homes i dones amb especial atenció a la prevenció de la violència de gènere, agressions i abusos sexuals.
- El reconeixement i acceptació de la diversitat sexual.
- El desenvolupament harmònic de la sexualitat d'acord amb les característiques de les persones joves.
- La prevenció de malalties i infeccions de transmissió sexual i especialment la prevenció del VIH.
- La prevenció d'embarassos no desitjats, en el marc d'una sexualitat responsable.

Finalment, destaca que l'educació sexual ha de tenir en compte les necessitats i realitat de tots els grups socials i, per tant, que cal que la formació oferida inclogui a totes les persones.

4.2. Legislació sobre educació sexual (Catalunya)

4.2.1. Llei 5/2008, del dret de les dones a erradicar la violència masclista ¹²

La Llei 5/2008, del dret de les dones a erradicar la violència masclista, busca "establir els mecanismes per contribuir a l'erradicació de la violència masclista que pateixen les dones

¹² Llei 5/2008, de 24 d'abril, del dret de les dones a erradicar la violència masclista. *Portal Jurídic de Catalunya*.
<https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=491383&validity=1886509&traceability=02&language=ca>

i reconèixer i avançar en garanties respecte al dret bàsic de les dones a viure sense cap manifestació d'aquesta violència”.

Per aconseguir aquesta finalitat, en el capítol 4 el document legislatiu inclou la comunitat educativa en el conjunt d'agents responsables de transformar la societat. El preàmbul declara que l'objectiu de l'ensenyament ha de ser “disminuir el sexisme i l'androcentrisme”, entre d'altres.

L'Article 12 està dedicat a la coeducació, que el text defineix com a “l'acció educadora que valora indistintament l'experiència, les aptituds i l'aportació social i cultural de les dones i els homes, en igualtat de drets, sense estereotips sexistes i androcèntrics, ni actituds discriminatòries, per tal d'assolir el propòsit de construir una societat sense subordinacions culturals i socials entre dones i homes”, i la considera una part imprescindible en la prevenció de la violència masclista.

En aquest article també menciona l'educació afectivosexual, que estableix que ha de tenir un enfocament incremental i començar en l'educació infantil per allargar-se, com a mínim, fins a la finalització de l'educació obligatòria. En l'Article 13 concreta que el principi de la coeducació també s'ha d'aplicar en tots els nivells de l'ensenyament.

Més endavant, en l'Article 15, on parla sobre la formació i capacitat del professorat, decreta que el Govern ha de “facilitar la formació i la capacitat específica i permanent de les persones professionals de l'educació en matèria de violència masclista i de desenvolupament dels drets de les dones” i “facilitar les eines metodològiques d'actuació davant situacions concretes de violència masclista”. En l'Article 16 estableix que els professionals han de tenir, a més, els coneixements necessaris per poder analitzar i interpretar les “construccions culturals que naturalitzen l'ús de la violència i, concretament, de la violència masclista”.

La llei estipula que aquesta formació s'ha de garantir en el professorat amb la intenció, de, posteriorment, fer-la extensiva a tots els membres de la comunitat educativa.

4.2.2. Llei 14/2010, dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència ¹³

¹³ Llei 14/2010, del 27 de maig, dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència. *Portal Jurídic de Catalunya*.
<https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=553898&validity=1814781&traceability=02&language=ca>

L'Article 44 de la Llei 14/2010, dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència, que està dedicat la prevenció, la protecció i la promoció de la salut, concedeix a qualsevol infant o adolescent el dret a “rebre informació i educació per a la salut en tots els àmbits de la seva vida [...] a fi de desenvolupar al màxim [...] la capacitat per a gestionar la pròpia salut”, la qual cosa inclou l'esfera sexual.

En el punt 2-f, a més, emfatitza dret a l'educació sexual i afectiva sobretot en l'àmbit de la protecció contra les ITS i els embarassos no desitjats: “[...] En particular, sobre la fisiologia de la reproducció, la salut sexual i reproductiva, el risc per a la salut que comporta l'embaràs a edats molt primerenques, la prevenció de les infeccions de transmissió sexual i de la infecció pel virus de la immunodeficiència humana (VIH), i també la promoció d'una sexualitat responsable”.

4.2.3. Llei 11/2014, per a garantir els drets de lesbianes, gais, bisexuals, transgènere i intersexuals i per a erradicar l'homofòbia, la bifòbia i la transfòbia ¹⁴

La Llei 11/2014 té com a objectiu la garantia dels drets del col·lectiu LGTBI+ i l'erradicació de la discriminació i violència envers aquest, perquè a Catalunya es pugui viure la diversitat sexual i afectiva en plena llibertat.

En l'Article 12 s'estableix el paper que té en aquest tema l'educació, que decreta que ha de respondre al principi de coeducació concretat en el punt 1: “s'entén per coeducació l'acció educativa que potencia la igualtat real d'oportunitats i l'eliminació de qualsevol mena de discriminació per raó d'orientació sexual, identitat de gènere o expressió de gènere”.

La coeducació entesa tal com la defineix el punt 1 s'ha d'incorporar en tots els àmbits de l'educació. Ha d'estar present a les classes; els continguts dels materials i el llenguatge que s'utilitzi han de “tenir en compte la diversitat pel que fa a l'orientació sexual, la identitat de gènere i l'expressió de gènere i evitar qualsevol mena de discriminació per aquest motiu”.

Però no només això, sinó que també s'ha de tenir en compte en els “plans d'actuació tutorial” i en els “plans i reglaments de convivència dels centres educatius” per, d'aquesta

¹⁴ Llei 11/2014, del 10 d'octubre, per a garantir els drets de lesbianes, gais, bisexuals, transgènere i intersexuals i per a erradicar l'homofòbia, la bifòbia i la transfòbia. *Portal Jurídic de Catalunya*. <https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=672704&validity=1830027&traceability=02&language=ca>

manera, vetllar per la prevenció de la violència per raó de discriminació al col·lectiu LGTBI+.

4.2.4. Llei 17/2015, d'igualtat efectiva de dones i homes ¹⁵

En l'Article 21 de la Llei 17/2015, sobre la igualtat efectiva de dones i homes, la Generalitat de Catalunya parla sobre la coeducació, la qual és definida en l'Article 2 del mateix document com a "l'acció educadora que potencia la igualtat real d'oportunitats i valora indistintament l'experiència, les aptituds i l'aportació social i cultural de dones i homes, en igualtat de drets, sense estereotips sexistes, homofòbics, bifòbics, transfòbics o androcèntrics ni actituds discriminatòries per raó de sexe, orientació sexual, identitat de gènere o expressió de gènere".

El text legislatiu determina que l'administració educativa ha d'"incorporar la coeducació a tots els nivells i modalitats del sistema educatiu i l'ha d'introduir en la programació educativa i els currículums de tots els nivells [...] i vetllar per incloure-la en els currículums, els llibres de text i els materials educatius" per aconseguir el lliure desenvolupament de totes les persones i l'eliminació dels biaixos i discriminacions sexistes i de gènere.

La llei menciona explícitament la implementació d'una educació afectiva i sexual en el punt 3-h, i afirma que aquesta ha d'impulsar una "construcció d'una sexualitat positiva, saludable, que respecti la diversitat i eviti tota mena de prejudicis per raó d'orientació sexual i afectiva".

Finalment, en el punt 4 parla també de la importància de la formació del personal docent en educació sexual i violència masclista perquè aquest sigui capaç de gestionar situacions de discriminació o violència en tots els espais dels centres educatius, i no només en aquells destinats especialment a l'educació sobre sexualitat.

¹⁵ Llei 17/2015, del 21 de juliol, d'igualtat efectiva de dones i homes. *Portal Jurídic de Catalunya*. <https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=698967>

5. SITUACIÓ ACTUAL DE L'EDUCACIÓ SEXUAL EN L'EDUCACIÓ SECUNDÀRIA OBLIGATÒRIA

5.1. Continguts d'educació sexual que inclou el currículum de l'Educació Secundària Obligatòria¹⁶

El currículum de l'Educació Secundària Obligatòria inclou una sola competència relacionada amb la salut sexual, que pertany a l'àmbit científicotecnològic. Aquesta estableix que dona eines als alumnes per “donar resposta a les qüestions sobre sexualitat i reproducció humanes, a partir del coneixement científic, valorant les conseqüències de les conductes de risc” i els continguts clau en són:

- CC9. Model de cèl·lula.
- CC10. Model d'ésser viu.
- CC30. Funció de reproducció. Malalties relacionades. Salut i higiene sexual.
- CCD26. Entorns virtuals segurs.

5.2. Compliment de la legislació establerta del currículum de l'Educació Secundària Obligatòria

Actualment, en l'Educació Secundària Obligatòria la sexualitat es tracta des d'un vessant totalment científic i centrant-se només en la reproducció i les conductes de risc, tot esbossant un model d'educació sexual que no coincideix amb l'establert per la legislació vigent sobre aquest àmbit¹⁷.

En primer lloc, l'existència d'una sola competència que inclogui continguts d'educació sexual impossibilita el caràcter incremental d'aquesta, que s'hauria de tractar al llarg de tots els cursos de l'educació obligatòria¹⁸.

Pel que fa als continguts, l'actual currículum només inclou ensenyaments al voltant de la fisiologia de la reproducció i la salut sexual i reproductiva (ara bé, respecte a aquest

¹⁶ GENERALITAT DE CATALUNYA, DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ (2019): *Currículum Educació Secundària Obligatòria*.

<https://educacio.gencat.cat/ca/departament/publicacions/colleccions/curriculum/curriculum-es/>

¹⁷ Vegeu l'apartat *Marc legislatiu*.

¹⁸ Llei 5/2008, de 24 d'abril, del dret de les dones a erradicar la violència masclista. Article 12. *Portal Jurídic de Catalunya*.

<https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=491383&validity=1886509&traceability=02&language=ca>

àmbit, tan sols indaga en la higiene sexual i la prevenció de malalties i infeccions sexuals, oblidant molts temes, com per exemple els embarassos no desitjats¹⁹).

L'educació sexual actual no inclou cap competència al voltant de la igualtat entre homes i dones. Així doncs, no actua d'acord amb els objectius que marca la legislació: promoure una visió de la sexualitat igualitària, prevenir la violència de gènere i les agressions i abusos sexuals²⁰ i disminuir el sexisme i l'androcentrisme²¹.

Tampoc preveu formar els alumnes sobre la diversitat sexual, ni té en compte el principi de coeducació definit per la Llei 17/2015 (com a "l'acció educadora que potencia la igualtat real d'oportunitats i valora indistintament l'experiència, les aptituds i l'aportació social i cultural de dones i homes, en igualtat de drets, sense estereotips sexistes, homofòbics, bifòbics, transfòbics o androcèntrics ni actituds discriminatòries per raó de sexe, orientació sexual, identitat de gènere o expressió de gènere"), que estableix que s'ha d'incloure en els materials educatius i els currículums de tots els nivells²².

6. SITUACIÓ DE L'EDUCACIÓ SEXUAL EN EL CONJUNT DE LA UNIÓ EUROPEA ²³

L'educació sexual és contemplada en la legislació de la majoria dels estats membres de la Unió Europea, amb les excepcions de Bulgària, Xipre, Itàlia, Lituània, Polònia i Romania²⁴. Així i tot, encara que l'educació sexual sigui obligatòria, la inclusió d'aquesta en els currículums i l'ensenyament dels continguts per part dels professors no sempre s'acaben donant.

¹⁹ Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo de 2010, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo. Artículo 9. *Boletín Oficial del Estado*, 55.

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2010/BOE-A-2010-3514-consolidado.pdf>

²⁰ Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo de 2010, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo. Artículo 9. *Boletín Oficial del Estado*, 55.

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2010/BOE-A-2010-3514-consolidado.pdf>

²¹ Llei 5/2008, de 24 d'abril, del dret de les dones a erradicar la violència masclista. Preàmbul. *Portal Jurídic de Catalunya*.

<https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=491383&validity=1886509&traceability=02&language=ca>

²² Llei 17/2015, del 21 de juliol, d'igualtat efectiva de dones i homes. Article 21. *Portal Jurídic de Catalunya*.

<https://portaljuridic.gencat.cat/ca/document-del-pjur/?documentId=698967>

²³ **EUROPEAN PARLIAMENT (DEPARTMENT OF CITIZENS' RIGHTS AND CONSTITUTIONAL AFFAIRS)** (2013): *Policies for sexuality education in the European Union*.

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/note/join/2013/462515/IPOL-FEMM_NT\(2013\)462515_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/note/join/2013/462515/IPOL-FEMM_NT(2013)462515_EN.pdf)

²⁴ **STULL, GRAHAM** (2012): *Sexuality education in the EU: "Sex education" in a broader social context*, Library of the European Parliament.

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/bibliotheque/briefing/2012/120262/LDM_BRI\(2012\)120262_REV2_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/bibliotheque/briefing/2012/120262/LDM_BRI(2012)120262_REV2_EN.pdf)

Cal remarcar la qualitat de l'educació sexual dels països nòrdics i dels països de Benelux. Els països del sud-est d'Europa, per contra, són els més endarrerits en aquesta matèria; els seus programes d'educació sexual són inexistents o altament deficientes²⁵.

6.1. Bèlgica

Bèlgica és un país amb aproximadament 11,5 milions d'habitants (4 milions més que Catalunya, que en té 7,5 milions).

A Bèlgica, l'educació sexual es va establir a partir d'un decret publicat el 1984. Al llarg de la dècada dels setanta, es va centrar en la qüestió de l'avortament, i durant els vuitanta va tractar sobretot el tema del virus del VIH.

A poc a poc, l'educació sexual va anar evolucionant cap a uns continguts que no només comprenien els aspectes científics de la matèria, sinó també els emocionals, socials... derivant a un model molt més complet.

L'any 2000, l'educació sexual es va incorporar com a part dels currículums escolars amb els objectius de:

- Progressar en termes d'identitat i rols de gènere.
- Que l'alumnat tingués una autopercepció de la imatge corporal positiva.
- Permetre la lliure definició de la pròpia orientació sexual.
- Que els alumnes adquirissin habilitats relacionades amb el contacte íntim altres persones.
- Educar sobre ètica sexual i relacional.
- Prevenir riscos (com les ITS, el virus del VIH, els embarassos no desitjats o l'abús sexual).

En destaca una campanya anomenada *La campanya de Laura (Laura campaign)*. Aquesta estava basada en un còmic sobre una noia adolescent de setze anys que es queda embarassada. La campanya va consistir en la producció i difusió d'un llibre a les noies de tretze anys i les seves famílies, com també en l'emissió d'anuncis de televisió sobre el tema. Per acabar, es va plantejar un joc sobre sexualitat a tots els joves del país: els adolescents afegien un personatge anomenat *Mr Love* a la seva llista de contactes, i

²⁵ Vegeu taula *Obligatorietat i edat d'inici de l'educació sexual en els països de la UE* en l'Annex 2.

aquesta personalitat fictícia els enviava preguntes sobre sexualitat per posar a prova els seus coneixements.

6.2. Països Baixos

Els Països Baixos tenen una població de 17,4 milions d'habitants.

Als Països Baixos, l'educació sexual va començar el seu recorregut els anys seixanta, quan se centrava en la contracepció i l'avortament. El currículum d'educació sexual va ser creat el 1990 gràcies al suport que havien rebut de la població els programes que s'havien dut a terme durant els anys setanta i vuitanta, que tractaven principalment de la prevenció del virus del VIH i havien aconseguit arribar el 85% dels centres d'educació secundària.

El currículum que es va crear va destinat a persones de quatre a quinze anys. Pels infants de quatre a deu anys té els següents continguts:

- Parts del cos humà.
- La imatge de tu mateix i els altres.
- La nuesa.
- Diferències entre nois i noies.
- Amistat.

Pels alumnes de deu a dotze anys es preveuen els ensenyaments:

- Canvis durant la pubertat.
- Amistat i amor.
- Contracepció.
- Resistència a la pressió dels companys.

Finalment, l'educació sexual pels joves de tretze a quinze anys s'inclou en les classes de biologia on s'exposa la reproducció humana, i explica:

- Autopercepció.
- Imatge que tenen els adolescents del sexe contrari.

- Com començar i mantenir una amistat.
- Com és estar enamorat.
- Què significa el sexe.
- Abús sexual.

6.3. Finlàndia

Finlàndia és un país de 5,5 milions d'habitants molt distribuïts al llarg del territori, però concentrats sobretot al sud.

Allà, l'educació sexual es va introduir com a assignatura obligatòria en els currículums educatius el 1970. Durant aquella dècada la matèria va anar millorant progressivament, cosa que va traduir-se en una notable disminució dels embarassos adolescents.

En la dècada dels anys noranta la situació va canviar, ja que es va cedir als centres educatius la decisió de fer o no educació sexual. Això va provocar una important davallada en la quantitat d'alumnes que rebien aquests coneixements. Per aquest motiu, el 2001 es va tornar a establir com a obligatòria pels estudiants de tretze a quinze anys.

A més, aquell mateix any també es va estrenar un nou programa d'educació sexual, el qual és molt més complet. Aquest comença els sis primers cursos de l'educació obligatòria amb continguts biològics i emocionals bàsics, els quals es profunditzen els dos anys següents, quan es parla sobre la menstruació, els embarassos, les relacions sexuals, la contracepció, les primeres experiències sexuals, les relacions i les ITS. Finalment, es tracten temes més complexos, com la masturbació, l'ejaculació, l'avortament, l'ètica sexual, les emocions i les minories sexuals.

6.4. Suècia

Suècia té 10,3 milions d'habitants.

És un dels països pioners en termes d'educació sexual; el 1942 ja disposava d'educació sexual voluntària. Més tard es va convertir en el primer país a establir-ne als centres educatius.

A partir de 1970 va començar la creació de centres joves independents dels centres d'educació obligatòria. Actualment, el país ja compta amb més de 240 centres.

Allà, l'educació sexual s'ensenyava sense tabús i partint de l'honestetat i la tolerància. Es considera imprescindible per garantir la salut col·lectiva i té l'objectiu de prevenir embarassos no desitjats i garantir el coneixement i compliment dels drets sexuals i reproductius. Té un enfocament obert i busca evitar la ignorància i els comportaments de risc entre els joves.

Aquest model ha portat a Suècia a tenir una presència del virus del VIH molt baixa.

6.5. Portugal

Portugal és un país amb una població de 10,3 milions d'habitants.

La primera legislació portuguesa que incloïa temes d'educació sexual es va aprovar el 1984. Dos anys més tard, aquesta va ser incorporada a l'assignatura d'educació personal i social (Personal and Social Education). Els continguts que es tractaven combinaven temes tradicionals, com la preparació pel casament, amb altres de més innovadors, com la masturbació, la contracepció o la prostitució.

Ara bé, la matèria no es va generalitzar en els centres educatius del país, i el 2004 es va paralitzar tota actuació legislativa relacionada amb l'educació sexual. Un grup de polítics i grups religiosos van liderar una important campanya en contra d'aquesta assignatura, a la qual els mitjans de comunicació van donar molta visibilitat.

Avui dia, l'educació sexual no és una assignatura obligatòria del currículum educatiu portuguès.

7. INPUTS EN LA FORMACIÓ DE LA SEXUALITAT

7.1. Pornografia

La pornografia és una variable indiscutible en la formació de la identitat dels adolescents en termes de sexualitat; més de la meitat (62,2%) en consumeix²⁶. Seria absurd, doncs, afirmar que no afecta la manera com perceben les relacions sexuals i tot el que les envolta.

El primer contacte amb la pornografia acostuma a tenir lloc al voltant dels dotze anys i mig, i la majoria de cops es dona a través del grup d'iguals, per comentaris dels seus

²⁶ **SAVE THE CHILDREN** (2020): *(Des)informació sexual: pornografia i adolescència. Annex Catalunya*.
https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/2.Desinformaci%C3%B3%20Sexual_anexoCAT.pdf

amics, per exemple. Generalment, els joves fan aquesta primera aproximació a la pornografia amb l'objectiu de satisfer la curiositat que tenen al voltant el tema, del qual han sentit parlar a persones pròximes; de trobar resposta a dubtes que tenen sobre el sexe; o d'utilitzar les seves imatges per masturbar-se²⁷.

D'aquesta manera, la pornografia és una eina més dels joves per descobrir la sexualitat i una font d'estimulació i descobriment del plaer en el propi cos. De fet, fins i tot pot arribar a afectar a la manera d'establir relacions sexuals.

Hem d'evitar, però, que la pornografia es converteixi en la principal font d'educació sexual dels joves perquè, tal com molt bé explica Noemí Casquet a *Mala mujer*, aprendre a tenir relacions sexuals amb pornografia és com aprendre a conduir veient *Fast and Furious*; "Quan arriba el moment de conduir en el món real, ens sentiríem enganyats i defraudats. On està la velocitat, l'excitació, l'adrenalina? [...] No existeix res d'això. [...] Amb el sexe i la pornografia passa exactament el mateix. Veiem dones amb vulves perfectes, amb cossos normatius, maquillades i pentinades, disposades a fer qualsevol cosa [...] Homes amb penis grans i grossos, amb molta força i capacitat d'*empotrar* a qualsevol"²⁸. Això porta als adolescents no només a generar-se unes expectatives utòpiques sobre el sexe i els seus cossos, sinó també a desenvolupar una baixa autoestima i un rebuig cap al propi cos fruit de comparacions amb les imatges que veuen navegant per internet.

El fet que només el 49,4% dels joves sigui conscient de les diferències entre les seves pròpies relacions i les que apareixen en la pornografia fa evident el gran impacte que està tenint aquesta en les seves vides sexuals. A més, observem una clara voluntat dels adolescents per imitar les pràctiques que visualitzen en les pantalles; actualment el 48,9% diu que la pornografia ha influït molt o bastant en les seves pròpies relacions sexuals, i el 46,5% afirma haver imitat pràctiques observades en la pornografia²⁹.

Per altra banda, la pornografia pot tenir també un gran efecte en la formació de valors dels consumidors.

El tipus de pornografia més consumida i de més fàcil accés és aquella que anomenem *mainstream*. Generalment, està produïda i pensada per homes i, per tant, té un enfocament patriarcal que parteix del masclisme i el fal·locentrisme.

²⁷ **FUNES, JAUME** (2020): *Estima'm... però vull saber-ne més: com educar per fer petons i abraçades, passar de les drogues i ser persona en un món digital*, Columna Edicions, Barcelona.

²⁸ **CASQUET, NOEMÍ** (2019): *Mala mujer: la revolución que te hará libre*, Editorial Planeta.

²⁹ **SAVE THE CHILDREN** (2020): *(Des)informació sexual: pornografia i adolescència. Annex Catalunya*. https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/2.Desinformaci%C3%B3%20Sexual_anexoCAT.pdf

Es presenta la dona com un objecte dominat i utilitzat per l'home per satisfer el seu desig sexual. Això porta a una cosificació de la dona i silenciament de les seves preferències alarmants. Per exemple, durant la relació sexual l'home és el que decideix les pràctiques que es duen a terme, i aquesta acaba sempre quan ell arriba a l'orgasme. No es té en compte en cap moment el plaer d'ella.

En la majoria de vídeos pornogràfics es manté el model de parella cis-hetero-normatiu³⁰. I, a més, quan es mostra una altra opció de relació sexual, continua estant enfocada en el plaer masculí. De la mateixa manera com es fa amb les dones, s'invisibilitza el desig de les persones del col·lectiu LGTBI+ per adaptar-lo a allò que excita o, segons la pornografia, hauria d'excitar, els homes cis i heterossexuals.

Finalment, mostra un model de masculinitat totalment estereotipat i basat en mites que són resultat de l'imaginari patriarcal³¹.

Aprendre a relacionar-se en l'àmbit sexual en aquest univers de ficció pot portar als joves a tenir una percepció de conceptes com el consentiment o l'ètica sexual totalment erronis i a normalitzar les agressions i violacions sexuals.

7.2. Sèries i pel·lícules

Les pel·lícules i sèries són un espai de formació molt present en la vida dels adolescents. A més, actualment moltes de les sèries de seguiment massiu entre els joves, com *Élite*³², *Euphoria*³³, *Merli*³⁴ o *Sex Education*³⁵ mostren personatges que tenen precisament la seva edat. Per aquest motiu, aconsegueixen connectar amb els espectadors fins a un grau molt elevat.

Al cap i a la fi, són un recurs més a través del qual poden explorar el món que els envolta i imitar, rebutjar, qüestionar... els comportaments que hi observen i, per tant, tenen un paper importantíssim en la seva formació de la identitat.

³⁰ Construcció formada a partir dels termes cis (persona que s'identifica amb el gènere que se li va adjudicar en néixer), heterosexual (persona que se sent atreta per altres persones del gènere contrari al seu dins el binarisme home-dona) i normatiu (que no transgredeix la norma, els estereotips, establerts socialment).

³¹ **MOLERO BORRÀS, AMAT** (2021): *Pornopoderio: empoderar als homes joves una gestió justa, responsable, desobedient i conscient de la pornografia i la sexualitat*. Treball de Fi de Màster, UdG, UAB, UB, UdL, UPF i URV.

³² **SALAZAR, RAMÓN** (2018): *Élite* (pel·lícula). Netflix.

³³ **LEVINSON, SAM** (2019): *Euphoria* (sèrie). HBO.

³⁴ **LOZANO, HÉCTOR** (2015): *Merli* (sèrie). Televisió de Catalunya.

³⁵ **TAYLOR, BEN** (2019): *Sex education* (sèrie). Netflix.

En els continguts audiovisuals hi descobreixen possibles maneres de viure com a adolescents. Això no significa que imitin les conductes sexuals que hi apareixen, com tampoc no mimetitzen la violència present en les pel·lícules d'acció, però sí que assimilen formes de desitjar, sentir, parlar... alternatives.

Part dels seus coneixements sobre sexualitat provenen, doncs, de les pel·lícules i sèries que consumeixen. Ara bé, això no és necessàriament negatiu ni positiu; sèries com *Sex Education*³⁶ o *Generation*³⁷, per exemple, mostren una realitat juvenil molt completa i diversa, i els personatges tenen una clara curiositat i voluntat d'aprendre sobre sexualitat. Tracten temes que van des del consentiment fins a les ITS o els embarassos no desitjats des del respecte, la informació i la sinceritat i a través de personatges amb orientacions sexuals, identitats de gènere i expressions diverses. Així, l'efecte que tinguin en els adolescents depèn de les obres que miren, com també de la interpretació que en facin³⁸.

Això no obstant, és cert que el cinema convencional sovint tendeix a perpetuar rols masclistes, fal·locentristes i coitcentristes. Massa vegades ens trobem amb pel·lícules amb personatges encasellats dins de la cis-hetero-normativitat on les relacions sexuals es mostren totalment idealitzadament i fictícia. En la majoria d'escenes de sexe *mainstream* les dones són penetrades només de començar el contacte sexual i senten tant plaer que arriben a l'orgasme sense estimular-se en cap moment, cosa totalment il·lusòria³⁹.

7.3. Música

La música és un component innegable dels estils de vida dels adolescents, un producte que consumeixen dia sí i dia també i que acaba sent un component més de la seva identitat. La indústria musical té un paper clau en la generació de models de comportament i rols sexuals.

El *reggaeton* n'és un clar exemple per la seva popularitat i pel seu gran contingut sexual; alguns fins i tot l'acusen d'hipersexualització, ja que en alguns casos es presenta la sexualitat amb tanta freqüència que acaba tenint un caire obsessiu.

Aquest tipus de música es caracteritza per mostrar una imatge agressiva i dominant de l'home enfront d'una representació de la dona com a submissa i, fins i tot, com a objecte

³⁶ Ídem.

³⁷ **BARNZ, DANIEL I BARNZ, ZELDA** (2021): *Generation* (sèrie). HBO.

³⁸ **FUNES, JAUME** (2020): *Estima'm... però vull saber-ne més: com educar per fer petons i abraçades, passar de les drogues i ser persona en un món digital*, Columna Edicions, Barcelona.

³⁹ **CASQUET, NOEMÍ** (2019): *Mala mujer: la revolución que te hará libre*, Editorial Planeta.

sexual, tot alimentant el sistema patriarcal⁴⁰. Ho podem observar en versos com “Al la'o mío tengo a una rubia que tiene grande' las teta' / Quiere que yo se lo meta”⁴¹, de la cançó *La jeepeta*, on es cosifica i sexualitza la dona; o en “Dale ven, ven márame / Me dice “Dale baby, maltrátame””⁴², del tema *Caramelo*, on es normalitza i erotitza l'abús i violació sexual.

De tota manera, no hem de caure en el parany de pensar que tots els aspectes del *reggaeton* són negatius. L'última generació d'artistes llatins, un dels màxims exponents de la qual és Bad Bunny, està en ple procés de creació de models de masculinitat molt diferents dels que coneixíem fins ara; qüestionen els estereotips masculins mostrant la imatge d'un home que es pinta les ungles, no evita el color rosa, vesteix de manera extravagant i utilitza ulleres *de dona*. D'aquesta manera, escriptors de música com Bad Bunny estan redefinint la masculinitat dins d'un gènere musical que històricament tenia matisos clarament LGBTI+fòbics i que encara ara té grups que reafirmen la masculinitat com a sinònima de violència, dominació i cis-hetero-normativitat⁴³.

7.4. Iniciatives d'educació sexual

Al marge de la pornografia, les sèries o pel·lícules i la música, que no han estat produïts amb la finalitat de crear materials d'educació sexual, però acaben incidint en els comportaments i valors dels adolescents, existeixen iniciatives i projectes que sí que ofereixen recursos pensats expressament perquè els joves es puguin formar.

Algunes d'aquestes iniciatives contribueixen a l'educació sexual a través de tallers, com és el cas del projecte cooperatiu Mandràgores, el qual va néixer el 2016 amb l'objectiu de “contribuir en l'educació sexual i afectiva des d'una perspectiva feminista”⁴⁴. Promouen una revisió crítica de la sexualitat i plantegen els seus tallers partint dels principis de feminisme, educació sexual, pensament crític, empoderament i transformació de la societat.

Altres es materialitzen en forma de continguts audiovisuals, com podria ser el cas de Platanomelón, una botiga de joguines sexuals que a través de les seves xarxes socials

⁴⁰ MARTÍNEZ, NORIEGA I DULCE, ASELA (2014): *Música, imagen y sexualidad: el reggaetón y las asimetrías de género*. Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Azcapotzalco. <https://www.redalyc.org/pdf/325/32531428010.pdf>

⁴¹ AA, ANUEL; GARCIA, NIO; TOWERS, MYKE; I JUANKA, BRRAY (2020): La jeepeta (cançó). En *Now Or Never*.

⁴² G, KAROL; TOWERS, MYKE; I OZUNA (2020): Caramelo (cançó). En *Enoc*.

⁴³ PLATT V., SARAH (2018): *Nociones de género, música urbana y cultura popular: Cómo el fenómeno Bad Bunny está redefiniendo la masculinidad*. 1er Coloquio sobre Hombres y Masculinidades. Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.

⁴⁴ MANDRÀGORES: *Qui som*. <https://mandragores.cat/qui-som/>

(principalment Instagram, TikTok i YouTube) i d'articles que pengen a la seva pàgina web fan píndoles d'educació sexual. Tenen en compte tots els models de parella i sexualitat i busquen que els seus recursos siguin atractius i frescos⁴⁵.

Cal mencionar també el programa de Betevé *Oh my goig*, que es defineix com un programa “fet amb i per joves”. Està protagonitzat pels nous models de relació sexoafectiva i les expectatives de futur trencades, dues realitats molt presents en les vides de l'última generació de joves⁴⁶.

En últim lloc, hi ha un gran repertori de llibres d'educació sexual que ofereixen mirades molt diferents però totes necessàries al voltant d'aquest tema.

Alguns tenen un enfocament molt complet i l'ànim d'empoderar sexualment a les persones que els llegeixin, com *Mala mujer: La revolución que te hará libre*⁴⁷, de Noemí Casquet; o *Follem?*⁴⁸, de Bel Olid, que reivindica unes sexualitats més humanes i lliures de tabús.

Altres profunditzen en un tema concret, com el consentiment en el cas de *La paraula més sexi és sí*⁴⁹, de Shaina Joy Machlus; la diversitat de gènere i sexual, com *Transgresorxs*⁵⁰, de Bru Madrenas; o l'autoconeixement, com la dilogia formada per *La regla mola si saps com funciona*⁵¹ i *El semen mola si saps com funciona*⁵², de Cristina Torrón.

8. DESENVOLUPAMENT SEXUAL DURANT L'ADOLESCÈNCIA ⁵³: NECESSITATS DELS JOVES ⁵⁴

L'inici de l'adolescència està marcat per la pubertat; els canvis físics que experimenta el cos, el qual es prepara per entrar en l'edat fèrtil, des d'un vessant biològic. Per aquest motiu aquesta etapa se sol associar al despertar sexual.

