

# AIXÓ NO ÉS BOTONET ES UN ICEBERG

Guia + dinàmica grupal per treballar els pòsters de LA LORE



## IIII AIXÒ NO ÉS UN BOTONET... ÉS UN ICEBERG!

---

Una de les demandes més habituals que rebem a la nostra consultoria per part de joves amb pràctiques heterosexuales, és aquella que formulen les noies preguntant-nos perquè no aconseguen tenir orgasmes, també els nois ens pregunten què poden fer per a que les seves companyes gaudeixin en les seves relacions, ja que no solen arribar a l'orgasme. Una bona educació sexual mai posarà l'orgasme com a objectiu de les relacions sexuals i del plaer, però la concepció patriarcal de la sexualitat que posa la mirada masculina i el cos dels homes al centre genera l'anomenada "bretxa orgàsmica", la desigualtat que hi ha entre homes i dones en el nombre d'orgasmes en relacions heterosexuales, sent el dels homes molt superior al de les dones. La majoria de les vegades, quan indaguem, ens adonem que el problema està en l'absolut desconeixement del clítoris i del seu funcionament. Moltes noies tenen relacions sexuals sense que entri en el joc el seu clítoris i, mentre aconseguen plaer i orgasmes amb la masturbació, no ho aconseguen en relació perquè el que està al centre és el coit.

Això és degut al fet que històricament, a la nostra societat, la sexualitat ha estat vista com quelcom únicament relacionat amb la reproducció, sent el coit heterosexual la pràctica estrella i tota la resta de pràctiques i plaers catalogats, en el millor dels casos, com a preliminars funcionals de cara al coit. En aquest context el plaer de les dones ha

estat fortament penalitzat i veiem com a dia d'avui seguim carregant amb moltes de les conseqüències d'aquesta visió. Encara es jutja fortament a les noies que es mostren sexualment actives i curioses, que exploren el seu cos, que volen agradar i tenen la sexualitat com a centre d'interès, mentre que aquests comportaments en els nois estan acceptats i reforçats. Això provoca que moltes noies no explorin el seu cos i, sobretot, que la majoria de les persones no tinguin coneixement del funcionament del plaer.

És per això que resulta tan important visibilitzar el clítoris. Sabíeu que aquesta imatge que tenim ara del clítoris no es va divulgar fins l'any 1997? Tenim una responsabilitat de cara a millorar la sexualitat i els plaers de les noves generacions lliures de tabús i d'ignorància cap al propi cos. És per això que us proposem una dinàmica per treure el clítoris de l'armari!

## IIII DINÀMICA GRUPAL: ON S'AMAGA EL PLAER?

---

### **Descripció:**

Us proposem una dinàmica per dibuixar les zones erògenes dels nostres cossos. L'objectiu serà sortir-nos de la visió fal·locèntrica de la sexualitat, per una banda coneixent el clítoris i el seu funcionament i per l'altra ampliant les zones erògenes del cos, entenent que aquest és un mapa de plaers que hem d'aprendre a descobrir.

### **Procediment:**

**PAS 0:** Parlar de sexualitat, tot i que pot ser molt divertit, no sempre és fàcil.

Hem de cuidar molt el grup i les seves emocions en tot moment, per això és important generar un clima agradable i deixar molt d'espai per a les seves vergonyes i nervis, sempre en el marc del respecte. Tot és vàlid excepte fer sentir malament a algú. Cal fer una bona introducció respecte això.

**PAS 1:** Pengem el pòster a un lloc ben visible i el llegim en veu alta. Explicuem el que diu aquesta guia i explicuem en que consistirà la dinàmica.

**PAS 2:** Fem petits grups, de 3 o 4. Els podem deixar lliures o tenint cura que tothom se senti a gust amb qui li ha tocat, especialment cuidarem que les noies i les persones LGTBI+ estiguin còmodes i se sentin segures per a parlar d'aquests temes sense rebre burles o comentaris desagradables.

**PAS 3:** Cada grup ha de dibuixar unes quantes siluetes de cossos diversos, et pot ajudar posar alguns exemples al projector: Cossos joves i vells, grassos i prims, cossos amb vulva i pits i cossos amb penis (si t'animes pots buscar cossos transsexuals que tinguin pits i penis o vulva sense pits, etc. Aprofitem per parlar de la diversitat de cossos!). Un cop tinguin unes quantes siluetes han de començar a pintar amb colors les zones erògenes (llavis, coll, mugrons, anus, clítoris, penis, etc...).

**PAS 4:** Ho posem en comú explicant que el cos necessita la seva estona per activar-se i que va de la mà amb l'activació del desig, que quan posem el coit al centre o els genitals ens perdem una exploració molt important de cara als plaers. Explicuem també que no hi ha cap zona prohibida mentre hi hagi desig i consentiment per les dues parts. Podem posar l'exemple de l'anus en els homes, per a la majoria és un tabú per què ho associen a l'homosexualitat, però això és un mite que fa que, per una banda, reproduïm homofòbia i, per l'altre, ens perdem el plaer.

## IIII A TENIR EN COMPTE!

---

- Quan treballem sexualitat és important que ens revisem primer les nostres creences i tabús. Si et fa vergonya o tens reticències a parlar d'aquests temes amb les persones joves segur t'ajudarà fer alguna formació en aquest tema. Busca'ns que t'ajudarem!
- De cara a definir zona erògena: Les zones erògenes són aquelles zones del cos més sensibles a una estimulació eròtica, però en realitat tot el cos pot ser-ho en un moment determinat.
- Recorda que els cossos i les identitats de gènere no sempre encaixen amb la norma. Per mirar de no reproduir aquest binarisme és important que puguem parlar de cossos amb vulva i cossos amb penis, inclús aprofitar per parlar de la diversitat de genitals, us animem a que estireu dels fils que vagin sortint!
- És important que posem atenció a que els nois no facin una representació exaltada del penis, la construcció de la masculinitat està molt basada en una sexualitat dominant i una demostració de poder constant i el penis acaba sent un símbol que campa per tot arreu (aneu a fer una ullada al lavabo de nois per comprovar-ho!). Aquesta forma d'entendre la sexualitat també empobreix la seva sexualitat, doncs tenen una visió fal·locentrada del plaer.
- Fes grups no mixtes si creus que el grup funcionarà més tranquil·lament així, però vigila de no reproduir binarisme, les persones trans o no binàries han de poder escollir en quins grups anar. Que primi el teu sentit comú!



