



EDUCACIÓ SEXUAL I FEMINISTA A L'ADOLESCÈNCIA

Com acompanyem les famílies?



Moment vital: L'adolescència

- Moment vital complicat
- Desconeixement sobre l'adolescència
- Societat adultista
- Són fruit i reflexe dels valors de la societat i el món adult

Aprentatge del gènere

- Importància dels referents
- Socialització diferenciada nois/noies
- Models de masculinitat i feminitat hegemònica



Aprenentatge de la sexualitat

- Tabú: hipersexualització i silenci?
- Perill: educació des del risc
- El porno a debat: per què ens preocupa?



Educació sexual feminista

- Concepció positiva de la sexualitat
- Cos i plaer al centre
- Diversitats com a valor positiu
- No reproductiva, heterocentrada, coitocèntrica ni genitalista
- Què trenqui la lògica binària i la socialització de gènere diferenciada



Quin és el paper de les famílies?

- Revisió personal en clau anti-adultista
- Aliança amb els altres agents educatius
- No donar missatges contra preventius
- Oferir recursos

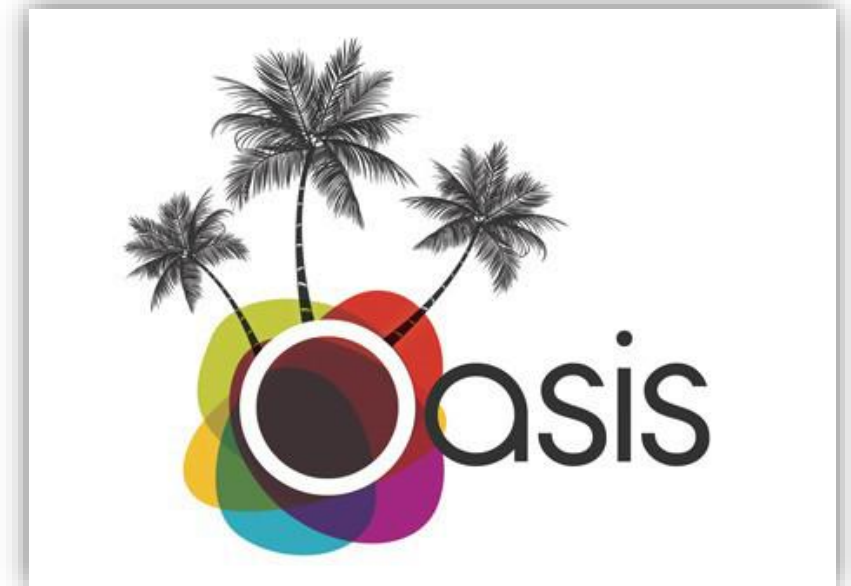
Acompanyar vol dir ajudar a descobrir el propi camí, ni traçar-lo, ni imposar-lo.



RECURSOS PROPIS

 Candela  _____.

ACOMPANYAMENT INDIVIDUAL I TROBADES GRUPALS



ELS PÒSTERS DE LA LORE!

LA SEXUALITAT ÉS UN PUZZLE! EL MUNTEM?

Tu en tries les peces!

La sexualitat és com un puzzle que anem construint a poc a poc, que canvia depenent del moment, que es construeix a soles, o es comparteix amb imaginació i molta escolta del nostre cos i del de l'altra persona. Tu en tries les peces! Aquí en tens uns exemples: pots triar-ne una, dues, totes, cap o d'altres que no apareixen

COM ENS CUIDEM?

Cuidar-se en la sexualitat vol dir poder gaudir més! Utilitzar mètodes de prevenció per a les practiques sexuals que ho necessiten és molt important de la mateixa manera que és imprescindible sentir-nos bé amb nosaltres mateixos/es i amb qui estiguem compartint cada moment.

Comunicació:

Expressar com ens sentim i posar paraules a allò que volem en cada moment pot fer vergonyeta però vureu com facilita les coses!

Autoconeixement i autoestima:

Gaudir del plaer en solitari ens ajuda a conèixer-nos millor així com a estimar el nostre cos com una caixa de sorpreses plenus.

Posar i respectar els límits:

Com més practiquem poder dir Si o poder dir NO més fàcil ens serà posar límits. Els límits no són estàtics sinó que poden anar canviant continuament, així que respectem-los i no donem res per fet en l'altra persona.

