

EL CUL DE LA LLEONA

La dita popular explica que si vas a Girona has d'acomplir un ritual, que consisteix en fer un petó al cul de la lleona. És una manera d'expressar la teva voluntat de tornar a la ciutat, de quedar-t'hi per sempre o d'aconseguir la "ciutadania gironina".

1 DIVERSITAT SEXUAL I DE GÈNERE

2 EL CONSENTIMENT

3 EL COS

T'HAS PREGUNTAT
QUIN GÈNERE ET VAN
ASSIGNAR EN NÉIXER?



1. DIVERSITAT SEXUAL I DE GÈNERE



ACTIVITAT GRUPAL

ÉS L'HORA
DEL DEBAT!

Alguna vegada t'has preguntat què vol dir ser un nen o una nena?

Què hagués passat si t'haguessin identificat amb un altre gènere?

Quin detall et va convertir en la persona que ets?

Com ho definiries?

Què et fa ser nen? Què et fa ser nena?

Per què hem de ser un nen o una nena?

Podriem ser una cosa i l'altre a l'hora? O cap de les dues?

Si "sembla" una nena, vol dir que és una nena?

Si "sembla" un nen, vol dir que és un nen?

I si has escoltat tantes vegades el que ets que ho has assumit sense qüestionar qui realment vols ser?





DOCUMENTACIÓ

LA CONSTRUCCIÓ SOCIAL I CULTURAL DEL GÈNERE

En la nostra societat existeix una manera de classificar a les persones, com si ens col·loquessin en dos cercles.

Us convidem a qüestionar aquesta classificació i li donarem la volta!

CERCLE
NORMATIU

AMB QUINS CRITERIS S'HA CONSTRUÏT UNA SOCIETAT BINÀRIA?

1. El sexe biològic –tenir vulva o penis- d'una persona es correspon amb el seu gènere – com se sent i **s'identifica**, nena o nen.

Si neixes amb vulva, et **sents*** nena.

Si neixes amb penis, et sents nen.

*et sents i t'han educat/sociabilitzat per a que siguis el gènere amb el que suposadament es correspon el teu genital.

2. Considera que és normal i desitjable que...
només existeixin dos sexes **biològics**: mascle (XY) i femella (XX)

3. Considera que és normal i desitjable que...
només existeixin dos gèneres: nen/home i nena/dona

4. Considera que és normal i desitjable que...
només hi hagin dues expressions de gènere: masculina i femenina

5. Considera que és normal i desitjable que...
Només hi hagi una orientació del desig sexual i **afectiva**: heterosexual



*Quina societat
més avorrida, no?
La vida és molt
més diversa!*

HO PODEM CANVIAR?

SÍ!

SISTEMA BINARI SEXE-GÈNERE

QUÈ ÉS EL SEXE?

Són el conjunt de característiques físiques i biològiques dels nostres cossos. Podem trobar: genitals, cromosomes i hormones.

El sistema sexe-gènere determina que totes les persones tenim un cos de femella o mascle. Però això no és sempre així. Hi ha infants que neixen amb genitals que són difícilment classificables en un cos de mascle (XY) o femella (XX). Quan això passa, diem que són cossos intersexuals (XXY).



QUÈ ÉS EL GÈNERE?

És una construcció social i cultural que determina certes actituds, formes de pensar, sentir, preferències, gustos, interessos, etc.. de les persones. El sistema sexe-gènere utilitza aquesta categoria per designar el model cultural que se'ns ha atribuït en funció de l'aparença externa dels nostres genitals. Aquesta societat considera que hi ha dos models culturals: el femení o el masculí. Ara bé, aquests dos models són els significats que una cultura dona al fet de ser considerat nen o home i nena o dona.

Generalment es dona per fet que si hem nascut amb un cos de femella, ens haurem de comportar i sentir com una dona. I si tenim un cos de mascle, ens haurem de sentir i comportar com un home. Però això no sempre és així, ja que el gènere és quelcom amb el que tu t'identifiques, i que pot variar amb el temps segons com et vagis autoconeixement. Per això, independentment del sexe biològic amb el que hagi nascut, pots identificar-te i desidentificar-te amb un gènere o un altre o amb cap. Quan això passa, diem que som persones trans*.

¹ Trans*: Amb aquest terme acabat amb asterisc es trenca amb la necessitat d'indicar la transició de gènere i es comprenen una major diversitat de transgressions de gènere més enllà de les que contempla el terme transgènere.

