

Drets Sexuals i Reproductius

#HazlosTuyos

#MakeItYours

#FeslosTeus

Guia Pedagògica



Un programa de



En col·laboració amb

feminietas

Amb el suport de



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

Autoria

Aldana Menéndez, Laura F. Daunas, Xavi Tallón, Maio Serrasolsas

Edició

ABD

Revisió

SEXus

Disseny i maquetació

Celina Poloni

Il·lustracions

Malena Guerrero

Col·laboració

femiñetas

Barcelona, 2020

Aquesta proposta sorgeix de la feina conjunta de totes les persones que formen part de l'equip de sexes. 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.

Índex

Introducció	4
L'abordatge dels Drets Sexuals i Reproductius	11
El dret a la llibertat i igualtat sexual	12
El dret a l'autonomia, integritat i seguretat sexuals del cos	15
El dret a la intimitat i privacitat sexual	18
El dret al plaer sexual	21
El dret a l'expressió sexual emocional	24
El dret a la lliure associació sexual	27
El dret a la presa de decisions reproductives, lliures i responsables	30
El dret a la informació basada en el coneixement científic	33
El dret a l'educació sexual integral	36
El dret a l'atenció de la salut sexual	39
Dinàmiques i activitats	42
Recursos complementaris	55
Bibliografia	56

Introducció

Amb la campanya "Make it Yours" es pretén visibilitzar i donar a conèixer els Drets Sexuals i Reproductius (DSiR), especialment a la població adolescent i jove. Tot i l'existència de la Declaració Universal dels DSiR formulada l'any 1997, encara moltes persones els desconeixen. Conèixer aquests drets dóna la possibilitat de garantir el gaudi ple dels cossos, plaers i desitjos lliures de discriminacions, opressions i violències. També possibilita promoure'ls, garantir-los, sensibilitzar sobre ells i detectar situacions de vulneració.

Existeixen diverses convencions, tractats i acords internacionals que fan esment als DSiR. Per exemple, el Pacte Internacional de Drets Civils i Polítics (PIDCP), el Pacte Internacional de Drets Econòmics, Socials i Culturals (PIDESC), la Convenció sobre l'Eliminació de Totes les Formes de Discriminació Contra la Dona (CEDCD), la Convenció de l'ONU sobre els drets de l'Infant (CDN), el Programa d'Acció de la Conferència Internacional sobre la Població i el Desenvolupament (CIPD) de Nacions Unides per abordar els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS), la Plataforma per a l'Acció de la Quarta conferència Mundial de les Nacions Unides sobre la Dona, de Beijing i la Convenció

de l'ONU sobre els Drets de Persones que Viuen amb Discapacitat. Es disposa de tractats i convencions internacionals que són instruments de drets humans legalment vinculants i obligatoris. Es tracta de



Conèixer aquests drets dóna la possibilitat de garantir el gaudi ple dels cossos, plaers i desitjos lliures de discriminacions, opressions i violències.



documents que permeten garantir els drets i detectar quan hi ha vulneracions dels mateixos.

Altres acords internacionals, com el Programa d'Acció de la CIPD i la Plataforma d'Acció de Beijing, també són documents influents en l'àmbit de la política. Si bé no són legalment vinculants i obligatoris, els governs que signen aquests acords poden també estar subjectes a rendició de comptes perquè s'han compromès

a complir-los. Aquests documents poden semblar abstractes, però exerceixen influència en els diferents països.

La present proposta d'abordatge dels DSiR, enmarcada a la campanya "Make It Yours", es basa en una elaboració pròpia a partir de la Declaració Universal dels Drets Sexuals que es va formular en el XIII Congrés Mundial de Sexologia, celebrat l'any 1997 a València, i que l'any 1999, en el XIV Congrés Mundial de Sexologia, a Hong Kong, va ser revisada i aprovada per l'Assemblea General de l'Associació Mundial de Sexologia (WAS). Posteriorment, l'any 2014 la WAS va realitzar novament una revisió de la Declaració.

L'adaptació dels DSiR que es presenta s'ha realitzat a partir de la introducció de la perspectiva de gènere i la mirada interseccional, a través d'un llenguatge proper, sensible i inclusiu.

Els DSiR són drets humans relacionats amb la sexualitat de totes les persones i són necessaris per al desenvolupament i benestar de totes elles. Per tal de garantir-los durant l'adolescència i joventut és indispensable conèixer-los i comprendre'ls perquè moltes vegades no s'està al corrent de la seva existència i també succeeix que són invisibilitzats i/o vulnerats.

Els DSiR estan interrelacionats i són interdependents, si es vulnera un d'ells el mateix passa amb la resta. A l'igual que els drets humans són indivisibles, universals i marquen unes obligacions.

“

Els Drets Sexuals i
Reproductius són drets
humans.

”

Drets sexuals

- Les cures, la prevenció i la reducció de riscos enfront de les infeccions de transmissió sexual (ITS).
- La prevenció i cures pel que fa als embarassos no planificats.
- L'accés a la informació fiable i als serveis de salut de qualitat en relació a la salut sexual.
- L'experimentació i el gaudi de les sexualitats.
- La vivència i expressió lliure de l'orientació/ preferència sexual i la identitat de gènere.
- L'elecció lliure de les parelles i les pràctiques sexuals.
- L'experimentació de les sexualitats sense cap tipus de violència, des del bon tracte i el respecte mutu.

Drets reproductius

- La maternitat i paternitat, decidir lliurement si tenir o no tenir criatures, el nombre i el moment adequat.
- L'accés als serveis integrals de salut i atenció mèdica, per garantir la reproducció, la fecunditat i la salut reproductiva.
- La planificació dels embarassos, l'atenció de el part i postpart.
- L'accés als mètodes anticonceptius adequats i, a l'assessorament especialitzat, inclosa l'anticoncepció d'urgència i la interrupció voluntària de l'embaràs.
- L'elecció dels tipus de família que es desitja formar.