[www.lalore.org](http://www.lalore.org)  
[laloreconsultoria@gmail.com](mailto:laloreconsultoria@gmail.com)

# SÓC GORD@, I QUÈ?!

Guia + dinàmica grupal per treballar els pòsters de LA LORE



## IIIIII SÓC GORD@, I QUÈ?

---

Gordofòbia és una paraula força nova que fa referència a una discriminació ja massa antiga. “La gordofòbia és l’odi, rebuig i violència que pateixen les persones grasses pel fet de ser-ho. És una discriminació que està consolidada sobre prejudicis cap als hàbits, costums i salut de les persones grasses, els quals es nodreixen de la creença que el cos gras respon a una falta de voluntat o d’autocura, de no fer l’esforç suficient per a ser prim, motiu pel qual mereix “càstig” o rebuig. Aquesta perspectiva, que pensa que el cos gras és producte de la mandra o vagància, no atén els contextos que produeixen o afecten els cossos, ni a tots els factors que incideixen que una persona sigui grossa o flaca, emmalalteixi o sani. Les condicions econòmiques, culturals, genètiques, educatives i socials són invisibilitzades o obviades, així com la pròpia condició de malaltia i tractament mèdic que tenen efectes en els cossos i en el seu pes. De la mateixa manera, aquesta visió tampoc té en compte que la pròpia gordofòbia constitueix un factor que vulnera la salut. La discriminació gordòfoba, igual que altres discriminacions, suposa limitacions en el desenvolupament

ple de la vida de qui la pateix. Les persones grasses es troben amb restriccions i barreres a l’hora de trobar feina, establir amistats i relacions sexoafectives, així com en l’accés a una atenció mèdica de qualitat”<sup>1</sup>.

La gordofòbia està estretament lligada al masclisme i a la cosificació dels cossos de les dones; no podríem entendre-la sense veure-la en aquest context. La relació amb el cos a l’adolescència és especialment complicada, per tant la vulnerabilitat i els efectes de la gordofòbia són encara més nocius. Vergonya, culpa, angoixa, rebuig cap al propi cos... són només algunes de les conseqüències de patir aquesta discriminació. El control dels cossos de les noies a partir de cànons de bellesa establerts pel gaudi de l’altre i no d’una mateixa forma part de l’entramat de la cosificació; en aquest cas, quan els cossos són grassos es porta a l’extrem. La por a ser un cos gras esdevé la millor forma d’interioritzar i reproduir aquesta violència cap al propi cos.

---

<sup>1</sup> Extret de la [GUÍA BÁSICA SOBRE GORDOFOBIA](#)  
Un paso más hacia una vida libre de violencia.  
Magdalena Piñeyro

## IIIIII DINÀMICA GRUPAL: CONSTRUINT AUTOESTIMES

---

### **Descripció:**

Proposem una dinàmica senzilla que consistirà en respondre un qüestionari de forma individual i després ho posa

rem en comú. L’objectiu serà prendre consciència dels nostres cossos més enllà de l’estètica i valorar-los pel que ens donen i el que ens fan sentir. També

reflexionarem i enfortirem l'autoestima com quelcom que es construeix de forma col·lectiva. El debat de fons serà reflexionar sobre la violència estètica i com afecta la autopercepció i ens dificulta les relacions amb una mateixa i amb la resta.

### **Procediment:**

#### **PAS 0:**

Parlar de la relació amb el cos no és fàcil. Hem de cuidar molt el grup i les seves emocions en tot moment, per això és important generar un clima agradable i de cura. Cal fer una bona introducció per marcar uns mínims de cura i respecte.

#### **PAS 1:**

Pengem el pòster a un lloc ben visible i el llegim en veu alta. Explicuem el que diu aquesta guia i explicuem en que consistirà la dinàmica.

#### **PAS 2:**

Repartim el qüestionari amb les següents preguntes:

1. Pensa en alguna persona molt important per a tu a qui estimis molt. Un cop la tinguis digues les tres coses que més t'agraden d'aquesta persona. Explicació: Mai estimem a les persones pel seu físic, són altres coses les que fan que les estimem: Com són, com ens tracten, com ens fan sentir, la seva personalitat, etc. A vegades pensem que agradarem a la resta pel nostre físic però això no és real, de fet, a més estimem algú més bonica ens sembla la persona!

2. Digues tres coses que t'agraden de tu que no tinguin a veure amb l'aparença. Explicació: Sovint ens és més fàcil trobar els nostres "defectes" que no pas allò en el que que se'ns dóna bé. L'autoexigència és molt forta i posem l'altaveu allà on no brillam. Cal aturar-se de tant en tant i prendre consciència de les nostres potencialitats. És el primer pas per fer forta l'autoestima.

3. Pensa cinc coses bones que ens permet el nostre cos que no tinguin a veure amb l'aparença. Explicació: Els nostres cossos són l'enllaç amb el món, ens permeten sentir, menjar, fer esport, el vent a la cara, les pessigolles, la sexualitat... Hi ha tantes coses per agrair que no acabriem. Odiar el nostre cos és un patiment que no ens permet gaudir d'ell tal i com és.