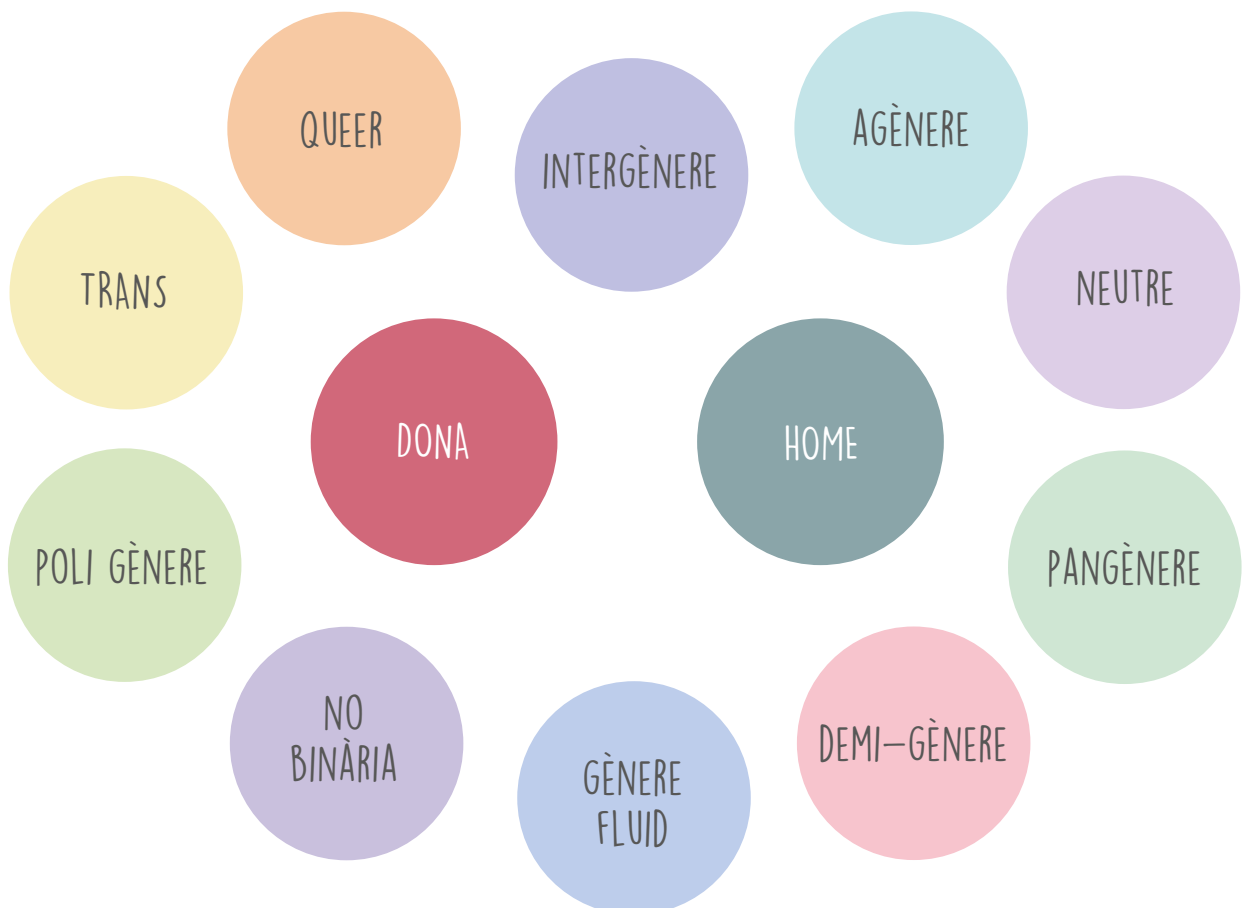
QUÈ ÉS EL BINARISME DE GÈNERE?

És una manera de classificar les persones segons dos gèneres. Saber què som i que no ens ajuda a determinar el nostre comportament, expectatives i trajectòria vital. Necessitem etiquetar-ho tot per tractar de mantenir l'ordre i per garantir-nos seguretat. A la nostra societat, acostumem a pensar de forma binària, a partir de parelles de conceptes contraris: raó/emoció, d'aquí/de fora.. a dalt a baix...

El binarisme de sexe-gènere compleix 3 característiques:

1. Els dos pols es defineixen per oposició (una es la negació de l'altre): si ets una nena no ets un nen.
2. Els dos pols s'organitzen de forma jeràrquica: es pressuposa que tothom és heterosexual i que sinó has de sortir de l'armari.
3. Exclou altres possibilitats (només es pot pertànyer a un de les dues opcions): ets nen o ets nena, no pots ser les dues coses alhora ni tampoc cap d'elles.

El pensament binari redueix la realitat a només dues opcions possibles; és exclouent, limitant i tancat, ja que són infinites les possibilitats que deixem fora.



QUÈ ÉS LA IDENTITAT DE GÈNERE*?