Si bé vivim moltes situacions que comprenen qüestions sexuals i reproductives al mateix temps, és important tenir en compte aquesta diferenciació perquè molts aspectes de la nostra sexualitat no estan destinats a la reproducció.

S'entén que la sexualitat és un aspecte central de l'ésser humà durant totes les etapes de la seva vida, durant l'adolescència i joventut aquesta dimensió humana adquireix unes característiques particulars. Per aquest motiu, resulta indispensable abordar els drets des dels propis codis de la cultura juvenil.

Així mateix, hi ha una visió adultocèntrica que estigmatitza a la joventut i es qüestiona la seva capacitat de prendre decisions responsables. Si bé en molts casos és necessari protegir els drets per trobar-se en situacions de vulnerabilitat, és indispensable confiar en les persones adolescents i joves, posar a disposició tota la informació i recursos perquè puguin decidir sobre la pròpia sexualitat de forma autònoma.

A través d'aquesta guia es pretén dotar d'eines i recursos a les persones que acompanyin adolescents i joves a descobrir els DSiR, conèixer-los, reflexionar-hi i obrir espais de diàleg per poder abordar-los. Tot això amb l'objectiu de poder garantir-los i així poder viure

sexualitats lliures, plaents i saludables.

A continuació es comparteixen algunes consideracions i eixos imprescindibles per proveir la visibilització de "Make it Yours " des d'una perspectiva àmplia en el marc dels drets:

Perspectiva feminista

Es promou la transformació de les desigualtats de gènere i qüestiona el model hegemònic de les sexualitats. S'aposta per un model amb bases ètiques en el terreny sexual que permeti l'apoderament dels orgasmes, els desitjos i les fantasies, perquè seguir aquesta línia ens permet aconseguir l'autonomia dels nostres cossos, l'accés als drets i el gaudi d'una part important de les pròpies vides.

S'han de visibilitzar els comportaments masclistes que normalitzen les relacions de poder i que col·loquen a la dona i les persones que estroben fora de la norma en una posició de vulnerabilitat, submissió i com blanc fàcil de violències. L'ampliació de l'espectre de les coreografies eròtiques i sexuals promou una major plenitud, i ajuda a desmuntar els mites i prejudicis que circulen en aquest àmbit. Així, s'evita un model coitocèntric que redueix la pràctica sexual a la penetració vaginal, el sentit i valor

està bàsicament limitat a l'activitat del penis erecte i la seva ejaculació.

El plaer al centre

Històricament l'abordatge de les sexualitats s'ha realitzat a través de missatges tant estigmatitzadors com culpabilitzadors, mitjançant el discurs de la por. Es considera fonamental transmetre una visió positiva de la sexualitat i posar a l'abast de la població adolescent i jove tota la informació i els recursos disponibles perquè puguin prendre les seves pròpies decisions des de l'ètica relacional, l'autocura, els drets, l'autoconeixement del cos, la comunicació i el respecte.

Si el plaer és al centre de les intervencions i activitats que es desenvolupen es dona un espai a l'autoconeixement i l'apoderament que permet gestionar els propis límits, cossos i desitjos, només així serà possible construir pràctiques i relacions plaents i saludables.

Interculturalitat

Es tracta de detectar i tenir en compte els imaginaris simbòlics i representacions socials que circulen en l'àmbit de les sexualitats i que es correlacionen amb el lloc de procedència i l'origen cultural, així com amb

l'entorn immediat i grup de pertinença. Aquesta perspectiva ens obliga a qüestionar l'etnocentrisme i acollir la diversitat cultural.

Perspectiva interseccional

Existeix una diversitat de corporalitats molt àmplia que mereix ser tinguda en compte i ser part activa de la vida pública: persones amb diversitat funcional, persones que assisteixen i acompanyan a l'àmbit de les sexualitats, neurodivergentes, grasses, dones i nenes amb penis, homes amb mames, persones amb gènere fluid, amb diverses variacions en la genitalitat, amb diferents colors de pell, procedències i orígens culturals, creences, posicions socials i treballs.

Les variables i possibilitats es poden produir en simultani en una mateixa persona, cal reconèixer les combinacions particulars per formar imaginaris amplis i lliures de discriminació.

Diversitat sexual, afectiva i de gènere

Quan s'aborden les sexualitats assumim que hi ha una multiplicitat de pràctiques, relacions i desitjos. És possible distingir més gèneres que homes i dones cis (homes i dones trans, no binàries, agèneres, gènere

fluid, gender queer). Hi preferències sexuals més enllà de l'heterosexualitat (lesbianes, gais, bisexuals) i també una multiplicitat de pràctiques, vincles i desitjos sexuals que excedeixen el normatiu, el coitocentrisme i la monogàmia. Resulta fonamental detectar i eliminar l'ús d'estereotips que suposin relacions de subordinació-dominació i/o inferioritat-dependència. La feminització dels gais, la masculinització de les lesbianes i la ridiculització de les persones trans resulta discriminatòria quan s'executa fora del context en què les persones ho diuen de si mateixes o d'altres.

La proposta és que tots aquests fonaments teòrics, idees i suggeriments nodreixin l'abordatge de les sexualitats amb la població adolescent i jove.

L'abordatge dels Drets Sexuals i Reproductius

A continuació es proposa abordar cada dret a través de preguntes disparadores i s'indiquen dinàmiques per tractar cada un d'ells. Es plantegen situacions per identificar-los i estratègies que permetin garantir-los.

Llibertat i igualtat sexual



El dret a la llibertat i igualtat sexual

La llibertat sexual consisteix en el dret al desenvolupament i expressió plena de la pròpia sexualitat, sense més limitacions que el respecte a la llibertat aliena. Aquest dret implica que totes les persones puguem expressar les nostres sexualitats i afectivitats lliurement, sense desigualtats ni opressions, cadascuna des de la seva pròpia singularitat.