#### **PAS 3:**

Posem les respostes en comú, si el grup té dificultats en grup gran ho podem fer en petits grups. En cap cas obliguem a ningú a compartir el que ha escrit si no vol. Fem una pluja d'idees de la última pregunta i aprofitem aquí per posar el contingut sobre violència estètica, gordofòbia i la construcció de l'autoestima com a eina per fer-hi front. Per això cal ser conscients que l'autoestima és cosntrueix col·lectivament, cal generar ambients body positive, on s'aculli la diversitat dels cossos des del plaer i l'alegria.

## IIII A TENIR EN COMPTE!

---

Els activismes catalans en contra de la gordofòbia assenyalen que malgrat el terme correcte seria grasfòbia, és important fer palès que l'insult rebut que cal desactivar és el de "gorda". En aquest sentit ens sumem a aquests activismes per visibilitzar l'ús d'una paraula per insultar, humiliar i menysprear una persona en funció del seu cos.

La denúncia de la gordofòbia és relativament nova, caldrà que ens formem i informem per tal de no reproduir els discursos que reproduïen aquesta violència i caure en vells estereotips sobre la salut de les persones grasses. Les persones grasses són diverses i no comparteixen ni hàbits, ni creences, ni formes de sentir o pensar, és important no presuposar res de la seva vida només perquè les veiem grasses. Tampoc hem de presuposar que totes les persones grasses tenen un malestar amb el seu

cos, que tenen l'autoestima baixa o que si poguessin canviarien el seu cos per un de prim. El problema no està en la diversitat de cossos, el problema està en la mirada social que homogeneïtza i castiga aquells que se surten dels estàndards.

Cal tenir en compte que la gordofòbia la poden patir les noies però també els nois, malgrat els mandats de gènere siguin diferents i a les noies se'ls exigeixi un cos prim i als nois un cos musculat, la gordura està adreçada a ambdós cossos i, per tant, seran susceptibles de la mateixa discriminació. Ara bé, les exigències de bellesa normativa i els processos de cosificació que pateixen les dones fan que la possibilitat d'engreixar sigui una amenaça molt més gran per a les noies que per als nois.



[www.lalore.org](http://www.lalore.org)

[laloreconsultoria@gmail.com](mailto:laloreconsultoria@gmail.com)



# TINC UNA AMIGA QUE DIU QUE LI AGRADES! COM LLIGUEM?

Guia + dinàmica grupal per treballar els pòsters de LA LORE



## IIIIII TINC UNA AMIGA QUE DIU QUE LI AGRADES!

---

Lligar sol ser una acció que passa a la vida quotidiana en diferents espais, entre persones que inicialment s'atrauen sexualment. Poques vegades se'n parla, de com lligar o de quina manera volem lligar o volem que lliguin amb nosaltres. En general es relaciona amb la nit, amb determinades persones amb certes habilitats i característiques físiques i amb la idea que quan lligues “has de triomfar”. Aquesta idea del triomf no sol relacionar-se amb un model de relació respectuós i basat en el consentiment i el desig de les dues persones implicades, sinó que es relaciona amb la conquesta i amb el model de relació estereotipat en què un noi pren la iniciativa –i “va a totes” (i no accepta un no)– de lligar amb una noia que aparentment espera el desplegament de les arts seductores, socialment acceptades, ja que, si ella pren la iniciativa, segurament la insultaran i deixarà de ser una noia desitjada i “com cal”. A més, relacionem el lligar amb la nit i l'oci nocturn i aquí s'obre la porta a la violència sexual. Aquests

models imperants que solen trobar-se a les pel·lícules, sèries i altres mitjans de comunicació, fomenten relacions desequilibrades i estereotipades entre nois i noies. **Lligar, agradar i voler agradar, bé sigui per mantenir relacions sexuals esporàdiques, per a establir una relació més estable com per, simplement, relacionar-nos de forma seductora des del joc i la lleugeresa no hauria de comportar un risc de patir violència sexual ni hauria de ser entès com una provocació que pot desatar una agressió.**

En el lligar es posen en joc moltes qüestions complexes que ens toquen l'autoestima, l'orgull, l'autoconcepte, les habilitats socials, les inseguretats, els mandats de gènere i un munt d'altres factors que fan que, com a mínim, incloure el lligar en el currículum d'educació sexual sigui del tot necessari.

## IIIIII DINÀMICA GRUPAL: I TÚ COM T'HO MUNTES?

---

### **Descripció:**

Jugarem a un joc de rol on decidirem quina és la millor forma de lligar. Plantegem una activitat en què es pugui reflexionar i parlar obertament sobre com volem lligar i com volem que lliguin amb nosaltres, sobre què són el consentiment, el respecte i el desig i

com fer per gaudir a parts iguals, sense invasions ni agressions... perquè quan es lliga, ja sigui de festa o al parc, NO tot s'hi val!

### **Procediment:**

**PAS 0:** Parlar de sexualitat, tot i que pot ser molt divertit, no sempre és fàcil.

Hem de cuidar molt el grup i les seves emocions en tot moment, per això és important generar un clima agradable i deixar molt d'espai per a les seves vergonyes i nervis, sempre en el marc del respecte. Tot és vàlid excepte fer sentir malament a algú. Cal fer una bona introducció respecte això.

**PAS 1:** Penjem el pòster a un lloc ben visible i el llegim en veu alta. Explicuem el que diu aquesta guia i expliquem en que consistirà la dinàmica.

**PAS 2:** Fem grups de 6 o 7 joves. Cada grup pensarà en diverses situacions on algú estigui lligant. Han de pensar almenys una situació desagradable, una altra de molt agradable per a tothom i una tercera on hi hagi una dificultat a superar (un malentès, un bloqueig, etc). També han de ser en espais diversos: En grup d'amics i amigues o les dues persones soles, o pel mòbil, a més diversitat de situacions més podrem treballar. Intentem no reproduir la

norma heterosexual tota l'estona.