Sexe Oral

Penetració



Joguines sexuals:

Objectes que es poden utilitzar combinats amb altres practiques sexuals ja sigui a soles o en companyia.

Fantàsies sexuals:

Són ocasions o imatges de la nostra imaginació que enriqueixen la nostra sexualitat.

**I RECORDEU QUE EN LA SEXUALITAT NO NAIXEM APRESES!
COM + ENS CUIDEM + PLAER EXPERIMENTAREM!**



lalore.org

LA LORE
diu...

TINC UNA AMIGA QUE DIU QUE LI AGRADES. COM LLIGUEM?



SABIES QUE...

Si et diuen que NO la vida continua?? Ningú s'ha mort quan li han donat carbasses! A algunes persones els agradem i a d'altres no. Acceptar un no per resposta sovint és complicat, perquè ens toca l'autoestima, l'orgull i ens confirma les pors que teníem. Si insistim per evitar un no, correm el risc de fer mal a l'altra persona i traspasar els seus límits: aquí és quan comença el baboseo!

TIPS ÚTILS

- Saps què dona més punts al lligar? Potser sembla un tòpic, però no és el físic. Sigues tu mateix/a. Ja veuràs que hi ha a qui li encanten!
- T'ho miris com t'ho miris... necessitem les paraules per posar nom al que volem i al que no! Practica. Ja veuràs posar nom al que volem i al que no!
- Has provat a lligar de dia? Pot semblar que l'alcohol i la festa ajuden però et sorprendràs de la frescura i la xispa que tens quan estàs amb plenes facultats!
- Lligar és un art amb un munt de possibilitats divertides i creatives, explora-les amb curiositat i respecte!



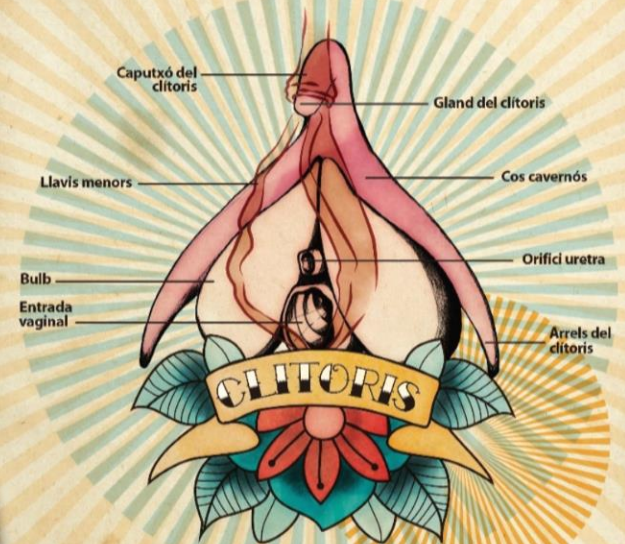
lalore.org

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

El clitoris és l'únic òrgan del cos humà que té com a única funció donar plaer, tota una sort! Fins ara es parlava del clitoris com si fos un botonet, però és un òrgan intern més gran del que es

pensava. El clitoris té 8.000 terminacions nervioses (això són moltes, imagina't quant de plaer pot donar!) mentre que el penis en té 4.000. El clitoris és l'òrgan de l'orgasme,

per tant la seva excitació és la que ens permetrà tenir-ne un (o més!). Hi ha mil maneres de jugar-hi: acariciant-lo, llepant-lo... I fins i tot s'estimula tocant altres parts del cos.



SABIES QUE...

El clitoris i el penis són òrgans similars, funcionen molt semblant! El penis quan s'excita entra en erecció i el clitoris... també! Hi ha una diferència de tamany que fa que el penis sigui en la seva major part extern i el clitoris intern.



PENIS



CLÍTORIS



lalore.org

LA LORE diu...

Grassoneta, pleneta, fortot, rodonet... Per què no ens deixem d'eufemismes, de vergonyes, de voler dissimular i no dir les coses pel seu nom?

Gordx no és un insult!

No hem de demanar perdó per ser gordes!

Ser gordx és sexy!

Estàs fredida que la teva família et torturi dient que has de fer dieta? D'anar per la vida amagant panxa i dissimulant estries? D'anar al metge perquè t'has torçat el turmell i que t'acabi recriminant que has de bixar de pes? Que totes les imatges que surten a la tele siguin de ties primes? Que se't tracti sempre com la simpàtica del grup però no com la persona sexy que ets? Canuada d'anar a comprar roba i no trobar res molinó de la teva talla?