Això inclou el dret a expressar la pròpia sexualitat i gènere de manera lliure sense cap tipus de coerció o violència. La llibertat d'explorar la pròpia sexualitat d'una manera segura i plaent, independentment de la orientació sexual, identitat o expressió de gènere.

El dret a la igualtat està estretament relacionat amb el principi d'equitat. La igualtat passa quan totes les persones reben exactament el mateix tracte, quantitat o qualitat d'alguna cosa. No obstant això, en la majoria de les societats, certs grups de persones queden excloses o estigmatitzades per les diverses formes de viure i habitar les seves sexualitats.

Aquest dret implica la capacitat de gaudir i exercir cada DSiR, així com la protecció legal de qualsevol forma de discriminació, sense importar el gènere, el

sexe, l'orientació i/o preferència sexual, o qualsevol altra característica personal.

Preguntes i situacions disparadores:

Totes les orientacions i preferències sexuals poden ser expressades lliurement?

Es pot compartir lliurement l'orientació o la preferència sexual en diferents entorns?

Quan es té una visita en ginecologia o en un servei d'atenció a la salut sexual, pregunten primer amb qui es mantenen pràctiques sexuals o donen per fet l'heterosexualitat?

Saps que no totes les cultures defineixen les identitats de gènere de la mateixa manera?
Coneixes algunes?

Seguretat y autonomia



El dret a l'autonomia, integritat i seguretat sexuals del cos

Es tracta de poder prendre decisions sobre la pròpia vida sexual dins i/o fora del context de l'ètica personal i social. Suposa decidir com cuidar el nostre cos més enllà del socialment establert, donant espai a altres opcions. Inclou la capacitat de controlar i gaudir dels nostres propis cossos, lliures de tota mena de violències. També implica decidir què, amb qui i quan compartim les nostres sexualitats amb altres persones.

Aquest dret fa referència al reconeixement i protecció dels DSiR en tot moment, sense importar l'edat, l'origen cultural, el gènere o l'orientació/preferència sexual. Es tracta de promoure l'apoderament i el reconeixement de les persones joves per decidir lliurement, quan tenir relacions sexuals, amb qui i de quina manera.

Les persones joves tenen la capacitat de prendre decisions sobre la seva pròpia sexualitat i que aquestes decisions siguin respectades tenint en compte la seva etapa evolutiva i sense interferència imposada per les seves famílies, tutores legals o altres figures adultes.

Preguntes i situacions disparadores:

Les persones adolescents i joves tenen la mateixa llibertat que les persones adultes de decidir sobre la seva sexualitat?

Durant la infància i adolescència reben les mateixes violències les persones heterosexuales i les persones que no ho són?

Per què creus que hi ha espais, com bars o discoteques, específiques per a persones LGTBIQ +?

Què podem fer si algú del nostre entorn pateix una agressió?

Què podem fer si algú del nostre entorn comet una agressió cap a una altra persona?

Intimitat i privacitat



El dret a la intimitat i privacitat sexual

Els nostres cossos i afectivitats han de tenir accés a espais íntims, segurs i confidencials tant en l'àmbit privat com públic. Aquest dret també consisteix a poder decidir si explicar, visibilitzar i expressar les nostres vivències, desitjos i relacions; i a determinar quan i com fer-ho. S'exerceix en el nostre entorn quotidià (familiar, educatiu, laboral, sanitari ...), inclòs el món virtual i les xarxes socials. Ningú té dret a enviar, compartir o publicar imatges nostres sense consentiment. Es considera que el contacte amb altres persones en la intimitat és necessari per enfortir l'autoestima.

Totes les persones tenen dret a la privacitat i a prendre decisions autònomes respecte a la seva sexualitat de manera privada, a decidir si compartir o no informació sobre les seves decisions sexuals i quan, com i amb qui fer-ho, sense la interferència i pressió d'altres persones.

En aquest sentit, resulta important la privacitat i confidencialitat en els serveis de salut sexual i reproductiva, en relació a la informació sobre les pràctiques sexuals, l'historial d'infeccions de transmissió sexual, l'orientació i/o la preferència sexual, la condició de VIH, l'ús de mètodes anticonceptius, els embarassos o avortaments. Resulta indispensable que les persones

joves atorguin el seu consentiment abans que qualsevol informació sobre la seva sexualitat es reveli a la seva família, amistats o parelles.

Des dels diferents espais de la vida social s'ha de garantir el gaudi del propi cos i promoure el respecte a la intimitat.

Preguntes i situacions disparadores:

Els serveis de salut poden donar informació sobre la teva salut sexual a la teva família?

Què és el sexpreading?

De quina manera pot perjudicar "treure de l'armari" a una persona jove?

Sortir de l'armari és un dret o una obligació?

Què és l'empremta digital? Com podem eliminar-la?

Quins mètodes de seguretat podem tenir al realitzar sexting?

Plaer sexual



El dret al plaer sexual

El plaer sexual, inclòs l'autoerotisme, genera benestar físic, psicològic, intel·lectual, emocional i espiritual. Gaudir de les nostres sexualitats és un dret, tots els cossos podem ser font de plaer, tots els cossos són desitjosos i desitjables. Hi ha moltes maneres de sentir plaer més enllà de la genitalitat. I hi ha moltes maneres de trobar el plaer més enllà del model hegemònic de la sexualitat (heteronormatiu, coitocèntric, monògam, biologicista ...).

El gaudi i el fruit dels plaers de tots els cossos és un dret inalienable que s'ha de promoure des de la primera infància, sempre fent visible l'espectre de possibilitats. A l'abordar la sexualitat incorporant la diversitat sexual i de gènere mostrem que el plaer és legítim per a tots els cossos i identitats.

Si aconseguim posar el plaer al centre de les sexualitats resultarà més senzill conèixer els propis límits, respectar els límits i desitjos d'altres persones, generar estratègies d'autocura, saber el que ens agrada i el que no. Així, aconseguim positivitzar la nostra sexualitat, com també els vincles i relacions que establim.

Preguntes i situacions disparadores:

El fet de jutjar la masturbació de forma diferent depenent del gènere de la persona, vulnera el dret al plaer?

Totes les persones, independentment de la seva procedència, gènere o diversitats corporals i funcionals poden gaudir d'aquest dret sense restriccions?

Creus que totes les persones amb corporalitats diverses són/som subjectes de desig?

De quina manera afecta la gordofobia, l'edatisme i els prejudicis en el plaer sexual?

Sabies que tens dret al plaer?



**Expressió
sexual
emocional**

El dret a l'expressió sexual emocional

Aquest dret implica poder expressar les nostres emocions i límits, què ens ve de gust experimentar i què no, com ens sentim, què no ens va bé, i quines són les nostres necessitats i desitjos. Totes les persones tenim dret a expressar les nostres sexualitats a través de la comunicació, el contacte i les emocions.

Es tracta d'assegurar que les persones joves tinguin la capacitat d'expressar lliurement les seves identitats, les seves característiques corporals, a través de l'enfortiment de les habilitats necessàries per expressar de manera efectiva la pròpia sexualitat i la identitat de gènere.

També inclou la possibilitat de realitzar demostracions d'afecte en públic cap a les parelles romàntiques o sexuals sense que aquesta acció generi problemes o pugui posar en perill la pròpia vida. En aquest sentit, també és fonamental que els documents d'identitat i registres institucionals de les persones trans* i intersexuals facin possible que siguin tractades i identificades d'acord al nom i gènere amb el qual s'autoperceben.

Preguntes i situacions disparadores:

Els rols de gènere influeixen en l'expressió de les emocions?

Es poden expressar les emocions lliurement sense rebre càstig o violència? De què depèn?

Quin tipus de violències (no físiques) es donen moltes vegades quan una parella de el mateix gènere es fa un petó en públic?

El fet d'expressar les emocions pot millorar les nostres relacions? Per què?

Lliure associació



El dret a la lliure associació sexual

Per lliure associació sexual s'entén la possibilitat de contraure o no matrimoni, de divorciar-se i/o d'establir altres tipus de relacions sexuals i/o vincles afectius. Es tracta de triar com distribuïm el nostre temps i com volem relacionar-nos amb altres persones en l'àmbit individual i/o col·lectiu.

Aquest dret fa referència a la capacitat de formar, unir-se, dirigir o participar en grups per expressar els nostres pensaments, idees, opinions i desitjos sobre la sexualitat, el gènere i els drets sexuals, on tots els drets i llibertats de les persones joves puguin ser realitzats en plenitud. També inclou la creació d'espais activistes segurs que permetin generar aliances, promoure drets i visibilitzar dificultats relacionades amb les sexualitats.

Preguntes i situacions disparadores:

En quants països està prohibit encara que les persones del mateix gènere es casin?

Saps en quins països està castigada l'homosexualitat amb pena de mort?

A Espanya, les empreses dedicades a la prostitució tenen associacions i reben permisos per obrir els seus negocis. Per què creus que impedeixen la formació d'organitzacions sindicals de Treballadores Sexuals? Què opines al respecte?

Creus que una llei que regulés el treball sexual i la lliure associació de treballadores sexuals milloraria la qualitat de vida de les persones que hi treballen?

Per què creus que és important que hi hagi espais associatius per a persones LGBTIQ +?

Quins tipus d'espais de lliure associació sexual coneixes?

Autonomía reproductiva



El dret a la presa de decisions reproductives, lliures i responsables

Aquest dret promou prendre decisions reproductives lliures, decidir si tenir criatures o no, com i en quin moment tenir-les. Implica tenir accés als mètodes de regulació de la fertilitat, l'anticoncepció i l'avortament per a tots els cossos, identitats i sexualitats. També fomenta disposar de la informació respecte a la reproducció per a poder prendre decisions de manera autònoma i responsable en relació a la planificació, l'anticoncepció i la prevenció sexual. La promoció d'aquest dret implica que la maternitat és una decisió desitjada.

La sobirania sobre el propi cos està íntimament lligada a la capacitat de triar la(s) propi(s) parella(s), independentment de l'origen cultural, la classe o religió. En aquest sentit, resulta important que les mares i pares joves disposin de programes educatius d'acompanyament i serveis de salut que tinguin en compte les seves necessitats específiques.

Preguntes i situacions disparadores:

Es rep informació sobre tots els mètodes anticonceptius quan es va a una consulta mèdica per aquests temes?

És possible que depenent de l'origen cultural ofereixin un tipus anticonceptiu o un altre?

Es coneixen bé els mètodes d'observació de la fertilitat?

Tothom pot decidir lliurement avortar?

Es veu de la mateixa manera una dona que no vol ser mare que un home que no vol ser pare?

Informació



El dret a la informació basada en el coneixement científic

Camb aquest dret s'estableix que la informació sexual estigui basada en el coneixement científic lliure i ètic, i que es distribueixi de manera apropiada als diferents àmbits de la vida social i a les diverses etapes vitals. Es tracta de disposar d'informació rigorosa per tal de gaudir de sexualitats més segures i agradables tenint en compte totes les diversitats. Implica rebre informació contrastada, tenint en compte el context, les vivències personals i col·lectives per tal de prendre decisions sobre com cuidar la nostra salut sexual lliure de prejudicis i connotacions morals.

Les persones LGTBIQ+, les persones amb diversitat funcional i les persones racialitzades també tenim dret a rebre informació lliure de prejudicis sobre com tenir cura de la nostra salut sexual.

Preguntes i situacions disparadores:

Totes les persones tenen tota la informació necessària per poder viure les seves sexualitats de forma lliure i saludable?