**PAS 3:** Es representen les situacions i es fa un debat obert:

Què ha passat en aquesta situació? Ens agradaria que ens ho fessin a nosaltres? Com podrien actuar els personatges per sentir-se diferent? Algú extern podria actuar per ajudar en aquesta situació? Quina situació era més agradable? Se'ns acudeixen altres formes agradables d'entrar o que ens entrin?

**PAS 4:** Estirem del fil de les situacions: Remarquem la diferència entre lligar i agredir, parlem de què podem fer davant d'un no i del rebuig, com gestionar la vergonya i tots els temes que vagin emergint.

**PAS 5:** Tanquem amb el següent [vídeo](#) realitzat per Candela

## ||||| A TENIR EN COMPTE!

---

- En busca de la recepta màgica: Que no hi ha tècniques infalibles és una de les primeres idees que hem de treballar. El lligar no només posa en joc el desig sinó que connecta amb l'autoestima, la pressió social i de grup i les pròpies eines d'interacció. Donar valor a la creativitat i la diversitat d'estratègies potenciarà que cadascú explori què se li mou al respecte. Ara bé, també hem de donar la benvin-
- guda a qüestions que tenen a veure amb la vulnerabilitat i que solen estar presents: els nervis, les vergonyes i la por al rebuig.
- Consentiment: Tradicionalment els referents reproduïen relacions desiguals i no basades en el respecte i el desig de les dues persones. És imprescindible aportar reflexions sobre què són el consentiment i el respecte i la

importància que tenen quan es lliga. En aquest sentit és important treballar en dues direccions: d'una banda l'aprenentatge de saber posar límits (especialment en les noies degut a la socialització de gènere basada en la complaença) i paral·lelament posar el focus en l'escolta cap a l'altre incloent el llenguatge verbal i el no verbal.

- Estereotips de l'edat de pedra: tot i que els estereotips de gènere al voltant del lligar ens semblin passats de moda malauradament no és així. Evidentment els temps canvien i les noies ja no estan esperant que les treuguin a ballar, però això no vol dir que no segueixen presents totes aquestes pressions: lligar molt o no lligar gens, desitjar o ser desitjada, insistir o acceptar un no... són qüestions que poden ser font de judici i crítiques de manera diferenciada en funció del gènere. Demanar situacions concretes que l'alumnat hagi experimentat i que reflexionin sobre com i on ho han après pot ajudar a identificar i

desmuntar aquests models tan estereotipats.

- Codis heteros i la pressió per lligar: tot i que la comunitat LGTBI+ cada dia és més gran i lliure, encara existeix un gran pes pel què fa a l'heteronormativitat. És important tenir en compte que no tots els espais d'oci són lgbtfriendly i per tant no tothom es sentirà igual de còmode en un mateix lloc. El mateix succeirà fora dels espais d'oci o en altres espais de socialització formals o informals. És comú que les persones LGTBI+ tinguin por a l'hora de lligar fora d'espais marcadament LGTBI+ a causa de la LGTBI-fòbia, especialment els nois i les noies trans, però no només. Cal parlar d'això obertament per contribuir a la llibertat i la no discriminació. Si algú entra a lligar amb nosaltres i aquesta persona no ens agrada, independentment de la seva identitat o orientació sexual, el nostre "no" ha de ser respectuós i no discriminatori.



[www.lalore.org](http://www.lalore.org)

[laloreconsultoria@gmail.com](mailto:laloreconsultoria@gmail.com)

**LA LORE** diu ...

# NO ENS TOQUIS LA PLOMA!!

Guia + dinàmica grupal per treballar els pòsters de LA LORE



## IIII NO ENS TOQUIS LA PLOMA!

---

L'expressió de gènere fa referència a aquesta forma de fer, de moure'ns, comportar-nos, parlar i gesticular que s'associa a la masculinitat o la feminitat. La nostra societat espera de les persones certs comportaments en funció del seu sexe. S'espera que ens comportem d'una forma determinada pel fet de ser homes o dones. Però aquests valors són del tot cultural, depenen de la societat i del moment històric en el que ens trobem. L'expressió de gènere també pot tenir a veure amb els nostres gustos i aficions o en la forma de vestir, sempre i quan la cultura li hagi assignat un valor de gènere. Si ens hi parem a pensar, ens sol resultar força difícil atribuir a cada gest que fem el valor de masculí o femení o explicar de forma general que fa d'una dona femenina o d'un home masculí. Ara bé, aquesta dificultat desapareix quan l'expressió de gènere està creuada, és a dir, quan un home és femení o una dona és masculina. Aquí ens tornem experts i expertes en detectar el que es coneix com a ploma.

La ploma és el conjunt de manifestacions o gestos que socialment es consideren propis del gènere contrari. Quan es discrimina o agredeix algú per tenir manifestacions o gestos que, socialment, no es consideren del seu gènere, parlem de plomafòbia. No encaixar en les identitats normatives pot generar inseguretat, incomoditat o rebuig en moltes persones. També ens podem sentir desorientades per no saber com dirigir-nos i relacionar-nos amb aquelles persones que no podem classificar

en el binarisme home-dona. Cal ser conscients que trencar amb els binarismes i les normes sexuals i de gènere pot generar preocupació o rebuig. Tot allò que és diferent és vist negativament, inadequat o com un problema. Apartar-se de la norma pot provocar violència física, simbòlica o emocional: invisibilització, mirades de sorpresa o rebuig, acudits, insults, amenaces o agressions. Es tracta d'actituds i actes que busquen humiliar, inferioritzar o estigmatitzar.