⁴⁵ PLATANOMELÓN: <https://www.platanomelon.com/>

⁴⁶ BETEVÉ (2019): *Oh My Goig*. <https://beteve.cat/oh-my-goig/>

⁴⁷ CASQUET, NOEMÍ (2019): *Mala mujer: la revolución que te hará libre*, Editorial Planeta.

⁴⁸ OLID, BEL (2019): *Follem?: de què no parlem quan parlem de sexualitats*, Bridge.

⁴⁹ JOY MACHLUS, SHAINA (2020): *La paraula més sexi és sí: una guia de consentiment sexual*, L'Altra Editorial.

⁵⁰ MADRENAS, BRU (2022): *Transgresorxs: llibre col·laboratiu d'identitats no-binàries*.

⁵¹ SALVIA, ANNA I TORRÓN, CRISTINA (2021): *La regla mola si saps com funciona*. Penguin Random House Grupo Editorial.

⁵² SALVIA, ANNA I TORRÓN, CRISTINA (2022): *El semen mola si saps com funciona*. Penguin Random House Grupo Editorial.

⁵³ CRESPI I ASENSIO, ELENA (2014): *Parlem de sexe a casa: guia per a una bona educació sexual i afectiva*, Eumo Editorial.

⁵⁴ FUNES, JAUME (2020): *Estima'm... però vull saber-ne més: com educar per fer petons i abraçades, passar de les drogues i ser persona en un món digital*, Columna Edicions, Barcelona.

La pubertat provoca canvis emocionals i uns sentiments d'enamorament i d'amistat molt intensos. S'acosta la maduresa sexual i la capacitat reproductiva, i per això s'inicien els pensaments sobre l'activitat sexual i un desig de més intimitat. Sorgeixen també les primeres fantasies sexuals i es comença a practicar la masturbació, en alguns casos fins a arribar a l'orgasme.

Per altra banda, l'adolescència inclou el procés psicològic maduratiu que es pateix quan es passa de la infantesa a l'adulthood. És una etapa de recerca de la pròpia identitat i d'adquisició d'independència i autonomia. És complexa, perquè suposa la transició entre la infantesa i l'adulthood. Per aquest motiu, les persones adolescents solen ser contradictòries, perquè estan aprenent a ser adults, aprenentatge que, tal com qualsevol altre, inclou errors.

En aquest procés de creació de la identitat busquen també descobrir-se sexualment. El descobriment de la seva sexualitat i d'aquelles conductes, pràctiques, persones... que els atrauen formen part i són importants en el seu procés de maduració personal.

8.1. Incomoditat davant dels canvis corporals

Una part molt rellevant de l'etapa de l'adolescència és la pubertat; és a dir, els canvis biològics i fisiològics que experimenta el cos, el qual es prepara per entrar en l'edat fèrtil, i que fan desaparèixer la condició infantil tot conduint a la maduresa juvenil.

Una de les majors dificultats dels adolescents és l'adaptació a un cos canviant, cosa que sovint porta als joves a desenvolupar una gran preocupació per la imatge corporal; les corbes, dimensions i proporcions dels seus cossos deixen de ser les previstes, apareixen noves característiques inesperades com l'augment del pèl corporal o el desenvolupament dels òrgans sexuals, etc.

Hem de tenir això en compte a l'hora d'abordar l'educació sexual; tal com diu Jaume Funes en el seu llibre *Estima'm... però vull saber-ne més*, "un dels objectius de l'educació dels adolescents consisteix a ajudar-lo a trobar-se bé dins la seva pell".

Així doncs, la informació i el suport en la presa de consciència sobre els canvis que els succeeixen són clau en la imatge que tindran sobre el seu propi cos.

8.2. Sentiment d'una gran importància de l'acceptació entre el grup d'iguals

Durant l'adolescència, se sent una gran necessitat de ser acceptat en el grup d'iguals. Això està relacionat amb el fet que és una etapa de construcció de la pròpia identitat. Per aquesta causa, els joves abandonen les figures d'autoritat, com els pares o els mestres, a la recerca de més independència.

L'amistat és la primera relació afectiva per elecció que tenen i té una gran importància per la percepció que tenen d'ells mateixos, l'autoafirmació i l'autoestima.

8.2.1. La mirada dels altres sobre el propi cos

Al llarg de la història de la humanitat, la corporalitat i l'aparença han estat sempre una part imprescindible de la cultura i la socialització. L'aparença física és la primera percepció que tenim en qualsevol interacció social i suposa, per tant, una important variable en les relacions interpersonals⁵⁵.

Així doncs, al procés d'autoacceptació del seu propi cos pel qual els adolescents passen, s'hi sumen les mirades de la gent que els envolta sobre aquest. D'aquesta manera, passen a preguntar-se no només si se senten atractius, sinó també si les altres persones els hi troben.

Els joves saben que socialment es premia una aparença física concreta per sobre de les altres, cosa que té una gran perillositat en termes de salut mental.

L'educació no ha de perpetuar cap model d'imatge corporal com a aquella "correcta" o "sana" ni jutjar determinades formes o mesures, sinó que ha de vetllar per l'autoacceptació i el respecte cap a tots els tipus de cossos.

8.2.2. Els diferents ritmes

Els ritmes maduratiu dels adolescents són molt diversos. N'hi ha que es troben accelerats pel seu desenvolupament biològic, que supera el creixement personal i social; d'altres que els agradaria tenir una aparença més madura...

⁵⁵ **VILÀ FORNÉS, TANIT** (2019): *Imatge corporal i pràctiques relacionades amb la cerca de l'ideal estètic en població universitària: Una perspectiva de gènere*. Treball de Fi de Grau, Universitat de les Illes Balears. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150225/Vila_Fornes_Tanit.pdf?sequence=1&isAllowed=y

A més de la seva sensació personal, també hi influeixen les pressions i estímuls externs que reben. El seu comportament sexual és, en més o menys mesura, un condicionant més de les seves interaccions socials. Part del seu recorregut i experiències sexuals venen condicionades, doncs, per entorn.

Aquestes pressions externes els inciten, en gran manera, a comportar-se sexualment com si fossin ja adults. Sentir que gran part dels seus amics ja han tingut interaccions o relacions sexuals amb ells mateixos o una altra persona pot portar als joves a intentar fer-ho també, però no per iniciativa personal, sinó per imitació.

Per altra banda, i sobretot en el cas de les noies, en alguns casos ens trobem amb una estigmatització del plaer. Tal com afirma Valérie Tasso, “el desig femení s’ha demonitzat i s’ha ocultat al llarg de la història per la seva aparent complexitat”. Les creences en què això ha derivat, com que “els homes sempre en tenen ganes i les dones no” o “els homes tenen més desig sexual que les dones”, poden portar a les adolescents a sentir culpabilitat a l’hora de mostrar o satisfer el seu desig sexual⁵⁶.

En la nostra proposta educativa, haurem de tenir en compte aquesta situació per evitar posar pressa o infantilitzar a les persones adolescents. Cal que les classes siguin un espai segur on ningú senti que el seu recorregut vital és invàlid o inadequat.

8.3. Inestabilitat emocional i adquisició del propi sistema de valors

Durant l’adolescència és quan es construeix la pròpia identitat i, per tant, neix la consciència moral. L’educació sexual no ha d’entendre les relacions sexuals únicament com a una forma d’experimentar plaer físic, sinó que ha de tenir en compte les repercussions emocionals que tenen en els joves.

Els sentiments dels adolescents estan en constant evolució i canvi. El cervell està en desenvolupament i les hormones fan esclatar emocions descontrolades. La sexualitat, que sempre havia format part de les seves vides, però que ara es manifesta de manera molt més intensa, els causa nous sentiments i els porta a relacionar-se de noves maneres amb les altres persones.

Hem d’oferir eines que els permetin aprendre a ser conscients i gestionar les seves emocions, especialment en matèria de relacions interpersonals.

⁵⁶ **ALMENAR, MARIA** (2021): *El desig femení: de la invisibilització a la reivindicació. Entrevista a Valérie Tasso*. Diari Ara.
https://www.ara.cat/estils/desig-femeni-invisibilitzacio-reivindicacio-valerie-tasso_130_4149235.html

Igualment, hem de guiar-los en la seva construcció de l'autoconeixement perquè aprenguin a identificar allò que desitgen i allò que no, com també a parar atenció a la voluntat dels altres.

És important que l'educació sobre el consentiment no parli només del *sí* o *no* a la proposta de mantenir relacions sexuals, sinó que vagi més enllà i contingui lliçons sobre ètica en les relacions sexuals i afectives. Ha d'incloure recursos per aprendre a estimar i ser estimats de manera sana i per saber distingir les conductes tòxiques que poden tenir els altres o ells mateixos i conèixer mètodes per abordar-les i solucionar-les.

9. L'EDUCACIÓ COM EINA DE TRANSFORMACIÓ: REALITAT SOCIAL A CATALUNYA

L'educació ha de ser entesa com una eina de transformació social; als centres educatius no només s'hi ha d'ensenyar, sinó que s'hi ha d'educar. És a dir, cal que dotem els joves no només de les eines necessàries per créixer i desenvolupar-se com a estudiants, sinó també com a persones⁵⁷.

Així doncs, hem de conèixer la situació social actual del país per poder actuar en concordança amb la realitat.

9.1. Violència sexual ⁵⁸

A Catalunya, un 78,8% de les dones (aproximadament 8 de cada 10) han estat víctimes de, com a mínim, un episodi de violència sexual des que tenien 15 anys. A més, les dades mostren que un 19% ha patit 7 o més agressions al llarg de la seva vida.

El fet que la majoria de dones hagin experimentat algun fet de violència sexual des que van iniciar la seva vida adulta fa palesa la necessitat d'una societat formada que tingui les eines per identificar situacions d'abús, entengui la importància de crear espais segurs on les víctimes puguin recórrer (com els punts lila), recolzi les víctimes en el procés de denúncia... en definitiva, que estigui sensibilitzada, conscienciada i tingui clara la manera com cal intervenir en una incidència d'aquest tipus.

⁵⁷ **ESQUERRA REPUBLICANA** (2021): *L'educació com una eina de transformació*.

<https://sergi-segui.esquerrarepublicana.cat/noticia/42106/educacio-com-una-eina-de-transformacio>

⁵⁸ **GENERALITAT DE CATALUNYA, DEPARTAMENT D'INTERIOR** (2019): *Enquesta de violències sexuals a Catalunya 2019*.

<https://govern.cat/govern/docs/2022/06/02/19/32/03c880b7-d1ed-4936-b3bb-81aebf4035fb.pdf>

Cal remarcar que el col·lectiu de dones joves és el que més tendeix a ser victimitzat; el 84,2% de les dones de 16 a 29 anys han experimentat una o més agressions, percentatge que va disminuint a mesura que augmenta l'edat. Per aquest motiu és encara més important que s'eduqui al voltant del consentiment en l'educació obligatòria; hem de procurar que els joves tinguin aquests continguts assolits com més aviat millor⁵⁹.

9.1.1. Oferir eines per reconèixer situacions de violència sexual

Generalment, quan parlem sobre violacions ens imaginem la silueta d'un home desconegut a la cantonada d'un carrer fosc esperant que passi una dona. La popularitat d'aquesta representació de la violació es deu, en part, al fet que la realitat és molt més complicada d'acceptar: en la majoria de casos els agressors es tracten de coneguts de la víctima.⁶⁰

En referència a les dades recollides l'any 2019, els casos on l'agressor es va tractar d'un desconegut representen només un 33,6% de les incidències. Així doncs, en quasi 7 de cada 10 casos es va tractar d'un home que la víctima coneixia o amb qui hi tenia alguna relació, com la seva parella, un amic, un familiar o un company de feina⁶¹.

L'educació ha d'evitar reproduir concepcions fictícies sobre les violacions i centrar-se a oferir eines reals per aprendre a reconèixer i gestionar situacions de violència sexual. Tal com acabem d'observar, la majoria de violacions i episodis relacionats amb la violència sexual passen entre persones que ja tenien una relació establerta. Hem d'educar per evitar que aquestes no passin mai a un terreny violent; els estudiants han de tenir clars els límits entre una relació sana i una de tòxica.

9.1.2. Informació i suport per denunciar

Tal com passa amb totes les situacions de violència masclista, l'índex de denúncia de les agressions sexuals als cossos policials és molt baix. Només un 11,8% de les dones que han patit violència sexual al llarg de la seva vida adulta han denunciat els fets, percentatge que augmenta quan ens centrem només en els fets més greus (relacions sexuals sota coaccions i intimidacions psicològiques, tocaments amb violència o violacions i intents de violació), encara que es manté molt baix: un 16%.

⁵⁹ Vegeu el gràfic *Víctimes per grup d'edat* en l'Annex 2.

⁶⁰ JOY MACHLUS, SHAINA (2020): *La paraula més sexi és sí: una guia de consentiment sexual*, L'Altra Editorial.

⁶¹ Vegeu el gràfic *Perfil de l'agressor* en l'Annex 2.

El principal motiu d'aquest baix índex de denúncia durant el 2019 va ser la consideració de la víctima que els fets no eren prou greus per presentar denúncia, el qual va seguit de la por a no ser creguda o no poder presentar prou proves. Altres coses que van tirar enrere a les víctimes de violència sexual de denunciar són la por, el bloqueig emocional, el fet que l'agressor es tracti d'un conegut proper, el fet que la víctima solucionés la situació sense denunciar, la falta d'informació, les dificultats que suposa el procés judicial i el poc suport familiar, de l'entorn o econòmic⁶².

Per fer front a aquest baix índex de denúncies cal una educació que insisteixi en la importància de denunciar els actes de violència sexual i que actuï com a exemple i referent en la gestió de casos de violència (sigui sexual o d'altres tipus).

Tal com hem vist anteriorment, el principal motiu pel qual no es denuncia és la creença que l'agressió rebuda no és prou greu per ser comunicada a les autoritats. Les aules han de ser entorns on hi hagi tolerància zero davant de situacions relacionades amb la violència sexual. Cal tractar contundentment des dels actes més greus fins als masclismes normalitzats, perquè així els estudiants es xopin d'aquesta manera de respondre a les agressions sexuals i siguin molt més conscients d'aquesta problemàtica.

També és bastant alt el percentatge de dones que no comuniquen les agressions patides per por a no ser cregudes o a no poder presentar suficients proves. Els centres educatius han de tenir espais on comunicar les possibles agressions que s'hi puguin donar lloc, i les víctimes han de tenir a l'abast serveis d'escolta activa i resolució de problemes. El mètode de resolució de conflictes que utilitzem a les escoles i instituts repercutirà directament en els que emprin els estudiants més tard.

Igualment, l'educació ha de ressaltar la importància de demanar ajuda (sigui a les autoritats o a una persona de confiança) sempre que ens trobem en una situació de violència sexual, perquè la por, el bloqueig emocional o el fet que l'agressor sigui una persona propera pot dificultar molt el procés de posar una denúncia o comunicar l'agressió.

9.1.3. Tractar l'arrel del problema

Una educació que formi per identificar els senyals o comportaments que, dins o fora d'una relació, són o poden derivar en situacions de violència sexual, com també que impulsi la comunicació i denúncia d'agressions, és totalment necessària. Ara bé, l'últim objectiu de

⁶² Vegeu el gràfic *Motiu de no denúncia* en l'Annex 2.

l'ensenyament ha de ser educar sobre el respecte de l'autonomia personal i crear una cultura del consentiment per erradicar aquesta violència.

*Fer front a la cultura de la violació: cultura del consentiment*⁶³

Actualment, vivim en una societat marcada pel que els anys 70' es va anomenar *cultura de la violació*. Aquest terme fa referència a la normalització i, fins i tot, *romantització* de pràctiques i actituds que tenen a veure amb la violència sexual.

Podem trobar la cultura de la violació reflectida en molts dels videojocs, pel·lícules, cançons... que consumim, o inclús en contes infantils i acudits. Els seus fonaments són la cosificació de la dona, el llenguatge misogin i la idealització de la violència sexual (com en el conte de la bella dorment, on el príncep la besa sense demanar-li consentiment en cap moment, o en el de la Bella i la Bèstia, on la primera ha d'aguantar els abusos de la seva parella, la violència del qual s'excusa per la seva condició de *bèstia*).

Aquesta cultura de la violació afecta la vida de tothom, no només de les dones. Els homes són reduïts a l'estereotip masculí, que els defineix com unes *bèsties* sense cap control de la seva *naturalesa*. A més, anul·la a totes les persones que no coincideixen amb el model cis-hetero-normatiu.

Per combatre la cultura de la violació cal crear una cultura del consentiment. Hem d'educar donant rellevància a la comunicació i a la creació d'un espai segur a l'hora d'interactuar sexualment amb una altra persona.

En els centres educatius hem d'acabar amb la cultura de la violació, que culpa i avergonyeix a les víctimes. En aquests no hi pot haver espai per banalitzar la violència sexual, i tothom ha de ser tractat amb respecte i igualtat. No importa la roba que s'utilitzi, la vida sexual que es tingui, la identitat de gènere o l'orientació sexual; tots els estudiants tenen el mateix dret a ser respectats i disposar d'un entorn lliure de discriminacions.

*Educar sobre el consentiment*⁶⁴

La manera més efectiva per evitar la violència sexual des de l'educació és ensenyar als joves a respectar l'autonomia personal i informar sobre el consentiment.

⁶³ JOY MACHLUS, SHAINA (2020): *La paraula més sexi és sí: una guia de consentiment sexual*, L'Altra Editorial.

⁶⁴ OLID, BEL (2019): *Follem?: de què no parlem quan parlem de sexualitats*, Bridge.

El consentiment és un concepte que podria semblar molt senzill, però si se'n té un coneixement erroni pot provocar malentesos realment greus. Hem d'educar atribuint la responsabilitat de demanar permís a la persona que proposa o inicia la relació sexual, i deixant clar que el consentiment ha de ser explícit i entusiasta. Tal com Sílvia Porras diu a l'entrevista que ens ha concedit, "no hem de parlar de *consentiment*, sinó de *desig*".

De la mateixa manera, cal trencar mites com que demanar permís o parlar durant el sexe *talla el rotllo* i fomentar la comunicació per tal que l'experiència sigui molt més còmode i plena per totes les persones que hi participin. Cal aplicar l'ètica en el camp de les relacions sexuals i afectives per estimular la responsabilitat afectiva dins les relacions i el benestar emocional.

Conèixer fórmules per expressar com volem que els nostres cossos interactuïn, saber la importància que tenen les emocions i sentiments durant el sexe, tenir clar el nostre dret a negar-nos a dur a terme aquelles pràctiques que no ens facin sentir còmodes... són recursos que poden millorar les relacions sexuals que tinguem per nosaltres i les nostres parelles.

9.2. Col·lectiu LGTBI+: LGTBI+fòbia i creixement del col·lectiu

Les persones que s'identifiquen obertament amb el col·lectiu LGTBI+ són cada vegada més. Actualment, menys de la meitat dels adolescents són heterossexuals, i les noies tendeixen més a tenir una preferència sexual diferent de l'heterossexualitat⁶⁵.

En contraposició a això, l'LGTBI+fòbia també està creixent; el 2020 va ser l'any que l'Observatori contra l'Homofòbia va registrar més incidències per LGTBI+fòbia des que n'elaboren estudis (2014), amb 189⁶⁶.

Aquest increment del nombre d'incidències registrades pot ser causat per dos possibles factors; la situació de l'LGTBI+fòbia està empitjorant i cada cop hi ha més discriminació envers aquest col·lectiu; o la tasca de l'Observatori contra l'Homofòbia s'està estenent i cada vegada més víctimes d'LGTBI+fòbia denuncien les agressions que reben.

⁶⁵ **ASPB, CSB** (2021): *La salut i els seus determinants en adolescents de Barcelona: enquesta FRESC 2021*. https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2022/03/ASPB_Salut-determinants-adolescent_ENQUESTA-FRESC_2021.pdf

Vegeu gràfic *Atracció sexual dels adolescents de Barcelona* en l'Annex 2.

⁶⁶ **OBSERVATORI CONTRA L'HOMOFÒBIA** (2020): *L'estat de l'LGTBI-fòbia a Catalunya: informe de l'Observatori contra l'homofòbia*.

<https://och.cat/wp-content/uploads/2021/10/informe-anual-2020-interactivo-lgbti.pdf>

Vegeu gràfic *Total d'incidències els anys 2015-2020* en l'Annex 2.

Davant de la situació actual, on el tema de la diversitat sexual i de gènere està tant en auge, és necessari que l'educació acompanyi els processos socials que s'estan produint. Ha de fer costat i normalitzar el col·lectiu LGTBI+ per, d'aquesta manera, combatre l'LGTBI+fòbia, la qual es basa principalment en la desinformació i la por irracional.

9.2.1. Lluitar contra el discurs d'odi

Tal com hem pogut veure, les agressions LGTBI+fòbiques estan en augment. Els tipus d'agressió o discriminació que predominen són l'agressió verbal, la física i el tracte inadequat. Cal remarcar també els nombrosos casos d'odi i exaltació i d'assetjament, que inclou l'escolar⁶⁷.

Davant l'augment de l'LGTBI+fòbia i, més en concret, del discurs d'odi, cal que l'educació es posi al costat del col·lectiu i combati la discriminació amb la informació i la sensibilització.

S'ha de normalitzar la diversitat sexual i de gènere des de l'escola i insistir-hi durant tota l'educació obligatòria. Cal educar els joves des del respecte i la diversitat per tal d'aconseguir una societat amb una tolerància zero envers aquest tipus d'agressions.

Dins els centres educatius, no es pot permetre cap mostra de discriminació cap al col·lectiu. Els docents, clars referents de l'alumnat, no han de restar importància als comentaris, burles, agressions... que es produeixin per motiu d'LGTBI+fòbia, i han de tenir clar que la seva actitud davant situacions d'aquest tipus afectarà directament a la que tindran els estudiants en el futur.

9.2.2. Entorn segur per la lliure expressió de la identitat

Estem observant com cada vegada més persones s'identifiquen amb el col·lectiu LGTBI+, i moltes d'aquestes són joves⁶⁸. Aquesta realitat fa patent la urgència d'incloure la diversitat sexual i de gènere en l'educació.

Per començar, les identitats que no coincideixen amb el model cis-hetero-normatiu poques vegades estan contemplades en els currículums escolars, cosa que causa

⁶⁷ Ídem.

Vegeu gràfic *Tipus d'agressió o discriminació* en l'Annex 2.

⁶⁸ **ASPB, CSB** (2021): *La salut i els seus determinants en adolescents de Barcelona: enquesta FRESC 2021*. https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2022/03/ASPB_Salut-determinants-adolescent_ENQUESTA-FRESC_2021.pdf

confusió i angouxa a les persones del col·lectiu, alhora que pot dificultar la seva formació de la identitat⁶⁹.

Massa sovint s'explica l'anatomia humana, per exemple, classificant els cossos entre "homes" i "dones". Aquesta manera d'anomenar els sexes és incorrecte, ja que són termes que fan referència al gènere i exclouen a les persones trans. Fer servir les paraules "mascle" i "femella" per parlar de les diferències físiques entre els humans, com també detallar que el gènere de les persones és independent del seu sexe, és més adequat i inclou tot l'alumnat.

Seguint aquest exemple, cal que es revisin i replantegin alguns costums que tenim interioritzats, com la suposició que quan parlem de relacions sexuals ens referim només a aquelles entre homes i dones cis o la tradicional classificació dels infants entre nens i nenes, la qual no té en compte a les persones no binàries.

Per altra banda, s'ha de vetllar pel respecte a la diversitat en els centres educatius perquè aquests siguin un espai on l'alumnat pugui identificar i expressar lliurement la seva identitat de gènere. També cal que es promoguin formes de relació lliures de prejudicis i discriminacions.

S'ha de tractar amb contundència qualsevol mostra d'LGTBI+fòbia que es pugui presentar. No podem tolerar actituds com l'ús de les paraules "gai" o "maricón" com a termes pejoratius, o l'incorrecte ús dels pronoms de l'alumnat trans.

Ara bé, per crear un entorn segur pels joves de la comunitat LGBTI+ no n'hi ha prou amb eliminar les formes de discriminació que els afecten, sinó que cal incloure'ls en les classes i espais informals. Per aquest motiu, no podem permetre que l'educació reproduïxi i perpetui els rols establerts, basats en la forma d'organització social patriarcal, binària, cis i heterosexual. En comptes d'això, hem de procurar la normalització del col·lectiu dins de tots els espais de socialització del centre.

9.2.3. Educar des de la interseccionalitat

El col·lectiu gai és el que va rebre més agressions durant el 2020 (73,7%)⁷⁰. Aquest fet és la traducció d'un rellevant problema al voltant de les masculinitats. Pablo Hurtado, expert

⁶⁹ **CHRYSTALLIS** (2021): *Guia per a docents: educació en diversitat i igualtat*.
<https://chrysalis.org/wp-content/uploads/2021/05/GUIA-PER-A-DOCENTS.-Educacio-en-Diversitat-i-Igualtat.-Chrysalis-Catalunya.pdf>

⁷⁰ **OBSERVATORI CONTRA L'HOMOFÒBIA** (2020): *L'estat de l'LGTBI-fòbia a Catalunya: informe de l'Observatori contra l'homofòbia*.
<https://och.cat/wp-content/uploads/2021/10/informe-anual-2020-interactivo-lgbti.pdf>

en gènere del Col·legi de Psicologia de Catalunya, explica que l'augment de les incidències es produeix com a resultat de la violència patriarcal: “La masculinitat tradicional es defineix per no ser femenina i, per això, col·loca els homes LGTBI+ en el lloc femení”. D'aquesta manera, aquests esdevenen víctimes de les “estructures de poder desiguals” entre gèneres, on la masculinitat tradicional és la que ocupa el lloc de dominació, sotmetent els que no coincideixen amb aquest model, moltes vegades a través de la violència⁷¹.

Podem observar com el factor gènere també genera diferències entre la discriminació a homes i dones trans; aquestes últimes pateixen un 86% de les agressions totals a persones trans⁷².

Cal educar al voltant del col·lectiu LGTBI+, doncs, tenint en compte la interseccionalitat de la discriminació; una educació que no tingui en compte els diversos eixos de discriminació que poden tenir les persones del col·lectiu no servirà per tothom. Les dones trans, per exemple, a més de víctimes de l'LGTBI+fòbia també ho són del patriarcat; els homes gais negres reben racisme; les persones no binàries amb més poder adquisitiu tenen privilegis per sobre les altres...

És necessari abordar les classes d'una manera feminista, antiracista i inclusiva, oferint recursos vàlids per tothom per tal de no deixar a ningú enrere.

9.2.4. Educar des de la diversitat

El col·lectiu LGTBI+ està experimentant un gran creixement; cada vegada més persones s'identifiquen amb aquest, la majoria adolescents.

L'actual generació de joves està protagonitzant una gran alliberació sexual i de gènere, la qual està anant acompanyada de grans canvis, com l'aparició d'orientacions sexuals i identitats de gènere que mai s'havien tingut en compte.

Aquest procés pel qual està passant el col·lectiu LGTBI+ està marcat sobretot per la reafirmació de la independència entre el sexe, el gènere, l'expressió de gènere i l'orientació sexual. Partint d'això, està tombant molts dels tabús i estereotips que hi havia al voltant de la comunitat, com per exemple el pensament que tots els gais tenen una expressió de gènere femenina, o que la manera de vestir d'una persona determina la

⁷¹ **ACN** (2021): *L'Observatori contra l'Homofòbia registra 146 agressions des l'inici del 2021. Entrevista a Pablo Hurtado*. Diari de Barcelona.

<https://www.diariidebarcelona.cat/-/observatori-homofobia-registra-146-agressions-comecament-2021>

⁷² Vegeu gràfic *Distribució d'incidències per col·lectius* en l'Annex 2.

seva identitat de gènere. Gràcies a això, el col·lectiu s'està transformant en un espai cada vegada més divers i lliure.

De la mateixa manera com el moviment LGTBI+ està passant per una època de constant debat i formació, cal que les escoles i instituts també s'informin per tenir les eines necessàries per acompanyar els estudiants del col·lectiu, combatre l'LGTBI+fòbia i, en definitiva, oferir una educació més completa, lliure i diversa.

Així, els centres podran acompanyar a tothom en el seu procés personal deixant de banda els prejudicis establerts per la societat i tenint en compte que cada cas i situació personal és diferent; com tots sabem, no totes les persones trans volen sotmetre's a canvis físics, no totes les persones asexuals són també aromàntiques... no podem oblidar cap de les opcions que existeixen i hem de procurar que tots els estudiants puguin sentir-se recolzats.

9.3. Salut sexual i ITS ⁷³

A Catalunya, fins al 2019 la situació epidemiològica de les ITS estava caracteritzada per un increment anual dels casos notificats d'un 43,1% de mitjana. Aquest es va aturar el 2020 a causa de la pandèmia per Covid, quan les afectacions que aquesta va tenir sobre el sistema sanitari van emascarar la situació de les infeccions⁷⁴.

Els casos d'avortament (legal) també han tendit a augmentar des del 2014 després del descens que s'havia donat des del 2010. L'increment, tal com les infeccions per ITS, es va aturar el 2020 arran de la pandèmia mundial⁷⁵.

9.3.1. Oferir informació com més aviat millor

L'inici de l'activitat sexual en els adolescents catalans se situa, de mitjana, en els quinze anys⁷⁶. Aquesta edat correspon, en la majoria de casos, als cursos de tercer i quart de l'Educació Secundària Obligatoria.

⁷³ ITS: Infeccions de Transmissió Sexual.

⁷⁴ **GENERALITAT DE CATALUNYA (DEPARTAMENT DE SALUT), CEEISCAT** (2020): *Vigilància epidemiològica de les Infeccions de Transmissió Sexual (ITS) a Catalunya: informe anual 2020*. https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/S/sida/enllasos/anual_ITS.pdf

⁷⁵ **GENERALITAT DE CATALUNYA (INSTITUT D'ESTADÍSTICA DE CATALUNYA)** (2020): *Interrupcions voluntàries de l'embaràs realitzades a Catalunya per grups d'edat i estat civil*. <https://www.idescat.cat/indicadors/?id=anuals&n=10384>

Vegeu el gràfic *Interrupcions voluntàries de l'embaràs realitzades a Catalunya (2010-2020)* en l'Annex 2.

⁷⁶ **ASPB, CSB** (2021): *La salut i els seus determinants en adolescents de Barcelona: enquesta FRESC 2021*. https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2022/03/ASPB_Salut-determinants-adolescent_ENQUESTA-FRESC_2021.pdf

Així doncs, si volem garantir que els adolescents disposin de la informació necessària per tenir relacions de manera segura en l'inici de les seves interaccions sexuals, cal que els oferim educació al voltant d'aquest tema durant la primera etapa de l'Educació Secundària Obligatoria.

Per altra banda, quan es pregunta a aquests mateixos adolescents si han utilitzat algun mètode anticonceptiu en les seves últimes relacions sexuals, un 20,9% afirmen haver emprat un mètode no efectiu per prevenir les ITS i els embarassos no desitjats (com la marxa enrere) o no haver-ne utilitzat cap⁷⁷. Aquestes dades mostren que ens trobem en una situació de falta d'informació i consciència alarmant⁷⁸.

Per afegitó, la població jove és una de les que presenta més infeccions de determinades ITS, com la infecció genital per clamídia i la gonorrea, les quals han estat diagnosticades a menors de vint-i-cinc anys en el 49,5% i el 29,7% dels casos respectivament⁷⁹. També és la que presenta més casos d'interrupcions voluntàries de l'embaràs; el 2020, per exemple, el 65,35% d'avortaments practicats a Catalunya van ser a persones de fins a vint-i-nou anys⁸⁰.

Això es deu a la necessitat d'exploració que senten els adolescents com a futurs adults, la qual molts cops els porta a tenir conductes de risc. Busquen dur a terme activitats pertanyents al *món dels adults*, com les relacions sexuals sense protecció o la consumició d'alcohol, accions que perceben com a senyals de maduresa⁸¹.

Per prevenir contagis i embarassos no desitjats en els joves és essencial promoure comportaments sexuals més segurs. Complir aquesta tasca en els centres educatius garanteix l'accés a la major part de la població adolescent.

9.3.2. Tenir en compte la diversitat sexual

La informació que es doni sobre els riscos de mantenir relacions sexuals i les opcions existents per impedir-los no serà útil per tothom si no contemplem els diferents models de

⁷⁷ ASPB, CSB (2021): *La salut i els seus determinants en adolescents de Barcelona: enquesta FRESC 2021*. https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2022/03/ASPB_Salut-determinants-adolescent_ENQUESTA-FRESC_2021.pdf

⁷⁸ Vegeu gràfic Ús de mètode anticonceptiu en l'última relació sexual en l'Annex 2.

