

# Sexperiències?

**Guia d'activitats per impulsar la salut sexual i afectiva d'adolescents i joves, amb una mirada inclusiva cap a la diversitat.**

De suport al programa SEX O NO SEX  
Com, quan, per què i amb qui?

Un programa de:



PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

Amb el suport de:

Programa de prevenció, control i atenció al VIH, les ITS i les Hepatitis Viriques – PCAVIHV



Generalitat de Catalunya

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

# El perquè d'aquest projecte

En base al paradigma dels Drets Sexuals creiem que l'educació d'infants, adolescents i joves ha d'incloure l'educació sexual com un dret fonamental. És important ampliar el sentit que comunament se li atribueix a la "sexualitat" més enllà de la genitalitat o de relacions adultes, com un aspecte integral de la identitat humana que inclou emocions, pensaments i valors. Aquesta educació ha de ser gradual i adaptada a cada etapa per fomentar una visió positiva de la sexualitat.

L'adolescència és una etapa clau en la formació de la identitat, de les relacions i de les actituds i comportaments vers la sexualitat. A través d'una educació afectivosexual estructurada, es poden proporcionar eines per entendre els canvis físics, emocionals i socials que s'experimenten durant aquesta etapa.

A més, abordar temes com la prevenció d'infeccions de transmissió sexual (ITS), la diversitat sexual, l'equitat de gènere i la violència per manca de consentiment permet que les persones adolescents i joves desenvolupin habilitats per prendre decisions informades i ajuda a trencar amb prejudicis, falses creences i estereotips que poden derivar en conductes de risc o en la reproducció de relacions de poder i discriminació en la nostra societat, especialment en relació amb el masclisme.

Un aspecte crucial a tractar és la pornografia, ja que la gran majoria d'adolescents i joves hi tenen accés sense filtres. Partim de la premissa que -ho vulguem o no- actualment és part de l'educació sexual. Aquesta és una afirmació incòmoda, però necessària per iniciar una reflexió profunda. Per què és sovint la primera font d'informació sobre el sexe per a molts adolescents? Quin tipus de porno es consumeix i què transmet?

Finalment, volem remarcar que la diversitat hauria de ser tractada de manera transversal en totes les activitats d'educació sexual integral proposades en aquesta guia. Això implica l'ús d'un llenguatge inclusiu que no assumeixi orientacions sexuals ni identitats de gènere específiques, evitant així el biaix i fomentant el reconeixement de totes les expressions individuals. També és important crear un entorn segur amb normes de participació basades en el respecte i el consentiment, que permetin a l'alumnat expressar-se lliurement sense pors ni judicis. Cal tenir en compte, també, la perspectiva interseccional, reconeixent que factors com l'ètnia, la religió i les experiències personals influeixen en com es viu la sexualitat, així com treballar per garantir que totes les activitats siguin adaptades a les diverses necessitats cognitives, físiques i emocionals de les persones participants.

# Introducció

Et presento aquí *SEXPERIÈNCIES* la Guia de suport al programa SEX O NO SEX Com, quan, per què i amb qui?.

SEX O NO SEX és un programa universal d'educació afectivosexual de l'entitat Promoció i Desenvolupament Social (PDS) que té com a finalitat promoure en la població adolescent i jove una visió positiva envers les diferents sexualitats.

El programa posa a l'abast de professionals que treballen amb adolescents i joves, elements informatius i educatius que, defugint de plantejaments moralistes, ajudin a orientar actituds i facilitar estratègies per a la promoció d'hàbits saludables i la prevenció de conductes de risc.

El programa consta d'una exposició física i una de virtual en 360 ° (amb 10 plafons que combinen textos, imatges i elements interactius). També inclou una guia pedagògica i 12 postals per ajudar a consolidar i recordar els temes treballats en les visites a l'exposició o tallers educatius.

Enguany, per aprofundir en els continguts de les 12 postals esmentades, hem creat *Sexperiències*, una Guia de suport al programa SEX O NO SEX- Com, quan, per què i amb qui? amb activitats per impulsar la salut sexual i afectiva d'adolescents i joves, amb una mirada inclusiva cap a la diversitat.

Per a més informació sobre el programa, disposar de l'exposició física o digital, obtenir els materials i rebre assessorament sobre com implementar-los, envia'ns un correu a [pds@pdsweb.org](mailto:pds@pdsweb.org)

**NOTA SOBRE L'ÚS DE LES FORMES MASCULINA I FEMENINA EN AQUESTA GUIA**

En el text d'aquesta guia s'empren noms invariables pel que fa al gènere, sempre que ha estat possible. També s'utilitza sovint el terme neutre "les persones" per facilitar la lectura i evitar un ús excessiu de les formes masculina i femenina a la vegada.

**Coordinació del projecte:**

Laia Gasà Pons\*- Psicòloga. Coordinadora del programa Sex o No Sex.

**Participació en el disseny i revisió de les activitats:**

Cristina Argimón Sierra\*- Psicòloga especialista en sexologia. Tècnica en prevenció.

Carles Sedó Luzuriaga\*- Educador social. Tècnic en prevenció.

**Revisió del comitè d'expertes:**

Lucia Aljanati - Antropòloga especialista en educació sexual integral.

Gemma Altell Albajes- Consultora social i de gènere. Codirectora G360.

Marisol Cerrini Madrid- Professora de filosofia en educació superior. Formació de docents.

Gregoria Cochero- Psicòloga social i antropòloga especialista en educació sexual integral.

Laura Debasà- Psicoterapeuta especialitzada en gènere.

Anaya Fernandes Guerreiro- Sexòloga, psicoterapeuta i coordinadora de l'Associació.

Tandem Team Barcelona.

Marta Garriga Achiaga\*- Psicòloga especialista en sexologia.

Carlos Montilla- Psicoterapeuta corporal especialitzat en gènere i masculinitats.

Sònia Rubio Jansana- Tècnica en projectes de prevenció.

**Edita:** PDS · Promoció i Desenvolupament Social (PDS)\*

Provença, 79, baixos 3a - 08029 Barcelona Tel.: 93 430 71 70 pds@pdsweb.org www.pdsweb.org 2021

**Disseny gràfic i maquetació:** Anna Méndez.

\*Promoció i Desenvolupament Social, associació (PDS)



# Índex

<b>El perquè d'aquest projecte</b>	<b>2</b>
<b>Introducció</b>	<b>3</b>
<b>A01 Plaers sota (o sobre) els llençols</b>	<b>9</b>
DESCRIPCIÓ	10
OBJECTIUS	10
MATERIAL	10
DURADA	10
DESENVOLUPAMENT	10
1. Debat sobre que és el sexe (tota la classe)	10
2. Recollida d'idees i ampliació del concepte (tota la classe)	11
INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA	12
<b>A02 T'orientes</b>	<b>13</b>
DESCRIPCIÓ	14
OBJECTIUS	14
MATERIALS	14
DURADA	14
DESENVOLUPAMENT	14
1. Recollida d'idees sobre l'atracció i l'orientació sexual (tota la classe)	15
2. Qüestionari sobre diversitat sexual (treball en grup)	15
3. Debat sobre mites de la sexualitat (treball en grup)	15
<b>A03 No soc un home fàcil</b>	<b>18</b>
DESCRIPCIÓ	19
OBJECTIUS	19
MATERIAL	19
DURADA	19
DESENVOLUPAMENT	19
1. Idees sobre els estereotips de gènere (tota la classe)	19
2. Observació d'escenes de pel·lícula amb estereotips (treball en grup)	20
3. Endevinalla sobre estereotips de gènere (tota la classe)	21
<b>A04 El camí cap al sexe segur</b>	<b>22</b>
DESCRIPCIÓ	23

OBJECTIUS	23
MATERIAL	23
DURADA	23
DESENVOLUPAMENT	23
1. Lectura relat sobre creences relacionades amb ITS (treball en grup)	23
2. Identificació d'errors en el relat (tota la classe)	24
3. Ampliar la Diversitat de Relacions i identitats de gènere (tota la classe)	24
INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA	25
<b>A05 Històries invisibles</b>	<b>27</b>
DESCRIPCIÓ	28
OBJECTIUS	28
MATERIALS	28
DURADA	28
DESENVOLUPAMENT	28
1. Explicació sobre els estereotips de gènere	28
2. Creació d'històries (treball en grups)	28
3. Representacions de les històries (tota la classe)	29
INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA	30
<b>A06 No ens queda masclisme al menú del dia</b>	<b>31</b>
DESCRIPCIÓ	32
OBJECTIUS	32
MATERIALS	32
DURADA	32
DESENVOLUPAMENT	32
1. Reflexió i explicació sobre el masclisme (tota la classe)	32
2. Reflexió sobre l'impacte de la violència (treball individual)	34
3. Classificació de situacions segons el tipus de violència (treball en grup)	35
<b>A07 Diversitats de cossos i ments, i llurs sexualitats</b>	<b>36</b>
DESCRIPCIÓ	37
OBJECTIUS	37
MATERIAL	37
DURADA	37
DESENVOLUPAMENT	37
Les persones del nostre voltant (preguntes obertes)	38

Les sexualitats i alguns col·lectius (treball en grup)	38
Reflexionant sobre els prejudicis i com impacten (posada en comú)	39
INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA	39
<b>A08 Tants genitals diferents com persones</b>	<b>42</b>
DESCRIPCIÓ	43
OBJECTIUS	43
MATERIAL	43
DURADA	43
DESENVOLUPAMENT	43
Els conceptes bàsics i d'on partim (recollida en gran grup)	43
La font i l'origen de les nostres idees (recollida en gran grup)	45
La intersexualitat i la diversitat genital (presentació i vídeo)	45
Respectar la diversitat (reflexió final en grup)	46
INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA	46
Variabilitat biològica	46
El control mèdic i la visió binària	46
Els avenços mèdics i la construcció social del gènere	46
<b>A09 Darrere les càmeres, davant nostre</b>	<b>48</b>
DESCRIPCIÓ	49
OBJECTIUS	49
MATERIAL	49
DURADA	49
DESENVOLUPAMENT	49
Els efectes especials del porno (treball en grup)	49
Recollida de creences (posada en comú)	49
La realitat i la ficció (reflexió final)	50
INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA	51
<b>A10 Pornografia: ni amb tu, ni sense tu</b>	<b>52</b>
DESCRIPCIÓ	53
OBJECTIUS	53
MATERIAL	53
DURADA	53
DESENVOLUPAMENT	53
Pros i contres de veure porno (treball individual i en grup)	53

Anàlisi dels continguts aportats (tota la classe)	54
Entrevista a una productora de porno feminista (projecció i debat)	55
<b>A11 Mètodes i fronteres tancades o obertes</b>	<b>57</b>
DESCRIPCIÓ	58
OBJECTIUS	58
MATERIAL	58
DURADA	58
DESENVOLUPAMENT	58
Els diferents tipus de mètodes de protecció (treball en grup)	58
La informació i creences sobre els mètodes (posada en comú)	59
La cura del nostre cos i la nostra sexualitat (treball en grup)	59
INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA	61
<b>A12 Dret al Plaer, al Desig i als Límits</b>	<b>64</b>
DESCRIPCIÓ	65
OBJECTIUS	65
MATERIAL	65
DURADA	65
DESENVOLUPAMENT	66
La importància del plaer i el desig en les relacions sexuals (tota l'aula)	66
Pregunta: Què vol dir sentir desig? I què vol dir sentir plaer?	66
Els límits del desig (treball en grup)	66
ACTIVITAT ADDICIONAL	70
El concepte de violència sexual (tota l'aula)	70
Anàlisi de les situacions i reflexió final (tot el grup)	75
<b>Annexes</b>	<b>76</b>

# A01. Plaers sota (o sobre) els llençols

## El sexe és només un acte físic?

Les **sensacions**, els **sentiments** i els **pensaments** configuren la **sexualitat**.

Podem experimentar diferents classes d'atracció per les nostres parelles: **física**, **mental** i **emocional** o cap d'aquestes.



## Descripció

Proposta per afavorir la reflexió sobre el significat de tenir relacions sexuals o eròtiques per explorar les seves percepcions inicials i ajudar-les a identificar possibles limitacions en la seva visió de la sexualitat. L'activitat busca ampliar el concepte de sexe, incloent-hi una perspectiva més àmplia sobre el plaer i les relacions interpersonals.

## Objectius

- Parar atenció sobre la percepció que es té sobre les pràctiques sexuals, els estereotips i els aspectes que envolten les relacions sexuals.
- Fomentar la consciència sobre la visió personal de la sexualitat, així com el reconeixement dels aspectes relacionals i emocionals que poden influir en aquestes experiències.
- Promoure una comprensió inclusiva i oberta de la sexualitat, que no es limiti a la penetració o a l'acte físic, i també consideri altres formes de plaer i connexió, com la comunicació, l'afecte i el respecte mutu.

## Material

- Pissarra.
- Ordinador amb internet i projector.
- **Presentació digital amb imatges de “Diversitats sexuals”.**
- **Opció fitxa en paper d’imatges “Diversitats sexuals”.**
- Postal “El sexe és només un acte físic?” que dirigeix a l'enllaç **“Ingredients per una sexualitat plaent”.**

**Durada:** 1 hora.

## Desenvolupament

### 1. Debat sobre què és el sexe (tota la classe)

Comença demanant al grup classe “Què és tenir sexe?”. A mesura que vagin comentant, apunta a la pissarra les respostes. És important deixar clar que no hi ha respostes correctes o incorrectes. A continuació, planteja la necessitat d'aprofundir més en el tema i enceta el debat amb les següents qüestions:

- Quines pràctiques considereu imprescindibles per afirmar que heu tingut una relació sexual?
- Quines pràctiques creieu que formen part de l'acte sexual?
- Què penseu que és essencial en aquestes experiències en termes afectius?  
(per exemple la comunicació, l'afecte, etc.)

## 2. Recollida d'idees i ampliació del concepte (tota la classe)

A mesura que vagin responent, anota les preguntes i les seves respostes a la pissarra. Quan ja les tinguis, presenta les imatges de la **presentació digital** o de la **fitxa de les Diversitats sexuals**. Pregunta quines pràctiques sexuals poden realitzar aquestes persones i quines no, i mira que expliquin el perquè.



Amb la discussió podem mirar d'ampliar el ventall de possibilitats de pràctiques sexuals i deixar clar que van molt més enllà de la penetració (petons, carícies, relats eròtics...), i que poden involucrar moltes parts del cos o objectes.

Podem fer una reflexió sobre el fet de que les sexualitats i les seves pràctiques tenen a veure amb la diversitat de cossos, les preferències, els desitjos i de les possibilitats de qui hi participa.

Per finalitzar, pots repartir entre l'alumnat la postal "El sexe és només un acte físic" que conté un **enllaç QR** on escriuran els seus propis ingredients per a tenir una sexualitat plaent i saludable. Opcionalment, pots projectar les respostes on es veuran les paraules més utilitzades com a conceptes amb més grandària.

## Informació complementària

### **Glossari de termes**

Aquests tres conceptes sovint es confonen, però tenen significats diferents dins de l'àmbit de l'educació afectivosexual:

**Sexe:** Es refereix principalment a les característiques biològiques que defineixen els éssers humans com a homes, dones o intersexuals. Aquestes característiques inclouen aspectes com els òrgans sexuals, les hormones i els cromosomes. El sexe és una part del cos físic i la seva funcionalitat en termes de reproducció.

**Sexualitat:** És un terme molt més ampli que inclou els aspectes biològics, emocionals, psicològics i socials de l'experiència humana relacionada amb el sexe. La sexualitat abasta el desig, l'atracció, l'orientació sexual, les relacions afectives i com les persones s'identifiquen i s'expressen en relació a aquests temes. La sexualitat inclou factors culturals, religiosos i socials que influeixen en com es viu i es percep el sexe.

**Eròtica:** Fa referència a la dimensió de plaer i excitació dins de la sexualitat, enfocant-se en el desig sexual, la sensualitat i l'estimulació. La dimensió eròtica pot implicar una exploració conscient del cos i de les emocions que s'experimenten en situacions íntimes. Això pot incloure fantasies, jocs eròtics, i l'expressió del desig per una altra persona o cap a un mateix.

### **Diferències**

Mentre que el sexe és una realitat biològica, la sexualitat és una construcció més àmplia que integra elements psicològics, emocionals i socials.