SÓC GORD@, I QUÈ?!

La norma estètica objectualitza els nostres cossos i ens reprimeix gaudir de la diversitat de formes de bellesa. Estem farts de sabotejar els nostres cossos, d'anar en contra de nosaltres mateixes, sempre a la recerca d'un cos "millor" i alimentant els desitjos insaciabls d'una suposada "perfecció física" que entre d'altres coses sempre és prima.

Totes aquestes idees de crítica, rebuig i discriminació cap a les persones gordes es diuen **GORDOFÒBIA!**

La gordofòbia està a tot arreu. Sovint es parapeta darrera molts discursos mèdics, sota arguments de preocupació per una "bona salut" i responsabilitant-nos des de

la culpa, com si tenir un cos o un altre fos una qüestió de "força de voluntat".

Aclarim-nos:

"prim" NO vol dir "més sa" i "gras" NO vol dir "menys sa".

Ser gord@ no és un defecte a compensar! **Si els kilos són meus, per què et pesen tant a tu?!**

Visca els cossos desobedients, grassos, desitjables i empoderats!

Estimar el propi cos és revolucionari!



Condela



NO ENS TOQUIS LA PLUMA!

Com ens movem, els nostres gestos, la nostra manera de parlar, la roba que portem, el nostre pentinat... parla sobre la nostra expressió de gènere.

Què és allò que ens fa persones «femenines» o «masculines»?

L'expressió de gènere és difícil d'explicar però molt fàcil de criticar quan no encaixa amb les normes de gènere! I llavors diem que es té **PLUMA**.

Ens tornem experts en detectar les expressions de gènere de la resta quan no encaixen, en detectar la PLUMA al més mínim moviment. Un noi amb gestos femenins, una noia amb aparença masculina, se surt de la norma i ens desconcerta. I ràpidament volem "normalitzar-ho". Dir que a un noi gai no se li nota o que una noia masculina no té perquè ser lesbiana, són formes d'encobrir la nostra lgbtòfobia i la nostra por a allò diferent.

Has pensat algun cop si a la gent heterossexual se li nota? Creus que ho fan per cridar l'atenció?

Les persones LGTBI+ moltes vegades tenim PLUMA i no tenim perquè dissimular-ho sinó celebrar-ho!

La pluma no ens fa menys vàlides, ens fa diverses i, sobretot, ens fa lliures!

Condela



LA LORE diu...



PER QUÈ LI DIUEN SEXTING QUAN PARLEN DE SEXSPREADING??

SAPS QUÈ ÉS EL SEXSPREADING?

És l'enviament de fotos o vídeos sexuals sense el consentiment de la persona que apareix

Sabies que...

- Qualsevol de nosaltres té dret a expressar la seva sexualitat en la intimitat.
- La persona que fa sexspreading ha enganyat i trait la confiança d'algu. La persona a qui li han fet sexspreading no ha fet res de dolent.
- Cada vegada que es fa sexspreading s'està col·laborant a menysprear, rebuïjar i insultar una persona de manera reiterada, i que senti vergonya, culpa i aïllament social davant dels seus companys i companyes.
- Reservar fotos que no són nostres també és fer sexspreading i ens fa responsables del mal causat.
- Cada cop que es fa sexspreading es contribueix a fer que la nostra societat sigui més tancada, més hostil i, en definitiva, menys lliure!

ACLARIM TERMES:

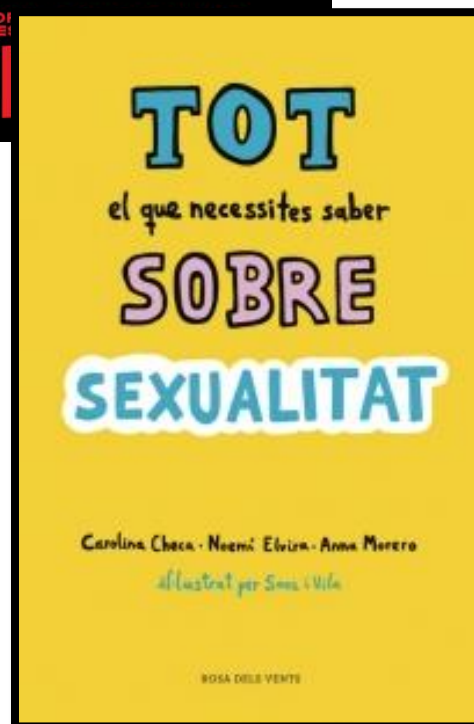
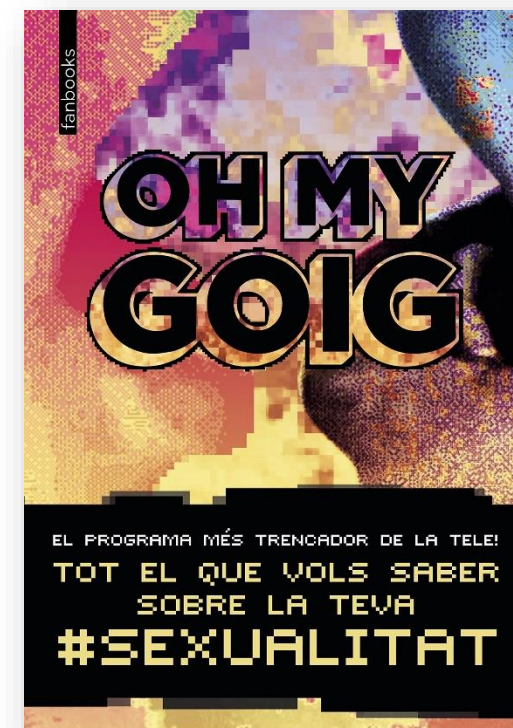
L'enviament de fotografies íntimes de caràcter sexual és una pràctica sexual més, que les persones decidim fer de manera consensuada i consentida. D'això en diem sexting. És un joc que pot ser molt sexy i divertit i no té res de dolent mentre les persones que ho acorden en gaudiran.

Si el sexting és sexualitat, el sexspreading és violència. No et confonguis!

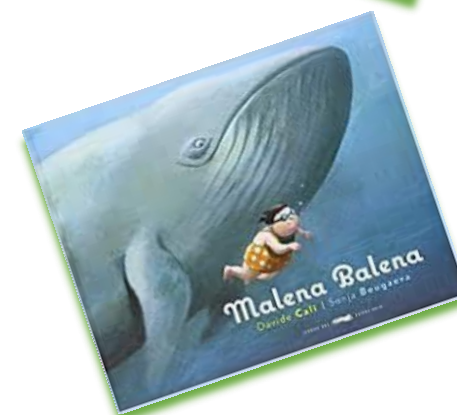
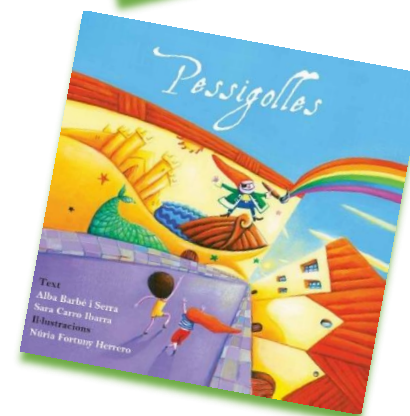
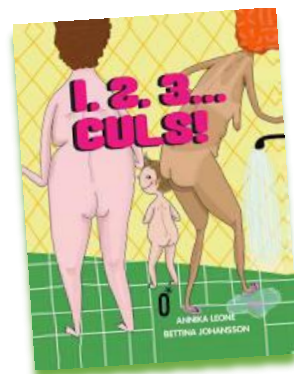
Condela

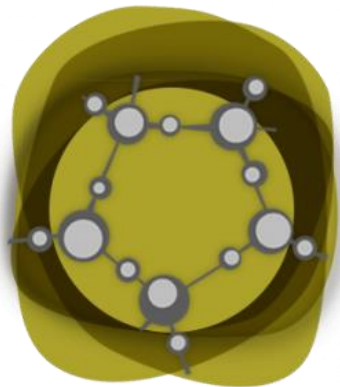


RECURSOS I MATERIALS



MATERIALS PER A INFANTS





Moltes gràcies!!!

La Lore: lalore.org
[@lalore_insta](https://www.instagram.com/lalore_insta)

OASIS: oasislgtb.org
[@oasis_lgtb](https://www.instagram.com/oasis_lgtb)

Candela: candela.cat
Twitter: [@assCandela](https://twitter.com/assCandela)
Facebook: [associaciocandela](https://www.facebook.com/associaciocandela)



 Candela ●●●_____.