La identitat de gènere és la percepció que té una persona de si mateixa en un context social i cultural concret: com m'identifico i com em sento respecte als models de persones de meva cultura i societat.

Segons aquesta idea, hi ha:

PERSONES TRANSGÈNERE: Són les persones que no s'identifiquen amb el gènere binari (dona o home) que li van assignar en néixer.

PERSONES CISGÈNERE: Són les persones que s'identifiquen amb el gènere binari (dona o home) que li van assignar en néixer.

PERSONES NO BINÀRIES: Són les persones que han transitat el gènere amb el que se'ls va assignar al néixer. No s'identifiquen amb cap dels dos gèneres binaris (dona o home). establerts per aquesta societat com "allò normal". Hi ha molta diversitat dins d'aquesta categoria, tan pot ser que s'identifiquin en un espectre entre aquests dos gèneres, o amb ambdós alhora o amb cap d'ells.

TRANS: Són les persones que transgredeixen els límits socialment construïts al voltant del gènere assignat al néixer i demanen ser reconegudes com a part del gènere amb el qual s'identifica, que és un altre. Aquesta categoria indica el procés de transició de gènere i/o sexe.



² IDENTITAT DE GÈNERE O SEXUAL: dins del llenguatge acadèmic i col·loquial, encara hi ha un debat entorn al títol d'aquest concepte. L'ús del terme identitat, pot generar confusió amb la identitat sexual. En aquest document parlem d'identitat de gènere per parlar de la identificació i autoimatge en relació als estereotips i expressions socials i culturals estipulades que determinen els gustos, interessos i actituds d'una persona.... Tot i que sabem que també podríem parlar d'identitat sexual de les persones, que és innata i ve predeterminada ja abans de néixer. Des de la sexologia, La idea del sexe no és ni biològica ni cultural, sinó que és biogràfica. Podem dir que a mes a mes la identitat sexual es l'estructura en la que s'organitza el psique humana, i que requereix entre altres coses d'autopercepció cerebral per dotar-nos de la noció de ser unx mateix. Partint del que anomenem sexació (procés precognitiu) podem dir que existeix una categorització que cadascú es dona (autosexació) i una altra per la persona amb qui interactua (alosexació). Parlem d'un fenomen universal, que no s'aprèn ni s'ensenya, totes les persones som alosexades per la resta i autosexades per nosaltres mateixes. La diversitat sexual no és una característica de la cultura sinó del sexe, que després cada cultura i cada època gestiona.

Per a més informació:

<https://www.elsaltodiario.com/opinion/asociacion-estatal-profesionales-sexologia-apuntes-debate-ley-trans>

QUÈ SÓN ELS NENS TRANS?

Són infants que va néixer amb genitals femenins i s'han autodefinit com a nens. **Els pronoms que fan servir és “ell-ells”**, parlen amb masculí encara que hagin nascut amb genitals femenins (biològicament femelles). Pot ser que sentin, pensin i actuïn com s'espera que siguin els nens; que els hi agradi portar el cabell curt, roba ampla, jugar a futbol etc.. o potser que no els li agradi res de tot això, ja que cada trànsit és diferent i hi ha moltes maneres de ser nens. Hem de tenir en compte que fer un trànsit comporta valentia al contradir la categoria assignada al néixer alhora que un desenvolupament i creixement de l'autopercepció. No hi ha una sola manera de ser un nen, i transitar tampoc.

QUÈ SÓN LES NENES TRANS?

Són infants que van néixer amb genitals masculins i s'han autodefinit com a nenes. **El pronom que fan servir és “ella-elles”**, parlen amb femení encara que hagin nascut amb genitals masculins (biològicament mascles). Hi ha moltes maneres de ser nenes, és per això que les nenes trans pot ser que els li agradi portar el cabell llarg, faldilles, els hi agradi jugar amb nines, o cap d'aquests trets que associem a allò que haurien d'agradar a les nenes. Ja que hi ha moltíssimes maneres de ser una nena, i totes són igual de vàlides.

QUÈ SÓN LES PERSONES NO BINÀRIES?

Són les persones trans que no s'identifiquen amb el gènere binari atribuït en néixer i tampoc se senten identificades amb l'altre. Les identitats no binàries poden ser ambdues (fem/masc), andrògines, fluides, cap o totalment diferent.

ELLA

ELLES

ELL

ELLS

ELLI

ELLIS

³ Parlem de nens i nenes trans en plural per recalcar que el gènere és social i no individual

QUÈ ÉS L'ORIENTACIÓ SEXUAL I AFECTIVA?