La dimensió eròtica és una part de la sexualitat que se centra més en l'experiència de plaer i desig, mentre que la sexualitat cobreix un espectre més ampli que inclou també l'afectivitat, la identitat i les relacions interpersonals.

Aquests tres conceptes junts ajuden a entendre la complexitat de l'experiència humana en termes afectius i sexuals.



# A02. T'orientes

**Hi ha una sola manera de viure la sexualitat?**

**No hi ha pas una única manera de viure la sexualitat**, ni tampoc n'hi ha cap de més correcta: d'això en diem **plurisexualitat**.

Cadascú decideix com vol manifestar la seva sexualitat **i amb qui**, en cas de voler relacionar-se amb algú.



## Descripció

Proposta per fer palesa la varietat d'orientacions sexuals i, a la vegada, trencar amb diferents mites que afecten negativament grups pertinents als col·lectius LGTBIQ+.

## Objectius

- o Fer paleses diferents formes de viure i experimentar la sexualitat.
- o Trencar mites.
- o Promoure una actitud oberta davant les orientacions sexuals i eliminar prejudicis.

## Material

- o Pissarra.
- o Ordinador amb internet i projector.
- o **7 targetes Mite / Realitat.**
- o Postal “Hi ha una sola manera de viure la sexualitat?” que dirigeix a l'enllaç al joc “**Qui m'agrada?**”.

**Durada:** 1 hora.

## Desenvolupament

### 1. Recollida d'idees sobre l'atracció i l'orientació sexual (tota la classe)

Comença introduint la temàtica “orientació sexual” amb un seguit de preguntes:

- Qui s'anima a explicar què és l'orientació sexual?
- Quins tipus d'orientacions sexuals coneixeu?
- Creieu que existeixen altres tipus d'atracció, a part de l'atracció sexual?
- Què creieu que pot ser plurisexualitat?

Un cop recollides les respostes, ajuda a explicar els conceptes:

L'orientació sexual apunta al gènere/es o sexe/es pels quals una persona pot sentir atracció o desig sexual.

A més de l'atracció sexual, existeixen altres tipus d'atracció, com l'atracció romàntica o l'intel·lectual i poden variar (pot haver-hi persones bisexuals però homoromàntiques, per

exemple). També hi ha persones que s'autoperceben asexuals (és a dir, que no se senten atretes sexualment per cap gènere).

La plurisexualitat defineix l'atracció per més d'un gènere o sexe. Inclou denominacions o categories com ara polisexuals, bisexuals, omnisexuals o pansexuals. És a dir, allò que cauria fora del marc heterosexual (se sent només atreta romànticament i sexualment per persones de gènere o sexe contrari) o homosexual (se sent només atreta romànticament i sexualment per persones del mateix gènere o sexe).

## 2. Qüestionari sobre diversitat sexual (treball en grup)

Divideix la classe en 6-7 grups i demana que cada grup obri [l'enllaç del QR de la postal](#) que hi conté un qüestionari. Deixa 10 minuts per completar-lo.

Un cop l'han respost, pregunta si els hi ha resultat difícil, si hi ha hagut algun dubte o alguna cosa que els hagi sorprès. A continuació, comenta que això ha servit d'escalfament.

## 3. Debat sobre mites de la sexualitat (treball en grup)

Reparteix les [targetes de Mite / Realitat](#) per cada grup. Es llegiran un seguit d'afirmacions i hauran de decidir entre tot el grup si creuen que és real o és un mite. Deixa uns temps perquè cada grup reflexioni al voltant de cada frase i, un cop transcorregut el temps, demana que aixequin la targeta amb la resposta (Mite o Realitat).

Les afirmacions són les següents:

Afirmacions	Idees pel debat
<b><i>Els gais transmeten el VIH</i></b>	El virus es transmet per relacions sexuals amb penetració sense protecció. Hi ha més risc de transmissió en una penetració anal que vaginal. Tanmateix, aquesta pràctica la poden fer persones gais, heteros, bisexuals, etc.
<b><i>Les persones bisexuals tenen sexe amb tothom</i></b>	Que puguin agradar persones d'ambdós sexes no implica que a la pràctica agradin totes. De la mateixa manera, ser heterosexual no implica que t'atreguin totes les de l'altre sexe.

Afirmacions	Idees pel debat
<p><b><i>Si ets lesbiana és perquè no has trobat a cap home que ho faci bé</i></b></p>	<p>Les experiències sexuals ens influeixen. Tot i això, difícilment determinen una orientació sexual. A més, no hi ha qui a priori ho fa bé o ho fa malament; la qualitat d'una relació sexual depèn molt de què volen ambdues persones a cada moment: el que un dia agrada o es desitja, un altre pot molestar o incomodar.</p>
<p><b><i>La persona forta de la parella és qui té el control en una relació sexual</i></b></p>	<p>Els rols sexuals no tenen a veure amb l'orientació sexual o el sexe de la persona. No només poden canviar sinó que necessiten el consentiment d'ambdues parts.</p>
<p><b><i>Els tios que estan amb tios són més promiscus que els que estan amb ties</i></b></p>	<p>Estar amb diferents parelles durant poc temps o canviar-ne sovint, depèn de moltes coses i no de l'orientació sexual. El desig sexual, les ganes d'aventures i el risc, com se cerquen les relacions (cara a cara, amb app, etc.), l'oportunitat de fer-ho, el concepte que es té de la parella, etc.</p>
<p><b><i>Les persones que no volen sexe no estan en parella</i></b></p>	<p>Si bé el sexe acostuma a ser força important en les parelles, una persona pot no sentir excitació sexual però sí atracció intel·lectual o romàntica. En qualsevol cas, si la parella no té sexe ha de semblar bé a ambdues persones i han d'arribar a pactes de si en poden cercar fora o no.</p>
<p><b><i>Les persones trans han nascut en un cos equivocat.</i></b></p>	<p>D'entrada, no hi ha cap cos equivocat. Una persona trans (se sent de l'altre gènere) pot sentir-se a gust amb el seu cos o no.</p>

Afirmacions	Idees pel debat
<b><i>A les parelles del mateix sexe, una persona té el rol masculí i una altra el femení.</i></b>	Primer hauríem de saber què vol dir un rol femení i un de masculí. Si tenen rols força diferenciats, doncs dependrà de cada parella sigui de sexe diferent o igual.

Per acabar, pots fer una reflexió sobre la necessitat de qüestionar afirmacions absolutes que simplifiquen realitats complexes, i especialment aquelles que estigmatitzen les persones que per raó de gènere o orientació sexual, escapen als patrons més comuns.

# A03. No sóc un home fàcil

## Com ens afecta el gènere?

**La societat classifica les persones en un gènere d'home o de dona** sobre la base dels trets sexuals, i espera de cadascú un comportament determinat.

Quan mirem una situació amb ulleres de gènere, ens adonem de com afecta el nostre dia a dia allò que s'espera de nosaltres en funció de si ens sentim home, dona, ambdues coses, cap, etc.



## Descripció

Proposta per reflexionar a partir de l'anàlisi de la pel·lícula "No soc un home fàcil", sobre els rols tradicionals de gènere tan interioritzats que poden passar desapercebuts i de com ens arriben a condicionar. Aquest treball en equip es farà a partir de l'anàlisi de diferents escenes de la pel·lícula "No soy un hombre fácil".

## Objectius

- Conèixer què són els estereotips i mandats de gènere, i aprendre a identificar-los.
- Fer conscients alguns estereotips de gènere arrelats per poder-los qüestionar.
- Entendre com ens arriben a condicionar els diferents estereotips de gènere.

## Material

- 4 Escenes de la pel·lícula "No soc un home fàcil" en la que una dona actua com un home masclista:

**Escena 1:** <https://www.youtube.com/watch?v=wllvMGMVCAY>

**Escena 2:** [https://www.youtube.com/watch?v=1gzVB4rrr\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=1gzVB4rrr_E)

**Escena 3:** <https://www.youtube.com/watch?v=cRnS8BRJEwQ>

**Escena 4:** <https://www.youtube.com/watch?v=1gLI5wAlpAg>

- Postal "[Com ens afecta al gènere](#)" que dirigeix a l'enllaç a un clip sobre el gènere.

**Durada:** 1 hora.

## Desenvolupament

### 1. Idees sobre els estereotips de gènere (tota la classe)

Comença preguntant a la classe si algú sabia explicar què són els estereotips de gènere i els mandats associats, per tal d'introduir la temàtica de l'activitat. També es pot demanar si actualment n'hi ha gaires i si ens condicionen.

S'explica o es complementa el que ha sortit amb aquesta informació:

Un estereotip de gènere és una idea preconcebuda sobre els atributs, característiques, conductes o papers que posseeixen o haurien de posseir o exercir les dones i els homes. Per això, restringeixen de les persones a l'hora de desenvolupar les seves capacitats i la presa de decisions.

Els prejudicis són aquelles idees preconcebudes respecte a una persona, pel simple fet de pertànyer a un grup social determinat, que acaben afectant de forma negativa o limitant a la persona. Els prejudicis són conseqüència dels estereotips.

## 2. Observació d'escenes de pel·lícula amb estereotips (treball en grup)

Divideix la classe en 4 grups. Cada grup veurà una escena de la pel·lícula. Tindran 10 minuts per:

- Preguntar-se entre elles si això que veuen al vídeo els hi passa i (si es vol) explicar-ho als membres del grup.
- Triar una persona portaveu.
- Donar o no individualment el consentiment a la portaveu per explicar aquestes situacions a la resta de grup.

A continuació, tindran 10 minuts més per:

- Escriure tots els estereotips de gènere que hagin pogut observar.
- Escriure altres estereotips que coneguin elles i no surtin en el vídeo.

Després, cada grup projectarà el seu curt i qui faci de porta veu explicarà:

- Quines parts els ha cridat més l'atenció quant a rols de gènere.
- Quins rols de gènere o estereotips han pogut observar.
- Què opinen o han reflexionat sobre el que han vist.
- Si en el seu grup s'ha comentat si han viscut situacions similars i (si es vol) compartir exemples de situacions o altres estereotips que coneguin.

Un cop el grup hagi acabat demana a la resta de grups si afegirien alguna cosa més.

Pots convidar que, igual que fa la pel·lícula, donin la volta al sexe de les persones en algunes situacions quotidianes, per ajudar a prendre consciència de fins a quin punt els mandats de gènere influencien el nostre comportament, relacions, actituds, expectatives, etc. També que es preguntin si vol dir el mateix dir “un home fàcil” o “una dona fàcil”. En quin cas la connotació és positiva i en quin cas és negativa?



### 3. Endevinalla sobre estereotips de gènere (tota la classe)

Pots acabar l'activitat amb l'endevinalla de l'eminència mèdica:

Un pare i un fill viatgen en cotxe. Tenen un accident greu. El pare mor i al fill se l'emporten a l'hospital perquè necessita una complexa operació d'emergència. Criden a una eminència mèdica, però quan arriba i veu el pacient diu: "No el puc operar; és el meu fill". Com pot ser?

Aquest vídeo de 2' 30" en fa una petita reflexió:

**<https://www.youtube.com/watch?v=AYRg2DPj-FM>**

# A04. El camí cap al sexe segur

És qüestió d'atzar contraure una infecció de transmissió sexual?

Quan es fa un joc, cal saber-ne les regles per poder-ne gaudir plenament.



En la **sexualitat** també és important saber com ens hem de **protegir** de les infeccions de transmissió sexual i no deixar la nostra salut i la dels altres a les mans de la sort.



## Descripció

Proposta per conscienciar sobre la facilitat de transmissió per via sexual de diferents infeccions i promoure unes relacions sexuals protegides responsables (prenent les mesures de protecció necessàries i fent els controls periòdics recomanats).

## Objectius

- Conscienciar sobre les formes de propagació de les ITS.
- Promoure l'ús de mètodes barrera.
- Conèixer què són i quina utilitat poden tenir les proves de detecció de diferents ITS.
- Desdramatitzar i desestigmatitzar contraure una ITS i promoure si s'escau el control per una detecció precoç i l'administració del tractament a temps.

## Material

- Relat: Entre mites i confiança: el camí de Claudi i Nora cap al sexe segur.
- Postal “És qüestió d'atzar contraure una ITS?” que dirigeix a l'enllaç a l'activitat **“Les regles del joc”**.

**Durada:** 1 hora.

## Desenvolupament

### 1. Lectura relat sobre creences relacionades amb ITS (treball en grup)

Comenta que es llegirà un relat on apareixen creences relacionades amb la transmissió d'ITS. A continuació, reuneix a l'alumnat en grups i entrega a cada un relat. Hauran d'identificar aquelles afirmacions que considerin falses.

### ***Relat: Entre mites i confiança: el camí de Claudi i Nora cap al sexe segur***

El Claudi i la Nora estan en parella des de fa set mesos. Com que tots dos tenen maneres de ser molt diferents, a vegades discuteixen sobre certs temes. No obstant això, a poc a poc van aprendre a comunicar el que els molesta i a buscar maneres respectuoses de resoldre-ho.

Després d'un temps, en Claudi i la Nora van decidir tenir relacions sexuals amb penetració. Com cap dels dos havia passat dels petons i carícies amb altres persones, sabien que no

podien tenir cap malaltia de les que es passen fent sexe.

Una amiga va donar a la Nora una capsula de pastilles anticonceptives per evitar qualsevol contagi i en Claudi va comprar preservatius.

En Claudi va comentar a la Nora que els seus amics li havien dit que el millor era posar-se dos preservatius junts, perquè un es podia trencar. La parella estava contenta de saber que estaven tan ben informats. Podien passar una bona estona junts, partint de què cap d'ells havia estat exposat a virus, bacteris o altres.

## **2. Identificació d'errors en el relat (tota la classe)**

Un cop tots els grups hagin acabat, llegeix el relat en veu alta; t'hauran d'interrompre cada cop que identifiquin la presència d'una informació o creença errònia. Hauran d'argumentar perquè ho és.

Si alguna informació que donen és imprecisa o incompleta, pots demanar a la resta de la classe què en pensen. Es poden anotar a la pissarra totes les correccions.

Per acabar, pots repartir la postal "És qüestió d'atzar contraure una infecció de transmissió sexual?" i completar l'activitat enllaçada "Les regles del joc" individualment o en el grup classe.

Si s'escau, comentar que la sida (Síndrome d'immunodeficiència adquirida) és una síndrome que apareix quan el VIH ha debilitat el sistema immunitari, és l'etapa més avançada del virus. No totes les persones que tinguin VIH acabaran desenvolupant sida, de fet una forma de preveure-ho és amb la presa del antirretroviral (TAR).

## **3. Ampliar la diversitat de relacions i identitats de gènere: (tota la classe)**

Després de presentar el cas de la Nora i en Claudi introdueix altres exemples de relacions diverses, com ara una parella homosexual, una relació entre persones no binàries, o altres models de relacions. Per exemple, com s'haurien sentit i comunicat si en Claudi i la Nora fossin una parella homosexual o si una d'elles fos una persona no binària. Aquestes variacions poden ajudar l'alumnat a entendre que els reptes de comunicació i consens són comuns a totes les parelles.

## Informació complementària

- L'exposició a ITS no es produeix només per penetració. Encara que el risc no sigui tan alt, poden transmetre's a través de l'intercanvi de fluids a la boca. El risc augmenta si hi ha ferides a la cavitat bucal.
- Les carícies no transmeten ITS. Un esternut, la picada d'un mosquit, compartir la vaixela o els mateixos serveis higiènics o la depilació amb cera, no transmeten ITS. La saliva, les llàgrimes, la suor, l'aire i l'aigua, així com els aliments, no són vehicles de transmissió.
- Es recomana que les pastilles anticonceptives siguin administrades sota prescripció mèdica. Serveixen per evitar embarassos, però no eviten el contagi d'ITS.
- El preservatiu és el mètode més eficaç per prevenir les ITS i els embarassos.
- Si s'utilitza correctament, és molt difícil que un preservatiu es trenqui.