⁷⁹ GENERALITAT DE CATALUNYA (DEPARTAMENT DE SALUT), CEEISCAT (2020): *Vigilància epidemiològica de les Infeccions de Transmissió Sexual (ITS) a Catalunya: informe anual 2020*. https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/S/sida/enllasos/anual_ITS.pdf

⁸⁰ GENERALITAT DE CATALUNYA (INSTITUT D'ESTADÍSTICA DE CATALUNYA) (2020): *Interrupcions voluntàries de l'embaràs realitzades a Catalunya per grups d'edat i estat civil*. <https://www.idescat.cat/indicadors/?id=anuals&n=10384>

⁸¹ CRESPI I ASENSIO, ELENA (2014): *Parlem de sexe a casa: guia per a una bona educació sexual i afectiva*, Eumo Editorial.

relació. Per incloure a tots els alumnes i tenir l'impacte més gran possible en la reducció dels contagis de les ITS, cal evitar centrar el discurs només en les parelles heterosexuales on tots els integrants són cis.

La importància d'incloure les persones del col·lectiu LGTBI+ en l'educació al voltant de la salut sexual es fa encara més evident quan ens fixem en les dades: la transmissió sexual entre homes és la via de transmissió majoritària per a totes les ITS, a excepció de la infecció genital per clamídia⁸².

Així doncs, per educar d'una manera coherent amb la realitat actual, cal parlar de la utilització de condons no només en les parelles heterosexuales sinó també en les gais, informar sobre les bandes de làtex (molt emprades per les parelles lesbianes, però també útils per aquelles heterosexuales)...

Parlar de tots els contactes sexuals possibles, i no només de la penetració penis-vagina, garantirà que tots els estudiants disposin de la informació necessària per tenir relacions sexuals de la manera més segura possible.

9.3.3. Evitar basar l'educació en la por

Des de l'epidèmia del VIH dels anys vuitanta fins a l'actualitat, el model preventiu davant les ITS s'ha basat en la por, la culpa i la vergonya. Avui en dia, quan parlem de les ITS i els joves, allò que genera més controvèrsia és *l'absència de por a contraure ITS*.

Aquest model basat en la por pot funcionar durant un temps determinat, però no és sostenible a llarga durada i no és psicològicament sa, ja que és impossible evitar durant tota la vida tot contacte potencialment infecciós.

La millor manera d'educar per uns hàbits sexuals tan saludables com sigui possible és oferir la màxima informació sobre el tema perquè, d'aquesta manera, cadascú pugui prendre les seves pròpies decisions i establir els seus propis límits en matèria de sexualitat i salut⁸³.

Així, l'educació sobre les ITS i els mètodes per evitar-les no ha d'estar basada, tal com ha passat en els últims anys, en la por, sinó que se n'ha de parlar sense estigmatitzar cap patologia, col·lectiu o pràctica i amb una intenció clarament i única informativa.

⁸² GENERALITAT DE CATALUNYA (DEPARTAMENT DE SALUT), CEEISCAT (2020): *Vigilància epidemiològica de les Infeccions de Transmissió Sexual (ITS) a Catalunya: informe anual 2020*. https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/S/sida/enllacos/anual_ITS.pdf

⁸³ BAROJA, JORDI: *El abordaje de las ITS o la banalidad del miedo*. <https://centrejove.org/wp-content/uploads/2020/02/El-abordaje-de-las-ITS-o-la-banalidad-del-miedo.pdf>

9.3.4. Educació feminista i lliure d'LGTBI+fòbia

En una relació heterosexual entre una dona i un home cis, les dones estan molt més exposades a contraure ITS per raons biològiques, que es veuen agreujades per la seva vulnerabilitat social⁸⁴. A més, elles són les que patiran les conseqüències físiques i psíquiques que suposa un embaràs no desitjat en cas que n'hi hagi.

Per aquest motiu, no podem oblidar la gran importància d'educar des del feminisme i l'ètica de les relacions sexuals. S'ha de transmetre un missatge basat en el consentiment, el respecte dels límits dels altres i la llibertat de decisió de totes les persones implicades en l'acte sexual.

Per altra banda, és molt comú parlar del col·lectiu LGTBI+ i, més concretament, del gai, com a *grup de risc* de contraure malalties de transmissió sexual. Això, a més de ser fals, no aporta res més que més discriminació cap a les persones que surten del model de relació cis-hetero-normatiu i, a més, contribueix a la utilització de la vergonya com a prevenció de les ITS⁸⁵.

⁸⁴ Ídem.

⁸⁵ KOLL, GIOVANNI I GUTIERREZ, JAIME (2009): *El Estigma y la Homofobia: Echándole Leña al Fuego*. Sida Studi.

10. PROJECTE SENSEMBUTS

10.1. Projecte Sensembuts

Sensembuts és una iniciativa pensada i creada per i per a joves que pretén contribuir a l'educació sexual i afectiva. Busca promoure un model de formació crític, inclusiu i basat en l'autoconeixement i les cures.

S'ha materialitzat en forma de sis dossiers d'educació sexual i un pòdcast de també sis capítols als quals tant els docents com els adolescents poden accedir de manera lliure i gratuïta a través d'una pàgina web.

Els continguts dels materials elaborats han estat plantejats des del feminisme i la consciència de la diversitat sexual i de gènere.

10.2. Dossiers

El projecte inclou sis dossiers estructurats en sis eixos temàtics: *el consentiment, anatomia sexual i diversitat de cossos, identitats sexuals i de gènere, autoconeixement, responsabilitat sexoafectiva i comunicació, i salut sexual i ITS.*

Els llibrets estan formats per continguts teòrics intercalats amb petits requadres que ofereixen una mirada més propera i promouen l'esperit crític dels estudiants. Al final de cada un hi ha una proposta de dinàmica per fer les explicacions més lleugeres i participatives.

10.3. Pòdcast

El pòdcast pot ser escoltat amb el reforç dels dossiers o independentment d'aquests. Té sis capítols d'aproximadament trenta minuts cada un que tracten les mateixes matèries que els dossiers.

Cada programa del pòdcast conté una primera secció anomenada *Diccionari sexual* on es fa una introducció sobre el tema que es parlarà al llarg del capítol a través d'una breu definició. Aquest està seguit d'una entrevista a un professional o una persona d'interès per al tema. Finalment, consta d'una secció de recomanacions on proposem un llibre i una pel·lícula o sèrie per complementar la informació.

El programa sempre acaba amb una cançó referent al tema del programa. Les cançons són totes d'artistes o grups femenins, perquè hem decidit aprofitar aquest espai per contribuir al reconeixement de les dones artistes davant del masclisme encara molt present en la indústria musical.

10.3.1. Emissió del pòdcast: Ràdio Banyoles

El pòdcast elaborat serà emès per Ràdio Banyoles, l'emissora de ràdio capdavantera del Pla de l'Estany, cada tercer dissabte de mes a les dotze del migdia a partir de l'octubre de 2022 i fins al juny de 2023. Això ens permetrà donar a conèixer la iniciativa a un públic més ampli, com també que totes les persones de la comarca puguin gaudir del programa.

10.4. Principis en l'elaboració dels materials

Els principis que s'han aplicat en l'elaboració dels materials didàctics estan basats en l'estudi previ fet sobre les necessitats educatives que tenen els adolescents durant l'etapa de desenvolupament sexual en què es troben⁸⁶. Igualment, també hem tingut en compte la realitat actual a Catalunya en matèria de violència sexual⁸⁷, col·lectiu LGTBI+ i LGTBI+fòbia⁸⁸ i salut sexual⁸⁹.

Entenem l'educació com a una eina de transformació que pot tenir una important influència en la realitat social. L'ensenyament pot ser una de les eines clau per combatre problemes com l'LGTBI+fòbia o l'augment de casos d'ITS poden ser combatuts, perquè permet un contacte directe amb les generacions més joves del país.

10.4.1. Normalització de la diversitat corporal i respecte dels diferents ritmes

L'adaptació a un cos canviant és una de les complicacions més rellevants d'aquelles persones que es troben en un moment de la seva vida pròxim a la pubertat. Per evitar que es trobin amb aquests canvis inesperadament i, per tant, el procés d'acceptació i adaptació sigui encara més complicat, donem informació sobre tot allò que experimentaran; des del creixement de pèl corporal fins a les pol·lucions nocturnes o la menstruació, passant pel desenvolupament dels òrgans sexuals.

⁸⁶ Vegeu l'apartat *Desenvolupament sexual durant l'adolescència: necessitats de les persones adolescents*.

⁸⁷ Vegeu l'apartat *Violència sexual*.

⁸⁸ Vegeu l'apartat *Col·lectiu LGTBI+: LGTBI+fòbia i creixement del col·lectiu*.

⁸⁹ Vegeu l'apartat *Salut sexual i ITS*.

Les variacions en la forma del cos i el repartiment de la grassa és fàcil que derivin en preocupacions i inseguretats corporals. A més, a això s'hi suma la mirada dels altres sobre el propi cos en un moment on les interaccions socials prenen una importància cabdal. Els materials elaborats no perpetuen cap fals mite sobre la suposada imatge que han de tenir els cossos per ser *sans* o *bonics*, sinó que són lliures de judicis i promouen el respecte i la tolerància cap a tots els cossos, tant el propi com els dels altres.

Igualment, eviten les presses o infantilitzacions cap als joves; no estableixen cap edat com a la correcta o sana per a realitzar els canvis corporals o iniciar la vida sexual. No imposen el ritme amb el qual han de madurar físicament i emocional els joves, sinó que respecten i validen tots els models d'adolescència possibles.

10.4.2. Eines de gestió d'emocions i conflictes

L'adolescència és una etapa molt intensa en termes d'emocions i relacions interpersonals, perquè la maduració sexual porta als joves a descobrir la sexualitat com a una nova dimensió de les seves vides, que inclou nous sentiments i maneres d'establir vincles.

Oferim eines perquè puguin aprendre a estimar i ser estimats de manera sana, com també perquè siguin capaços de distingir aquells comportaments, situacions o actituds conflictius i tinguin recursos per abordar-los i solucionar-los.

10.4.3. Foment del consentiment i l'ètica relacional

La violència sexual actualment afecta la majoria de dones de Catalunya; 8 de cada 10 han estat víctimes d'algun episodi. El grup que tendeix més a ser victimitzat és el que inclou les dones de setze a vint-i-nou anys. Això fa palesa la necessitat d'educar sobre el consentiment com més aviat millor.

Els materials plantegen el consentiment com una qüestió que s'ha de tenir en compte sempre que vulguem mantenir un contacte sexual amb algú (i no només amb aquelles persones amb qui ens relacionem sexualment per primer cop) i com a part de la comunicació que s'ha de mantenir al llarg de la relació per garantir que tothom se senti còmode amb les pràctiques, condicions... en les quals s'està donant.

Conscienciem també sobre les noves formes de violència que han aparegut amb l'auge de la digitalització, com el *sexpredding*.

Eduquem per una sexualitat ètica que parteixi de la igualtat, el plaer mutu, la comunicació, l'honestat i la salut, i que vetlli pel benestar emocional de totes les persones participants.

10.4.4. Inclusió de les diverses identitats sexuals i de gènere i lluita contra el discurs d'odi

Les persones que s'identifiquen obertament amb el col·lectiu LGTBI+ són cada vegada més. Tanmateix, paral·lelament, l'LGTBI+fòbia també està en creixement.

Informem sobre algunes de les orientacions sexuals i identitats de gènere sense fer distincions entre aquelles més normatives i aquelles que es consideren *queer* amb els objectius de:

- Combatre l'LGTBI+fòbia i el discurs d'odi associat a aquesta a través de l'educació, ja que es basen en la por irracional i la desconexença.
- Facilitar la normalització de les identitats diferents de la cis-hetero sexualitat.
- Facilitar la identificació dels estudiants amb la seva orientació sexual i gènere per contribuir a una formació de la identitat que es construeixi des de la informació i la llibertat.

Per altra banda, tots els continguts han estat creats tenint en compte la diversitat sexual i de gènere. En primer lloc, trenquen amb el binomi penis-home vulva-dona fent servir un llenguatge que inclou totes les possibles identitats que no coincideixen amb aquest model. A més, engloba tots els possibles models de relació i pràctiques sexuals, evitant el coitcentrisme.

Finalment, sensibilitzem sobre la discriminació LGTBI+fòbica i la interseccionalitat d'aquesta, tot conscienciant els alumnes al voltant dels diferents privilegis que tenen les persones del nostre voltant segons les seves condicions.

10.4.5. Informació per motivar un model de sexualitat segur i sa

Una de les finalitats de l'educació sexual és reduir els contagis de les ITS i els embarassos no desitjats, que fins al 2019 incrementaven cada any.

Els materials que hem elaborat basen l'educació sobre la salut sexual en la informació, i no pas en la por i la vergonya. D'aquesta manera, els estudiants podran prendre

decisions sobre la protecció que prenguin de manera lliure i racional en comptes de partir de la por irracional i la desinformació.

Endemés, contempen totes les possibles pràctiques i models de relació, i no només la penetració penis-vagina, i eviten la discriminació del col·lectiu LGTBI+ a través de creences falses com que aquest és un *grup de risc* de contraure ITS.

10.5. Estructura per eixos temàtics i continguts

Els dossiers i el pòdcast s'estructuren al voltant de sis eixos temàtics diferents. Aquests han estat pensats amb la intenció d'oferir una educació progressiva que facilita l'assimilació dels continguts.

Els eixos temàtics i els continguts que inclouen són:

10.5.1. El consentiment

Dossier

- Nocions bàsiques sobre el concepte de *consentiment* enfocades des d'un vessant feminista i explicades a través d'una metàfora que fa la matèria més comprensible. Aquesta, compara demanar consentiment amb oferir una tassa de te. Posteriorment, aclariments sobre situacions relacionades amb el consentiment que podrien ser confuses.
- Bases de l'ètica de les relacions sexuals: igualtat, plaer, comunicació, honestedat i salut.
- Trasllat del consentiment en l'àmbit digital: conscienciació sobre el *sexpredding*.
- Drets sexuals establerts per l'IPPF⁹⁰.
- Dinàmica per reflexionar sobre els límits que establim en els nostres cossos respecte a les persones del nostre voltant.

Pòdcast

El primer capítol del pòdcast complementa el dossier amb una entrevista a Sílvia Porras, responsable del Punt de Salut Jove del Pla de l'Estany, sobre el consentiment. En

⁹⁰ IPPF: Federació Internacional de Planificació Familiar.

aquesta parlem sobre què significa *donar consentiment* i en quines situacions és important demanar-ne. Sílvia Porras també ens dona recomanacions per iniciar la conversa d'una manera natural i ens parla sobre la cultura de la violació, la pornografia i el costum generalitzat d'establir relacions jeràrquiques. Finalment, ens parla de l'afectació de les tecnologies digitals en la manera de relacionar-nos i les noves violències que han aparegut arran d'aquestes.

En la secció de recomanacions llegim un fragment de l'assaig *Feminisme de butxaca*, de Bel Olid, i parlem sobre *Intimitat*, una petita sèrie que tracta sobre el judici social i mediàtic que pateixen les víctimes de *sexpredding* a través d'un cas fictici. El programa acaba amb *Las desheredadas*, un himne feminista del grup de música Tribade que reivindica la interseccionalitat d'aquesta lluita.

10.5.2. Anatomia sexual i diversitat de cossos

Dossier

Aquest dossier està dividit en dues parts; una per cada sexe. Cada una d'aquestes seccions inclou:

- Les parts de l'anatomia interna i externa dels òrgans sexuals i les funcions que desenvolupen amb un suport gràfic per situar-les en el cos.
- Petit apartat sobre la diversitat de cossos, que detalla que els genitals de cada persona són diferents i únics. A més, valida totes les variacions que aquests puguin tenir amb l'objectiu de fomentar una mirada més positiva i amable cap al propi cos i els dels altres.
- En el cas de l'apartat sobre les persones gestants, explicació sobre el procés corporal que dona lloc a la regla. En el de les persones fecundants, aclariments sobre la fisiologia de les ereccions i les ejaculacions.
- Canvis que experimenta el cos al llarg de la pubertat.
- Dinàmica per identificar les diferències entre els cossos, emocions i pràctiques mostrats en la pornografia i els reals.

Cal destacar que s'han utilitzat noms alternatius per denominar les parts de l'anatomia sexual de les persones gestants que encara actualment porten noms de *metges* com Alexander Skene, escocès que va disseccionar nombroses migrants irlandeses; o

Gabrielle Fallopio, que va ser acusat de practicar la vivisecció humana. Hem pres aquesta decisió perquè no volem promoure l'ús de denominacions amb herència violenta o androcèntrica.

Pòdcast

En aquesta edició parlem amb Mar Quintana, membre d'Enruta't, una entitat feminista compromesa en generar espais cuidats per acompanyar de manera individual i col·lectiva. Ens explica d'on sorgeixen els cànons de bellesa i quins efectes poden tenir en nosaltres. Ens anima també a autoexplorar-nos i a reflexionar sobre la pressió estètica, que afirma que es tracta d'un problema col·lectiu en comptes d'individual.

Seguidament, recomanem *Mala mujer: la revolución que te hará libre*, un llibre de Noemí Casquet que ens convida a deslliurar-nos dels tabús i prejudicis que cobreixen la sexualitat femenina a través de la seva experiència personal. També proposem *The Self Portrait*, una pel·lícula que narra la història de Lene Marie Fossen, una artista noruega amb greus problemes d'anorèxia. Per acabar, escoltem *Scars to Your Beautiful*, una cançó d'Alessia Cara on reivindica la bellesa de tots els cossos, normatius o no, i la urgència de canviar el sistema.

10.5.3. Identitats sexuals i de gènere

Dossier

- Definicions dels conceptes bàsics: sexe, gènere, expressió de gènere i orientació sexual, els quals són imprescindibles per entendre els termes que s'introduiran més tard i no confondre'ls.
- Explicació dels tres diferents sexes amb els quals poden néixer les persones sense profunditzar en l'anatomia d'aquests, perquè ja s'ha tractat anteriorment.
- Breu comentari sobre l'expressió de gènere que anima a adoptar una aparença lliure i sincera amb nosaltres mateixos.
- Significats de les diferents identitats de gènere que existeixen.
- El trànsit i les tres possibles maneres d'enfocar aquest procés: socialment, legal i mèdica.
- Definicions de les etiquetes que descriuen orientacions sexuals.

- Breu text titulat *Fluïm al llarg de la vida*, que determina que la identitat de les persones no és lineal, sinó que evoluciona al llarg de la vida, i informa els adolescents sobre la possibilitat que el seu gènere, expressió de gènere i orientació sexual canviïn al llarg dels anys.
- Dinàmica sobre la interseccionalitat de la discriminació LGTBI+fòbica per conscienciar sobre els diferents eixos de repressió que existeixen i les diferències de privilegis que això provoca.

Pòdcast

El programa sobre identitats sexuals i de gènere inclou tres entrevistes a tres persones que formen part del col·lectiu LGTBI+: Camil·la Montanyà, una noia bisexual; Pau Baus, un noi trans; i Esteve Jovenet, un home també trans. Els dos últims han passat per processos vitals semblants, però en moments políticament molt diferents; l'Esteve va començar el trànsit fa set anys, i en Pau fa tan sols un. Això permet als oients comparar les dues experiències i percebre l'evolució que ha tingut la gestió del procés del trànsit en aquest temps.

Després de les entrevistes recomanem *Transgresorxs*, un llibre col·laboratiu impulsat per Bru Madrenas, un activista gironí, que busca donar a conèixer les identitats no binàries. També mencionem *Orgull*, una pel·lícula de comèdia basada en fets reals que explica la història d'un grup d'activistes de gais i lesbianes que decideixen posar-se a recol·lectar diners per ajudar als miners en vaga. La cançó 'girls', de 'girl in red', tanca aquest capítol. Expressa la confusió i angoixa que li va provocar a l'artista quan era adolescent la poca normalització del lesbianisme.

10.5.4. Autoconeixement

Dossier

El dossier sobre l'autoconeixement està dividit en dues parts, tal com el d'anatomia sexual i diversitat de cossos. Totes dues seccions inclouen:

- Els fluids que segreguen els genitals.
- La part sobre les persones gestants parla del cicle menstrual; detalla les fases del cicle menstrual, la durada d'aquest, alguns recursos per reduir el dolor menstrual i les opcions que existeixen per gestionar el sagnat. La que tracta les persones

fecundants aprofundeix en l'espermàquia (la primera ejaculació), les ereccions i les causes que tenen i les ejaculacions, on es parla de les ejaculacions nocturnes.

- Dinàmica titulada *Desmentint mites* que proposa un joc de *veritat / fals* per consolidar la informació del dossier.

Pòdcast

La convidada d'aquest programa és Carlota Coll, membre de la cooperativa d'educació sexual Mandràgores. El projecte té l'objectiu de generar un nou paradigma de la sexualitat, basat en l'autoconeixement, la diversitat i el plaer per fer de la sexualitat una experiència alliberadora i lliure de violències. Tenim una conversa sobre la poca coneixença que tenim els fluids corporals, els tabús al voltant dels genitals i la masturbació femenins i l'efecte de la pornografia en la percepció que tenim del sexe.

Proposem els llibres *La regla mola* i *El semen mola*, tots dos d'Anna Salvia i Cristina Torrón, com a recursos per ampliar la informació del pòdcast, i el curtmetratge de Rayka Zehtabchi *Period* com a base de reflexió sobre la diferència de privilegis entre les dones del nord i el sud global. *Les criades*, del grup femení i feminista Roba Estesa, és la cançó que posa punt final al capítol.

10.5.5. Responsabilitat sexoafectiva i comunicació

Dossier

- Recursos interns per créixer personalment i establir relacions de manera més conscient i sana: l'autoestima, l'acceptació de la vulnerabilitat i la gestió de les emocions.
- Conceptes per aprendre a tenir relacions més sanes i respectuoses amb les nostres necessitats: el pacte de límits, la resolució de conflictes (que inclou l'actitud a prendre dins dels problemes, la comunicació no-violenta i alguns consells).
- Descripció de les característiques i sentiments que ens provoca un vincle on gestionem l'amor de forma sana.
- Dinàmica per reflexionar sobre els estereotips i rols de gènere i sobre com afecten aquests a les nostres relacions.

Pòdcast

En aquesta ocasió parlem sobre la responsabilitat afectiva amb l'acompanyament d'Imma Trias, que forma part de l'equip d'orientació educativa de l'Institut Pere Alsius de Banyoles. Destaca la importància de la comunicació com a base de les relacions sexuals i romàntiques que establim, i reflexiona al voltant de conceptes com l'engany, l'autoestima, la confiança...

En la secció de recomanacions parlem sobre *Que sea amor del bueno*, un llibre de Marta Martínez Novoa que proporciona recursos per aprendre a donar i rebre amor de qualitat i construir vincles sans. Parlem també d'*Inside out*, una pel·lícula d'animació que ens ajuda a entendre les nostres emocions i la gestió que fem d'aquestes. Acabem el programa amb *Devorarte*, una cançó que pertany al projecte *Vida Mía* de Dulce i Agraz, una cantautora que explora noves formes de l'amor a través de la música.

10.5.6. Salut sexual i riscos

Dossier

- Informació sobre les ITS. Explicació sobre de quina manera ataquen el cos, quins són els seus símptomes i el seu tractament i prevenció.
- Breu alerta sobre aquells símptomes i molèsties que podrien ser causats per una ITS i, per tant, davant dels quals s'hauria d'anar al metge. Manifestació de la necessitat de comunicar-ho a les persones amb qui hem tingut relacions sexuals en cas que patim una infecció.
- Taula sobre les ITS que ens arrisquem a contraure amb cada pràctica i la manera de prevenir-les.
- Apartat sobre l'embaràs desitjat que dona resposta a les preguntes: amb quines pràctiques em puc embarassar? Quines opcions tinc per protegir-me contra un embaràs no desitjat? Com puc saber si m'he embarassat? En què consisteix l'avortament i com puc accedir-hi?
- Dinàmica per entendre com es contagien les ITS i, per tant, comprendre la importància de practicar relacions sexuals de forma segura.

Pòdcast

En aquest programa fem una entrevista a Janet Catalan, portaveu de la sectorial LGTBI+ del Jovent Republicà (política independentista, socialista, feminista i ecologista). Parlem sobre l'estigmatització de les persones del col·lectiu en matèria d'ITS, i ens explica què és la *Ilei trans* i quina oposició està tenint.

Recomanem *L'esdeveniment*, un llibre d'Annie Ernaux on narra la seva pròpia experiència amb l'avortament en un moment en què a França era il·legal. Es tracta d'un testimoni sincer sobre la violència física i emocional que provoca una societat que nega la capacitat de decidir sobre el seu propi cos a les dones. També proposem *Sex education*, una sèrie que parla sobre la importància d'una educació sexual a través dels personatges de l'Otis i la Maeve, dos joves que inicien un consultori sexual clandestí al seu institut. Finalment, emetem la cançó *L'Eva i la Jana*, de Ginestà, que tracta sobre una entranyable història d'amor entre dues noies.

10.6. Un projecte col·laboratiu

Sensebutts ha estat un projecte que ha involucrat moltes persones i organitzacions diferents sense les quals res no hauria estat possible.

En primer lloc, Oriol Cruz, estudiant d'arquitectura i dibuixant novell, ha participat en la il·lustració dels dossiers, tot fent-los més frescos i entenedors. Els seus dibuixos han estat essencials per facilitar i millorar les explicacions de temes com l'anatomia sexual o l'autoconeixement.

Per altra banda, el pòdcast és, al final, una combinació de coneixement de diferents persones involucrades en l'educació sexual en àmbits i graus diferents, gràcies a les quals el programa inclou mirades molt variades que es complementen entre elles formant una visió global sobre el tema. Els professionals o persones d'interès entrevistades són Sílvia Porras (responsable del Punt de Salut Jove del Pla de l'Estany), Mar Quintana (membre de l'entitat d'acompanyament feminista Enruta't), Esteve Jovenet i Pau Baus (col·laboradors del Col·lectiu LGTBI+ de Girona), Camil·la Montanyà, Carlota Coll (que forma part de l'equip de la cooperativa d'educació sexual Mandràgores), Imma Trias (membre de l'equip d'orientació educativa de l'Institut Pere Alsius) i Janet Catalan (militant de Jovent Republicà i participant de la sectorial LGTBI+ de l'organització).

Altres persones que han col·laborat en el pòdcast són Aila Costal, Carla Vergés, Biel Garcia, Nil Vinardell i Oriol Cruz.

10.7. Altres propostes educatives

Perquè l'educació sexual sigui completa i tingui presència en tots els àmbits de la vida dels estudiants, hem de complementar-la amb altres accions a part de la impartició de classes sobre el tema.

La formació sobre sexualitat és una competència que té una gran aplicació en l'àmbit personal i, per tant, és important que els centres educatius siguin referents en la defensa dels drets sexuals i reproductius i la responsabilitat en els vincles interpersonals (inclosos també aquells que no són romàntics ni sexuals; també cal ser responsables quan ens relacionem amb els companys de feina, alumnes...).

10.7.1. Punts lila als centres educatius

Actualment, el principal motiu pel qual no es denuncien les agressions sexuals és la creença que l'episodi no és prou greu per traslladar-lo a les autoritats. Els joves han d'aprendre sobre la importància de demanar ajuda quan es trobin en una situació d'aquesta mena. Així doncs, els centres educatius han de ser exemplars en la gestió de les denúncies i els casos de violència.

Els adolescents s'han de sentir escoltats i compresos, i la tolerància davant de les agressions ha de ser zero. A més, totes les experiències han de ser validades i tractades; no es pot restar importància a cap mostra de violència, sinó que des dels comentaris o *bromes* de mal gust fins a les violències físiques han de ser atesos a través d'un protocol clar que els estudiants puguin prendre d'exemple.

El punt lila es podria materialitzar en forma d'un espai on sempre hi hagi una persona a qui comunicar l'incident o d'una persona de referència a la qual els alumnes puguin contactar. Ara bé, en qualsevol cas és imprescindible protegir la privacitat i l'anonimat dels estudiants, el qual només s'hauria de trencar en cas que es tingui el consentiment d'aquests.

El punt lila oferiria assistència en episodis de violència sexual, masclista o patriarcal; en casos de discriminació LGTBI+fòbica; i en incidents d'altres tipus de violència, com la de classe, el racisme...

10.7.2. Formació del professorat

El primer pas per poder educar i oferir un bon acompanyament als estudiants és formar-nos. Així com la lluita feminista o el col·lectiu LGTBI+ estan passant per una època de constant debat i formació, els centres educatius també han d'integrar tots aquests canvis perquè els docents no promoguin *microdiscriminacions* causades per la desinformació.

Cal formació del professorat en matèria de feminisme, diversitat sexual i de gènere, sexualitat... perquè la mirada que mostrin als alumnes sobre aquests temes sigui lliure de prejudicis i mites.

Hem de remarcar que no només els docents encarregats d'impartir les classes d'educació sexual han d'estar informats sobre aquest tema, sinó que el millor escenari possible és aquell on tota la xarxa educativa ha rebut educació sexual, perquè aquesta està present en moltes més àrees de les que ens imaginem: la biologia, l'educació en valors, la literatura...

10.7.3. Revisió dels continguts globals

Seguint el que hem exposat en el punt anterior, i partint de la premissa que l'educació sexual es troba implícita en totes les assignatures, podem afirmar que és necessària una revisió dels currículums d'educació, els llibres de text... i, en definitiva, de tots els recursos utilitzats en l'ensenyament, perquè encara ara estan carregats d'estereotips i falses concepcions.

01.

el consentiment



sense**mbuts**

Sensembuts és una iniciativa que pretén contribuir a l'educació sexual i afectiva. Creiem en un model crític, inclusiu, i basat en l'autoconeixement i les cures. Els nostres continguts han estat plantejats des del feminisme i la consciència de la diversitat sexual i de gènere.

Idea original i execució: Mel Güell

Il·lustracions: Oriol Cruz



el consentiment

El consentiment

El consentiment de totes les persones implicades en l'acte sexual ha de ser lliure, concret, des de l'entusiasme i la informació i reversible.



"Com una tassa de te"

Podem comparar el consentiment amb l'acceptació o no d'una tassa de te per simplificar el concepte i facilitar la comprensió.

Quan oferim una tassa de te (simbolisme d'una relació sexual) a una persona:

1. Només quan ens contesta que sí és sí.
2. Si ens contesta que no o no ens contesta, és no.
3. Si està adormida, inconscient o sota la influència d'alguna substància química, no té la capacitat de decidir lliurement si vol la tassa de te. Per tant, no és el moment adequat per oferir-la.
4. Encara que vulgui la tassa de te en un moment determinat, això no significa que també accepti totes les tasses de te que li puguem fer en el futur.
5. Tot i que accepti la tassa de te, pot ser que finalment canviï d'opinió, com també que quan ja s'hagi begut mitja tassa de te no se la vulgui acabar.
6. Encara que vulgui la tassa de te quan li preguntem, si mentre se la beu s'adorm o es queda inconscient, no podem obligar-la a acabar-se la tassa, sinó que hem d'oblidar el te i assegurar-nos que està segura.

Atenció!

Tot i que una persona accepti una tassa de te, això no vol dir que l'accepti al nostre gust. Potser a nosaltres ens agrada amb molt de sucre i l'acompanyem amb galetes, però una altra persona la preferirà d'una altra manera.

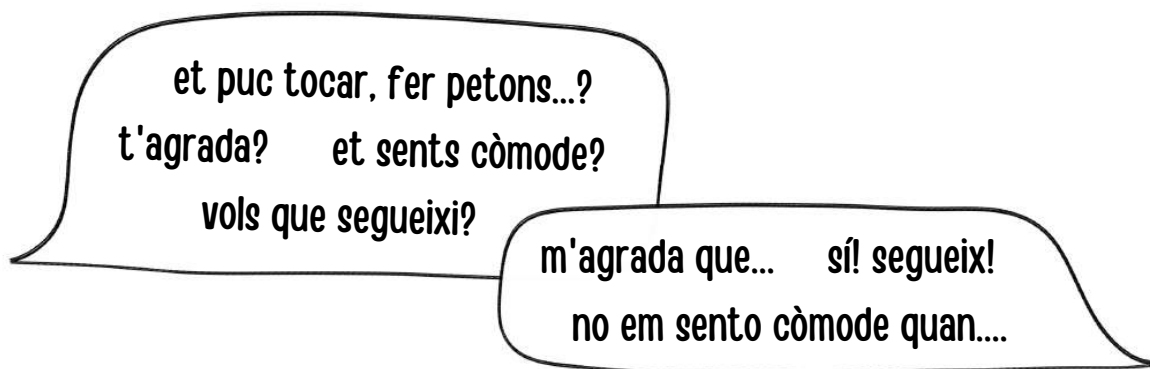
De la mateixa manera, tothom té preferències diferents a l'hora de mantenir relacions sexuals, i cal comunicar-nos per tal d'adaptar les pràctiques que duem a terme a aquelles on totes les persones que hi participin se sentin còmodes.

Què **no** és consentiment

Si la persona **no expressa explícitament** que està d'acord amb mantenir relacions sexuals amb nosaltres, sinó que no respon a la proposta o ho fa de manera confusa i poc convençuda, no ens està donant el seu consentiment.