Les persones podem sentir atracció física, emocional o romàntica cap a:



LESBIANA / GAI

Persones del mateix gènere binari



HETEROSEXUAL

Persones de l'altre gènere binari



BISEXUAL⁴

Persones del mateix i de l'altre gènere binari



PANSEXUAL

Persones, sense importar el seu gènere



ASEXUAL

Persones que no tenen un interès sexual cap a una altre persona però si afectiu. També poden tenir interès per donar-se autoplàer.



Si estàs llegint aquest material en paper, posa a Youtube aquest títol:

**L'AMOR NO
TÉ ETIQUETES**

⁴ BISEXUAL I PANSEXUAL: dins de la comunitat LGTBIQ+ hi ha encara un debat sobre la taula entre aquests dos conceptes. En aquest document diferenciem de manera general aquestes categories tot i que està en qüestionament. La comunitat bisexual va redactar a l'any 1990 un manifest en que trencava amb la idea binària. Sí que és cert però, que a nivell etimològic, "bi" vol dir dos i això genera confusió. En realitat avui en dia bisexual i pansexual es fan servir de forma indiferent i hi ha qui prefereix posar-se una etiqueta o una altra (i qui prefereix no posar-se'n cap)

QUÈ ÉS L'EXPRESSIÓ DE GÈNERE?

En la nostra societat l'expressió de gènere és el que s'espera de les persones en funció del seu sexe biològic. Té a veure amb com expressem la nostra manera de ser (actituds, gustos, comportaments: forma de gesticular, de vestir, els interessos, les aficions) en relació a la pressió social establerta pel gènere. El model binari (home/dona) ha considerat que només hi ha dues formes i maneres de fer-ho segons cada gènere imposat (femení o masculí).

Així, la teva expressió de gènere és masculina si, per exemple t'agrada jugar a futbol, t'interessa la mecànica i gesticules de forma brusca. En canvi, la teva expressió de gènere és femenina si, per exemple, t'agrada jugar a cuines, t'interessa el maquillatge i gesticules de forma fina i dolça.

Una vegada més, podem posar en dubte que només hi hagi dues expressions de gènere (femení/masculí), ja que si observem al nostre entorn, podem veure que hi ha persones que no s'ajusten a aquestes expectatives i que no compleixen els comportaments típicament masculins i femenins. Per posar altres exemple, l'expressió Andrògina fa referència a l'aspecte que barreja característiques socialment considerades masculines i femenines i la Ploma és el conjunt de manifestacions que socialment es consideren propis del gènere. Quan es discrimina algú per tenir manifestacions que socialment no es consideren del seu gènere parlem de plomafòbia.

Per tant, en aquesta societat, tenir qualsevol dels cossos, pot condicionar la nostra vida des del moment del naixement.



EL SISTEMA SEXE-GÈNERE

	ARO NORMATIU	QUI NO PASSA PER L'ARO NORMATIU	DISCRIMINACIONS VIOLÈNCIES
Sexe	Masclle (XY) i femella (XX)	Intersexual (XXY)	Desconeixement intersexualitat (invisibilització), Determinacions forçades i imposades, Violència obstètrica: operacions de resignació de sexe (amputació dels genitals)
Identitat gènere	Dona cis / Home cis	Dona trans, home trans, persona no binària, gènere fluid, demi-gènere, neutre, poli gènere, pangènere, queer, intergènere, agènere.	Transfòbia cap a persona trans i no binàries, exemples: Violència institucional: Dificultat en canviar el nom del dni. No reconeixement del seu gènere. Donar per suposat els pronoms que fa servir.
Desig sexual i afectiu	Persones heterosexuales	Lesbianes, Gais, Bisexuals, Asexuals/demisexuals/grisexuals, Pansexuals	Discriminació i violència cap a persones no heterosexuales: exemples: Insults com marica, bollera... Donar per suposat que tothom té desig sexual, i que serà heterosexual
Posició de gènere	S'atribueix una posició de poder dels homes sobre les dones	Dones que es rebel·len Homes submisos	Desigualtats, discriminacions i violències contra les dones
Expressió de gènere	Femenina i masculina	Persones andrògines, amb ploma	Discriminació, exemples: Insults com: marimacho

Passar pel cercle normatiu no és fàcil i no tothom hi cap.



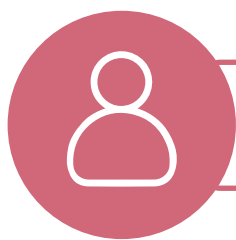
Sabies que tenim una llei que garanteix alguns dels drets de les persones LGTBIQ+?

A Catalunya es va aprovar la Llei 11/2014 per a garantir els drets LGBTI i per eradicar l'homofòbia, la bifòbia i la transfòbia.

Es tracta d'una llei molt important per evitar la discriminació per motius d'identitat de gènere i de reconèixer els drets de les persones trans.

Què significa aquesta llei?