Tradicionalment, s'ha associat la ploma a la preferència sexual, és a dir, si tens ploma ets gai o lesbiana. Des d'una heterosexualitat benpensant, s'ha intentat veure això com un mite a desmuntar i, tot i que és cert que ho és, cal anar amb compte. A vegades aquest discurs amaga una intenció "normalitzadora". Dir que a un noi gai no se li nota és reafirmar que la normalitat és que es comporti de forma masculina, dir que una noia masculina no té perquè ser lesbiana, pot amagar la nostra lesbofòbia. La realitat és que expressió de gènere i preferència sexual no tenen perquè anar de la mà, però s'acosten molt i això no és un problema! Sens dubte la ploma pertany al món LGTBI+ perquè trenca la norma heterosexual d'alguna forma. A més, quan sortim dels esquemes tan constrenyits del sistema sexe-gènere, les persones tendim a relaxar-nos i fluir molt més en els nostres comportaments i expressions, doncs ja no hi ha un càstic per fer el contrari.

## IIIIII DINÀMICA GRUPAL: **PERÒ... QUÈ ÉS EXACTAMENT LA PLUMA?**

---

### **Descripció:**

A partir del visionat d'un vídeo parlarem d'expressió de gènere, fent un llistat de coses associades a la masculinitat i a la feminitat. Experimentarem una mica amb el gènere contrari a l'hora que parlarem de pors i extranyeses respecte al trencament de les normes de gènere.

### **Procediment:**

**PAS 0:** Parlar d'identitats, tot i que pot ser molt divertit, no sempre és fàcil. Hem de cuidar molt el grup i evitar la reproducció d'LGTBIfòbia. És normal que les coses que no coneixem ens despertin curiositat però cal trobar un equilibri entre la curiositat i el respecte. Cal fer una bona introducció respecte això.

**PAS 1:** Penjem el pòster a un lloc ben visible i el llegim en veu alta. Explicuem el que diu aquesta guia i explicuem en que consistirà la dinàmica.

**PAS 2:** Posem el vídeo sobre Plumofòbia realitzat per Candela

**PAS 3:** Fem petits grups de 3 o 4 persones i formulem les següents preguntes per al debat:

- Per què el company li diu que “parli

normal”? A què és refereix en realitat?

- Com es sent el protagonista davant d'això?
- És obligatori que els nois siguin masculins i les noies femenines? Com ens fa sentir quan això no es dona?
- Pensem que les persones mostren pluma per cridar l'atenció?
- Creus que associar la pluma al col·lectiu LGTBI+ és discriminatori?
- Alguna vegada hem canviat la nostra forma de moure'ns o parlar per por a que ens critiquin?
- Què podem fer com a grup per a que les persones se sentin més lliures?

**PAS 4:** Fem dos llistats a la pissarra amb comportament femenins i masculins. És important no parlar de gustos i aficions, sinó filar ben prim. La pluma és moviment i gestualitat, cal expressar bé quines gestualitats són femenines i masculines. Preguntem al grup si algú compleix tots els requisits d'alguna de les columnes o en realitat som barreja

**PAS 5:** Convidem al grup a performar la masculinitat i la feminitat, sempre dins les fronteres del respecte. La feminitat es representa com a burla? És més fàcil performar masculinitat? Tanquem parlant que el que hem vist són estereotips, que les persones

## IIIIII **A TENIR EN COMPTE!**

---

- Quan treballem diversitat sexual i de gènere és important que ens revisem

primer les nostres creences i tabús. És molt important que revisis les te-

ves creences cap al collectiu LGTBI+, si no tens cap contacte amb persones gais, lesbianes, trans, etc, és possible que se't faci una realitat llunyana i et costi de dinamitzar. Si et fa vergonya o tens reticències a parlar d'aquests temes amb les persones joves segur t'ajudarà fer alguna formació en aquest tema. Busca'ns que t'ajudarem!

- És possible que tinguis persones LGTBI+ fóra de l'armari a la teva classe. Cal valorar quina és la seva situació, si tenen recolzament a l'aula, si són persones valorades i estimades o per el contrari ho viuen en soledat i el grup és un lloc poc segur per a elles. En funció d'això la dinàmica l'hauràs d'enfocar d'una forma o d'una altra.
- També és possible que tinguis persones LGTBI+ en el teu grup però que no ho sàpigues, bé perquè no t'ho han dit, bé perquè estan a l'armari. Que no en tinguis consciència no vol dir que no hi siguin, per tant sempre has d'actuar i parlar contemplant aquesta possibilitat de forma explícita
- Com ja sabem, no tots els nostres joves són heterosexuales i a vegades és difícil treballar temes que poden despertar lgtbifòbia en espais mixtos. És important de cara a fer feina amb les

persones heterosexuales, poder acollir els seus dubtes i la seva curiositat i fins i tot convidar-los a que facin explícit el seu rebuig, perquè sinó difícilment podrem canviar les seves actituds. Però a l'hora és important cuidar a les persones LGTBI+ (en tinguem consciència o no de que hi són!) i protegir-les de comentaris despectius doncs és ben trist que fins i tot el dia que es parla dels "seus temes" sigui un dia on ho passen malament. Cal trobar un equilibri entre la pedagogia i la protecció. teix un gran pes pel què fa a l'heteronormativitat. És important tenir en compte que no tots els espais d'oci són lgtbfriendly i per tant no tothom es sentirà igual de còmode en un mateix lloc. El mateix succeirà fora dels espais d'oci o en altres espais de socialització formals o informals. Es comú que les persones LGTBI+ tinguin por a l'hora de lligar fora d'espais marcadament LGTBI+ a causa de la lgtbifòbia, especialment els nois i les noies trans, però no només. Cal parlar d'això obertament per contribuir a la llibertat i la no discriminació. Si algú entra a lligar amb nosaltres i aquesta persona no ens agrada, independentment de la seva identitat o orientació sexual, el nostre "no" ha de ser respectuós i no discriminatori.



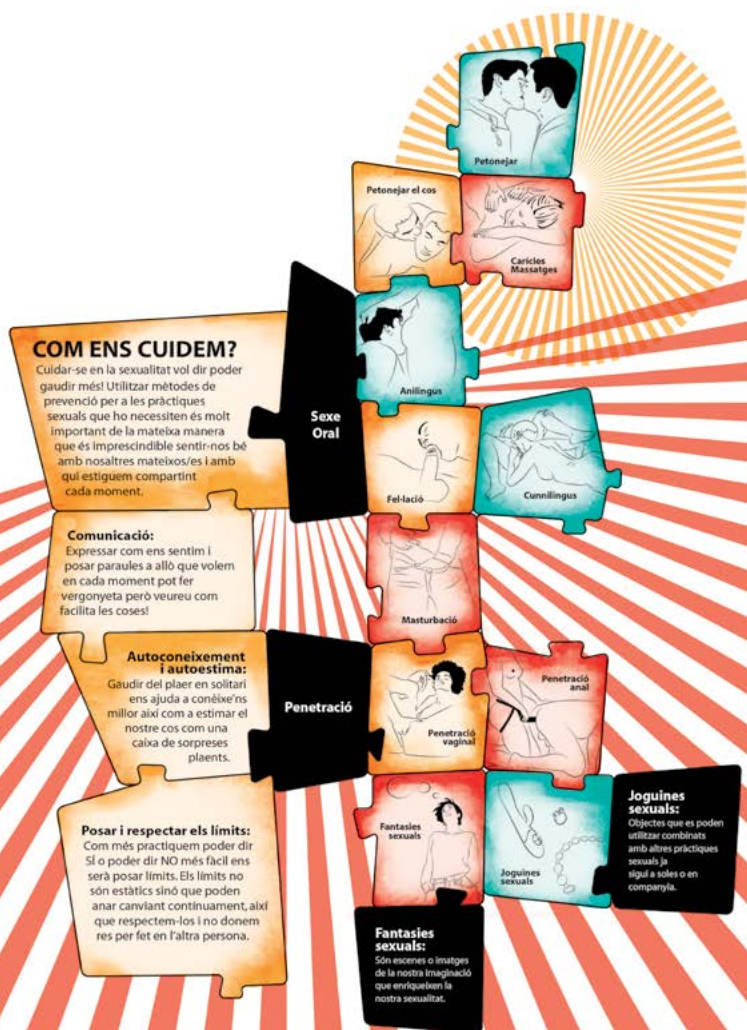
[www.lalore.org](http://www.lalore.org)

[laloreconsultoria@gmail.com](mailto:laloreconsultoria@gmail.com)



# LA **SEXUALITAT** ÉS UN PUZZLE... EL MUNTEM?

Guia + dinàmica grupal per treballar els pòsters de LA LORE



## IIII LA SEXUALITAT ÉS UN PUZZLE... EL MUNTEM?

---

Històricament la sexualitat ha quedat relegada únicament a la seva funció reproductiva, penalitzant altres formes de relació no heterosexuales i pràctiques sexuals i, sobretot, penalitzant el plaer. Aquesta mentalitat ve de lluny i encara la tenim fortament arrelada, malgrat les nostres creences i valors siguin uns altres, el tabú ens acompanya i ens impedeix gaudir i parlar de plaer de forma lliure. Aquest tabú té molts perills, ja que no només el plaer se'n ressenteix, la culpa i la vergonya que l'envolten fa que no en parlem i ens mantinguem en una ignorància que ens fa vulnerables a malestars, insatisfaccions i fins i tot a violències. I això és especialment nociu per a les persones més joves.

L'educació sexual no ha estat lliure d'aquests tabús i sovint ha reproduït i perpetuat un model coitcèntric basat en la reproducció. Una educació sexual que només parla de riscos i té el coit com a pràctica central està mostrant una visió molt pobra i molt poc plaent de la sexualitat, especialment per a les noies i les dones, doncs el clítoris poques vegades ocupa un lloc central en aquesta pràctica. És per això que l'educació sexual ha d'apostar per posar el plaer al centre i parlar des de la diversitat: Diversitat de pràctiques, diversi-

tat de cossos i diversitat de relacions on la cura i el plaer estiguin al centre enlloc del risc, la vergonya i la por. Una societat que té més capacitat de parlar de riscos i perills que de plaers és una societat que té un problema que cal abordar.

Aquest pòster és un intent de fer aquesta aposta i de donar eines per acabar amb aquest tabú. Parla i mostra el plaer de forma explícita, això a vegades ens pot incomodar o fins i tot fer sentir que estem fent una cosa dolenta. Res més lluny d'això. Parlar de plaer i autocura és essencial per empoderar els nostres joves en les seves sexualitats, on cap pràctica és obligatòria ni prohibida. Parlem de les pràctiques sexuals com un puzzle: Cada vegada triem les peces amb la persona amb la que estem, no importa si és parella estable o algú a qui acabem de conèixer. Hem de triar les peces, avaluar quins riscos impliquen i posar les mesures de protecció necessàries per gaudir lliurement, sense por a infeccions, embarassos o traspàs de límits. La comunicació i l'honestedat són claus en la sexualitat. Que estiguin ben presents, doncs, en l'educació sexual!

