

OBJECTIUS

- Reconèixer el dret de totes les persones a viure la seva sexualitat com desitgin
- Conèixer els drets LGTBI+ i trencar amb estereotips i prejudicis respecte a la diversitat sexual
- Identificar actituds i conductes homòfobes presents a la nostra societat
- Visibilitzar la diversitat respecte a la preferència sexual
- Qüestionar i ampliar desitjos
- Prendre consciència de la imposició de l'heterosexualitat com a norma.

PERSONES DESTINATÀRIES

- Joves i ciutadania en general

MATERIAL

- [EXPOSICIÓ CARTELS](#)
- Ordenador i projector.

CONCEPTES CLAU

- Heterònorma
- Lgtbifòbia
- Diversitat sexual
- Pluromofobia
- Espais segurs

UNA IMATGE VAL MÉS QUE MIL PARAULES

Aquesta dinàmica fomenta la reflexió crítica sobre la diversitat sexual i els drets LGTBI+, utilitzant imatges com a desencadenants per al diàleg. Analitzarem una selecció de cartells que ens donaran peu a parlar de diversitat sexual i gènere, drets LGTBI i corporalitats fora de la norma.

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes direccions: entre el propi grup i cap a la persona referent; així com d'aquesta persona cap al grup.



2. **CAL SABER: PREGUNTA 1.** Apronem les preguntes del cartell per generar un espai de debat..

Les noies tenen vulva i els nois tenen penis? La identitat de gènere no sempre coincideix amb els genitals. Hi ha noies que tenen penis i nois que tenen vulva.

A més, el que ens conforma com a home o dona biològicament va molt més enllà dels genitals: inclou cromosomes, hormones, òrgans interns i externs. Reduir-ho només als genitals és una visió simplista i binària que ignora la diversitat. I algunes vegades els genitals poden ser molt més diversos. Que parlar només de penis i vulves no és suficient.

Les persones intersex poden tenir genitals que no encaixen amb aquest sistema tan binari. Al canal de YouTube de Sida Studi trobaràs una llista sobre [intersexualitat](#), per si vols aprofundir en el tema.

La orientació sexual pot canviar?

És habitual que al llarg de la vida s'ampliïn o es modifiquin els nostres desitjos. El més important és estar connectades amb el que sentim i poder explorar-ho lliurement.

⚠ Important: això no vol dir que les teràpies de conversió siguin vàlides o eficaces. Al contrari, són pràctiques violentes, prohibides per llei, que només generen patiment. La llibertat d'explorar desitjos no té res a veure amb imposar canvis.

¿Las criaturas nacen sin género?

No hem de confondre identitat de gènere (com s'identifica una persona) amb gènere (el conjunt de rols i expectatives socials assignades segons el sexe en néixer). El gènere és quelcom donat pel context social, que atorga tota una sèrie de qualitats, comportaments, atributs i expectatives a la criatura que acaba de néixer depenent del seu sexe. En cada context i època és diferent

Les criatures neixen amb genitals que la medicina classifica com a mascle o femella, i a partir d'aquí se'ls assigna gènere masculí o femení. Però sabem que ser home o dona és molt més que els genitals, i que aquests no limiten la nostra identitat ni la nostra expressió. A mesura que creixem sabem si ens sentim bé amb el gènere assignat en néixer i decidirem si la nostra identitat de gènere és la que se'ns ha imposat o, en canvi, volem explorar-ne d'altres.

Què és el més “normal”?

“Normal” ve de norma. El que considerem normal és allò que s'ajusta a les normes socials, però sabem que normes com l'heteronorma o la cisnorma ens limiten i ens fan menys lliures. Sortir de la norma no és fàcil, per això hem de celebrar i donar suport a qui ho fa, i qüestionar-nos si el que som o fem és realment el que ens fa feliços o és quelcom imposat per la normativitat. Quan alguna cosa ens sorprèn, no és perquè sigui dolenta, sinó perquè està fora del que coneixem.

Una dona trans pot ser lesbiana?

Sí. La identitat de gènere no determina l'orientació o preferència sexual. Una cosa és com t'identifiques (home, dona, no binària...) i una altra cap a on es dirigeix el teu desig (gai, lesbiana, bi, pan, etc.)

Hi ha una manera correcta d'estimar?

No existeix una única manera correcta d'estimar. Totes les formes d'estimar són vàlides sempre que compleixin dues condicions essencials:

- Que ens facin sentir bé.
- Que respectin totes les persones implicades.

L'amor i l'afecte són experiències diverses: poden ser romàntiques, sexuals, platòniques, familiars, comunitàries... Cada persona viu i expressa l'estima de manera diferent, influïda per la seva història, cultura, identitat i desitjos.