Que el Govern, les escoles, els llocs de feina, l'esport... treballaran per tal que tothom compregui i respecti la diversitat d'orientacions i identitats de gènere.



ACTIVITAT INDIVIDUAL

Cercles concèntrics

En el següent full, trobaràs dos cercles concèntrics. Pensa en tot allò que t'és molt fàcil mostrar i en allò que et costa mostrar de tu.

En el **cercle més gran** escriure 3 coses que la majoria de gent que et coneix sap de tu. Per exemple: “sóc una persona bromista” (la gent ho sap perquè riu de les meves bromes) o “sóc una persona tímida” (la gent ho sap perquè no crido l'atenció) etc..

En el **cercle més petit** 3 coses que sap menys gent de tu. Per exemple: “m'agrada escoltar música de la Bad Gyal, o cuinar, o m'agradaria estudiar mecànica de cotxes etc.. m'agrada maquillar-me



Un cop ho tinguis, creus que podries respondre a les següents preguntes?



1. Les característiques que has escrit s'identifiquen més amb algun gènere que amb d'altres?

2. Aquelles característiques menys conegudes, a quin gènere creus que la societat diria que pertanyen? Pot ser que estiguin més identificats amb un gènere diferent al que tu t'identifiques?

3. Què creus que passaria si allò menys conegut de tu passes a ser el més conegut? Com creus que reaccionaria el teu voltant? Creus que se'n podrien burlar?

4. Què t'agradaria poder mostrar més de tu?



FITXA AUTOIDENTIFICACIÓ

ATENCIÓ!



Hem representat la diversitat sexual i de gènere en aquestes línies però no vol dir que cada identitat, sexe, expressió o orientació ocupi un lloc fix. És una forma de dir que hi ha molta diversitat, tanta com persones hi ha al món.

QUIN ÉS EL MEU SEXE BIOLÒGIC?



Mascle

Intersexual

Femella

AMB QUIN GÈNERE M'IDENTIFICO?



Nen/home

No binari

Nena/dona

COM EXPRESSO LA MEVA IDENTITAT DE GÈNERE?



Masculina

Andrògina

Femenina

CAP A QUI SENTO ATRACCIÓ AFECTIVA I SEXUAL?



Heterosexual

Asexual

Bisexual

Homosexual
(lesbiana/gai)



ACTIVITAT GRUPAL

Teatre imatge:

Fem una rotllana i llancem al centre una pluja d'idees sobre les problemàtiques sobre les violències lgbifòbiques que ens mobilitzem/atravessin. Aquestes idees es queden flotant al centre.

Fem petits grups de 4 persones: primer assagem la tècnica i fem un exemple: "Plomafòbia". Cada grup té 30 segons per oferir una representació d'aquest concepte en modo foto; un quadre escultòric compost pel conjunt dels cossos (sense oblidar de marcar bé la intencionalitat en les mirades, les expressions facials, les mans etc..)

Després cada grup té **30 segons** per escollir una problemàtica que les mobilitza particularment, es pot recollir una idea que hagi sortit en la pluja d'idees anterior! I després **30 segons** per representar-la des del detall fins allò més global.



La persona adulta passa a fer foto a cada grup!

Després d'aquesta imatge, els grups tenen **1min/2min** per pensar en una imatge que sigui "l'antídot" de l'anterior, la seva solució. També hauran de pensar en unes altres dos imatges que reflecteixin el camí, dos ítems en el procés per passar del problema a la seva solució. Resultat: **una seqüència de 4 imatges.**

ALTRES OPCIONS...

- Convidem al públic/altre grup a interpretar cada una de les seqüències i canvis que succeeixen en el pas d'una a una altra.
- També es pot donar l'opció al "públic" de transformar una imatge, de proposar un pas alternatiu...
- Si es vol, es poden fer preguntes als personatges de les fotos
Ex: Què li diries a aquest altre personatge si poguessis parlar-li lliurement? Com et fa sentir aquesta situació..? Etc..

2. EL CONSENTIMENT

T'HAS PREGUNTAT MAI
SI LA LLEONA CONSENTEIX
I DESITJA QUE LI FACIN
UN PETÓ AL CUL?

L'estàtua de Julieta és un regal de la ciutat italiana de Verona. La figura recorda la història d'amor de Romeo i Julieta que tan tràgicament acaba en l'obra dramàtica de William Shakespeare.

Des de fa molts anys existeix una tradició de tocar el pit dret de l'estàtua de bronze perquè esperen que els porti sort en l'amor. Tantes vegades ha estat tocada que brilla com l'or.



T'HAS PREGUNTAT MAI
SI LA JULIETA CONSENTEIX
I DESITJA QUE
LI TOQUIN EL PIT?