Que algú porti **determinada roba** no significa que busqui tenir relacions sexuals. Igualment, les **reaccions físiques** que pugui tenir no són senyal de consentiment. Que tingui el penis erecte o la vulva molla no significa que se senti còmode i estigui gaudint de la relació, sinó que les reaccions corporals poden ser totalment independents de la voluntat de la persona.

Encara que estiguem mantenint una **relació estable** amb algú, no hem de donar per fet el seu consentiment sempre que vulguem de mantenir-hi relacions sexuals, sinó que hem de tenir en compte que no sempre en tindrà ganes.



Atenció!

Hi ha d'haver consentiment en tota mena de parelles i relació sexual, tant si es tracta de la nostra parella estable, només d'una nit... suposar que, després d'una nit de sexe, la nostra parella voldrà repetir, és sexe no consentit.

Les persones canviem físicament i mental constantment i, per tant, també ho fa el nostre desig. Per això el consentiment també pot canviar en qualsevol moment.

És important tenir clar que la persona responsable d'obtenir consentiment és la que pren la iniciativa en la relació sexual, sigui quina sigui la interacció que busqui, des de fer petons fins a practicar la penetració. No podem responsabilitzar a la persona que rep la proposta de negar-s'hi si no li ve de gust, sinó que és el que comença el joc sexual qui s'ha d'assegurar de rebre un sí entusiasta.

Ètica de les relacions sexuals

Per tenir una millor experiència sexual i amorosa, hem de tenir en compte el nostre benestar i el dels nostres companys o companyes.

Aquests principis ens poden ajudar a aconseguir que tothom gaudeixi de l'experiència, com també a detectar actituds tòxiques o injustes nostres o dels altres.

Igualtat

La base de totes les relacions ha de ser la igualtat. Totes les persones que participen en la relació tenen els mateixos drets i obligacions, i han de ser actius lliures a l'hora de decidir les normes, pràctiques, jocs... de l'acte sexual.

Els estereotips de gènere, a més de reduir les possibilitats de les relacions sexuals a aquelles heterosexuals i amb dos participants cisgènere, han marcat durant molt de temps els rols de les dues parts. Consideren que la dominació i presa de la iniciativa són qualitats masculines i que, per contra, la submissió és femenina.

Aquests estereotips limiten molt el gran ventall de possibilitats que ofereix la sexualitat; alliberar-nos-en ens permetrà viure una sexualitat més plena.

Plaer

A l'hora de tenir relacions sexuals, no hem de buscar únicament el plaer propi, sinó que cal procurar que tots els participants gaudeixin d'aquesta experiència. No podem tractar les persones com a instruments per experimentar plaer, sinó que cal conèixer les seves preferències i tenir-les en compte.

Comunicació i honestedat

Les relacions sexuals sempre provoquen sentiments per qui hi participa. Hem de deixar clars des del principi, doncs, les intencions i sentiments que tenim cap a les persones implicades, com també quins compromisos volem o no assumir. Hem d'evitar els missatges confusos o enganyosos per no causar dolor emocional a ningú.

No podem, per exemple, fer entendre a una persona que estem enamorats d'ella per mantenir-hi relacions sexuals quan en realitat només busquem una relació d'una nit.

Salut

Ens agradi o no, el sexe comporta certs riscos. Quan mantenim una relació sexual amb algú cal cuidar la salut pròpia i de l'altra persona. No hem d'assumir pràctiques de risc per evitar les infeccions de transmissió sexual o altres problemes.

Hem de garantir que totes les persones que participen en la relació se senten segures i no assumeixen riscos en contra de la seva voluntat. Tothom s'ha de sentir còmode i comprès a l'hora de parlar sobre les pors que es tenen i les pràctiques que es volen o no dur a terme.

Més enllà: xarxes socials

Per tenir una millor experiència sexual i amorosa, hem de tenir en compte el nostre benestar i el dels nostres companys o companyes.

Aquests principis ens poden ajudar a aconseguir que tothom gaudeixi de l'experiència, com també a detectar actituds tòxiques o injustes nostres o dels altres.

Sexpreading

El sexpreading consisteix a compartir fotografies de contingut sexual sense el consentiment de la persona que hi apareix.

També és comú utilitzar aquestes imatges per fer xantatge o coaccionar als individus implicats. Aquest es tracta d'una agressió denunciabile.

No hem de confondre el *sexpreading* amb el *sexting*. Aquest últim es tracta de l'intercanvi de contingut sexual a través de les xarxes socials de manera consentida.



Drets sexuals

La salut és un dret humà fonamental, i la sexualitat té un paper molt important en aquesta. Segons l'OMS, la salut sexual és un estat de benestar físic, emocional, mental i social que té a veure amb el respecte, la seguretat i el plaer. A més, també és l'absència de tota coacció, discriminació i violència.

La Federació Internacional de Planificació de la Família (IPPF) considera que són drets sexuals:

1. Dret a la igualtat, a una protecció legal igualitària i a viure lliures de tota forma de discriminació basada en el sexe, la sexualitat o el gènere.
2. Dret a l'autonomia sexual; a expressar la nostra identitat i orientació sexual i a decidir lliurement sobre la nostra vida sexual.
3. Dret a la llibertat i seguretat i a la integritat corporal; a viure lliures de qualsevol violència, intimidació o coerció que atempti contra la nostra llibertat i benestar sexual i corporal.
4. Dret a decidir sobre les diferents opcions reproductives; a escollir lliurement si volem casar-nos o no i amb qui, com també si volem tenir fills, quan i com.
5. Dret a la informació; a disposar d'una informació verídica, clara i completa per tal de decidir sobre la nostra vida sexual i reproductiva autònomament i informada.
6. Dret a l'educació sexual; a rebre una educació sexual de qualitat, laica, diversa i lliure d'estereotips.
7. Dret a la protecció de la salut sexual i reproductiva; a gaudir de salut sexual i reproductiva i, per tant, a accedir a serveis sanitaris de qualitat.
8. Dret a totes les persones a la participació i llibertat d'opinió independentment del seu sexe, sexualitat o gènere; a expressar les nostres idees i associar-nos per participar en la política.
9. Dret a la privacitat i a la confidencialitat; al respecte de la nostra privacitat, com també a confidencialitat en referència a la nostra vida sexual i reproductiva.
10. Dret a mesures afectives, adequades, accessibles i apropiades que garanteixin el compliment d'aquests drets sexuals.

Dinàmica

Jo decideixo qui toca el meu cos

Objectiu

Identificar quins límits establim en el nostre cos respecte a les persones del nostre voltant.

Material

- Una silueta humana per davant i darrere.
- Llapis de colors.

Desenvolupament

1. A cada alumne se li entrega un full amb una silueta humana per davant i darrere i tres llapis de colors.
2. S'indica a tots els estudiants que pintin el cos amb els colors d'acord amb tres criteris:
 - Color 1. "Parts del cos que només puc tocar jo o persones de molta confiança".
 - Color 2. "Parts del cos que poden ser tocadetes per persones que conec, però que no són especialment properes".
 - Color 3. "Parts del cos que no m'incomoda que siguin tocadetes per persones tant conegudes com desconegudes".
3. El jove ha de poder reflexionar en un entorn lliure de prejudicis. Pot compartir les seves reflexions amb la classe o gaudir d'aquesta activitat de forma individual depenent del que prefereixi.

sensembuts: el pòdcast

Escolta el pòdcast de Sensembuts per complementar tot el que has après en aquest dossier! Es tracta d'una **iniciativa feta per i per a joves** amb la col·laboració de professionals de l'educació sexual. Té un **enfocament fresc i dinàmic** i inclou entrevistes, recomanacions, música... i molt més!

www.sensembuts.wixsite.com/sensembuts



Apunts

[illegible]

El consentiment de totes les persones implicades en l'acte sexual ha de ser lliure, concret, des de l'entusiasme i la informació i reversible. Les relacions sexuals sanes impliquen que el contacte neixi d'un desig compartit i que busqui el plaer de totes les persones que hi participin.

sensebuts: el pòdcast

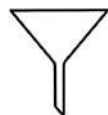
Escolta el pòdcast de Sensebuts per complementar tot el que has après en aquest dossier! Es tracta d'una **iniciativa feta per i per a joves** amb la col·laboració de professionals de l'educació sexual. Té un **enfocament fresc i dinàmic** i inclou entrevistes, recomanacions, música... i molt més!

www.sensebuts.wixsite.com/sensebuts



02.

anatomia sexual i diversitat de cossos



sensebutts

Sensembuts és una iniciativa que pretén contribuir a l'educació sexual i afectiva. Creiem en un model crític, inclusiu, i basat en l'autoconeixement i les cures. Els nostres continguts han estat plantejats des del feminisme i la consciència de la diversitat sexual i de gènere.

Idea original i execució: Mel Güell

Il·lustracions: Oriol Cruz



**anatomia sexual i
diversitat de cossos
persones gestants**

Atenció!

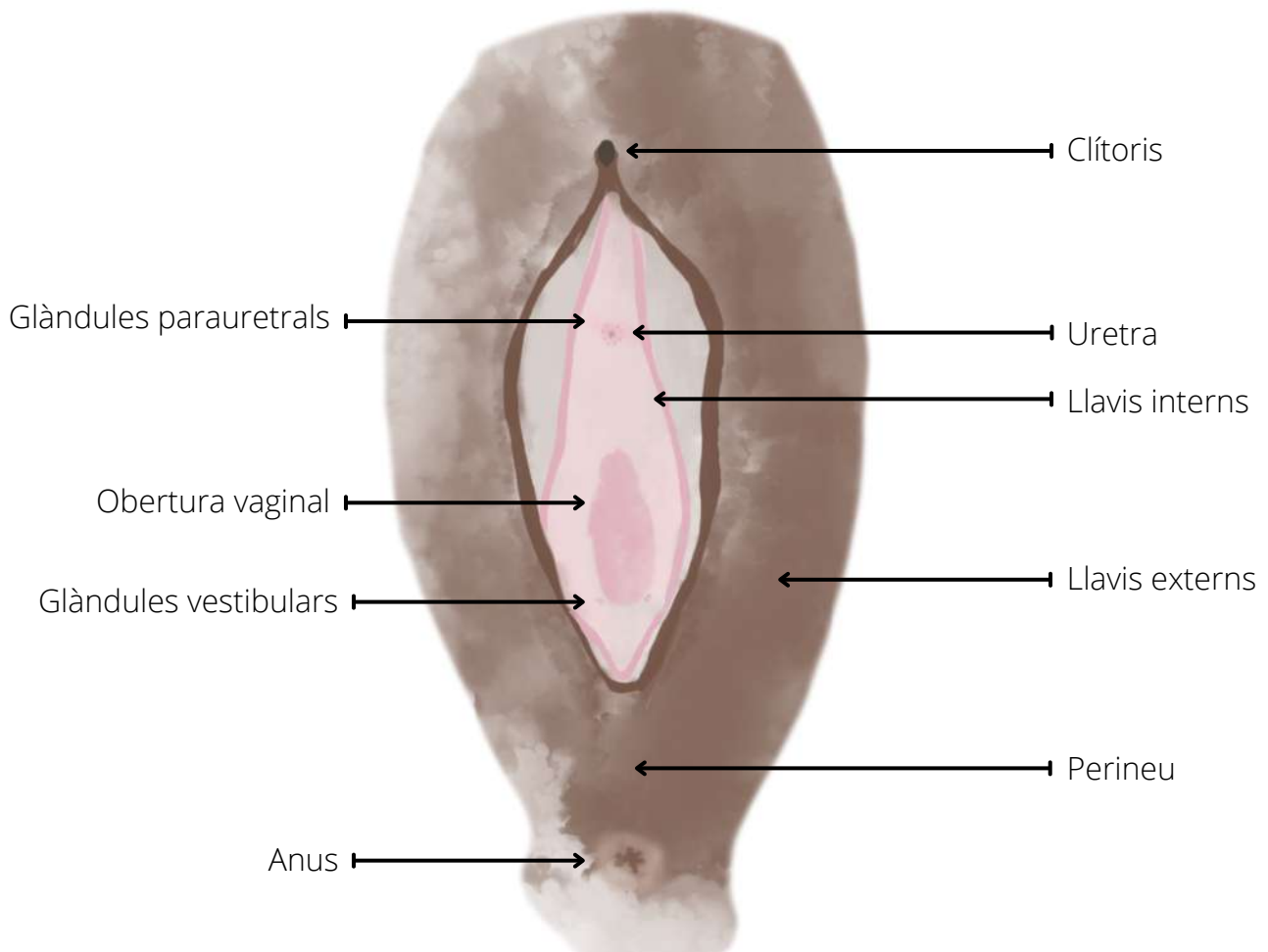
Moltes de les parts dels genitals de les persones gestants tenen nom de “metges” com Alexander Skene, escocès que va dissecar nombroses migrants irlandeses; o Gabrielle Fallopio, que va ser acusat de practicar la vivisecció humana.

En aquest dossier no promourem l'ús de denominacions amb herència violenta o androcèntrica i, per tant, utilitzarem els següents termes:

Trompes de Fal·lopi → Trompes uterines
Glàndules de Skene → Glàndules ejaculadores
Glàndules de Bartolino → Glàndules lubricants

Òrgans sexuals externs (vulva)

Amb “vulva” ens referim als òrgans sexuals externs de les persones gestants. Explorem-ne les parts:



Els llavis externs protegeixen l'interior de la vulva. Si ja hem passat la pubertat, els tindrem recoberts de pèl.

Els llavis interns es troben una mica més endins que els llavis externs. A la part de dalt s'uneixen i formen el caputxó del clítoris. Poden tenir formes i mides molt diverses, són molt sensibles i tenen propietats erèctils.

El clítoris és un òrgan amb una única funció: proporcionar-nos plaer. És molt sensible i erèctil, de manera que quan ens excitem sexualment s'omple de sang i augmenta de volum. Externament, només en podem veure el gland, però en realitat és molt més gran del que ens imaginem.

La uretra es tracta de l'orifici per on expulsem l'orina. També en surt el líquid de l'ejaculació.

Les obertures de les glàndules parauretrals es troben a banda i banda de la uretra, però són molt difícils d'observar a simple vista perquè són molt petites. En surt fluid quan ejaculem.

L'obertura vaginal està per sota de la uretra. En surt el sagnat menstrual, com també el fluid vaginal i la lubricació. A l'hora de tenir relacions sexuals amb penetració, generalment és l'obertura per la qual entra el penis o les joguines sexuals. Per altra banda, també es tracta de la sortida del nadó, la placenta i el líquid amniòtic quan es té un part.

L'himen es troba al perímetre de la vagina, just a l'entrada, i es tracta d'una membrana perforada i elàstica que serveix per protegir-la durant la infantesa.

Les obertures de les glàndules vestibulars. A través d'aquests orificis, situats molt a prop de la vagina, però difícilment observables, secretem lubricant quan ens excitem sexualment.

Les obertures de les glàndules vestibulars. A través d'aquests orificis, situats molt a prop de la vagina, però difícilment observables, secretem lubricant quan ens excitem sexualment.

El perineu és l'espai que hi ha entre la vagina i l'anus.

L'anus es tracta de l'orifici per on expulsem els excrements.

Òrgans sexuals **interns**

L'úter és el lloc on es crea l'endometri, on nia l'òvul fecundat en cas d'embaràs. En cas contrari, aquest és expulsat en forma de menstruació. Està format per:

- **El miometri.** És la capa muscular de l'úter. És molt flexible, ja que durant l'embaràs s'estira prou perquè el fetus tingui lloc per créixer. Es contrau rítmicament a l'hora del part.
- **El coll de l'úter.** Es tracta de la porta de l'úter. Uns centímetres d'aquest es troben en la vagina, des d'on el podem arribar a tocar amb els dits.
- **Les criptes.** Són les responsables de produir el moc cervical, que s'expulsa en forma de flux vaginal.

Els ovaris són el lloc on es fabriquen i s'emmagatzemen els òvuls. També secreten hormones femenines, que, entre altres coses, regulen el cicle menstrual.

Les trompes uterines comuniquen els ovaris amb l'úter.

La vagina connecta l'úter amb el món exterior. A través d'aquesta:

- Surt el flux vaginal, la menstruació i, en cas d'embaràs, el nadó, la placenta i el líquid amniòtic.
- Tenim relacions sexuals i ens masturbem.
- Els espermatozous hi passen per arribar a les trompes uterines i fecundar l'òvul.

La bufeta és el lloc d'emmagatzematge de l'orina.

El sòl pelvià és el conjunt de músculs que sostenen tots els òrgans que es troben a la pelvis.

Les glàndules lubricants es troben a les parets vaginals. Són les responsables de produir lubricant quan ens excitem sexualment.

Les glàndules ejaculadores es troben a les parets de la uretra i quan són estimulades secreten l'ejaculació.

Diversitat de cossos

Les vulves són totes diferents! N'hi ha amb els llavis interns que sobresurten dels externs o més curts; amb el clítoris gran o petit, totalment a la vista, amagat sota el caputxó, o que treu el cap... n'hi ha de totes les formes, mides i colors!

Ara bé, cap d'aquestes diferències fan d'una vulva millor o pitjor que les altres. Totes són precioses i serveixen per fer l'amor.

Què és la regla?

Què li passa al nostre cos quan tenim la regla? Ho podem explicar en quatre senzills passos:

1. Fase preovulatòria. Els òvuls s'emmagatzemen i creixen als ovaris. Un d'aquests acaba la maduració i s'enganxa a la paret de l'ovari. Durant aquesta fase, a l'úter construïm un endometri.

2. Fase ovulatòria. L'òvul passa de l'ovar a la trompa uterina, on espera ser fecundat per un espermatozou durant 24 hores. Si al cap d'un dia no ha estat fecundat, mor. (Per contra, si tingués lloc la fecundació, l'òvul seria transportat fins a l'úter, on s'enganyaria a l'endometri).

L'endometri acaba de créixer i arriba al seu gruix màxim.

3. Fase premenstrual. Si no arriba cap òvul fecundat a l'endometri, aquest es comença a destruir.

4. Fase menstrual. L'endometri és expulsat per la vagina. Llavors és quan diem que tenim la menstruació.

Canvis

Al llarg de la pubertat experimentem un seguit de canvis en el nostre cos. A cada persona li apareixeran en moments i velocitats diferents, però en general el cos comença a canviar entre els 8 i els 13 anys.

La vulva

La vulva canvia d'aspecte, ja que el clítoris, els llavis interns i els llavis externs augmenten de mida. A més, els ovaris, les trompes uterines i l'úter també creixen i s'activen.

Els pits

Primer de tot apareix el botó mamari. El mugró i l'arèola augmenten de mida, s'enfosqueixen i es tornen més sensibles. A poc a poc, s'aniran desenvolupant els pits. Normalment, un creix més ràpidament que l'altre.

El pèl

Apareix pèl al pubis, l'anus, les cames, els braços i els peus. S'enfosqueix el pèl del llavi superior i a algunes persones els en creix en l'esquena i entre el pubis i el melic. Així i tot, la quantitat, el color i els llocs on tenim pèl són molt variats.

La pell i l'olor corporal

La pell esdevé més greixosa, com també els cabells, i poden aparèixer granets.

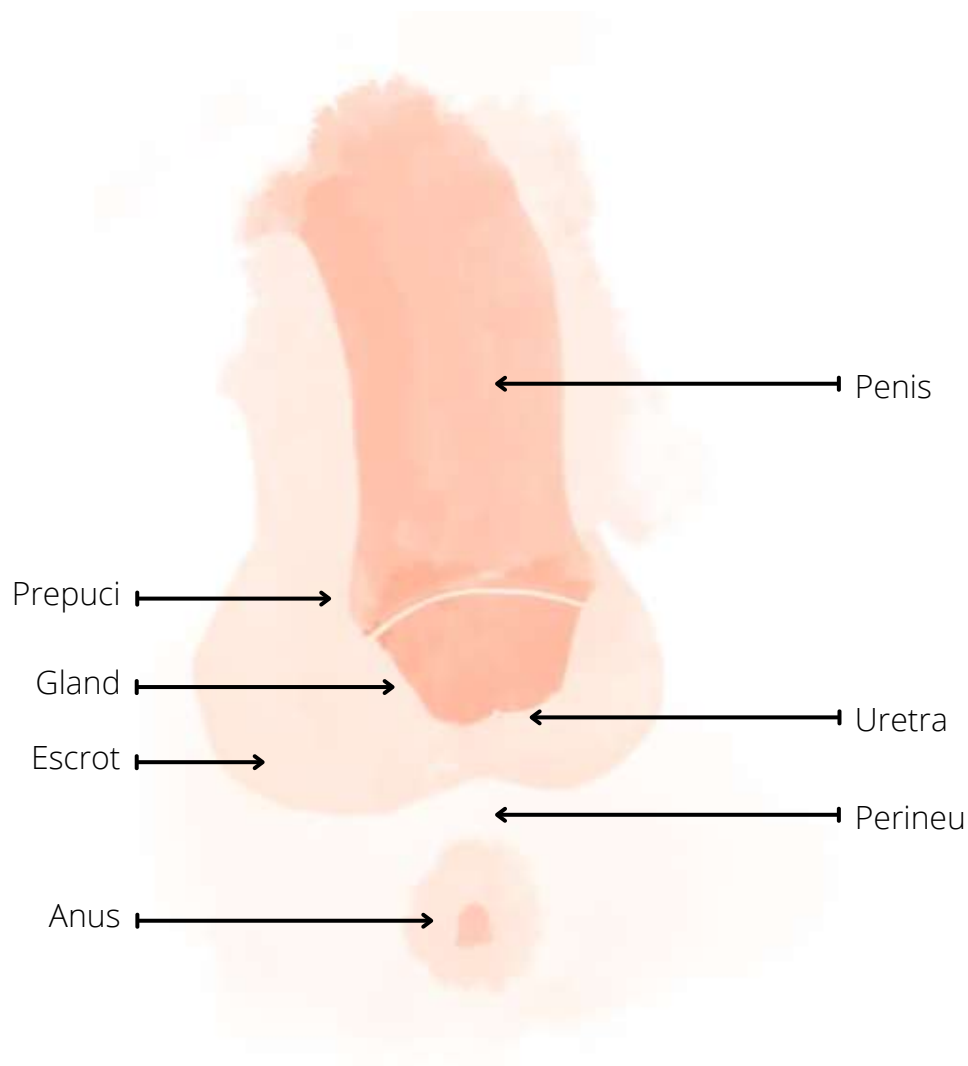
L'olor corporal es torna més intensa, sobretot als genitals, les aixelles i els peus.

La forma del cos

Els malucs s'eixamplen, i la distribució del greix corporal canvia; s'acumula sobretot a les cuixes, els malucs, les natges i els pits.

anatomia sexual i
diversitat de cossos
persones fecundants

Òrgans sexuals externs



El penis serveix per orinar, mantenir relacions sexuals i masturbar-nos. Quan ens excitem sexualment, s'emplena de sang i augmenta de mida.

La uretra és un orifici que es troba a la punta del penis i que serveix per expulsar l'orina, el líquid preseminal i el semen (generalment quan tenim un orgasme).

El gland és la zona de la punta del penis. Té una pell molt prima i sensible, amb un teixit propi del dels de l'interior del cos.

El prepuci es tracta de la pell que recobreix el gland. Les seves funcions són protegir-lo i mantenir-lo humit. Ara bé, un prepuci massa llarg pot provocar fimosi. A l'hora de netejar-nos els genitals, cal que el retirem per poder mantenir el gland net.

El fre uneix el prepuci amb el gland, de manera que després que el primer sigui retirat fa que torni a la seva posició original.

L'escrot és la pell que envolta els testicles. A més de protegir-los, en regula la temperatura tot apropant-los o allunyant-los del cos, ja que han de tenir una temperatura 2° més baixa que la resta d'aquest.

El perineu és l'espai que hi ha entre el penis i l'anus.

L'anus es tracta de l'orifici per on expulsem els excrements.

Òrgans sexuals **interns**

Els testicles són la fàbrica dels espermatozoides i les hormones sexuals.

Els epidídims són uns conductes molt llargs que es torben enrotllats al damunt de cada testicle. Allà madures i s'emmagatzemen els espermatozous.

Els conductes deferents connecten els epidídim amb les ampul·les dels conductes deferents.

Les ampul·les dels conductes deferents emmagatzemen els espermatozous que expulsarem en la següent ejaculació.

Els conductes ejaculatoris uneixen les ampul·les dels conductes deferents amb la uretra prostàtica.

La uretra prostàtica. S'hi barregen tots els components del semen (els espermatozoides, el plasma seminal...).

La pròstata produeix part del plasma seminal, controla l'ejaculació i ens proporciona plaer.

Les vesícules seminals es troben darrere de la bufeta i davant del recte. Produeixen el plasma seminal.

Les glàndules preseminals produeixen el líquid preseminal.

La bufeta és el lloc d'emmagatzematge de l'orina.

El sòl pelvià és el conjunt de músculs que sostenen tots els òrgans que es troben a la pelvis.

Diversitat de cossos

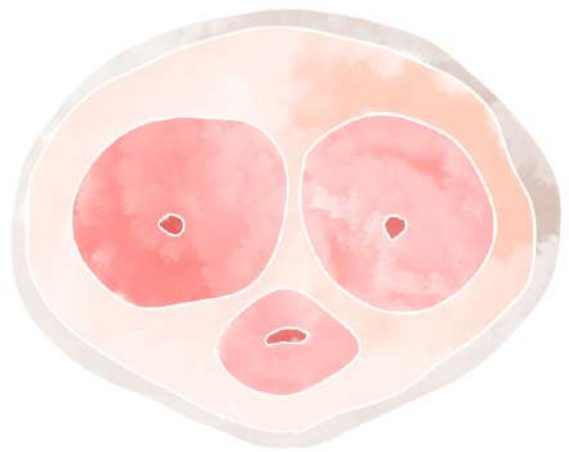
Els penis són tots diferents! N'hi ha de més llargs o més curts, prims o gruixuts, rectes o corbats... les formes i mides dels glands també són diverses, i existeixen prepucis de totes les llargàries possibles.

Ara bé, cap d'aquestes diferències fan d'un penis millor o pitjor que els altres. Tots són preciosos i serveixen per fer l'amor.

Què és una erecció?

Per dins, el penis està format per dos cossos cavernosos, compostos de teixit erètil. Al voltant de la uretra hi trobem un tercer cos anomenat "cos esponjós" que impedeix que la uretra es comprimeixi durant l'erecció.

Quan tenim una erecció, aquests cossos cavernosos s'emplen de sang, provocant que el penis augmenti de mida. El cos esponjós també es pot inflar, però en menys mesura. Llavors, les portes d'entrada de sang es tanquen, i mentre tenim l'erecció no canvia la sang de dins del penis.



Què és una ejaculació?

Què li passa al nostre cos quan ejaculem? Ho podem explicar en quatre senzills passos:

1. Els espermatozous es fabriquen als testicles i maduren i s'emmagatzemen als epidíidims. Aquest procés té una durada aproximada de tres mesos.
2. Aquests són transportats a través dels conductes deferents cap a les ampul·les dels conductes deferents, que cada cop que ejaculem es tornen a emplenar amb els espermatozous que expulsarem en la pròxima ejaculació.
3. Quan el cos s'està preparant per ejacular a causa d'un estímul sexual, el plasma seminal i els espermatozoides es barregen a la uretra prostàtica, formant el semen.
4. Finalment, el semen és expulsat a pressió i de forma intermitent a través de la uretra. Acostuma a sortir a una velocitat d'aproximadament 50 km/h.

Canvis

Al llarg de la pubertat experimentem un seguit de canvis en el nostre cos. A cada persona li apareixeran en moments i velocitats diferents, però en general el cos comença a canviar entre els 10 i els 15 anys.

El penis, l'escrot i els testicles

Els testicles i augmenten la seva mida fins a duplicar la seva grandària anterior. L'escrot també creix. A més, penja més i la seva pell es torna rugosa. Finalment, el penis s'allarga i eixampla, i el gland es desenvolupa.

El pèl

Apareix pèl al pubis, l'anús, les aixelles, el rostre, les cames, els braços, l'esquena... la quantitat de pèl i els llocs on es trobi són molt diverses, però se sol concentrar sobretot en el pubis, les aixelles i el rostre.

La veu i la nou

La laringe i les cordes vocals experimenten una sèrie de canvis que es tradueixen en una veu més greu que la de la infantesa i, en algunes persones, el desenvolupament de la nou.

La pell i l'olor corporal

La pell es torna més grassa, com també els cabells, i pot ser que ens surtin granets. Per altra banda, la nostra olor es torna més intensa, sobretot en les aixelles, els genitals i els peus.

La forma del cos

Augmenta la musculatura i les espatlles s'eixamplen. El nostre cos adquireix una aparença adulta.

Els pits

El mugró i l'arèola creixen fins a adquirir la seva forma adulta. La pell s'estira i es torna més sensible que abans.

Dinàmica

Reflexionem sobre la pornografia

Objectiu

Identificar les diferències entre els cossos, emocions, pràctiques... mostrats en la pornografia i els que experimentem en la vida real.

Material

- Una pissarra blanca.
- Retoladors.

Desenvolupament

1. S'asseu tota la classe en forma de semicercle per facilitar la comunicació i fomentar el debat.
2. S'escriuen dues paraules a la pissarra: pornografia i primera vegada.
3. Es demana als estudiants que diguin paraules sobre sentiments, sensacions, elements... que identifiquin amb el sexe, els quals anem classificant en les dues columnes.
4. Fem una reflexió final sobre la gran quantitat de diferències que hi ha entre les dues experiències que hem anat descrivint; la que es mostra en la pornografia i la real.

Un exemple de classificació que podria resultar d'aquest exercici és aquesta:

- Pornografia: cossos perfectes, depilació, excitació, plaer, sense protecció.
- Primera vegada: cossos reals, pèls, nervis, excitació, plaer, preservatiu.

sensebutts: el pòdcast

Escolta el pòdcast de Sensebutts per complementar tot el que has après en aquest dossier! Es tracta d'una **iniciativa feta per i per a joves** amb la col·laboració de professionals de l'educació sexual. Té un **enfocament fresc i dinàmic** i inclou entrevistes, recomanacions, música... i molt més!

www.sensebutts.wixsite.com/sensebutts



Els cossos són tots diferents i únics, però actualment encara tenim una pressió estètica exagerada, que afecta fins i tot als nostres genitals. Autoexplorem-nos i coneguem-nos per deslliurar-nos dels estereotips i inseguretats sobre els nostres penis i les nostres vulves. Tots serveixen per fer l'amor!

sensembuts: el pòdcast

Escolta el pòdcast de Sensembuts per complementar tot el que has après en aquest dossier! Es tracta d'una **iniciativa feta per i per a joves** amb la col·laboració de professionals de l'educació sexual. Té un **enfocament fresc i dinàmic** i inclou entrevistes, recomanacions, música... i molt més!

www.sensembuts.wixsite.com/sensembuts



03.

identitats sexuals i de gènere



sense**mbuts**

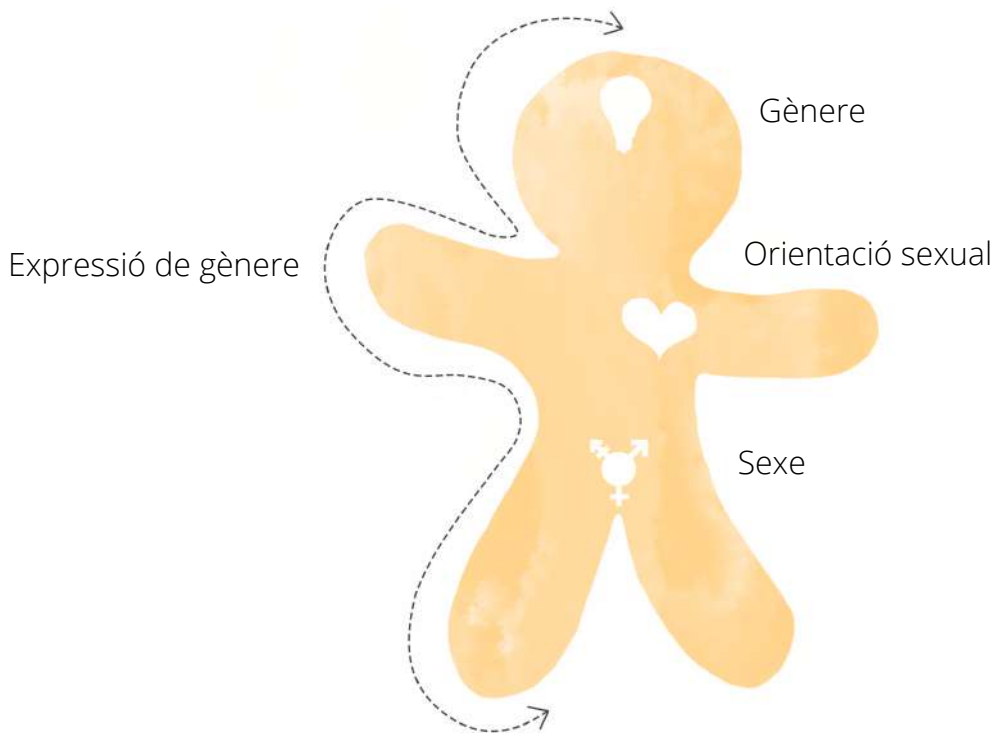
Sensembuts és una iniciativa que pretén contribuir a l'educació sexual i afectiva. Creiem en un model crític, inclusiu, i basat en l'autoconeixement i les cures. Els nostres continguts han estat plantejats des del feminisme i la consciència de la diversitat sexual i de gènere.