Per fer-ho cal:

- Comprovar la data de caducitat i que l'envàs estigui intacte.
  - Obrir l'envàs amb cura, sense utilitzar les dents ni objectes que el puguin trencar.
  - Col·locar el preservatiu sobre el penis erecte abans de qualsevol contacte genital.
  - Deixar espai a la punta (uns 2 cm) per recollir el semen i evita que quedi aire dins.
  - Desenrotllar el preservatiu fins a la base del penis.
  - Després de l'ejaculació, retirar el penis mentre encara està erecte, agafant la base del preservatiu per evitar que s'escapi el semen.
  - Eliminar el preservatiu de forma segura, embolicant-lo en paper i llençant-lo a les escombraries.
- Utilitzar dos preservatius al mateix temps augmenta la possibilitat de trencament, per la fricció del làtex amb el làtex.
  - Per saber si es pateix alguna ITS és necessari fer anàlisis específiques, ja que moltes vegades no es presenten símptomes.
  - En cas de trencament del preservatiu o qualsevol altre motiu pel qual hi hagi risc de transmissió d'infeccions, existeixen tractaments per prevenir el desenvolupament de les ITS.
    - VIH: Profilaxi postexposició (PEP) amb antiretrovirals, iniciada dins de les primeres 72 hores.
    - Hepatitis B: Vacunació i administració d'immunoglobulines.

- Gonorrea i clamídia: Antibiòtics (ceftriaxona, azitromicina o doxiciclina).
- Sífilis: Penicil·lina preventiva si hi ha sospita d'exposició.
- VPH: No hi ha profilaxi postexposició, però la vacuna és molt efectiva per prevenir la infecció.

# A05. Històries invisibles

Què és un home fàcil?  
Què és una dona fàcil?

Històricament hi ha hagut moltes creences culturals lligades al gènere sobre com s'havia de viure la sexualitat segons si s'era un home, una dona o altres opcions.

Quan reflexionem sobre els mites culturals entorn de la sexualitat i els qüestionem, **podem viure una sexualitat més lliure**, és a dir, deixar-nos dur més pel propi desig i menys pel que dicta la societat.



## Descripció

Proposta per descobrir i analitzar els estereotips més comuns en les relacions sexo-afectives i com poden afectar.

## Objectius

- o Identificar i analitzar els estereotips de gènere en la sexualitat i les relacions afectives.
- o Fomentar una reflexió crítica sobre com aquests estereotips poden afectar les percepcions de la mateixa identitat i de les relacions amb els altres.

## Material

- o Paper i bolígrafs per escriure les històries.
- o Espai per a les representacions.
- o Postal “Què és un home fàcil?” que dirigeix a l'enllaç al qüestionari **“Alguns mites de la sexualitat”**.
- o Opcional: **Fitxa “Històries invisibles”**.
- o Opcional: **Vídeo “Los Ayudadores”** - Campaña #YoMeOcupo.

**Durada:** 1 hora.

## Desenvolupament

### 1. Explicació sobre els estereotips de gènere

Comença l'activitat presentant el concepte dels estereotips de gènere i com es manifesten en les relacions sexo-afectives. Pots explicar breument com s'han construït socialment i han influenciat les nostres creences sobre què significa ser home o dona en una relació:

Els estereotips de gènere són expectatives socials que ens diuen com hauríem de comportar-nos, vestir-nos o pensar segons el nostre gènere.

Sovint, aquests estereotips també s'estenen a com hauríem de viure la nostra sexualitat o les nostres relacions afectives.

### 2. Creació d'històries (treball en grups)

Divideix la classe en petits grups (4-5 persones). Cada grup crearà una història breu que



reflecteixi una situació de relació afectiva o sexual on apareguin estereotips de gènere. Pots posar dos exemples per facilitar la feina:

- “Una noia que se sent pressionada per no voler mantenir relacions sexuals, i a qui li diuen que allò seu ‘no és normal’.
- Un noi que no mostra els seus sentiments perquè ‘els homes no ploren’.
- En una relació entre dues persones lesbianes, una d’elles sent pressió per expressar-se de manera més “femenina”.

La història pot estar inspirada en situacions que hagin vist als mitjans, en experiències personals (sempre respectant la privacitat), o en comentaris que han sentit de la seva família, amigues o col·legues. Si vols, pots proporcionar les històries de la Fitxa “Històries Invisibles” perquè les utilitzin literalment o com a inspiració.

Cada grup haurà d’identificar un o dos estereotips de gènere dins la història que crearan o utilitzaran. Pots ajudar a identificar-los explicant que poden estar associats a la manera com es viu la sexualitat, les relacions de poder o les emocions en la relació.

Després, el grup haurà d’imaginar com les persones que protagonitzen la història podrien trencar aquests estereotips. És a dir, com podrien actuar de manera més respectuosa i igualitària. En la Fitxa d’“Històries Invisibles” trobaràs una proposta de versió alternativa per a una.

### **3. Representacions de les històries (tota la classe)**

Els grups prepararan una petita representació o lectura dramatitzada de la seva història davant la resta de la classe, mostrant:

1. L’escena estereotipada.
2. La versió alternativa on es desmunten els estereotips.

Després de veure les representacions, obre un debat (20 minuts aproximadament) amb tota la classe, utilitzant preguntes com ara:

- Quins estereotips de gènere heu identificat en les històries? Us han sorprès alguns?
- Com creieu que aquests estereotips afecten la manera com vivim les nostres relacions o com percebem les altres persones?

- Creieu que aquests estereotips tenen algun impacte en la vostra vida quotidiana o en la manera com veieu la sexualitat?
- Què podem fer per trencar amb aquests rols o estereotips en el nostre dia a dia?

Conclou la sessió recordant que els estereotips són simplificacions que limiten la manera com ens relacionem amb els altres i amb nosaltres mateixes. Fomenta la idea que cada persona és única i té dret a viure la seva sexualitat de manera lliure i sense estar condicionada per aquestes idees preconcebudes.

## Informació complementària

Es pot complementar l'activitat:

- o Passant el qüestionari “**Alguns mites de la sexualitat**” al qual es pot accedir a través de l'enllaç: <https://view.genially.com/5f80519cec71960d6f47d3e8>
- o Projectant el vídeo “**Los ayudadores**” que reivindica la càrrega mental femenina a través d'una sàtira: <https://www.youtube.com/watch?v=N4lWoGT0txU>

# A06. No ens queda masclisme al menú del dia

## És masclisme? Som masclistes?

L'abús té moltes cares i, a vegades, és difícil de detectar-ne les més subtils, com ara els acudits o les bromes sexistes.



Sovint parem atenció en les formes més greus (i menys freqüents), mentre que normalitzem les més habituals, que formen la base de l'estructura heteropatriarcal.



## Descripció

Proposta per crear un espai segur on compartir experiències i recollir situacions de violència masclistes o d'altre tipus que hagin pogut viure tant en primera persona o com a observadors o observadores.

## Objectius

- o Conscienciar sobre els efectes dels diferents tipus de violències.
- o Promoure la consciència que el masclisme no només perjudica les noies, sinó també els nois.
- o Fer visibles diferents tipus de violències.

## Material

- o **Fitxa “La violència té mal gust”** amb les diferents situacions de violències.
- o Postal “És masclisme, som masclistes” que dirigeix a l'enllaç **“Normes del consentiment”**.

**Durada:** 1 hora.

## Desenvolupament

### 1. Reflexió i explicació sobre el masclisme (Tota la classe)

Demana que algunes persones expliquin què vol dir masclisme, a qui creuen que afecta?

Per abordar la complexitat de les violències masclistes, és essencial que introdueixis el concepte de “poder”. Quan parles de masclisme, no només et refereixes a una actitud de prepotència dels homes envers les dones, com diu la RAE; també estàs parlant d'un sistema de relacions de poder en què els homes gaudeixen de privilegis que els situen en una posició de superioritat dins la societat. Aquesta dinàmica de poder impacta no només les relacions heterosexuales, sinó també les homosexuals i el col·lectiu LGBTIQ+, que sovint pateix discriminació, agressions i marginació invisibilitzades que reforcen l'estigma i limiten els seus drets i seguretat.

També pots fer servir dades impactants per transmetre la magnitud d'aquest problema. Explica, per exemple, que 1 de cada 3 persones al món ha patit violència de gènere al llarg de la seva vida, una dada que demostra com de freqüent i estesa està aquesta violència en la societat. Aquestes dades reflecteixen la profunditat d'un problema social.

És important que ajudis el grup a comprendre que aquest poder no sempre s'expressa de la mateixa manera: en alguns llocs, el masclisme és clar i directe, mentre que en d'altres es manifesta de forma subtil, cosa que el fa més difícil de reconèixer i de combatre. A més, explica que les violències no són sempre físiques; poden incloure diferents formes de control i dominació que mantenen la persona en una situació de subordinació, com el control social a través de xarxes o l'aïllament social.

Un cop comentis cada tipus de violència, demana que posin un parell d'exemples de com es concretaria, per complementar-ho tu després:

## Violència física

Hi ha agressió física.

## Violència psicològica

Humiliació i desvaloració de la persona que rep els atacs.

## Violència econòmica

Limitació de recursos econòmics, fent que la víctima acabi dependent econòmicament de la persona agressora. Pot arribar a que la persona agressora acaba impedit a la víctima l'accés al mercat laboral o obligant a la renúncia de la feina, aïllant-la així del camp laboral.

## Violència patrimonial

Apropiació o destrucció d'objectes, propietats o béns de la víctima; això a la vegada provoca danys a escala psicològica.

## Violència social

Aïllament social de la víctima, sovint a partir del control i la limitació de vincles i relacions, provocant progressivament l'aïllament total de la persona, deixant-la sense recursos per sortir de la situació de violència. Aquest tipus de violència també es pot exercir a través de les xarxes socials, amb accions de vigilància, manipulació i assetjament digital, que reforcen el control i l'aïllament de la víctima i dificulten la seva autonomia i suport social.

## Violència vicària

Amenaces i agressions a una tercera persona implicada en la relació (ex. agredeix als fills davant de la mare, està exercint violència vicària a la mare). El que es busca és el sotmetiment de la víctima per por a la persona agressora.

## Violència sexual

Situacions en què la persona es veu forçada o obligada a realitzar determinades pràctiques sexuals o se sent intimidada per la conducta sexual de l'altra persona. Tot allò que entri en aquest tipus de violència s'anomena abús sexual perquè no hi ha un consentiment. Sovint es produeix en entorns familiars o amb persones conegudes, trencant el mite que el perill prové principalment d'un desconegut al carrer.

### **2. Reflexió sobre l'impacte de la violència (treball individual)**

Pregunta com se sol sentir una persona quan rep violència i anota les respostes a la pissarra.

Espera que surtin paraules com "dolguda", "trista", "ferida". A partir d'aquí planteja que la violència no és només física i explica les diferents formes de violència.

### 3. Classificació de situacions segons el tipus de violència (treball en grup)

A continuació, forma grups de 6 o 7 persones i presenta una sèrie de situacions.

De manera individual, s'analitzen aquestes situacions. Han de dir de quin tipus és i si té relació amb el masclisme o no.

L'alumnat ha de llegir i debatre a quin tipus de violència correspon cada una.

- "Cobres el teu sou i me'l dones, que tu ets un perill amb els diners". Li diu en Lluís a la seva germana, la Carme.
- Durant un dinar de diumenge, al Youssuf se li trenca un got. El seu pare el ridiculitza davant de tothom.
- En una discussió de parella, en Joan s'enfada amb la Maria i li fa una bona empenta.
- Al parc, la Lena i la Patri es creuen amb un home que li mostra els genitals.
- La Cinta es morreja amb una altra tia davant la Mire, sabent que aquesta està penjada per ella.
- L'Arnau i la Sara s'estan separant. Un dia, la Sara va a buscar les nenes a l'escola, però l'Arnau se les ha emportat sense avisar-li. Quan ella li truca per telèfon, ell no contesta.
- Un home és a l'hospital. Quan passa visita la metgessa per la seva habitació, li comenta amb sorna si no li podria un altre tipus de tractament.
- La Kiara discuteix sovint amb la seva parella. No vol que surti amb els seus amics de nit i ha arribat a amagar-li les claus perquè es quedi a casa.
- La Paola i en Simó van tenir una forta discussió i en un impuls, en Simó va llençar el telèfon mòbil de la Paola contra la paret, destrossant-lo en mil bocins.

Fes una posada en comú i pregunta si s'han sentit identificades amb algunes d'aquestes situacions. Crea un espai per comentar-les i parlar-ne.

# A07. Diversitats de cossos i ments, i llurs sexualitats

# Tothom té dret a viure una sexualitat plena?





## Descripció

Proposta per fer visibles els prejudicis, nostres i socials, associats a les sexualitats de col·lectius que arrossegueu diferents estigmes.

## Objectius

- Recollir la percepció i els estigmes relacionats amb les pràctiques sexuals de persones amb uns trets específics.
- Trencar idees preconcebudes que afecten de manera negativa diferents col·lectius.
- Promoure l'empatia amb col·lectius específics, per evitar situacions on espugui incomodar i estigmatitzar alguna persona.

## Material

- Pissarra.
- Ordinador amb accés a internet i projector.
- Postal "Tothom té dret a viure una sexualitat plena?" que dirigeix a l'enllaç a la presentació "**Qui soc jo**".
- **Fitxa "Persones amb diferents trets"**.

**Durada:** 1 hora.

## Desenvolupament

Orientació per al professorat:

Si a l'aula hi ha persones que pertanyen a col·lectius sovint estigmatitzats (com persones amb mobilitat reduïda, transsexuals, amb discapacitats cognitives, o amb VIH, entre d'altres), és important que tinguis en compte la seva experiència i sensibilitats abans de dur a terme aquesta activitat.

Et recomanem parlar amb aquestes persones de manera privada abans de l'activitat per explicar-ne el contingut i l'enfocament. D'aquesta manera, poden decidir si volen participar o no, sense sentir-se pressionades i, si decideixen participar, sentir-se més còmodes, valorades i incloses.

## Les persones del nostre voltant (preguntes obertes)

Comença l'activitat comentant que faràs un seguit de preguntes per tal que aixequin la mà si s'escau:

- Qui coneix a algú amb diversitat funcional?
- Qui coneix a algú amb alguna malaltia crònica? Només persones grans o també joves?
- De quins altres col·lectius es poden tenir prejudicis pel que fa a la seva sexualitat?
- Pot ser que coneguem persones que tenen trets estigmatitzats, i no han volgut compartir-ho amb nosaltres per por al rebuig o a altres reaccions? (actuar amb llàstima, condescendència o altres).

## Les sexualitats i alguns col·lectius (treball en grup)

Explica a l'alumnat que treballaran plegades per reflexionar sobre diferents prejudicis relacionats amb la sexualitat en alguns col·lectius.

Divideix la classe en grups de 4-5 persones. A continuació, obre l'URL de la presentació interactiva "Qui soc?". Trobaran una dinàmica de preguntes sobre la sexualitat de persones amb unes característiques concretes. També es pot dur a terme l'activitat sense pantalles, llegint en veu alta o anotant a la pissarra les preguntes.

De cada grup una persona s'ha d'oferir voluntàriament. Se suposa que forma part d'un col·lectiu (que desconeix). Farà preguntes a la resta sobre la seva sexualitat.

Les seves companyes i companys veuran la targeta amb un escrit sobre una d'aquestes persones: amb mobilitat reduïda, transsexual, amb discapacitat visual, persona amb VIH o persona amb síndrome de Down.

Fes aquestes preguntes a la resta del grup, orientades a reflexionar sobre els estereotips i les suposicions que es fan sobre la sexualitat d'aquestes persones. Les respostes són en format sí/no:

- Es veu com alguna cosa morbosa tenir relacions sexuals amb mi?
- Poden aprofitar-se de la meva situació per tenir un apropament sexual no consentit cap a mi?
- Tinc la capacitat de tenir relacions sexuals?
- Puc sentir plaer? I desig sexual?
- Puc donar plaer?
- Puc ser objecte de desig?

## Reflexionant sobre els prejudicis i com impacten (posada en comú)

Un cop finalitzada la ronda de preguntes, les persones voluntàries de cada grup surten a la pissarra per compartir com s'han sentit amb les suposicions dels seus companys i companyes.

Pots plantejar aquestes preguntes per fomentar la reflexió:

- Com t'has sentit amb el que han suposat de tu les altres persones?
- Tens dret a desitjar/ser desitjada?
- Et sembla just?
- Tens dret a viure el teu plaer sola o acompanyada? Com?
- Per què creus que existeixen prejudicis amb certs col·lectius?
- Què podem fer nosaltres i què podem fer com a societat per canviar això?