## IIII DINÀMICA GRUPAL: ENS CUIDEM?

---

### **Descripció:**

Aquesta dinàmica consisteix en conèixer tot el ventall de pràctiques

sexuals alhora que treballem els riscos associats i les formes de prevenció. Però el punt de partida és el plaer, és bàsic no

centrar-nos en totes les formes de contagi sense context, associarem riscos a pràctiques concretes i veurem que la sexualitat és quelcom saludable i plaent si es té la cura necessària. Ens perme- trà poder resoldre dubtes i curiositats, parlar de les pràctiques que tenim més automatitzades i conèixer d'altres que no haguéssim imaginat mai.

### **Procediment:**

#### **PAS 0:**

Parlar de sexualitat, tot i que pot ser molt divertit, no sempre és fàcil. Hem de cuidar molt el grup i les seves emo- cions en tot moment, per això és impor- tant generar un clima agradable i deixar molt d'espai per a les seves vergonyes i nervis, sempre en el marc del respecte. Tot és vàlid excepte fer sentir malament a algú. Cal fer una bona introducció respecte això.

#### **PAS 1:**

Penjem el pòster a un lloc ben visible i el llegim en veu alta. Expliquem el que diu aquesta guia i expliquem en que consistirà la dinàmica.

#### **PAS 2:**

Fem cinc columnes a la pissarra: Pràc- tiques sexuals, qui les pot fer, zones erògenes estimulades, riscos associats i formes de protecció i autocura. Amb ajuda del puzzle anirem apuntant les

pràctiques que apareixen i entre tot el grup mirarem si en coneixem alguna que no apareix.

#### **PAS 3:**

Després anirem omplint les columnes: Primer parlarem de qui pot fer les pràc- tiques (nois amb nois, noies amb noies i/o nois amb noies), després dels riscos associats que hi ha i per últim de les formes de protecció i autocura. Recor- deu que de riscos no només existeixen embarassos i ITS, per exemple les fanta- sies sexuals ens podrien semblar lliures de riscos, però existeix la culpa i la vergonya, que s'han de poder treballar també. O el consum de pornografia com a pràctica corre el risc de distorsionar la nostra idea de sexualitat.

#### **PAS 4:**

Preguntem quines pràctiques els sor- prenem més i perquè, quines pràctiques estem més acostumades a veure repre- sentades i perquè, podeu estirar del fil tant com us vingui de gust. Recordeu que teniu molt de material al vostre abast per informar-vos i per reforçar les dinàmiques.

#### **PAS 5:**

Tanquem amb la metàfora del puzzle i la idea de l'autocura i el plaer.

## **IIIIII A TENIR EN COMPTE!**

Quan treballem sexualitat és important que ens revisem primer les nostres creences i tabús. Si et fa vergonya o tens reticències

a parlar d'aquests temes amb les persones joves segur t'ajudarà fer alguna formació en aquest tema. Busca'ns que t'ajudarem!

Cal anar amb cura amb el vocabulari. El tabú de la sexualitat fa que no tinguem paraules respectuoses per anomenar el plaer i només disposem de paraules o bé massa “tècniques” o bé despectives. Hem de consensuar amb el grup quines paraules ens fan sentir còmodes i perquè les volem utilitzar.

És important tenir sempre present la mirada de la diversitat. Per una banda no donar per sentat que tot el nostre grup de joves només manté pràctiques heterosexuales. Per altra banda cal anar amb cura de que tothom estigui còmode parlant d'aquests temes i respectar els diferents ritmes i també les visions culturals diferents de la sexualitat. Aquests materials parteixen d'una concepció occidental que a vegades pot resultar invasiva cap a d'altres visions. També pot haver-hi diferents ritmes en el nostre grup i tenir persones que no volen participar de la dinàmica. No passa res, no traspassem nosaltres el límit de ningú, l'educació sexual no s'imposa!

Parlar de pràctiques sexuals sovint ens porta a l'imaginari de la pornografia, especialment per aquelles persones que més en consumeixen que són els nois. La pornografia comercial és molt masculista i estereotipada, cal ensenyar-los que pornografia no igual a sexualitat,

i que el que anem a parlar avui té a veure amb el plaer real i no el producte comercial.

Probablement la imatge que més polèmica despertat és la de la noia amb un arnés penetrant a un noi. És clau treballar aquesta imatge de forma explícita. La visió masculista de la sexualitat associa penetració a rol de poder, cal que es preguntin que els provoca un canvi en els rols de poder, que parlem obertament de si percebem la sexualitat com a relacions igualitàries entre les persones o si el masculisme està present sense que ens adonem.

Quan parlem de sexe anal també és important treure l'imaginari de la penetració penis-anus i la seva associació a pràctiques homosexuals. Per una banda, l'anus és una zona erògena però és sensible i no sempre la penetració amb penis és la forma més plaent, existeixen altres formes d'estimulació més saus i plaents tant per a nois com per a noies (carícies, dits, etc). Per altra banda pensar que els nois homosexuals sempre la practiquen és una forma de traslladar l'imaginari heterosexual on la pràctica obligatòria és la penetració. Els nois homosexuals, com qualsevol altra persona, trien les pràctiques a realitzar segons el moment i el desig que sentin. No és obligatori per a ells tampoc.



[www.lalore.org](http://www.lalore.org)

[laloreconsultoria@gmail.com](mailto:laloreconsultoria@gmail.com)

# PER QUÈ LI DIUEN **SÈXTING** QUAN PARLEN DE **SEXPREADING**?

Guia + dinàmica grupal per treballar els pòsters de LA LORE



## IIIIII PER QUÈ LI DIUEN SÈXTING QUAN PARLEN DE SEXPREADING?

---

Per entendre el fenomen del sexpreading és important, d'una banda, diferenciar entre la pràctica sexual i l'agressió i, per l'altra, entendre el context en què es dona aquesta agressió.