Idea original i execució: Mel Güell

Il·lustracions: Oriol Cruz



Conceptes bàsics



1. Sexe

El sexe té a veure amb les característiques físiques i biològiques que tenim, com els genitals, els cromosomes o les hormones.

2. Gènere

El gènere és una construcció social i cultural que classifica les persones depenent de certes actituds, maneres de pensar o sentir, preferències... no té res a veure amb el sexe de cadascú, i les etiquetes i característiques d'aquestes poden canviar depenent de la cultura.

3. Expressió de gènere

L'expressió de gènere és la manera d'expressar-nos exteriorment (comportament, interessos, aparença...) d'una persona, els quals associem a les categories de masculí, femení o neutre. És independent del gènere: poden existir dones amb expressió de gènere masculina, persones no binàries amb expressió masculina, homes amb expressió neutre...

4. Orientació sexual

L'orientació sexual és la preferència afectiva o sexual per un o diversos gèneres. També existeixen persones que no tenen atracció afectiva o sexual per ningú.

Sexe

Segons les característiques físiques i biològiques de les persones, les podem classificar aquestes en 3 grups:



Femella

Les femelles posseeixen els cromosomes sexuals XX i hormones sexuals femenines, que són principalment l'estrògen i la progesterona. Físicament, tenen vulva i els pits desenvolupats (a causa de les glàndules mamàries). A més, generalment tenen menys pèl corporal i la veu més aguda.



Mascle

Els mascles tenen els cromosomes sexuals XY i hormones sexuals masculines, bàsicament la testosterona. Tenen penis, més pèl corporal, la veu greu i no tenen els pits desenvolupats.

Intersexual

Les persones intersexuals tenen una combinació de cromosomes diferent d'XX o XY, com per exemple XXY. Els seus genitals externs no s'ajusten a cap de les categories tradicionals (masculins o femenins). També hi ha persones intersexuals amb genitals classificables en masculins o femenins, però amb òrgans interns o hormones que no hi concorden.

Tradicionalment, als infants se'ls assigna un gènere depenent del seu sexe seguint el model vulva-dona, penis-home (a les persones intersexuals se'ls sol adjudicar depenent de quins genitals tenen més desenvolupats). Ara bé, hem d'evitar aquesta manera de classificar les persones, perquè no deixa lloc a la lliure formació de la identitat.

Expressió de gènere

L'expressió de gènere és l'exteriorització de la identitat de gènere de cada persona, sovint seguint les categories de feminitat i masculinitat establides socialment i cultural.

Ara bé, a poc a poc s'està produint un alliberament dels rols de gènere tradicionals, cosa que està donant pas a una societat amb una expressió de gènere molt més lliure i adaptada a la identitat i preferències de cada persona.

Identitats de gènere

El gènere és una part de la identitat que cadascú ha de tenir la llibertat de determinar, perquè actualment encara té una gran importància en les interaccions socials. Segons la seva identitat de gènere, podem classificar les persones en, entre algunes altres etiquetes:

Cis

Una persona cis és aquella que se sent identificada amb el gènere que se li va adjudicar en néixer.



Trans

Una persona trans és aquella que té una identitat de gènere diferent de la que se li va adjudicar en néixer.



No binari

Les persones no binàries no s'identifiquen amb cap de les opcions del sistema binari home / dona.



Gènere fluid

Les persones de gènere fluid oscil·len entre diverses identitats de gènere, i fins i tot poden identificar-se amb més d'un gènere alhora.



Agènere

Una persona agènere és aquella que no se sent identificada amb cap dels gèneres existents.

El trànsit

S'anomena "trànsit" al procés a través del qual les persones trans exterioritzen la seva identitat de gènere; podríem dir que transiten entre el gènere que se'ls va adjudicar en néixer i el seu veritable gènere.

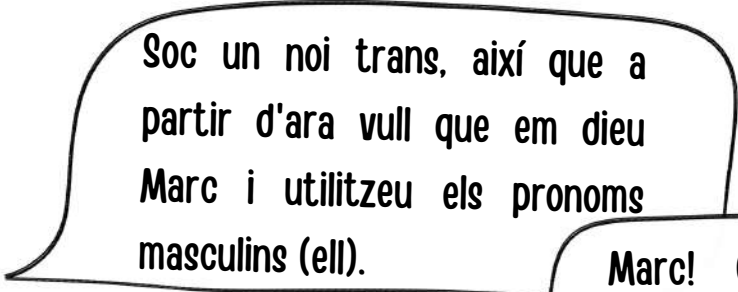
El procés de transició no és igual en totes les persones, sinó que tots són diferents; cadascú construeix i decideix el seu.

Podem considerar que hi ha tres grans grups de maneres com les persones trans reafirmen el seu gènere: socialment, legal i mèdica. Ara bé, tal com ja hem comentat, cada persona escull què inclourà o no el seu procés transitu, que és igual de vàlid independentment de les decisions que prengui.

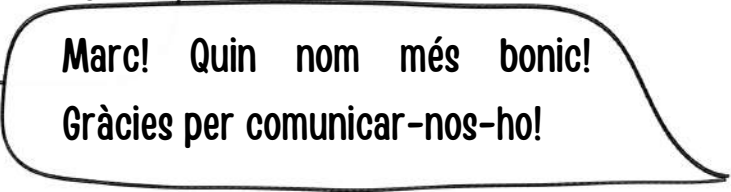
Transició social

Consisteix a fer saber a les persones del seu voltant la seva identitat de gènere. Algunes de les coses que pot incloure són:

- Demanar als seus familiars, amics, companys d'estudis... que a l'hora de parlar amb ell o ella utilitzin uns pronoms que s'adaptin a la seva identitat de gènere.
- Demanar-los que facin servir també un nom diferent.
- Adaptar la seva expressió de gènere a allò que el faci sentir còmode i ben representat. Això pot consistir a canviar la manera de vestir, com també en emprar accessoris que permetin que el cos tingui una aparença més semblant a un sexe concret, com els "binders" o els pits de silicona.



Soc un noi trans, així que a partir d'ara vull que em dieu Marc i utilitzeu els pronoms masculins (ell).



**Marc! Quin nom més bonic!
Gràcies per comunicar-nos-ho!**

Transició legal

Inclou el canvi del gènere o sexe i/o de nom en els documents legals, com el DNI o la targeta sanitària.

Transició mèdica

Significa canviar el cos mèdicament perquè tingui unes característiques més semblants a un sexe concret. Pot incloure, entre altres:

- Teràpia hormonal. En el cas dels homes trans i algunes persones no binàries, aquesta els permet tenir característiques corporals més masculines, com una veu més greu, el creixement de pèl corporal o la interrupció de la regla. Per contra, en les dones trans i algunes persones no binàries es presenta menys pèl corporal, pits...
- Cirurgies, com una reconstrucció del pit masculí o una fal·loplàstia en els homes trans i algunes persones no binàries, un augment de la mida dels pits o una vaginoplàstia en les dones trans i algunes persones no binàries...

Orientacions sexuals

L'orientació sexual és l'atracció que senten les persones entre elles. Aquesta es pot presentar de maneres diverses, que es poden acoblar entre elles o no: físicament, emocional, eròtica, afectiva, espiritual...

Segons el gènere cap al qual cadascú se senti atret, existeixen les etiquetes:



Homosexual

Una persona homosexual és aquella que se sent atreta per algú del seu mateix gènere dins el binarisme home / dona. Una dona que se sent atreta per altres dones és lesbiana, i un home que se sent atret per altres homes és gai.

Heterosexual

Una persona heterosexual és aquella que se sent atreta per persones del gènere oposat al seu dins el binarisme home / dona.



Bisexual

Les persones bisexuals se senten atretes per més d'un gènere. No necessàriament senten atracció pels diferents gèneres en la mateixa mesura.



Asexual

Les persones asexuals no experimenten desig sexual ni tenen interès per relacionar-se sexualment amb altres persones. Una persona asexual no és necessàriament arromàntica, sinó que pot tenir interès en relacions romàntiques però no sexuals.



Demisexual

Persones el desig de les quals no apareix fins que no tenen una relació emocional amb l'altra persona. En general necessiten una relació romàntica abans de sentir-se sexualment atretes.



Arromàntic

Una persona arromàntica no experimenta atracció romàntica.

Fluïm al llarg de la vida

La identitat de les persones no és lineal al llarg de la vida, sinó que canvia i evoluciona a mesura que ens fem grans. Per exemple, de la mateixa manera que potser fa uns anys ens agradava molt el color blau, però ara preferim el vermell, o fa un temps ens agradava molt sortir de festa i ara preferim quedar-nos a casa, segurament hem canviat també els nostres hàbits afectius i sexuals segons el procés vital pel qual estigui passant.

Per exemple, sovint ens passa que durant una temporada tenim ganes de relacionar-nos sexualment amb moltes persones diferents, al cap d'uns mesos preferim dedicar-nos més temps a nosaltres mateixos, després tornem a voler compartir moments eròtics amb algú altre...

Aquests canvis que experimentem en la manera de relacionar-nos poden incloure també variacions en la nostra orientació sexual (potser durant un temps ens agraden molt les dones, però al cap d'unes setmanes tenim més ganes de relacionar-nos amb homes), la nostra identitat de gènere i l'expressió de gènere.

Atenció!

És molt comú pensar que la identitat de gènere és constant al llarg de la vida, mentre això no és necessàriament així. Pot ser que durant un temps siguem una dona trans, però en un moment determinat canviem i passem a identificar-nos com a home cis, per exemple. Això no invalida cap de les dues identitats ni significa que una de les dues sigui "falsa", de la mateixa manera que el fet que avui ens agradi el color verd no significa que sempre hagi estat així, ni que si fa un temps dèiem que preferíem el groc fos mentida.

La vida és un gran procés de canvis i transformacions, i hem de respectar les etapes que passin les persones del nostre voltant, com també les que passem nosaltres mateixos. Deixar fluir la nostra identitat lliurement és una important forma d'autoconeixement i autoestima.

Dinàmica

Interseccionalitats

Objectiu

Entendre que la discriminació cap al col·lectiu LGTBI+ no és homogènia, sinó que sovint se sumen diferents eixos de repressió. Conscienciar sobre els afectes del patriarcat, el racisme i altres formes de discriminació sobre l'LGTBI+fòbia i valorar la importància de teixir una lluita interseccional.

Material

- Els perfils que se'ls donarà als alumnes (escrits en paperets).
- Les situacions quotidianes que es plantejaran.

Desenvolupament

1. A cada alumne se li dona un paperet amb un perfil, que no pot compartir amb els altres.
2. Es col·loquen tots els alumnes en una de les parets de la classe.
3. Anem plantejant situacions quotidianes i els demanem que facin un pas endavant sempre que el seu personatge pugui dur-les a terme. Especifiquem que cal imaginació i que hauran de generalitzar una mica (potser hi ha dones que mai han estat xiulades pel carrer, però com que aquesta és una discriminació que aquest col·lectiu pateix sovint, suposarem que sí, per exemple).
4. Al final de l'activitat s'observen les diferències entre els privilegis de les diferents identitats, que es donen a conèixer. Es reflexiona al voltant de les violències que inclou l'activitat.

sensebutts: el pòdcast

Escolta el pòdcast de Sensebutts per complementar tot el que has après en aquest dossier! Es tracta d'una **iniciativa feta per i per a joves** amb la col·laboració de professionals de l'educació sexual. Té un **enfocament fresc i dinàmic** i inclou entrevistes, recomanacions, música... i molt més!

www.sensebutts.wixsite.com/sensebutts



10 exemples de perfils

Home cis i hetero pare de dues nenes.

Persona no binària embarassada.

Home trans empresari amb ansietat crònica.

Dona bisexual i negre de classe baixa.

Home cis i gai sense papers.

Adolescent de gènere fluid amb una discapacitat física.

Noi asexual estudiant d'universitat que està passant per una depressió.

Dona cis i lesbiana mare d'un nen.

Noia trans que pateix violència domèstica.

Adolescent agènere que té una família conservadora.

10 exemples de situacions quotidianes

Puc disposar de sanitat pública i mai cap metge m'ha discriminat per la meva identitat.

Puc anar de vacances un cop cada any.

Em sento còmode quan camino sol pel carrer de nit.

Casa meva és un espai on em sento segur.

Em sento còmode amb la manera com la gent percep la meva identitat de gènere i mai els he de corregir.

No em preocupen els controls "aleatoris" que fa la policia a les estacions de tren.

(Si tinc o tindré fills) Em sento recolzat pels altres pares i mares i mai he patit cap discriminació per part seva.

A l'institut, la universitat o la feina puc donar a conèixer la meva identitat sense preocupar-me per la reacció de la gent que m'envolta.

Al matí, mai necessito ajuda per preparar-me per sortir de casa.

Mai he anat al psicòleg per obligació.

Sovint confonem el sexe, el gènere, la identitat de gènere i l'orientació sexual entre elles. Per entendre la nostra identitat i les dels altres hem d'aprendre a diferenciar aquests quatre termes i entendre els seus significats.

sensebuts: el pòdcast

Escolta el pòdcast de Sensebuts per complementar tot el que has après en aquest dossier! Es tracta d'una **iniciativa feta per i per a joves** amb la col·laboració de professionals de l'educació sexual. Té un **enfocament fresc i dinàmic** i inclou entrevistes, recomanacions, música... i molt més!

www.sensebuts.wixsite.com/sensebuts



04.

autoconeixement



sensembuts

Sensembuts és una iniciativa que pretén contribuir a l'educació sexual i afectiva. Creiem en un model crític, inclusiu, i basat en l'autoconeixement i les cures. Els nostres continguts han estat plantejats des del feminisme i la consciència de la diversitat sexual i de gènere.

Idea original i execució: Mel Güell

Il·lustracions: Oriol Cruz



autoconeixement
persones gestants

Fluids

El sagnat menstrual

El sagnat menstrual està compost per sang, flux vaginal i endometri. L'expulsem al llarg d'entre tres i set dies, temps que pot variar depenent de la persona o el moment de la vida en què estem. Al principi, el sagnat és força líquid i d'un vermell viu, i progressivament es va tornant més dens i fosc fins a tornar-se marró. Igualment, també va variant la quantitat que n'expulsem; els dos primers dies de la regla és quan en surt més, i a poc a poc va minvant.

Atenció!

La menstruació no ha de ser viscuda com una limitació a l'hora de tenir relacions sexuals.

Si normalment incloem la penetració en les nostres pràctiques sexuals, podem continuar fent-ho sense problemes (sempre que el sagnat no incomodi a cap dels integrants).

Per altra banda, si acostumem a dur a terme altres pràctiques i ens incomoda el sagnat, podem utilitzar mètodes per gestionar la regla interns, com el tampó i la copa menstrual.

El flux vaginal

El flux vaginal està format, principalment, per moc cervical, un fluid segregat pel coll de l'úter. Algunes de les seves funcions són:

- Mantenir la vagina humida, sana i neta de patògens.
- Contribuir a la lubricació a l'hora de tenir relacions sexuals.
- Obrir i tancar el coll de l'úter.

A més, ens pot ajudar a detectar possibles problemes de salut (si observem un flux anormal, cal que anem al metge), com també a identificar en quin moment del cicle menstrual ens trobem, ja que canvia al llarg d'aquest.

El lubricant

El lubricant és segregat per les parets de la vagina i les glàndules lubricants durant l'excitació. Es tracta d'un fluid transparent i elàstic la quantitat del qual varia en les diferents persones.

L'estrès, el tabac, l'alcohol i alguns fàrmacs hormonals poden provocar menys producció de lubricant i, per tant, sequedat vaginal.

La brollada

La brollada, popularment coneguda com a “squirt”, és un líquid transparent de composició similar a l'orina. S'expulsa a través de la uretra quan es tenen relacions sexuals, però no té res a veure amb l'experimentació o no de plaer. No tothom brolla, ni les persones que brollen ho fan sempre.

L'ejaculació

L'ejaculació és un fluid espès, blanquinós i molt escàs. Prové de la “pròstata femenina”; un teixit esponjós que es troba a la paret de la uretra, i s'expulsa per la uretra i les obertures ejaculadores quan s'experimenta un orgasme.

El cicle menstrual

El cicle menstrual és el procés a través del qual el nostre cos es prepara per iniciar la gestació. Ara bé, quan no es produeix la fecundació de l'òvul, l'endometri, que havia estat preparat per acollir el nadó, és expulsat.

Les fases del cicle menstrual

Fase preovulatòria

Un òvul creix i madura, i s'enganxa a la paret de l'ovari. Per altra banda, durant la fase preovulatòria es construeix un endometri. És a dir, un revestiment intern de l'úter que el prepara per acollir un òvul fecundat i iniciar la gestació.

El moc cervical que experimentem en aquesta fase és viscos, elàstic i transparent. Té certa semblança amb la clara d'ou.

Al llarg de la fase preovulatòria tenim molta energia. A més, ens envaeixen les ganes de relacionar-nos amb les persones del nostre voltant i som molt comunicatius. Tenim facilitat per concentrar-nos i estudiar, però estem poc connectats a les nostres emocions.

Fase ovulatòria

L'òvul, que acaba de sortir de l'ovari, se situa a les trompes uterines durant 24 hores esperant que un espermatozoide el fecundi. Si la concepció no té lloc, aquest mor. L'endometri, pel seu costat, continua creixent.

En aquesta fase tenim un moc cervical cremós i blanc, amb unes característiques semblants a les del iogurt.

En la fase ovulatòria arribem a la cúspide de la nostra energia. Continuem molt centrats en les altres persones i predominen les emocions positives.

Fase premenstrual

La fase premenstrual es presenta quan no s'ha donat la concepció. Llavors, l'endometri es comença a destruir.

El moc cervical continua sent més aviat espès.

Quan entrem a la fase premenstrual el nostre nivell d'energia comença a minvar. Cada vegada tenim menys ganes de fer plans amb altres persones, i el nostre desig sexual també es redueix. Som molt emocionals, i esdevenim conscients dels conflictes que tenim sense resoldre i de totes aquelles coses de la nostra vida que no ens agraden o volem canviar. Notem la ment boirosa.

Fase menstrual

L'endometri, ja destrossat, és expulsat pel coll de l'úter i surt per la vagina. És en aquest moment quan tenim la menstruació.

Al llarg de la fase menstrual, el nostre nivell d'energia és molt baix. La nostra ment continua espessa i ens costa realitzar tasques mentals com estudiar, però ens trobem en un moment molt creatiu. Estem sensibles i tenim ganes d'estar sols, cuidar-nos, meditar, descansar...

Durada del cicle menstrual

Generalment, s'afirma que el cicle menstrual té una durada de 28 dies. Ara bé, aquesta es pot situar entre els 24 i els 35 depenent de les característiques de cada persona. A més, si experimentem canvis en el nostre cos o rutina (com canvis en l'alimentació o el pes corporal, nous hàbits d'activitat física, experiències estressants...) el cicle també pot patir variacions.

La fase preovulatòria és la que canvia, mentre que la premenstrual sol ser sempre constant; té una durada d'aproximadament dues setmanes.

Com reduir el dolor menstrual?

- Augmentar la ingesta d'aliments que continguin ferro, com les llenties, els espinacs, la remolatxa...
- Reduir l'activitat física i descansar. Aplicar calor al ventre pot ajudar a relaxar aquesta zona.
- Evitar utilitzar tampó o copa quan tenim dolor menstrual.
- Sempre que sigui possible, evacuar la regla al lavabo i no a la compresa. D'aquesta manera el cervell interpretarà el dolor menstrual com a una molèstia amb un sentit útil, i no pas com a un patiment innecessari.

Altres activitats que no redueixen el dolor menstrual, però ens fan sentir bé durant la menstruació són meditar, dibuixar, escriure, compondre o tocar música, ballar...

Opcions per gestionar el sagnat

El sagnat lliure

El sagnat lliure és l'opció més saludable, plaent i ecològica, però requereix pràctica. Consisteix a aprendre a identificar les sensacions que genera el nostre cos quan s'acosta el moment d'evacuar el sagnat i anar al lavabo a fer-ho.

Les compreses

Les compreses es col·loquen a la roba interior i absorbeixen el sagnat un cop ha sortit del cos. Si decidim utilitzar aquest mètode, tenim dues opcions:

Les compreses d'un sol ús, les més conegudes. Aquestes poden causar-nos molèsties a la vulva, com picors, i són perjudicials per al medi ambient perquè deixen una gran quantitat de residus. A més, fer-les servir és molt car a llarg termini.

Les compreses reutilitzables, que estan fetes de tela. Després de fer-les servir cal rentar-les; després d'esbandir-les amb aigua freda, podem posar-les a la rentadora. Són més complicades de fer servir que les d'un sol ús, però més saludables i econòmiques i millors pel medi ambient.



Les calces menstruals

Les calces menstruals són molt semblants a les compreses reutilitzables; en porten una d'incorporada. D'aquesta manera, eviten que la compresa es mogui i són més còmodes. Les podem rentar tal com ho faríem amb una compresa de tela.

Els tampons

Els tampons es col·loquen dins la vagina i van absorbent el sagnat, impedit que aquest surti. Són molt fàcils de fer servir, però molts contenen residus de subproductes industrials i pesticides, a més de perfums i productes químics. Això pot causar-nos desequilibris de la flora vaginal i picors.



Les copes menstruals

Les copes menstruals, de la mateixa manera com els tampons, es col·loquen dins de la vagina, però en aquest cas no absorbeixen el sagnat, sinó que el recullen. Després d'utilitzar-la aproximadament 6 hores, ens l'hem de treure, rentar-la amb aigua i tornar-nos-la a posar. Entre menstruacions és molt important bullir-la per eliminar tots els bacteris que s'hi hagin pogut acumular.



autoconeixement
persones fecundants

Fluids

El líquid preseminal

Segreguem líquid preseminal quan estem excitats. El seu volum varia depenent de la persona i la situació (el nivell d'excitació, l'edat...). A vegades no en segreguem gens, i altres pot aparèixer en molta quantitat.

És transparent, elàstic i viscos; semblant a la clara d'ou. Pot contenir o no espermatozoides.

Es produeix a les glàndules preseminals i surt per la uretra sense pressió. Serveix per lubricar el penis i netejar la uretra perquè el semen surti amb més pressió.

El semen

El semen s'expulsa en el moment de l'ejaculació, que generalment té lloc quan es té un orgasme. La quantitat de semen que s'expulsa és diferent en cada persona i depèn del nivell d'excitació i l'abstinència sexual prèvia.

Està compost en un 90% per plasma seminal i conté milions d'espermatozoides. És blanc i té una textura gelatinosa i enganxosa. L'olor i el gust del semen canvia depenent del que mengem.

Surt a pressió per tal de fer arribar els espermatozoides el més lluny possible dins de la vagina, i ho fa espasmòdicament. El primer raig sol expulsar-se a una velocitat d'aproximadament 50 km/h, i els següents tenen cada cop menys quantitat de semen i pressió.

L'espermarquia

La primera ejaculació és anomenada espermarquia i acostuma a produir-se entre els dotze i els catorze anys. Aquesta provoca dos grans canvis sobre el nostre cos; primerament, serem capaços d'ejacular quan ens masturbem o fem l'amor amb algú. En segon lloc, esdevindrem persones fèrtils. Això significa que, si tenim relacions sexuals amb una persona menstruante, tindrem la capacitat d'embarassar-la.

La nostra etapa fèrtil comença a l'adolescència amb l'espermarquia i, tot i que la capacitat de fecundar va decaient al llarg dels anys, aquesta es manté per tota la vida.

Les ereccions

L'erecció es produeix quan els cossos cavernosos de l'interior del penis s'emplenen de sang. Llavors, aquest se'ns torna més gran i dur. La mida i duresa del penis pot variar cada cop que tenim una erecció. Això depèn de molts factors, com el nivell d'excitació sexual, el cansament, la consumició o no d'alcohol...

La sang que tenim dins del penis quan tens una erecció és tota l'estona la mateixa perquè, un cop ha entrat la sang, se'n tanca l'entrada.

Tipus d'ereccions

Les ereccions no sempre estan lligades a l'excitació sexual, sinó que poden produir-se de manera reflexa. Així doncs, existeixen dos tipus d'ereccions:

Les ereccions reflexes

Les ereccions reflexes no tenen res a veure amb el desig sexual, sinó que es tracten d'un mecanisme automàtic del cos.

Apareixen generalment mentre dormim, i també quan ens estem despertant. També és comú que en tinguem al llarg del dia, sobretot durant l'etapa de l'adolescència. Això pot ser molest, perquè el penis se'ns pot posar erecte en qualsevol moment.

Les ereccions eròtiques

Per altra banda, el penis també se'ns posa erecte quan tenim algun estímul eròtic o tenim pensaments sexuals.

Les ejaculacions

Les ejaculacions passen, principalment, en el moment de l'orgasme, i consisteixen en l'expulsió de semen a pressió. Ara bé, això no sempre és així; podem alliberar semen sense tenir un orgasme, i a la inversa. Les ejaculacions poden donar-se en tres possibles escenaris: quan ens masturbem, quan fem l'amor amb algú i quan dormim.

Què passa abans d'ejacular?

1. Els espermatozoides es produeixen als testicles.
2. S'emmagatzemen i maduren a epidídim, un conducte molt llarg que s'enrotlla sobre ell mateix a la part superior de cada testicle.
3. Els espermatozoides són transportats pels conductes deferents fins al final d'aquests, on hi ha un eixamplament d'aquests.
4. Quan el cos s'està preparant per ejacular, aquest situa els espermatozoides a la uretra prostàtica, on es barregen amb el plasma seminal. Va augmentant la pressió interior de la uretra i, per tant, també la seva mida.
5. Finalment, es produeix la sortida a pressió del semen a través de la uretra.

Les ejaculacions nocturnes

Tal com ja hem explicat, és comú tenir ereccions nocturnes. És possible que algunes d'aquestes acabin en una ejaculació, encara que no és comú. Això pot ser causat per un somni eròtic o senzillament per un mecanisme reflex del cos.



Dinàmica

Desmentint mites

Objectiu

Consolidar els aprenentatges d'aquest dossier i promocionar el pensament crític sobre la sexualitat promocionant el debat i desmentint "llegendes urbanes" sobre els continguts ensenyats.

Material

- Les targetes incloses en aquest dossier.

Desenvolupament

1. Es divideix la classe en grups d'entre 4 i 6 alumnes.
2. Es planteja a cada grup una o més afirmacions del davant de les targetes perquè discuteixin entre ells sobre la seva veracitat.
3. Quan tots els grups hagin arribat a conclusions, se'ls demana que les comparteixin amb la resta de la classe.
4. Es dona la raó o no a la reflexió que han fet els estudiants i es llegeix el revers de la targeta en veu alta.

sensembuts: el pòdcast

Escolta el pòdcast de Sensembuts per complementar tot el que has après en aquest dossier! Es tracta d'una **iniciativa feta per i per a joves** amb la col·laboració de professionals de l'educació sexual. Té un **enfocament fresc i dinàmic** i inclou entrevistes, recomanacions, música... i molt més!

www.sensembuts.wixsite.com/sensembuts



Persones gestants

Si tenim flux vaginal, vol dir que tenim algun problema de salut

Fals!

El flux vaginal és senyal de salut i té algunes funcions molt importants pel nostre cos, com el manteniment de la vagina sana i neta de patògens o l'obertura i tancament del coll de l'úter.

Només un flux anormal (és a dir, que no coincideix amb el moment del cicle menstrual on ens trobem, té un color o una olor diferent del que tenim normalment...) és indicador d'un problema de salut.

Persones gestants

El sagnat lliure és l'opció per gestionar el sagnat de la regla més saludable

Cert!

També és la més plaent i ecològica. Ara bé, no és la més pràctica, perquè requereix pràctica i és fàcil acabar-se tacant si no tenim un lavabo a prop o encara no sabem identificar el moment en què necessitem evacuar amb perfecció.

Persones gestants

Tenir relacions sexuals durant la regla és dolent

Fals!

La menstruació no ha de ser viscuda com una limitació a l'hora de tenir relacions sexuals. Sempre que el sagnat no incomodi a cap dels participants de la relació, no hi ha cap problema per practicar qualsevol dinàmica sexual quan tenim la regla.

Persones gestants

El cicle menstrual afecta els nostres sentiments i nivells d'energia

Cert!

El cicle menstrual suposa un gran rebombori per les hormones del nostre cos, cosa que provoca que, en les diferents fases del cicle menstrual, tinguem diferents necessitats, sentiments predominants, nivells d'energia... la millor manera de gestionar això és conèixer-nos a nosaltres mateixos en aquest sentit i fer el possible per adaptar-nos a cada fase del cicle.

Persones fecundants

L'orgasme i l'ejaculació són el mateix

Fals!

L'orgasme és una sensació de gran plaer, mentre que l'ejaculació és una conseqüència d'això; l'expulsió de semen a pressió. A més, podem tenir orgasmes sense ejaculació i a la inversa.

Persones fecundants

L'erecció es produeix quan l'interior del penis s'emplena de sang

Cert!

Quan ens excitem sexualment o tenim una erecció reflexa, els cossos cavernosos de l'interior del penis s'emplen de sang, de manera que aquest se'ns torna més gran i dur.

Persones fecundants

**Tenim ereccions
únicament quan rebem
estímul sexuals**

Fals!

Sí que tenim ereccions quan rebem estímuls sexuals, però no només això, sinó que també existeixen les ereccions reflexes. Aquestes es tracten d'un mecanisme automàtic del cos i apareixen generalment mentre dormim o quan ens estem despertant.

Persones fecundants

**Les ereccions nocturnes
poden acabar en
ejaculació**

Cert!

Tot i que és poc comú, pot ser que algunes ereccions nocturnes acabin en una ejaculació. Això pot ser causat per un somni eròtic o senzillament per un mecanisme reflex del cos.

Els fluids corporals són una part més del nostre dia-a-dia i sexualitat, però se'n sol parlar poc i sovint són tema tabú. Això ens porta a un gran desconeixement sobre les diferents substàncies que produeix el nostre cos i, en concret, els nostres genitals.

Conèixer, explorar i normalitzar tots aquells fluids que segreguem quan estem excitats ens permetrà alliberar-nos de les angoixes i preocupacions que ens provoquin i gaudir molt més de les relacions sexuals.

sensembuts: el pòdcast

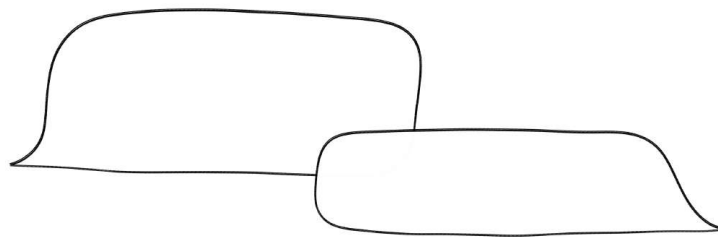
Escolta el pòdcast de Sensembuts per complementar tot el que has après en aquest dossier! Es tracta d'una **iniciativa feta per i per a joves** amb la col·laboració de professionals de l'educació sexual. Té un **enfocament fresc i dinàmic** i inclou entrevistes, recomanacions, música... i molt més!

www.sensembuts.wixsite.com/sensembuts



05.

responsabilitat sexoafectiva i comunicació



sensebut's

Sensembuts és una iniciativa que pretén contribuir a l'educació sexual i afectiva. Creiem en un model crític, inclusiu, i basat en l'autoconeixement i les cures. Els nostres continguts han estat plantejats des del feminisme i la consciència de la diversitat sexual i de gènere.

Idea original i execució: Mel Güell

Il·lustracions: Oriol Cruz



La nostra caixa d'eines

La responsabilitat afectiva és, clarament, una tasca col·lectiva. Ara bé, el punt de partida de cadascú afectarà la manera com ens relacionem amb les altres persones.

Algunes de les aptituds individuals que és recomanable treballar-nos (internament o amb l'ajuda d'algú altre) són:

Autoestima

L'autoestima no només afecta la percepció que tenim de nosaltres mateixos, sinó també al que creiem merèixer, a les coses que creiem que els altres pensen de nosaltres, a l'efecte que té això en els nostres sentiments i comportaments...

Una autoestima baixa ens pot portar a consentir actituds que no acceptaríem en un altre moment de la nostra vida, per exemple. Podem distingir tres nivells d'autoestima, els quals fluctuen al llarg de la nostra vida:

Autoestima baixa

Es relaciona amb una autovaloració deficient, una gran quantitat d'inseguretats i una tendència constant a l'autocrítica destructiva.

