

Sabotejar el patriarcat, construir justícia eròtica

Claus reflexives per a l'educació sexual (V)

Autoria_ **Clara Martínez Hernández**
Revisió_ **sexualitatS - Educació sexual feminista**
Edició_ **SIDA STUDI**

Disseny_ **Maria Romero García**

1ª Edició_ Barcelona, 2020

Aquest document és possible gràcies al treball col·laboratiu de totes les persones que formen l'equip de SIDA STUDI.
Aquest document està subjecte a una llicència d'ús Creative Commons cc-by-nc 4.0. Es permet qualsevol ús de l'obra sempre que no tingui una finalitat comercial.

Sabotejar el patriarcat, construir justícia eròtica

Claus reflexives per a l'educació sexual (V)

Cada vegada més, **la societat rebutja qualsevol forma de violència masclista i això es deu, en bona part, al treball dels moviments feministes.** Així i tot, encara queden molts camins per recórrer per posar fi a la normalització de les violències.

En aquestes pàgines, volem reflexionar sobre un d'aquests camins: promoure una educació sexual feminista que incorpori entre els seus objectius principals la prevenció i l'erradicació de les violències masclistes en l'àmbit sexual i afectiu. **L'educació sexual és la base per al ple desenvolupament de la sexualitat de les persones, però també pot ser una eina de transformació social amb la qual podem construir una societat equitativa i lliure de violències.**

VISIBILITZANT EL MASCLISME ALS CENTRES EDUCATIUS

Quan parlem de violències masclistes i joves, ràpidament acostumem a pensar en relacions de parella adolescents en les quals el masclisme es configura a través de l'amor romàntic i s'encarna mitjançant la gelosia, la possessió, el control, etc. Però si dediquem temps a aprofundir-hi, trobarem exemples que ens ajudaran a entendre que les violències masclistes comencen a la infància, molt abans de la pubertat, i que es manifesten en molts àmbits que sobrepassen el marc de la parella.

Per comprendre com es manifesta el masclisme a la infància, només cal posar el clàssic exemple dels catàlegs de joguines infantils. Però si ens centrem en la quotidianitat dels contextos educatius, observem la distribució desigual per gènere dels patis escolars (on l'omnipotència del futbol arracona les nenes als marges del camp i situa els nens al mig), la reproducció dels estereotips de gènere a les assignatures que s'imparteixen (en què, desgraciadament, les mares són les que continuen anant a comprar en els problemes de matemàtiques) o l'ús de la paraula nena com un insult habitual entre els nens, només per esmentar-ne alguns exemples. Arribem a l'adolescència i al pati, mentre ells (que ja han passat de l'abraçada als cops i a les empentes com a úniques maneres de contacte corporal permeses per la masculinitat) comparteixen un vídeo porno amb l'última tendència en contorsionisme, elles es posen vermelles quan es parla de sexualitat.

Seguint el rastre de les manifestacions del masclisme en els contextos educatius, és interessant reflexionar sobre

la celebració dels dies internacionals de reivindicació contra la violència i la igualtat. El 25 de novembre, Dia Internacional per a l'Eliminació de les Violències envers les Dones, molts centres s'omplen amb cartells de "no a la violència masclista", en els quals veiem dones colpejades i homes violents (de debò ningú s'ha parat a pensar que aquestes imatges, en lloc de transformar, perpetuen la violència?). Després, el 8 de març, Dia Internacional de la Dona, es decoren els passadissos dels espais educatius amb cartells fets per l'alumnat sobre científiques, pintores i escriptores prominents. Estem d'acord en el fet que és important fer visibles referents femenins potents, però considerem que la majoria d'aquestes dones cèlebres són referents llunyans per a les noies joves d'avui dia i que és difícil que s'hi sentin identificades. Aquestes accions puntuals no només manquen de creativitat, sinó que, a més, queden lluny de la transversalitat que cal aplicar en la perspectiva de la coeducació. Si volem posar fi a les violències, no hauríem d'aprendre a identificar el masclisme i les violències quotidianes a les aules? El compromís en la lluita per l'erradicació de les violències masclistes (més enllà del 8M o el 25N, dels tallers puntuals o de l'hora de tutoria) no hauria de fer-nos qüestionar el model de prevenció que estem posant en marxa de manera global en els nostres projectes educatius?

No podem deixar d'assenyalar les incongruències que hi ha en alguns centres educatius que, tot i que fan una forta aposta pel 8M, alhora tenen reglaments i normatives sobre la manera de vestir; on hi ha professors que jutgen

els cossos de les alumnes; alumnes que agredeixen les companyes perquè ningú els ha dit que no ho facin, i un llarg etcètera. Aquests centres, que són la majoria, continuen sense revisar la desigualtat de gènere present en els seus espais i, en conseqüència, les seves aules són espais on les violències masclistes campen al seu aire.

SABOTEJANT LA NATURALITZACIÓ DE LES VIOLÈNCIES MASCLISTES

Sobre violències masclistes se n'ha escrit molt i la intenció d'aquesta guia no és oferir-ne un marc conceptual extens. El nostre propòsit és, més aviat, generar processos de reflexió entre les professionals, fet que considerem fonamental per impulsar un nou model de prevenció de les violències.

Així doncs, les problemàtiques descrites a l'apartat anterior les relacionem amb dues idees clau:

La naturalització de les violències masclistes.

Les violències masclistes com a fenomen estructural.

En les últimes dècades, la metàfora de l'iceberg s'ha popularitzat per explicar les violències masclistes: a la superfície, ocupant la punta de l'iceberg, se situarien les violències directes (fàcilment identificables en forma de violències físiques o verbals) i sota la línia del mar, ocupant l'àrea invisible, se situarien les formes de violència més subtils (el xantatge, la manipulació, etc.) i també les violències indirectes (violència simbòlica, llenguatge sexista, etc.).

En contraposició a l'estàtic fred del bloc de gel, hi ha qui prefereix explicar les violències masclistes amb la imatge d'un volcà, per la seva magnitud, vivacitat i intensitat¹. Aquest enfocament situa a la base de la problemàtica la naturalització de les violències. Entén que les violències estan tan arrelades al sistema patriarcal que s'acaben

legitimant precisament per aquest mateix motiu. Els processos de socialització a través d'allò simbòlic (sistema de creences, de valors i de l'imaginari social) naturalitzen les violències, les treuen de la seva dimensió real (social) i les converteixen en un fet natural (normal). La impunitat del sistema per afrontar-les en tota la seva extensió és precisament un dels mecanismes que genera la seva naturalització i invisibilització.

Més enllà de la categorització de les violències, creiem que el propòsit bàsic de la prevenció és precisament fer emergir, revelar, identificar quines són les pràctiques, les dinàmiques i els discursos dels coses que no ens permeten veure allò que acaba generant violència. Una prevenció transversal de les violències hauria de posar en marxa estratègies per transformar dinàmiques desiguals i emprendre camins d'aprenentatge en igualtat. Si cap instància socialitzadora —famílies, sistema educatiu i societat mediàtica— no s'ocupa d'establir unes maneres d'ensenyar i d'aprendre coherents amb la igualtat, la gent jove no podrà aprendre-la (Simón, 2010). Citant Rosa Sanchis (2012: 16), "la igualtat no s'aprèn sola i si ningú ensenya en igualtat, ningú aprendrà igualtat i el suspens estarà garantit".

La segona idea que volem ressaltar és que les violències masclistes es manifesten perquè hi ha un context que les afavoreix. No són problemes individuals. Evidentment, qui exerceix violència té una responsabilitat i cada dona i nena té les seves pròpies estratègies per fer front a una situació de violència masclista, però la violència és un problema

estructural i, per tant, erradicar-la requereix un abordatge estructural. Amb aquesta idea, les violències masclistes s'entenen com una problemàtica social, que exigeix encarar-les integralment.

Defensem l'abordatge integral de les violències mitjançant les polítiques públiques, però, això no és contradictori amb el fet de preguntar-nos, des de la reflexivitat, què podem fer mitjançant els nostres petits circuits? Quan parlem de polítiques públiques pensem en la responsabilitat política i, d'alguna manera, ens desresponsabilitzem de la perpetuació de les violències. Però, realment, el canvi de polítiques té molt a veure amb la lluita social. La política es fa a tot arreu, no només als despatxos.