HO PODEM CANVIAR?

SÍ!



DOCUMENTACIÓ



El “CONSENTIMENT”

prové de la paraula

“CONSENS”

i vol dir

“ACORD MUTU”

El **CONSENTIMENT** es pot aplicar en molts àmbits:

En el joc

Et ve de gust jugar amb mi?

Quan deixem algun objecte valuós per a nosaltres

Em deixes aquesta samarreta?

En el nostre cos o en el sexe

En aquest àmbit en diem “consentiment sexual”

Et puc fer un petó?

REGLES DEL CONSENTIMENT

1

S'HA D'EXPRESSAR

Totes les persones sabem el que està passant.

Totes les persones permetem que es faci quelcom acordat prèviament.

La Maria m'ha demanat si li deixo la samarreta blava per anar de colònies. Ara bé, li deixo per aquests dies però això no vol dir que la pugui agafar sempre que ella vulgui.

2

ES POT CANVIAR D'OPINIÓ

De vegades volem compartir una experiència, provar coses noves o fer alguna cosa divertida, però de cop i volta, tens dubtes i volem parar.

Per exemple, potser un dia et va venir de gust anar a jugar a casa d'un amic, però això no vol dir que tinguis ganes d'anar-hi cada setmana.

3

T'HAS DE SENTIR LLIURE

Quan dius SÍ! T'has de sentir bé i amb la seguretat que l'altra persona també està a gust.

Per exemple, alguna vegada hem anat a jugar amb una amiga perquè no volíem que se sentís sola, però en aquell moment no ens venia de gust i no vam atrevir-nos a dir "no".

4

POTS SENTIR-TE COHIBIT/DA

De vegades ens pot costar donar el consentiment, sobretot si hi ha una diferència d'edat, de poders, etc.

Per exemple: davant una persona amb autoritat com un professor o una professora, un metge o una metgessa... se'ns fa difícil dir que una cosa no ens ve de gust.

Aquest material s'ha elaborat a través de diferents llibres i guies molt recomanables sobre "El Consentiment" que us convidem a tenir a l'escola com:

- **"Hola, consentimiento"**: Cómo decir que no, cuándo decir que sí y todo lo que hay entre medias" de Yumi Stynes, Dra. Melissa Kang, Jenny Latham, Gabriel Regueiro Poza i Elia Maqueda. És de Liana Editorial.

- **La paraula més sexi és sí** de Shaina Joy Machlus de l'Altra Editorial.

COM PODEM EXPRESSAR EL CONSENTIMENT?

PARAULES

Podem preguntar

Et sembla bé que fem això?

Podem escoltar

i veure com ho viu
l'altra persona

Podem observar

si la persona està còmoda

GESTOS

Mans



Resta del cos



Escriptura



Signes



Per arribar a un acord, totes les parts han de dir-hi la seva i no s'hi pot arribar, en cap cas a través de la coacció, amenaça, violència física o emocional.



El consentiment, a més, s'ha d'acompanyar amb unes altres paraules molt importants:

DESIG

ENTUSIASME

És una manera de dir que tothom que participa d'una situació ho fa:

A GUST

DE FORMA SANA

CONSCIENT

ATENCIÓ!

Fer-ho al contrari és perillós.

Exemples:

- El sexe no consentit és VIOLACIÓ
- Coaccionar o treure la llibertat a algú per donar consentiment a una pràctica sexual és VIOLACIÓ

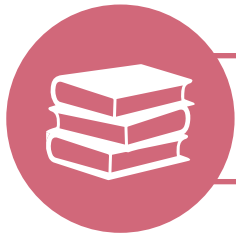


QUÈ ÉS UN SÍ COMPARTIT?

*És una cosa
màgica*

*És una paraula
emocionant*

*Significa que
totes les persones
estan bé*

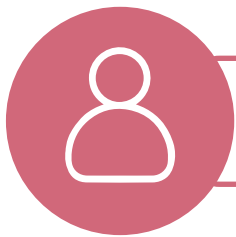


DOCUMENTACIÓ

NO ÉS NO !

QUÈ ÉS UN NO?

- Si una persona ha dit NO! La seva decisió s'ha de respectar.
- A vegades no ens agrada que ens diguin NO! Però hem d'aprendre a gestionar-ho.



ACTIVITAT INDIVIDUAL

PODEM TROBAR MOLTES MANERES DE DIR NO!

Amb paraules

Estic cansada. Me'n vaig a casa

No em sento a gust, perdona

Ho sento, no em ve de gust

Més maneres...



DOCUMENTACIÓ

De vegades, ens pot costar expressar verbalment un no. Per això, hem de prestar atenció a aquests gestos:

Nega amb el cap

Es queda en silenci

Ens far notar que se sent malament

Intenta marxar

Creua els braços

Plora



DOCUMENTACIÓ

QUÈ PODEM FER SI OBSERVEM ALGUNA D'AQUESTES ACTITUDS?