Autoestima alta

S'associa a la seguretat i autopercepció realista, l'acceptació de les pròpies emocions... cuidar-nos quan ho necessitem, acceptar els nostres errors i permetre'ns equivocar-nos són senyals d'una autoestima alta.

Autoestima fràgil

Es tracta d'una autoestima que fluctua contínuament; a vegades estem molt satisfets amb nosaltres mateixos i altres no ho estem gens. Sol donar-se en aquelles persones que valoren més el que fan que el que són.

Atenció!

Una autoestima baixa dificulta la comunicació amb les persones del nostre entorn, perquè ens fa pensar que no tenim dret a expressar els nostres desitjos i necessitats o que no seran escoltats i validats.

A més, quan tenim inseguretats acostumem a desenvolupar mecanismes de defensa per protegir-nos d'aquestes, els quals poden derivar en una gestió irresponsable de les emocions, problemes d'ira o gelosia, victimisme o abús de poder, hermetisme emocional...

Acceptació de la vulnerabilitat

Solem entendre la vulnerabilitat com la susceptibilitat de ser ferits per les persones amb qui mantenim una relació (romàntica o no), i sovint evitem implicar-nos, confiar o obrir-nos *massa* amb les persones del nostre voltant per por que ens puguin fer mal. Això provocarà que establim relacions superficials i que ni nosaltres ni les persones del nostre voltant gaudim al màxim de les nostres interaccions.

Recomanem que, quan sentim una connexió amb una altra persona, ens deixem portar i ser vulnerables. Parlar sobre les nostres pors, ferides i traumes, sempre evitant responsabilitzar a la nostra parella de les nostres emocions, pot ajudar al nostre company a entendre'ns millor.

Així, podrem establir límits d'acord amb les nostres necessitats, els quals ens permetran gestionar millor les nostres emocions dins la relació i minimitzar el dolor en cas de ruptura.

Gestió de les emocions

El primer pas per construir una relació basada en la responsabilitat afectiva i la comunicació és aprendre a acceptar, validar i expressar o gestionar adequadament les nostres emocions. Podem dividir aquest procés en tres passos:

1. Identifiquem les emocions

Hem d'aprendre a detectar i diferenciar les emocions que sentim. Intentar identificar quin nom concret tenen incloent tots els matisos possibles ens pot ajudar. És a dir, hem d'evitar estancar-nos en les sis emocions primàries (alegria, tristesa, ràbia, por, fàstic i sorpresa) i eixamplar el nostre repertori emocional; és millor poder dir que sentim frustració, decepció o incertesa en comptes de limitar-nos a reconèixer l'emoció primària d'aquestes: la tristesa.

2. Autovalidem-nos

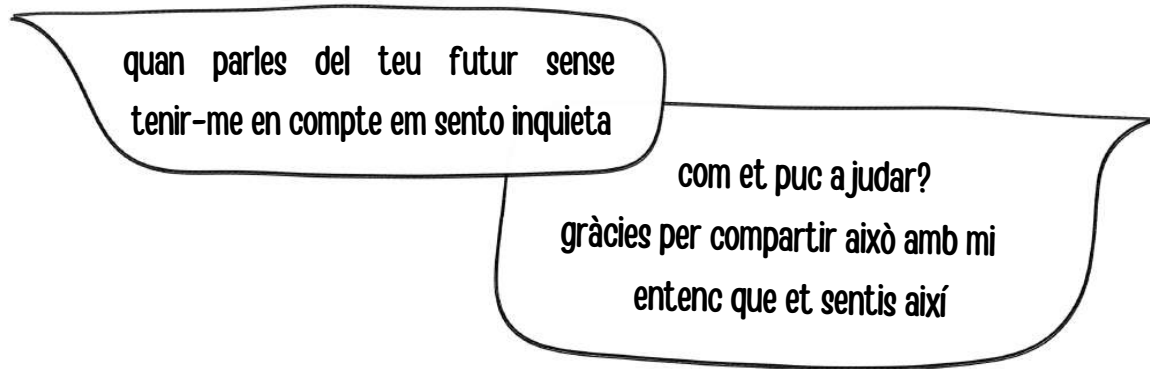
Validar consisteix a acceptar les nostres emocions tal com són, sense judicis, sense negar-les i sense minimitzar-les. Si no validem una emoció, el més probable és que la reprimim, amb tots els problemes que això comporta. Així doncs, la validació emocional és la base d'una bona gestió, com també de la responsabilitat afectiva, perquè ens permetrà cuidar les emocions de les altres persones d'una manera responsable.

3. Expressem i gestionem les emocions

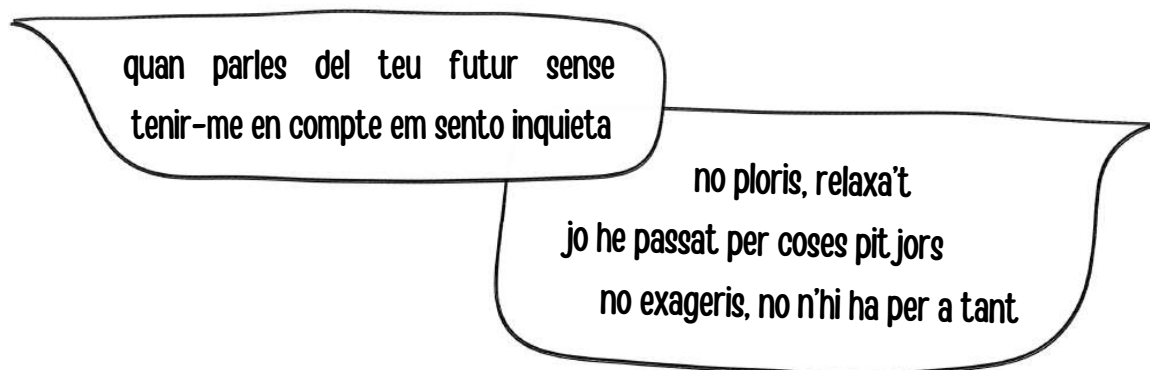
En aquest punt tenim dues opcions possibles: expressar les emocions dins del vincle o no fer-ho.

Si decidim no fer-ho, és important que les gestionem internament, i que no les reprimim. És a dir, ens hem de permetre experimentar-les per, posteriorment, poder-les integrar de manera saludable.

Per altra banda, si les expressem cal que estiguem atents a la manera com el nostre company rep el que li comuniquem: ho fa des de la responsabilitat afectiva? Si és així, ens donarà a entendre que vol acompanyar-nos en la nostra experiència emocional.



En comptes, si invalida les nostres emocions, minimitzarà el que estem sentint i ens demanarà que ens reprimim.



L'amor **no fa mal**

Establir relacions des de l'ètica i amb responsabilitat sexual i afectiva és entendre que quan dues o més persones tenim una relació amb contingut emocional, tots els nostres actes tindran conseqüències en les altres persones.

Una actitud empàtica i comunicativa ens permetrà aconseguir que el dolor emocional experimentat per nosaltres i les persones que ens envolten sigui el mínim. Hem de tenir en compte els nostres propis sentiments, necessitats i preferències i alhora ser conscients i interessar-nos pels dels altres integrants de la relació.

Límits

Totes les relacions interpersonals té límits. Aquests són línies vermelles imaginàries que defineixen quines actituds i comportaments són tolerables i quins no.

Alguns són innegociables, com el respecte a la nostra dignitat i la nostra integritat física i moral. Aquests no es poden incomplir i, en cas que no es respectin, hem de tallar la relació.

Altres són pactats depenent de les necessitats i preferències de les persones que formin el vincle. No podem utilitzar els límits com una forma de manipulació i control, sinó que han de tenir l'objectiu d'establir relacions sanes i respectuoses; han de ser raonables, realistes, assumibles i no poden afectar a la llibertat individual de ningú.

Atenció!

Els vincles no tenen normes predeterminades, sinó que existeixen molts models de relació diferents; monògames, poliamoroses, obertes... hem de construir la nostra a partir de la comunicació i el respecte dels límits de les persones que la formen, i no pas segons les normes que socialment considerem que ha de tenir un vincle.

És molt important parlar de les normes del vincle sovint, ja que les nostres necessitats i, per tant, els límits que vulguem establir, fluctuen al llarg del nostre creixement personal i desenvolupament de la relació.

Resolució de conflictes

Actitud

Per resoldre els conflictes de manera responsable amb les nostres pròpies emocions i les dels altres, cal que assolim una actitud assertiva. És a dir, hem de defensar les nostres necessitats i expressar les nostres emocions, però també validar les dels altres i vetllar pel seu benestar.

Actituds com la passiva, l'agressiva o la passiva-agressiva dificulten la comunicació i afegeixen llenya al foc del conflicte. Només un escenari on tots els punts de vista siguin presentats i tinguts en compte permetrà l'adequada resolució del problema. En cas contrari, les conclusions que traiem de l'episodi no seran útils per tothom, perquè hi haurà necessitats i punts de vista no contemplats.

Actitud passiva

Quan posem les emocions dels altres per davant de les nostres. Normalment, adquirim aquesta actitud quan tenim una autoestima baixa i no ens atrevim a expressar i defensar els nostres límits i necessitats.

Actitud agressiva

Quan no tenim en compte l'efecte de les nostres accions sobre les altres persones. Ens preocupem solament dels nostres sentiments i, per tant, no respectem els límits i necessitats del nostre company.

Actitud passiva-agressiva

Quan no ens atrevim a defensar les nostres preferències, però, alhora, no volem cedir. Llavors evitem el contacte amb la persona amb qui tenim el conflicte i no ens comuniquem de manera clara.

Actitud assertiva

Expressem les nostres emocions, necessitats i límits amb claredat alhora que escoltem, respectem i tenim en compte els de les altres persones. Busquem el benestar comú.

Comunicació no-violenta

La comunicació no-violenta és un model d'expressió de la nostra posició dins d'un conflicte assertiu. Per aplicar-la podem dividir-la en quatre passos:

Observem els fets. Plantegem el conflicte de manera objectiva, descrivint el que ha passat.

"Pere, et vull parlar d'un tema. L'altre dia estàvem dinant amb uns amics i vas fer un comentari sobre la mida del meu nas. Et vas riure que el tingui gran."

Expressem els sentiments. Expliquem a l'altra persona com ens vam sentir en l'episodi que hem exposat anteriorment. En aquest moment és quan hem d'estar atents a la reacció de la persona amb qui estem parlant: valida les nostres emocions?

"Això em va fer sentir incòmode i avergonyit. Des de llavors em sento decebut i frustrat amb la nostra relació."

Expressem les necessitats. Ara és el moment de comunicar què necessitem per no sentir-nos així.

"Necessito sentir-me acceptat i estimat dins la nostra relació, no m'agrada que et riguis del meu nas, i menys en públic."

Formulem la petició. Finalment, proposem una petició per poder resoldre aquest conflicte i que la conversa no suposi només un intercanvi de punts de vista, sinó que tingui repercussió en futurs casos.

"Si us plau, no tornis a burlar-te de cap part del meu cos."

Consells per la resolució de conflictes

Altres coses que hem de tenir en compte a l'hora de gestionar i resoldre conflictes són:

- És millor enfocar el conflicte segons la premissa que "som dues persones enfrontant-nos a un problema, i no pas encarant-nos entre nosaltres".
- Cal que resollem els conflictes d'un en un, sense barrejar diferents problemes en una sola discussió.
- Hem d'escoltar activament al nostre company quan està expressant el seu punt de vista sobre la situació.
- Cal que comuniquem tot el que ens faci sentir malament o necessitem. No podem donar per fet que el nostre company sap el que volem sense haver-li expressat explícitament.
- Comunicar-nos amb els apel·latius afectuosos que utilitzem normalment (amor, vida...) o mantenir contacte físic (donar-nos la mà, per exemple) durant la resolució d'un conflicte ens pot ajudar a rebaixar la tensió i tenir una actitud més receptiva.

Com ens sentim quan estimem de forma sana?

L'empatia i la comunicació són elements centrals en la relació. No hi ha guerres de poder entre els integrants del vincle, sinó que els conflictes són afrontats de manera horitzontal, des de la comunicació no-violenta i amb la voluntat de solucionar-nos (i no pas d'imposar el nostre punt de vista).

Ens sentim lliures i acceptem que l'altra persona també ho sigui sense por que aquesta llibertat pugui afectar a la nostra autoestima o al vincle. Els límits de la relació són clars i han estat pactats conjuntament. A més, els anem modificant en funció de la nostra evolució personal i de relació.

Som sincers i sabem que l'altra persona també. No estem en alerta constant, sinó que confiem en el nostre company i ens relaxem.

Dinàmica

Què vol dir ser una noia? I un noi?

Objectiu

Reflexionar sobre els estereotips i rols de gènere i com afecten aquests a les nostres relacions.

Material

- Pissarra blanca i retolador.

Desenvolupament

1. Tots els alumnes s'asseuen en forma de semicercle davant de la pissarra blanca.
2. S'escriuen dues paraules a la pissarra: noia i noi.
3. Es demana als estudiants que s'imaginin la noia que els agradaria ser (o, en el cas dels que no s'identifiquin com a dona, la noia perfecta). Es van apuntant les característiques que van pensant. Després es fa el mateix però pensant en el noi perfecte.
5. Es reflexiona sobre les diferències entre les aptituds / atributs... que es consideren positius en els nois i les noies i com això afecta l'autoestima i als rols que sovint s'assoleixen dins les relacions.

Un exemple de la classificació que podria resultar és:

Noi: alt, fort, valent, protector, dominant...

Noia: guapa, esvelta, intel·ligent...

sensembuts: el pòdcast

Escolta el pòdcast de Sensembuts per complementar tot el que has après en aquest dossier! Es tracta d'una **iniciativa feta per i per a joves** amb la col·laboració de professionals de l'educació sexual. Té un **enfocament fresc i dinàmic** i inclou entrevistes, recomanacions, música... i molt més!

www.sensembuts.wixsite.com/sensembuts



Tenir responsabilitat sexual i afectiva és establir relacions de manera empàtica i comunicant i respectant els límits que vulguin establir tots els participants de la relació. Hem de tenir en compte els nostres propis sentiments, necessitats i preferències i alhora ser conscients i interessar-nos pels dels altres participants.

sensebuts: el pòdcast

Escolta el pòdcast de Sensebuts per complementar tot el que has après en aquest dossier! Es tracta d'una **iniciativa feta per i per a joves** amb la col·laboració de professionals de l'educació sexual. Té un **enfocament fresc i dinàmic** i inclou entrevistes, recomanacions, música... i molt més!

www.sensebuts.wixsite.com/sensebuts



06.

salut sexual i riscos



sense**butts**

Sensembuts és una iniciativa que pretén contribuir a l'educació sexual i afectiva. Creiem en un model crític, inclusiu, i basat en l'autoconeixement i les cures. Els nostres continguts han estat plantejats des del feminisme i la consciència de la diversitat sexual i de gènere.

Idea original i execució: Mel Güell

Il·lustracions: Oriol Cruz



Infeccions de **transmissió sexual**

Les ITS són infeccions que es transmeten a través del contacte sexual. Poden ser causades per bacteris, fongs, virus, paràsits o protozous.

Virus de la immunodeficiència humana (VIH)

El VIH ataca al sistema immunitari, de manera que en disminueix la seva capacitat de resposta. No n'existeix cap cura, però sí que hi ha tractaments que controlen la infecció i ens permeten fer vida normal.

No té cap simptomatologia clara. El seu període d'incubació és d'entre dues i dotze setmanes i és comú que presenti símptomes semblants als de la grip.

Hepatitis A

L'hepatitis A és una infecció vírica que ataca el fetge. Provoca fatiga, pèrdua de la gana, picors, nàusees i vòmits. Pot presentar-se també pell groguenca, orina fosca i defecacions clares. No sol pujar gaire la febre.

No té cap tractament específic, sinó que en la majoria de casos el cos elimina el virus abans els sis mesos sense conseqüències a llarg termini. Així i tot, existeix una vacuna per prevenir-la.

Hepatitis B

L'hepatitis B és una infecció vírica que, en la majoria de casos, no presenta símptomes. Ara bé, en els casos més greus pot provocar icterícia (pell groguenca), orina fosca, fatiga, nàusees, vòmits i dolor abdominal. Té un període d'incubació d'entre trenta i cent vuitanta dies.

El cos acostuma a eliminar el virus sol, però també es pot tractar a través de tractaments antivirals. Un cop curada no ens en podem tornar a infectar i n'existeix una vacuna per prevenir-la.

Hepatitis C

L'hepatitis C és una infecció vírica que ataca el fetge. Té un període d'incubació d'entre dues setmanes i sis mesos i sovint és asimptomàtica. Alguns dels seus símptomes que pot provocar són fatiga, pell groguenca, orina fosca, defecacions clares, pèrdua de la gana, nàusees, vòmits i dolor abdominal.

Es pot tractar a través d'un tractament, però no existeix cap vacuna en contra d'aquesta. Un cop l'hem patit un cop, no ens en podem tornar a infectar.

Virus del papil·loma humà (VPH)

El virus del papil·loma humà infecta la pell i mucoses dels genitals. Es presenta en forma de berrugues o petites inflamacions al penis, testicles, vagina o anus. També es poden presentar sagnats durant les penetracions. Hi ha alguns casos en els quals no apareix cap símptoma.

No n'existeix cap cura, però en la majoria de casos el cos el combat sense problemes. A més, hi ha vacuna per prevenir-lo.

Herpes genital

L'herpes genital és causat per un virus. Té un període d'incubació d'entre 2 i 20 dies i en la majoria de casos no hi ha manifestacions de la infecció. Es presenta en forma de vesícules o butllofes que es poden rebentar i derivar en úlceres als genitals, l'anús o la boca. També poden aparèixer molèsties a l'hora d'orinar, inflamació i picor genital.

Les butllofes desapareixen soles, però el virus sempre continua latent i pot reaparèixer. No es pot curar, sinó que és una infecció crònica, però hi ha tractaments que poden disminuir el dolor i la durada de les lesions.

Gonorrea

La gonorrea és una infecció causada per un bacteri. Té un període d'incubació d'entre dos i cinc dies i provoca inflamació de la uretra i els genitals. En les persones amb vagina, pot presentar molèsties a la part inferior de l'abdomen, augment de flux vaginal, uretritis i picor a l'hora d'orinar. En les persones amb penis apareix picor a l'hora d'orinar i uretritis. En cas que la infecció tingui lloc a l'anús, pot aparèixer una secreció groguenca i picor.

Es tracta amb antibiòtics.

Sífilis

La sífilis és causada per un bacteri. Té un període d'incubació d'entre catorze i vint-i-un dies i apareix en forma d'úlceres indolors als genitals. Si no es tracta, desapareix sola, però pot expandir-se amb erupcions a la pell, sobretot als palmells de les mans i els peus, febre, dolor a les articulacions i músculs i caiguda irregular dels cabells. Després acostuma a presentar una fase de latència que es pot allargar fins als trenta anys. Finalment, hi ha el risc que acabi derivant en alteracions cardiovasculars i neurològiques.

Es tracta amb antibiòtics, normalment amb una sola injecció de penicil·lina. És més fàcil de curar durant la fase inicial i un cop l'hem tingut podem tornar-la a contraure si ens hi exposem.

Clamídia

La clamídia és causada per un bacteri amb un període d'incubació que va entre una setmana i tres mesos. En general no presenta símptomes. En les persones amb vagina pot produir, però, picor a l'hora d'orinar, alteració del flux vaginal, sagnat vaginal, molèsties durant la penetració, dolor abdominal i lumbar i febre. En les persones amb penis, secreció blanquinosa del penis, picor a l'hora d'orinar i dolor i inflamació dels testicles. Si s'infecta l'anús, es presenta dolor i secreció o sagnat rectal.

Es tracta amb antibiòtics.

Candidiasi

La candidiasi és una infecció causada per un fong. Té un període d'incubació d'entre dos i cinc dies. Es pot presentar a la vagina o el penis en forma de picor i secreció blanquinosa, com també pot aparèixer a la boca. En les persones amb vagina pot presentar-se per diferents causes, no només per transmissió sexual.

Es tracta amb antifúngics.

Atenció!

Si ens hem exposat a una ITS o presentem molèsties durant les relacions sexuals, dolor a la part inferior de l'abdomen, picor o dolor a l'hora d'orinar, sagnat, aparició de llagues als genitals o a l'anús... o algun altre símptoma que podria ser causat per una ITS; és molt important que anem al metge.

Si ens diagnostiquen una ITS, cal comunicar-ho com més aviat millor a totes les parelles sexuals a qui és possible que hàgim contagiat perquè es puguin fer les proves necessàries. Parlar sobre aquest tema pot ser difícil, però és imprescindible per la salut de les nostres parelles sexuals i les persones que es relacionin sexualment amb elles en el futur.

**ahir em van diagnosticar una ITS,
així que et recomano que vagis a
fer-te'n la prova.**

**òndia! sí! és clar! avui mateix
aniré al metge!**

Riscos

Si practiquem...	Tenim risc d'infectar-nos per...	Ens podem protegir...
Masturbació amb parella	VIH, hepatitis B, hepatitis C, VPH, herpes genital, gonorrea, sífilis, clamídia, candidiasis.	Revisant que no tenim ferides obertes i evitant fer servir els fluids de la nostra parella per masturbar-nos.
Cunnilingus	VPH, gonorrea, sífilis, clamídia, candidiasis.	Utilitzant una banda de làtex com a barrera.
Fel·lació	VPH, gonorrea, sífilis, clamídia, candidiasis.	Fent servir un preservatiu com a barrera i evitant que ejaculi a la nostra boca.
Anilingus	Hepatitis A, hepatitis B, VPH, sífilis.	Emprant una banda de làtex com a barrera i evitant practicar-lo després de la penetració (poden quedar restes de sang a l'anus).
Penetració vaginal	VIH, hepatitis B, VPH, herpes genital, gonorrea, sífilis, clamídia, candidiasis.	Usant preservatiu i lubricant de base aquosa.
Penetració anal	VIH, hepatitis B, VPH, herpes genital, gonorrea, sífilis, clamídia, candidiasis.	Utilitzant preservatiu i lubricant de base aquosa.
Joguines sexuals	Hepatitis A, hepatitis B, paràsits.	Evitant compartir les joguines sexuals i mantenint una bona higiene d'aquestes.

L'embaràs no desitjat

Des que hem tingut la nostra primera regla o ejaculació, el nostre cos està preparat per tenir un fill. Així, si tenim relacions sexuals amb penetració entre una persona gestant i una de fecundant, sempre hi ha el risc que es produeixi un embaràs. Si aquest té lloc en un moment de la nostra vida on no tenim els recursos per cuidar-lo o no volem tenir un fill, es tracta d'un embaràs no desitjat.

Atenció!

Les persones gestants són les més físicament afectades pels embarassos, perquè són elles qui porten el nadó durant nou mesos a la seva panxa. Ara bé, això no significa que l'anticoncepció esdevingui responsabilitat seva, sinó que és compartida. Igualment, en cas d'embaràs no desitjat, les persones fecundants cal que acompanyin les seves parelles i s'impliquin les decisions que prenguin.

Amb quines pràctiques hi pot haver embaràs?

Hi pot haver embaràs quan practiquem la penetració entre penis-vagina. No és necessari que la persona fecundant ejaculi, sinó que el líquid preseminal pot contenir una petita part d'espermatozoides i, per tant, és suficient perquè es produeixi un embaràs.

De la mateixa manera, tocar el semen o el líquid preseminal amb les mans i, posteriorment, posar-nos els dits a la vulva o dins la vagina pot donar lloc a una fecundació.

Protecció

Podem evitar l'embaràs a través de tècniques contraceptives, que poden ser barreres físiques o substàncies químiques que eviten la fecundació.

Preservatiu

El preservatiu és una funda de làtex que es col·loca al penis quan està erecte i impedeix que els espermatozoides entrin a la vagina. També n'existeixen que recobreixen l'interior de la vagina i la vulva. No només evita l'embaràs, sinó que també protegeix de les ITS.



Diafragma

És un anell recobert de goma que es posa al fons de la vagina, cobrint l'orifici del coll de l'úter, i evita que hi entrin els espermatozoides.

Dispositiu intrauterí (DIU)

El DIU es col·loca dins de l'úter (ho fa un professional sanitari), i pot contenir coure o hormones que eviten la fecundació. Pot durar cinc anys o més i es pot retirar fàcilment en qualsevol moment.

Píndoles

Són unes pastilles que s'han de prendre cada dia. Aquestes eviten la fecundació a través d'hormones.

Anell vaginal

Es poden subministrar hormones a través d'un anell de plàstic que es col·loca a les parets de la vagina. Dura tres setmanes, després de les quals es retira i apareix el sagnat menstrual.

També existeixen altres mètodes per subministrar hormones contraceptives, com els pegats, els implants subdèrmics, les injeccions...

Píndola del dia de després

És un mètode d'emergència. En cas que es practiqui sexe no protegit o falli el mètode de contracepció utilitzat, cal anar-la a buscar a la farmàcia al llarg de les vint-i-quatre hores posteriors a les relacions sexuals.

Vasectomia

És una operació molt senzilla que consisteix a tallar els conductes deferents, de manera que els espermatozoides no surten en l'ejaculació. No modifica el desig sexual, i continua produint-se l'ejaculació (això sí, lliure d'espermatozoides).

Lligadura de trompes uterines

És una intervenció que consisteix a tallar les trompes uterines per evitar que els òvuls arribin a l'úter.

Com saber si hi ha hagut embaràs

Alguns dels símptomes que pot causar l'embaràs són:

- Fatiga.
- Falta de menstruació. En comptes, pot aparèixer un sagnat molt lleu entre deu i catorze dies després de la fecundació.
- Nàusees, vòmits i gran sensibilitat amb els gustos i les olors.
- Pits sensibles i inflats.
- Sensacions al baix ventre.

Ara bé, per confirmar si s'ha produït cal fer una prova d'embaràs, la qual podem comprar en qualsevol farmàcia. És recomanable fer-nos-la acompanyats d'una persona que ens pugui escoltar i donar suport si el resultat obtingut no és el que ens agradaria.

L'avortament

La Llei 2/2010, de salut sexual i reproductiva i de la interrupció voluntària de l'embaràs permet la interrupció voluntària de l'embaràs durant les primeres catorze setmanes d'aquest.

Podem informar-nos-en al nostre centre d'atenció primària (CAP) o a un d'atenció a la salut sexual i reproductiva. Allà t'explicaran els drets, prestacions i ajudes públiques de suport a la maternitat que existeixen, t'informaran sobre la realització de la interrupció voluntària de l'embaràs i et donaran un termini d'almenys tres dies per reflexionar i prendre una decisió.

La interrupció de l'embaràs es pot fer amb tècniques:

Farmacològiques

Fins a les nou setmanes de gestació es pot dur a terme amb l'administració de dos fàrmacs, un que s'utilitza per interrompre l'embaràs i l'altre per provocar l'expulsió.

Quirúrgiques

Amb la tècnica d'aspiració uterina, que consisteix a introduir una cànula que connectada a un aspirador que evacua tot el contingut de l'úter; o la tècnica de raspat uterí, que consisteix a introduir un instrument per raspar tot el contingut de l'úter i extreure'l.

Dinàmica

Com es contagien les ITS?

Objectiu

Entendre la importància de practicar relacions sexuals de forma segura.

Material

- Targetes de paper i un boli.

Desenvolupament

1. A cada alumne se li entrega una targeta de paper. Aquestes portaran escrites les següents pràctiques; penetració amb protecció, penetració sense protecció, sexe sense contacte genital. N'hi haurà una que hi dirà infectat de VIH. Ningú podrà veure les targetes de les altres persones.

2. Es demanarà als estudiants que caminin de manera aleatòria per la sala i mirant als seus companys als ulls. Quan creuin les mirades amb algú, hauran de parar i ensenyar-se les targetes.

3. S'explicarà als joves que l'intercanvi de targetes era, en realitat, una metàfora per parlar de les relacions sexuals. Totes les persones que portin la targeta de penetració sense protecció i que s'hagin creuat amb l'infectat de VIH tindrien risc d'haver estat infectades.

Aquesta dinàmica es pot adaptar a diferents ITS canviant el que hi ha escrit a les targetes perquè coincideixi amb les pràctiques de risc de l'ITS que es vulgui tractar.

sensebuts: el pòdcast

Escolta el pòdcast de Sensebuts per complementar tot el que has après en aquest dossier! Es tracta d'una **iniciativa feta per i per a joves** amb la col·laboració de professionals de l'educació sexual. Té un **enfocament fresc i dinàmic** i inclou entrevistes, recomanacions, música... i molt més!

www.sensebuts.wixsite.com/sensebuts



Ens agradi o no, el sexe comporta certs riscos. Quan mantenim una relació sexual amb algú cal cuidar la salut pròpia i de l'altra persona. Hem de garantir que totes les persones que participen en la relació se senten segures i no assumeixen riscos en contra de la seva voluntat, i tothom s'ha de sentir còmode i comprès a l'hora de parlar sobre les pors que es tenen i les pràctiques que es volen o no dur a terme.

sensebuts: el pòdcast

Escolta el pòdcast de Sensebuts per complementar tot el que has après en aquest dossier! Es tracta d'una **iniciativa feta per i per a joves** amb la col·laboració de professionals de l'educació sexual. Té un **enfocament fresc i dinàmic** i inclou entrevistes, recomanacions, música... i molt més!

www.sensebuts.wixsite.com/sensebuts



12. CONCLUSIONS

Partint de la recerca que hem fet sobre l'educació sexual en els centres educatius d'educació secundària de Catalunya, hem observat que les competències marcades pels currículums oficials de la Generalitat de Catalunya són molt limitades i enfoquen el tema d'una manera científica i centrant-se en els riscos del contacte sexual en comptes d'en el plaer i les cures.

Els únics continguts que inclou són la funció de reproducció, les ITS¹ i la salut i higiene sexual. Així doncs, no tenen en compte la dimensió afectiva i emocional de la sexualitat, les quals són molt rellevants pel benestar mental. És molt important introduir conceptes com l'autoconeixement, l'autoestima i la responsabilitat afectiva durant l'adolescència, ja que és quan es forma la identitat i valors dels joves i, per tant, repercutirà directament en el model de relacions que estableixen en el futur i el paper que tinguin dins d'aquestes (els límits que determinin, les llibertats, la resolució de conflictes...).

En segon lloc, hem pogut teixir les bases de l'educació sexual que s'hauria d'oferir per aconseguir respondre a les necessitats dels joves, així com oferir una visió crítica de la realitat social del moment. Aquestes bases són les següents:

- Informar sobre els canvis corporals que succeeixen durant la pubertat i no perpetuar cap model d'imatge corporal com a aquella "correcta" o "sana" ni jutjar determinades formes o mesures. Fomentar l'autoacceptació i el respecte del propi cos i el dels altres.
- No pressionar ni infantilitzar a les persones adolescents, sinó respectar i validar la varietat de ritmes en els canvis corporals i de comportament de l'adolescència.
- Insistir en la importància de demanar ajuda i denunciar els actes de violència sexual. Actuar com a referent en la gestió dels casos de violència
- Educar sobre el respecte de l'autonomia personal i crear una cultura del consentiment per prevenir casos de violència sexual.
- Establir uns límits clars entre una relació sana i una de tòxica. Fomentar una gestió responsable de les emocions i els conflictes.

¹ ITS: Infeccions de Transmissió Sexual.

- Combatre la discriminació LGTBI+fòbica amb informació i sensibilització. Normalitzar la diversitat sexual i de gènere.
- Crear un espai segur i respectuós on l'alumnat pugui identificar i expressar lliurement la seva identitat de gènere. Tenir en compte aquesta diversitat en els continguts globals de l'educació per incloure totes les persones.
- Educar sobre els riscos de mantenir relacions sexuals i les opcions existents per impedir-los, des de la informació, i no pas des de la por irracional i la vergonya, per fomentar una presa de decisions racional i responsable.
- Contemplar tots els possibles models de relació a l'hora de parlar sobre la protecció contra les ITS i evitar estigmatitzar cap patologia, col·lectiu o pràctica.

La millor manera de respondre a aquesta situació és l'establiment de l'educació sexual i emocional com una assignatura més de l'Educació Secundària Obligatòria i l'elaboració un currículum que aprofundeixi en tots els aspectes que hem enumerat anteriorment.