El més important no és ajustar-se a un model imposat, sinó construir relacions basades en:

- Consentiment: totes les parts acorden lliurement com volen relacionar-se.
- Respecte: reconèixer els límits, necessitats i emocions de cada persona.
- Cura mútua: procurar el benestar propi i el de l'altra persona.

No hi ha jerarquia entre formes d'estimar: una relació monògama no és "més correcta" que una relació oberta; una parella no és "més vàlida" que una amistat profunda. El que importa és que les dinàmiques siguin saludables, lliures i respectuoses

2. COSSOS IL·LIMITATS, PLAERS INFINITS, ORGULL DIVERS.



Trencant mites: Diversitat funcional / Diska i sexualitat

Aquest cartell vol qüestionar la falsa creença que les persones amb diversitat funcional/discapacitat no tenen sexualitat o no gaudeixen del sexe.

Si tenim relacions sexuals amb una persona amb diversitat funcional/discapacitat, hem d'actuar com ho faríem amb qualsevol altra persona: preguntant pels seus gustos, desitjos i límits.

No donem per fet que algú que utilitza cadira de rodes no tindrà sensibilitat genital; cada persona té diferents nivells de sensibilitat.

És cert que hi ha persones —amb o sense discapacitat— que poden no tenir interès en el sexe genital. Però això no vol dir que no gaudeixin d'una sexualitat plena. De fet, moltes vegades això les porta a explorar el plaer de manera més àmplia i enriquidora, entenent la sexualitat com quelcom que va més enllà del genital.

Preguntes per al grup:

- Per què creus que existeix la idea que les persones amb diversitat funcional/discapacitat no tenen sexualitat?
- Com creus que afecta a la vida i autoestima de les persones amb diversitat funcional/discapacitat aquest tipus de creences?
- Què significa per a tu viure una sexualitat plena? Creus que sempre implica sexe genital?
- Per què és important preguntar sobre gustos, desitjos i límits en qualsevol relació sexual?
- Quines altres formes de plaer i connexió coneixes que no depenguin del genital?

3. ELS COSSOS SÓN TENDRESA, SEXY I DESITJABLE ÉS LA SUAVITAT. Cossos diversos, desitjos diversos

Aquest cartell vol trencar amb els models rígids de bellesa i ampliar els nostres imaginaris del desig. Ens convida a visibilitzar cossos de diferents formes, mides i tons de pell, perquè tots els cossos són desitjables.



El desig no és fix: es construeix, s'amplia i es deconstrueix al llarg de la vida. Ampliar els nostres desitjos i plaers ens permet viure una sexualitat més lliure i enriquidora.

Els models de bellesa imposats ens afecten a totes: ningú els compleix del tot, i això genera incomoditat, pressió i malestar físic i psicològic. Vivim en una societat gordofòbica, on se'ns ha transmès que estar gras és sinònim de malaltia.

Això no és cert: hi ha persones grasses completament saludables, igual que hi ha persones primes amb molt mala salut. És difícil estimar-nos quan rebem constantment missatges que invaliden el nostre cos. L'autoestima no sorgeix sola: necessita co-estima, és a dir, sentir-nos estimades i valorades per altres persones.

Aquest cartell ens convida a celebrar la diversitat corporal, qüestionar els estereotips i construir espais on tots els cossos siguin reconeguts com a vàlids i desitjables.

- Com influeixen els models de bellesa imposats en la nostra autoestima i en la nostra manera de desitjar?

- Has sentit alguna vegada pressió per complir amb un ideal corporal? Com ho vas gestionar?

- Per què creus que es diu que vivim en una societat gordofòbica? Ho has vist en el teu entorn?

- Què podríem fer perquè s'acceptin i se celebrin tots els cossos?

4. D'ON JO VINC, ÉS UN CRIM ENSENYAR ELS MEUS COLORS



Formar part de la diversitat sexual al món

Avui dia, en molts territoris, viure obertament com a persona LGBTI+ pot implicar greus riscos, incloent penes de presó, càstigs corporals i fins i tot la pena de mort.

En alguns països existeixen lleis específiques que criminalitzen la diversitat sexual i de gènere, mentre que, en altres, encara que no hi hagi legislació directa, la societat és profundament lgtbifòbica, obligant moltes persones a fugir dels seus països per protegir la seva vida i la seva llibertat.

Per conèixer la situació global, pots consultar els mapes actualitzats d'ILGA Món: <https://ilga.org/es/mapas-ilga>

Què passa en el nostre context?

Actualment, a l'Estat espanyol comptem amb una llei que ens protegeix davant situacions de LGTBfòbia, garantint que tinguem els mateixos drets que la resta de la ciutadania.

A Barcelona, disposem de l'Observatori contra la LGTBfòbia, on podem denunciar agressions i rebre assessorament legal i suport si ho necessitem.