## Informació complementària

### o Persona amb diversitat funcional

Si es desconeix el concepte podem presentar la definició de la RAE:

“Situació de la persona que, per les seves condicions físiques, sensorials, intel·lectuals o mentals duradores, troba dificultats per a la seva participació i inclusió social”.

### o Persona amb mobilitat reduïda

Hi ha qui pensa que una persona amb mobilitat reduïda no pot sentir plaer, o no pot tenir relacions sexuals amb altres persones.

La sensibilitat i el moviment van per dues vies neuronals diferents, això implica la possibilitat de sentir plaer a una zona on no es té mobilitat. A més, el plaer és molt més que l'estimulació genital (tothom té zones erògenes distribuïdes per tot el cos).

Referent a les dificultats per mobilitat, hi ha persones amb limitacions de mobilitat que empren recursos, com ara cordes, gronxadors sexuals, banquetes, etc. I, a més, poden disposar de serveis especialitzats, com assistents sexuals que faciliten a la persona el fet d'explorar i satisfer les seves necessitats eròtiques i sexuals.

### o Persona transsexual

Sovint les persones trans se senten obligades en algun moment a parlar sobre la seva genitalitat perquè la societat tendeix a associar el gènere exclusivament amb els òrgans

sexuals. Aquesta visió reductiva i binària fa que moltes persones cisgènere (les que s'identifiquen amb el gènere assignat al néixer) no comprenguin plenament la realitat de les persones trans. Aquesta pressió pot sorgir en situacions quotidianes, com quan la gent fa preguntes inapropiades o excessivament personals, motivades per la curiositat o pel desconeixement. Les persones trans poden sentir-se qüestionades sobre si han passat per cirurgies de reassignació de sexe o sobre com "són realment" els seus cossos, una cosa que no es demanaria mai a una persona cis. Per això, és essencial entendre que la identitat de gènere va molt més enllà dels òrgans genitals i que les persones trans mereixen viure amb la mateixa dignitat i privacitat que qualsevol altra persona, sense haver de justificar la seva existència o el seu cos davant els altres.

A més, la seva sexualitat sovint es troba en dues situacions oposades: d'una banda, pot ser sexualitzada només pel fet de ser trans, o, d'altra banda, rebutjada per no tenir uns genitals determinats o per altres trets que no s'ajusten a les expectatives socials.

#### o Persona amb discapacitat visual

Hi ha qui que pensa que la persona no pot sentir desig sexual, com si només s'activés amb els estímuls visuals. En realitat, el desig es pot estimular amb la vista, el tacte, la paraula o el so o l'olfacte... i també amb l'empatia emocional i la ment.

Les persones amb discapacitat visual solen tenir una percepció augmentada o una sensibilitat especial en altres sentits, com el tacte o l'oïda. Aquestes capacitats els permeten interactuar de maneres molt enriquidores en les seves relacions, incloses les sexuals, cosa que és sovint ignorada o desconeguda per qui no entén la seva experiència vital.

#### o Persona amb VIH

Algunes persones tenen la creença que es pot transmetre el virus de la sida (el VIH) per contacte pell amb pell o per compartir un mateix espai. En realitat, perquè passi ha d'haver-hi contacte sang amb sang o amb mucoses sexuals.

Les persones amb VIH que segueixen el tractament antiretroviral i aconsegueixen mantenir una càrrega viral indetectable no poden transmetre el virus a altres persones. Les persones amb VIH sovint pateixen estigmatització no només per desconeixement de la malaltia, sinó també per la relació històrica que s'ha establert entre el VIH i certes poblacions estigmatitzades. Aquest estigma afegeix una càrrega emocional i social que pot afectar la seva autoestima, les seves relacions personals i la seva salut mental.

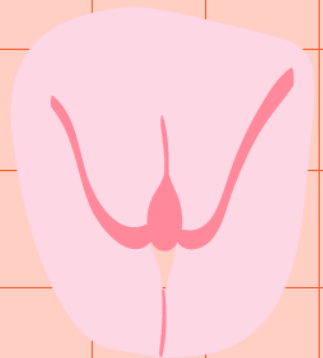
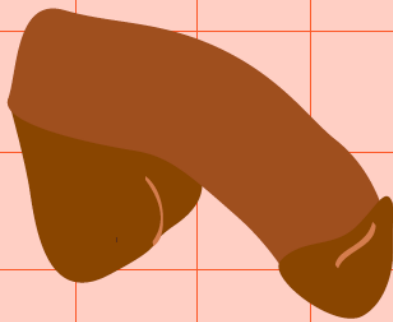
### o Persona amb síndrome de Down

Hi ha la falsa creença que les persones amb diversitat intel·lectual no tenen desig sexual o són especialment innocents i asexuals. La realitat és que, com qualsevol altra persona, tenen sexualitat i tenen el dret a explorar-la. No obstant això, és important treballar en l'educació sexual per ajudar-los a entendre els límits personals i socials, i també per prevenir possibles situacions d'abús per part de persones que puguin intentar aprofitar-se de la seva vulnerabilitat. A més, és fonamental proporcionar informació clara sobre temes com la protecció en les relacions sexuals per prevenir malalties de transmissió sexual i embarassos no desitjats.

Et recomanem fer una petita reflexió final: Heu participat en una activitat per reflexionar sobre la diversitat en la sexualitat, però és important recordar que per a moltes persones, això no és cap joc. Col·lectius com les persones amb discapacitat física o cognitiva, transsexuals, amb VIH, entre d'altres, sovint es troben amb barreres i prejudicis que els impedeixen viure la seva sexualitat de manera plena i lliure. L'estigma i la falta de comprensió social fan que moltes vegades no puguin expressar la seva sexualitat obertament i amb la dignitat que mereixen. La diversitat ens enriqueix com a societat, i és responsabilitat de totes contribuir a trencar aquestes barreres per crear un món on tothom pugui viure i compartir la seva sexualitat sense por ni discriminació.

# A08. Tants genitals diferents com persones

# Existeix un únic model de genital?



## Descripció

Proposta dissenyada per mostrar la diversitat anatòmica dels òrgans sexuals i trencar amb els cànons que defineixen els genitals hegemònics, i reduir així possibles complexos derivats de no encaixar amb els estàndards socials de normatius.

## Objectius

- Diferenciar entre allò que es considera estàndard o referent pel que fa als genitals, del que realment existeix.
- Mostrar la diversitat anatòmica i sexual.
- Promoure el respecte i la normalitat de qualsevol tipus d'òrgans sexuals.
- Prevenir complexos relacionats amb la sexualitat i la genitalitat

## Material

- Pissarra.
- Ordinador i projector.
- **Presentació “Diversitat genital”.**
- **Fitxa “Diversitat genital”.**
- Postal “Existeix un únic model de genital?” que dirigeix a l'enllaç **Diversitat genital i Dibuixant el gènere.**
- **Curtmetratge/ Documental “Se receta silencio”.**

**Durada:** 1 hora.

## Desenvolupament

**Els conceptes bàsics i d'on partim (tota la classe)**

Comença l'activitat definint aquests dos conceptes:

**1. Hegemonia:** els trets que conformarien l'ideal.

## **2. Normalitat:**

Allò que es considera “normal” no és només el que fa més gent o el que veiem més sovint, sinó que sovint és una idea creada per les persones que tenen més poder en la societat. Aquestes idees de “normalitat” es formen i es transmeten a través de moltes institucions, com ara l'escola, el sistema de salut, els mitjans de comunicació i, fins i tot, la família. Aquesta forma de pensar exclou i fa sentir diferents moltes persones que no encaixen en aquestes normes “imposades”. Així, la “normalitat” no és només el que fa més gent o el que estem acostumats a veure. Més aviat, és una construcció que, en molts casos, serveix per mantenir certes persones o grups al marge.

A continuació, pregunta com creuen que és una vulva o un penis hegemònic, fent referència a aspectes com la mida, color, proporcions, olors, etc. Apunta les seves respostes a la pissarra per mostrar les idees sobre el tema.

Comenta que hi ha una gran diversitat de trets sexuals, i que els models genitals hegemònics estan sovint esbiaixats per la cultura i la pornografia. En realitat, hi ha una gran varietat de genitals que no encaixen amb els estereotips hegemònics:

- Les vulves majoritàriament no són simètriques, els llavis interns poden sobresortir, el color pot enfosquir-se amb el temps, i solen tenir plecs i pèls, el clítoris pot ser més intern o extern o pot sobresortir més o menys.
- Els penis tenen formes diferents, els testicles sovint no són simètrics i canvien de posició depenent de la temperatura (com més calor, més pengen), a més d'arrugar-se i enfosquir-se amb el temps.
- Hi ha una gran varietat de trets intersexuals: persones amb penis i vagina, vulves amb un clítoris desenvolupat, pit i penis, etc.

També cal tenir en compte que els genitals que sovint es consideren “hegemònics” o “normatius” en la nostra societat —i que es creu que són els més comuns— solen ser versions que no reflecteixen la realitat de la majoria de cossos. Aquesta visió distorsionada es veu reforçada per la pornografia popular, on molts actors i actrius s'han sotmès a intervencions estètiques com el blanquejament genital, l'eliminació del pèl amb làser o cirurgies per



modificar la forma i la mida dels genitals (com la reducció dels llavis interns per fer-los més petits i simètrics). En el cas dels homes, alguns s'injecten prostaglandina al penis per mantenir una erecció prolongada. Aquesta pressió cap a una imatge "perfecta" dels genitals crea un ideal irreal i sovint es relaciona amb una imatge prepuberal o simplificada, que no reflecteix la diversitat natural dels cossos humans.

### **La font i l'origen de les nostres idees (tota la classe)**

Un cop recollides les respostes, pregunta d'on han tret aquesta informació (és probable que moltes vinguin dels mitjans de comunicació, d'internet, la pornografia, converses amb amics i amigues o inclòs de les imatges de llibres de l'escola o els materials divulgatius del seu sistema de salut). Això ajudarà a identificar les fonts d'aquestes idees i com influeixen en la percepció de la normalitat.

Si es considera necessari es pot fer un petit repàs de l'anatomia bàsica dels genitals hegemònics. Per fer-ho pots utilitzar la **presentació "diversitat genital"** o la **fitxa "diversitat genital"**.

Després, clica l'opció de "vídeo" per accedir al portal del projecte "Dibuixant el gènere", i projecta el capítol 4 del vídeo fins al minut 2:05, on s'expliquen els diversos trets sexuals que poden tenir les persones.

### **La intersexualitat i la diversitat genital (tota la classe)**

Expliquem el concepte d'intersexualitat com un conjunt de característiques biològiques que no encaixen completament en les categories "masculí" o "femení". Aquestes persones poden tenir una combinació de trets físics, cromosòmics o hormonals associats tant als homes com a les dones, i això significa que el seu cos es troba entre aquests dos extrems. Històricament, s'han fet intervencions mèdiques en nadons intersexuals per intentar que encaixin en una de les categories binàries (masculí o femení) a través de cirurgies o tractaments hormonals. Aquests nadons, per suposat, no han pogut donar el consentiment a aquestes intervencions.

Pregunta a l'alumnat com creuen que es poden sentir les persones intersexuals en una societat que només accepta una classificació binària dels genitals (home/dona). Pot ser interessant explorar com aquesta divisió estricta pot generar pressió, confusió o incomoditat per a aquelles persones que no encaixen completament en cap de les dues categories, i fer que se sentin excloses o invisibles.

Per acabar, projecta el curtmetratge “Se receta silencio” (18 minuts) sobre la realitat de les persones intersex.

### **Respectar la diversitat (reflexió final en grup)**

Subratllem que respectar la diversitat dels cossos i esperar que la persona pugui decidir sobre el seu propi cos en el futur és una forma de lluitar contra aquestes violències i de donar valor a la diversitat humana. Aquest punt ajuda a conscienciar sobre la importància de la inclusió i el respecte cap a les persones intersexuals, i sobre la necessitat de repensar les normes que imposen una divisió estricta dels cossos humans.

## **Informació complementària pel professorat**

La intersexualitat és una mostra natural de la diversitat biològica. Es dona quan hi ha variacions cromosòmiques, genètiques o enzimàtiques que fan que els genitals no encaixin en les categories tradicionals de masculí o femení. Aquestes diferències no són anomalies, sinó variacions naturals que qüestionen la divisió estricta entre homes i dones.

### **Variabilitat biològica**

En la majoria dels casos, les diferències són morfològiques, és a dir, visibles en l'aparença dels genitals. Aproximadament, un de cada 2.000 nadons neix amb alguna característica intersexe. El cas més rar és l'hermafroditisme veritable (teixit testicular i ovàric alhora), que representa només el 5% dels casos intersexe.

### **El control mèdic i la visió binària**

Durant el segle XIX, en l'època anomenada “edat de les gònades”, es va imposar una visió que reduïa el sexe a dues categories: masculí i femení. L'hermafroditisme només s'identificava després de la mort, ja que en vida es forçava les persones intersexe a encaixar en una de les dues opcions.

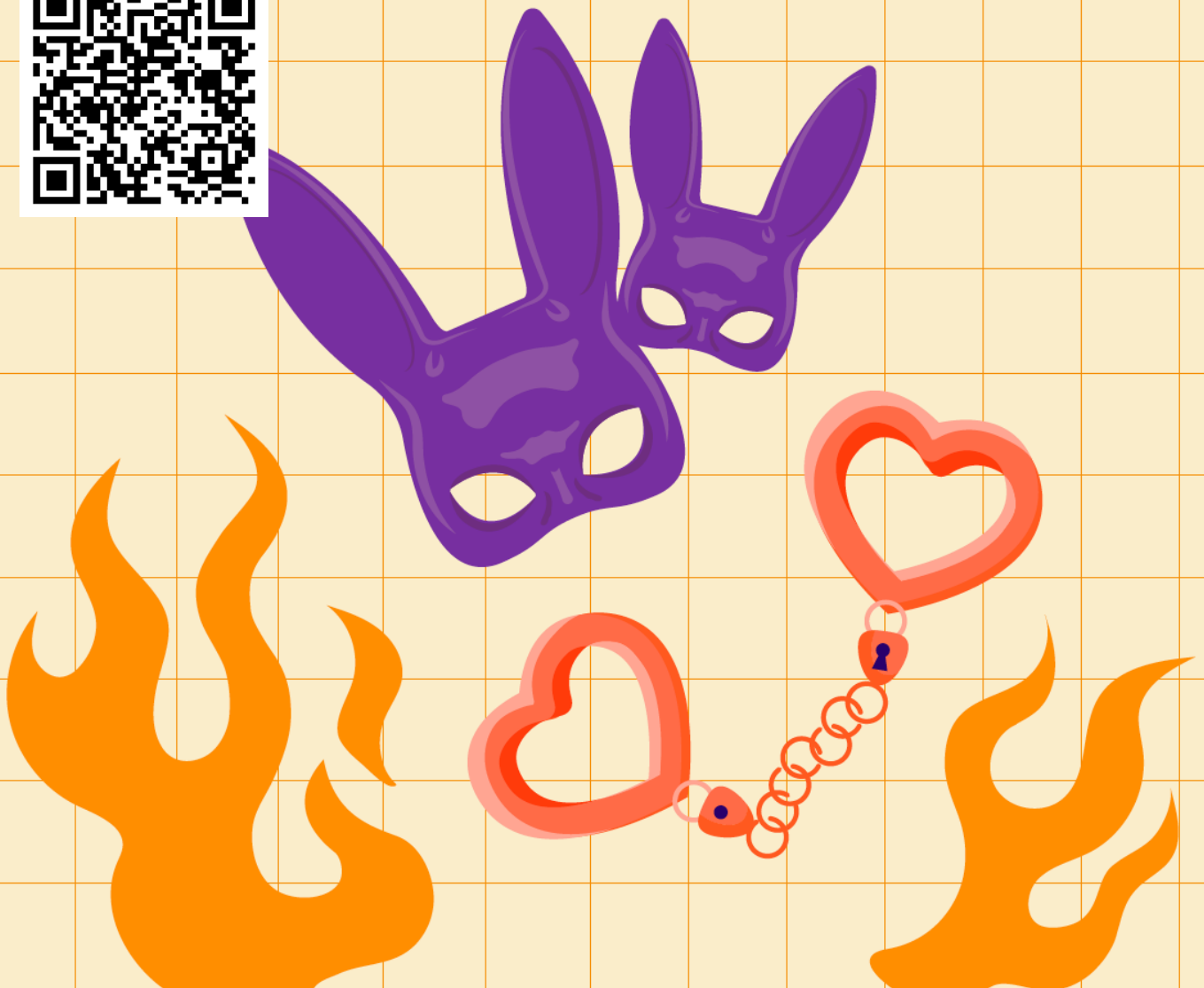
### **Els avenços mèdics i la construcció social del gènere**

Al segle XX, els avenços mèdics van permetre estudiar els teixits de persones intersexe en vida. Això va posar en dubte la visió rígida del sexe i va revelar que la divisió binària és una construcció social. A partir dels anys 50 i 60, es va començar a entendre que les identitats i els cossos intersexe no són errors, sinó variacions naturals que desafien les normes socials.