ESCOLTAR



PREGUNTAR

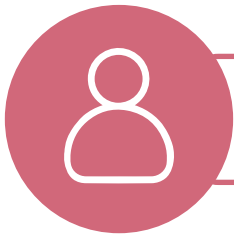


OBSERVAR



Estàs bé?

*Què puc fer
perquè estiguis
millor?*



ACTIVITAT INDIVIDUAL

Utilitzes altres gestos per dir que no?

Three horizontal dashed lines for writing.

Has pensat per què utilitzes aquest gestos i no les paraules per comunicar-ho?

A large dashed rectangular box for writing.



ACTIVITAT GRUPAL

*Aquesta activitat es pot fer si creieu que s'ha generat un espai de seguretat, on totes les persones se senten a gust i segures per compartir una parcel·la personal.

TENS GANES DE
COMPARTIR-HO
AMB EL GRUP?



DOCUMENTACIÓ

QUÈ PASSA SI NO SÉ EL QUE VULL?

De vegades no sabem què volem. I no passa res. A vegades necessitem temps per digerir la pregunta i deixar que el nostre cervell processi la resposta.

M'agrada això?

*Em ve de gust
provar això? És
nou per a mi...*

*Em fa sentir
incomoditat?*

SEMPRE PODEM CANVIAR D'OPINIÓ

*He canviat
d'opinió. Vull
anar a casa.*

*Para, si us plau,
no m'agrada.*

*No sé què em
passa, però
necessito marxar.*

REFLEXIONA—HI!

El consentiment també és:

- Tant per algú acabes de conèixer com per una persona que fa un any o dos que coneixes.
- No has de sentir l'obligació de satisfer les necessitats de cap persona.
- Els nostres desitjos canvien. El que un dia ens va agradar compartir, pot ser que més endavant canviï.
- Ningú té drets de propietats sobre una altra persona. Pensar que el cos de l'altre/a és de la teva propietat i, per tant, que es pot tocar, traspasa la línia de l'abús.
- Donar per fet que pots fer alguna cosa al cos de l'altre/a sense preguntar és convertir a l'altra persona en un objecte que pot ser utilitzat.

SABIES QUE....

La **Bel Olid** va escriure un llibre molt interessant el 2019 que es diu "Follem?"

Les il·lustracions les va fer la **Glòria Vives i Xiol**. Juntes, ens expliquen moltes coses sobre el consentiment. Moltes reflexions les hem extret del seu llibre i us animem a llegir-lo.

EDUCAR EN EL CONSENTIMENT

Educar en el consentiment és un pas necessari per trobar una solució. Hem de practicar a:

- **Saber demanar permís.**
- **Comunicar com volem que els nostres cossos interactuïn.**

Perquè no importa **quina roba portis, quin és el teu gènere sentit o la teva orientació sexual...**

Totes les persones tenim **dret a un espai segur**, a sentir-nos bé en tots els aspectes de la nostra vida.

COM PODEM RELACIONAR-NOS PER FOMENTAR EL BON TRACTE:

1. Amb consentiment i entusiasme!
2. Cada vegada que alguna persona utilitza el consentiment envia una senyal de respecte cap el que desitja.
3. Saber com demanar permís i comunicar com volem que els nostres cossos interactuïn és bàsic per gaudir dels nostres drets sexuals.
4. Consentiment en cadena... Practicar el consentiment amb una persona porta a aquesta persona també a practicar-ho amb altres, que a la vegada ho propagaran.

CONSELLS
FINALS

3. EL TEU COS

T'has fixat mai en el nombre de missatges que rebem sobre els nostres cossos? A les marquesines dels autobusos, a la publicitat, en els contes, en altres mitjans?

Quants missatges sobre els nostres cossos donen més valor al nostre aspecte que al nostre benestar o salut?

Has vist quants missatges s'adrecen a les dones i quants als homes?



Somriu, que estàs més guapa

Estàs molt guapa, t'has aprimat?

Pentina't, depila't, maquilla't



Visualitza aquest video:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=74&v=Ei6JvK0W60I&feature=emb_logo



QUÈ ÉS EL QUE MÉS DESTAQUEN ELS MITJANS DE COMUNICACIÓ QUAN REPRESENTEN A LES DONES?

El seu aspecte

El seu aspecte

El seu aspecte

El seu aspecte

Aquests missatges reflecteixen la **pressió que senten les nenes i noies** per voler adaptar el seu cos a la *mirada de l'altre*, als cànons de bellesa establerts per a les dones.

Llegeix aquestes dades!