El sèxting és una pràctica sexual consentida, acordada i desitjada per les persones implicades. Es tracta de l'enviament de material digital de caràcter íntim i sexual. Aquesta pràctica, com qualsevol altra, es pot donar en una relació o no i, per tant, no hauria d'implícitar cap judici de valor, de la mateixa manera que es pot decidir practicar el sexe oral, la penetració o altres pràctiques sexuals. El sexpreading, en canvi, és l'enviament d'imatges de caràcter sexual sense el consentiment de la persona que hi apareix.

Es sol confondre sèxting i sexpreading de la mateixa forma que a vegades és confón violència amb sexualitat. El sèxting no implica sexpreading. A vegades volem prevenir el sexpreading evitant el sèxting i enviem missatges erronis sense mala intenció: “No et facis fotos”, “Que no se't vegi la cara”. No podem evitar la violència sexual evitant la sexualitat. No són la mateixa cosa. A més, contribuïrem a generar una idea de risc i perill que lluny de prevenir la violència, la possibilita.

La gran majoria de persones assetjades de sexpreading són noies, i això és possible perquè la sexualitat de les noies està penalitzada. En un context en què la sexualitat és encara molt masclista, heterocèntrica i coitocentrada, les dones no tenen el mateix dret a la sexualitat i es converteix en quelcom que s'ha d'amagar, i, si no s'amaga, comença la violència. Està socialment permès insultar i ridiculitzar una noia que mostra la seva sexualitat; per això, quan la seva sexualitat es fa pública a través del sexpreading, el context social exerceix violència contra ella. En canvi un noi rebrà sexpreading si apareix tenint relacions homosexuals o trencant les normes de gènere.

Per tant, és un tipus de violència que no es podria exercir si el context no ho permetés. Per això és urgent intervenir en aquest context, en aquest cas, el grup de joves amb qui treballem. Si les creences del nostre grup es basessin en el dret dels nois i noies a viure la seva sexualitat en llibertat, el fet que algú difongués fotografies no adquiriria aquest caràcter de violència grupal. És el conjunt qui dona la dimensió de l'agressió. Un grup que penalitza l'agressor és un grup que no deixa que aquesta violència tingui efecte. Un grup que reenvia, condemna i culpabilitza la persona assetjada (com fa la societat) és un grup que no només permet l'agressió, sinó que la possibilita.

## IIIIII DINÀMICA GRUPAL: **STOP AL SEXPREADING!**

---

### **Descripció:**

És important que els i les joves es posicionin davant la violència sexual, per això dinamitzarem un debat a partir d'un vídeo. El nostre objectiu pedagògic amb aquesta activitat és generar una reflexió grupal sobre el dret a la sexualitat lliure i crear una resposta col·lectiva davant d'aquest tipus d'agressions.

### **Procediment:**

#### **PAS 0:**

Parlar de violència sexual no és fàcil. Hem de cuidar molt el grup i les seves emocions en tot moment, per això és important generar un clima agradable i de cura. Cal fer una bona introducció per marcar uns mínims de cura i respecte.

#### **PAS 1:**

Penjem el pòster a un lloc ben visible i el llegim en veu alta. Explicuem el que diu aquesta guia i explicuem en que consistirà la dinàmica.

#### **PAS 2:**

Posem el vídeo sobre un **cas de sexpreading**.

#### **PAS 3:**

Fem petits grups de 3 o 4 persones i formulem les següents preguntes per al debat:

- Quins personatges apareixen i quina importància tenen? (Cal remarcar

tan el noi i la noia com el grup i el professor)

- Com se senten els personatges? (Cal remarcar que quan la noia fa sèxting és feliç i deixa de ser-ho en el moment que l'agredeixen. També és important veure la diferent reacció de nois i noies)
- Per què penseu que ningú mira al noi que agredeix?
- Què creieu que pensa el professor? (És important veure si la mirada de rebuig del professor és cap al noi o cap a la noia i fer una reflexió crítica al voltant de com acompanyem les persones adultes)
- On està l'origen del conflicte?
- Què fariem com a grup en una situació així?

#### **PAS 4:**

Fem un debat a partir de les preguntes. És important tancar tot el que vagi sortint i deixar ben clara la diferència entre sexualitat i agressió sexual, explicitant que no hi ha res que les noies facin per ser agredides, que la responsabilitat de l'agressió sempre és de qui decideix agredir. Si t'animes, pots tancar fent un decàleg de compromisos si passés una cosa semblant al grup.

#### **PAS 5:**

Tanquem amb el següent vídeo realitzat per Candela

## IIII A TENIR EN COMPTE!

---

Cal ser conscients que entre les nostres joves hi ha motxilles ben diferents: Algú que ha patit violència sexual, algú que ha agredit sexualment... Hem de crear un ambient segur i de confiança, per això és important no deixar que es reproduixin discriminacions al grup, estar pendents que ningú jutgi, menystingui o ridiculitzi les aportacions de cap company o companya, repartir la participació, no obligar ningú a parlar si no vol, i validar totes les intervencions. La xarxa reproduceix i amplifica les discriminacions presents a la vida off-line. Per fer prevenció a la xarxa cal fer “la prevenció de tota la vida”, canviar les actituds i creences de les persones desenvoluparà una visió crítica del que consumeixen.

Cal anar amb precaució a l'hora de plantejar-nos la denúncia d'un cas de sexpredding i tenir molt en compte la necessitat de reparació de la víctima. Alhora, el missatge preventiu que el sexpredding és delictes, si bé és cert, sempre és preferible treballar-lo educativament des de l'empatia i el respecte: “Per què has fet això? Ets conscient del dany que causa? etc.” que no pas persuadir amb un càstig. Cal recordar que no només la persona que envia les fotos és la responsable, sinó que ho és el grup sencer.



[www.lalore.org](http://www.lalore.org)

[laloreconsultoria@gmail.com](mailto:laloreconsultoria@gmail.com)