En resum, la intersexualitat mostra que la naturalesa és molt més diversa del que sovint s'assumeix, i qüestiona les expectatives culturals sobre el gènere i el sexe.

# A09. Darrere les càmeres, davant nostre

# Mitologia i pornografia



## Descripció

Proposta per mostrar els efectes especials utilitzats a les pel·lícules pornogràfiques, i ajudar a separar en la sexualitat què és realitat i què ficció.

Es projectaran imatges d'estris utilitzats en la producció de material pornogràfic per ajudar a comprendre com aquests elements creen expectatives irreals sobre el sexe.

## Objectius

- o Fer conscient de l'ús d'efectes especials a les pel·lícules pornogràfiques.
- o Adonar-se de com el porno distorsiona la nostra percepció de la sexualitat i crea expectatives inassolibles.
- o Desmitificar idees generalitzades i irreals sobre el sexe que es difonen a través de la pornografia comercial.

## Material

- o Pissarra.
- o Projector i ordinador amb accés a internet.
- o Postal "Mitologia i pornografia" que dirigeix a l'enllaç "[Darrere les càmeres](#)".

**Durada:** 1 hora.

## Desenvolupament

### Els efectes especials del porno (treball en grup)

Dividir la classe en grups de 4-5 persones.

Projecta la **Presentació interactiva "Darrere les càmeres"** que mostra diferents objectes utilitzats en la producció de material pornogràfic. Demana que cada grup agafi un paper i escrigui què creu que és cada objecte i per a què l'empra la indústria de la pornografia. Dedicar 20 min a aquesta reflexió.

### Recollida de creences (posada en comú)

Un cop acabat el temps, reuneix els grups i torna a posar el focus en la pissarra. Menciona cada objecte preguntant al grup classe:

- Què creieu que és aquest objecte?
- Penseu que s'utilitza com a efecte especial en la pornografia?
- Com creieu que s'utilitza?

Després de debatre cada objecte, fes clic a l'objecte a la presentació per revelar què és realment i quin ús se li dona com a efecte especial dins del món de la pornografia. Aquest pas permetrà l'alumnat comparar les seves idees inicials amb la realitat i reflexionar sobre com aquestes tècniques poden distorsionar la seva percepció del sexe.

### **La realitat i la ficció (reflexió final)**

Hem d'entendre que el que veiem a la pornografia no és representatiu del que passa a la realitat. Igual que qualsevol altre gènere cinematogràfic, la pornografia utilitza efectes especials, es fan diferents tomes, i el resultat final acaba sent un muntatge. Fins i tot allò que sembla casolà pot ser una producció. Si amb efectes es fan dinosaures hiperrealistes, qui diu que no es pot fer que un vídeo gravat en un estudi sembli un vídeo casolà?

A més, l'ús continuat de certs estris poden acabar repercutint a la salut sexual davant d'un ús prolongat en el temps (com per exemple, emprar prostaglandina de forma abusiva pot provocar el trencament de vasos sanguinis, i acabar provocant una disfunció erèctil permanent).

## Informació complementària



### **Bomba de buit**

Extreu l'aire del cilindre, creant un buit dins d'aquest de manera que la sang s'acumula al penis. En generar-se aquesta erecció es col·loca una anella a la base del penis per mantenir-la.



### **Prostaglandina (Caverject®)**

Provoca una erecció que dura entre 4 i 6 hores. S'utilitza en pornografia per rodar escenes que requereixen erecció.



### **Farina de blat de moro**

En pornografia s'utilitza, barrejada amb aigua, per crear secrecions corporals falses com semen, flux vaginal o squirt.



### **Dilatadors vaginals**

S'utilitzen per estirar el sòl pelvià vaginal i "acostumar-lo" a la introducció d'objectes. Usualment, s'utilitza per tractar casos de vaginisme o dispareunia, però també en la indústria pornogràfica.

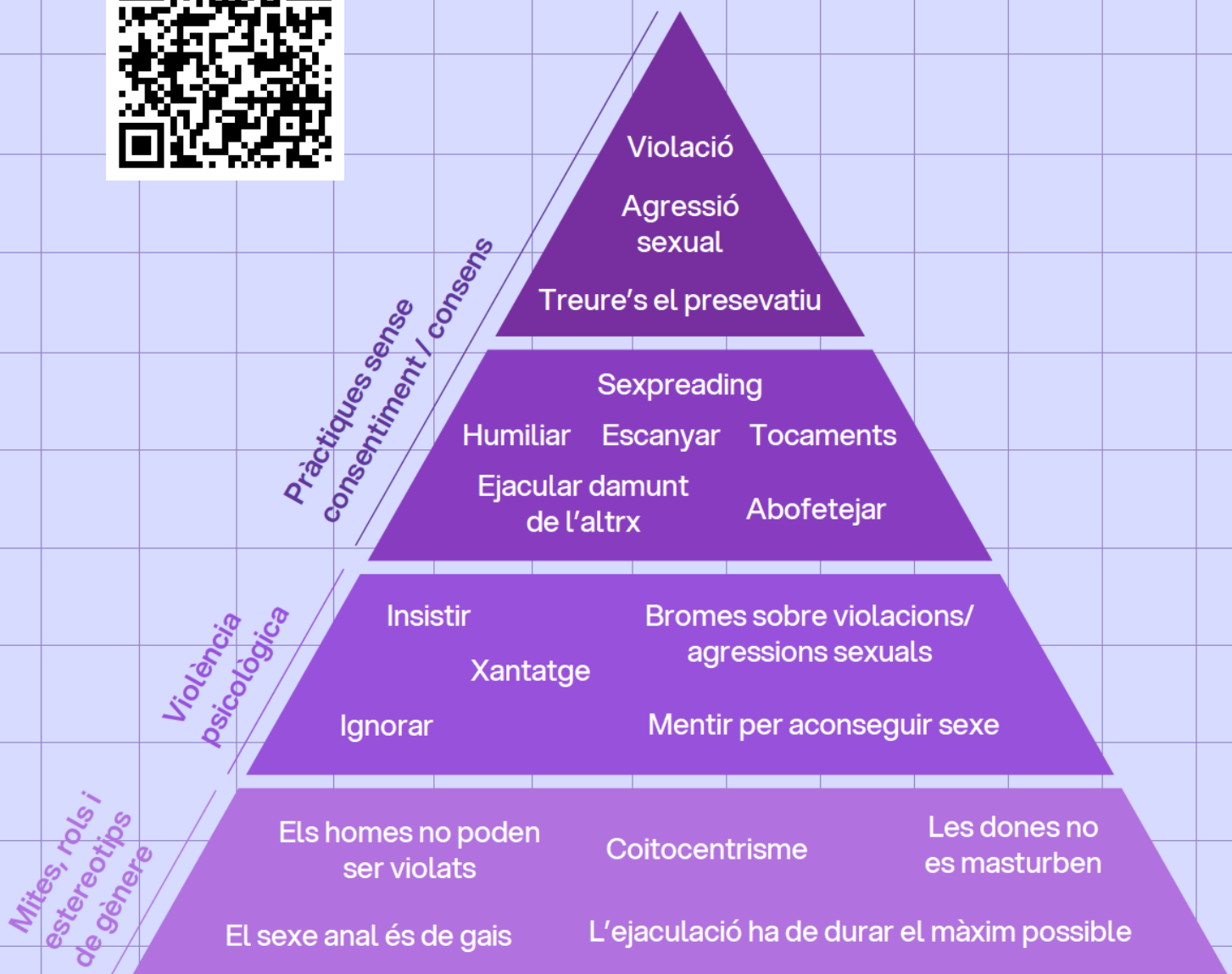


### **Dilatador expansible**

S'utilitza per dilatar la vagina o l'anus i realitzar múltiples penetracions o *fisting*.

# A10. Pornografia: ni amb tu, ni sense tu

## El sexe violent és el comú?





## Descripció

Proposta per aprofundir en els avantatges i inconvenients de la pornografia.

## Objectius

- Oferir una visió més neutral i alhora crítica de la pornografia.
- Reflexionar sobre els models de sexualitat que resulten agradables i saludables.
- Fomentar una perspectiva més objectiva i àmplia sobre la pornografia, incloent-hi diferents tipus i enfocaments.

## Material

- Papers.
- Bossa o cistelleta.
- Pissarra.
- Ordinador amb internet i àudio, i projector.
- Postal “El sexe violent és el comú?” que dirigeix a l'enllaç a l'entrevista a una directora i una actriu de cinema porno: “Clítoris’ o ‘penis’ han de ser paraules iguals que ‘ulls’, ‘nas’” (9:22 minuts).

**Durada:** 1 hora.

## Desenvolupament

### Pros i contres de veure porno (treball individual i en grup)

Divideix la classe en grups de 4 o 5 persones. Demana que cada grup faci una llista de pros i contres del porno. Han de fer un quadre de doble entrada, separant tothom i els diferents gèneres:

	<b>Per a tothom</b>	<b>Per a noies</b>	<b>Per a nois</b>	<b>Per a persones no binàries</b>
<b>Avantatges</b>				
<b>Inconvenients</b>				

Afegeix que no cal haver-ne vist (ni ara ni més endavant), que podem respondre per comentaris que hem escoltat.

Un cop realitzades les llistes comentades en grup, dona 5 minuts perquè, de manera anònima i individual primer, apuntin en un full els pros i contres que perceben sobre el porno. Després, dona 5 minuts més perquè apuntin alguns pros i contres més de forma grupal en un altre full.

Un cop acabat el temps, es recolliran totes les llistes en una bosseta o cistella. Es treuen i es van comentant, mentre s'apunten a la pissarra, de tal forma que al final de l'activitat quedi tot plasmat a la pissarra.

### **Anàlisi dels continguts aportats (tota la classe)**

Podem fer èmfasi en:

- La manca de comunicació verbal explícita en el porno.
- La focalització del plaer masculí.
- La construcció d'un model hegemònic de "plaer masculí" que penetra i que nega l'erotisme.
- La inexistència del "context" en les relacions sexuals- es passa directament a l'acció.
- L'objectificació de la dona i la ignorància del seu plaer.
- El coitocentrisme.
- L'extrema "pulcritud" dels cossos. No hi ha pèls, no es queden adolorits, no es fan mal, etc.
- Els cossos i els rols estereotipats.
- La manca de vincle (sexualitat deslligada de cap emoció).
- La normalització de pràctiques extremes o que en fan mal.
- La manca d'ètica que sovint mostra (relacions entre famílies, de gent vella amb molt jove, etc.).

Ressalta que el porno és ficció i que, tot i que hi ha molts tipus de pornografia, la major part del contingut gratuït que es troba a internet és:

- Masclista:

La pornografia on surt sexe heterosexual mostra uns rols molt marcats, sent l'home el que té el rol dominant i la dona passa a ser un simple objecte el qual està per proporcionar plaer a l'home. A més, l'home sol moure a la dona com vol, sense preguntar si se sent còmoda i sense establir acords sobre quines pràctiques desitgen realitzar, de tal forma que acaba alimentant el fal·locentrisme, i el rol de la dona passiu i al seu servei.

**- Racista:**

La majoria de pornografia de tendència predominant (mainstream) on surten persones de diferents ètnies, sol alimentar estereotips racistes perquè reproduceix i explota estereotips racials en els seus continguts. Les persones de diferents ètnies són sovint objectificades o sexualitzades basant-se en prejudicis i fantasies racials, com la hipersexualització de les persones negres o la fetitxització de les persones asiàtiques i llatines. Aquestes representacions reforcen dinàmiques de poder desiguals i perpetuen narratives racistes, presentant certs cossos com exòtics o perillosos, en lloc de tractar-los amb la mateixa humanitat i complexitat que els altres.

**- LGTBI+fòbic:**

Tot i que hi ha molt porno gai, el porno majoritari sovint es redueix a estereotips simplificats, com hipersexualitzar els homes gais o ridiculitzar relacions no heteronormatives. En el cas de les dones bisexuals o lesbianes, el contingut s'adapta sovint a la mirada masculina heterosexual, desvirtuant les relacions entre dones per complaure fantasies d'homes. A més, les identitats queer fora d'aquestes orientacions són gairebé invisibles o tractades de manera despectiva.

**Entrevista a una productora de porno feminista (projecció i debat)**

Existeixen tipus i estils de porno diferents del majoritari (el mainstream). És el cas del porno ètic, el porno feminista del postporno o fins i tot el porno educatiu (l'Alexander Institute per exemple, produeix pel·lícules pornogràfiques educatives creades per sexòlegs i abasten diferents temàtiques, per tal de treballar el benestar sexual personal i de parella), tot i que solen ser de pagament i menys conegudes.

Un cop acabada la reflexió, fes clic a l'enllaç per accedir a un vídeo on s'entrevista a una directora i una actriu de cinema porno feminista

Preguntes de reflexió referents al vídeo:

- Si pensem que la pornografia ensenya alguna cosa... Què us sembla que ensenya?
- Hem pensat a veure una pel·lícula pornogràfica, que allò era l'habitual en les relacions sexuals? Ens hem plantejat reproduir allò que ha vist?
- Abans de gravar una pel·lícula porno ètica, hi ha una conversa entre les persones intèrprets, on les parts donen consentiment a certes pràctiques i s'estableixen límits per tal d'assegurar el benestar de tothom.

- Creieu que aquest diàleg sobre el consentiment i els límits s'hauria de fer abans de qualsevol trobada sexual? O quan sí i quan no? La gent ho fa?
- En cas que la resposta sigui negativa, per què creieu que no se sol parlar d'això?
- Pot haver-hi consentiment lliure en un contracte que impliqui acceptar/rebutjar pràctiques sexuals en el marc d'un contracte laboral?
- Indicar què agrada i què no en una trobada sexual, pot resultar eròtic? Per què?

# A11. Mètodes i fronteres tancades o obertes

# Penetració sense pressió



## Descripció

Es treballa la diferència entre els mètodes que eviten embarassos i els que, a més, protegeixen d'infeccions (els anticonceptius i els de barrera).

## Objectius

- Informar sobre diferents mètodes per cuidar la salut sexual.
- Diferenciar entre mètodes barrera i mètodes anticonceptius i saber-los identificar.
- Prevenir infeccions de transmissió sexual i embarassos no desitjats.

## Material

- Pissarra.
- Ordinador amb internet i projector.
- Dispositiu amb accés a internet per poder escanejar el QR.
- Opció en paper: **fitxa “Mètodes barrera vs. Mètodes anticonceptius”**.
- Postal “Penetració sense pressió” que dirigeix a l'enllaç de l'activitat interactiva **“Mètodes barrera vs. Mètodes anticonceptius”**.

**Durada:** 1 hora.

## Desenvolupament

### Els diferents tipus de mètodes de protecció (treball en grup)

Demana que es divideixin en grups de 4 o 5 persones i que facin clic a l'enllaç per accedir a l'activitat interactiva “Mètodes barrera vs. Mètodes anticonceptius”. Si no es desitja utilitzar un dispositiu electrònic, es pot realitzar l'opció paper repartint la fitxa impresa.

Un cop hagin accedit, explica'ls que l'objectiu és esbrinar què és cada objecte, relacionant cada fotografia amb el tipus de mètode que creguin que representa.

Abans de començar, assegura't que entenguin la diferència entre els mètodes de barrera i els anticonceptius:

- Mètodes anticonceptius: els que redueixen el risc d'embaràs.
- Mètodes de barrera: a més de ser contraceptius, actuen com a barrera física i redueixen o eliminen la transmissió infeccions per via sexual.

Després d'explicar la diferència entre els tipus de mètodes, dona'ls 10 minuts per plafó (n'hi ha 2) perquè cada grup observi les imatges i apunti en un full el nom dels objectes i tipus de mètode (barrera o anticonceptiu) al qual creuen que pertany.

### La informació i creences sobre els mètodes (posada en comú)

Un cop han passat els 20 minuts pregunta als grups els objectes que han seleccionat i demana que exposin el treball que han fet.

Quan tots els grups hagin dit les seves respostes, corregeix o amplia la informació si s'escau.

### La cura del nostre cos i la nostra sexualitat (treball en grup)

Introdueix la segona part de l'activitat explicant que la salut sexual no solament tracta d'evitar la transmissió d'infeccions sinó també de les cures, l'estat mental i emocional.

Explica que llegiràs un seguit de frases. Els grups tindran 15 segons per decidir si cada afirmació és o no una cura. Si creuen que és una cura (frase verda) s'hauran d'aixecar i si, per contra, creuen que no ho és (frase vermella), hauran de romandre assegudes.

Un cop els grups s'expressen amb cada frase, la podem comentar:



#### ***Utilitzar lubricant per estimular els genitals nostres o els d'una altra persona.***

Com més lubricats estiguin els genitals, més plaent serà l'estimulació i menys probabilitats de què es facin petites fissures (poden provocar la sensació d'irritació i mal, i augmenten la probabilitat de transmissió d'infeccions).



#### ***Si quan et penetren fa mal, pots prendre un analgèsic.***

El dolor ens avisa que alguna cosa no va bé. Si no l'escoltem i forcem la penetració, es poden produir lesions musculars (com una lesió al sòl pelvià) o fissures, tant en penetracions vaginals com anals. En el cas de la penetració anal, a més, hi ha risc de danys en el teixit rectal. És important estimular gradualment la zona per afavorir la dilatació i utilitzar lubricant per evitar aquestes lesions.



### ***Autoexplorar-se la sexualitat i el cos serveix per veure quines zones són més plaents.***

Conèixer el propi cos, saber quines parts del nostre cos són més o menys plaents acariciar-nos, fer-nos massatges, etc. ens ajuda a connectar amb el nostre cos. Pot ser positiu per a la nostra autoestima i pel propi cos. No obstant això, la masturbació també pot ser problemàtica si es converteix en una activitat compulsiva o interfereix amb la vida quotidiana o les relacions personals



### ***Observar i explorar els propis genitals és bàsic per saber què agrada i què no.***

És especialment important per a les noies, ja que no tota l'estructura és a la vista, i no veure'l dificulta conèixer-lo i prendre-hi consciència.



### ***Posar-se colònia als genitals va bé per fer bona olor.***

La colònia als genitals femenins no és convenient perquè altera el pH i facilita l'aparició d'infeccions, a part de provocar irritació.

Els genitals fan (i han de fer) olor de genitals. Si abans de tenir relacions s'ha suat, es recomana rentar-se amb aigua i fregar amb cura per treure possibles secrecions que s'hagin pogut produir durant el dia.



### ***Abans de tenir sexe anal convé fer-se una lavativa.***

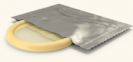


Les lavatives produeixen una alteració de la microbiota intestinal i poden irritar el colon, i per això no se sol recomanar. Si es vol practicar sexe anal, és preferible acceptar la possibilitat d'alguna secreció.

Per tancar l'activitat, pregunta al grup classe si hi ha hagut alguna afirmació que els hi hagi sorprès, i demanar si se'ls hi acudeix altres formes de tenir cura de la seva sexualitat, d'autocura o de cura en parella.




## Informació complementària

### Mètodes de barrera

	<p><b>Condó extern</b></p> <p>Podem trobar de diferents materials, hi ha de làtex i també hi ha hipoal·lèrgics (fets per exemple de poliuretà o poliisoprens). És important comprovar que s'adapta a la persona que s'ho col·loca per tal de preveure possibles accidents.</p> <p>Per assegurar que s'ajusta a la mida, s'ha de mirar el diàmetre del penis en erecció. Es pot mesurar amb un fil fent que rodegi la base del penis. Un cop es té el diàmetre, mirar a la capsa que sigui el preservatiu correcte.</p>
	<p><b>Condó intern</b></p> <p>Protegeix la part interna (vagina) dels genitals i també l'externa (vulva). En relacions lèsbiques sol ser més còmode que les bandes de làtex, pel fet que no s'ha d'anar aguantant.</p>
	<p><b>Bandes de làtex</b></p> <p>S'utilitza pel sexe oral, sobretot amb genitals femenins i en l'àmbit anal. En cas d'al·lèrgia al làtex, es pot utilitzar un condó extern de poliuretà, fent un tall vertical de tal forma que quedi com una banda.</p>

### Mètodes contraceptius

Poden ser vàlids en parelles tancades per preveure d'una manera o una altra un embaràs no desitjat, però **no eviten la transmissió d'ITS**.

	<p><b>Diafragma</b></p> <p>Es col·loca al coll de l'úter i actua com una barrera física pels espermatozous. Tot i això, se sol utilitzar per a la higiene menstrual: és com una copa menstrual, i ho utilitzen en especial les persones que tenen el sòl pelvià debilitat.</p>
---	--



### **Pastilles anticonceptives**

Se'n han de prendre 1 cada dia, a la mateixa hora. Hi ha de diferents tipus segons si porten progesterona o són hormonals combinades (porten progesterona i estrògens), a més també varien en l'àmbit de dosis, i per això segons la persona hi haurà pastilles anticonceptives més convenients que altres.



### **Plegats hormonals**

S'han de canviar 1 cop per setmana. És un tractament hormonal de tipus combinat (porten estrògens i progesterona), i l'inici del tractament s'ha de realitzar el primer dia de la menstruació, que correspondria al primer dia del cicle.



### **Esponja vaginal**

Consisteix en una petita esponja suau de poliuretà que cal impregnar amb espermicida. S'insereix a la vagina abans de tenir relacions sexuals, on cobreix el coll de l'úter per bloquejar l'entrada dels espermatozoides i alliberar l'espermicida per matar-los.

No s'ha de retirar fins passades 6 h des del coit i cal fer-ho abans de 24 hores. No és tan eficaç com altres mètodes anticonceptius.



### **DIU (dispositiu intrauterí)**

N'hi ha de coure i hormonal. Poden preveure els embarassos amb un 99% d'efectivitat. El DIU de coure no té hormones. Està embolicat en un fil de coure i pot evitar els embarassos fins a 12 anys. El coure resulta tòxic pels espermatozous, alterant el seu moviment i impedit que puguin arribar a l'òvul. L'hormonal va alliberant progestina.

L'alliberació hormonal de forma continuadament a l'úter per impedir l'embaràs. Depenent del model poden durar de 3 a 8 anys

***Anell vaginal***

Anell de plàstic d'uns 5 cm de diàmetre. Es col·loca al coll de l'úter i va alliberant progesterona i estrògens durant uns 21 dies. S'ha de col·locar a l'inici del cicle, amb un marge de cinc dies per ser efectiu.

# A12. Dret al Plaer, al Desig i als Límits

## Drets sexuals

**Per llei, tothom té dret a:**

La **llibertat sexual**.

L'**autonomia, integritat i seguretat** del cos.

La **privacitat** sexual.

La **igualtat** sexual.

El **plaer** sexual.

L'**expressió sexual emocional**.

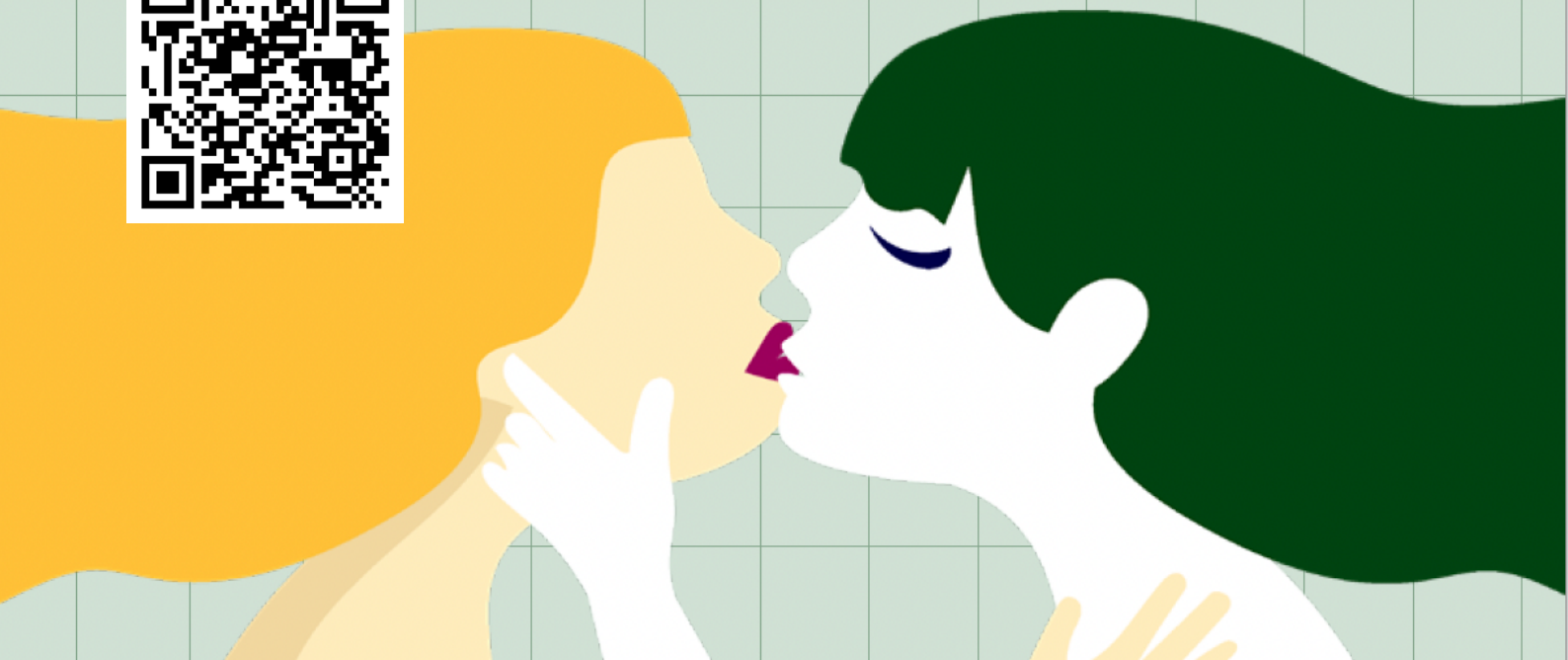
La **lliure associació** sexual.

La **presa de decisions reproductives** lliures i responsables.

La **informació sexual** basada en el coneixement científic.

L'**educació sexual** integral.

L'**atenció de la salut** sexual.



## Descripció

Proposta per fomentar la comprensió del consentiment, el desig i el plaer en les relacions sexuals, amb atenció especial a les pràctiques de risc que poden afectar una altra persona. Es tracta de desmuntar mites i idees errònies sovint promogudes per la pornografia o la pressió social. A través de l'anàlisi de situacions reals, es debatrà si són acceptables, si respecten els drets sexuals, el consentiment, i si afavoreixen la seguretat i la comoditat mútua. Aquesta activitat inclou la reflexió sobre la importància de la comunicació i la llibertat en l'exploració del desig i el plaer, com a part fonamental dels drets sexuals.

## Objectius

- Comprendre que el concepte de violència no està necessàriament lligat a l'abús físic i que pot incloure l'incompliment del consentiment o la pressió emocional.
- Identificar i desnaturalitzar diferents formes d'agressions o coercions subtils que es poden reproduir en les pràctiques sexuals quotidianes.
- Posar en context el concepte de consentiment i consens en les relacions sexuals, destacant-lo com un procés continu que inclou la comunicació i el respecte.
- Fomentar la reflexió sobre el desig i el plaer en les relacions sexuals, reconeixent-los com a components essencials dels drets sexuals i assegurant que totes les participants estiguin còmodes i desitgin continuar.
- Promoure la comunicació honesta i respectuosa com una eina clau per garantir relacions sexuals segures i gratificants, basades en el respecte i la igualtat.

**Durada:** 1 hora.

## Material

- Pissarra.
- Ordinador amb accés a internet i projector.
- Postal "Drets sexuals" que dirigeix a l'enllaç de l'activitat interactiva "**Com ho veus?**" i el vídeo "**El consentiment, tan simple com una tassa de te**".

# Desenvolupament

## La importància del plaer i el desig en les relacions sexuals (tota l'aula)

Explica que el plaer i el desig són parts fonamentals dels drets sexuals i formen part de l'experiència saludable de la sexualitat. És important entendre que el consentiment no només consisteix a no dir que no, sinó també a dir que sí de manera activa i desitjada, sentint plaer en l'experiència.

### Pregunta: Què vol dir sentir desig? I què vol dir sentir plaer?

Escolta les definicions de l'alumnat i recull-ne les idees, destacant que el desig i el plaer són essencials per gaudir de les relacions sexuals de manera plena i consensuada.

Recalca la importància de que cadascú té dret a explorar el seu desig i plaer, sempre que sigui d'una manera segura i respectuosa amb els altres.

### Els límits del desig (treball en grup)

Divideix la classe en grups de 2 o 3 persones i reparteix una llista amb situacions on el plaer i el desig poden estar presents.

Demana als grups que discuteixin si cada situació respecta el desig i el consentiment i com podrien adaptar-se més per assegurar que totes les participants estiguin còmodes per voler continuar.

A mesura que cada grup exposa les seves reflexions i les altres persones fan preguntes o aportacions, ves exposant les idees d'adaptacions i reflexions que et proposem.

### 1. Abraçades i carícies

***“Estic en una cita amb una persona que m'agrada molt. Després d'una estona parlant i rient, aquesta persona s'acosta i comença a acariciar-me els braços. Em sento a gust amb la proximitat, però encara no sé si vull fer res més”.***

**Adaptació:** La persona que inicia les carícies podria preguntar si està bé continuar o esperar una reacció clara de confort per part de l'altra abans de seguir. Això ajuda a construir confiança i assegura que el desig és mutu.

**Reflexió:** Cal subratllar la importància de llegir els senyals no verbals i donar temps per sentir-se còmoda en cada pas de la relació física. La paciència i el respecte són essencials en una relació basada en el consentiment.

## **2. Iniciativa inesperada**

---

***“Estic mantenint relacions íntimes amb una persona, i, sense parlar-ho, aquesta persona decideix provar una cosa nova durant la relació. No estava preparada per a això i em fa sentir una mica incòmoda.”***

**Adaptació:** La persona que vol provar alguna cosa nova podria demanar abans si la pràctica és benvinguda o si cal posar-hi límits. Això assegura que l'altra persona tingui l'oportunitat d'escollir i de decidir.

**Reflexió:** És important recordar que provar novetats requereix un consens previ. La comunicació prèvia evita incomoditats i promou un espai segur per a l'exploració del desig.

## **3. Explorar el desig amb confiança**

---

***“Una persona amb qui tinc una relació estable em diu que li agradaria provar una pràctica sexual que mai hem explorat conjuntament. M'inquieta la idea perquè no sé si m'hi sentiré segur o preparada.”***

**Adaptació:** Podrien mantenir una conversa prèvia sobre la nova pràctica i els límits perquè ambdues parts se sentin preparades. Acordar senyals o paraules de seguretat pot afegir una capa de confiança.

**Reflexió:** Subratllar que parlar dels límits abans de provar noves experiències és clau per a una relació de confiança. Això demostra que cada persona és responsable del seu propi benestar i del de l'altra.

## **4. Expressar el desig verbalment**

---

***“Em trobo en una situació íntima i vull avançar, però la persona amb qui estic sembla una mica indecisa i no sé què fer.”***

**Adaptació:** La persona que vol avançar podria preguntar-li directament si se sent còmoda i si també li agradaria continuar. Això crearia un espai segur perquè cadascú expressi el seu desig o els seus dubtes sense sentir pressió.

**Reflexió:** Cal ressaltar que preguntar no trenca la màgia del moment, sinó que enforteix la relació. La comunicació verbal permet entendre els desitjos mutus i evitar malentesos.

### **5. Desig no correspost en un moment concret**

---

**“Estic en una relació i, en un moment concret, em ve de gust tenir íntimitat amb la persona amb qui estic, però ella em diu que avui no es troba amb ganes.”**

**Adaptació:** La persona que volia intimar podria acceptar la resposta amb comprensió, sense fer pressió. Això demostra que el respecte pel benestar de l'altre està per sobre de les expectatives personals.

**Reflexió:** És fonamental que l'alumnat entengui que el desig és fluctuant i que no sempre coincideix en els dos membres d'una relació. Respectar això contribueix a una relació basada en la llibertat de decisió.

### **6. Límits en una nova relació**

---

**“Estic començant una nova relació i encara estem explorant què ens agrada a cadascú. En un moment íntim, la persona amb qui estic proposa una pràctica que em fa dubtar.”**

**Adaptació:** Podrien acordar amb antelació fins on volen arribar. Això evita situacions inesperades i permet que cadascú se senti segur mentre exploren els seus límits de forma progressiva.

**Reflexió:** Cal destacar que en noves relacions la paciència i el respecte són fonamentals per crear confiança. El fet d'anar pas a pas permet que els límits personals siguin respectats.

### **7. Interrompre quan hi ha incomoditat**

---

**“Durant una pràctica sexual, noto que hi ha alguna cosa que no em fa sentir còmodament.”**

**Adaptació:** La persona que se sent incòmoda podria parar i parlar sobre què ha causat aquesta sensació, de manera respectuosa i assegurant-se que l'altra l'entén. Això permet adaptar la situació segons les preferències de cadascú.



**Reflexió:** És important que l'alumnat sàpiga que parar és una opció vàlida en qualsevol moment. Això mostra maduresa i responsabilitat, respectant els sentiments i límits de l'altra persona.

## **8. Consentiment en el moment**

---

***“Estic a punt de començar una pràctica íntima amb una persona, però veig que està nerviosa.”***

**Adaptació:** La persona que està a punt de començar la pràctica podria preguntar si vol prendre's un descans o parlar sobre com se sent, per assegurar que ambdós estan en la mateixa pàgina.

**Reflexió:** Explicar que el consentiment és un procés continu i no només un acord inicial ajuda a l'alumnat a entendre que la comoditat de cada persona és prioritària.

## **9. Compartir fantasies amb respecte**

---

***“La persona amb qui comparteixo una relació em comenta una fantasia que li agradaria provar algun dia. Li agraeixo que confii en mi per explicar-me les seves preferències i li explico què en penso, mantenint una conversa honesta i respectuosa.”***

**Adaptació:** Expressar les fantasies amb la voluntat d'escoltar i acceptar la resposta de l'altra persona sense imposar-les. Això crea un espai de confiança i respecte per les preferències i límits personals.

**Reflexió:** És essencial fer entendre que no totes les fantasies són per compartir o practicar, però parlar-ne pot enfortir la confiança. El respecte per les preferències de l'altre és fonamental en qualsevol relació.

## **10. Canvi d'opinió durant una pràctica**

---

***“Estic amb una persona amb qui havia parlat de mantenir relacions sexuals aquesta nit. Tot i així, en el moment sento cansament i ja no em ve de gust.”***

**Adaptació:** La persona que està cansada podria explicar amb sinceritat que prefereix deixar-ho per un altre dia. L'altra persona podria acceptar que la seva parella pugui canviar d'opinió i oferir suport.

**Reflexió:** Cal destacar que tothom té dret a canviar d'opinió, independentment del moment. Això ensenya que el consentiment no és un acord fix i immutable, sinó una expressió de llibertat personal.

Acaba l'activitat destacant que gaudir del plaer i respectar el desig propi i de l'altre són fonamentals per a una sexualitat saludable i respectuosa. La clau està en comunicar-se obertament i respectar els límits i el benestar mutu.

Per concloure l'activitat i reflexionar sobre les idees treballades, es recomana veure el vídeo "El consentiment explicat amb una tassa de te", que il·lustra de manera clara i senzilla el concepte de consentiment. Aquest vídeo es pot trobar escanejant el QR i també a través de l'enllaç proporcional en l'apartat de materials.

## Activitat addicional

### El concepte de violència sexual (tota l'aula)

Introdueix la temàtica preguntant qui sabria definir què és la violència sexual, recollint les afirmacions que es fan. Un cop unes quantes persones hagin compartit la seva visió, presenta la definició del concepte:

***Qualsevol comportament de naturalesa sexual dut a terme sense el consentiment de l'altra persona.***

Recalcarem la importància de:

- El consentiment explícit.
- Preguntar davant del dubte.

Farem èmfasi en la importància del consens: que ambdues persones (o les que hi siguin) estiguin d'acord i se sentin còmodes amb la pràctica, més enllà de la naturalesa de l'acte en si. En el cas de pràctiques més extremes és fonamental establir mesures de seguretat (paraules o senyals de seguretat, establir límits, etc.).

Per fer l'activitat de forma més dinàmica, també pots demanar al grup classe que es posin en fila. En cas que pensin que una afirmació és violència hauran de fer un pas a l'esquerra o si, per contra, pensen que s'està respectant el desig i el consentiment, que facin un pas a la dreta. Si no ho tenen clar no s'hauran de moure, de forma que d'una fila n'acabaran formant dos o tres.

Si prefereixes tenir un suport visual, clica a l'enllaç, el qual et dirigirà a una presentació interactiva.

Situacions a plantejar:

***“Estic mantenint una relació amb penetració (vaginal o anal) amb preservatiu. La persona que em penetra es treu el condó sense que jo ho sàpiga.”***

**Resposta: Violència.**

No s'ha demanat permís per canviar la dinàmica de la pràctica i l'altra persona no pot decidir sobre el que està passant.

***“Estic fent sexe amb una persona que vol rebre sexe oral. Sense preguntar-me, m'agafa el cap i m'empeny amb força cap als seus genitals.”***

**Resposta: Violència.**

No s'ha demanat consentiment ni s'ha donat la possibilitat d'escollir una acció que pot ser dolorosa, no desitjada o incòmoda.

***“La meva parella m’ha dit que després de sopar li agradaria tenir sexe i jo li dic que sí. Després de sopar, comencem a intimar però em sento més cansat que excitat i li demano deixar-ho per un altre moment.”***

**Resposta: Depèn.**

Tothom té dret a canviar d'opinió sobre mantenir relacions sexuals en qualsevol moment, fins i tot si ja s'han començat.

***“La meva parella sexual m’ha comentat que li agrada que li agafin el coll i l’escanyin mentre tenim sexe. Ho faig.”***

**Resposta: Depèn**

És acceptable sempre que hi hagi consens i consentiment per ambdues parts, i no es posi en perill la salut o seguretat de ningú.

***“Soc a una festa i veig que a una habitació hi ha dues persones tenint relacions sexuals. Per fer la gràcia decideixo fer fotografies i gravar-les.”***

**Resposta: Violència.**

No podem gravar ni fotografiar a altres persones sense el consentiment de les persones implicades. És un delictes, i si apareixen menors d'edat, es tracta de pornografia infantil.

***“Estic fent-me petons amb una persona que m’ha dit que no vol fer res més que no sigui petonejar-se. De sobte aquesta persona té una erecció així que decideixo baixar la mà i començar a estimular-li el penis.”***

**Resposta: Violència.**

Si la persona ha verbalitzat que no volia fer res més que no fossin petons, el fet que tingui respostes fisiològiques no ens dona permís a sobrepassar el límit establert; la persona hauria de verbalitzar que ha canviat d’idea i donar el consentiment explícit.

***“La meua parella em va proposar fer sexe anal fa uns dies i vaig accedir. Com l’altre dia ja vaig dir que sí, avui ho ha anat a fer directament sense preguntar ni parlar-ho abans.”***

**Resposta: Violència.**

El fet que un dia em vingui de gust fer una pràctica sexual determinada, no vol dir que sempre em vingui de gust. Per tant, tot i que en un altre moment hagi donat el consentiment, s’hauria de tornar a preguntar.

***“Som de festa, hem begut alcohol, i la persona amb la qual m’estic enrotllant s’està quedant adormida. Començo a despullar-la i, com que no em diu que pari, segueixo.”***

**Resposta: Violència.**

Si una persona està sota els efectes de l’alcohol o adormida, no pot expressar el seu consentiment de manera clara. El consentiment ha de ser explícit i conscient (només sí és sí).

***“La persona amb qui he quedat és tímida i no em transmet clarament què li ve de gust fer. Decideixo masturbar-la perquè estic segur/estic segura que li agradarà.”***

**Resposta: Depèn.**

Si no ho pregunto pot ser VIOLÈNCIA. El fet que no expressi directament el que vol no és un permís per actuar. Si no hi ha un consentiment clar, no es pot assumir que la persona vol mantenir relacions sexuals. Cal preguntar i respectar els seus límits i la seva capacitat de dir que sí o que no.

***“La meua parella vol tenir relacions sexuals, però a mi no em ve de gust. Quan li comunico es molesta, de tal forma que acabo cedint perquè em sap greu”***

**Resposta: Violència.**

Es considera abús sexual forçar o insistir a tenir relacions sexuals a una persona que no vol i que acaba cedint per evitar “conseqüències negatives”.

***“Estic besant-me amb una persona que ha comentat que no vol passar d'aquí. Té una erecció, així que decideixo baixar la mà i començar a estimular-li el penis”***

**Resposta: Depèn.**

Si no ho pregunto pot ser VIOLÈNCIA. Si la persona ha verbalitzat que no volia fer res més, el fet que tingui respostes fisiològiques no ens dona permís a sobrepassar el límit establert. La persona amb erecció hauria de poder verbalitzar que ha canviat d'idea i donar el consentiment explícit.

**Anàlisi de les situacions i reflexió final (tot el grup)**

Un cop acabada l'activitat, preguntar si se'ls hi acudeix alguna altra situació de violència, o si creuen que algunes pràctiques es poden considerar violentes en alguns casos i en d'altres no, de què depèn. Aprofitar aquesta estona per fer una mica de debat i resoldre dubtes.



# Annexos

## Activitat 1. Diversitats sexuals





## Activitat 2. Mite o Realitat

<b>MITE</b>	<b>REALITAT</b>
-------------	-----------------

<b>MITE</b>	<b>REALITAT</b>
-------------	-----------------

<b>MITE</b>	<b>REALITAT</b>
-------------	-----------------

<b>MITE</b>	<b>REALITAT</b>
-------------	-----------------

<b>MITE</b>	<b>REALITAT</b>
-------------	-----------------

## Activitat 5. Històries invisibles

Cada grup pot elegir una d'aquestes històries, modificar-les per adaptar-les a la seva pròpia experiència o creativitat o crear-ne una de nova.

**1. Situació: Una noia sent que ha de vestir-se de manera provocadora per “agradar més” a la seva parella, perquè creu que aquesta és la manera de mostrar interès o “ser sexy”.**

- **Estereotip o mite:** El mite que les dones han de complaure (sobretot els homes) amb la seva aparença i adaptar-se a les seves expectatives, creant una pressió per vestir-se o comportar-se d'una certa manera per obtenir aprovació.
- **Versió alternativa:** La noia parla amb la seva parella i li explica que vol sentir-se còmoda amb el seu estil personal, i la parella l'anima a ser ella mateixa i a expressar-se com se senti millor. Tots dos valoren la relació per qui són i no només per l'aparença física.

**2. Situació: Un noi heterosexual acaba de trencar amb la seva parella. Està molt afectat, però quan es troba amb els seus amics no vol mostrar com de malament es troba. Ell sap que si plora o es mostra vulnerable, els seus amics podrien pensar que és “massa sensible” o “poc masculí”. Així que fingeix estar bé, tot i sentir-se profundament trist.**

- **Estereotip de gènere:** Els nois no han de mostrar les seves emocions, especialment davant dels altres nois, perquè s'espera que siguin forts i resistents.
- **Versió alternativa:** parla amb un dels seus millors amics i li explica com se sent realment. El seu amic li dona suport i li recorda que no passa res per mostrar les emocions i que tothom té el dret de sentir-se malament després d'una ruptura.

**3. Situació: Una persona bisexual està en una relació amb una persona del mateix sexe i sent pressió per “demostrar” la seva atracció per altres persones del mateix sexe, ja que l'entorn li qüestiona la seva orientació.**

- **Estereotip o mite:** El mite que les persones bisexuals han de “demostrar” la seva orientació o que no són suficientment queer si no tenen relacions del mateix sexe.

- **Versió alternativa:** La persona bisexual parla obertament amb la seva parella i el seu entorn sobre la seva orientació i expressa que no ha de demostrar la seva bisexualitat. La parella i amistats entenen que la seva identitat no depèn del gènere de la persona amb qui està en un moment concret.

**4. Situació: Una noia heterosexual evita parlar amb la seva parella sobre el que li agrada o li incomoda durant les relacions sexuals perquè li han dit que “les noies no han de ser massa exigents en aquests temes”.**

- **Estereotip o mite:** El mite que les dones han de ser submises en la sexualitat i evitar parlar o expressar el que volen per no semblar “massa exigents”.
- **Versió alternativa:** La noia expressa les seves preferències i incomoditats a la seva parella, i conjuntament troben formes d’assegurar que se senten còmodes i gaudeixen de la relació. La parella entén que la comunicació és clau en una relació respectuosa i igualitària.

**5. Situació: Un noi evita parlar de la seva ansietat amb la seva parella perquè sent que com a “home” ha de ser “fort” i que expressar preocupacions o vulnerabilitats el faria semblar “dèbil”.**

- **Estereotip o mite:** El mite que els homes han de ser forts i no mostrar vulnerabilitat, perquè això es considera una debilitat.
- **Versió alternativa:** El noi comparteix les seves preocupacions amb la seva parella, i aquesta li dona suport. Els dos comprenen que parlar de les emocions enforteix la relació, i la parella valora la sinceritat i la confiança mútua com a part de la relació.

**6. Situació: Una noia heterosexual sent que ha de tenir relacions sexuals amb la seva parella per evitar que “perdi l’interès”, ja que ha sentit que “els nois sempre volen sexe”.**

- **Estereotip o mite:** El mite que els nois tenen sempre més desig sexual i que les noies han de cedir per mantenir l’interès de la seva parella.

- **Versió alternativa:** La noia explica a la seva parella que no se sent còmoda amb la pressió de tenir relacions sexuals i que per ella és important respectar els seus propis límits. La parella entén que el desig és diferent en cada persona i es compromet a respectar el seu ritme i necessitats.

**7. Situació: Un noi sent que ha de tenir moltes relacions sexuals per demostrar que és “masculí”, perquè alguns amics li han dit que “això és el normal per un home”.**

- **Estereotip o mite:** El mite que la masculinitat s’associa amb tenir moltes experiències sexuals i que això confirma el “valor” d’un noi.
- **Versió alternativa:** El noi decideix ignorar la pressió dels amics i es dona permís per decidir a quin ritme vol viure la seva vida afectivo-sexual, sense pressions externes. Els seus amics aprenen que la masculinitat no depèn del nombre de relacions sexuals i respecten la seva decisió.

**8. Situació: En una relació entre dues persones lesbianes, una d’elles sent pressió per expressar-se de manera més “femenina” perquè ha sentit que “és el que espera la societat en una parella lesbiana”.**

- **Estereotip o mite:** El mite que en una parella han de ser fàcilment identificables com a “masculí” i “femení” segons estereotips cisheteronormatius.
- **Versió alternativa:** La persona parla amb la seva parella sobre la seva incomoditat i decideixen juntes que cada persona expressarà el gènere de manera autèntica, sense seguir el que es considera “normal” per complaure la societat. La seva relació es basa en el respecte per la identitat individual de cadascuna.

**9. Situació: Un noi sent que ha de fer el primer pas en tot moment perquè li han dit que “els homes han de portar la iniciativa”.**

- **Estereotip o mite:** El mite que els homes han de ser els que prenen la iniciativa i que les dones han de ser passives en les relacions afectivo-sexuals.

- **Versió alternativa:** El noi i la seva parella parlen obertament sobre el paper de cadascú en la relació i decideixen que tots dos poden prendre la iniciativa segons com se sentin. Això ajuda a equilibrar la relació i a eliminar les expectatives de gènere sobre qui ha de fer el primer pas.

**10. Situació: Una persona pansexual sent que ha de prendre sempre la iniciativa en la relació amb una persona heterosexual perquè creu que “és el rol que s’espera d’ella” com a persona amb una orientació sexual diferent.**

- **Estereotip o mite:** El mite que la persona que té una orientació no normativa ha de ser la més proactiva i portar la iniciativa per demostrar interès o compromís en la relació.
- **Versió alternativa:** La persona pansexual i la seva parella parlen i arriben a l’acord que tots dos poden prendre la iniciativa segons com es sentin. Això elimina les expectatives de gènere o d’orientació i els permet construir una relació equilibrada i basada en la igualtat.

## Activitat 6. La violència té mal gust

Llegeix i debat quin tipus de violència correspon cada una de les situacions.

- "Cobres el teu sou i me'l dones, que tu ets un perill amb els diners". Li diu en Lluís a la seva germana, la Carme.
- Durant un dinar de diumenge, al Youssuf se li trenca un got. El seu pare el ridiculitza davant de tothom.
- En una discussió de parella, en Joan s'enfada amb la Maria i li fa una bona empenta.
- Al parc, la Lena i la Patri es creuen amb un home que li mostra els genitals.
- La Cinta es morreja amb una altra tia davant la Mire, sabent que aquesta està penjada per ella.
- L'Arnau i la Sara s'estan separant. Un dia, la Sara va a buscar les nenes a l'escola, però l'Arnau se les ha emportat sense avisar-li. Quan ella li truca per telèfon, ell no contesta.
- Un home és a l'hospital. Quan passa visita la metgessa per la seva habitació, li comenta amb sorna si no li podria un altre tipus de tractament.
- La Kiara discuteix sovint amb la seva parella. No vol que surti amb els seus amics de nit i ha arribat a amagar-li les claus perquè es quedi a casa.
- La Paola i en Simó van tenir una forta discussió i en un impuls, en Simó va llençar el telèfon mòbil de la Paola contra la paret, destrossant-lo en mil bocins.

## Activitat 7. Targetes sobre persones amb diferents trets:

### **Persona amb diversitat funcional**

Si es desconeix el concepte podem presentar la definició de la RAE:

“Situació de la persona que, per les seves condicions físiques, sensorials, intel·lectuals o mentals duradores, troba dificultats per a la seva participació i inclusió social”.

### **Persona amb mobilitat reduïda**

Hi ha qui pensa que una persona amb mobilitat reduïda no pot sentir plaer, o no pot tenir relacions sexuals amb altres persones.

La sensibilitat i el moviment van per dues vies neuronals diferents, això implica la possibilitat de sentir plaer a una zona on no es té mobilitat. A més, el plaer és molt més que l'estimulació genital (tothom té zones erògenes distribuïdes per tot el cos).

Referent a les dificultats per mobilitat, hi ha persones amb limitacions de mobilitat que empenen recursos, com ara cordes, gronxadors sexuals, banquetes, etc. I, a més, poden disposar de serveis especialitzats, com assistents sexuals que faciliten a la persona el fet d'explorar i satisfer les seves necessitats eròtiques i sexuals.

### **Persona amb discapacitat visual**

Hi ha qui que pensa que la persona no pot sentir desig sexual, com si només s'actives amb els estímuls visuals. En realitat, el desig es pot estimular amb la vista, el tacte, la paraula o el so o l'olfacte... i també amb l'empatia emocional i la ment.

Les persones amb discapacitat visual solen tenir una percepció augmentada o una sensibilitat especial en altres sentits, com el tacte o l'oïda. Aquestes capacitats els permeten interactuar de maneres molt enriquidores en les seves relacions, incloses les sexuals, cosa que és sovint ignorada o desconeguda per qui no entén la seva experiència vital.

### ***Persona transsexual***

Sovint les persones trans se senten obligades en algun moment a parlar sobre la seva genitalitat perquè la societat tendeix a associar el gènere exclusivament amb els òrgans sexuals. Aquesta visió reductiva i binària fa que moltes persones cisgènere (les que s'identifiquen amb el gènere assignat al néixer) no comprenguin plenament la realitat de les persones trans. Aquesta pressió pot sorgir en situacions quotidianes, com quan la gent fa preguntes inapropiades o excessivament personals, motivades per la curiositat o pel desconeixement. Les persones trans poden sentir-se qüestionades sobre si han passat per cirurgies de reassignació de sexe o sobre com "són realment" els seus cossos, una cosa que no es demanaria mai a una persona cis. Per això, és essencial entendre que la identitat de gènere va molt més enllà dels òrgans genitals i que les persones trans mereixen viure amb la mateixa dignitat i privacitat que qualsevol altra persona, sense haver de justificar la seva existència o el seu cos davant els altres.

A més, la seva sexualitat sovint es troba en dues situacions oposades: d'una banda, pot ser sexualitzada només pel fet de ser trans, o, d'altra banda, rebutjada per no tenir uns genitals determinats o per altres trets que no s'ajusten a les expectatives socials.

### ***Persona amb VIH***

Algunes persones tenen la creença que es pot transmetre el virus de la sida (el VIH) per contacte pell amb pell o per compartir un mateix espai. En realitat, perquè passi ha d'haver-hi contacte sang amb sang o amb mucoses sexuals.

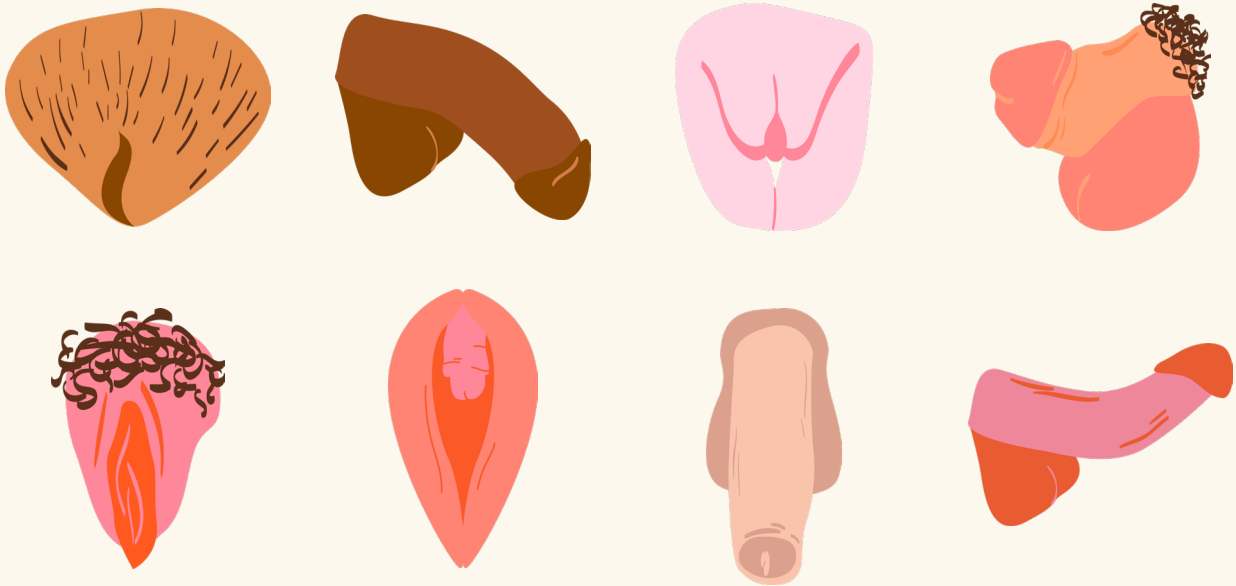
Les persones amb VIH que segueixen el tractament antiretroviral i aconsegueixen mantenir una càrrega viral indetectable no poden transmetre el virus a altres persones. Les persones amb VIH sovint pateixen estigmatització no només per desconeixement de la malaltia, sinó també per la relació històrica que s'ha establert entre el VIH i certes poblacions estigmatitzades. Aquest estigma afegeix una càrrega emocional i social que pot afectar la seva autoestima, les seves relacions personals i la seva salut mental.



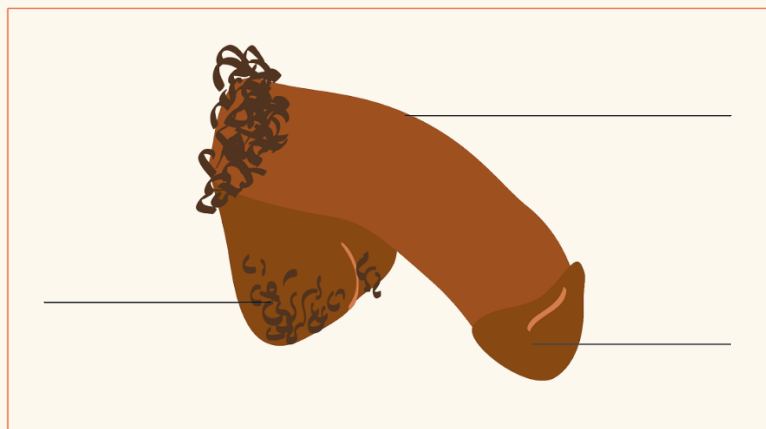
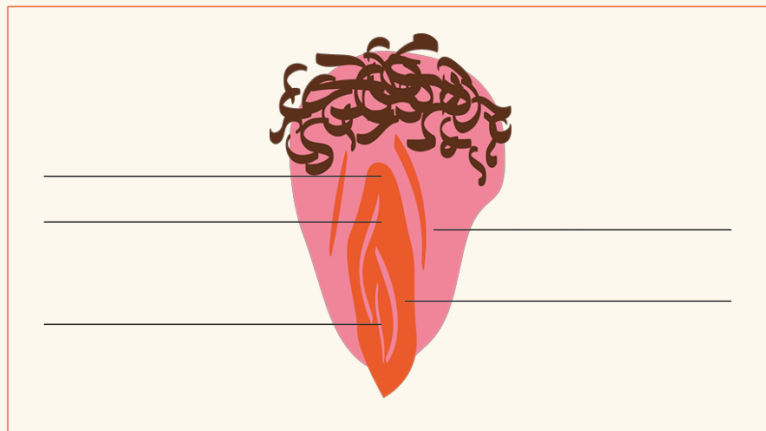
### ***Persona amb síndrome de Down***

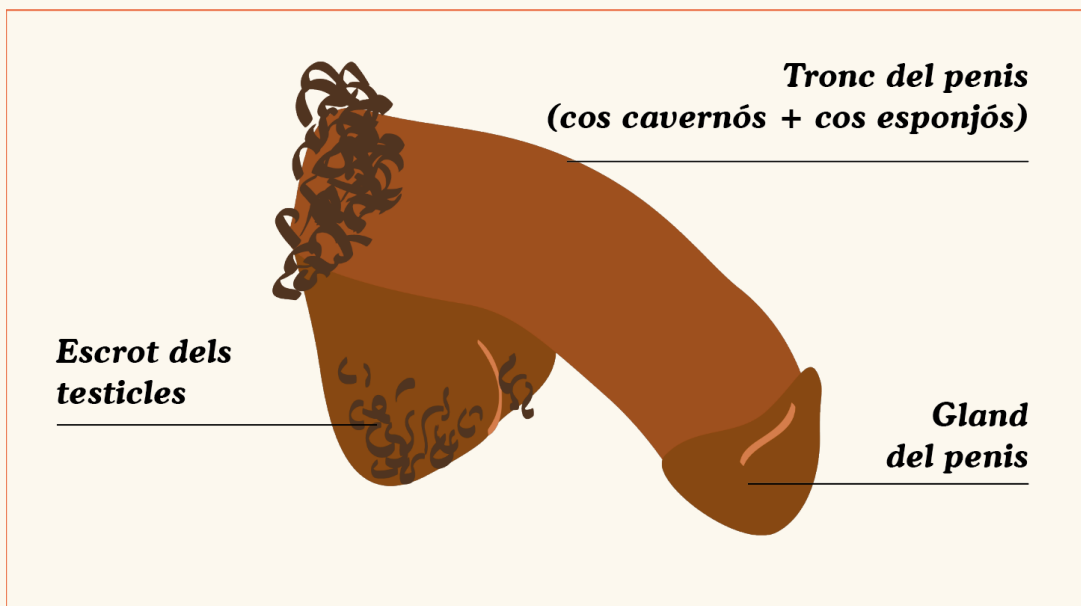
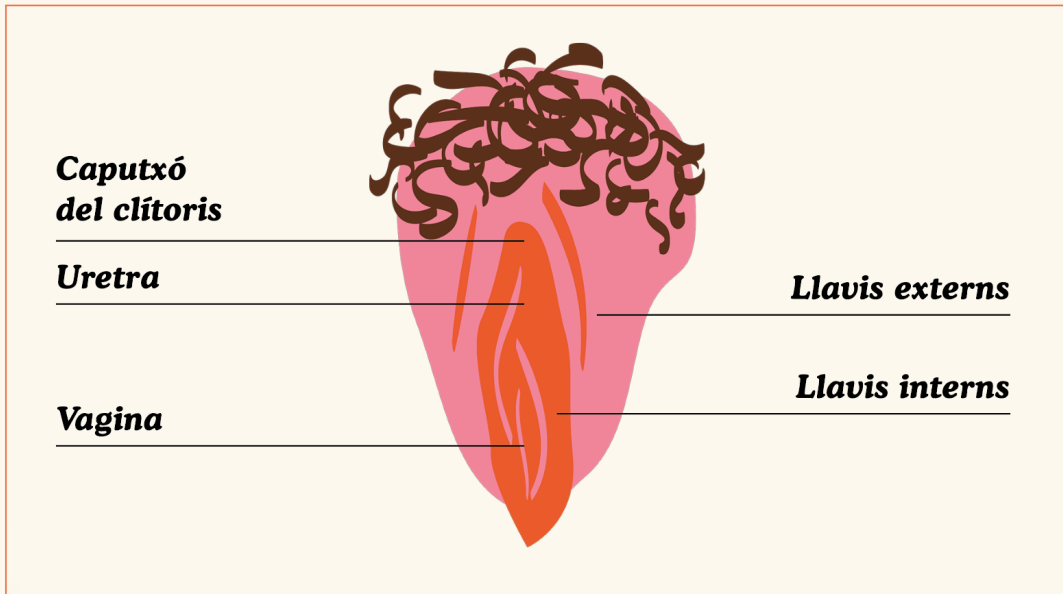
Hi ha la falsa creença que les persones amb diversitat intel·lectual no tenen desig sexual o són especialment innocents i asexuals. La realitat és que, com qualsevol altra persona, tenen sexualitat i tenen el dret a explorar-la. No obstant això, és important treballar en l'educació sexual per ajudar-los a entendre els límits personals i socials, i també per prevenir possibles situacions d'abús per part de persones que puguin intentar aprofitar-se de la seva vulnerabilitat. A més, és fonamental proporcionar informació clara sobre temes com la protecció en les relacions sexuals per prevenir malalties de transmissió sexual i embarassos no desitjats.

# Activitat 8. Genitalitats



Saps com es diu cada part? Escriu el nom corresponent:





# Activitat 11. Mètodes barrera

Relaciona imatge i tipus de mètode:

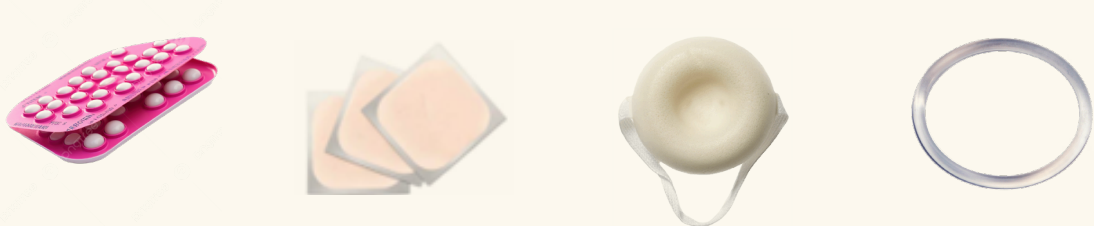
**Mètode barrera**

**Mètode anticonceptiu**



**Mètode barrera**

**Mètode anticonceptiu**



## Accés a les postals complementàries al programa Sex o No Sex.

**Sex o no Sex - Postals 1r i 2n ESO**

**Sex o no Sex - Postals 3r, 4t ESO, Batxillerat i cicles**

# SEX O NO SEX



Un programa de:



Amb el suport de:

Programa de prevenció, control i atenció al VIH,  
les ITS i les Hepatitis Víriques – PCAVIHV



**Generalitat  
de Catalunya**

Salut/Agència de  
Salut Pública de Catalunya