De fet, cada vegada som més les persones que apostem per una implementació real de la coeducació com a estratègia potent contra el sexisme. Estem construint un model feminista en la pràctica docent valent, amb capacitat d'introduir-hi canvis, de visibilitzar drets, empoderant, qüestionant determinats mandats i discursos que continuen sostenint les desigualtats i generant violències. Creiem que el model de coeducació hauria d'incloure temes relacionats amb l'educació sexual. De la mateixa manera, pensem que tot allò que es faci en relació amb l'educació sexual hauria de tenir com a fonament la coeducació, a fi d'atendre les desigualtats de gènere i generar processos d'aprenentatge transformadors. Tal com diu Rosa Sanchis (2012: 19), "les persones som éssers en transformació i l'educació no ha de buscar adaptar-se al context, si més no, l'ha de transformar; sobretot si genera desigualtats i violència".

1. Per aprofundir en aquest enfocament, pots consultar el material Creación Positiva de Montse Pineda. Disponible a: https://creacionpositiva.org/AREAS-SERVICIOS/derechos-e-incidencia-politica/jornadas-violencias-sexuales/Politiques%20violencia%20sexuales_M.Pineda.pdf

Què entenem per violències masclistes?

- Són violències contra les dones i les nenes que apareixen com a manifestació de la desigualtat de gènere.
- Tenen la seva arrel en la ideologia masclista, que pressuposa la superioritat dels homes respecte de les dones: El seu objectiu és mantenir la relació de poder desigual.
- Les violències masclistes són estructurals i existeixen perquè hi ha un context que les afavoreix.
- Naixem i creixem en el marc d'una ideologia masclista que naturalitza les violències masclistes, les invisibilitza, les legitima i les perpetua en forma de conductes, actituds i creences.
- Les violències masclistes es poden produir a tots els espais on les persones interactuen, com ara els contextos familiars i els comunitaris, l'espai públic, l'àmbit laboral, els espais d'oci, la política, l'esport, els serveis de salut, els centres de dia i residències, els entorns educatius, així com les xarxes i els entorns digitals.

MÉS ENLLÀ DE LA DICOTOMIA ENTRE IGUALITARI I MASCLISTA

Des de la nostra trajectòria de treball amb grups de joves i assessorament a professionals, observem amb certa preocupació que les intervencions clàssiques de prevenció acostumen a generar resistències i malestar a les aules. Tot i que hi ha entitats que fan molt bones intervencions, en els tallers de prevenció de violències sovint observem reaccions que van des de la incomoditat, la confrontació i la negació absoluta de les violències masclistes fins a la clàssica indiferència davant del tema, passant per sentiments de culpa paralitzants.

Aquestes resistències apareixen, en gran mesura, a causa de les conseqüències de qüestionar els privilegis de les

persones socialitzades com a nois, però (i aquí és on volem ampliar la visió), no només això. No és fàcil treballar la qüestió dels privilegis, la desigualtat de gènere i les violències, i més tenint en compte que no es tracta d'un treball voluntari, sinó que és imposat a les aules. La guerra de sexes és freqüent en aquest tipus d'intervenció i la frustració és el sentiment més comú que sent tant la persona que dinamitza com el qui intenta boicotejar el taller.

Però, com acabem de veure, les resistències no només provenen d'haver qüestionat els privilegis masculins. A vegades, estan relacionades amb uns continguts i una metodologia educativa que nega les pràctiques i els

costums de les joves, que jutja el seu estil de vida i la seva manera de viure els vincles i les relacions afectives. A això, s'hi afegeix un punt de vista moralista que divideix les relacions, les accions i els comportaments en dos blocs: correctes o incorrectes, bons o dolents, i igualitaris o masclistes.

La majoria de les situacions de violències masclistes que s'aborden en aquestes intervencions se centren exclusivament en l'àmbit de la parella heterosexual, i no es tracten altres violències masclistes quotidianes que es produeixen en els contextos juvenils: les violències relacionades amb la manera de lligar, el traspàs de límits físics i verbals que es donen als passadissos, les violències a les xarxes socials, les violències LGBTIfòbiques² i un llarg etcètera de situacions que ens remetent constantment a les desigualtats de gènere i a la naturalització de les violències masclistes.

Una altra qüestió que ens preocupa té a veure amb la reproducció d'estereotips racistes en les activitats de prevenció de violències masclistes. Moltes vegades, no reaccionem amb contundència davant d'apreciacions, que fa l'alumnat o el mateix professorat, sobre les persones que pertanyen a cultures minoritzades, que les prejudgen com a cultures més masclistes i homòfobes. Considerem que és un error greu fer prevenció de violències masclistes i reproduir, alhora, violències racistes.

Un exemple que il·lustra molt bé el que acabem d'exposar podria ser l'anàlisi d'un videoclip de reggaeton en un taller

de prevenció de violències protagonitzat per persones racialitzades. Amb aquesta anàlisi estaríem complint l'objectiu de visibilitzar la cosificació dels cossos de les dones i altres actituds masclistes. Però tenim el risc, d'una banda, de reforçar l'estereotip dels homes racialitzats considerant-los més masclistes i, d'altra banda, estaríem fent un judici peyoratiu sobre un fenomen musical amb una gran acceptació entre adolescents i joves. Segurament, els objectius de la nostra acció educativa es veuran minorats pel clima de resistència que estem generant amb la dinàmica i, sobretot, de manera implícita, estarem reproduint estereotips racistes si deixem córrer a l'aula comentaris com ara: "Esclar! És que les persones llatines són més masclistes", "Es tracta de cultures més antiquades", "Aquí hi ha més igualtat" i altres comentaris anàlogament racistes. Si el patriarcat és internacional, com també ho són els privilegis de les persones blanques, no hauríem d'actuar davant del racisme subjacent en aquest tipus de comentaris?

Tornant a l'anàlisi de les principals resistències que genera el model de prevenció de violències masclistes, és important observar que les resistències no s'activen només en els nois (especialment, entre els més disposats a complir el model de masculinitat tradicional). Ens estem referint al fet que, en certes ocasions, les noies són les que adopten postures de negació davant les violències. Aquest és un procés complex, però creiem que té a veure amb què algunes noies no volen encarnar el paper de víctimes o no volen identificar-se com a possibles víctimes de violència masclista, i, per descomptat, mostren resistència a veure

els seus companys com a monstres terribles del patriarcat. Aquí arribem a un punt en què hauríem de filar molt prim, perquè si generem una actitud de resistència en el taller a l'hora d'identificar violències, podria ser que les adolescents després tinguin aquesta mateixa actitud quan es trobin en situacions similars a les que es comenten en el taller (com ara, la gelosia, el control, la possessió, etc.). Si generem una actitud de resistència entre les noies, no només perdem l'oportunitat de crear aprenentatges significatius, canvis de punt de vista i d'actitud, sinó que, a més, podríem corre el risc de fer amb el nostre taller de prevenció una intervenció contraproductiva precisament per a qui pateix o podria patir les violències. Si no volem que les noies que pateixen violència se sentin jutjades i caiguin en sentiments com ara la incomprensió, el silenci, la culpa i la vergonya, no hauríem d'aportar una dosi extra de cura i generar noves estratègies educatives que afavoreixin processos d'agència i empoderament?

Discutir amb una persona adolescent mai ha sigut una bona idea; la batalla està perduda des del principi. Potser hauríem de plantejar-nos la metodologia i l'enfocament de les nostres intervencions i passar de la moralitat, el judici, les receptes fàcils i la confrontació, a generar espais educatius en els quals puguem reflexionar sobre la vida que volem viure i els vincles sexoafectius que volem construir. Es tracta de visibilitzar i desnaturalitzar les violències masclistes, però també d'oferir estratègies transformadores, plausibles i operatives perquè cada persona pugui escollir les que millor s'adaptin al seu context.

Finalment, a les dificultats detectades cal sumar-hi la complexitat de desenvolupar la prevenció de les violències masclistes sense difondre la por, sense reproduir una posició de vulnerabilitat, sense enarborar l'amor romàntic com a únic salvavides i, sobretot, sense propagar el terror sexual entre les noies. Quan parlem de terror sexual ens referim a tots els missatges que, a través d'infinits emissors, transmeten a les noies que en qualsevol moment poden patir una agressió sexual, i que alimenten, una vegada més, una manera de viure la sexualitat que està més propera a la por que no pas al plaer. Com podríem abordar la prevenció de les violències sexuals sense difondre el terror sexual? La resposta, tal com diu l'antropòloga Nerea Barjola, és feminisme, feminisme i més feminisme. Per això apostem per una educació sexual feminista.

Però abans de centrar-nos en l'educació sexual com a eina de prevenció de violències masclistes, proposem les claus pedagògiques següents a fi de consolidar el marc conceptual proposat i un seguit d'estratègies educatives per ajudar a solucionar les resistències i les dificultats descrites abans.

2. Atès el seu arrelament al sistema sexe-gènere-sexualitat, entenem la LGBTIfòbia com a part del conjunt de les violències masclistes. Si vols aprofundir en l'anàlisi del sistema sexe-gènere-sexualitat, pots consultar el capítol d'aquesta mateixa col·lecció "El plaer de trencar la norma", disponible a: <http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD59548.pdf>

Claus pedagògiques

- **Fugir de la “guerra de sexes”.** No es tracta de fer una anàlisi en termes de bons i dolents. Cal recuperar el marc de la ideologia masclista en el qual creixem. Aquesta ideologia fa mal a tothom, perquè la norma de gènere no ens deixa ser lliures. Així i tot, és important ressaltar que els efectes del masclisme en els nostres cossos i en les nostres vides no són els mateixos si ets una noia o un noi.
- Quan ens expliquen **un cas de violència d’una dona envers un home**, és important aclarir que **no es tracta de violència de gènere**. El sistema sexe-gènere-sexualitat estableix una relació de poder de l’home envers la dona, per això mateix no podem parlar de violència de gènere quan la dona és qui exerceix la violència. No es tracta de negar que una dona pugui exercir violència envers un home, sinó insistir, que en aquest cas, no és un problema social, tal com ho manifesten escandalosament les estadístiques de les violències que reben les dones per part dels homes.
- **No entrar en debats sobre què és violència i què no ho és.** Evitar les dicotomies bo i dolent, correcte i incorrecte, igualitari i masclista. Cal apostar per la reflexió sobre la importància de relacionar-nos des del respecte i el suport mutu, de construir vincles afectius que generin benestar i de la transformació cap a societats més equitatives.
- Davant la frase **“les dones també són masclistes”**, és útil assenyalar que el masclisme és una ideologia que s’incrusta en les vides de dones i homes, per tant, qualsevol persona pot exercir-lo. És interessant apuntar que una dona masclista estaria perpetuant la seva pròpia situació de desigualtat.
- **Qüestionar els estereotips racistes.** Situar les violències masclistes en cultures minoritzades perpetua i reproduïx el racisme. Hem de trencar amb la idea de la cultura occidental entesa com una cultura que es troba en els estadis més avançats o evolucionats. En cas que apareguin comentaris d’aquest tipus, haurem d’aprofitar-los per visibilitzar el racisme com una altra font de desigualtat social.
- **Canviar els missatges individuals** (“No és no”, “Només sí, és sí”). Hem de transitar cap a models de relacions afectives i sexuals basades en l’empatia i el desig actiu en condicions de llibertat d’elecció. Els missatges individuals i dicotòmics, com ara “fes això” o “deixa de fer això altre”, s’apuntalen en una lògica de comportament individual i desatenen l’aspecte estructural de les violències.

Estratègies educatives per facilitar la identificació de violències masclistes

- **Determinar les conductes masclistes que donen rang al grup:** ocupació de l’espai per part dels nois, cosificació dels cossos de les noies, culpabilització de les noies respecte a les violències sexuals viscudes, reconeixement social o penalització de les relacions sexuals en funció del gènere, comentaris LGTBfòbics, etc.
- **Identificar quan les persones adultes reforcem aquestes conductes:** Les professionals no estem fora d’aquest món, estem també afectades per les violències i duem a les motxilles les nostres històries de violència. Això augmenta la complexitat a la feina, però també ens apropa a les persones joves. És fonamental un procés de revisió personal i tenir en compte les mateixes resistències a l’hora d’abordar les violències masclistes.
- Obrir un espai on **tractar les resistències personals i col·lectives** que puguin aparèixer quan parlem de violències, on es doni veu a les protagonistes i es pugui fugir de solucions estàndards i imposades.
- **Abordar les violències masclistes més enllà de la parella heterosexual.** Les noies no reben violència únicament dels seus companys, sinó també d’homes adults (desconeguts i, sobretot, coneguts). A més, reben violència des de petites. És important donar espais perquè expressin els seus relats i es generin processos de suport mutu.
- **Situar-nos sempre en el no judici, l’escolta i l’empatia**, acompanyant a qui ha rebut violència, manifestant-li suport i fent-li saber que pot confiar en nosaltres. No s’han de prendre decisions en nom seu.
- **Crear espais segurs, lliures de violències** (gènere, LGTBfòbia, racisme, capacitisme, etc.), on s’expressin les opinions sobre el gènere, les percepcions i les experiències a través de les quals es construeixen la masculinitat i la feminitat.
- **Estar disponible i actuar abans.** Sovint, només actuem quan es tracta d’una violència socialment reconeguda (visible). Hi ha moltes expressions de violència masclista que es deixen passar. Intervenir enfront de les violències més naturalitzades és un dels punts fonamentals de la prevenció.

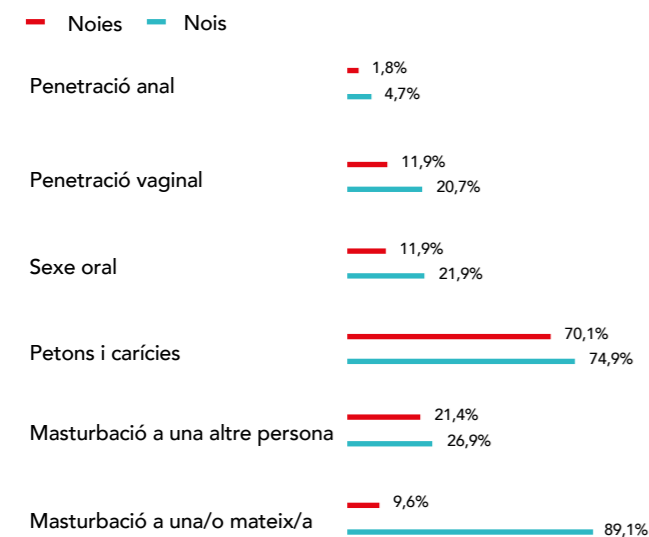
L'EDUCACIÓ SEXUAL FEMINISTA COM A EINA DE PREVENCIÓ DE LES VIOLÈNCIES MASCLISTES

Tradicionalment, s'han considerat com a àmbits diferenciats la prevenció de les violències i l'educació sexual. S'argumenta que les violències masclistes no tenen res a veure amb les sexualitats, perquè aquestes han de ser lliures i igualitàries. Seguint aquesta lògica, en un taller de sexualitat no entrarien les violències masclistes perquè no són sexualitat, sinó violències. No podem estar més en desacord.

Entre els grups de joves amb els quals acostumem a treballar, observem que els estereotips de gènere en l'àmbit sexual i afectiu ja han provocat desigualtats importants. La taula següent fa referència a una enquesta de 2016:

GRÀFIC 2.

Pràctiques sexuals portades a terme alguna vegada a la vida (%)³



Aquesta enquesta es va fer anònimament i individualment a 3r i 4t d'ESO. A les respostes, observem que, com a mínim, tres quartes parts de l'alumnat d'entre 14 i 16 anys ja havien tingut algun contacte sexual. Aquest fet ens permet afirmar que l'educació sexual al 2n cicle de l'ESO arriba tard. Però això no és el més rellevant, el que ens interessa sobretot és la diferència abismal en la pregunta relativa a la masturbació: el 89,1% de nois declaren haver-se masturbat alguna vegada i només el 10% de noies reconeixen haver-ho fet (destaquem un altre cop que és una enquesta anònima i individual). Això ens dona molta informació sobre com els estereotips de gènere, la celebració i la promoció de la sexualitat dels nois i la penalització de les noies ja estan absolutament presents en aquesta franja d'edat. Així i tot, hi ha una altra dada que considerem encara més rellevant i que sorgeix quan creuem aquesta pregunta amb la següent, relativa al fet d'haver practicat la masturbació a una altra persona. En aquesta pregunta aproximadament el 12% de noies afirmen haver masturbat a una altra persona, però no a elles mateixes.

Aquesta dada ens va fer pensar força i ens va conduir a preguntar-nos el següent: si el 12% de noies situen les necessitats en termes de plaer de l'altra persona per davant de les seves, en quins altres aspectes deuen estar prioritzant també les necessitats de l'altra persona respecte de les seves? És a dir, com es relaciona aquesta economia de les necessitats i els plaers amb la gestió dels riscos? El plaer de qui s'està prioritzant? Les necessitats de qui ocupen un lloc privilegiat?

L'enquesta mostra que, a causa de la socialització de gènere, les persones vivim les nostres sexualitats en un marc desigual. Aquesta desigualtat es tradueix, per exemple, en la relació amb el propi cos, amb el plaer, amb la pressió per mantenir relacions sexuals, amb la predisposició a utilitzar mètodes barrera, etc. No hauríem d'apostar per una educació sexual que contrarestés aquestes desigualtats? Per nosaltres, la resposta és l'educació sexual feminista.

L'educació sexual pot ser una eina de transformació social molt potent perquè sabem que la sexualitat (més enllà de les experiències i vivències del plaer i d'intimitat de cada persona) és un element d'organització social que jerarquitzava els cossos i els desitjos. Una educació sexual feminista que tingui en compte les desigualtats masclistes pot subvertir les dinàmiques de poder existents i proporcionar a adolescents i joves estratègies per caminar cap a la justícia eròtica.

3. Pots consultar una anàlisi més extensa sobre com el sistema sexe-gènere-sexualitat afecta l'àmbit sexual i afectiu en el capítol I de la col·lecció "D'infondre la por a difondre plaers". Disponible a: <http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD59545.pdf>

Tenint en compte les desigualtats presents en l'àmbit sexual i afectiu, en un marc d'objectius comuns podem desenvolupar estratègies d'aprenentatge diferenciades:

Estratègies amb les noies

Crear aprenentatges sobre el plaer i el desig més enllà de la sexualitat.

Poder connectar amb aquestes sensacions en àmbits que no siguin tabú o que no estiguin marcats per la por, a fi d'extrapolar-les després a l'àmbit de la sexualitat.

Reflexionar sobre els missatges misògins interioritzats

i sobre la importància de teixir relacions de sororitat.

Promoure l'autoconeixement del cos i del plaer

per contrarestar la imatge social que es té de la vulva, que és vista com una part bruta del cos, a fi de trencar el tabú sobre la masturbació, etc. És essencial retornar a les noies el dret a decidir sobre el propi cos i el plaer.

Generar processos per apropiarse del desig.

La persona que està connectada amb el seu plaer i els seus desitjos té més capacitat per gaudir de la seva sexualitat lliure de violències.

Crear espais d'aprenentatge per identificar les violències masclistes

per resistir a les pressions dels canons estètics, al binomi "estreta-puta" i a la resta dels discursos que penalitzen la sexualitat de les dones.

Prevenir els mites de l'amor romàntic i els mandats de la feminitat;

és a dir, estar sempre disponible a les necessitats de les altres persones.

Generar espais que facilitin processos de resistència i agència

enfront de les violències masclistes.

Reflexionar sobre les nostres por i aprendre a prendre decisions d'autocura:

la millor manera de vèncer una por és fer-ho a poc a poc, marcant els nostres límits i sentint-nos acompanyats. És fonamental que aprenguem a escoltar-nos i a saber quins són els nostres límits.

Valorar les cures

aprenent a cuidar-nos de nosaltres mateixes i explorar la dimensió col·lectiva de les cures.

Oferir un espai per expressar la ràbia legítima

desnaturalitzar les violències masclistes ajuda a trencar el cercle de la vergonya, la culpa i el silenci.

Estratègies amb els nois

Promoure la visió crítica sobre la masculinitat hegemònica

i qüestionar el model de masculinitat tradicional com a model d'èxit.

Visibilitzar altres masculinitats

diverses i canviants, altres maneres d'habitar la vida, lliure de mandats i violències.

Fomentar exercicis d'empatia i humanització envers les dones

per contrarestar la cosificació dels cossos.

Treballar la misogínia, la plumofòbia, l'homofòbia i, en general, la LGTBIfòbia.

Abordar les violències masclistes més enllà de les que es perpetuen contra les dones i les nenes.

Desmuntar la cultura del risc com un valor desitjable

per trencar amb mecanismes com ara la pressió de grup i les complicitats masclistes que generen violències envers les dones, altres homes i a un mateix.

Qüestionar la concepció del desig com una pulsó irrefrenable

per prevenir les violències sexuals (i no sexuals). Visibilitzar les violències sexuals i oferir noves maneres de viure les sexualitats i els vincles afectius perquè estiguin lliures de masclisme.

Promoure l'ètica del plaer compartit

i que s'entengui amb tot el cos i no només la genitalitat com a font del plaer.

Obrir la porta de la vulnerabilitat

per explorar els estereotips vinculats al fet d'estar a l'altura, la mida del penis i l'ejaculació precoç; per revelar la part performativa del poder, i per deixar de representar la masculinitat com una condició intocable.

Desnaturalitzar les desigualtats de gènere,

generant processos de responsabilització sense culpabilitzar.

Reflexionar sobre la importància de les emocions i la construcció de vincles afectius

profunds per desenvolupar una vida plena.

L'educació sexual constitueix, a més, una porta magnífica per prevenir les violències masclistes, atès que partim de la motivació excepcional de l'alumnat. I és que parlar de sexualitat els permet plantejar aspectes que els (i ens) acompanyarà al llarg de la vida. En abordar una esfera tan íntima, tan carregada d'emocions i de vivències plenes de significats, podem generar processos d'aprenentatge molt valuosos per a la vida de les persones. I quan encarem allò que ens interpel·la directament, allò que ens passa al cos, els aprenentatges que fem sempre són molt més significatius.

I, a més, la sexualitat és una via d'entrada per treballar moltíssimes temàtiques relacionades amb la prevenció de violències masclistes, perquè és un tema que els interessa i els agrada.

En el quadre següent n'exposem algunes:

Límits propis i límits de les altres persones	Desig i plaer	Prevenió d'abusos i violències	Gènere i coeducació	Diversitat sexual, corporal, cultural i autoestima
Coneixement del cos	Drets	Pubertat i canvis	Benestar, relacions de bon tracte, comunicació, escolta...	Amor romàntic
Porno	Informació sobre MAC i ITS	Educació emocional	Estratègies de negociació	I moltes altres temes...

L'educació sexual és poder parlar del porno, reconèixer la sexualitat com una qüestió de drets i saber quins tenim en relació amb els nostres cossos, les nostres relacions i les nostres sexualitats. L'educació sexual és tot allò que té a veure amb el coneixement del propi cos; amb saber com és, com actua, les parts que té, com s'anomenen, com funciona la seva sensibilitat, què ens agrada i què no, com posar límits i com respectar els dels altres; amb l'autoescolta, amb com reconèixer les nostres emocions i sentiments; amb com comunicar-nos; amb la diversitat sexual i de gènere, però també la diversitat corporal, la funcional i la cultural, i amb reconèixer que els nostres cossos són preciosos, siguin com siguin, perquè són tresors de plaer.

El plaer constitueix una gran eina en termes de reducció de riscos perquè, quan les persones estem connectades amb el nostre plaer, som molt més capaces d'identificar quins són els nostres desitjos, quins són els nostres límits, què ens ve de gust i com. Estar connectades amb el nostre plaer fa que sigui molt més fàcil comunicar, negociar els nostres jocs i les nostres pràctiques sexuals. El plaer ens permet, doncs, cuidar-nos millor. I cuidar-nos millor és també gaudir de sexualitats més igualitàries i més lliures.

D'aquesta manera, junt amb el plaer, l'altre gran eix articulador de les intervencions en educació sexual des d'una mirada feminista són les cures. En aquest sentit, impulsar l'educació sexual és generar espais en els quals es poden compartir sabers i generar estratègies col·lectives que facilitin les cures de la salut sexual, l'exercici dels drets sexuals i un punt de vista crític sobre el model de sexualitat hegemònic (que, tal com tractem en el capítol II

d'aquesta mateixa col·lecció "El plaer de trencar la norma" es caracteritza per ser un model biologicista⁵, coitocèntric⁶, cis-heteronormatiu⁷, sexista⁸, adultcèntric⁹, capacitista¹⁰, occidental¹¹ i patologitzant¹²).

D'acord amb la lògica de les cures, és indispensable incorporar la prevenció de les violències masclistes en la promoció de la salut sexual (problematitzar les relacions de gènere, les categories sexe i gènere, els estereotips, els rols i les relacions de poder), així com posar de manifest com les desigualtats masclistes afecten la salut sexual. Des d'aquesta mirada, el principal factor de risc per a la salut sexual no es trobaria mai més en un component biològic, sinó en les desigualtats socials que dificulten l'exercici dels drets de les persones. Amb aquesta premissa, l'objectiu fonamental de l'educació és facilitar estratègies comunitàries perquè les persones puguem escollir les que millor s'adaptin als nostres contextos i transformar-los.

5. Que redueix les sexualitats a una qüestió natural i científica, obviant el pes dels aspectes socials.

6. Que estableix el coit com la pràctica suprema de les relacions sexuals.

7. Que estableix l'heterosexualitat i les identitats de gènere cis-sexuals com la norma social.

8. Que naturalitza el dret dels homes i penalitza el de les dones, que privilegia el plaer dels homes i cosifica els cossos de les dones.

9. Que s'enfoca en les edats centrals de la reproducció.

10. Que no considera els cossos amb mobilitats diferents de l'estàndard (per exemple, les persones que van en cadira de rodes) o les desvalora.

11. Que pren els valors de la cultura occidental com a universals.

12. Que estableix que la identitat de gènere és una condició mèdica.

Referències bibliogràfiques

SIMÓN, Elena. (2010). La igualdad también se aprende. Cuestión de coeducación, Ed. Narcea, Madrid.

SANCHÍS, Rosa (2012) "Del mal amor a la buena educación sexual. Alternativas a la violencia" http://www.rosasanchis.cat/sexualitat/articles_ponencies/articulo_Isonomia_12_rosa_sanchis.pdf

MARTÍNEZ, Clara y JUVENTY, Teo (2019) "De infundir el miedo, a difundir placeres".

Disponible a: <http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD59546.pdf>

Dinàmiques

DECISIONS D'AUTOCURA

OBJECTIUS

- Reflexionar sobre les decisions relatives a la cura de la nostra salut sexual.
- Prioritzar el plaer com a base de l'autocura.
- Conèixer els principals mètodes anticonceptius.
- Conèixer les opcions per prevenir la transmissió d'infeccions de transmissió sexual (ITS).

PERSONES DESTINATÀRIES

Adolescents i joves (a partir dels 14 anys).

ESPAI

Una sala prou àmplia perquè les participants puguin distribuir-se en quatre petits grups.

MATERIAL

- Targetes (annex I)
- Cartolina A3 que es divideixi en dues parts: ACORD / DESACORD"

CONCEPTES CLAU

- Decisions d'autocura
- Plaer
- Infeccions de transmissió sexual (ITS)
- Embaràs
- Anticonceptius
- Marxa enrere
- Preservatiu
- Vies de transmissió
- VIH
- Avortament

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no prejutjar. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes dues direccions: entre el grup i la persona referent; així com d'aquesta persona envers el grup. Dividim les participants de l'activitat en quatre grups (d'unes sis persones).

Expliquem en què consisteix la dinàmica: a cada grup se li entregarà un joc de targetes amb diferents afirmacions i una cartolina grossa dividida en dues parts:

D'ACORD / EN DESACORD

El grup debatrà sobre cada una de les targetes i decidirà on la col·loca. Si no hi hagués acord, la situarà a la zona del mig. Cal deixar clar que no és important conèixer la resposta exacta o no, ja que l'objectiu de la dinàmica és aprendre juntes. El que interessa és el debat i l'intercanvi d'idees que es dona en cada petit grup.

Tindran uns 20 minuts per col·locar-hi les targetes. La persona dinamitzadora pot passar per cada grup de debat per acompanyar-lo o resoldre'n els dubtes. Un cop finalitzat el temps de treball en els grups, es farà la posada en comú. Podem llegir la targeta en veu alta i demanar a cada grup que doni un argument de per què l'ha posat a l'apartat "d'acord" o a l'apartat "en desacord". Tot seguit, oferim algunes orientacions educatives per a cada una de les targetes.

EN EL SEXE NO ES PARLA, S'ACTUA

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

COM MÉS GEMEGA
UNA PERSONA,
MÉS PLAER SENT

EL SEXE ANAL
NO FA MAL

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

LA PRIMERA VEGADA
FA MAL

L'AVORTAMENT
ÉS UN DRET

L'AVORTAMENT
ÉS GRATUÏT

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

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

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

LA PASTILLA DE L'ENDEMÀ ES POT
PRENDRE COM A MÀXIM TRES
VEGADES

LA PASTILLA ANTICONCEPTIVA
TÉ EFECTES SECUNDARIS

PODEM SABER SI UNA PERSONA
TÉ UNA ITS
PER LA PINTA QUE FA

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

LA MAJORIA DE LES ITS
ES PODEN CURAR

LES PERSONES QUE TENEN MÉS
PARELLES ÉS MÉS PROBABLE QUE
PATEIXIN UNA ITS

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

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

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

ÉS POSSIBLE CONTRAURE EL VIH
PER UNA PICADA DE MOSQUIT

COMPARTIR LA ROBA AMB UNA
PERSONA
QUE TINGUI EL VIH
IMPLICA UN RISC

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

EL PRESERVATIU FA
QUE SENTIM MENYS

ÉS FÀCIL QUE UN PRESERVATIU ES
TRENQUI

SI PORTES CONDONS A SOBRE
SEMBLA QUE SEMPRE VAGIS
BUSCANT SEXE

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

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

La millor manera de comunicar-nos és parlant. Per saber que l'altre està a gust amb nosaltres o amb el que volem fer, una manera senzilla és preguntant-l'hi directament. Posar atenció a com se sent l'altra persona mentre estem compartint intimitat és un ingredient indispensable del plaer. Llegir el llenguatge corporal i entendre la comunicació no verbal és part de l'aprenentatge de la nostra sexualitat, però la comunicació verbal és una fórmula infal·libre! A diferència de les pel·lícules que ens mostra el porno, la realitat té molts guions:

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

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

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

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

3. COM MÉS GEMEGA UNA PERSONA, MÉS PLAER SENT

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

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

Són exemples de preguntes que ens poden ajudar a tenir relacions més plaents.

4. EL SEXE ANAL NO FA MAL

Cap pràctica sexual no ha de provocar dolor, ja que el que busquem les persones en viure la sexualitat és el plaer. Les persones que practiquen la penetració anal senten molt de plaer. A causa de la socialització de gènere, en el desenvolupament de la dinàmica, els nois acostumen a mostrar-se reticents a l'acció de rebre penetració, per demostrar la seva masculinitat.

Aprofitarem la conjuntura per reflexionar sobre la relació entre l'homofòbia i la masculinitat. Quant a la pràctica de la preferència sexual, hi ha nois heterossexuals als quals els encanta i nois gais als quals no els agrada, igual que hi ha dones cis i persones trans* a les quals els agrada i a d'altres, no. Cada persona té el dret a decidir com li ve de gust viure la seva sexualitat i què no vol experimentar, i al mateix temps totes tenim dret que els nostres gustos no siguin estigmatitzats ni ridiculitzats pel patriarcat.

A vegades pot sortir el tema del BDSM (sigla que prové de la unió de bondage, disciplina, dominació i submissió i sadomasoquisme), ja que molts adolescents han vist la pel·lícula Cincuenta sombras de Grey. Podem contraatacar l'imaginari del dolor argumentant que precisament les BDSM són les pràctiques en què més importància s'atorga a la negociació i al consentiment de les persones implicades.

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

Aquesta targeta serveix per desconstruir el mite de ser "escalfabraguetes". Sortosament, les noves generacions ho tenen, almenys discursivament, molt més clar. També ens pot servir per parlar del consentiment. En comptes de la definició clàssica de donar permís o no a l'altra persona, ho definirem prioritzant si sentim desig o no i ganes de fer, experimentar i compartir la nostra sexualitat amb una altra persona. Així, ressaltem la importància d'escoltar-nos a nosaltres mateixes, brúixola indispensable per viure la sexualitat de manera que ens generi benestar.

Alguns apunts:

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

6. LA PRIMERA VEGADA FA MAL

La primera vegada s'associa a la penetració vaginal en una relació heterosexual. Podem aprofitar per combatre el coitcentrisme i l'heteronorma i per definir el sexe d'acord amb la diversitat que tenim les persones de viure la nostra sexualitat. Així, per sexe s'entenen les infinites maneres de donar-se plaer sexual entre les persones (sexe oral, anal, però també jocs eròtics, carícies, massatges, masturbació en parella, pèting, etc.). Posarem l'accent en el fet que no hi ha una jerarquia de les pràctiques sexuals pel que fa al plaer, ja que això depèn dels gustos de cada persona. Podem fer preguntes com:

En què consisteix la primera vegada?

Si la primera vegada significa penetració vaginal, **com són les primeres vegades de les lesbianes i dels gais?**
Si el sexe només fos una cosa, no seria molt avorrit?

Aquesta targeta també ens serveix per desconstruir el mite del dolor que senten les noies la primera vegada que practiquen la penetració vaginal. És crucial recalcar que la primera vegada no ha de fer mal, ni la segona, ni la tercera, ni la vintena, cap!

Si en les relacions sexuals sentim molèsties o dolor, significa que no fem bé alguna cosa. El millor que podem fer en aquestes situacions és escoltar-nos i aturar-nos. En aquest moment, podem triar entre canviar de pràctica (recordem que hi ha infinites maneres de donar-nos plaer) o deixar-ho per a un altre dia o canviar d'amant.

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

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

7. L'AVORTAMENT ÉS UN DRET

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

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

8. L'AVORTAMENT ÉS GRATUÏT

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

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

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

- Quan compartim intimitat sexual amb altres persones, busquem plaer. Fer servir mètodes contraceptius multiplica la nostra capacitat per sentir plaer, ja que disposem de tota la nostra atenció per gaudir!
- Encara que el risc d'embaràs sigui més baix que si s'ejacula a l'interior de la vagina, aquesta pràctica genera ratllades i angoixes fins que es produeix la menstruació. I tot aquest malestar, que sovint es viu en solitari, no té res a veure amb el plaer que es busca en les relacions sexuals. Convé recordar que no hem de viure amb neguits i aprendre a valorar que aquesta situació no és justa.
- És important interpel·lar els nois per tal de generar una reflexió profunda sobre el tema i poder-hi suscitar consciència i empatia.
- És important no generar una situació de judici moral; l'acompanyament educatiu buscarà augmentar la capacitat crítica de l'alumnat.

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

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

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

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

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

L'afirmació és correcta. En cas que es necessiti, la pastilla es pot aconseguir:

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

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

No hi ha un màxim de vegades per prendre la pastilla, però en cap cas ha de convertir-se en un mètode contraceptiu habitual perquè, cada vegada que la prenem, estem alterant el nostre cicle hormonal i, sobretot, el nostre estat d'ànim. Hem de tenir molt present que els neguits i les inseguretats que sentim des de la pràctica de risc fins que ens ve la regla no tenen res a veure amb el plaer sexual i podríem estalviar-nos aquest malestar utilitzant els preservatius, que, a més, ens protegeixen del risc d'una ITS.

13. LA PASTILLA ANTICONCEPTIVA TÉ EFECTES SECUNDARIS

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

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

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

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

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

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

16. LA MAJORIA DE LES ITS ES PODEN CURAR

La majoria de les ITS es poden curar; el més important és detectar-les aviat i seguir el tractament mèdic indicat tan de pressa com sigui possible. Si notem molèsties als genitals o durant les relacions sexuals, hauríem de fer-nos proves per descartar-les o per començar el tractament corresponent.

Amb les ITS no es tracta de sentir-se culpable ni de buscar culpables. Totes les persones som responsables a l'hora de protegir la nostra salut i la de les persones amb les quals compartim la nostra sexualitat.

Encara que el VIH segueixi sense tenir cura, és a dir, no s'elimina del tot del cos, els avenços en els tractaments antiretrovirals possibiliten que al cap de sis mesos de prescriure'ls la càrrega viral sigui indetectable. Quan la càrrega viral del VIH és indetectable, la quantitat de virus en els fluids és massa baixa per produir infecció. El risc de transmissió sexual del VIH està relacionat amb la càrrega viral i, quan és indetectable, el risc es redueix a zero.

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

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

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

Correcte. Si es comparteixen joguines sexuals entre dues o més persones, és convenient prestar-hi atenció per tal d'evitar riscos de transmissió. Es recomana utilitzar el

preservatiu si s'utilitza la mateixa joguina entre persones diferents.

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

Quan parlem de protecció durant el sexe oral, és probable que el primer que ens vingui al cap sigui un preservatiu extern. Però què passa quan qui el rep és una persona amb vulva o quan practiquem l'anilingus? Aquí entra en joc l'anomenada barrera de làtex (dental dam). Les barreres bucals són pel·lícules de làtex o poliuretà que s'utilitzen entre la boca i la vagina o l'anus durant el sexe oral.

- És convenient explicitar que, si l'ejaculació es produeix fora de la boca, el risc disminueix notablement.
- El cunnilingus és una pràctica de risc baix de transmissió del VIH, ja que el flux vaginal té poca capacitat transmissora i la boca és una mucosa més resistent.

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

Incorrecte. Els anticonceptius hormonal no redueixen el risc de transmissió, ja que no suposen cap barrera als fluids de l'altra persona. Només són eficaços per protegir-nos de l'embaràs, però no d'una ITS. Hi ha moltes parelles que decideixen fer-se proves mèdiques per descartar una ITS i emprar aquests mètodes com a estratègia d'autocura. En aquest cas, és recomanable pactar que si s'estableixen contactes eròtics amb altres persones s'utilitzaran mètodes de barrera per evitar la

transmissió d'una ITS. És convenient tornar-se a fer les proves en cas de no haver-los utilitzat i fer servir protecció amb la parella habitual fins que se'n tinguin els resultats i, en cas que sigui necessari, fins al final del tractament indicat.

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

VIH és la sigla que correspon al virus de la immunodeficiència humana. En destaquem les característiques següents:

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

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

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

- 1. Presència d'un fluid transmissor.** Els únics fluids corporals amb aquestes característiques són (de més a menys capacitat transmissora del VIH): sang, semen, llet materna, flux vaginal. Fluids no transmissors: la saliva, la suor, les llàgrimes, els mocs, l'orina i els excrements.
- 2. Presència d'una porta d'entrada al torrent sanguini per la qual s'hi pugui introduir algun dels fluids transmissors del VIH.** Aquestes portes d'entrada són les **ferides**

obertes i les mucoses. Les mucoses són parts del cos que no tenen la pell com a element protector. Les mucoses que actuen com a portes d'entrada són (de més a menys vulnerabilitat): recte, vagina i vulva, gland o punta del penis i finalment l'interior de la boca (molt més resistent que la resta).

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

Efectivament, tal com s'explica a l'apartat anterior, l'interior de la boca és una mucosa molt més resistent que la resta. Igualment cal assenyalar que el risc es redueix si l'ejaculació es produeix fora de la boca i que el flux vaginal té una capacitat transmissora molt més baixa que el semen, la qual cosa implica que el cunnilingus sigui una pràctica de risc baix en la transmissió del VIH.

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

Les pràctiques sexuals en les quals, mitjançant un fluid amb capacitat transmissora (sang, semen, fluxos vaginals), es pot transmetre el VIH a un altre organisme mitjançant una mucosa (o porta d'entrada) es poden diferenciar de la manera següent:

Pràctiques sexuals d'alt risc:

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

Pràctiques sexuals de baix risc:

- Fel·lació (boca + penis).
- Anilingus (estimulació oral de l'anus).
- Compartir joguines sexuals de manera immediata.

- Cunnilingus (boca + vulva). En el cas d'haver-hi presència de sang menstrual, el risc de transmissió del VIH augmenta (per les característiques de la sang).

Com s'explica a la targeta 19, és convenient explicitar que, si l'ejaculació es produeix fora de la boca, el risc disminueix notablement.

Pràctiques sexuals sense risc:

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

24. EL PRESERVATIU FA QUE SENTIM MENYS

Aquest és un dels grans mites estesos sobre l'ús del preservatiu extern, però, en realitat, té més a veure amb la falta de costum que amb cap altra cosa. Podem posar l'exemple de les sabates: n'hi ha de molts models i talles, i amb algunes estarem més còmodes que amb d'altres, però perquè un dia ens n'hàgim emprovat unes que ens han resultat incòmodes no vol dir que hàgim d'anar descalces. Això és extrapolable a l'ús del preservatiu. El plaer és sempre intersubjectiu. Quan compartim la nostra sexualitat amb altres persones, el plaer depèn més d'aspectes relacionals (sentir-nos còmodes, estar-hi a gust, en confiança, desinhibides, amb ganes de jugar i d'experimentar juntes...) i de l'art i la màgia en la trobada que de motius fisiològics, de mides (un altre dels grans mites) o de la presència o no del preservatiu.

25. ÉS FÀCIL QUE UN PRESERVATIU ES TRENQUI

No és fàcil que un preservatiu extern (anomenat popularment preservatiu o condó per a penis o masculí) es trenqui

si està ben col·locat. De fet, la majoria de les vegades que es trenca és perquè està mal col·locat. Aprofitarem per explicar de manera pràctica com s'ha de posar un preservatiu (podem emprar un dildo, un vibrador, un plàtan, la mà, etc.)

Si s'utilitza per al penis:

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

En cas d'utilitzar un dildo:

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

En tots dos casos, després d'usar-lo:

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

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

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

important guardar-los en llocs frescos, perquè la llum directa del sol o les altes temperatures poden deteriorar-los. Si els portem a la cartera, podem canviar-los de tant en tant per assegurar-nos que quan els hàgim d'utilitzar estiguin en bones condicions.

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

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

És importantíssim assenyalar les típiques frases manipuladores i de xantatge:

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

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

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

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



PLAY PARTY!

Hablando del calentón: estrategias de comunicación para sexualidades más placenteras

OBJECTIUS

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

DURADA 1 hora

PERSONES DESTINATÀRIES

Adolescents i joves a partir de 14 anys.

ESPAI

Una sala àmplia amb ordinador, projector i so per veure un vídeo, on tothom pugui seure còmodament (per exemple, en semicercle).

MATERIAL

Vídeo: *Play Party! Hablando del calentón: estrategias de comunicación para sexualidades más placenteras*

CONCEPTES CLAU

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

CRONOGRAMA

ACTIVITAT	TEMPS
Introducció	10 min
Vídeo	10 min
Comentem la situació 1	10 min
Comentem la situació 2	10 min
Comentem la situació 3	10 min
Comentem la situació 4	10 min

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

INTRODUCCIÓ

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

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

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

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

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

És ideal negociar-ho abans, però també podem fer-ho en el mateix moment o, fins i tot, comentar el que vulguem amb posterioritat. Les relacions sexuals són relacions de comunicació, i la millor manera de comunicar-nos és parlant. Per saber si l'altra persona està a gust amb nosaltres o amb el que volem fer, només cal preguntar-li-

ho directament. Parar atenció a com se sent l'altra persona mentre estem compartint la intimitat és un ingredient indispensable del plaer. Llegir el llenguatge corporal i entendre la comunicació no verbal és part de l'aprenentatge de la nostra sexualitat, però la comunicació verbal és una fórmula infal·lible! A diferència del que ens mostra el porno, la realitat té molts guions:

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

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

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

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

SITUACIÓ 1: "Vull sentir-te pell amb pell"

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

És interessant examinar com se sent la protagonista quan la seva parella li proposa sexe sense protecció amb frases com aquestes: "Va, vinga, que t'agradarà!", "L'altre dia no va passar res. Jo ho controlo", "Vull sentir-te pell amb pell", "Que no confies en mi?".

Encetarem un debat col·lectivament amb preguntes com aquestes: quina intenció tenen aquestes frases? Vol que canvii d'opinió? Per què?

Conduïrem el debat visibilitzant les paraules del protagonista com a frases de pressió, de manipulació dolça, de xantatge amorós... És interessant reflexionar sobre el fet que darrere d'aquestes violències masclistes no hi ha un monstre, sinó algú que ni tan sols és conscient de la violència i del poder que exerceix. És fonamental generar una reflexió en grup per prendre consciència del poder que exerceix la desresponsabilització de l'ús de protecció, la qual cosa en les relacions heterosexuales significa moltes vegades la imposició de la marxa enrere. Aquest tipus de violències estan tan naturalitzades que la majoria de les vegades cauen en el terreny de la impunitat, perquè les persones no les identifiquen com a tals.

Si volem continuar filant prim, analitzarem a continuació les estratègies que fa servir la noia: l'escolta interna, la identificació del malestar, la comunicació, l'humor i la ironia

per capgirar les frases de pressió, la proposta d'innovar i dur a terme noves pràctiques... En definitiva, la protagonista reacciona davant la pressió expressant el seu malestar i explicant per què no li ve de gust fer la marxa enrere.

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

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

Podem complementar el debat amb aquestes orientacions educatives:

- Quan compartim intimitat sexual amb altres persones, busquem plaer. Utilitzar mètodes contraceptius multiplica la nostra capacitat per sentir plaer, ja que disposem de tota la nostra atenció per gaudir!
- Encara que el risc d'embaràs sigui més baix que si s'ejacula a l'interior de la vagina, aquesta pràctica genera ratllades i angoixes fins que es produeix la menstruació. I tot aquest malestar, que molts cops viuen les noies en solitari, no té res a veure amb el plaer que es busca en les relacions sexuals. Convé recordar que no hem vingut al món a estar ratllades i aprendre a valorar que aquesta situació de males-

tar emocional és evitable i injusta. Tanmateix, és molt important no crear un judici moral perquè generaria culpa. Per promoure canvis actitudinals, l'acompanyament educatiu ha de pretendre augmentar la capacitat crítica de l'alumnat i la reflexió.

- És important interpel·lar els nois per generar la presa de consciència, una reflexió profunda, empatia i implicació en l'anticoncepció. És interessant encetar la reflexió a partir de les frases de pressió que utilitza el protagonista del vídeo: "Que no confies en mi?", "Va, vinga, que t'agradarà", "Vull sentir-te pell amb pell". És important considerar aquestes frases com a exemples de xantatge i manipulació. Com se sentiria ella si hagués accedit a fer-ho sense protecció? És conscient, el noi, del malestar que genera? Com resolen la situació? Què decideixen fer?
- Podem tancar el debat preguntant quines estratègies de negociació aplica la protagonista. Podem destacar l'ús de l'espelma i del massatge com una manera de fer visible el cos com a font de plaer (no reduir-ho a la zona genital). Així contraestem el coitcentrisme i ampliem els marges del desig. Per desvirtuar el mite que amb el preservatiu se sent menys plaer, posarem èmfasi en les accions que permeten deixar fluir i crear màgia (connexió, complicitat, escolta, comunicació, etc.) com a ingredients fonamentals del plaer.

SITUACIÓ 2: "Agafa la barrereta i menja'm!"

Demanam al grup que expliqui, amb les seves paraules, què succeeix en l'escena. A continuació, preguntem com se senten les protagonistes i què s'hi està negociant: en aquest cas, la barrera de làtex (dental dam) per fer sexe oral d'una manera més segura¹³.

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

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

El fluix vaginal és un fluid amb menys capacitat transmissora que d'altres, com ara el semen o la sang; per aquest motiu, el sexe oral en aquest cas és una pràctica de baix risc. Amb tot, també es poden transmetre algunes ITS, com ara la clamidiosi, la tricomonosi, etc. La majoria d'infeccions que es transmeten per aquesta via són fàcils de tractar, però es poden complicar si no es detecten. D'altres, com la sífilis i la gonorrea, poden ser més perilloses per a la salut¹⁴.

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

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

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

Respecte a la diversitat funcional, pot aparèixer la pregunta de com tenen relacions sexuals les persones que van amb cadira de rodes. Aquesta escena, a més de visibilitzar que les persones amb diversitat funcional tenen sexualitat com la resta, ens permet ampliar els imaginaris

sobre la sexualitat i el plaer, atès que posa l'accent en el cos sencer com un mapa infinit de plaer, i en la creativitat i la comunicació com a eines clau per compartir plaer amb altres persones.

SITUACIÓ 3: "Avui estic més de mimitos..."

Demaneu al grup que expliqui, amb les seves paraules, què succeeix en l'escena. A continuació, preguntem com se senten els protagonistes i què s'hi està negociant.

L'aspecte clau d'aquesta escena és que ens permet pensar estratègies per dir el que no volem encara que ningú ens ho hagi preguntat. Tot i que sabem que per garantir entorns de sexualitat lliures i plaents tenim la responsabilitat de preguntar-nos què ens ve de gust amb qui compartim la sexualitat, també tenim clar que moltes vegades això no succeeix per molts motius: per exemple, en el porno, referent audiovisual del sexe per excel·lència (sobretot per als nois), no es parla; no sabem com parlar del que ens agrada i del que ens ve de gust; parlar fa vergonya; sembla que si preguntes és perquè no saps res del sexe, etc. Per això, tenir estratègies per dir el que no vols encara que no ens ho hagin preguntat és una eina per reduir riscos. En aquest cas, reduir el risc de tenir sexe sense ganes o sense plaer.

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

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

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

A vegades voldrem dir un no taxatiu. Un no de límit, de "ni t'acostis". I altres vegades, pensar en el no com a tancament, com a clausura, com a impossibilitat, fa que ens sigui més difícil de plantejar. Però podem pensar també en el no com a matís, com a contraproposta, com a partícula que obre altres possibilitats. "No vull sexe genital, vull petonets i que em facis la cucharita", "No vull que et fiquis a dins, tinc moltes més ganes de petonets al coll", etc. A vegades, el no com a contraproposta fa que ens sigui més fàcil plantejar els nostres límits.

L'escena també permet comentar què és sexe i què no. On comença i on acaba el sexe? Us sembla que els mimitos i fer la cucharita també poden ser sexe? Què busca, la gent, quan decideix compartir la sexualitat amb algú? Us sembla que haurien trobat el que buscaven si el noi que no tenia ganes de "motos" no hagués dit que preferia mimitos?

SITUACIÓ 4: "Creus que a totes ens agrada el mateix?"

Demaneu al grup que expliqui, amb les seves paraules, què succeeix en l'escena. A continuació, preguntem com se senten els personatges i què s'hi està negociant.

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

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

Encara que el punt d'inflexió de l'escena no té tant a veure amb el dolor, podem aprofitar per parlar-ne. Cap pràctica sexual ha de provocar dolor, sinó que el que busquem les persones en viure la sexualitat és plaer¹⁵. Si una cosa ens fa mal és perquè hi ha alguna cosa que no fem bé: canviem de postura, de pràctica, de lloc o d'amant, però el sexe no ha de fer mal, sinó que ha de donar plaer.

Pot aparèixer en el debat el mite del dolor de la primera vegada o del sexe anal com a pràctica dolorosa. Pel que fa al primer cas, és important destacar que en les relacions sexuals sempre busquem plaer. El mite del dolor de la primera vegada provoca una normalització del dolor, la qual cosa és inacceptable. Què faria un noi si li fes mal el penis en les relacions? Doncs nosaltres hem de fer el mateix! És important facilitar un espai per donar processos d'empoderament, en el qual les joves se sentin protagonistes actives de la seva sexualitat, legitimades per decidir i comunicar els seus desitjos i les seves emocions i necessitats. Bandegem els mites i les històries sobre l'himen; si fa mal és perquè es va més de pressa del compte. El fet que no resulti plaent té relació amb la inexperiència, amb les presses, amb la idea que és com una carrera en comptes d'un joc... Com més flueixi tot i més màgia afegim al tema, més plaent serà. La connexió, l'escolta, el fet de sentir-nos còmodes, que podem prendre la iniciativa i comentar el que vulguem són ingredients indispensables per al plaer. Estar connectades amb el nostre plaer és una gran eina per negociar millor relacions més segures i plaents.

Pel que fa al sexe anal, podem explicar que té un ritme i una tècnica propis i que la gent que el practica és perquè hi troba molt de plaer. Podem aprofitar el tema per intentar abordar l'homofòbia que es genera en la majoria de les aules en parlar de sexe anal. És interessant anomenar-la quan sorgeix, fer-la explícita, i, a continuació, explicar que el sexe anal - en relació amb els nois - no és una cosa de gais. Una cosa correspon a les pràctiques que ens agraden i una altra amb qui ens agrada fer-les; hi ha molts nois gais que

no tenen interès a explorar la seva sensibilitat anal i molts nois heterosexuais als quals els encanta.

Finalment, per tancar el tema, explicarem que cada persona té dret a decidir com li ve de gust viure la sexualitat i què no vol experimentar, i al mateix temps totes tenim dret que els nostres gustos no siguin estigmatitzats ni ridiculitzats pel patriarcat.

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

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

- En el cas de tenir la menstruació o una infecció vaginal, augmenta el risc de transmissió d'ITS en el sexe oral desprotegit.
- Les llagues al voltant dels genitals o de l'anus poden ser un símptoma d'infecció. Si n'hi ha, un mètode de barrera redueix moltíssim el risc de transmissió.
- Evitar l'ejaculació a la boca redueix el risc de transmissió d'infeccions.
- No rentar-se les dents abans ni després permet evitar que es generin petites ferides que podrien ser una porta d'entrada de microorganismes al torrent sanguini. Tampoc no esbandir-se amb col·lutoris bucals ni altres substàncies que continguin alcohol.
- 15. A vegades pot sortir el tema del BDSM, ja que molts adolescents han vist la pel·lícula Cincuenta sombras de Grey. Podem contraatacar l'imaginari del dolor argumentant que precisament els BDSM són les pràctiques en què més importància s'atorga a la negociació i al consentiment de les persones.

MES INFORMACIÓ

• **LGTB Terrassa : Actua Vallès. Protegeix-te, cony!: guia de salut sexual per a persones amb cony de tots els gustos i gèneres.** Disponible a: <http://www.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD40220.pdf>

• **SIDA STUDI. Zona pedagògica. Infeccions de Transmissió Sexual.** Disponible a: <http://salutsexual.sidastudi.org/ca/zonapedagogica-grupos/documentos-tematicos/zonapedagogica-grupo/jovenes-documentos-vih>

• **SIDA STUDI. Zona pedagògica. Mètodes barrera i anticonceptius.** Disponible a: <http://salutsexual.sidastudi.org/ca/zonapedagogica-grupos/documentos-tematicos/zonapedagogica-grupo/jovenes-documentos-enp>

POSSIBLES ADAPTACIONS

Es pot demanar que treballin en quatre grups petits, que cada grup es dediqui a pensar en una de les quatre situacions i que després posin en comú el treball que han fet.

Si necessites més recursos pedagògics o vols ampliar la informació, pots consultar els nostres serveis en línia:

ZONA PEDAGÒGICA: selecció de materials educatius per a professionals sobre educació sexual, promoció de la salut sexual i dels drets sexuals. Inclou una secció específica per a població jove, una altra per a persones amb diversitat funcional i un apartat comú amb continguts classificats per eixos temàtics: igualtat de gènere, diversitat sexual i de

gènere, diversitat cultural, infeccions de transmissió sexual, mètodes anticonceptius i anticoncepció d'emergència, bullying homofòbic i violències masclistes. <http://salutsexual.sidastudi.org/ca/zonapedagogicas>

ZONA DE DINÀMIQUES: espai per a professionals que vulguin desenvolupar dinàmiques en grup sobre educació sexual, classificades segons les principals dimensions de les sexualitats.

CENTRE DE DOCUMENTACIÓ especialitzat en salut sexual: més de 18.000 materials, recursos i iniciatives per promoure l'educació sexual.

www.salutsexual.sidastudi.org/ca/catalogo

EL KIT DEL PLAER: blog per a joves que conté les preguntes freqüents que solen sorgir en les nostres accions educatives.


<https://kitdelplaer.org>

Per acompanyament i suport a l'avaluació:

Evalúa+: s'adreça a totes les entitats que fan intervencions en salut sexual. Té com a objectiu ser una eina de suport perquè les entitats i els seus professionals integrin l'avaluació en els seus projectes. També pot ser útil per a entitats o organitzacions que treballen en altres camps i amb altres temàtiques.

<http://salutsexual.sidastudi.org/ca/zonapedagogica/evalua>

SIDA STUDI
Carrer del Carme 16, principal (08001, Barcelona)
Tel. 932681484
sidastudi@sidastudi.org
www.sidastudi.org / salutssexual.sidastudi.org

Aquesta guia forma part del projecte: 

Amb la col·laboració de:  **Generalitat de Catalunya**
Agència Catalana de la Joventut



Amb el suport de:  **Generalitat de Catalunya**
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Finançat amb càrrec als crèdits rebuts del Ministeri de la Presidència, Relacions amb les Corts i Igualtat, a través de la Secretaria d'Estat d'Igualtat.