Ara bé, mentre aquestes mesures no siguin aplicades, hem decidit contribuir activament en la formació sexual dels adolescents. Ho hem fet a través de la creació de materials d'educació sexual; en concret de sis dossiers i un pòdcast (que s'emetrà per Ràdio Banyoles durant la temporada 2022-23), els quals hem posat a disposició del públic mitjançant una pàgina web (www.sensebutts.wixsite.com/sensebutts). Els temes tractats en els materials són: *el consentiment, anatomia sexual i diversitat de cossos, identitats sexuals i de gènere, autoconeixement, responsabilitat sexoafectiva i comunicació, i salut sexual i ITS.*

13. FONTS D'INFORMACIÓ

13.1 Marc legal

LA MONCLOA (CONSELL DE MINISTRES) (2022): *El Gobierno reforma la ley de salud sexual y reproductiva y de interrupción voluntaria del embarazo.*

GENERALITAT DE CATALUNYA (DIRECCIÓ GENERAL DE COMUNICACIÓ) (2021): *El Govern inicia la tramitació de la llei trans* catalana.*

Llei 17/2015, del 21 de juliol, d'igualtat efectiva de dones i homes. *Portal Jurídic de Catalunya.*

Llei 11/2014, del 10 d'octubre, per a garantir els drets de lesbianes, gais, bisexuals, transgèneres i intersexuals i per a eradicar l'homofòbia, la bifòbia i la transfòbia. *Portal Jurídic de Catalunya.*

Llei 14/2010, del 27 de maig, dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència. *Portal Jurídic de Catalunya.*

Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo de 2010, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo. *Boletín Oficial del Estado*, 55.

Llei 5/2008, de 24 d'abril, del dret de les dones a eradicar la violència masclista. *Portal Jurídic de Catalunya.*

13.2 Bibliografia

CASQUET, NOEMÍ (2019): *Mala mujer: la revolución que te hará libre*, Editorial Planeta, Barcelona.

CRESPI I ASENSIO, ELENA (2014): *Parlem de sexe a casa: guia per a una bona educació sexual i afectiva*, Eumo Editorial, Vic (Barcelona).

FUNES, JAUME (2020): *Estima'm... però vull saber-ne més: com educar per fer petons i abraçades, passar de les drogues i ser persona en un món digital*, Columna Edicions, Barcelona.

JOY MACHLUS, SHAINA (2020): *La paraula més sexi és sí: una guia de consentiment sexual*, L'Altra Editorial, Barcelona.

MADRENAS, BRU (2022): *Transgresorxs: llibre col·laboratiu d'identitats no-binàries*. Imprempta i editorial Bauma, Sant Jaume Sesoliveres (Anoia).

MARTÍNEZ, NORIEGA I DULCE, ASELA (2014): *Música, imagen y sexualidad: el reggaetón y las asimetrías de género*. Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Azcapotzalco.

MOLERO BORRÀS, AMAT (2021): *Pornopoderío: empoderar als homes joves una gestió justa, responsable, desobedient i conscient de la pornografia i la sexualitat*. Treball de Fi de Màster, UdG, UAB, UB, UdL, UPF i URV.

OLID, BEL (2019): *Follem?: de què no parlem quan parlem de sexualitats*, Bridge, Barcelona.

PLATT V., SARAH (2018): *Nociones de género, música urbana y cultura popular: Cómo el fenómeno Bad Bunny está redefiniendo la masculinidad*. 1er Coloquio sobre Hombres y Masculinidades. Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.

ROCA, MARTA (2011): *De la revolució sexual a l'adveniment de la sida: Mutacions associatives i reivindicatives*. Universitat Autònoma de Barcelona.

SALVIA, ANNA I TORRÓN, CRISTINA (2021): *La regla mola si saps com funciona*. Penguin Random House Grupo Editorial, Barcelona.

SALVIA, ANNA I TORRÓN, CRISTINA (2022): *El semen mola si saps com funciona*. Penguin Random House Grupo Editorial, Barcelona.

VILÀ FORNÉS, TANIT (2019): *Imatge corporal i pràctiques relacionades amb la cerca de l'ideal estètic en població universitària: Una perspectiva de gènere*. Treball de Fi de Grau, Universitat de les Illes Balears.

13.3 Documents oficials i informes

ASPB, CSB (2021): *La salut i els seus determinants en adolescents de Barcelona: enquesta FRESC* 2021.
https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2022/03/ASPB_Salut-determinants-adolescent_EN_QUESTA-FRESC_2021.pdf

EUROPEAN PARLIAMENT (DEPARTMENT OF CITIZENS' RIGHTS AND CONSTITUTIONAL AFFAIRS) (2013): *Policies for sexuality education in the European Union*.

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/note/join/2013/462515/IPOL-FEMM_NT\(2013\)462515_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/note/join/2013/462515/IPOL-FEMM_NT(2013)462515_EN.pdf)

GENERALITAT DE CATALUNYA (DEPARTAMENT DE SALUT), CEEISCAT (2020): *Vigilància epidemiològica de les Infeccions de Transmissió Sexual (ITS) a Catalunya: informe anual* 2020.
<https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/S/sida/enllasos/anual ITS.pdf>

GENERALITAT DE CATALUNYA (INSTITUT D'ESTADÍSTICA DE CATALUNYA) (2020): *Interrupcions voluntàries de l'embaràs realitzades a Catalunya per grups d'edat i estat civil*.
<https://www.idescat.cat/indicadors/?id=anuals&n=10384>

GENERALITAT DE CATALUNYA (DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ) (2019): *Curriculum Educació Secundària Obligatoria*.
<https://educacio.gencat.cat/ca/departament/publicacions/colleccions/curriculum/curriculum-eso/>

GENERALITAT DE CATALUNYA (DEPARTAMENT D'INTERIOR) (2019): *Enquesta de violències sexuals a Catalunya* 2019.
<https://govern.cat/govern/docs/2022/06/02/19/32/03c880b7-d1ed-4936-b3bb-81aebf4035fb.pdf>

IPPF (2009): *Derechos sexuales: una declaración de IPPF*.
https://www.ippf.org/sites/default/files/ippf_sexual_rights_declaration_pocket_guide_spanish.pdf

OBSERVATORI CONTRA L'HOMOFÒBIA (2020): *L'estat de l'LGTBI-fòbia a Catalunya: informe de l'Observatori contra l'homofòbia*.
<https://och.cat/wp-content/uploads/2021/10/informe-anual-2020-interactivo-lgbti.pdf>

SAVE THE CHILDREN (2020): *(Des)informació sexual: pornografia i adolescència. Annex Catalunya*.
https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/2.Desinformaci%C3%B3%20Sexual_anexoCAT.pdf

STULL, GRAHAM (2012): *Sexuality education in the EU: "Sex education" in a broader social context, Library of the European Parliament*.
[https://www.europarl.europa.eu/RegData/bibliotheque/briefing/2012/120262/LDM_BRI\(2012\)120262_REV2_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/bibliotheque/briefing/2012/120262/LDM_BRI(2012)120262_REV2_EN.pdf)

UNESCO, UNAIDS, UNFPA, UNICEF, UNWOMEN, WHO (2018): *International technical guidance on sexuality education*.
https://cdn.who.int/media/docs/default-source/reproductive-health/sexual-health/international-technical-guidance-on-sexuality-education.pdf?sfvrsn=10113efc_29&download=true

13.4 Materials audiovisuals

AA, ANUEL; GARCIA, NIO; TOWERS, MYKE; I JUANKA, BRRAY (2020): La jeepeta (cançó). *En Now Or Never*.

BARNZ, DANIEL I BARNZ, ZELDA (2021): *Generation* (sèrie). HBO.

DESAI, NIHARIKA (2022): *The principles of pleasure* (pel·lícula). Netflix.

G, KAROL; TOWERS, MYKE; I OZUNA (2020): Caramelo (cançó). En *Enoc*.

LEVINSON, SAM (2019): *Euphoria* (sèrie). HBO.

LOZANO, HÉCTOR (2015): *Merlí* (sèrie). Televisió de Catalunya.

SALAZAR, RAMÓN (2018): *Élite* (sèrie). Netflix.

TAYLOR, BEN (2019): *Sex education* (sèrie). Netflix.

13.5 Webgrafia

ACN (2021): *L'Observatori contra l'Homofòbia registra 146 agressions des de l'inici del 2021*. Entrevista a Pablo Hurtado. Diari de Barcelona.
<https://www.diaridebarcelona.cat/-observatori-homofobia-registra-146-agressions-comes-ent-2021> (consulta: 03/07/2022)

ALMENAR, MARIA (2021): *El disseny femení: de la invisibilització a la reivindicació*. Entrevista a Valérie Tasso. Diari Ara.
https://www.ara.cat/estils/disseny-femeni-invisibilitzacio-reivindicacio-valerie-tasso_130_4149235.html (consulta: 30/04/2022)

BAROJA, JORDI: *El abordaje de las ITS o la banalidad del miedo*.
<https://centrejove.org/wp-content/uploads/2020/02/El-abordaje-de-las-ITS-o-la-banalidad-del-miedo.pdf> (consulta: 22/08/2022)

BETEVE (2019): *Oh My Goig*. <https://beteve.cat/oh-my-goig/> (consulta: 03/06/2022)

CENTRE JOVE D'ATENCIÓ A LES SEXUALITATS: *Canvis corporals i primeres vegades.*
<https://centrejove.org/ambits/canvis-corporals-primeres-vegades/> (consulta: 02/06/2022)

CHRYSTALLIS (2021): *Guia per a docents: educació en diversitat i igualtat.*
<https://chrysallis.org/wp-content/uploads/2021/05/GUIA-PER-A-DOCENTS.-Educacio-en-Diversitat-i-Igualtat.-Chrysallis-Catalunya.pdf> (consulta: 03/07/2022)

ESQUERRA REPUBLICANA (2021): *L'educació com una eina de transformació.*
<https://sergi-segui.esquerrarepublicana.cat/noticia/42106/educacio-com-una-eina-de-transformacio> (13/06/2022)

GENERALITAT DE CATALUNYA (CANAL SALUT): *Infeccions de transmissió sexual.*
<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/i/infeccions-de-transmissio-sexual/> (consulta: 25/08/2022)

GENERALITAT DE CATALUNYA (CANAL SALUT: SEXE JOVES): *L'avortament.*
<https://sexejoves.gencat.cat/ca/temes/avortament/> (consulta: 25/08/2022)

GOVERN DE LES ILLES BALEARS (CONSELLERIA DE SALUT I CONSUM): *Programa d'educació afectiva i sexual.*
<https://www.caib.es/sites/salutsexual/es/portada-86341/?campa=yes> (consulta: 26/05/2022)

GOVERN DE MADRID: *Guía de anticoncepción: infórmate y decide.*
https://www.madridsalud.es/pdf/publicaciones/saludpublica/Guia_de_anticoncepcion_Opcion_1_AAFF.pdf (consulta: 30/08/2022)

KOLL, GIOVANNI I GUTIERREZ, JAIME (2009): *El Estigma y la Homofobia: Echándole Leña al Fuego.* Sida Studi. (consulta: 03/07/2022)

MANDRÀGORES: *Qui som.* <https://mandragores.cat/qui-som/> (consulta: 03/06/2022)

OMSIDA: *Las otras infecciones de transmisión sexual.*
<https://www.omsida.org/infecciones-transmision-sexual/> (consulta: 30/08/2022)

SOLÉ SANS, ANNA (2022): *La Generació Z aixeca la veu per trencar l'estigma de la salut mental: La covid ha posat de manifest una altra pandèmia que, fins ara, havia quedat en segon pla.* El nacional.
https://www.elnacional.cat/ca/salut/generacio-aixeca-veu-trencar-estigma-salut-mental_741948_102.html (consulta: 28/04/2022)

ANNEX 1

TAULES I GRÀFICS IL·LUSTRATIUS

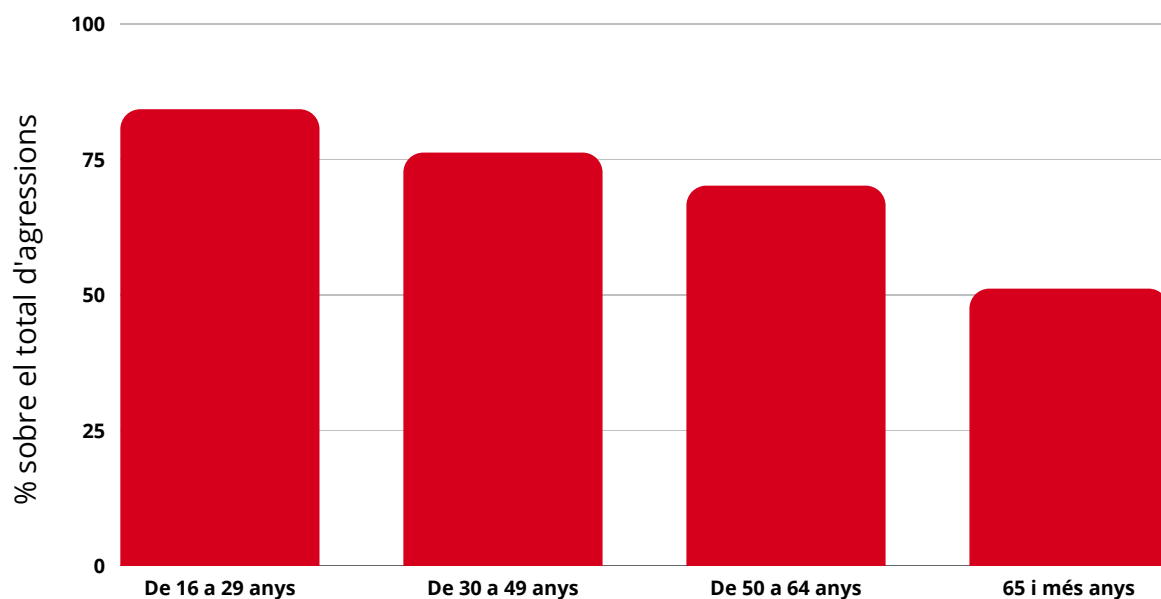
Obligatorietat i edat d'inici de l'educació sexual en els països de la UE

Font: **STULL, GRAHAM** (2012): *Sexuality education in the EU: "Sex education" in a broader social context*, Library of the European Parliament.
[https://www.europarl.europa.eu/RegData/bibliotheque/briefing/2012/120262/LDM_BRI\(2012\)120262_REV2_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/bibliotheque/briefing/2012/120262/LDM_BRI(2012)120262_REV2_EN.pdf)

País de la UE	Obligatorietat de l'educació sexual	Edat on es preveu l'inici de l'educació sexual
Bèlgica	SÍ	6
França	SÍ	6
Itàlia	NO	14
Luxemburg	SÍ	6
Països Baixos	SÍ	13
Alemanya	SÍ	9
Dinamarca	SÍ	12
Irlanda	SÍ	6
Grècia	SÍ	6
Espanya	SÍ	12,5
Portugal	SÍ	5
Àustria	SÍ	10
Finlàndia	SÍ	7

Suècia	SÍ	6
Xipre	NO	14
Txèquia	SÍ	7
Estònia	SÍ	10
Països Baixos	SÍ	13
Hongria	SÍ	10
Dinamarca	SÍ	12
Letònia	SÍ	11
Lituània	NO	sense informació
Malta	sense informació	sense informació
Polònia	NO	12
Eslovàquia	SÍ	12
Eslovènia	sense informació	sense informació
Bulgària	NO	11
Romania	NO	6
Croàcia	sense informació	sense informació

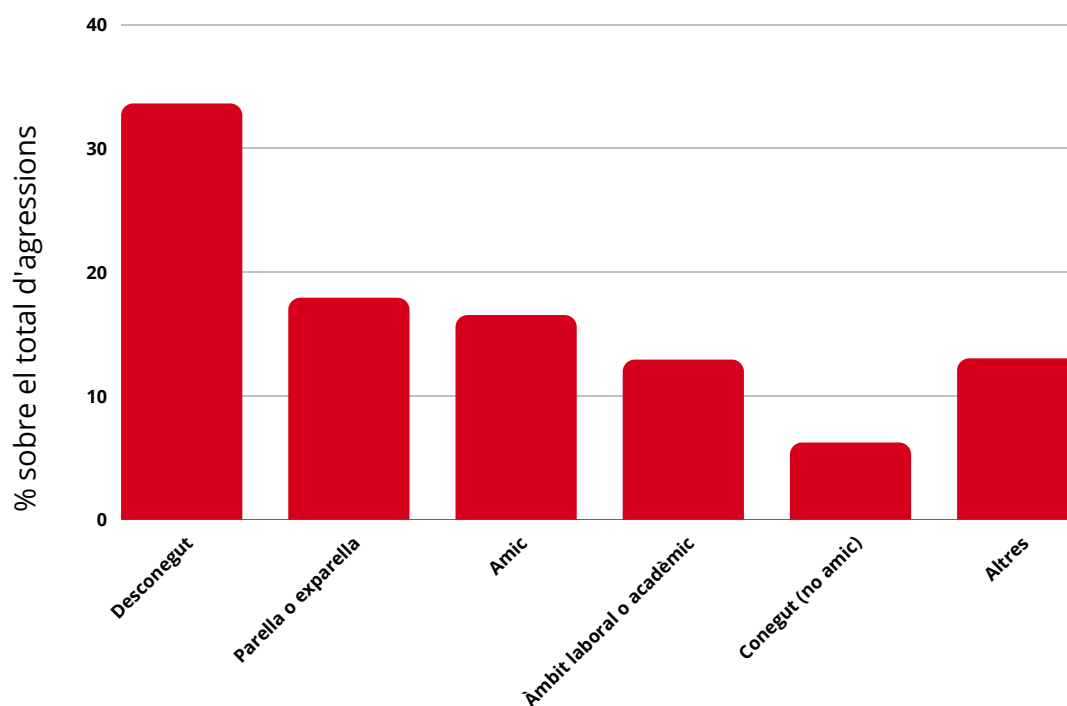
Violència sexual: víctimes per grups d'edat (2019)



Font: **GENERALITAT DE CATALUNYA, DEPARTAMENT D'INTERIOR** (2019): *Enquesta de violències sexuals a Catalunya 2019*.

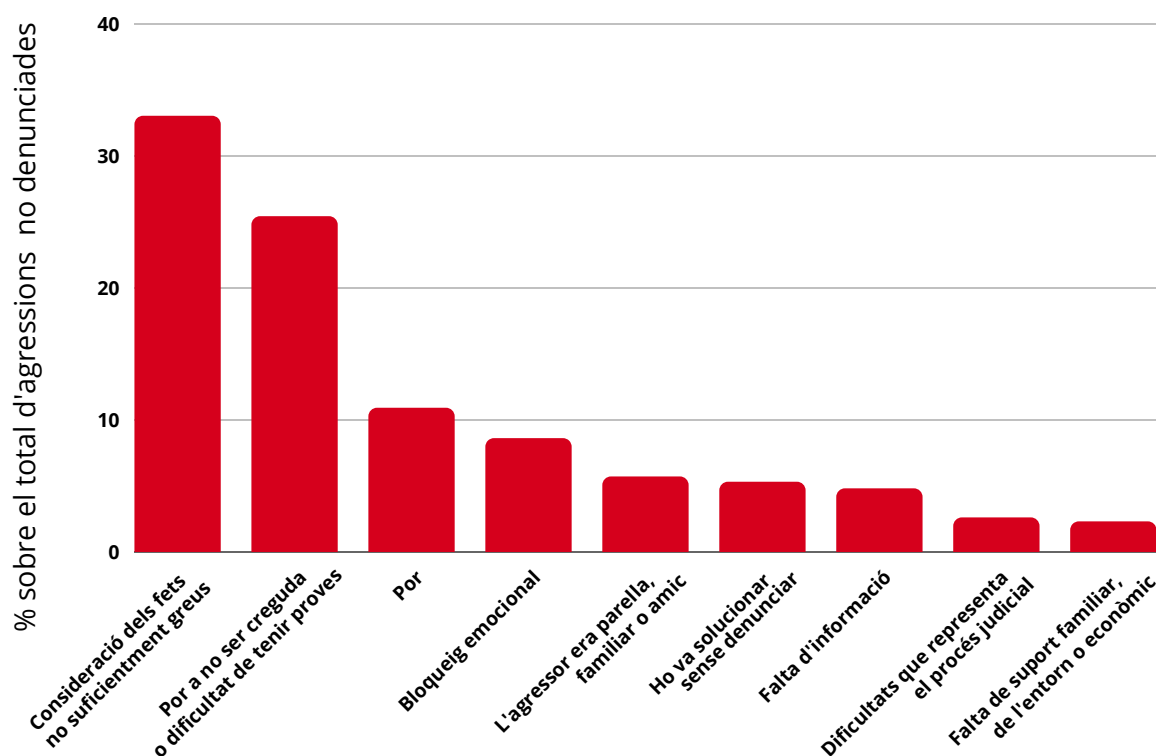
<https://govern.cat/govern/docs/2022/06/02/19/32/03c880b7-d1ed-4936-b3bb-81aebf4035fb.pdf>

Violència sexual: perfil de l'agressor (2019)



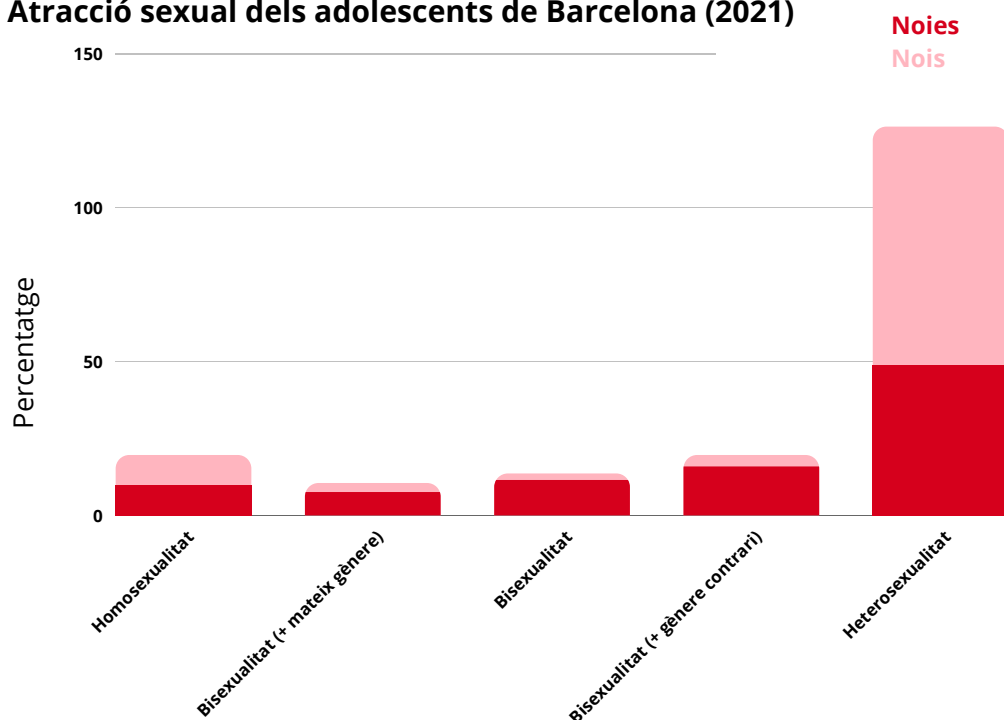
Font: **GENERALITAT DE CATALUNYA (DEPARTAMENT D'INTERIOR)** (2019): *Enquesta de violències sexuals a Catalunya 2019*. <https://govern.cat/govern/docs/2022/06/02/19/32/03c880b7-d1ed-4936-b3bb-81aebf4035fb.pdf>

Violència sexual: motiu de no denúncia (2019)



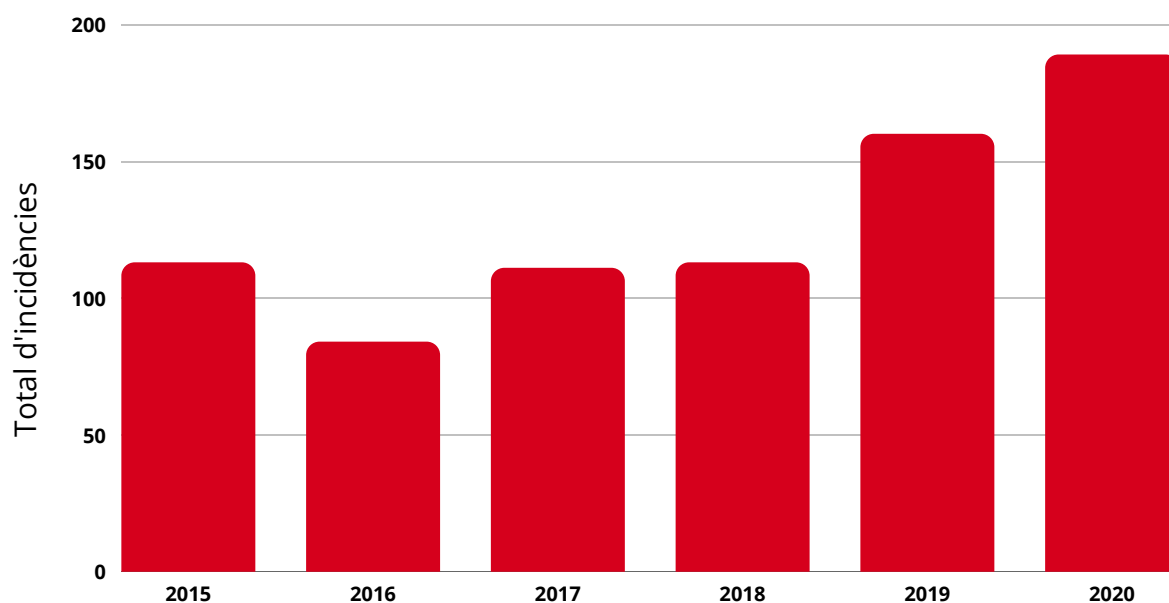
Font: **GENERALITAT DE CATALUNYA (DEPARTAMENT D'INTERIOR)** (2019): *Enquesta de violències sexuals a Catalunya 2019*. <https://govern.cat/govern/docs/2022/06/02/19/32/03c880b7-d1ed-4936-b3bb-81aebf4035fb.pdf>

Atracció sexual dels adolescents de Barcelona (2021)



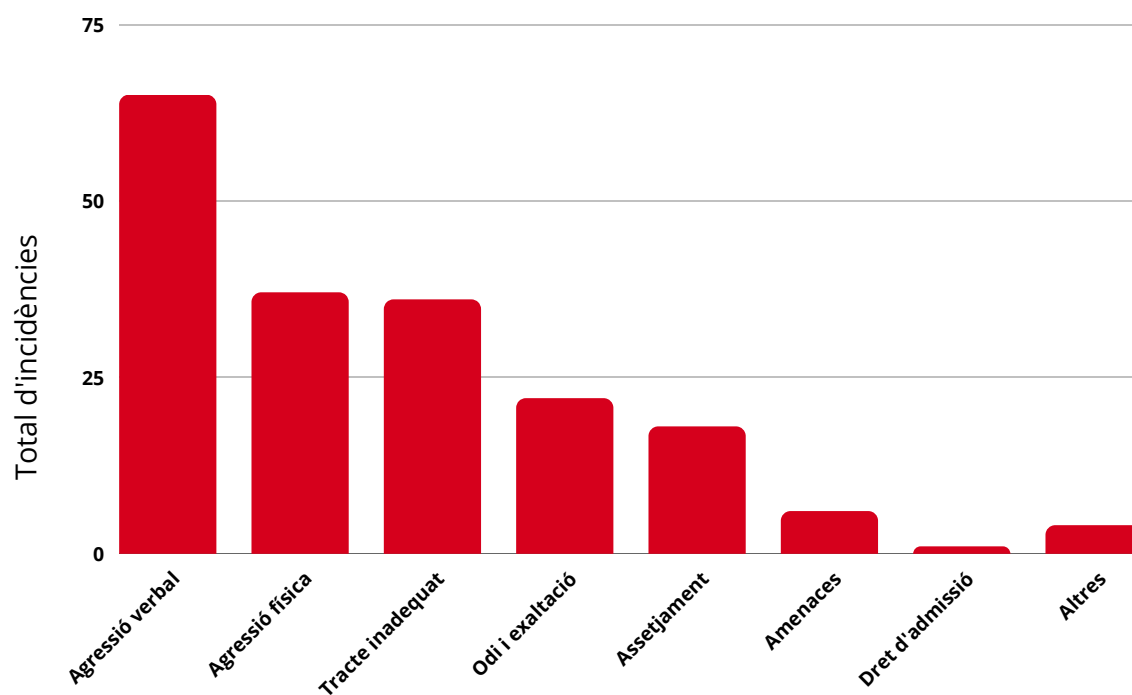
Font: **ASPB, CSB** (2021): *La salut i els seus determinants en adolescents de Barcelona: enquesta FRESC 2021*. https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2022/03/ASPB_Salut-determinants-adolescent_ENQUESTA-FRESC_2021.pdf

LGTBI+fòbia: total d'incidències (2015-2020)



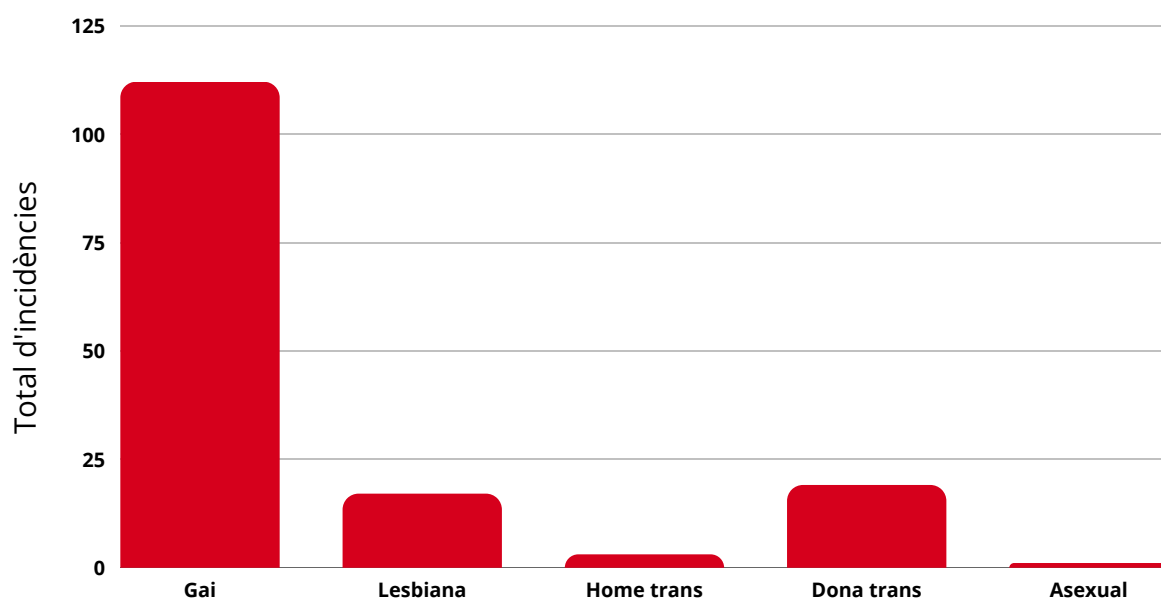
Font: **OBSERVATORI CONTRA L'HOMOFÒBIA** (2020): *L'estat de l'LGTBI-fòbia a Catalunya: informe de l'Observatori contra l'homofòbia*. <https://och.cat/wp-content/uploads/2021/10/informe-anual-2020-interactivo-lgbti.pdf>

LGTBI+fòbia: tipus d'agressió o discriminació (2020)



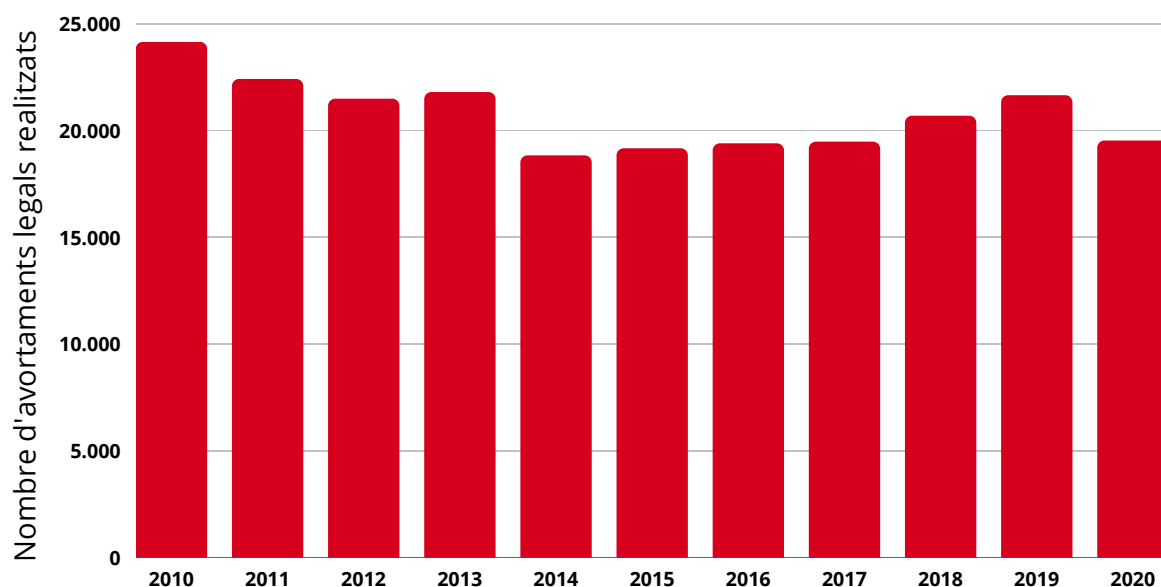
Font: **OBSERVATORI CONTRA L'HOMOFÒBIA** (2020): *L'estat de l'LGTBI-fòbia a Catalunya: informe de l'Observatori contra l'homofòbia*. <https://och.cat/wp-content/uploads/2021/10/informe-anual-2020-interactivo-lgbti.pdf>

LGTBI+fòbia: distribució d'incidències per col·lectius (2020)



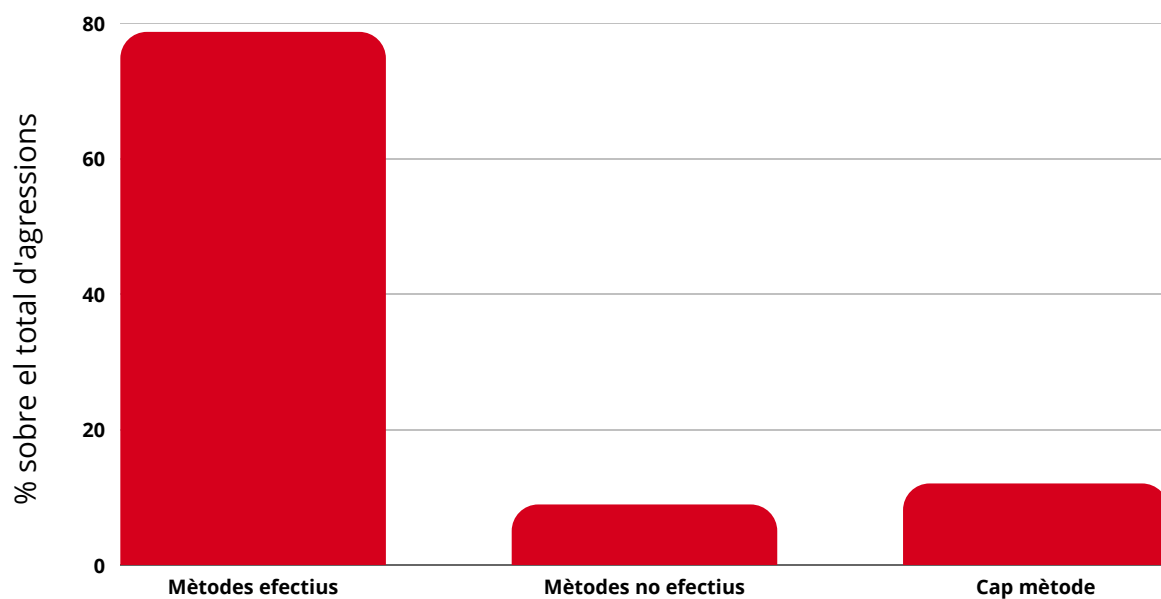
Font: **OBSERVATORI CONTRA L'HOMOFÒBIA** (2020): *L'estat de l'LGTBI-fòbia a Catalunya: informe de l'Observatori contra l'homofòbia*. <https://och.cat/wp-content/uploads/2021/10/informe-anual-2020-interactivo-lgbti.pdf>

Interrupcions voluntàries de l'embaràs realitzades a Catalunya (2010 - 2020)



Font: **GENERALITAT DE CATALUNYA (INSTITUT D'ESTADÍSTICA DE CATALUNYA)** (2020): *Interrupcions voluntàries de l'embaràs realitzades a Catalunya per grups d'edat i estat civil*. <https://www.idescat.cat/indicadors/?id=anuals&n=10384>

Ús de mètode anticonceptiu en l'última relació sexual (2021)



Font: **ASPB, CSB** (2021): *La salut i els seus determinants en adolescents de Barcelona: enquesta FRESC 2021*.
https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2022/03/ASPB_Salut-determinants-adolescent_ENQUESTA-FRESC_2021.pdf

ANNEX 2

GUIÓ DEL *PÒDCAST*

El consentiment

Diccionari sexual

El consentiment de totes les persones implicades en l'acte sexual ha de ser lliure, concret, des de l'entusiasme i la informació i reversible. Les relacions sexuals sanes impliquen que el contacte neixi d'un desig compartit i que busqui el plaer de totes les persones que hi participin.