- **63%** de les noies i un **55%** dels nois senten malestar amb el seu cos².
- Als 17 anys, aquest descontentament per part de les noies sobre el propi cos augmenta fins a un **78%**.
- Un **65%** de les dones i noies tenen trastorns alimentaris.

*Sigues allò
que no ets*

*Sigues allò
que no ets*

*Sigues allò
que no ets*

En la socialització diferenciada de gènere, les persones encasellades com a nenes o dones reben missatges diferents que les persones encasellades com a nens o homes.

A les nenes, des de ben petites, ens conviden a dedicar temps a **aprendre, a través del joc, a modificar el nostre cos, abans que aprendre a estimar-lo.**

² l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB)

JOGUINES ASSOCIADES A LA BELLESA

Des de la infància...



ELLES els ensenyem que la **BELLESA** és el més important.

ELLES aprenen que el seu **VALOR** està en el seu **COS**.

ELLS es poden sentir amb el **PODER** de tenir accés als cossos de les noies.

ELLS aprenen que el valor d'una noia està en el seu aspecte físic i, a l'adolescència, poden pensar que els cossos de les noies han de ser com els que apareixen en vídeos musicals de Youtube o en les revistes.

**EL COS DE LES NOIES NO ÉS DELS NOIS.
TOCAR EL CUL A UNA NENA NO ÉS UNA "COSA TÍPICA DE NENS".**

Tornem amb el nostre anàlisi...

COM CONSTRUÏM LA NOSTRA AUTOESTIMA?

En la socialització de les noies, l'autoestima depèn molt de com les altres persones (sobretot els nois i els homes) valoren el nostre cos. Això fa que ens situem en una posició molt vulnerable, perquè en el centre de la nostra autoestima no hi ha el dret a sentir-nos bé, sinó el valor de la nostra aparença externa.

N'ets conscient del bombardeig de missatges que t'han dit sobre el teu cos, que et diuen que aquest no és mai prou bonic ni prou valuós?

Es tracta d'una manera molt efectiva d'imposar-nos un model de cos.

I, és clar, moltes dones fan molts esforços per aconseguir tenir aquests cossos que ens diuen que són els més vàlids.

Però fixa't que, per tenir aquest aspecte, ens hem de treure moltes coses:

PÈLS



QUILOS



ARRUGUES



CABELLS BLANCS



I, encara que ho fem, sempre hi haurà alguna cosa que ens diran que hem de corregir.

HO PODEM CANVIAR?

SÍ!

No és hora ja de rebel·lar-nos?
Tal com ho van fer les bruixes?

El nostre cos no mereix que el tractem així.



DOCUMENTACIÓ

La **Jèssica Sanders** va escriure un llibre que es diu “*Estima el teu cos*”.

La **Carol Rossetti** es va encarregar de fer les il·lustracions que podeu veure aquí:



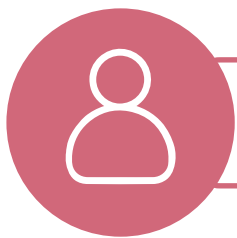
El missatge que ha intentat donar en aquest llibre és que:

“No hi ha mides, capacitats ni colors perfectes. El que et fa diferent és el que fa que siguis tu... i tu ets increïble!”

“Tens un cos únic. Tothom és diferent i tots els cossos són vàlids”.

“Fem una pila de coses fantàstiques amb els nostres cossos”.





ACTIVITAT INDIVIDUAL

Amb aquest bombardeig de missatges que ens han dit que el nostre cos no és prou bo, és normal que ens costi estimar-lo.

Per això, et proposem que facis una llista de totes les coses genials que t'ajuda a fer:

SIGUES ALLÒ QUE ETS





ACTIVITAT INDIVIDUAL

Si amb aquesta llista no en tens prou, et proposem una altra llista de coses que et poden ajudar quan no et sents prou bé amb el teu cos.

DICCIONARI

Les **AUTOCURES** són una manera de tractar-se bé, de buscar espais per dedicar-te a tu, a la teva ment i al teu cos.

Per exemple:

1. M'agrada estar a la natura, estirar-me, tancar els ulls i no pensar en res.
2. M'agrada posar la meva música preferida ben alta i ballar sense parar...
3. M'agrada compartir un partit de bàsquet amb les meves amistats.

4. _____

5. _____

6. _____

Guia realitzada per:



Idea i redacció de continguts:

Cristina Vila Peñuelas, tècnica d'igualtat de l'Ajuntament de Girona
Àrea de Drets Socials i Cooperació - Dones, Feminisme i Diversitat Sexual
Àrea de Drets de les Persones/Regidoria d'Educació

Amb la col·laboració de:



Disseny realitzat per:

