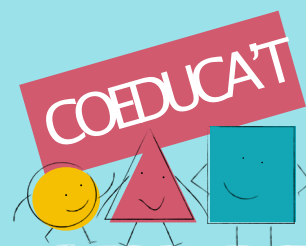


PROGRAMA COEDUCA'T

Orientacions per a l'educació afectivosexual

**Educació secundària obligatòria/
primer i segon curs**





Aquest llibre està publicat amb una llicència Creative Commons Reconeixement-NoComercial-SenseObra Derivada 4.0.

No es permet l'ús comercial de l'obra original ni la generació d'obres derivades.

Aquesta llicència implica que sou lliures de copiar i redistribuir el material en qualsevol format sempre que:

- Es reconegui l'autoria.
- No s'utilitzi amb finalitats comercials.
- No es difongui el material transformat a partir de l'original.

La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>

Aquest document ha estat **redactat** per un grup de treball format per persones expertes en temes de coeducació, perspectiva de gènere i educació afectivosexual: Mireia Amat Escútia, Mireia Cebrián Plazas, Maria González Aran, Laia Clua Torras i Gemma Altell Albajes.

Ha estat **coordinat** per Sílvia Aldavert Garcia i Jordi Baroja Benlliure, de L'Associació de Drets Sexuals i Reproductius.

Hi han **col·laborat persones especialistes** en aquests temes, Elena Longares Hernández i Gemma Deulofeu Villanueva.

S'ha comptat amb l'**assessorament pedagògic per a cadascuna de les etapes** de Mar Noguero Ramíreu, Maria José Aparicio Manchado, Estany Vila Belmonte, i de les tècniques de la Sub-direcció General d'Ordenació Curricular, Pilar Badenas Navarro, Rita Bagur Marquès, Maria Ojuel Solsona i Elisenda Poch Balart.

Així mateix hi han **col·laborat les entitats**: Assexora Tgn, Actua Vallès, Assemblea d'Escoles Feministes de Gràcia, Grup de Coeducació de Ca la Dona, La Ciranda/Migjorn, Comitè 1r de Desembre, Consell Nacional de Joventut de Catalunya, Cooperativa Candela, Cooperativa Mandràgores, SIDA STUDI.

I, també hi ha **col·laborat** el Servei de Salut Comunitària de la Direcció de Promoció de la Salut de l'Agència de Salut Pública de Barcelona.

© Generalitat de Catalunya

Departament d'Educació

Elaboració i edició: Sub-direcció General d'Ordenació Curricular

Disseny i maquetació: Maite Miró Cubias, del Servei de Currículum d'Infantil i Primària

Correcció i assessorament lingüístic: e-traducta.com

1a edició: **octubre de 2020**

PROGRAMA COEDUCA'T/Orientacions per a l'educació afectivosexual

**Educació secundària obligatòria/
primer i segon curs**



Índex

Presentació	5
L'educació sexual i els Drets Sexuals i Reproductius	7
Claus de lectura i aplicació dels material	12
Primer contacte amb el Coeduca't?	14
Eix 1 - Societats i Drets Sexuals i Reproductius	15
1.1 Valors, societats i sexualitat	15
1.2 Drets humans i Drets Sexuals i Reproductius	17
Recursos	21
Eix 2 - Relacions	23
2.1 La vida en comunitat	23
2.2 Llars, famílies i criances	25
2.3 Vincles, relacions afectives i sexoafectives	27
Recursos	29
Eix 3 - La construcció social del gènere	30
3.1 Anàlisi crítica del gènere	30
3.2 Violències masclistes i LGTBIfòbiques	32
3.3 La violència sexual a la infància i l'adolescència	33
Recursos	34



Eix 4 - Cossos, desenvolupament i autoconeixement	36
4.1 Consciència i imatge corporal	36
4.2 Anatomia i fisiologia sexual i reproductiva	39
4.3 Pubertat	41
Recursos	42
Eix 5 - Plaers, sexualitats i desitjos sexual	43
5.1 Plaer, imaginaris i desitjos sexuals	43
5.2 Relacions sexuals, sexualitats i cicle de vida sexual.....	46
5.3 Desig i consentiment	48
Recursos	50
Eix 6 - Habilitats per a l'autocura de la salut sexual i reproductiva	51
6.1 Promoció de la salut sexual i reproductiva	51
6.2 Influència del grup d'iguals en la salut sexual i reproductiva	54
6.3 Presa de decisions, ús de mètodes barrera i anticonceptius i dret al propi cos	55
6.4 Habilitats de comunicació, negociació i rebuig en sexualitat i salut sexual	57
6.5 Suport mutu i recursos en salut sexual i reproductiva	59
Recursos	60
Ús conscient del llenguatge	62

Presentació

El Departament d'Educació posa a disposició de tots els centres educatius de Catalunya el Programa COEDUCAT, amb l'objectiu que, des de P3 a 4t d'ESO, s'incorpori la coeducació, la perspectiva de gènere i l'educació sexoaffectiva al currículum, com una eina determinant per a la prevenció de les violències masclistes i per al desenvolupament social i emocional de les persones.

Les polítiques educatives d'igualtat de gènere insten el sistema educatiu a treballar de manera activa per aconseguir un model d'escola inclusiva que eduqui en el desenvolupament integral de les persones, sense discriminacions i en el rebuig a tot tipus violència. El centre educatiu és l'espai de socialització per excel·lència, on s'eduquen les ciutadanes i els ciutadans més joves amb la voluntat que esdevinguin persones crítiques, lliures i amb valors democràtics que contribueixin a millorar la societat perquè avanci cap a la igualtat, sense estereotips de cap tipus.

Els objectius dels decrets de currículum de totes les etapes educatives destaquen que cal afavorir la igualtat de drets i oportunitats de totes les persones sense cap tipus de discriminació (per raó de naixement, raça, sexe, opinió o qualsevol altra condició o circumstància personal o social), i rebutjar els estereotips sexistes que suposin discriminació entre homes i dones. Així mateix, s'assenyala que cal desenvolupar les capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat i en la manera de relacionar-se amb els altres, afavorint les que fomentin la igualtat de gènere i els drets humans i les que rebutgin la violència i el prejudicis de qualsevol mena.

Tot i que el primer article de la Declaració Universal dels Drets Humans, aprovada per les Nacions Unides l'any 1948, diu que "Tots els éssers humans neixen lliures i iguals en dignitat i drets i, dotats com estan de raó i consciència, han de comportar-se fraternalment els uns amb els altres" no va ser fins La Declaració de Viena del 1993 quan les Nacions Unides van reconèixer els drets de les dones com a drets humans. La Conferència Internacional sobre Població i Desenvolupament del 1994 introduïa la noció de salut sexual i reproductiva, reconeixent per primera vegada els drets sexuals i reproductius dins dels drets humans a protegir. Des de llavors l'educació afectiva i sexual és un dret reconegut i una prioritat present en totes les agendes internacionals.

L'any 2015, l'Assemblea General de l'ONU va aprovar [l'Agenda 2030 per al desenvolupament sostenible \(ODS\)](#), incorporant en l'objectiu 5 (Igualtat de gènere) l'accés universal a la salut sexual i reproductiva i als drets reproductius.



La UNESCO (2017) manifesta la necessitat d'una educació escolar integral i de qualitat sobre sexualitat i drets sexuals i reproductius per transmetre coneixements precisos, la promoció d'actituds i valors positius, i el desenvolupament de competències que permetin prendre decisions amb coneixement de causa.

A la [Declaració d'Incheon per a l'Educació 2030](#) s'insta a una educació inclusiva, equitativa i de qualitat i a un aprenentatge prolongat al llarg de la vida: reconèixer la importància de la igualtat de gènere per aconseguir el dret a l'educació igualitària per a totes les persones. L'educació afectiva i sexual ha esdevingut un dret i una prioritat en totes les agendes internacionals que proposen iniciatives educatives de promoció de la salut i els drets humans en el marc d'un model integral amb perspectiva de gènere. I des del Departament d'Educació ens comprometem a donar suport a les polítiques, plans i contextos d'aprenentatge en els quals es tinguin en compte la perspectiva de gènere, així com incorporar-la en la formació de docents i en els plans i en els programes d'estudis, com un pas necessari per poder eliminar qualsevol tipus de violència a les escoles.

Us encoratjo a treballar conjuntament per educar coeducant-nos. Els centres educatius i la comunitat educativa teniu un paper rellevant en la possibilitat de provocar els canvis necessaris per viure en una societat on els pensaments, les actituds i els comportaments de les persones ens permetin relacionar-nos solidàriament.

Diacrític

dona dóna dona dóna
dona dóna dona dóna
dona dóna dona dóna
dona dóna dona dóna
dona dóna dona dóna

que violent és un accent
quan no fa prou diferència

Mireia Calafell

Maite Aymerich Boltà
Directora general de Currículum i Personalització



L'educació sexual i els Drets Sexuals i Reproductius

L'acadèmia no és el paradís. Però aprendre és un lloc on el paradís pot ser construït. L'aula, amb totes les seves limitacions, roman un indret de possibilitat. En aquest camp de possibilitat tenim l'oportunitat de treballar per la llibertat, de demanar-nos, a nosaltres mateixes i a les nostres companyes, una obertura del cor i de la ment que ens permeti encarar la realitat així com imaginar col·lectivament camins per moure'ns més enllà de les fronteres, per transgredir. Això és l'educació com a pràctica de llibertat.

bell hooks (1994)¹

La introducció de l'educació afectiva i sexual al currículum de l'educació formal és una reivindicació històrica dels moviments que defensen els Drets Sexuals i Reproductius, és a dir, la defensa dels drets humans. Són múltiples els organismes, instruments i consensos internacionals (OMS, UNESCO, Caire, Beijing, CEDAW)^{2,3,4} que han reafirmat i reiterat la centralitat d'aquesta proposta a efectes de la garantia del dret fonamental a l'educació, el dret fonamental a la salut, i, per descomptat, la possibilitat de viure una sexualitat desitjada i plaent, lliure de qualsevol forma de violència, incloent-hi qualsevol tipus de coacció i/o discriminació. En el context català, el marc legislatiu vigent⁵ ja contempla la idoneïtat d'introduir l'educació afectiva i sexual per a la construcció d'una societat més justa i sostenible, on la violència, la discriminació i l'opressió no hi tinguin cabuda.

L'educació sexual es projecta, doncs, com l'espai des del qual podem **comprendre la sexualitat, en tota la seva diversitat, centrada en el plaer i el benestar, des d'una perspectiva feminista i de drets.** I com que parlem de drets, de Drets Sexuals i Reproductius i, per tant, de drets humans, ha de quedar clar que l'educació sexual ha de ser **universal, inalienable i interdependent** de la resta del conjunt de drets que recullen i reconeixen allò que és inherent a qualsevol persona.

¹ Watkins, Gloria Jean (bell hooks), *Teaching transgress. Education as the practice of freedom*. London: Routledge, 1994.

² WHO for European Region. *Standards for Sexuality Education in Europe - Estándares de Educación Sexual para Europa*. Oficina Regional de la OMS para Europa y BZgA. WHO, BZgA, editors, 2010, 84 p.

³ UNESCO. [Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad: un enfoque basado en la evidencia](#), 148 p.

⁴ *Monogràfic Drets Sexuals i Reproductius. Violències masclistes: vulneracions dels DSiR*. L'Associació.

⁵ [Llei 17/2015 d'igualtat efectiva entre homes i dones](#); [Llei 11/2014, per a garantir els drets de lesbianes, gais, bisexuals, transgènere i intersexuals i per a eradicar l'homofòbia, la bifòbia i la transfòbia](#); [Llei 14/2010 dels drets i oportunitats en la infància i l'adolescència](#); [Llei 5/2008 del dret de les dones a eradicar la violència masclista](#).



Els punts següents constitueixen els pilars fonamentals de l'educació sexual:

1. Des dels Drets Sexuals i Reproductius
2. Amb perspectiva feminista i interseccional
3. Sempre centrada en el plaer
4. Amb una mirada holística i integral
5. Amb la diversitat com a protagonista, transversalitzant-ne les interseccions
6. Fomentant el pensament crític i la lògica sociopolítica
7. Promovent l'autoconeixement, el coneixement i l'autocura

Aquesta proposta d'educació afectiva i sexual remarca el terme *afectiva* per fer-ne notar la invisibilitat permanent en una societat basada en la producció, l'eficiència i els mandats associats a la masculinitat, on les emocions sovint han quedat relegades a un segon terme, a l'àmbit privat, com a debilitats. Tot i així, **un abordatge integral de la sexualitat ja comporta implícit el protagonisme de l'eix de l'afectivitat**, l'eix relacional, perquè no podem imaginar una sexualitat positiva i saludable que no observi críticament sota quins paràmetres i models es teixeixen els vincles existents a la comunitat, a les famílies i a les unitats de convivència, o aquells que escollim i que prenen forma d'amistat i sexoafectivitat, fet que recupera la dimensió política dels afectes i les cures (Morgade 2019:3)⁶.

Des del convenciment que la sexualitat interpel·la tots els àmbits de la nostra vida, la proposta inclou també **una atenció expressa a l'eix social**, analitzant els valors de les diferents realitats societàries; les dinàmiques, estructures i institucions reguladores; la història del marc dels drets humans i les lluites per garantir-los d'una forma efectiva; les relacions d'hegemonia i contrahegemonia cultural que pauten normes de pensament i conducta a individus i comunitats, etc. Conscients que qualsevol experiència humana es revesteix dels elements descrits, **la vessant sociocultural i històrica esdevé també un tema transversal en tots els eixos que guien la divisió dels materials**.

Les persones, en la nostra acció quotidiana i col·lectiva, participem de la construcció i reproducció de nocions abstractes, com la cultura i els dispositius ideològics i de creences. Aquestes, a la vegada, en una relació recíproca, condicionen i modelen la nostra manera de ser persones,

⁶Morgade, G. *La educación sexual integral como proyecto de justicia social*. Descentralada, 3 (1), e080, 2019. <https://doi.org/10.24215/25457284e080>



d'interactuar amb les altres i amb l'entorn. En els darrers anys, s'ha pres més consciència en relació al reconeixement i l'impacte del sistema heteropatriarcal sobre la pròpia vida, gràcies a la tasca que els feminismes han desenvolupat durant segles arreu del món. **En abordar l'educació sexual es fa imprescindible prestar atenció a la influència del masclisme i l'heterosexisme sobre la vivència de la sexualitat i la reproducció.** La tirania del gènere i la persecució de preferències sexuals no normatives; el control dels cossos de les dones i la criminalització del seu dret a decidir sobre aquests; la reproducció dels rols de gènere i l'atribució d'estereotips sobre el desig sexual (associat a l'home, consentit per la dona) i la incidència evident de la violència sexual a nivell internacional, entre moltes altres qüestions. Les vulneracions de drets fan palesa la necessitat de desmuntar aquest sistema criminal per a la promoció de la salut de totes les persones.

I és que la salut, un dels aspectes centrals de les nostres vides, no és l'absència de malaltia, sinó la consecució d'un estat de benestar que contempla les vessants sociorelacional, psicoemocional i física de qualsevol ésser humà. L'educació formal és un espai privilegiat per a la promoció de la salut, i, des de la perspectiva dels Drets Sexuals i Reproductius, **l'educació sexual incorpora alhora una mirada atenta i crítica a tots els aspectes de la sexualitat i la reproducció que tenen un impacte sobre els aspectes descrits, incentivant dins l'aula habilitats i estratègies d'autocura personals i col·lectives.** Des de la provisió d'informació científicament rigorosa sobre mètodes barrera i anticonceptius a la reflexió sobre l'impacte del context i de les pròpies decisions en l'adquisició d'hàbits de vida saludables i la prevenció d'afeccions i malestars. Considerant també el paper que desenvolupa el grup en aquests aspectes, la importància de comunicar i negociar amb les altres persones per conjugar interessos i necessitats i l'oportunitat o idoneïtat de recórrer a recursos externs especialitzats.

No podem pensar, però, en el cos que pot emmalaltir o en el cos que es cuida físicament com l'única presència de la dimensió corporal en un programa d'educació sexual integral. Se'ns fa bastant evident la relació estreta que hi ha entre els cossos i la sexualitat; som cossos sexuats i aquests interactuen, amb si mateixos, amb nosaltres mateixes, o amb els cossos de les altres persones en gran part dels imaginaris sexuals. És per això que val la pena **aprofundir en el coneixement i l'autoconeixement que tenim de la dimensió corporal, tant des d'una lectura anatòmica i fisiològica com des de la consciència i la percepció i els simbolismes que s'hi associen**, sobretot en època escolar, quan les transformacions que transiten els cossos prenen velocitats vertiginoses i estan carregades de significats. I tot explorant el cos des de la vivència com un espai dinàmic de possibilitat, que és i es fa, que acull i crea, que sent i comunica. També cal identificar l'acció externa que oprimeix, normativitza i exclou tota la diversitat corporal existent i tota la possibilitat de viure el propi cos i el cos de les altres persones des del plaer i el benestar.



Perquè **reivindiquem el plaer**, el plaer conscient i responsable. El plaer entès com la capacitat de gaudir, que ens permet, des de cada experiència subjectiva i diversa, valorar les nostres accions i compromisos, revisar allò que ens fa mal i potenciar allò que ens fa sentir bé. Perquè, deixant de banda les doctrines repressives i punitives que promulguen una sexualitat associada exclusivament a finalitats reproductives, **acompanyar en l'exploració del desig, de pràctiques, imaginaris i fantasies vol dir educar en el benestar, visibilitzar la diversitat de formes i colors de preferències, emocions i sensacions i democratitzar aquesta vivència des de l'ètica dels drets humans, aprenent a promoure i defensar el dret al plaer per a totes les persones.**

L'educació sexual integral té l'objectiu de participar del creixement i desenvolupament personal i comunitari, d'apropar-nos a un horitzó on la vida ha vençut contra les desigualtats, l'explotació i la discriminació. Des d'aquesta premissa, caldrà posar llum a totes les formes de violència que hi ha en aquest present que volem transformar, les violències que exercim, que permetem per la nostra indiferència i passivitat, que tolerem perquè ens fan massa por o perquè no som capaces ni capaços d'imaginar l'alternativa. **Per tal de poder entendre la complexitat de la violència, l'impacte de les condicions sistèmiques i la reproducció d'aquestes en les dinàmiques interpersonals, hem de polititzar l'experiència singular, entendre-la en el context d'un entramat d'estructures discriminatòries, que s'articulen i s'imbriquen en la vivència del patiment i el malestar.** És necessària, per tant, l'aplicació de la perspectiva interseccional, una perspectiva que descriu la inextricabilitat de les diferents categories socials recognoscibles i dinàmiques que se'n deriven, per exclusió o per transgressió, de la imposició d'un determinat model normatiu "Home, blanc, ric, heterosexual, físicament canònic, etc.". **La vivència des dels marges, la vivència de les dones, migrades, homosexuals, transsexuals, pobres, treballadores, amb diversitat funcional, grasses, i un llarg etcètera, només es pot acollir, defensar i reivindicar des d'una lectura interseccional de la seva realitat concreta.**

Tots els eixos recorreguts i els continguts plantejats descriuen en l'actualitat molts debats candents, uns debats que encapçalen els moviments socials i militants que des de diferents coordenades lluiten per una vida digna. Els posicionaments parteixen de la resposta activa a determinades condicions de vida, i són tan vigents com ho són les estructures a les quals contesten, però la reflexió cap a la vida digna serà una constant del pensament crític. Per això, **caldrà revisar les aportacions presents, reformular-les i proposar-ne de noves sempre que es consideri necessari, des de tota la riquesa i la diversitat dels sabers col·lectius.**

Per acabar, proposem una mirada interna, reflexiva i autocrítica respecte a la docència i els models pedagògics. Som conscients, i és una de les principals aportacions dels materials, que el context condiona les nostres maneres de fer, com a persones i, per tant també, com a professionals. Des de la voluntat de transformar la realitat de manera integral, els feminismes han revisat i analitzat tots els àmbits de les nostres vides, incloent l'activitat pedagògica. En aquest sentit es fan propostes



que, a la pràctica, suposen incorporar els continguts de l'educació afectiva i sexual a la tasca de l'equip docent, no només en la seva acció emissora, sinó també en les pròpies habilitats i actituds comunicatives, atenció a l'espai, tracte amb l'alumnat, format d'avaluació, dinàmiques en el si de l'equip professional, relació amb les famílies i persones cuidadores d'infants i joves, etc. **Així, entenem que la millor aplicació dels materials passa per una atenció explícita al com: com es generen espais participatius i dialògics de creació de coneixement a l'aula, com es cuiden tots els vincles i com s'encarna una persona adulta referent i de confiança més enllà de les paraules que diu en el seu fer de cada dia.**

"El nostre projecte pretén fomentar la **participació** cívica del jovent perquè partim de la idea bàsica que cada persona és important i que l'actuació que desenvolupa pot marcar una diferència positiva en el món que l'envolta"; amb aquestes paraules, Rosa Sanchís (2018) defineix la intenció dels materials d'educació sexual "Els nostres drets, els nostres cossos"⁷ per al País Valencià i nosaltres les compartim fil per randa. **Des de la mateixa premissa, a més, volem acabar aquesta introducció fent un reconeixement explícit a totes aquestes persones que, des de la docència, conscients de la mancança d'una proposta més orgànica, han desplegat iniciatives per promoure l'educació sexual, nodrint el creixement i l'aprenentatge d'infants i joves, amb un compromís ferm amb el seu benestar.**

⁷ [Els nostres drets, els nostres cossos. Guia d'Educació Sexual](#). Generalitat Valenciana, 2018.



Claus de lectura i aplicació dels materials

En aquest apartat, oferim una guia dels documents que s'introdueixen a continuació. Els materials inclouen **tres publicacions** que corresponen respectivament a les propostes per a les etapes de l'educació infantil, l'educació primària i l'educació secundària. La d'educació infantil està adreçada al segon cicle d'aquesta etapa; la d'educació primària es divideix en tres documents, cada un adreçat a un cicle: inicial, mitjà i superior; la d'educació secundària està formada per dos documents, un per als cursos primer i segon i un altre per a tercer i quart. En total, doncs, els continguts s'organitzen en **sis dossiers**.

Cada dossier es compon de **sis capítols** relatius als eixos que conformen una mirada integral a l'educació sexual. Tots els capítols consten d'una **introducció** dels diferents aspectes de cada temàtica, que té l'objectiu de contextualitzar i explicar els elements principals que cal abordar; un recull sintètic de les **idees clau** de cada fragment introductori per a tot l'equip docent i una enumeració dels **continguts** desglossats. Per últim, al final de cada capítol s'hi afegeix un petit **recull de recursos i materials**. Aquests apartats no són més que aproximacions tant metodològiques com didàctiques al material, i per tant, un punt de partida des del qual desenvolupar tots els coneixements, temàtiques i continguts presentats.

El **recull de recursos**, al seu torn, busca ampliar els continguts i coneixements específics que es treballen a cada capítol. S'hi inclouen materials teòrics per a l'equip docent que permeten seguir indagant en les temàtiques treballades i altres materials de suport pedagògic per a contribuir al desenvolupament del treball a l'aula.

Amb la voluntat de construir un marc holístic es recomana fer **una lectura vertical** (una lectura transversal de tots els eixos per cada etapa educativa) **que entengui com s'imbriquen i se solapen els diferents continguts presentats**, ja que la divisió pretén només ser operativa, però



es desdibuixa i es conjuga en una visió global. La mateixa premissa regeix les activitats proposades, en tant que totes i cada una, malgrat estar assignades a un eix concret, obren espais d'oportunitat per abordar també continguts presentats en els altres eixos.

És possible alhora fer **una lectura horitzontal** (una lectura des d'infantil a secundària) de tots els eixos, en el sentit que tracen un recorregut d'aprenentatge acumulatiu que es pot consultar a [l'itinerari d'educació afectivosexual](#). És molt important tenir present aquesta lectura horitzontal ja que, malgrat les assignacions curriculars dels diferents continguts a una etapa escolar determinada, la tasca de l'equip docent rau a **poder detectar les necessitats singulars de cada grup i aplicar-hi un abordatge adequat**, capaç d'incidir en la seva realitat concreta, acompanyant-ne la formació. Això implica conèixer quins són els objectius d'aprenentatge que s'han d'haver assolit a una determinada edat, contrastar-los amb la situació real de l'alumnat, i adaptar la programació per tal de respondre a les característiques pròpies de cada context particular.

Val la pena destacar la voluntat de **transversalitzar tots els continguts proposats** als diferents espais de l'educació formal en lloc de constituir-se com una matèria específica. La complexitat de la temàtica, la seva radicalitat i la multiplicitat d'aspectes que interpel·la comporta abordar-la d'una manera integral, també pel que fa els diferents àmbits curriculars, **permeant les diferents àrees i matèries**. Partint de les recomanacions explícites que els materials contemplen, l'equip docent trobarà els espais idonis per presentar i explorar tots els continguts.



Primer contacte amb el coeduca't?

Recordeu que els materials que es presenten a continuació formen part d'un conjunt que abasta des del cicle d'educació infantil fins al final de la secundària. L'[itinerari d'educació afectivosexual](#) recull el desenvolupament progressiu dels continguts a través les diferents edats i és molt recomanable consultar-lo atentament en cas que sigui la primera vegada que es treballa amb el Coeduca't. Així mateix, enumerem seguidament alguns aspectes determinats que s'han explorat amb major detall en etapes educatives precedents però que cal, sens dubte, recuperar, ja que constitueixen elements centrals del programa.

EIX 1: SOCIETATS I DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS

- ▶ La dicotomia espai públic/privat

EIX 2- RELACIONS

- ▶ La salut integral en l'àmbit familiar
- ▶ El mite de l'amor romàntic

EIX 3 - LA CONSTRUCCIÓ SOCIAL DEL GÈNERE

- ▶ La identitat sexual i de gènere (assignació, rols i estereotips i expressió). L'heteronormativitat
- ▶ L'iceberg de les violències masclistes i LGTBIfòbiques. L'estructura sistèmica de la violència

EIX 4 - COSSOS, AUTOCONeixEMENT I DESENVOLUPAMENT

- ▶ Anatomia, fisiologia i processos corporals vinculats a la sexualitat, la salut sexual i la reproducció, de l'excitació i del plaer
- ▶ Les fluctuacions hormonals i els canvis corporals
- ▶ El cicle menstrual: biologia, simbologia, representacions, mites i tabús. Estratègies de recollida del sagnat, autoconeixement i benestar

EIX 5 - PLAERS, SEXUALITATS I DESITJOS SEXUALS

- ▶ La pornografia masclista sota la mirada crítica en clau de gènere
- ▶ Qüestionament crític de la masculinitat dominant i hegemònica
- ▶ El dret a decidir a mantenir o no relacions sexuals
- ▶ La primera experiència sexual: pors, tabús i mites
- ▶ Límits i diferències entre assetjar, lligar i seduir

EIX 6 - HABILITATS PER A L'AUTOCURA DE LA SALUT SEXUAL I REPRODUCTIVA

- ▶ Els mètodes barrera i anticonceptius i els hàbits de vida saludable
- ▶ Els significats socioculturals de l'embaràs i la criança i la sobirania corporal
- ▶ Les fonts d'informació i els recursos en salut sexual i reproductiva



Eix 1

Societats i Drets Sexuals i Reproductius



1.1 Valors, societats i sexualitat

1.2 Drets humans i Drets Sexuals i Reproductius

Proposta d'activitat d'aprenentatge

Recursos

1.1 Valors, societats i sexualitat

La sexualitat és una construcció política, social i econòmica que es contextualitza dins del sistema heteropatriarcal i capitalista en què vivim. **Els marcs socioculturals també són una construcció social i política i, en conseqüència, són susceptibles de ser modificats.** El desvetllament dels marcs normatius com una construcció política i social és de màxima rellevància, perquè suposa la fi de l'essencialització dels models normatius hegemònics, la lluita per a la diversitat i la constatació dels drets com a instruments per a la reivindicació.

Els centres educatius són espais clau per treballar una nova mirada inclusiva que posi en valor les diversitats, defugint d'una mirada dominant, hegemònica i heteronormativa.

Les llars, les famílies i els nuclis de convivència, generalment són espais de reproducció dels valors culturals tradicionals i dominants. En alguns casos pot ocasionar malestars i conflictes en joves i adolescents que no encaixen amb les normes hegemòniques: homofòbia, valors intransigents vers les relacions i els rols de gènere, negació a recórrer a pràctiques de salut sexual que no són les pròpies de la comunitat pertinent, imperatius socioculturals per damunt de l'interès del menor o de la menor, etc.

Els centres educatius són espais clau per treballar una nova mirada inclusiva que posi en valor les diversitats, defugint d'una mirada dominant, hegemònica i heteronormativa. Cal estar alerta i treballar una consciència crítica cap a aquelles mirades ideològiques que impregnen l'àmbit professional (sanitari, educatiu...) i també els mitjans de comunicació que reproduïxen una determinada forma i contingut de valors. Cal fer un **anàlisi crítica des de la interseccionalitat**



dels factors condicionants –gènere, edat o religió, entre d'altres– que suposen un impacte d'opressió de les vivències personals i intracomunitàries.

Hem de generar espais a l'aula per **treballar l'expressió i la comunicació dels desitjos i necessitats dels joves**, per així detectar casos d'incompliment, negligències o vulneracions dels drets que puguin estar vivint aquestes menors en el si de les seves llars o unitats de convivència, també a l'escola o en altres espais comunitaris. **Som referents i garants dels seus drets** i per això hem de poder proporcionar-los espais de confiança, proximitat i seguretat per al seu creixement físic, mental i social.

Començar a generar l'espai a l'aula permet extrapol·lar-la a altres nivells i dimensions socials, comunitàries i intrapersonals. Permet crear, també, **espais participatius i polítics de responsabilitat ciutadana i comunitària**. Quan s'identifica una mancança i s'uneixen forces i veus, les possibilitats que té de ser escoltada, amb una proposta de transformació vital i estructural per eliminar-la, és major.

Idees clau per a l'equip docent

- Reconèixer que la sexualitat normativa està inscrita i condicionada pels sistemes d'opressió vigents en el propi context social permet incentivar-ne una visió crítica i esmenar-la en defensa de la justícia i la diversitat, des de la igualtat, el reconeixement, el respecte i l'empatia cap a totes les persones.
- Comprometre's amb la justícia social i la garantia dels drets de totes les persones implica revisar les pròpies creences socioculturals i detectar-hi la reproducció dels principis que alimenten els sistemes d'opressió.
- Evidenciar el xoc de les pròpies creences en sexualitat amb els valors de l'entorn més proper (famílies, unitats de convivència) permet anomenar i visibilitzar les raons del conflicte i promou el suport mutu i la implicació col·lectiva en els malestars individuals del grup.

Continguts

1. La construcció de la sexualitat: el context social com a condicionant.
2. Creences i valors que perpetuen els sistemes d'opressió.
3. Sexualitats normatives i dissidents: valors hegemònics i contrahegemònics.
4. La justícia social i la garantia dels drets: compromís de totes les persones.
5. El suport mutu del grup com a força davant dels malestars i conflictes que viuen les persones amb sexualitat dissident.
6. ...

1.2. Drets humans i Drets Sexuals i Reproductius

Els Drets Sexuals i Reproductius (DSiR) són essencials per a la garantia real dels drets humans de totes les persones i en especial de les dones i persones LGTBI+, i són la base del desenvolupament sostenible de les societats, per transitar cap a una justícia global.

Incorporen una dimensió de drets públics i participatius que suposa que cada persona o col·lectiu han de poder reafirmar els seus DSiR en l'àmbit públic i aportar a la construcció dels imaginaris, valors, normes, pràctiques socials i polítiques d'una societat, acollint les diversitats reals.

Els antecedents històrics es remunten a la dècada dels 60 i 70 del segle passat, quan el moviment feminista internacional polititza i conceptualitza el cos com allò que crea la diferència sexual i denuncia que les dones queden relegades a situacions de discriminació i violència, així com també les persones LGTBI+.

Els Drets Sexuals i Reproductius (DSiR) són essencials per a la garantia real dels drets humans de totes les persones i en especial de les dones i persones LGTBI+, i són la base del desenvolupament sostenible de les societats, per transitar cap a una justícia global.

El marc dels DSiR és una referència per al desenvolupament de reflexió crítica d'infants i joves que contribueix a la millora del benestar de la vida de les persones, establint unes normes mínimes per a la vivència de la sexualitat en termes positius, saludables i satisfactoris.



Tots els infants i persones menors de 18 anys són subjectes de drets. La Convenció sobre Drets de la Infància, aprovada per l'Assemblea de les Nacions Unides el 20 de novembre del 1989, així ho estableix. A més a més, **són subjectes dels DSiR, en tant que drets humans, individualment i col·lectivament (la infància).**

Qualsevol menor ha de gaudir del dret a la informació per a un desenvolupament afectivosexual lliure i per a una integritat física i psicològica. Les persones adultes hem de vetllar pel compliment dels drets de la infància i dels menors. Com a educadores i figures de referència, hem de transmetre els valors de la llibertat, la seguretat, la integritat física i psicològica, la dignitat humana, el respecte i la diversitat per a la construcció de relacions i societats a favor i orientades cap a la justícia social i relacional en base a la igualtat, el reconeixement de l'altra persona i l'empatia.

La vulneració dels drets humans i DSiR genera desigualtats socials i injustícies. Desigualtats i crims que es deriven de la manca de garantia dels drets, com la discriminació laboral que pateixen les persones transsexuals, o la falta d'accés a la informació i als serveis de salut sexual que vivim pràcticament totes, especialment les joves d'una comunitat socialment marginada.

La pobresa menstrual o la falta d'accés a mètodes anticonceptius és més comú del que ens pensem. És imprescindible que les ensenyem a integrar la força d'acció que tenim com a subjectes de drets i ciutadania organitzada en moviment social reivindicatiu per erradicar les violències masclistes.

El dret és allò que és degut a la persona i/o col·lectiu que el reivindica o exerceix. Les protestes col·lectives i organitzades per a l'alliberament de les vulneracions i discriminacions són eines i estratègies poderoses per garantir els DSiR i els drets humans de totes les persones. Hi ha infinites formes de protestes col·lectives, com les manifestacions o les plataformes i els observatoris de denúncia⁸.

Tanmateix, **incentivar a organitzar-se col·lectivament per a la defensa dels drets és una estratègia poderosa.** A través de les xarxes socials i internet, cada vegada més joves d'arreu del món s'organitzen per fer front a les desigualtats que pateixen. A nivell local i físic, moltes joves creen grups de suport i lluita als casals de barri o als espais joves⁹.

⁸ Hi ha diversos observatoris de plataforma digital de denúncia de vulneracions de drets i contra les violències masclistes i LGBTIfòbiques. Alguns són:

- <http://drets-sexuals-i-reproductius.lassociacio.org/> L'Observatori de Drets Sexuals i Reproductius
- <https://och.cat/actualitat/> l'OCH, contra l'homofòbia
- <http://dones.gencat.cat/ca/ambits/Observatori/> per la igualtat de gènere
- <https://www.observatoridesc.org> DESC, pels drets humans

⁹Las Peluquitas: <http://peluquitas.barcelona/>



Les xarxes veïnals permeten identificar-se en col·lectiu i desenvolupar eines, com per exemple els sindicats d'habitatge, per combatre la precarietat i pobresa que no permet accedir a moltes persones a una casa i als recursos bàsics d'aigua i llum, vulnerant els drets humans i el dret a una vida digna.

Fer una anàlisi crítica de les lleis i els reglaments nacionals i municipals que generen situacions d'injustícies i vulneracions, permet observar les mancances del sistema i articular respostes alternatives des de l'exercici de ser subjectes de drets i la política ciutadana. La precarietat i la falta d'accés a una vida digna va molt lligada a la precarietat laboral i alhora a la protecció d'un mercat immobiliari lliure o a un model urbanístic de la ciutat, tot plegat amb un fort i clar biaix de gènere.

Idees clau per a l'equip docent

- Comprendre que les vulneracions dels Drets Sexuals i Reproductius són vulneracions dels drets humans implica entendre'n la centralitat en la promoció del benestar i d'una vida digna i lliure de violències.
- Conèixer entitats, col·lectius i organitzacions que han participat i participen del progrés i la defensa dels Drets Sexuals i Reproductius esdevé una eina necessària per poder comptar amb els espais d'incidència política com a recurs i suport de la pròpia vivència.
- Reflexionar entorn a estratègies i apostes col·lectives per a la promoció i defensa dels Drets Sexuals i Reproductius a l'aula implica un canvi de paradigma des d'una ciutadania passiva a una ciutadania activa, que s'organitza i participa políticament des dels espais que habita.
- Promoure propostes col·lectives que esmenin lleis i reglaments nacionals que comporten vulneracions dels drets humans aplicades als DSiR permet aterrar aquesta realitat a la quotidianitat més propera del jovent i fomentar la necessitat de crear respostes polítiques com a ciutadania.



Continguts

1. La defensa i promoció dels DSiR: vides dignes i lliures de violències.
2. La vulneració dels DSiR, vulneració dels drets humans.
3. Entitats i organitzacions que participen del progrés i la defensa dels DSiR.
4. El paradigma de la ciutadania política activa: compromís amb l'entorn i les injustícies.
5. L'anàlisi crític de les lleis i reglaments nacionals concrets que comporten vulneracions dels drets humans i DSiR.
6. ...

Recursos

Informació

- ▶ *L'Observatori de Drets Sexuals i Reproductius*. <https://drets-sexuals-i-reproductius.lassociacio.org/>- <http://drets-sexuals-i-reproductius.lassociacio.org/campanya/>
- ▶ *L'Associació de Drets sexuals i reproductius*. <http://lassociacio.org>
- ▶ *Derechos sexuales: Una declaración del IPPF*. Guía de bolsillo. Federación Internacional de Planificación de la Familia. https://www.ippf.org/sites/default/files/ippf_sexual_rights_declaration_pocket_guide_spanish.pdf
- ▶ *Campaña derechos sexuales y reproductivos*. Federación Internacional de Planificación de la Familia. <https://www.ippf.org/resource/campana-derechos-sexuales-y-reproductivos>
- ▶ Ballesteros, N., Canimas, J., Gómez, J, Gordó, G., Ibáñez, E. *Guía per al respecte a la diversitat de creences als centres educatius de Catalunya*. Departament d'Ensenyament, Generalitat de Catalunya, 2015. http://www.gencat.cat/governacio/pub/sum/dgar/guia_educatius.pdf
- ▶ Minotta, C., Meneses, Y. . *Escuela, raza, sexo, etnia, racismo, homofobia y daño psicosocial*. Revista Nacional e Internacional de Educación Inclusiva, 11,(1), 2018. <http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD50262.pdf>
- ▶ Carrizo, S., Gorvein, N, Lopez, B., Velasco, C., *Mujeres con derechos. La Salud sexual y reproductiva, un derecho humano*. Medicus Mundi, Bizkaia. <https://www.medicusmundi.es/storage/resources/publications/56fa9d82ebde1.pdf>
- ▶ *Derechos sexuales y reproductivos*. Pàgina web d'Amnistia internacional. Recuperat el 10 de gener del 2020 de: <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/temas/derechos-sexuales-reproductivos/>
- ▶ Zarrandikoetxea, I. *Sexualidad(es) en clave cultural. Guía informativa para la promoción de la salud sexual*. Unión de Asociaciones Familiares (UNAF), 2018. <https://www.slideshare.net/UNAF/gua-sexualidades-en-clave-cultural-122985708>

- ▶ Declaración de los derechos sexuales. World Sexual Health (WAS), 2014.
https://worldsexualhealth.net/wp-content/uploads/2013/08/declaracion_derechos_sexuales_sep03_2014.pdf

Material pedagògic

- ▶ *Els 12 Drets Sexuals i Reproductius*. L'Associació de Drets Sexuals i Reproductius.
<https://dsirapfcib.wordpress.com/els-12-dsir/>
- ▶ *Nuestros derechos en nuestra cotidianeidad. Dinámicas*. SIDA STUDI.
<http://salutsexual.sidastudi.org/es/dinamica/190702-nuestros-derecho>
- ▶ *Els meus drets sexuals. Kit del plaer*.
<https://kitdelplaer.org/ca/category/els-meus-drets-sexuals/>

Eix 2

Relacions



- 2.1 La vida en comunitat
- 2.2 Llars, famílies i criances
- 2.3 Vincles, relacions afectives i sexoafectives
- Proposta d'activitat d'aprenentatge
- Recursos

2.1 La vida en comunitat

El reconeixement per igual de totes les persones del grup fomenta la inclusió i la superació de les diferències. Quan ho traslладem a qualsevol espai o xarxa social en què participem o formem part, estem treballant la justícia relacional i el benestar social i individual, i contribuïm d'aquesta manera a la millora de vida de les persones. I la justícia relacional es nodreix de l'ètica relacional.

La interseccionalitat ens ajuda a assenyalar com els diferents eixos de desigualtat i discriminació són inseparables i indistriables entre si, i configuren un mateix sistema estructural d'opressió

L'ètica relacional té a veure amb una sèrie de criteris que ens ajuden a tenir relacions interpersonals més sanes. Aquests criteris contribueixen al fet que les nostres relacions afectives i sexoafectives es desenvolupin en termes positius i satisfactoris per a totes les parts. Són: la igualtat de totes les persones, acceptar la diversitat personal i sexual, evitar que les diferències es presentin com a arguments que justifiquen la desigualtat, el consentiment desitjat, la sinceritat, cuidar de les altres i la responsabilitat compartida de les emocions i vivències viscudes.

Contrari a viure en base a la justícia relacional és entendre les diferències com a desigualtats i perpetuar les violències sistèmiques que generen estigmes i discriminacions de col·lectius i/o persones.

La interseccionalitat ens ajuda a assenyalar com els diferents eixos de desigualtat i discriminació –per raó de gènere, preferència sexual, ètnia, classe, capacitats, etc.– són inseparables i indistriables entre si, i configuren un mateix sistema estructural d'opressió.



Els homes cis, heterossexuals, blancs, capacitats i de classe mitjana-alta gaudeixen dels màxims privilegis socials, mentre que la resta de persones pateixen opressions i desigualtats en funció de quantes menys categories tinguin respecte la figura masculina esmentada¹⁰, ja siguin dones, vagin amb cadira de rodes, siguin asexuals, persones de color, etc.

La mirada i anàlisi interseccional ens permet identificar el sistema de privilegis i poders que es donen en les relacions interpersonals i intracomunitàries. Podem observar relacions desiguals dins de l'aula i per part del grup cap a una persona racialitzada, una persona amb diversitat funcional o una persona practicant d'una religió minoritària.

Un cop identificats els factors i determinants socials que esbiaixen les relacions i les articulen com a desiguals, podem **buscar mesures i estratègies col·lectives per erradicar les violències**. Volem apoderar el jovent en l'exercici de defensa de la justícia relacional. També, que desenvolupin la responsabilitat, individual i col·lectiva, davant les discriminacions i les desigualtats.

Idees clau per a l'equip docent

- Aprofundir en els processos comunicatius per a la millora de l'autoestima de les persones que conformen el grup.
- Treballar estratègies grupals per fer front als estigmes i les discriminacions que pateixen algunes persones per les diferències amb els valors i els privilegis hegemònics del context sociocultural en què viuen promou la inclusió tant a nivell de grup com a nivell social.
- Analitzar mesures i propostes d'èxit en la reducció i erradicació de diferents formes de violència estructural contribueix a viure de manera més lliure i sana i a generar sinergies relacionals positives.

Continguts

1. La comunicació assertiva per a la millora de l'autoestima del grup.
2. La inclusió de totes les persones, a nivell de grup i a nivell social.
3. La interseccionalitat.

¹⁰"Being oppressed means the absence of choice", bell hooks.



4. Estratègies per fer front als estigmes i discriminacions sorgides per les diferències.
5. Mesures i estratègies per a l'erradicació de les violències estructurals.
6. Justícia relacional per viure de manera saludable i lliure.
7. ...

2.2. Llars, famílies i criances

La comunicació assertiva i la defensa i garantia dels drets humans i dels Drets Sexuals i Reproductius són estratègies per treballar el reconeixement mutu i la riquesa de la diferència, gestionant els conflictes derivats de les vulneracions de drets i desigualtats i aprenent a respectar les necessitats de totes les components del grup.

En aquesta etapa vital en la qual els adolescents busquen l'autoafirmació de la pròpia identitat que està construint, sovint sorgeixen malestars o conflictes que els fan tancar-se en si mateixos o contrariar-se amb les persones que els envolten, sobretot quan la seva identitat no encaixa amb els valors dominants. Hi ha adolescents i joves que viuen separacions familiars, que són estigmatitzats per ser infants adoptats, o per tenir tradicions diferents, o per estimar algú del mateix gènere, o per desitjar ser mares molt joves, etc., i tots ells i elles pateixen pors i inseguretats diàries.

Els Drets Sexuals i Reproductius contribueixen a fomentar aquest imaginari social ampli de possibilitats de vivències i la llibertat en la presa de decisions en tot allò relacionat amb la sexualitat i amb la vida en comunitat. Alhora, la defensa i garantia dels Drets Sexuals i Reproductius està relacionada amb combatre vulneracions de drets i injustícies com, per exemple, els matrimonis de conveniència amb menors o les maternitats forçades.

Els nuclis familiars o unitats de convivència són transmissores i reproductores de valors dominants i hegemònics, influenciats per les narratives culturals, religioses, la publicitat i els mitjans de comunicació. Hi ha tradicions que generen violències perquè són vulneracions de drets o impediments per garantir-los. **No totes les tradicions o llegats culturals són positius per al desenvolupament de les persones amb dignitat i llibertat.** Les tradicions i els valors culturals són construccions socials i poden ser canviades. És el cas de la lluita contra la mutilació genital femenina.

Els Drets Sexuals i Reproductius contribueixen a fomentar aquest imaginari social ampli de possibilitats de vivències i la llibertat en la presa de decisions.



La maternitat i la criança són rols històricament i tradicionalment associats a les dones, perquè en la nostra societat i en la gran majoria de societats, el gènere femení va associat a les atencions i les cures. Encara avui dia, les formes de maternitat i criança que se surten de la norma-normalitat no estan ben acceptades. Això passa amb l'adopció o l'acolliment, també amb les mares joves, les mares solteres, les dones que no volen ser mares o amb els models familiars no tradicionals. Cal ensenyar que **hi ha models familiars i de criança diversos i que tots són igual de valuosos**. Totes les persones hem de ser lliures per escollir l'opció que més sentim. Hi ha vida més enllà de l'heteronormativitat.

Idees clau per a l'equip docent

- Identificar i comprendre els canvis en les relacions, resultat de l'autoafirmació i autonomia que busca l'adolescent dins l'àmbit domèstic, ajuda a donar espai al creixement personal de l'adolescent.
- El creixement de l'adolescent comporta noves dinàmiques, rols i moltes vegades conflictes derivats de la seva necessitat d'autoafirmació.
- Entendre la imposició de formes i estructures familiars (matrimonis, maternitats) com a vulneració dels DSiR i dels drets humans construeix una consciència en l'adolescent de garantir els DSiR i obre la seva capacitat de presa de decisions.
- Aprofundir en la concepció crítica de les diferents formes de criança i famílies permet abordar els imaginaris, els rols de poder en els quals pot emplaçar-se, els estigmes i els prejudicis que se'n deriven.

Continguts

1. El creixement personal de l'adolescent: canvis en les relacions dins de l'àmbit domèstic.
2. Matrimonis i maternitats forçades: vulneracions dels DSiR i dels drets humans.
3. L'adopció i l'acolliment: mirada crítica als imaginaris, estigmes i prejudicis.
4. ...

2.3. Vincles, relacions afectives i sexoafectives

Una forma de violència masclista a desarticular és l'ideal i mite de l'amor romàntic. Encara que la concepció que tenim de la parella ha evolucionat significativament en les últimes dècades, no s'observen grans canvis en la concepció de l'amor que, sovint, va lligada al sentiment cap a la parella. Avui dia, encara es manté un model d'amor romàntic basat en la idealització de la parella i en els estereotips i els rols tradicionals de gènere.

També s'articula en relacions no heterosexuales, perquè la forma en què ens relacionem afectivament i sexoafectivament deriva d'un aprenentatge social que es construeix ja en pel·lícules, novel·les, contes, cançons... on les i els protagonistes de les històries que s'expliquen parlen d'un amor que es fonamenta en els tòpics de la mitja taronja, l'eternitat de l'amor, l'exclusivitat i fidelitat i la idealització de l'altra persona.

L'amor romàntic és l'eix vertebrador de les violències masclistes i sexuals. La comunicació assertiva i la gestió afectiva, així com el reconeixement dels propis límits, és una eina útil per desarticular aquest mite.

Aquesta construcció social de l'amor romàntic presenta un model que exalta les històries marcades per amors impossibles que han de superar dificultats importants, proves i sacrificis, i creen d'aquesta manera un imaginari col·lectiu on l'amor feliç no té història, només la té l'amor amenaçat i condemnat, que és el novel·lesc, el cinematogràfic i el romàntic. A aquestes històries romàntiques, generalment protagonitzades per parelles heterosexuales, s'hi suma el paper diferencial i estereotipat de dones i homes. Especialment, el rol femení de cuidadores i conciliadores.

L'amor romàntic és l'eix vertebrador de les violències masclistes i sexuals. La comunicació assertiva i la gestió afectiva, així com el reconeixement dels propis límits, és una eina útil per desarticular aquest mite. Educar per defensar les opinions i valors propis, i identificar el desig de la mà del consentiment.

L'assertivitat és una forma de comunicació útil per a tots els àmbits de la vida, més enllà de les relacions amoroses o sexoafectives. Fomenta la igualtat i el respecte mutu, així com el reconeixement dels propis límits i necessitats. L'assertivitat és pràctica, per això hem de posar una atenció especial a l'educació afectiva i comunicativa dels i de les joves adolescents. D'aquesta manera, es generarà entre elles i ells el reconeixement en igualtat, i milloraran les autoestimes i les interrelacions.



És important que qualsevol adolescent i jove compti amb espais d'expressió i gestió de conflictes personals i interpersonals. És important que tinguin adults referents per abordar les inquietuds i pors amb què conviuen, i fer-los sentir sempre que estan acompanyats.

Idees clau per a l'equip docent

- Treballar l'aprenentatge en els vincles i les relacions amoroses i sexoafectives permet abordar poc a poc els mites de l'amor romàntic i construir relacions igualitàries i respectuoses.
- Reconèixer canvis emocionals, corporals i desitjos en l'adolescència per obrir espais d'escolta de dubtes, curiositats i malestars.
- Aprofundir en la gestió de les expectatives, necessitats i límits des del pla relacional, i els conflictes que se'n poden derivar reforça la comunicació assertiva i el respecte i reconeixement de l'altra persona.
- Treballar l'empatia i l'autoconeixement fa avançar cap a la justícia relacional.

Continguts

1. Relacions amoroses i sexoafectives: igualtat i respecte.
2. El mite de l'amor romàntic.
3. Adolescència: canvis emocionals i corporals, dubtes i malestars.
4. La comunicació assertiva i la gestió relacional i de conflictes.
5. Justícia relacional: autoconeixement dels límits i necessitats i empatia cap a les altres persones.
6. ...

Recursos

Informació

- ▶ Salvador, Ll., Carreras, P. *Família? Famílies!* Departament d'Ensenyament Subdirecció General de Llengua i Plurilingüisme. Servei d'Immersion i Acol·liment Lingüístic, 2015. http://xtec.gencat.cat/web/.content/projectes/lectura/gustperlalectura/materialdidactic/documents/primaria/families_introduccio_i_proposta_VS_complet.pdf
- ▶ *Protocol marc d'actuacions contra el maltractament a infants i adolescents de Catalunya*. Departament de Treball, Afers Socials i Famílies. Generalitat de Catalunya, 2017. https://treballiaferssocials.gencat.cat/web/.content/03ambits_tematics/07infanciaiadolescencia/DEST_columna_dreta/documents/Protocol-Marc-Maltractament-IA.pdf

Material pedagògic

- ▶ Jimenez, E., Vilaplana, G., Cela, X. *Pam a pam, coeduquem*. Associació Candela i Institut Català de les Dones, Generalitat de Catalunya, 2015. http://dones.gencat.cat/web/.content/03_ambits/docs/vm_pam_a_pam_coeduquem.pdf
 Quadern pedagògic per al professorat del cicle formatiu de grau superior d'educació infantil. Institut Català de les Dones, Generalitat de Catalunya.
- ▶ *Afectivitat i Sexualitat. Sexe Joves*. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya. <http://sexejoves.gencat.cat/ca/temes/afectivitat-sexualitat/>
- ▶ Elvira, N., Varela, B. *Estimar no fa mal! Viu l'amor lliure de violència*. L'Associació de Drets sexuals i reproductius, Institut Català de les Dones, Generalitat de Catalunya, 2015. <http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD24866.pdf>



Eix 3

La construcció social del gènere



- 3.1 Anàlisi crítica del gènere
- 3.2 Violències masclistes i LGTBfòbiques
- 3.3 La violència sexual a la infància i l'adolescència
- Proposta d'activitat d'aprenentatge
- Recursos

3.1 Anàlisi crítica del gènere

En el primer cicle de l'ESO els preadolescents comencen a configurar la seva identitat personal en relació al gènere: preferències sexuals, identitat de gènere i expressió de gènere. Per aquest motiu és una etapa especialment sensible on cal entendre i acompanyar quins elements i factors estan jugant un paper important per als nois i noies en aquest moment vital.

La influència social de la norma de gènere és tan important en totes les persones que, si volem contribuir a educar a joves més lliures en les seves eleccions vitals, caldrà que identifiquem quina importància té la norma social en cada preadolescent. Així, la norma de gènere ens orienta cap a l'heterosexualitat, a una identitat de gènere d'acord amb el sexe biològic i a una expressió de gènere també alineada amb el sexe del naixement. Per una altra banda, també la norma de gènere ens orienta a seguir els rols de gènere assignats al nostre sexe. No és un treball fàcil desmuntar tota la normativitat que està tan incorporada com a "natural" en el nostre sistema social. Ajudar a comprendre que la norma de gènere ha de ser flexible i personal és la clau.

En aquesta etapa educativa caldrà treballar per normalitzar la diversitat i per acceptar les opcions personals. Sobre les relacions sexoafectives que comencen a construir-se en aquest moment serà necessari desmuntar l'ideal romàntic pel que té de nociu. **Cal que facilitem l'exploració de noves o diferents formes d'estimar i ser estimades;** en definitiva, trobar altres models relacionals que permetin trencar amb els rols i, sobretot, que cada adolescent hi pugui trobar encaix.

En aquesta etapa educativa caldrà treballar per normalitzar la diversitat i per acceptar les opcions personals.

Les preferències sexuals també han d'estar construïdes des de la llibertat. Que contemplin totes les opcions i trencar, per tant, amb el binarisme home/dona i heterosexual/homosexual; cal obrir el ventall des d'una mirada que entengui les preferències sexuals com un fet que pot ser variable i plàstic al llarg de la vida. És especialment important en aquesta etapa, que es caracteritza per l'experimentació, que puguem interpretar les accions, pensaments i actituds com part d'un procés vital de creixement que durarà tota la vida.

Idees clau per a l'equip docent

- Analitzar la influència del gènere i l'heteronorma en les relacions sexoafectives permet que l'alumnat tingui més llibertat en la construcció de la seva pròpia identitat sexual i de gènere, així com en les preferències sexuals i els desitjos.
- Entendre els ritmes propis d'aprenentatge i d'autoconeixement ajuda a l'acompanyament i suport personalitzat de cada adolescent.
- Desmuntar l'ideal romàntic i cercar altres maneres d'estimar i ser estimades aporta un imaginari amb altres models relacionals.
- Promoure la llibertat de preferències sexuals (asexual, pansexual...) i entendre que és un fet variable al llarg de la vida desmunta normes socioculturals que pressionen i oprimeixen moltes persones.

Continguts

1. Les relacions sexoafectives: lliures del binarisme de gènere i l'heteronorma.
2. Cada adolescent, un ritme propi.
3. L'acompanyament i el suport, les bases de l'educació afectiva.
4. La diversitat de maneres d'estimar i ser estimades, més enllà de l'amor romàntic.
5. ...



3.2. Violències masclistes i LGTBfòbiques

Pel què fa a les violències masclistes i LGTBfòbiques és important treballar en diverses línies: per una banda, reforçar i **entendre la comunitat educativa com un espai de seguretat i garant de suport**. Algunes d'aquestes violències es poden produir precisament en el grup d'iguals; és per aquest motiu que el grup, com a eina, ha de tenir una funció de suport. Cal reforçar-lo perquè pugui aturar la violència, si és necessari. Treballar educativament sobre la tolerància zero vers la violència facilitarà aturar-la en cas que es produeixi al si del grup.

Treballar educativament sobre la tolerància zero vers la violència facilitarà aturar-la en cas que es produeixi al si del grup.

Si ens fixem en les violències que es produeixen en l'espai virtual, el grup també tindrà un paper rellevant en la gestió que se'n faci de les situacions que es puguin produir. En la nostra funció educadora caldrà que ajudem els adolescents/preadolescents a identificar quines situacions dins l'espai virtual són violències i quines no ho són. Posarem un èmfasi especial en l'assetjament sexual (*sexpredding*) amb una funció preventiva. En aquest punt caldrà estar molt atents a posar la responsabilitat de les violències masclistes i LGTBfòbiques en les persones agressores i en el grup per tal que no es produeixi un efecte culpabilitzador sobre la persona assetjada.

Per treballar aquestes identificacions serà imprescindible fer una feina prèvia analitzant els estàndards de bellesa actuals promoguts pel sistema patriarcal i capitalista i com danyen la ciutadania. **Així mateix, hem de prendre consciència de la hipersexualització i cosificació de les dones i les nenes** en la societat, amb una clara relació amb els rols de gènere i el lloc que atorga el patriarcat a les dones. **Caldrà incorporar també, en aquesta anàlisi crítica, com es tracta socialment el tema de la diversitat cultural o ètnica, i altres diversitats.** És especialment important identificar com aquestes diversitats es creuen amb les violències masclistes i LGTBfòbiques, fet que provoca situacions d'alta complexitat i discriminació.

Idees clau per a l'equip docent

- Entendre què són les violències sexuals i masclistes ajuda a identificar formes de violència i assetjament sexual també en l'espai virtual (*sexpreading*).
- Promoure la responsabilitat del grup i la comunitat davant les violències masclistes atorga la confiança a les persones del grup per ser garants d'ajuda i suport.
- Reflexionar i qüestionar críticament els estàndards de bellesa, la hipersexualització i la cosificació en base al gènere i la racialització permet treballar una autoestima i imatge personal millors i visibilitza la diversitat de cossos i belleses.

Continguts

1. Les violències masclistes, LGTBIfòbiques i l'assetjament sexual en l'espai virtual.
2. La importància del grup com a garants de suport, de confiança i responsabilitat davant de les violències masclistes.
3. Reflexió crítica sobre els estàndards de bellesa, la cosificació i la hipersexualització.
4. La diversitat de cossos i belleses: autoestima i imatge personal.
5. ...

3.3 La violència sexual en la infància i l'adolescència

Si ens referim específicament a les violències sexuals, en aquest període caldrà començar a **reflexionar al voltant del concepte de consentiment sexual i l'edat**. Aquí, a més de les violències sexuals perpetrades per persones adultes caldrà parlar d'aquelles violències que es poden produir en el marc d'una relació sexoafectiva entre iguals, o perpetrada per una persona o per diverses persones una mica més grans però no majors d'edat. És una etapa on poden iniciar-se les relacions triades i resulta necessari, per tant, incorporar el consentiment com un concepte vinculat a l'elecció personal. Caldrà veure quina capacitat tenim per decidir també per esbrinar si parlem d'un consentiment realment lliure.

Si ens referim específicament a les violències sexuals, en aquest període caldrà començar a reflexionar al voltant del concepte de consentiment sexual i l'edat.



Recursos

Informació

- ▶ *Protocol de prevenció, detecció i intervenció davant la violència masclista entre l'alumnat.* Departament d'Ensenyament, Generalitat de Catalunya, 2019.
<http://xtec.gencat.cat/web/.content/centres/projeducatiu/convivencia/protocols/violencia-masclista/documents/protocol-violencia-masclista-unificat.pdf>
- ▶ *Protocol de prevenció, detecció i intervenció enfront l'assetjament escolar a persones LGBTI.* Departament d'Ensenyament, Generalitat de Catalunya, 2017.
<http://xtec.gencat.cat/web/.content/centres/projeducatiu/convivencia/protocols/assetjament-escolar-persones-lgbti/documents/Protocol-assetjament-persones-LGBTI-unificat.pdf>
- ▶ *Protocol per a l'atenció i acompanyament de l'alumnat transgènere en els centres educatius.* Departament d'Ensenyament, Generalitat de Catalunya, 2017.
http://xtec.gencat.cat/web/.content/curriculum/coeducacio/protocols/documents/08_protocol-transgeneres.pdf
- ▶ Agustín, S. *Diversidad sexual en las aulas. Evitar el bullying o acoso homofóbico.* Cuadernos plural, 2009.
<http://salutsexual.sidastudi.org/ca/registro/ff80818154a3fb9001554ffc3e005ae>
- ▶ *El plaer de trencar la norma. Claus reflexives per a l'Educació Sexual (II).* SIDA STUDI, 2018.
<http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD59548.pdf>
- ▶ De la Cruz Martín-Romo, C. *Expectativas de diversidad: ideas y dinámicas.* Madrid. Consejo de la Juventud de España, 2005.
<http://www.familiasporladiversidad.es/files/objetos/CJExpectativas.pdf>

Material pedagògic

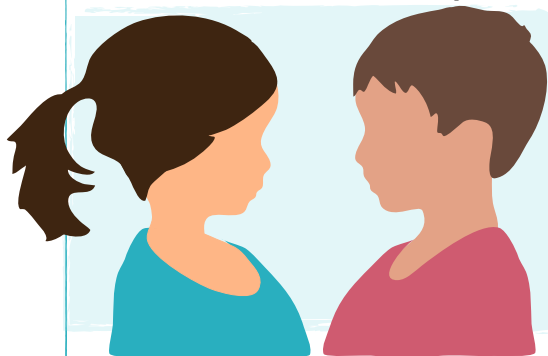
- ▶ Coll, G., Vidal, M. *Dibuixant el gènere: Guia didàctica.* Candela, cooperativa d'acció comunitària i feminista, 2016.
<http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD35045.pdf>
- ▶ Iceberg de la violència masclista.
<https://centrejove.org/wp-content/uploads/2018/07/Iceberg-viol%C3%A8ncia-masclista.jpeg>



- ▶ *Jo no vull ser princesa*. CJB (Consell de la Joventut de Barcelona), 2015.
<http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD26751.pdf>
- ▶ *Jo no vull ser pilota d'or*. CJB (Consell de la Joventut de Barcelona), 2015.
<http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD26752.pdf>
- ▶ *Desmuntant el sistema sexe/gènere*. Llista de reproducció. Oh My Goig! Betevé, 2017.
<https://youtube.com/playlist?list=PLczouflaV-zahZCqSd9AI854dZtDr3vHJ>
- ▶ *Sense normes!* Llista de reproducció. Oh My Goig! Betevé, 2017.
<https://youtube.com/playlist?list=PLczouflaV-zbmFI0satdXNewfoomL5DjL>
- ▶ Rivas, A., Carreras, A., González, A., Cela, X., Sales, M. *Desaprenent. Una mirada feminista a l'etapa secundària*. Ajuntament de Barcelona, 2019.
http://candela.cat/wp-content/uploads/2019/04/guia_def_02.pdf
- ▶ *Mi novio me controla*. Blog. Ianire Estébanez.
<http://minoviomecontrola.com/recursos-articulos-materiales/ianire-estebanez-videos/>
- ▶ *No siguis un matxirulo!* CJB (Consell de la Joventut de Barcelona), 2018.
https://issuu.com/conselljoventubcn/docs/matxirulo_issuu
- ▶ *Unfollow a les violències masclistes*. Cooperativa Candela, Educació per l'Acció Crítica (EdPAC). Consell Nacional de la Joventut de Catalunya (CNJC), 2018.
https://issuu.com/cnjcxarxajove/docs/guia_unfollow_violencias_masclistes
- ▶ *Cosim la bretxa*. Guia per visibilitzar les bretxes de gènere existents: causes, conseqüències i recursos per eliminar-les. Consell Nacional de la Joventut de Catalunya (CNJC).
https://www.cnjc.cat/sites/default/files/u89/guia_cosim_la_bretxa.pdf
- ▶ *Desconnecta't de la #ViolènciaEnXarxes*. Consell Nacional de la Joventut de Catalunya (CNJC).
https://www.cnjc.cat/sites/default/files/u89/guia_desconnecta_de_la_violencia_1.pdf

Eix 4

Cossos, desenvolupament i autoconeixement



- 4.1 Consciència i imatge corporal
- 4.2 Anatomia i fisiologia sexual i reproductiva
- 4.3 Pubertat
- Proposta d'activitat d'aprenentatge
- Recursos

4.1 Consciència i imatge corporal

L'adolescència és una etapa vital carregada d'expectatives noves i grans transformacions. Per això cal que ens preguntem com tenen lloc aquests processos sobre la vessant corporal de les persones adolescents. Un risc és que el cos se subordini als imperatius funcionals i es valori només per la capacitat d'assolir les finalitats que se li assignen. D'aquesta manera es perd tota la riquesa de significats que duu intrínsecs.

Per no caure en aquesta deriva, convé continuar fomentant els espais de consciència corporal. **Així,**

És cabdal recordar que la sexualitat és una esfera més de la vida, que no només contempla la relació sexual, sinó que es construeix en societat, interpel·la afectes i vincles i impregna pensaments, imaginaris, somnis i desitjos.

l'equip docent promou, de manera explícita i intencionada, l'atenció cap a la percepció i l'experiència encarnada, des de tots els sentits. Autoexploració significa observar-se, sentir-se atentament, treballar la consciència del propi cos, en soledat o en companyia, interactuant amb els cossos de les altres persones o en la intimitat.

La pràctica de la consciència corporal és un aspecte crucial per fomentar una sexualitat positiva. **Però és cabdal recordar que la sexualitat és una esfera més de la vida, que no només contempla la relació sexual, sinó que es construeix en societat, interpel·la afectes i vincles i impregna pensaments, imaginaris, somnis i desitjos.**



La sexualitat pot estar present en la dansa, en l'art, en la vestimenta, en els rituals, en cançons, en mots i mirades. Treballar l'autoexploració i l'autoconeixement del cos des de la sexualitat significa incloure totes les temàtiques descrites en l'observació, la percepció i el moviment. L'autoexploració posa en evidència la diversitat de reaccions emocionals i corporals i la diversitat de sensibilitats davant del contacte amb les altres companyes o companys o amb nosaltres. Tanmateix, l'autoexploració com a mètode per afavorir l'autoconeixement va més enllà de l'aula, s'aplica durant tota la vida i el seu aprenentatge es consolida com una eina bàsica per a l'autocura.

Estimulant el pensament crític de l'alumnat, cal entendre l'impacte de les normes socials en el modelatge dels cossos i en la incorporació i encarnació d'estructures de discriminació i desigualtat. Un aspecte central, fortament vinculat a la sexualitat, és el que anomenem "pressió estètica", és a dir, el conjunt d'imperatius que regeixen la imatge corporal per tal d'inserir-la en els canons estètics considerats atractius.

La difusió i reproducció d'aquesta normativitat es fa present en la majoria de mitjans audiovisuals i telecomunicacions, en els productes de mercat, però també en la quotidianitat de la socialització.

Incentivant una avaluació crítica del dispositiu ideològic encarregat de promocionar aquests "estàndards de bellesa", esdevé clar el seu biaix de gènere.

En l'esquema patriarcal binari d'una masculinitat forta, valuosa per les seves capacitats, implacable, les representacions estètiques dominants busquen acompanyar aquests significats: homes atlètics i musculosos que es mouen de manera decidida, amb més o menys pèl en funció de la moda, amb una actitud dura i determinada, etc.

La feminitat, en canvi, es construeix com l'altra cara de la moneda, no són les seves habilitats les que hi donen valor sinó la imatge que projecta, modifica el seu físic coherentment amb les noves exigències de la moda i els mercats: dones primes, més o menys femenines o masculines, cabells curts o cabells llargs, d'aparença dura o delicada, celles gruixudes o ben depilades, i un llarg etcètera que la indústria no para d'explotar perquè se sap àmpliament seguida pel públic consumidor.

L'heteropatriarcat, de la mà de totes les altres opressions, genera models corporals que s'han d'admirar i reproduir, prou connotats com per reforçar i apuntalar els seus pilars. **Malgrat dilucidar què s'amaga darrere els "cànons estètics", no es poden obviar les emocions que tot el bombardeig normatiu genera, tot i que pugui rebatre's des d'una crítica racional.** L'afany de pertànyer a la norma o la constatació de saber-te'n exclòs i exclosa no són malestars menyspreables i han de poder tenir refugi a dins d'un grup conscient, responsable i cuidador.

No són només les dones i les identitats de gènere o les sexualitats heterodissidents les que carreguen el pes més feixuc de la cosificació, perquè la normativitat estètica és patriarcal, racista i capacitista. D'aquesta manera, les persones racialitzades i amb diversitat funcional també en pateixen els efectes. Pertoca, per tal de combatre la discriminació, incentivar a l'aula l'anàlisi minuciosa de les representacions estètiques que tenim al nostre abast, detectar tota la diversitat corporal invisibilitzada que permet l'establiment d'una norma, en ser l'única imatge que es veu.

Al cap i a la fi, cal problematitzar la superficialitat d'una societat que construeix una norma en una dimensió tan diversa, tan variable i tan representativa com és l'estètica. **Perquè, què se suposa que significa la norma? La norma s'entén com una normalitat estadística? En base a què pot existir una norma sobre un aspecte que és, per norma, sempre diferent?** La normativitat física respon a la voluntat de blindar determinades estructures i sistemes de domini.

Lluitar des del cos per enderrocar aquest dispositiu vol dir experimentar des de múltiples estètiques, diverses, estranyes, úniques i desitjades. **L'estètica escollida, la imatge corporal que pren un caràcter dinàmic, genuí i autèntic, propi de cadascú i de la seva voluntat d'expressar-se.**

Idees clau per a l'equip docent

- Treballar l'autoexploració dels cossos sexuats en qüestions i caràcters relatius a l'àmbit de la sexualitat promou l'autoconeixement i trenca amb els mites i tabús vinculats al desconeixement i la invisibilització.
- Comprendre la rellevància diferencial dels canons estètics en funció del gènere i la vulneració de drets sexuals sobre els cossos no masculins permet entendre el significat de l'expressió "el cos com a camp de batalla".
- Identificar l'impacte dels sistemes d'opressió en la representació, connotació i/o invisibilitat d'alguns cossos permet pensar estratègies conjuntes per contrarestar la discriminació sobre la vessant estètica i corporal.



Continguts

1. L'exercici de la consciència i l'expressió corporal, rebutjant una concepció mecanicista del cos.
2. L'autoexploració i l'autoconeixement del cos des de la sexualitat, a través de l'observació, l'expressió, la consciència i la reflexió.
3. Cossos i sexualitats en les representacions artístiques i escèniques.
4. Crítica dels estàndards de bellesa i la reproducció del patriarcat, el racisme i el capacitisme.
5. L'impacte de l'estructura social sobre els cossos no normatius i la reproducció de la desigualtat i la discriminació sobre els cossos.
6. El racisme en les imatges associades a les persones racialitzades i migrades.
7. "El cos com a camp de batalla" com a resposta a la violència i la vulneració de drets sobre els cossos.
8. ...

4.2 Anatomia i fisiologia sexual i reproductiva

Per fer-nos càrrec de totes les construccions abstractes relacionades amb els cossos, és necessari, també, conèixer-ne característiques merament físiques, que durant l'adolescència experimenten transformacions abismals. **Cal aplicar les reflexions prèvies a les fonts d'informació sobre els cossos** i aprendre a identificar i proposar esmenes als diferents manuals, documents i llibres de text d'anatomia i fisiologia que invisibilitzin la diversitat de models explicatius i construeixin marcs conceptuals rígids, normatius i fal·laços.

En el pla més teòric, durant l'adolescència toca aprofundir en una comprensió general dels processos corporals vinculats a la sexualitat i a la reproducció. **Les capacitats i funcions sexuals i reproductives al llarg de tota la vida, en el naixement i creixement, la maduració, l'edat adulta i l'envelliment, el recorregut que tracen els cossos i el seu desenvolupament.** Els òvuls immadurs, l'inici de la producció d'esperma, el cicle menstrual i les seves variacions, les modificacions de les dimensions i formes de les parts del cos, genitals inclosos, la capacitat erèctil, la lubricació, els canvis corporals de l'embaràs, el part i la lactància, la musculatura del sòl pelvià, etc.

Durant l'adolescència toca aprofundir en una comprensió general dels processos corporals vinculats a la sexualitat i a la reproducció

Estretament lligat a tots aquests fenòmens destaca l'acció del sistema endocrí al llarg de tota la vida. Per això, resulta adient explorar amb una profunditat major la funció de les hormones i els processos dels quals són mediadores. És interessant destacar que la producció hormonal és altament sensible i reactiva a la dimensió social, a allò que passa fora del cos i en societat.

Idees clau per a l'equip docent

- Contrastar la vivència dels processos hormonals i canvis corporals amb la informació rebuda estimula el pensament crític vers les fonts d'informació existents i promou la implicació en la seva esmena i/o millora.
- Reconèixer i analitzar els canvis físics derivats de les hormones al llarg de tota la vida ajuda a relativitzar-ne el protagonisme durant l'adolescència i aprofundir en els coneixements de la fisiologia i dels processos corporals mediat hormonalment.

Continguts

1. Crítica i revisió dels models normatius homogenis en les fonts d'informació sobre anatomia i fisiologia del cos i de les característiques i funcions sexuals i reproductives.
2. Els canvis corporals al llarg de tota la vida, incloses les característiques i funcions sexuals i reproductives.
3. El sistema endocrí i la seva acció en els processos de creixement, desenvolupament, maduresa i envelliment, i en relació a la sexualitat i la reproducció.
4. ...



4.3 Pubertat

Per últim, cal seguir reflexionant sobre tots els aspectes descrits que es vinculen a les transformacions corporals pròpies de la pubertat. Compartint una perspectiva més autoreflexiva i personal i conjugant-la amb l'impacte social de les connotacions que poden associar-se a l'adolescència.

Compartir impressions i emocions a l'aula permet identificar diferències i semblances, detectar l'absurditat de determinats prejudicis i el pes impertinent de les estructures socials discriminatòries.

Compartir impressions i emocions a l'aula **permet identificar diferències i semblances, detectar l'absurditat de determinats prejudicis i el pes impertinent de les estructures socials discriminatòries.** Alhora, l'exercici promou la deconstrucció de models normatius opressius, lineals i monoformes, un fet que fa explícita i evident la diversitat.

Idees clau per a l'equip docent

- Treballar la vivència de les diferents transformacions de la pubertat permet reflexionar els malestars identificant-ne també l'impacte de les estructures de discriminació vigents en la societat.

Continguts

1. La vivència dels canvis físics, emocionals, socials/relacionals durant la pubertat i l'adolescència.
2. Reflexió i debat sobre els malestars personals i col·lectius, l'estigma i la discriminació social durant l'adolescència.
3. ...

Recursos

Informació

- ▶ Fernandez, A., Rotella, I., Lombardía, C., Fidalgo, N., Arango, E. *Tu sexualidad*. Instituto Asturiano de Juventud, Asociación de Mujeres Jóvenes, 2008.
<https://www.asturias.es/Juventud/FICHEROS/CuadernosOrientacion/CO%201%20Tu%20Sexualidad.pdf>
- ▶ *Coneixement del teu cos. Sexe Joves*. Generalitat de Catalunya.
http://sexejoves.gencat.cat/ca/temes/coneixement_del_teu_cos/
Material Pedagògic
- ▶ *Anatomy & Menstruation. Our bodies, our selves*.
<https://www.ourbodiesourselves.org/book-excerpts/health-topics/anatomy-menstruation/>
- ▶ *Adolescencias y cuerpos. Derechos sexuales y reproductivos*. Medicus Mundi.
<https://www.adolescenciasycuerpos.org/>

Material pedagògic

- ▶ *Els nostres cossos*. Llista de reproducció. Oh My Goig! Betevé, 2017.
https://youtube.com/playlist?list=PLczouflaV-zYLDLj15BUDXtZ5FP9dOD_c
- ▶ *Vivencia y conocimiento del cuerpo. Dinámicas*. SIDA STUDI.
<http://salutsexual.sidastudi.org/es/dinamicas/vivencias>



Eix 5

Plaers, sexualitats i desitjos sexuals



5.1 Plaer, imaginaris i desitjos sexuals

5.2 Relacions sexuals, sexualitats i cicle de vida sexual

5.3 Desig i consentiment

Proposta d'activitat d'aprenentatge

Recursos

5.1 Plaer, imaginaris i desitjos sexuals

Educar en sexualitat vol dir donar eines i respostes als adolescents perquè puguin viure la sexualitat de manera sana, responsable i positiva. Si en parlem, podem evitar que l'educació sexual dels infants quedi limitada a la pornografia masculista, als missatges estereotipats de les sèries i pel·lícules, a la desinformació dels drets sexuals i reproductius, l'heteronormativitat, el coitocentrisme i les pors que es relacionen amb la salut sexual.

Educar en sexualitat vol dir donar eines i respostes a adolescents perquè puguin viure la sexualitat de manera sana, responsable i positiva.

Perquè això sigui factible, hem de començar acceptant que **la curiositat del jovent sobre la sexualitat és un fet comú i positiu que afavoreix l'autoconeixement, l'autoestima i el benestar individual i del grup. I hem de decidir-nos a treballar les motxilles plenes de pors i tabús que nosaltres, les mestres i adultes, carreguem com a resultat de la falta d'educació sexual que hem rebut al llarg de la nostra vida.**

Recordem que entenem la sexualitat com "un aspecte central de l'ésser humà al llarg de la seva vida, que engloba el sexe, la identitat de gènere i els rols, l'orientació sexual, l'erotisme, el plaer, la intimitat i la reproducció" (OMS). La forma en què cada persona assumeix la seva identitat sexual, l'acceptació del seu cos i de com viu les relacions té molt a veure i està molt influenciada pels missatges que ha anat rebent des de petita.

Segueix dient l'OMS, que "La sexualitat es viu i s'expressa en pensaments, fantasies, desitjos, creences, actituds, valors, conductes, pràctiques, rols i relacions. Tot i que la sexualitat pot incloure totes aquestes dimensions, no totes s'experimenten o s'expressen sempre. La sexualitat està influenciada per la interacció de factors biològics, psicològics, socials, econòmics, polítics, ètics, legals, històrics, religiosos i espirituals".

Tot i les diferents cosmologies culturals i religioses d'arreu del món, la realitat és que hi ha factors de discriminació comuns. L'heteropatriarcat és una estructura de poder que ho demostra. Així, encara que el cicle menstrual és una manifestació i possibilitat de vida i la base de la perpetuació humana, arreu del món és un tabú i és l'eix de la discriminació sexista. A l'Afganistan, durant la menstruació, les noies no poden banyar-se; a Burundi, es creu que la sang menstrual és letal, contrària a la vida que hauria esdevingut; i a moltes parts del món, les noies són aïllades durant la fase menstrual.

Hi ha altres tabús i estigmes relacionats amb la sexualitat. La masturbació femenina continua sent un tabú social, d'aquí que el coneixement de les noies sobre el seu plaer és pràcticament nul. Sumat als cànons de bellesa i les pressions estètiques que imperen en la nostra societat capitalista, la relació de les noies amb el propi cos acostuma a ser negativa o de rebuig. El resultat de tot plegat és un reforç del consentiment sexual deslligat del desig, per submissió a les expectatives socials i a la reproducció del que veuen a la televisió. Això és l'entrega al desig masculí i el coitocentrisme. I també a l'amor romàntic, que és l'eix vertebrador de les violències masculistes.

Passa el mateix amb els nois que no s'identifiquen amb la masculinitat tradicional o dominant. Encara més si no tenen una preferència sexual hetero. El sexe anal, per exemple, és un tabú entre els nois, especialment entre els heterossexuals, que els causa rebuig repulsiu perquè ho relacionen amb l'homosexualitat i socialment l'homosexualitat suposa ser menys viril, masculí i home. Un altre exemple, els nois que no senten ganes de masturbar-se o que no ho fan al ritme que socialment se'ls associa pel fet de ser nois, ho viuen com un problema greu.

Totes les persones cerquem plaer i tots els cossos són susceptibles de sentir-ne. El cos en si ha de ser entès com un òrgan erogen i sensitiu. Descentralitzar la pràctica del coit és també descentralitzar la genitalitat en l'imaginari del plaer sexual.

Parlem de pornografia, aquest gènere narratiu visual que té per tema i objecte les pràctiques i imaginaris sexuals. Malauradament, aquest discurs pornogràfic, de manera general, privilegia el desig masculí heteronormatiu i cau en els estereotips i mandats de gènere que objectivitzen i cosifiquen les dones i invisibilitzen moltes altres sexualitats i imaginaris sexuals.



La pornografia a la qual ens referim és una de concreta, la més estesa, heteronormativa i violenta. Hi ha altres tipus de pornografia que no es potencien a nivell comercial perquè no són ni responen als imaginaris sexuals creats socialment i culturalment. L'èxit del qual gaudeix la pornografia més estesa i clarament masculista està reforçat i sustentat pels altres discursos narratius i cinematogràfics que ja consumim des de la infància, com les pel·lícules romàntiques, les pel·lícules Disney, etc., que creen relacions eròtiques i mostren hipersexualització i pornografia implícita sota uns imaginaris concrets.

Generalment, oblidem que les persones amb diversitat funcional també tenen desig sexual. El concepte de diversitat funcional –intel·lectual o cognitiva– pretén enfocar-se en les diferències de maneres de fer, moure's, pensar i de viure de les persones. Es defineix com la manca parcial o total d'un membre o la tinença d'un membre, òrgan o mecanisme del cos que té un funcionament diferent. És, per tant, un concepte referit al pla corporal de l'individu. Però **és l'entorn el que limita les persones i el seu accés a la societat, és a dir, que la discapacitat està en l'entorn, no en la persona.** Al cap i a la fi, l'entorn és un factor de possibilitat o de límits per al nostre desenvolupament vital i corporal.

Entendre les persones com a subjectes de drets i no com a objectes d'assistència i rehabilitació permet que aquestes siguin plenament capaces de prendre decisions d'igualtat d'oportunitats en tots els espais de la societat. **El fet que la definició de diversitat funcional no reculli les diferents tipologies de diversitat senyala totes les persones com a diferents i també les unes respecte a les altres, i indica igualment que podem tenir o patir diversitats funcionals al llarg de la nostra vida,** ja sigui per miopia, trencament d'ossos, una paràlisi facial o el desenvolupament i manifestació d'una malaltia cognitiva hereditària.

Idees clau per a l'equip docent

- Parlar del plaer sexual, expressions de plaer i el plaer del cos ajuda a no perpetuar els tabús sobre el plaer sexual i visibilitzar altres plaers i sexualitats que no siguin la masculina heterosexual.
- Entendre que el cos, sigui com sigui, és sensitiu i erogen normalitza la idea del cos com un òrgan susceptible de plaer i descentralitza la genitalitat en l'imaginari del plaer sexual.
- Trencar la invisibilitat, els tabús i estigmes sobre el plaer i desig sexual dels cossos no normatius permet obrir i treballar l'imaginari social sobre la diversitat funcional i la sexualitat.



- Identificar els missatges enganyosos de la pornografia *mainstream* permet denunciar la seva contribució al foment de representacions irrealistes d'homes i dones i formes de relacionar-se i practicar sexe igualment irrealistes.

Continguts

1. El plaer sexual: expressions, cossos i imaginaris.
2. El cos és un òrgan erogen i sensitiu en la seva totalitat.
3. Diversitat funcional i sexualitat: invisibilitat, tabús i estigmes.
4. Crítica amb perspectiva de gènere a la pornografia *mainstream* i masculista.
5. ...

5.2 Relacions sexuals, sexualitat i cicles de vida sexual

La sexualitat resulta essencial en el nostre desenvolupament com a persones. I la realitat és que som molt diverses i que els ritmes d'aprenentatge i les formes de relació que podem viure també ho són. Com a educadores, **hem de prioritzar l'acompanyament del jovent en els processos individuals de creixement per afavorir les vivències d'una sexualitat positiva i responsable.**

Hem de ser crítiques amb els mandats de gènere, perquè influeixen en les vivències personals i compartides, en les relacions afectives i les sexoafectives, ensenyen les persones a encaixar a una masculinitat i una feminitat tradicionals i dominants. Influeixen, especialment, en la imatge pròpia d'adolescents i joves, expectants de complir amb uns rols, estereotips i cànons de bellesa impossibles i negatius pel seu desenvolupament lliure i sa. I invisibilitzen i estigmatitzen sexualitats dissidents, com la transsexualitat i l'asexualitat.

Hem de ser crítiques amb els mandats de gènere, perquè influeixen en les vivències personals i compartides, en les relacions afectives i les sexoafectives, ensenyen les persones a encaixar a una masculinitat i una feminitat tradicionals i dominants.



Les dones, dins de la pornografia masculista, són cossos objectes, són cosificades, són cossos sobre els quals es pot fer i desfer el que es vulgui. A nivell estètic, aquesta pornografia presenta homes i dones canònicament hegemònics, i de genitalitats hegemòniques, que són irrealistes. La diversitat en pornografia és escassa o inexistente. Es creen mites sobre els genitals, sobre l'estètica correcta d'un cos nu, sobre el plaer durant les pràctiques sexuals, i sobre els desitjos i imaginaris sexuals. Això perpetua una societat patriarcal i masculista.

L'imaginari sexual és tan ampli com persones hi ha al món. Nogensmenys els cossos intersexuals són inexistents a la pornografia masculista, i la transsexualitat o els cossos racialitzats són traduïts com a quotes i fetitxes.

Idees clau per a l'equip docent

- Conèixer i respectar les diferents expressions i moments de la sexualitat fomenta la diversitat, l'autoestima individual i la comprensió que la sexualitat és un procés d'aprenentatge.
- Identificar com el biaix de gènere influeix en el tracte i significat dels cossos permet comprendre amb mirada crítica les expectatives i vivències sexuals vinculades a cada sexe/gènere i rols de gènere.

Continguts

1. La sexualitat com a procés d'aprenentatge, amb diversitat d'expressions, moments i ritmes individuals.
2. El biaix de gènere i el seu impacte en el tracte i significat dels cossos i vivències sexuals.
3. ...

5.3 Desig i consentiment

Sobre les primeres vegades en les relacions sexuals, hi ha la pressió social d'iniciar-se a una edat determinada. Però nosaltres, les educadores, **hem de fomentar el ritme personal i el consentiment sexual des del desig i la consciència crítica de gènere.**

El consentiment sempre ha d'anar acompanyat de desig i sentit crític vers els mandats de gènere i els factors socioambientals que poden contaminar o alterar el consentiment sexual. Les persones hem de ser actives i confiades en les pràctiques consentides. Les pràctiques sempre han de consensuar-se entre les persones implicades. **Aprendre a escoltar-se a una mateixa abans de res o de ningú. No desenfocar el plaer com a eix central i fer un bon anàlisi de l'entorn i els factors socials que s'hi articulen.** En les relacions, en les pràctiques sexuals, en la imatge pròpia i l'autoestima, l'autoconeixement, el plaer i el desig són la clau d'un consentiment real.

El consentiment sempre ha d'anar acompanyat de desig i sentit crític vers els mandats de gènere i els factors socioambientals.

Si oferim una educació crítica i conscient que els factors socioambientals, com són les drogues, les relacions de poder entre iguals, la socialització dels gèneres i els mitjans culturals, la pornografia masclista, la voluntat de complaure per l'amor romàntic i les pressions i discriminacions socials que es relacionen amb el sexe i les pràctiques sexuals, promovem i prevenim una sexualitat crítica i responsable entre el jovent.

És molt important que siguin conscients que el consentiment i el desig també estan construïts i es veuen alterats pels condicionants i factors socioambientals en què ens movem. Per això, educar en sexualitat amb perspectiva de gènere i el plaer en base als drets sexuals i reproductius permet una vivència positiva i més lliure.

Idees clau per a l'equip docent

- Reconèixer la importància de donar i rebre el consentiment sexual en relació al desig o a la falta de desig és clau per a una sexualitat sana i lliure de violències.
- Analitzar els factors socials i ambientals (alcohol, dinàmiques de poder...) que poden afectar la capacitat de reconèixer o donar el consentiment permet ser crítiques amb el context i ser responsables.



- Observar com els mandats de gènere i altres factors socials de poder poden portar al consentiment del desig crea una consciència crítica vers el sistema, els valors i els mitjans reproductors que el perpetuen.

Continguts

1. Desig i consentiment, inseparables en sexualitat.
2. Els factors socials i ambientals (alcohol, dinàmiques de poder...) i el seu impacte en la capacitat pròpia de donar o reconèixer el consentiment.
3. El consentiment del desig: mandats de gènere i factors socials que hi influeixen.
4. Consciència crítica vers el sistema, valors i mitjans reproductors que el perpetuen.
5. ...

Recursos

Informació

- ▶ *D'infondre la por a difondre els plaers. Claus reflexives per a l'educació sexual.* SIDA STUDI, 2018.
<http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD59545.pdf>
- ▶ *Estándares de educación sexual para Europa.* WHO Regional Office for Europe i BZgA, 2010.
<http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD18274.pdf>
- ▶ *Afectivitat i sexualitat. Són educables?* Fundació Víctor Grífols.
http://www.centrejove.org/pdf/afectivitat_%20i_sexualitat_son_educables.pdf
- ▶ Parra, N. *Deseo, placer y satisfacción.* Instituto Canario de Igualdad, Gobierno de Canarias, 2018.
http://www.gobiernodecanarias.org/cpji/docs/ici/Ediciones/Guia_Sex_2_DPS.pdf
- ▶ Zarrandikoetxea, I. *Sexualidad(es) en clave cultural. Guía informativa para la promoción de la salud sexual.* Unión de Asociaciones Familiares (UNAF), 2018.
<https://www.slideshare.net/UNAF/qua-sexualidades-en-clave-cultural-122985708>

Material pedagògic

- ▶ Ageitos, N. *Los colores de la sexualidad.* Diputación Foral de Bizkaia. Dirección General del Observatorio de Bizkaia, 2016.
<https://egk.eus/wp-content/uploads/2017/03/Los-Colores-de-la-Sexualidad.pdf>
- ▶ *El plaer sexual.* Oh My Goig! Betevé, 2017.
<https://www.youtube.com/watch?v=emGvTODmnsM&list=PLczouflaV-zYQPeJbipWrr-68rAEh0YsV>
- ▶ Zonca, C., APFCiB-CJAS, Oh My Goig! *Tot el que vols saber sobre la teva #Sexualitat.* Fanbooks. Barcelona, 2018.
http://lassociacio.org/wp-content/uploads/2019/02/37499_Oh_My_Goig.pdf
- ▶ *The Porn conversation.* Lust, E., Dobner, P.
<http://thepornconversation.org/>
- ▶ *Parlem de... Sexualitat! Trenquem estereotips, desmuntem prejudicis!* CJB (Consell de la Joventut de Barcelona), 2014.
<https://www.cjb.cat/publicacio/parlem-de-sexualitat/>



Eix 6

Habilitats per a l'autocura de la salut sexual i reproductiva



6.1 Promoció de la salut sexual i reproductiva

6.2 Influència del grup d'iguals en la salut sexual i reproductiva

6.3 Presa de decisions, ús de mètodes barrera i anticonceptius i dret al propi cos

6.4 Habilitats de comunicació, negociació i rebuig en sexualitat i salut sexual

6.5 Suport mutu i recursos en salut sexual i reproductiva

Proposta d'activitat d'aprenentatge

Recursos

6.1 Promoció de la salut sexual i reproductiva

La salut és física i orgànica, és psicològica i emocional, i és, també, social. Fent una radiografia de l'actualitat podem observar que la salut està condicionada, entre 'altres, per l'efecte de la contaminació i el canvi climàtic, la producció alimentària amb transgènics i pesticides, l'estrès laboral i l'angoixa de l'atur.

Al llarg de la història, cronologia de la dimensió social, podem comprovar les variacions de l'estat de salut de la població (mortalitat infantil, epidèmies, envelliment de la població, etc.) de la concepció de salut (espiritual, teoria miasmàtica, teoria microbiològica, etc.) i de les múltiples tradicions mèdiques que l'han atesa (remeieres i trementinaires, medicina xinesa, biomedicina, etc.). **No només ha canviat la nostra comprensió dels òrgans, aparells i sistemes, també ha canviat la realitat social dels cossos, de les persones, i en una relació recíproca, han anat donant forma a estats de benestar i malestar diversos.**

Aquesta constatació obliga a abordar la salut com una noció complexa, històricament i socioculturalment situada i circumscrita. Significa que a l'hora d'aportar coneixements concrets, val la pena no oblidar des d'on (actors), de quina manera i quan es formulen.

Al llarg de la història no només ha canviat la nostra comprensió dels òrgans, aparells i sistemes, també ha canviat la realitat social dels cossos, de les persones, i en una relació recíproca, han anat donant forma a estats de benestar i malestar diversos.

Contextualitzar és especialment rellevant en l'àmbit de la salut sexual i reproductiva, ja que són moltes les interpretacions fortament tenyides del tabú i l'estigma d'una visió fonamentalista de la sexualitat: la invisibilitat i el desconeixement de les afeccions relacionades amb el cicle menstrual, la sobremedicalització del climateri, la patologització trans, entre d'altres.

Un exemple clar per entendre a què ens referim és com s'han difós les infeccions de transmissió sexual (ITS) en relació a la moral imperant en els diferents episodis històrics que van donar llum a la seva existència. Des d'aquesta perspectiva, la causalitat de les infeccions com el VIH/sida o la sífilis ha transitat entre la luxúria, la sodomia o la prostitució, com un càstig que ha perseguit totes aquelles persones que no obraven tal com tocava.

En el nostre context, avui en dia som ben conscients que les ITS, com qualsevol altra malaltia infecciosa, tenen la seva pròpia via de contagi. Conèixer els mecanismes de transmissió de les diferents infeccions permet prevenir-les, desvinculant-les cada vegada més d'ideologies repressives i d'assenyalament que n'obstaculitzen l'abordatge en lloc de promoure els instruments teòrics necessaris per a les estratègies d'autocura de les persones i col·lectius.

Resulta adient, doncs, repassar i aprofundir en la prevenció i la detecció de les ITS i altres trastorns i afeccions de la salut sexual i reproductiva, revisant, alhora, totes les influències històriques i socioculturals per analitzar-les de manera crítica i abordar la promoció de la salut integral des d'una visió positiva.

Cal tenir present que totes les persones, quan fem consultes al sistema sanitari o a altres sistemes de salut, ens podem trobar en una situació d'inferioritat si no comptem amb uns recursos teòrics bàsics sobre el propi cos, les pròpies necessitats, i les intervencions que s'hi poden indicar o realitzar. **Accedir a coneixements relatius la intervenció externa sobre la pròpia salut permet prendre un posicionament actiu davant del saber expert i especialitzat per poder processar, preguntar, discutir si cal i entendre'n les indicacions.**

També és adient **oferir coneixements sobre salut obstètrica i reproductiva, per anar dibuixant una idea de la reproducció més vinculada a la realitat actual, presentant els diferents aspectes i possibilitats que contempla.** Introduir les opcions reproductives i de criança (acollida, reproducció assistida, criança compartida, etc.) i, sobretot, la potestat de la dona o la persona que està gestant una criatura per decidir un pla de part i la durada de la lactància materna, si és que decideix fer-ne.

Idees clau per a l'equip docent

- Aprofundir en les afeccions i malalties relatives a la salut sexual i reproductiva, afegint-hi la vessant històrica i sociocultural, proporciona eines per a una vivència informada i crítica de la prevenció i l'autocura.
- Explorar els tractaments i intervencions sociosanitàries, tant del model hegemònic com dels sabers alternatius, suposa fomentar el rol de pacient i/o usuària informada i incentivar l'expressió personal en la relació professional.
- Introduir la salut obstètrica i reproductiva i les diferents opcions per a la reproducció i la criança (reproducció assistida, lactància, part, etc.) significa proporcionar informació per a la garantia dels Drets Sexuals i Reproductius.

Continguts

1. La concepció de la vida, la salut, els cossos i la malalties com a noció històricament i socioculturalment variable.
2. Identificació de l'acció dels determinants socioculturals en la construcció i la variació històrica de qüestions relatives a la salut sexual i reproductiva (maternitats, ITS, preferències sexuals, anticoncepció, etc.).
3. Els senyals d'alerta, la prevenció i la detecció d'ITS i altres trastorns i afeccions relacionats amb la salut sexual i reproductiva.
4. Intervencions sociosanitàries i mesures terapèutiques en salut sexual i reproductiva: mètodes barrera i anticonceptius, interrupció voluntària de l'embaràs (avortament), teràpia antibiòtica per a ITS i altres infeccions, intervenció de fimosi, etc.
5. Remeis alternatius per afeccions i trastorns habituals com el dolor menstrual o la candidiasis vulvovaginal (acupuntura, sàlvia, probiòtics, etc.)
6. La informació i la promoció de la pròpia expressió en el desenvolupament d'un paper actiu com a pacient.
7. Introducció de conceptes i afeccions en salut reproductiva i obstètrica.
8. Opcions de tria de les persones que escullen viure i/o participar dels processos de reproducció i criança.
9. ...

6.2 Influència del grup d'iguals en la salut sexual i reproductiva

Proporcionar coneixements concrets per a la promoció de la salut és una vessant molt important de l'autocura, però cal considerar sempre l'efecte de l'estructura social i dels grups humans. Un aspecte fonamental és la possibilitat d'influència del grup sobre el subjecte pel que fa a l'autoestima i a l'autopercepció. Les dimensions individuals i col·lectives s'articulen de manera recíproca, així que cal apostar tant pels grups que potencien l'autoestima de les persones que els componen com per les persones que participen activament a fer del grup un espai saludable i cuidador.

Tanmateix també és rellevant identificar conductes i comportaments antagònics, poder-los compartir, socialitzant la responsabilitat d'intervenir, sent conscients que aquestes dinàmiques no poden deslligar-se dels determinants socials i la correspondència o desafiament dels rols culturalment assignats.

Proporcionar coneixements concrets per a la promoció de la salut és una vessant molt important de l'autocura, però cal considerar sempre l'efecte de l'estructura social i dels grups humans.

Idees clau per a l'equip docent

- Identificar la influència del grup d'iguals sobre la vivència de la sexualitat de cadascú permet entendre la sexualitat des de la responsabilitat col·lectiva.
- Treballar l'autoestima personal a dins del grup implica reflexionar estratègies grupals per exercir una influència positiva sobre totes les persones, promovent-ne l'autonomia, el desenvolupament i l'expressió.

Continguts

1. La influència del grup d'iguals sobre la vivència de la pròpia sexualitat.
2. La relació entre el grup i l'autoestima personal davant la influència del grup.
3. Detecció i responsabilització col·lectiva de les dinàmiques i conductes grupals (o intragrupals) que exerceixen un efecte nociu sobre el benestar de qualsevol de les persones del grup.
4. ...



6.3 Presa de decisions, ús de mètodes barrera i anticonceptius i dret al propi cos

L'autoestima i el benestar personals són fonamentals per a la presa de decisions. En la cura de la salut sexual i reproductiva la rellevància de prendre decisions es fa evident en l'ús de mètodes barrera i anticonceptius, en el control d'un possible contagi d'ITS, en la consulta a professionals especialistes, en l'inici i final d'una relació sexoafectiva o en la realització de diferents pràctiques sexuals, i en un llarg etcètera més.

L'adolescència és una etapa vital on l'autonomia i la independència prenen un rol destacat i l'acció de decidir hi juga un paper fonamental. Per tal d'acompanyar l'aprenentatge d'aquesta habilitat cal **comprendre l'acció de decidir a dins d'una relació entre la voluntat individual, presa i condicionada de l'entorn, i l'impacte d'estructures socials com l'heteropatriarcat, el racisme, el capacitisme**. Què se suposa que ve decidit a priori pel fet de ser dona, per tenir preferències sexuals heterodissidents, per tenir diversitat funcional, per tenir diversitat cognitiva, per pertànyer a una identitat cultural oprimida, per ser una persona racialitzada o migrada?

Havent aïllat i analitzat críticament l'efecte d'expectatives i prejudicis, de la discriminació i la violència, coherents amb les desigualtats sistèmiques, **toca també conèixer altres elements, externs i interns que poden condicionar la presa de decisions**. En aquestes edats es poden introduir dues qüestions principals: l'estat emocional i el consum de drogues i altres substàncies psicoactives.

Fa temps que l'abordatge del consum de drogues prioritza la reducció de riscos i danys i no pas un plantejament prohibitiu. En aquest sentit, l'objectiu és visibilitzar que hi ha estats alterats que dificulten l'acció de decidir per tal de prendre'n consciència i desenvolupar estratègies compensatòries. Cal també abordar el consum de drogues en relació amb les repercussions concretes sobre les decisions relatives a la salut sexual i reproductiva.

L'adolescència és una etapa vital on l'autonomia i la independència prenen un rol destacat i l'acció de decidir hi juga un paper fonamental.

Pel que fa la dimensió emocional, és cert que hi ha períodes i moments en què prendre decisions esdevé més complicat perquè l'impacte d'un determinat conjunt de sentiments es fa feixuc. Alhora, és en aquestes situacions que trobem el grup, les amistats i els afectes fermament presents, des de la voluntat d'alleugerir les càrregues més pesades que de tant en tant arrosseguem.

També val la pena introduir a l'aula, sobretot en fases de desenvolupament i creixement personal, que hi ha decisions preses des de la intuïció i des del malestar, decisions d'autoprotecció. Per exemple, marxar d'un lloc que no ens està fent sentir còmodes sense saber ben bé per què. Tot i que, a posteriori, es pugui indagar en el perquè d'aquestes accions més de caire "instintiu" i obtenir-ne un autoconeixement i aprenentatge majors, cal partir de la premissa que, en l'objectiu de preservar el propi benestar, són del tot legítimes.

Idees clau per a l'equip docent

- Reconèixer l'acció de certs estats emocionals, de certes conductes i comportaments i determinades estructures socials sobre la presa de decisions permet comprendre diferents condicionants de les decisions en relació amb la sexualitat i la reproducció i amb l'ús de mètodes barrera i anticonceptius.
- Donar espai als sentiments i intuïcions que regeixen certes decisions implica treballar la presa de decisions més enllà de la vessant racional, assumint la complexitat de la condició humana.

Continguts

1. L'impacte dels determinants estructurals (heteropatriarcat, racisme, classisme, capacitisme...) i les identitats socials sobre la presa de decisions relatives a l'autocura de la salut sexual i reproductiva.
2. L'efecte del consum de substàncies psicoactives sobre la presa de decisions.
3. La promoció de la presa de decisions des de la visibilització i la reflexió dels seus condicionants.
4. La presa de decisions i l'impacte de les emocions.
5. La intuïció i la sensació de malestar a la base de decisions preses des de la voluntat d'autoprotecció i autopreservació.
6. Promoció de l'autoconeixement i l'aprenentatge en l'exploració del perquè de la intuïció i la sensació de malestar.
7. ...



6.4 Habilitats de comunicació, negociació i rebuig en sexualitat i salut sexual

La presa de decisions interpel·la la comunicació. **En l'adolescència esdevé molt oportú aplicar les habilitats comunicatives relatives a la sexualitat en àmbits com la seducció i el flirteig, des de l'expressió i comprensió de l'atracció i el desig, accions que poden ser font de grans benestars o malestars.**

Malgrat la vergonya, hem de poder normalitzar l'expressió i recepció d'interès sexoafectiu, aprenent a discernir també quan és correspost i quan no ho és. Alhora és important partir d'aquesta identificació recíproca i comunicar-la per incorporar models de flirteig dialògics, canviants, que depenen de les persones protagonistes de l'acció i que, més enllà d'assolir o no l'objectiu desitjat, en cap cas suposen un dany, una manca de respecte o una agressió.

Les mateixes premisses s'apliquen en relació amb les preferències de pràctiques i imaginaris sexuals, territoris que engloben tanta variabilitat com diversitat interpersonal hi hagi, però que **es converteixen en contextos incerts amb risc d'exercir o rebre violència si no es remarquen i es consoliden els principis i límits de l'acció comunicativa.**

Cal tenir molt present com canvien les possibilitats d'expressar i comunicar desitjos i interessos vinculats a la sexualitat en relació amb la identitat social de cada persona, és a dir, a les expectatives vinculades a la seva identificació externa. És imprescindible, per tant, treballar la comunicació des del reconeixement de l'impacte de les diferents etiquetes.

És essencial aprendre a admetre el no com un dels resultats possibles, normalitzar-lo i normalitzar la variabilitat d'efectes que pot tenir, treballant i gestionant les emocions que genera, però respectant-lo per damunt de tot. L'escola representa una oportunitat idònia per abordar una "assignatura" que moltes persones adultes tenim pendent: relativitzar el malestar derivat d'expressar o entomar el rebuig. Per fer-ho, però, cal posar a damunt la taula quins són els pilars que trontollen en aquest no, més enllà del dol relatiu del rebuig.

L'autoestima, la por, les expectatives, la sensació de ridícul, l'emissió de judicis o l'estigma, poden ser elements que participen d'aquesta esllavissada provocada pel no i són, alhora, elements complexos fortament condicionats, també, pels rols de poder i submissió que socialment s'atribueixen a les persones en funció de la categoria que els hi és assignada.

És essencial aprendre a admetre el no com un dels resultats possibles, normalitzar-lo i normalitzar la variabilitat d'efectes que pot tenir, treballant i gestionant les emocions que genera, però respectant-lo per damunt de tot.

Abordar el no és un repte personal que interpel·la també les dinàmiques socials i col·lectives que estructuraven la realitat situada de cada context.

Idees clau per a l'equip docent

- Identificar l'efecte dels determinants socials sobre la comunicació permet treballar els propis límits i dificultats distingint-los dels condicionants estructurals.
- Reflexionar i revisar els malestars derivats de la frustració i el rebuig en sexualitat comporta abordar i debatre els rols de poder socials i personals, l'autoestima, les pors i les expectatives.

Continguts

1. Exercici de la comunicació i la negociació en sexualitat i salut sexual i reproductiva.
2. Reflexió sobre la comunicació de desitjos i interessos en el flirteig i la seducció, des de les bases de l'assertivitat i el respecte i el reconeixement de la correspondència i la reciprocitat.
3. La violència i la falta de respecte com a límits estrictes de la seducció i el "lligar".
4. L'impacte dels determinants estructurals i les identitats socials en la comunicació del desig i interès sexual.
5. Anàlisi i transgressió dels rols comunicatius associats a la identitat i expressió de gènere en sexualitat.
6. Normalització i acceptació, sense cap mena de qüestionament, d'un no en l'àmbit de la sexualitat.
7. Anàlisi i gestió de les emocions desencadenades per la recepció o l'emissió d'un no en relació amb la sexualitat.
8. La possibilitat de dir no o acceptar el no en funció dels rols de poder i submissió socials.
9. ...



6.5 Suport mutu i recursos en salut sexual i reproductiva

L'impacte del grup, del conjunt, de la vida social es fa palès en tots els àmbits tractats per a la promoció de les habilitats d'autocura de la salut sexual i reproductiva. I

és que, al cap i a la fi, som persones interdependents. La dependència és normal i compartida, no és senyal de debilitat ni d'inferioritat, no és una pèrdua d'autonomia, **és ser conscient que el món l'habitarem totes les persones plegades, i per tant, depenem també les unes de les altres.**

La dependència és normal i compartida, és ser conscient que el món l'habitarem totes les persones plegades, i per tant, depenem també les unes de les altres.

Aquesta interdependència organitza l'espai comú, distribueix tasques a dins de petits col·lectius i de grans societats. **Prendre consciència de la interdependència s'aplica a les cures quotidianes però també a l'hora de pensar críticament el funcionament de tasques i serveis especialitzats en l'atenció de la salut.**

Idees clau per a l'equip docent

- Consolidar la idea d'interdependència social implica promoure i treballar l'ajuda i el suport mutu i revisar críticament els serveis i recursos externs.

Continguts

1. Exploració i consolidació del concepte interdependència social.
2. Implicacions i responsabilitats en comunitats de persones interdependents.
3. La interdependència aplicada a l'especialització de diferents funcions socials.
4. La responsabilitat de revisió crítica de la tasca de serveis especialitzats en la cura de la salut.
5. La crítica constructiva a serveis especialitzats en la cura de la salut com un exercici de participació social.
6. ...

Recursos

Informació

- ▶ *Protocol d'activitats preventives i de promoció de la salut a l'edat pediàtrica*. Departament de Salut, Generalitat de Catalunya, 2008.
http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/infancia-i-adolescencia/02infancia-amb-salut/protocol-infancia-amb-salut.pdf
- ▶ *Salut sexual i reproductiva*. Centre de documentació en salut pública.
<https://www.diba.cat/web/centre-documentacio-salut-publica/salut-sexual-i-reproductiva>
- ▶ Parra, N. *Sexualidad. Cuerpos, identidades y orientaciones*. Instituto Canario de Igualdad, Gobierno de Canarias, 2018.
http://www.gobiernodecanarias.org/cmsgobcan/export/sites/icigualdad/_galerias/ici_documentos/documentacion/Guia_Sex_4_CIO.pdf
- ▶ García, M., Lozano, M., Martín, A. *La salud de las mujeres, ¿Diferente o desigual?* Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Igualdad, Políticas sociales y Conciliación. Escuela andaluza de salud pública, Consejería de Salud y Familias, 2018.
https://www.easp.es/wp-content/uploads/2019/05/000_la-salud-de-las-mujeres_DIGITAL-1.pdf
- ▶ *ITS: Infeccions de transmissió sexual. Revisa les teves creences*. Conselleria de Salut i Consum. Direcció General de Salut Pública i Participació.
<http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD42150.pdf>
- ▶ *Què són les infeccions de transmissió sexual ITS?* Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats.
<https://centrejove.org/its-2/>
- ▶ Comitè 1r de Desembre – Plataforma Unitària d'ONG Sida de Catalunya
<https://www.comite1deseembre.org/>
- ▶ *Salut sexual*. SIDA STUDI.
<http://salutsexual.sidastudi.org/>
Espai web amb material didàctic i informatiu d'interès entorn a la salut sexual i reproductiva.

Material pedagògic

- ▶ *Infeccions de transmissió sexual. Sexe Joves.* Departament de Salut, Generalitat de Catalunya
http://sexejoves.gencat.cat/ca/temes/infeccions_de_transmissio_sexual/
- ▶ *Coneixement del teu cos.* Sexe Joves. Generalitat de Catalunya.
http://sexejoves.gencat.cat/ca/temes/coneixement_del_teu_cos/
- ▶ *Mètodes anticonceptius.* Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats
<http://centrejove.org/ambits/metodes/>
- ▶ *L'autocura.* Llista de reproducció. Oh My Goig! Betevé, 2017.
<https://youtube.com/playlist?list=PLczouflaV-zYhFcdgQJec8OyZSDh1Flbx>
- ▶ *Treu-li suc, a la sexualitat.* SIDA STUDI; CJAS (Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat); Creación Positiva; Stop Sida; Àrea de Salut Pública, 2007.
<http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/dd6872.pdf>
- ▶ *Protegeix-te, cony! Guia de salut sexual per a persones amb cony de tots els gustos i gèneres.* LGTB Terrassa, Actua Vallès.
<http://www.sidastudi.org/es/registro/a53b7fb35a776666015bc919e0ea06af>

Ús conscient del llenguatge

A continuació, presentem un llistat de paraules i conceptes clau per facilitar la lectura dels eixos i continguts dels dossiers.

Més enllà del contingut substantiu d'aquestes paraules, volem posar un èmfasi especial al caràcter polític i transformador de la realitat que suposa el llenguatge i el seu ús. Així, totes es deriven d'un posicionament polític en clau feminista que defineix i emmarca una realitat i simbologia concretes, fet que permet anomenar, visibilitzar i resignificar tot allò que contribueix i promou una societat justa, igualitària, lliure i diversa.

Adultisme: Generalment, la nostra societat acompanya la imatge o la idea de l'adolescent amb una sèrie de mites i prejudicis que s'avancen a les vivències, necessitats i preocupacions reals del jovent respecte a la sexualitat i la seva complexitat.

Amor romàntic: El model d'amor romàntic es basa en la idealització de la parella i en els estereotips i els rols tradicionals de gènere. L'amor romàntic és una construcció social que ens diu què és enamorar-se i què hem de sentir, a partir d'una sèrie de mites que poden arribar a justificar violències i relacions insanes: la mitja taronja, la fidelitat i exclusivitat, la possessió de l'altra persona, etc. Sobretot, l'amor romàntic contempla les parelles heterosexuales, invisibilitzant altres preferències sexuals i accentua el paper diferencial i estereotipat de dones i homes.

Autocura: L'autocura s'entén, tal com ho descriu la mateixa paraula, com l'exercici de la cura del benestar propi. Cal tenir present però, que aquest *auto* i aquest *propi* no remetent a una concepció individual del benestar i interpel·len també la cura de l'espai relacional i de totes les persones que en formen part. Autocura és, doncs, cuidar-se des de la responsabilitat de construir espais saludables que contemplin la salut de manera integral: física, psicoemocional i social.

Biaix de gènere: Inclinaió o alteració en base a prejudicis i predileccions que es justifiquen per la condició de gènere.

Binarisme de gènere: Concepció, pràctiques i sistema d'organització social que parteix de la idea que només hi ha dos gèneres en les societats, femení i masculí, assignats a les persones en néixer, com a homes (biològicament: mascles de l'espècie humana) i com a dones (biològicament: femelles de l'espècie humana), i sobre els quals s'ha sustentat la discriminació, exclusió i violència en contra de qualsevol diversitat d'identitat, expressió i experiència de gènere.

Binarisme sexual: Es refereix a la mirada tradicional que no reconeix la possibilitat que hi hagi maneres noves d'interpretar el gènere i també el sexe. Des de el binarisme es reconeixen només les categories *home* i *dona*.



Capacitisme: Es tracta d'una forma de discriminació i prejudici social contra les persones amb discapacitat funcional. Alguns exemples són els espais públics no accessibles, també els transports o el fet de subestimar les capacitats i habilitats de les persones que aparentment tenen una discapacitat.

Consentiment - Desig: Acord explícit per participar en una activitat sexual. Actualment, els moviments feministes proposen parlar de *relacions acordades*, perquè la paraula *consentiment* per si sola implica que el subjecte no és qui decideix de fer l'acció, sinó que accedeix a la petició des de la coerció de les violències invisibles i amb actitud passiva i subjecte que no desitja. És fonamental vincular desig i consentiment en el moment d'acordar activitats sexuals.

Cultura de la violació: Creences i construccions culturals i socials instaurades en l'imaginari col·lectiu que normalitzen i justifiquen les agressions i violències sexuals cap a les dones. Aquestes creences responsabilitzen les persones que les pateixen sense posar el focus en qui les exerceix ni en el sistema patriarcal que les permet i alhora les perpetua.

Desigualtats de gènere: Els dos gèneres tradicionalment reconeguts –masculí i femení– pretenen definir-nos a totes les persones i van molt més enllà arribant a dividir en aquestes dues categories: activitats, esports, emocions, sectors professionals, etc., en definitiva, àmbits de la vida. En tots els casos la categoria *masculí* té un prestigi i valor social més alt que la categoria *femení*.

Desigualtats i violències estructurals: Construïm les nostres relacions sobre estructures asimètriques de poder, que transformen les diferències en desigualtats. El racisme i el masclisme són exemples de violències sistèmiques que es perpetuen a través dels diferents discursos dels mitjans, la publicitat, l'educació, la institució mèdica, l'amor romàntic i de totes les formes de violència quotidianes que hem incorporat de manera inconscient.

Desnaturalitzar el gènere: Ens parla de trencar amb la creença que la construcció de social de gènere en realitat té una base bio/gènetica que ens porta a homes i dones a ser diferents per "naturalesa". Aquesta interpretació errònia fa referència als rols, actituds i comportaments que se suposa ens venen donats per haver nascut amb un determinat aparell genital.

Diversitat funcional: En el model social aprovat es continua parlant de discapacitat i discapacitat intel·lectual. El concepte de diversitat funcional –intel·lectual o cognitiva– pretén enfocar-se en les diferències de maneres de fer, moure's, pensar i de viure de les persones. Es defineix com la mancança parcial o total d'un membre o la possessió d'un membre, òrgan o mecanisme del cos que té un funcionament diferent. És, per tant, un concepte referit al pla corporal de l'individu. Aquesta afirmació sobre diversitat funcional ens explica que és l'entorn el que limita les persones i el seu accés a la societat, és a dir, que la discapacitat està en l'entorn, no en la persona. D'aquí extraïem una qüestió bàsica, cal donar el protagonisme a les persones com a subjectes de drets i no com a objectes d'assistència i rehabilitació i, per tant, que aquestes siguin plenament capaces de prendre decisions d'igualtat d'oportunitats en tots els espais de la societat. El fet que aquesta definició no reculli les diferents tipologies de diversitat assenyalava totes les

persones com a diferents i també les unes en relació amb les altres, i que podem tenir diversitats funcionals al llarg de la nostra vida.

Diversitat: La diversitat és una particularitat de tots els éssers humans, i per tant també dels grups humans, fet que la converteix en un aspecte transversal a la realitat social, cultural i educativa. I és en aquest sentit que podem dir que tots els éssers humans som diferents i singulars. La diversitat és diversa en si mateixa, i per tant l'única normalitat és ser persones diverses.

Dret al propi cos: Als anys 70, el moviment feminista formula el concepte de Drets Sexuals i Reproductius de les Dones com el dret d'aquestes a controlar el seu cos, regulant-ne la seva sexualitat i capacitat reproductiva sense imposicions, coercions o violència per part dels homes i el sistema heteropatriarcal.

Drets Sexuals i Reproductius (DSiR): Són un conjunt de drets humans que garanteixen que les persones puguin viure en llibertat i sense violència. Suposen el poder expressar i gaudir dels nostres cossos, les nostres sexualitats, dels nostres desitjos i plaers lliures de tot tipus de violències i discriminacions. També impliquen garantir la salut sexual entesa com un estat de benestar físic, emocional, mental i social en relació a la sexualitat.

Esfera pública i privada: Històricament, l'àmbit privat ha estat aliè a la política, i això ha permès que es desenvolupin les relacions de poder que fomenten la base de les estructures de dominació de l'àmbit públic. La consciència i superació de la dicotomia públic/privat pot contribuir a l'abordatge col·lectiu i estructural de les desigualtats de gènere que d'una altra manera s'entendrien com a individuals i aïllades.

Estereotips de gènere: La diferenciació sexual facilita el manteniment dels anomenats estereotips de gènere, clixés entorn al fet de ser dona o home, comportaments, actituds i expectatives en funció del sexe de la persona. En aquest sentit, cal evidenciar, prèviament, que vivim en una societat que, encara avui, es caracteritza per ser androcèntrica i patriarcal, és a dir, que situa allò que és masculí com a prioritari, com si fos més important, com a norma, i es genera així una jerarquització de les persones en funció del seu sexe i subordinant el model femení al masculí. Cal evidenciar que els estereotips de gènere afecten totes les persones perquè limiten les possibilitats, de dones i homes, a desenvolupar-se individualment a partir de les seves inquietuds, interessos, motivacions i sentiments.

Expressió de gènere: És la manifestació del gènere de la persona. Pot incloure la forma de parlar, manera de vestir, comportament personal o interacció social, modificacions corporals, entre altres aspectes. Constitueix les expressions del gènere que viu cada persona, ja sigui de forma imposada, acceptada o assumida.

Famílies: De models familiars o unitats bàsiques de convivència n'hi ha molts i molt diversos. Actualment, la família heteroparental tradicional ja no és l'únic model familiar acceptat, ni tampoc, en molts contextos, és el majoritari. Hi ha famílies monomarentals, triparentals, homomarentals, famílies extenses, centres d'acolliment, cocriança, etc. Generalment, identifiquem com a família el nucli de persones més properes amb qui vivim i que desenvolupen un rol de criança, educatiu, afectiu i transmissor de valors.



Hegemonia i contrahegemonia cultural: L'hegemonia cultural respon a un sistema de valors morals i socials dominants i àmpliament acceptats per una societat. La contrahegemonia és la resposta generadora i creativa de cultura i valors en contraposició a la cultura dominant.

Heteronormativitat: Expectativa, creença o estereotip que totes les persones són, o han de ser, heterosexuales, o que aquesta condició és l'única natural, normal o acceptable; és a dir, que només l'atracció eròtica afectiva heterosexual i les persones heterosexuales, o que siguin percebudes com a tals, viuen una sexualitat vàlida èticament, o legítimament, socialment i culturalment.

Heteropatriarcat: És un sistema de poder establert en base a un model de dominació masculina. És un sistema sociopolític que justifica i promou la superioritat de l'home i l'heterosexualitat vers la dona i la resta d'orientacions sexuals.

Hipersexualització i cosificació: És l'ús que es fa d'una dona en particular, del concepte de dona o de la seva imatge per a finalitats del plaer estètic i sexual masculí, sense fer referència ni a la seva capacitat racional ni a la seva dignitat humana. La publicitat, les pel·lícules, la música, etc., presenten les dones –i les nenes també– com a objectes exposats i explotats, carregades d'un sentit sexual sobrepassat que les deshumanitza i les tracta des de i amb violència sexual masclista.

Identitat de gènere: Percepció subjectiva que cada persona té en relació amb el seu propi gènere, que podria o no coincidir amb les seves característiques sexuals.

Identitat sexual: Percepció que cada persona té de si mateixa pel que fa a la seva pròpia avaluació de les característiques físiques o biològiques, la percepció psicològica del gènere i els rols i normes socials. És la suma de diferents plans; biològics, ambientals i psicològics.

Interseccionalitat: La interseccionalitat assenyalava com diferents fonts estructurals de desigualtat i discriminació –per raó de gènere, preferència sexual, ètnia, classe, capacitats, etc.– són inseparables i indestriables entre si i mantenen relacions recíproques, i configuren així un sistema estructural d'opressió. Entenem que la mirada interseccional ha d'estar present en qualsevol anàlisi del nostre entorn per tal d'entendre'n la complexitat, el sistema de privilegis vinculats i per poder subvertir les relacions de poder específiques. Es tracta d'un enfocament teòric que subratlla que totes les categories socials, algunes ja esmentades, estan construïdes i interrelacionades.

Justícia global: Té per objectiu la transformació de les relacions de poder que generen desigualtats, mitjançant –entre d'altres estratègies– la coeducació per a una ciutadania global.

Justícia relacional: Es refereix a la convivència, en una societat organitzada segons unes normes de civisme que pauten les conductes de les persones i que fixen els criteris pels quals es considera que la persona n'és membre. La comunicació, el respecte, la promoció de la igualtat, l'acceptació de la diversitat,

etc., faciliten la promoció social de les persones i una millor convivència en comunitat. També, en les relacions de reciprocitat, és a dir, en la xarxa o xarxes socials de les quals disposa una persona en la seva vida quotidiana; i en l'accés, el manteniment i les condicions d'aquestes xarxes i dels vincles comunitaris. Les xarxes socials o de proximitat són pilars de la inclusió social.

La construcció social del gènere: Es refereix als atributs que socialment, històricament, culturalment, econòmicament, políticament i geogràficament, entre altres, han estat assignats als homes i a les dones. S'utilitza per referir-se a les característiques que, social i culturalment, han estat identificades com "masculines" i "femenines", les quals abasten des de les funcions que històricament s'han assignat a un o altre sexe (proveir vs. tenir cura), les actituds que en general se'ls imputen (racionalitat, fortalesa, assertivitat vs. emotivitat, solidaritat, paciència), fins a les formes de vestir, caminar, parlar, pensar, sentir i relacionar-se.

LGTBfòbies: Rebuig, discriminació, invisibilització, burles i altres formes de violència basades en prejudicis, estereotips i estigmes cap a lesbianes, gais, transvestits, transsexuals, transgènere, bisexuals, intersexuals, queer, asexuals i més, o que són percebudes com a tals. Formen part de les violències masclistes.

Normativitat i normalitat: En la recerca de la *desnaturalització* del vincle binari sexe-gènere, hem d'identificar la càrrega de la construcció social d'aquest procés i poder trencar amb el concepte de normalitat com un fet que succeeix per "naturalesa" quan naixem, com també el concepte de normativitat com una cosa que ens oprimeix perquè ens determina. La normativitat en relació al gènere fa referència a la limitació en el voler ser i voler mostrar i ens proporciona missatges constants del que és correcte i del que és incorrecte segons la norma del binarisme sexe-gènere heterosexual. La normativitat és el procés individual i col·lectiu de normalitzar la norma, creure-la com un fet inamovible i "natural". Però, recordem que la norma està construïda socialment i per això pot ser transformada col·lectivament i transgredida individualment.

Performar el gènere (expressió de gènere): Exercir, de forma voluntària, la llibertat d'interpretar el gènere com cadascú vulgui. De forma personal i fluïda. Ens remet a la plasticitat del concepte gènere i apel·la a legitimar la deconstrucció individual d'aquest concepte.

Plaer: Quan parlem de sexualitat parlem de la recerca del plaer i les sensacions estimulants que podem experimentar a través dels sentits (tacte, oïda, olfacte, vista i gust), els desitjos, les fantasies, les emocions, etc. També a través d'un òrgan molt important: el cervell, que és l'òrgan que interpreta en cada moment si allò que estem experimentant ens agrada o no. Tanmateix, la reivindicació del plaer per part del moviment feminista és l'eix polític simbòlic amb el qual es defensa la vida, la llibertat i la integritat corporal i humana, el gaudi dels drets, la visibilitat dels cossos diversos i les seves vivències.

Preferències sexuals: Capacitat de cada persona de sentir una atracció eròtica, afectiva, emocional o amorosa per persones d'un gènere diferent al seu, o del seu mateix, o de més d'un gènere o d'una identitat de gènere, així com la capacitat de mantenir-hi relacions íntimes i sexuals.



Privilegi: El privilegi és un dret o una immunitat concebuda com a benefici, avantatge o favor especial. Hi ha privilegis racials, de gènere (i identitat), privilegis heterosexuais, privilegis econòmics, privilegis de capacitat física, privilegis educatius, privilegis religiosos i la llista continua. Gairebé totes les persones, especialment en el món desenvolupat, tenim alguna cosa que les altres no tenen, és a dir, tenim privilegis.

Rols de gènere: Els rols de gènere fan referència al conjunt d'expectatives de comportaments i formes de ser i actuar associades a una identitat de gènere binària (dona o home), sovint assignada a partir de la diferència sexual genital en néixer (binarisme sexual).

Salut integral: S'entén per salut integral la construcció del concepte de salut i l'abordatge des d'una mirada tridimensional, que contempla no només l'estat del cos i el benestar físic, sinó també la dimensió psicològica i emocional i la dimensió social (societats, cultura, economia, desigualtats, etc.) i relacional. Aquest ús del terme salut coincideix amb la definició que en fa l'OMS (Organització Mundial de la Salut) i pretén allunyar-se d'una comprensió de la salut basada en la presència o absència de malaltia orgànica.

Salut sexual i reproductiva: Aplicant la definició de salut integral, la salut sexual i reproductiva es concep com l'estat de benestar físic, psicoemocional i social aplicat a l'àmbit de la sexualitat i la reproducció. Com que la salut també és social i, per tant, també és política, la garantia dels Drets Sexuals i Reproductius és fonamental per a la promoció d'un bon estat de salut. Així, la salut sexual i reproductiva també contempla l'obtenció de plaer i satisfacció del desig com a factor protector d'una sexualitat saludable i considera tota forma de violència com una vulneració dels drets humans i un atemptat contra la salut.

Sexualitat: La sexualitat és un procés que comença en el moment de néixer i es va construint al llarg de tota la vida. A més a més, és essencial en el nostre desenvolupament com a persones. Tenim el dret a descobrir-la, a viure-la i expressar-la de la manera que vulguem fer-ho, a partir de nosaltres mateixes i mateixos i a partir de relacions igualitàries. Es tracta de la recerca del plaer a través del cos i de tota la personalitat; la sexualitat és també un mitjà d'aproximació a una altra persona, és comunicació i ens permet gaudir a soles o en companyia d'emocions i sensacions.

Sobirania corporal: La sobirania corporal té com a objectiu que les persones tinguin el control dels cossos i les sexualitats de les persones, alliberades de tot tipus d'opressions, relacions de poder, mandat binari de gènere i, per tant, també de discriminacions i violències heteropatriarcal i des de la institució. És un concepte que va més enllà de la defensa dels Drets Sexuals i Reproductius a nivell individual, entenen que es tracta d'un exercici emancipador des de la col·lectivitat i comunitat.

Violència sexual a la infància i l'adolescència: Qualsevol aproximació física o virtual de caràcter sexual cap a un infant o un adolescent en una relació de desigualtat. La dominació pot prendre formes molt diverses, sense que aquesta sigui fàcilment identificable. En aquestes etapes evolutives i sobretot quan hi ha vincles afectius ja existents, la violència sexual en la infància i adolescència pot ser més difícil d'assenyalar. S'entén que aquest tipus de violència forma part de la mateixa lògica estructural que permet perpetuar les violències masclistes.



Violències masclistes: La violència que pateixen les dones i les persones LGTBI com a conseqüència de viure en una societat masclista. Les violències masclistes poden aparèixer en diversos àmbits (a la parella, a casa, a la feina, al centre escolar, en una festa...) i en diferents formes (física, verbal, sexual, etc.).