L'entrevista: Sílvia (Punt de Salut Jove)

Avui parlarem amb la Sílvia, tècnica del Punt de Salut Jove de Banyoles. El Punt de Salut Jove és un servei gratuït i confidencial per a joves fins a 26 anys on podem resoldre tots els dubtes sobre salut que tinguem i parlar lliurement de tot allò que ens preocupa o inquieta. És un espai segur, íntim i reservat.

Inici de l'entrevista.

1. Com definiries el consentiment en poques paraules?
2. Molts cops el consentiment està percebut com un *ok* de les persones per assegurar que tothom està d'acord amb mantenir relacions sexuals abans de fer-ho. Diries que aquesta és una bona manera de veure'l o va molt més enllà? Cal mantenir una comunicació activa al llarg de la relació?
3. Si tenim una parella sexual fixa, creus que una bona comunicació amb aquesta pot portar a millors experiències sexuals i experimentació, com l'ús de joguines sexuals o la introducció de noves pràctiques a les relacions?
4. Sovint volem comunicar-nos amb la persona amb qui estem mantenint relacions sexuals (per preguntar-li si li està agradant el que li estem fent, dir-li que no ens estem sentint còmodes amb alguna cosa...) però no ho acabem fent perquè tenim por de *tallar el rotllo*. Com recomanaries fer-ho?
5. Molts dels jocs sexuals que existeixen tenen a veure amb una dinàmica entre dominant i submís. Poden aquestes pràctiques portar-nos fàcilment a situacions on ens sentim incòmodes o poc escoltats? De quina manera podem evitar això?
6. Existeix encara una gran cultura de la violació: sovint s'accepta l'assetjament pel carrer amb l'excusa que són floretes, es culpa a la manera de vestir o actitud de

les víctimes de les agressions sexuals... quin és l'origen d'aquesta cultura de la violació?

7. Tant el porno com nombroses de pel·lícules i sèries actuals mostren unes escenes eròtiques fal·locèntriques (centrat en el plaer de l'home cis), poc reals (els cossos són tots normatius, el sexe dura hores...) i poc sanes (poques vegades apareixen escenes on es parli sobre consentiment, no s'utilitza tampoc condó...). De quina manera creus que afecta això a la percepció que tenim del sexe?
8. Amb l'arribada de les noves tecnologies estem canviant, també, la nostra manera de relacionar-nos i, fins i tot, de tenir sexe. Han aparegut, per exemple, pràctiques com el *sexting*. Ha fet aparèixer també noves maneres de violentar la privacitat?

Fi de l'entrevista.

Recomanacions: llibre

Feminisme de butxaca és un llibre de Bel Olid. Ella mateixa el descriu com un *kit de supervivència* davant de la discriminació patriarcal que, tot i que actualment és més difícil de detectar, encara banya tots els àmbits de les nostres vides.

Us en llegim un fragment:

“La meva fantasia és una metrallera.

Quan vaig pel carrer i un desconegut em crida alguna cosa: metrallera. Quan el polític de torn fa el comentari masculista de torn: metrallera. Quan el bisbe explica als diaris que com volem que no ens violin, si demanem l'avortament lliure i gratuït: metrallera. Quan a l'escola es valora fins a l'infinit que el pare de les criatures vagi a la reunió, però es donen per descomptat les mares que hi van: metrallera. Quan em fan fora de la feina perquè estic embarassada: metrallera. Quan em diuen que no m'exalti, que no n'hi ha per a tant: metrallera.

Podria semblar una fantasia violenta, però no ho és; és una fantasia d'autodefensa.”

Recomanacions: pel·lícula / sèrie

Per als cinèfils us recomanem *Intimitat*, una sèrie de Laura Sarmiento i Verónica Fernández que busca conscienciar sobre les greus conseqüències que pot arribar a tenir el *sexpredding*; és a dir, la filtració d'un vídeo eròtic sense consentiment.

Ho fa a través d'un cas fictici: un vídeo amb contingut sexual d'una alcaldessa és filtrat, i això trastoca completament la seva vida en tots els àmbits, des de les relacions socials fins a la carrera professional. Paral·lelament a aquesta història ens en narra una altra sobre una treballadora d'una fàbrica que pateix el mateix delictes. Aquesta, però, es troba en una situació molt més vulnerable.

Les creadores, que van basar els fets ficticis narrats en casos reals, pretenen sensibilitzar sobre el gran judici social i mediàtic que pateixen les víctimes d'aquesta mena de delictes.

Música

Acabem aquest programa amb *Las desheredadas*, de Tribade, una clara invitació a unir-nos a la lluita feminista que reivindica la cabuda de totes les dones dins d'aquesta.

Agraïments

Agraïm la participació en aquest programa a la Sílvia, tècnica del Punt de Salut Jove de Banyoles.

Anatomia sexual i diversitat de cossos

Diccionari sexual

Els cossos són tots diferents i únics, però actualment encara tenim una pressió estètica exagerada, que afecta fins i tot als nostres genitals. Autoexplorem-nos i coneguem-nos per deslliurar-nos dels estereotips i inseguretats sobre els nostres penis i les nostres vulves. Tots serveixen per fer l'amor!

L'entrevista: Mar Quintana (Enruta't)

Enruta't és una entitat que treballa en dos eixos: els espais d'acompanyament en forma de teràpia individual, de parella o familiar per acompanyar en moments difícils o de canvi i per aconseguir un bon benestar; i la prevenció de violències a través de la sensibilització amb intervencions socioeducatives sobre feminisme, sexualitat, diversitat sexual i de gènere... avui parlarem amb Mar Quintana, membre d'aquesta entitat.

Inici de l'entrevista.

1. Actualment, ens trobem amb una pressió estètica exagerada. Tant les xarxes socials com les sèries, pel·lícules, pornografia... que consumim mostren cossos amb unes característiques molt concretes i difícils d'aconseguir. Quin efecte té

això sobre els joves, que justament estem en una etapa de descobriment del nostre cos i formació de la identitat?

2. Aquesta pressió afecta més a les dones o als homes? És diferent la pressió que se li posa a un gènere i l'altre? Va lligada als rols i estereotips de gènere?
3. Hi ha hagut un gran canvi en la concepció sobre la bellesa des de l'antiguitat fins a l'actualitat; en l'Antiga Grècia, per exemple, els cossos que es consideraven bonics eren grassos i tenien la pell pàl·lida. Avui en dia, però, ens trobem amb uns cànons totalment contraris; es consideren bells els cossos prims i amb la pell morena. Què en penses sobre aquest canvi?
4. Les talles de roba de les botigues (sobretot de *fast fashion*) són cada vegada més petites i no tenen en compte tots els models de cos que existeixen. Què pot provocar això en les persones que hi van a comprar?
5. Quan veiem una persona grassa portant un top curt o, en definitiva, una peça de roba que no li tapi la grassa, diem que es tracta d'una persona *valenta* o *empoderada* per *atrevir-se* a vestir-se així en un món on la gordofòbia encara hi és molt present. Què penses sobre aquest tipus de comentaris? Són també discriminatoris o gordòfobs?
6. Cada cop es parla més sobre les inseguretats que provoca la pressió estètica al voltant del pes i la grassa corporal, però sovint ens oblidem d'altres eixos que inclou, com l'actual cerca de la joventut eterna. Què en penses sobre això?
7. Seguint el fil de la pregunta anterior, la pressió estètica no només afecta el nostre pes o la nostra aparença, sinó també els nostres genitals. L'actual manca d'educació sexual ha provocat que molts dels adolescents s'eduquin sexualment a través de la pornografia, on s'observen uns penis i unes vulves totalment idealitzats i irreal. Com pot afectar això als primers contactes sexuals que tinguem?
8. Què recomanaries a les persones que ens estan escoltant per aconseguir plantar cara a la pressió estètica? Com podem lluitar contra les nostres pròpies inseguretats? I com podem aconseguir encarar també la gordofòbia que tots tenim encara inculcada i tenir una mirada respectuosa cap a les persones del nostre voltant?

Fi de l'entrevista.

Recomanacions: llibre

Mala mujer: la revolución que te hará libre és un llibre de Noemí Casquet que ens convida a deslliurar-nos dels tabús i prejudicis que cobreixen la sexualitat femenina a través de la seva experiència personal. Us en llegim un fragment:

“Sigue la vida establecida. Casa, hijos, trabajo estable, me decían.

Era buena. Sí, la niña buena. Me sentaba con las piernas cruzadas. Me callaba cuando me silbaban por la calle. Lloraba todas las noches por no sentirme a gusto con mi cuerpo. Odiaba mi menstruación y el ciclo menstrual. Adoraba los dramas repentinos en las relaciones. Llevaba sujetador cada día. ¿Sexo en grupo? ¡Jamás!

Pero de entre todas las cosas que pude escoger, elegí ser libre. El viaje que hice a mi interior me sirvió de experiencia y aprendizaje. Eso, mezclado con los años de investigación en el ámbito sexual como periodista, me ha llevado a ser quien soy: una mala mujer.

Bienvenida a este aquelarre, hermana. Bienvenida seas, mala mujer”.

Recomanacions: pel·lícula / sèrie

The Self Portrait és una pel·lícula que narra la història de Lene Marie Fossen, una artista noruega amb greus problemes d'anorèxia. Va deixar de menjar quan tenia deu anys perquè no volia créixer, i com més passava el temps, més control sobre el seu cos i els seus pensaments tenia la malaltia que patia.

Música

Scars to Your Beautiful és una cançó de l'àlbum *Know It All*, d'Alessia Cara. En aquesta reivindica la bellesa de tots els cossos, normatius o no, i mostra la urgència de canviar el sistema en els versos “You don't have to change a thing / The world could change its heart”.

Agraïments

Agraïm la participació en aquest programa a Mar Quintana, membre d'Enruta't, una entitat feminista compromesa en generar espais cuidats per acompanyar de manera individual i col·lectiva.

Identitats sexuals i de gènere

Diccionari sexual

El sexe té a veure amb les característiques físiques i biològiques que té cada persona, com els genitals, els cromosomes o les hormones.

El gènere n'és totalment independent; es tracta d'una construcció social i cultural que classifica les persones depenent de certes actituds, maneres de pensar o sentir, preferències...

- Una persona cis és aquella que se sent identificada amb el gènere que se li va adjudicar en néixer.
- Una persona trans, per altra banda, té una identitat de gènere diferent de la que se li va adjudicar en néixer.
- Les persones no binàries no s'identifiquen amb cap de les opcions del sistema binari home / dona.
- Les persones de gènere fluid oscil·len entre diverses identitats de gènere, i fins i tot poden identificar-se amb més d'un gènere alhora.
- Finalment, una persona agènere és aquella que no se sent identificada amb cap dels gèneres existents.

L'expressió de gènere és la manera com ens expressem exteriorment; els nostres interessos, la nostra aparença... i no té res a veure amb la nostra identitat de gènere.

Orientació sexual. L'orientació sexual és la preferència afectiva o sexual per un o diversos gèneres. També existeixen persones que no tenen atracció afectiva o sexual per ningú.

- Una persona homosexual és aquella que se sent atreta per algú del seu mateix gènere dins el binarisme home / dona.
- Els heterosexuals, en comptes, se senten atrets per persones del gènere oposat al seu dins el binarisme home / dona.
- Les persones bisexuals se senten atretes per més d'un gènere.
- Els asexuals no experimenten desig sexual ni tenen interès per relacionar-se sexualment amb altres persones.

- I els demisexuals no senten desig fins que no tenen una relació emocional amb l'altra persona.
- Per últim, una persona arromàntica no experimenta atracció romàntica.

L'entrevista: Esteve Jovenet, Pau Baus i Camil·la Montanyà

Avui parlarem amb l'Esteve, un home trans que va començar a transitar fa set anys. Podrem comparar la seva experiència amb la d'en Pau, que va passar pel mateix procés, però fa només un any. Coneixerem també l'opinió de la Camil·la, una noia bisexual que ens parlarà del gran estigma al voltant d'aquest col·lectiu. Comencem!

Inici de les entrevistes.

Entrevistes on l'Esteve, la Camil·la i en Pau expliquen les seves experiències personals.

Fi de les entrevistes.

Recomanacions: llibre

Si us ha interessat el programa d'avui, us recomano *Transgresorxs*, un llibre col·laboratiu impulsat per Bru Madrenas que busca donar a conèixer les identitats no binàries.

Bru Madrenas és activista de la comunitat LGTBI+. Afirmar que “creu fermament que l'educació és una eina per canviar el món i convertir-lo en un lloc més equitatiu per a totes”, principi que ha posat en pràctica en l'elaboració d'aquest llibre.

Aquesta proposta nascuda al costat de casa us servirà de guia educativa sobre el col·lectiu LGTBI+, perquè conté un glossari amb tots els termes bàsics de la comunitat; com també és una eina d'empoderament a través dels seus capítols dedicats a experiències viscudes per persones trans i a referents del col·lectiu.

Recomanacions: pel·lícula / sèrie

Pels que preferiu les pel·lis, no us podeu perdre *Orgull*, una comèdia basada en fets reals que tracta el tema de l'homofòbia amb humor i esperança.

Tracta d'un grup d'activistes de gais i lesbianes que decideixen posar-se a recol·lectar diners per ajudar als miners en vaga. El sindicat dels miners no es mostra receptiu amb la proposta dels activistes per por als comentaris de l'opinió pública, així que aquests decideixen enviar els diners a una comunitat minera d'un petit poble de Gal·les.

Aquest fet inicia una singular, però forta aliança entre dos col·lectius que mai abans havien lluitat junts.

Música

Us deixo amb *girls*, una cançó de l'artista girl in red que parla de l'encara poca normalització del lesbianisme i la confusió que això li va generar a ella.

Agraïments

Han fet aquest programa possible... Esteve Jovenet, Pau Baus, Camil·la Montanyà, Carla Vergés, Janet Cata, Biel Garcia, Aila Costal, Nil Vinardell i Oriol Cruz.

Autoconeixement

Diccionari sexual

Els fluids corporals són una part més del nostre dia-a-dia i sexualitat, però se'n sol parlar poc i sovint són tema tabú. Això ens porta a un gran desconeixement sobre les diferents substàncies que produeix el nostre cos i, en concret, els nostres genitals.

Conèixer, explorar i normalitzar tots aquells fluids que segreguem quan estem excitats ens permetrà alliberar-nos de les angoixes i preocupacions que ens provoquin i gaudir molt més de les relacions sexuals.

Sabíeu, per exemple, que les persones amb vagina també podem ejacular? Coneixeu les diferències entre l'ejaculació i la brollada? Heu descobert la gran quantitat de funcions que té el flux vaginal?

Sabeu per què està format el líquid preseminal? I el semen, sabíeu que no només està format per espermatozoides? De fet, un 90% d'aquest és plasma seminal!

Parlarem de tot això i molt més amb la Carlota, de la cooperativa d'educació sexual Mandràgores.

L'entrevista: Carlota (Mandràgores)

Avui parlarem amb la Carlota, membre de la cooperativa Mandràgores.

Mandràgores és un projecte cooperatiu que neix el 2016 amb la voluntat de contribuir en l'educació sexual i afectiva des d'una perspectiva feminista. Té l'objectiu de generar un

nou paradigma de la sexualitat, basat en l'autoconeixement, la diversitat i el plaer per fer de la sexualitat una experiència alliberadora i lliure de violències.

Està format per la Laura Arcarons i la Carlota Coll, que creuen que l'educació afectiva sexual de joves i adolescents s'ha d'integrar de manera transversal en l'educació. Fugen de la visió heteronormativa i binària i dels missatges basats en la por, els mites i els tabús. En comptes d'això, treballen l'autoconeixement del cos i la sexualitat des d'una mirada feminista i amb una visió crítica del món.

D'aquesta manera, en els seus tallers desenvolupen habilitats per confrontar opressions, superar adversitats i ampliar drets i llibertats personals i col·lectius. Comencem!

Inici de l'entrevista.

1. Explorant la vostra última campanya, sobre els fluids corporals, m'ha cridat l'atenció la vostra crida a trencar amb el tabú i normalitzar dels diferents fluids corporals que poden intervenir en el sexe. De quina manera això pot millorar les nostres relacions sexuals?
2. Últimament, estan començant a trencar-se els grans tabús que hi ha sobre els genitals i la masturbació femenins, els quals ens fan sentir vergonya envers els nostres genitals i sovint deriven en una falta de coneixement corporal. Com afecta això a la nostra sexualitat?
3. No només ens trobem amb mites al voltant dels nostres genitals, sinó que els fluids corporals com la regla o el flux vaginal estan també carregats de molts tabús. A través d'anuncis publicitaris, per exemple, s'estén la idea que les vulves han de tenir olor de flors o perfum, com també es considera "brut" el fet que, després d'un dia sencer, ens quedi la roba interior tacada de flux. Ara bé, per què és important el flux? Quines implicacions positives té?
4. Els genitals de les persones amb penis estan també, carregats de mites. Generalment, es creu que només quan es té una ejaculació s'ha experimentat plaer. És cert que el plaer i l'ejaculació vagin necessàriament junts? Pot això arribar a generar pressions sobre les persones amb penis durant les relacions sexuals?
5. Seguint amb aquest tema, com afecta el porno i les creences que aquest estén (com per exemple les imatges d'ejaculacions exageradament voluminoses) a la visió dels nostres fluids corporals durant el sexe?

6. Les persones amb vagina som cada cop més conscients dels canvis físics que provoca el cicle menstrual sobre el nostre cos. Ara bé, aquest procés té també unes grans implicacions emocionals, que es fan més evidents durant la menstruació. Les hormones del cicle menstrual ens afecten també al llarg de la resta del mes? De quina manera podem conèixer-nos millor en aquest sentit?

Fi de l'entrevista.

Recomanacions: llibre

Per ampliar la informació d'aquest programa podeu llegir-vos *La regla mola* i *El semen mola*, dos llibres de l'Anna Salvia i la Cristina Torrón que us ajudaran a viure els canvis de la regla o de les primeres ejaculacions amb confiança, benestar, plaer i poder.

Us donaran informació sobre els vostres òrgans sexuals i fluids corporals, explicacions del que és la regla o les primeres ejaculacions i tots aquells canvis que els acompanya, eines per entendre i gestionar les vostres emocions...

Després d'aquesta lectura sereu molt més conscients del vostre cos i disposareu dels coneixements necessaris per començar a explorar-lo, acceptar-lo i conèixer-lo de manera informada i plaent.

Recomanacions: pel·lícula / sèrie

Als cinèfils us recomanem *Period*, un curtmetratge documental de Rayka Zehtabchi que explica la història d'un grup de dones índies que, tot enfrontant-se a l'oposició patriarcal, impulsen l'ús d'una màquina per fabricar compreses assequibles per les dones del poble.

Aquest projecte suposa un gran canvi en la vida de les noies, que per fi aconsegueixen tenir accés a productes d'higiene menstrual. A més, les treballadores en la creació de les compreses generen un gran impacte en la visió que tenen de les dones la gent del seu voltant, ja que a l'Índia no és freqüent que tinguin ocupació.

La pel·lícula, gravada en un petit poble rural als afores de Delhi, està basada en The Pad Project, una organització creada per un grup d'estudiants que es dedica a combatre la pobresa menstrual existent en els països en procés de desenvolupament.

Música

Us deixem amb *Les criades*, un himne feminista de Roba Estesa, un octet musical femení de km0.

Agraïments

Agraïm la participació en aquest programa a la Carlota, membre de la cooperativa d'educació sexual Mandràgores.

Responsabilitat sexoafectiva i comunicació

Diccionari sexual

Tenir responsabilitat sexual i afectiva és establir relacions de manera empàtica i comunicant i respectant els límits que vulguin establir tots els participants de la relació. Hem de tenir en compte els nostres propis sentiments, necessitats i preferències i alhora ser conscients i interessar-nos pels dels altres participants.

L'entrevista: Imma Trias (Institut Pere Alsius i Torrent)

Avui parlarem sobre responsabilitat afectiva amb l'Imma Trias, que forma part de l'equip d'orientació educativa de l'Institut Pere Alsius de Banyoles. La seva tasca és donar suport a l'alumnat, el professorat i les famílies del centre tant pel que fa a l'aprenentatge com també d'acompanyament al creixement dels estudiants. Això inclou el sector acadèmic, el creixement personal, la creació de la identitat...

En definitiva, vetlla perquè els joves se sentin còmodes en els àmbits acadèmic, personal i social durant la seva estada a l'institut.

Inici de l'entrevista.

1. Últimament, la responsabilitat afectiva és un centre de debat molt clar entre els joves, però aquest se centra en les relacions sexuals o romàntiques. Cal parlar també de responsabilitat afectiva a l'hora de relacionar-nos amb la resta de persones que ens envolten en el nostre dia a dia com les nostres amistats o família?
2. Seguint el fil de la pregunta anterior, la responsabilitat afectiva té a veure només amb les relacions intrapersonals o també cal que la practiquem amb nosaltres mateixes? Per exemple, el respecte, reconeixement i comprensió dels nostres propis sentiments i responsabilitats formen part de la responsabilitat afectiva?
3. Crec que tots tenim clar que la responsabilitat sexo afectiva inclou l'inici de les relacions sexuals o romàntiques (és a dir, el flirteig i *tonteig*) i també el transcurs

de la relació quan ja és pactada. Ara bé, també hem de mantenir aquesta responsabilitat posteriorment a la ruptura de la relació?

4. A vegades és complicat preguntar o comunicar a la persona (o les persones) amb qui estem començant una relació quins límits, expectatives... ens agradaria acordar. Per evitar aquesta incomoditat, molts cops acabem suposant quin és el tipus de relació que tenim encara que no ho hàgim parlat, cosa que sovint acaba sent l'origen de problemes i discussions.
5. Ens podries donar algun consell sobre de quina manera podem introduir aquesta conversa? Creus que s'ha de discutir freqüentment sobre els nostres sentiments envers la relació?
6. Per ser responsables dins d'una relació hem de tenir en compte que les nostres accions tenen conseqüències sobre l'altra persona (o les altres persones) inclosa en la relació. Això no significa, però, que hàgim d'evitar-li totes aquelles situacions que li puguin fer mal, sinó que les hem d'afrontar de manera responsable.
7. Per exemple, si la nostra parella ha fet alguna cosa que ens ha molestat, tot i que sabem que per ella no serà agradable parlar-ne, cal que li comuniquem.
8. En aquests casos, de quina manera hem de comunicar-nos perquè la nostra parella no se senti atacada o incòmoda?
9. Què penses sobre la famosa dita *ojos que no ven, corazón que no siente*? És a dir, sobre mentir o no explicar tota la veritat a la nostra parella per *no fer-li mal*?
10. La cis-hetero-normativitat ens ha inculcat un model de relació format per dues persones (un home i una dona, tots dos cis) on l'home és el que porta la iniciativa de la relació i, per tant, té més poder, i la dona té un rol més aviat submís. Com influeix aquest fet en la manera com ens relacionem amb les nostres parelles? Afecta en la manera de comunicar-nos? I en el cas de les relacions que no segueixen la cis-hetero-normativitat? S'hi reproduïxen rols semblants?
11. Finalment, m'agradaria parlar de les noves tecnologies. Com ha afectat la nostra manera de relacionar-nos la creació de noves aplicacions com Tinder?
12. Ara és més senzill fer pràctiques com el *ghosting* (és a dir, bloquejar o parar de contestar a una persona d'un dia per l'altre sense donar explicacions). Com ha afectat això a la nostra manera d'establir vincles?

Fi de l'entrevista.

Recomanacions: llibre

Que sea amor del bueno, de Marta Martínez Novoa, és un llibre que busca donar eines per aprendre a donar i rebre amor de qualitat. Parla sobre la naturalesa dels vincles que establim actualment, la responsabilitat afectiva, l'origen de les creences socials sobre l'amor i el paper de l'autoestima en les relacions, entre altres temes.

Sota la premissa que “la responsabilitat afectiva és la consciència de cadascú que cada acte que realitzem en un vincle, sobretot en les relacions de parella, té conseqüències en l'altra persona”, ens ajuda a identificar totes aquelles actituds irresponsables o tòxiques i ens dona recursos per construir vincles sans.

Recomanacions: pel·lícula / sèrie

Inside out és una pel·lícula d'animació dirigida per Peter Docter. Fa una reflexió sobre la gestió de les emocions i la tendència que tenim tots d'intentar evitar aquelles més negatives.

Aquest llargmetratge on les emocions són les protagonistes ens narra la història de Riley, una noia que ha hagut de deixar la seva ciutat per mudar-se a San Francisco. Durant aquest procés tan emocionalment complicat, Alegria vol acaparar en tot moment la ment de la noia, tot deixant de banda sentiments com la Tristesa o la Por.

La pel·lícula ens ensenya a prestar atenció també a les emocions més desagradables, les quals tenen tanta importància en l'enfrontament de processos vitals i en la construcció de la nostra identitat com les positives.

Música

Us deixem amb *Devorarte*, una cançó de Dulce y Agraz que forma part del projecte *Vida Mía*. Aquesta artista explora noves formes de l'amor a través de la música tot convidant-nos a sentir sense embuts i a expressar-ho sense pors.

Agraïments

Agraïm la participació en aquest programa a l'Imma Trias, membre de l'equip d'orientació educativa de l'Institut Pere Alsius.

Salut sexual i riscos

Diccionari sexual

Ens agradi o no, el sexe comporta certs riscos. Quan mantenim una relació sexual amb algú cal cuidar la salut pròpia i de l'altra persona. Hem de garantir que totes les persones que participen en la relació se senten segures i no assumeixen riscos en contra de la seva voluntat, i tothom s'ha de sentir còmode i comprès a l'hora de parlar sobre les pors que es tenen i les pràctiques que es volen o no dur a terme.

L'entrevista: Janet Catalan (Sectorial LGTBI+ del Jovent Republicà), Camil·la Montanyà

Les Joventuts d'Esquerra Republicana són una organització política independentista, socialista, feminista i ecologista. Està formada per milers de joves que treballen per millorar les condicions de vida del jovent i transformar políticament i socialment els Països Catalans. Avui tindrem l'oportunitat de parlar amb la Janet Catalan, portaveu de la sectorial LGTBI+ del Jovent Republicà.

Inici de l'entrevista.

1. Mai cap infecció s'ha atribuït a les persones amb una determinada orientació sexual tal com va passar durant els anys vuitanta amb la SIDA i, més recentment, amb la verola del mico. Quina és la causa d'això?
2. Alguns afirmen que l'estigma i la discriminació són tan perillosos com qualsevol virus. Com afecta la percepció del col·lectiu LGTBI+ que té la població aquesta culpabilització a certs grups de la comunitat?
3. Tot i aquesta estigmatització del col·lectiu LGTBI+, es tenen en compte els models de relació sexual que no coincideixen amb el cis-hetero-normatiu en els programes d'educació sexual dels instituts?
4. Desviant-nos una mica del tema, actualment s'està tramitant la *lleï trans catalana*, la qual busca garantir els drets de les persones trans amb especial esment dels infants i adolescents trans. Ens en podries donar quatre pinzellades?
5. Aquesta llei està generant certa polèmica, ja que els sectors conservadors i les anomenades TERF s'hi estan oposant amb contundència. Ens podries parlar una

mica sobre les TERF? Per què la llei està generant aquesta reacció i com creus que la podem combatre en els nostres entorns?

Fi de l'entrevista.

Recomanacions: llibre

A *L'esdeveniment*, Annie Ernaux narra la seva pròpia experiència amb l'avortament. Es va quedar embarassada quan tenia vint-i-tres anys i des del principi va tenir clar que no el volia. Ara bé, a França avortar era il·legal.

En aquesta novel·la, narra la seva lluita contra el dolor de l'avortament clandestí, intensificat pel poc acompanyament que va rebre fruit dels estigmes i tabús de la societat sobre la interrupció voluntària de l'embaràs.

És un testimoni sincer sobre la violència física i emocional que provoca una societat que nega la capacitat de decidir sobre el seu propi cos a les dones.

Recomanacions: pel·lícula / sèrie

Sex education és una sèrie que reivindica la gran importància d'una educació i acompanyament sexual durant l'adolescència. Ho fa a través de la història d'Otis, un jove la mare del qual és terapeuta sexual. Conjuntament amb Maeve, una companya de classe del noi, inicien un negoci al seu institut: un consultori sexual anònim.

A través de les històries que els expliquen en el consultori, anem descobrint la sexualitat dels estudiants de l'institut de Moordale i la gran quantitat de dubtes, problemes i preocupacions que l'envolten.

Música

Us deixem amb *L'Eva i la Jana*, una cançó de Ginestà sobre la història d'amor entre aquestes dues protagonistes.

Agraïments

Agraïm la participació en aquest programa a Janet Catalan, militant del Jovent Republicà i portaveu de la sectorial LGTBI+ d'aquesta organització.