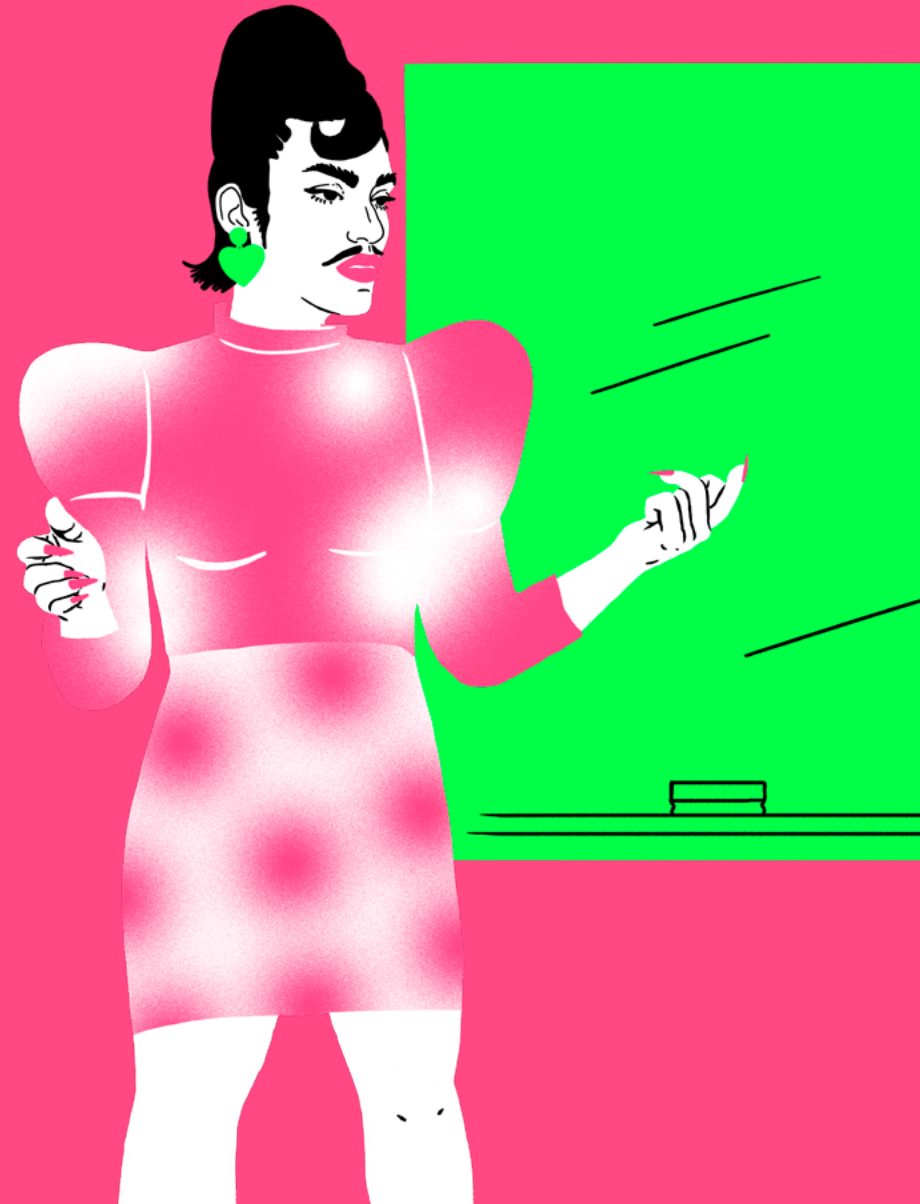
Les persones amb diversitat funcional reben tota la informació per poder gaudir plenament de la seva sexualitat?

Hi ha o es transmet suficient informació sobre el risc de les ITS entre dos cossos amb vulva?

Coneixes dones científiques o col·lectius de dones que hagin estudiat els seus propis cossos?

Quants noms de científics homes hi ha al cos de les dones?

Educació sexual



El dret a l'educació sexual integral

Es basa en la incorporació dels continguts de l'Educació Sexual Integral (ESI) de forma curricular, transversal i amb criteris de qualitat. Fer visible les qüestions relatives a la sexualitat, com un procés que s'inicia amb el naixement i, que dura tota la vida, ha de involucrar totes les institucions socials.

L'ESI possibilita la construcció d'espais per abordar la sexualitat com un procés dinàmic i multidimensional, obre possibilitats per a celebrar la diversitat, la comprensió dels desitjos i la recerca del plaer. La sexualitat és una dimensió humana tan important com les altres i l'ESI és un instrument de transformació social que permet construir relacions positives que promoguin la no discriminació i el respecte.

Calen espais educatius segurs per construir relacions equitatives i saludables. La millora dels programes educatius perquè no estiguin centrats únicament en continguts relacionats amb l'anatomia, la reproducció i els aspectes biomèdics de la sexualitat, han d'incloure un enfocament integral, sustentats en l'evidència científica a fi de desenvolupar vides saludables i satisfactòries.

La ESI incorpora continguts relatius al gènere, la salut i els DSiR, les ITS i el VIH, la comunicació i l'afectivitat, el plaer, les violències, les diversitats i relacions.

Preguntes i situacions disparadores:

Expliquen què és el clitoris complet a l'institut?

Es dóna importància a l'abordatge de la sexualitat a l'escola?

Es pot parlar de la sexualitat lliurement a l'insti?

Ensenyen els mètodes de barrera per utilitzar quan es tenen pràctiques sexuals entre persones amb vulva?

Des de quina edat cal començar a rebre educació sexual?

Amb quines persones pots parlar obertament sobre la teva sexualitat?

Salut sexual



El dret a l'atenció de la salut sexual

Es tracta de poder realitzar les proves de detecció d'infeccions de transmissió sexual (ITS) de manera gratuïta en els centres d'atenció sanitària i hospitals, així com a rebre el tractament indicat. Tenim dret també a rebre acompanyament psicològic i contenció emocional en cas que sigui oportú. En relació a les ITS, és important no buscar culpables i rebre missatges tranquil·litzadors. D'altra banda, la majoria tenen cura i totes tenen tractament. L'important és detectar-les aviat, tenir la informació i les estratègies per prevenir-les i tractar-les en cas que sigui necessari.

Aquest dret facilita l'accés als serveis de salut sexual i reproductiva, promou que siguin "youth-friendly" i que responguin a les realitats específiques de la joventut. Especialment, han de mostrar una sensibilitat cap a les diverses realitats que travessen a les persones joves. S'ha de posar al seu abast tot el coneixement i els recursos, lliure de càrregues morals i disponibles perquè puguin prendre decisions sobre la pròpia salut.

Es tracta de garantir l'accés a l'avortament perquè rebin una atenció segura, als mètodes anticonceptius i preventius, així com als productes de gestió del sagnat menstrual. També inclou la prevenció, el diagnòstic

i el tractament d'infeccions, així com la detecció i sensibilització sobre les violències. Resulta rellevant incorporar la promoció de la salut fomentant hàbits de vida saludables, estratègies d'autoexploració, autocura i pràctiques preventives. Es tracta de reduir els riscos presents per tenir més benestar i prevenir els malestars.

L'eliminació dels procediments mèdics forçats, com la cirurgia de reassignació sexual, l'esterilització o la teràpia hormonal. Aquests procediments també han de ser eliminats com a condicions perquè la identitat de gènere d'una persona sigui legalment reconeguda.

Preguntes i situacions disparadores:

On cal anar si es creu que es té una ITS?

Hi ha algun lloc on poder posar reclamacions si no es compleixen els nostres drets?

De quina manera es podrien difondre els drets sexuals als instituts perquè totes les persones adolescents i joves els coneguessin?

Creus que ja tenim assumits tots els drets? Quins ens falten per aplicar?

Ara que coneixes els teus drets. Creus que pot millorar la teva salut sexual?

Dinàmiques i activitats

Per tal de d'abordar cada un dels drets de forma grupal es proposen les següents dinàmiques i activitats:

Activitat N° 1

Nom: Mapa de drets


Duració: 20 minuts

Objectiu: CConèixer els drets i relacionar-los entre si. Comprendre que els drets són interdependents, i que tots són importants i necessaris.

Materials:


- Fitxes dels drets
- Fitxes de les situacions vulnerades
- Blue Tack

Desenvolupament: S'organitzen grups de 5 persones aproximadament. Es reparteixen les fitxes amb els drets i les situacions en què els drets són vulnerats. La majoria d'aquestes situacions són reals i estan extretes de [l'Associació-Drets sexuals i Reproductius](#). També és possible crear fitxes amb algunes situacions que sorgeixin del propi grup. Un cop repartides, s'indica que facin un mapa relacionant els drets amb les situacions. Quan cada grup hagi fet el seu mapa, pot explicar per què ho ha col·locat d'aquesta forma. Per concloure s'explica que tots els drets són interdependents i que en la majoria de situacions on són vulnerats intervenen diversos drets.





"M'han donat la pastilla del dia després però m'han clavet bronca dient-me que era l'última vegada que me la donaven".

"Per avortar em fan baixar a Barcelona perquè no hi ha manera d'accedir a l'avortament farmacològic aprop".





"A l'institut ens han dit que avortar és dolent per a la salut".




"En el meu temps lliure hi ha un noi que em va tocar el cul per fer-se el graciós".

"M'han dit que no em feien la citologia perquè era lesbiana".





"A la meua escola mai hem fet res sobre sexualitat".


"M'han dit que em convé un implant hormonal i que m'ho posen gratuït però que no m'ho podré treure perquè "em fan un favor".



"M'han insultat quan m'he fet un petó amb la meua parella al carrer (dos nois)".



"La meua parella ha insistit en no fer servir preservatiu encara que jo sí que volia".



"Totes les preguntes que m'han fet assumien que jo era hétero i ni s'han molestat a preguntar-m'ho".

El dret a la llibertat i igualtat sexual

La llibertat i igualtat sexual es relaciona amb el desenvolupament i l'expressió plena de la pròpia sexualitat, sense més limitacions que el respecte a la llibertat aliena. Es tracta de que totes les persones puguem expressar les nostres sexualitats i afectivitats lliurement, sense desigualtats ni opressions, cadascuna des de la seva pròpia singularitat.

El dret a l'autonomia, integritat i seguretat sexuals del cos

Es tracta de poder prendre decisions sobre la pròpia vida sexual i suposa decidir com cuidar el nostre cos més enllà del socialment establert, donant espai a altres opcions. Inclou la capacitat de controlar i gaudir dels nostres propis cossos, lliures de tota mena de violències. També implica decidir què, amb qui i quan compartim les nostres sexualitats amb altres persones.

El dret a la intimitat i privacitat sexual

Els nostres cossos i afectivitats han de tenir accés a espais íntims, segurs i confidencials, tant en l'àmbit privat com públic. També consisteix a poder decidir si explicar, visibilitzar i expressar les nostres vivències, desitjos i relacions; i a determinar quan i com fer-ho. S'exerceix en el nostre entorn quotidià (familiar, educatiu, laboral, sanitari ...), inclòs el món virtual i les xarxes socials. Ningú té dret a enviar, compartir o publicar imatges nostres sense consentiment. Es considera que el contacte amb altres persones en la intimitat és necessari per enfortir l'autoestima.



El dret a la lliure associació sexual

Per lliure associació sexual s'entén la possibilitat de contraure o no matrimoni, de divorciar-se i/o d'establir altres tipus de relacions sexuals i/o vincles afectius. Es tracta de triar com distribuïm el nostre temps i com volem relacionar-nos amb altres persones en l'àmbit individual i/o col·lectiu. També fa referència a la capacitat de formar, unir-se, dirigir o participar en grups per expressar els nostres pensaments, idees, opinions i desitjos sobre la sexualitat, el gènere i drets sexuals.

El dret al plaer sexual

El plaer sexual, inclòs l'autoerotisme, genera benestar físic, psicològic, intel·lectual, emocional i espiritual. Gaudir de les nostres sexualitats és un dret, tots els cossos podem ser font de plaer, tots els cossos són desitjosos i desitjables. Hi ha moltes maneres de sentir plaer més enllà de la genitalitat. I hi ha moltes maneres de trobar el plaer més enllà d'allò hegemònic (heteronormatiu, coitocèntric, monògam, biologicista...)

El dret a l'expressió sexual emocional

Dret a expressar les nostres emocions i límits, què ens ve de gust experimentar i què no, com ens sentim, què no ens va bé, i què són les nostres necessitats i desitjos. Totes les persones tenim dret a expressar les nostres sexualitats a través de la comunicació, el contacte i les emocions.



El dret a la informació basada en el coneixement científic

La informació sexual es basa en el coneixement científic lliure i ètic, i es distribueix de manera apropiada en els diferents àmbits de la vida social i etapes vitals. Es tracta de disposar d'informació rigorosa a fi gaudir de sexualitats més segures i agradables tenint en compte totes les diversitats. Implica rebre informació contrastada, tenint en compte el context, les vivències personals i col·lectives per tal de prendre decisions sobre com cuidar la nostra salut sexual lliure de prejudicis i connotacions morals.



El dret a l'atenció de la salut sexual

Es tracta de poder realitzar les proves de detecció d'infeccions de transmissió sexual (ITS) de manera gratuïta en els centres d'atenció sanitària i hospitals, així com a rebre el tractament indicat. Tenim dret també a rebre acompanyament psicològic i contenció emocional en cas que sigui oportú. En relació a les ITS, és important no buscar culpables i rebre missatges tranquil·litzadors. D'altra banda, la majoria té cura i totes tenen tractament. L'important és detectar-les aviat, tenir la informació i les estratègies per prevenir-les i tractar-les en cas que sigui necessari.





El dret a la presa de decisions reproductives, lliures i responsables

Promou prendre decisions reproductives lliures, decidir si tenir criatures o no, en quin moment tenir-les. Implica tenir accés als mètodes de regulació de la fertilitat, l'anticoncepció i l'avortament per a tots els cossos, identitats i sexualitats.

També fomenta disposar de la informació respecte a la reproducció per a poder prendre decisions de manera autònoma i responsable. Es parteix de la idea de la maternitat a partir d'un desig.

El dret a l'educació sexual integral

Es basa en l'incorporació dels continguts de l'educació sexual integral (ESI) de forma curricular, transversal i amb criteris de qualitat. Fer visible les qüestions relatives a la sexualitat, com un procés que s'inicia amb el naixement i que dura tota la vida, ha de involucrar totes les institucions socials.



Activitat N° 2

Nom: Quiz drets

Duració: 20 minuts

Objectiu: Reconèixer una intervenció basada en els drets

Desenvolupament: Passar el test al grup i respondre de forma individual. Compartir-lo amb subgrups de 3 persones. Posteriorment, posar-lo en comú amb tot el grup. Debatre sobre les situacions del quiz i situacions personals que es puguin haver donat.

Materials: Quiz sobre drets sexuals i reproductius

En aquest quiz es descriuen diverses situacions en que cal escollir la resposta que més compleixi amb els drets sexuals i reproductius. Hi ha moltes situacions en què es vulneren els drets i és important identificar quines són per poder tenir una atenció adequada i completa, lliure de discriminacions i de vulneració d'aquests.

Situació 1

Una persona amb úter va a una consulta ginecològica perquè necessita un mètode anticonceptiu.

- a.** Li diuen que prengui pastilles.
- b.** Li informen de tots els mètodes que existeixen, amb els seus pros i contres, fins i tot els mètodes d'observació de la fertilitat. Expressen les seves recomanacions segons les hormones i situació de la persona, ella tria el mètode.
- c.** Li diuen que li van a posar un implant i que l'ha de portar durant 3 anys.
- d.** Li donen un fullet descriptiu amb tots els mètodes, però diuen que és millor prendre pastilles anticonceptives.

Situació 2

Una persona va a fer-se una revisió ginecològica.

- a.** Pregunten si utilitza mètodes anticonceptius.
- b.** Pregunten si té pràctiques sexuals, amb quin sexe/gènere manté relacions sexuals i donen informació sobre els mètodes de barrera i els anticonceptius en el cas que els necessiti.
- c.** La persona explica que utilitza el mètode d'observació de la fertilitat i li diuen que això no és fiable, intenten receptar pastilles anticonceptives.
- d.** No li expliquen els mètodes de prevenció, només li fan proves.

Situació 3

Una persona acudeix a un servei de salut sexual perquè creu que pot tenir una ITS.

- a.** Preguntan qué nota, por qué cree queLi pregunten què nota, per què creu que pot tenir una ITS. Li fan les proves pertinents, li donen tractament i l'informen dels mètodes de barrera sense jutjar.
- b.** Li pregunten si té pràctiques sexuals amb moltes persones i que això pot fer que agafi una ITS.
- c.** No li donen informació sobre mètodes de barrera, però li fan totes les proves i li donen tractament.
- d.** Li realitzen totes les proves i diuen que utilitzi preservatiu extern (per penis).

Situació 4

A l'Institut fan una classe sobre sexualitats.

- a.** Expliquen els mètodes de barrera per a una relació heterosexual. Informen sobre tots els mètodes anticonceptius i expliquen la reproducció.
- b.** Parlen sobre la diversitat de sexualitats, sobre el plaer, els drets, els riscos, el cos i els canvis que es donen en ell. Aborden les emocions i la diversitat de pràctiques i relacions. Informen sobre els mètodes de barrera i anticonceptius per a tot tipus de relacions.
- c.** L'intervenció es centra en parlar dels riscos, els mètodes de barrera i anticonceptius.
- d.** Només parlen del que interessa al grup.

Situació 5

Una persona envia fotos nua al company sexual.

- a.** Aquest, els hi ensenya als seus companys, la culpa és de la persona que les ha enviat.
- b.** No les ensenya a ningú, ni quan ja no es veuen, ni si s'han enfadat. No les comparteix amb ningú. És una pràctica sexual com una altra i cal respectar la intimitat de totes les persones.
- c.** Les envia a el grup de whatsapp de les seves companyes i els diu que no se les ensenyin a ningú.
- d.** Les comparteix només amb una persona de molta confiança, sense que la persona de la foto ho sàpiga.

Situació 6

Una noia va amb la seva noia a un dinar familiar.

- a.** Els seus familiars parlen de la seva parella com si fos la seva amiga.
- b.** Li diuen que la respecten, però que intentin no besar-se en públic.
- c.** Són parella, les tracten com a tal i no fan referència al gènere, sexe ni orientació.
- d.** No assisteix al dinar familiar perquè sap que no ho van a aprovar.

Situació 7

Un grup d'amics i amigues estan amb les seves filles i fills al parc. A la criatura amb penis:

- a.** Li diuen comentaris com: "Ja veuràs quan tingui núvia".
- b.** La criatura vol jugar i només se li ofereix jugar a futbol, a pistoles o a jocs associats a rols masculins.
- c.** No es dona per fet l'heteronorma i se li dona l'opció de jugar a diversos jocs, independentment de l'associació que tinguin amb els rols de gènere.
- d.** Es posa a plorar la criatura i algú li diu: "Els nens no ploren, això és de nenes, has de ser fort".

Un cop s'hagi respost el quiz, es pot generar debat sobre cada situació i sobre els drets sexuals i reproductius. Sobre com en moltes ocasions es vulnereu els drets de forma indirecta i directa.

Recalcar la importància de conèixer-los perquè es puguin complir i no siguin vulnerats.

Respostes:

1) **b** 2) **b** 3) **a** 4) **b** 5) **b** 6) **c** 7) **c**

Activitat N° 3

Nom: Expressió artística

Desarrollo: Ara que ja coneixes els drets sexuals, t'animes a fer una il·lustració/dibuix/escultura/fotografia? Pot ser sobre un dret concret o sobre tots els drets, si et ve de gust pots enviar-nos una foto per [Instagram](#) i la publiquem a Stories :)

I recorda, pots utilitzar qualsevol tipus de material per elaborar l'obra d'art, imatges inspiradores, música, fins i tot la sang de la teva regla.

Pots inspirar en les obres d'art de diferents artistes: [Artemapache](#), [LucerArt](#), [Miriam Munchon](#), [Zinteta](#), [Bellina Ilustra](#), [Malena Guerrero](#), [Pnitas](#), [Rapha Hu](#), [La Baron Ilustra](#), [Isa Muguruza](#).



Recursos complementaris

- Blog sobre sexualitat, relacions i gènere: <http://lalore.org>
- Blog sobre sexualitat: <https://kitdelplaer.org>
- Blog sobre educació sexual: <https://www.karicies.com>
- Documental [yes, we fuck](#) d' Antonio Centeno.
- [L'Observatori Drets Sexuals i Reproductius](#)
- El portal web [Adolescencias y cuerpos. Derechos sexuales y reproductivos.](#)
- [Centro Joven de Atención a la Sexualidad.](#) Madrid.
- [Centre Jove d'Atenció a les sexualitats \(CJAS\).](#) Barcelona.

Bibliografia

- Col·lecció de guies sobre drets sexuals i reproductius de les dones joves. Institut Canari d'Igualtat. 2017.
 - [Anticoncepción y embarazos no planificados](#)
 - [Deseo, placer y satisfacción](#)
 - [Prácticas eróticas seguras frente a las ITS](#)
 - [Sexualidad, cuerpos, identidades y orientaciones](#)
- [La educación afectiva y sexual: un derecho, una prioridad.](#) Creació Positiva, CooperAcció y APFCiB. 2016.
- [Derechos sexuales y reproductivos: nuestro cuerpo, un territorio de derechos.](#) Fundación Prodemu.
- [Monitoreo de los derechos sexuales y reproductivos en la Agenda 2030 de Cataluña: un instrumento de incidencia feminista.](#) Agenda Feminista 2030. 2019.
- [Drets sexuals i reproductius: material didàctic adreçat a grups i entitats de dones.](#) L'Associació Drets Sexuals i Reproductius.
- [Drets sexuals i reproductius: material didàctic adreçat a professionals que treballen amb joves majors de 16 anys.](#) L'Associació Drets Sexuals i Reproductius.
- [Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo.](#) Naciones Unidas. 1994.
- [Conferencia Mundial sobre la Mujer.](#) Naciones Unidas. Beijing. 1995.
- [Convención para eliminar todas las formas de discriminacion contra la mujer \(CEDAW\).](#) Naciones Unidas. 1979.
- [Declaración del XIII Congreso Mundial de Sexología.](#) 1997. Valencia. España. Revisada i aprovada per l'Asamblea General de l'Asociació Mundial de Sexología (WAS). 1999. XIV Congrès Mundial de Sexología. República Popular China.
- [Declaración Universal de Derechos Humanos.](#) 1948.

sexus_org
sexus@abd-ong.org



Un programa de



En col·laboració amb



Amb el suport de



Generalitat de Catalunya
**Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies**

Aquest projecte s'emmarca en les accions que s'han portat a terme des de la Direcció General de Joventut amb el Pacte d'Estat contra la violència de gènere durant l'any 2020. Com a tal, ha estat finançat amb càrrec als crèdits rebuts del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad.