7. SUFICIENTMENT QUEER I MUSULMÁN



Aquest cartell vol trencar amb l'estereotip que associa automàticament la identitat musulmana amb l'homofòbia o la transfòbia. Sovint es pensa que les persones musulmanes no poden formar part de la diversitat sexual i de gènere, però això no només és fals, sinó que també invisibilitza moltes persones queer musulmanes que existeixen, resisteixen i reivindiquen les seves identitats.

Hi ha moltes maneres de viure la espiritualitat i la religió, i és important no caure en visions simplistes o carregades de prejudicis. La diversitat també travessa les creences religioses.

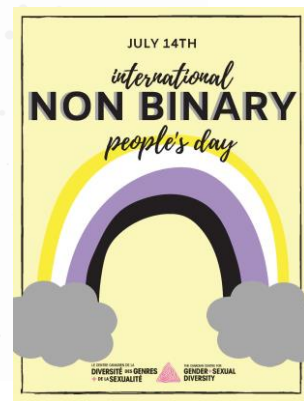
A més, aquest estereotip és instrumentalitzat per discursos racistes, que utilitzen la suposada homofòbia de comunitats musulmanes per justificar violència, discriminació o exclusió. És una forma de racisme disfressat de defensa dels drets.

Sí, existeixen interpretacions homòfobes de l'islam, igual que n'hi ha del cristianisme o d'altres religions. Però això no defineix totes les persones creients, ni molt menys totes les comunitats.

Aquest cartell ens convida a preguntar-nos:• Quins prejudicis tenim sobre religió i diversitat? Per continuar aprenent i visibilitzant aquestes realitats, pots explorar projectes com:

<https://www.instagram.com/thequeermuslimproject>

8. IDENTITATS NO BINÀRIES



Trencant el binarisme: Identitats no binàries

Aquest cartell visibilitza les persones que no s'identifiquen exclusivament amb el gènere masculí ni amb el femení, i que construeixen la seva identitat fora de la lògica binària del sistema cisnormatiu, que assumeix que el sexe biològic i la identitat de gènere coincideixen

Para profundizar en este tema, recomendamos la exposición disponible en: Les persones no binàries transcendeixen el binarisme de gènere i no s'ajusten a les categories tradicionals d'“home” o “dona”. Vivim en una societat que ens pressiona per encaixar en models rígids de feminitat i masculinitat, vinculats als nostres genitals. Per a moltes persones, aquestes categories resulten incòmodes i limitants.

La identitat no binària no és una cosa nova: al llarg de la història, en moltes cultures han existit persones que avui podríem entendre com a no binàries, i que eren valorades per les seves comunitats. Actualment, continuen existint persones que surten del binarisme en diferents contextos i cultures arreu del món.

Per aprofundir en aquest tema, recomanem l'exposició disponible a:

<https://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD26242.pdf>

9. JA TIENES NOVIA? TRENCANT L' HETERONORMA



Aquest cartell ens convida a reflexionar sobre l'heteronorma, aquesta idea que assumeix que totes les persones són heterossexuals i que aquesta orientació és la correcta i desitjable, invisibilitzant altres possibilitats

Des de la infància, és habitual sentir preguntes com: «Ja tens parella?» (si ets noi) «Ja tens parella?» (si ets noia)

Aquestes preguntes reforcen la idea que allò “normal” és ser heterossexual. Com que no existeix la pregunta sobre si t'atrau algú del teu mateix sexe, sembla que aquesta possibilitat no existeix, cosa que genera malestar i aïllament en qui sí té aquesta preferència.

L'heteronorma és present als llibres de text, sèries, pel·lícules, converses quotidianes. Podem convidar el grup a pensar en sèries, llibres o creadors (TikTok, Instagram) que trenquin amb aquesta creença i mostrin personatges LGTB+ la identitat dels quals no sigui un problema, sinó una part natural de la història.

Preguntes per reflexionar:

- Què suposa aquesta pregunta sobre la persona a qui s'adreça?
- Com se sentiria algú que no és heterossexual en escoltar-la?
- Quines altres frases o preguntes sentim que donen per fet l'heterossexualitat?
- Per què és important usar un llenguatge que no pressuposi l'orientació sexual?
- Com podríem reformular aquesta pregunta perquè sigui més inclusiva?

10. NO ENS TOQUIS LA PLUMA



Aquest cartell vol qüestionar la plumofòbia i posar en valor l'expressió de gènere diversa. A partir d'ell, proposem obrir el diàleg amb el grup preguntant:

- Què significa “tenir ploma”?
- Per què ens incomoda allò que surt de la norma?
- Quins prejudicis s'amaguen darrere de certs comentaris?

Què és tenir ploma? Una persona “té ploma” quan la seva expressió de gènere no s'ajusta al que socialment s'espera d'ella. Per exemple, nois amb gestos considerats afeminats o noies amb aparença masculina. Aquesta expressió no té a veure amb l'orientació/preferència sexual, sinó amb com es mostra cada persona.

Comentaris com:

“A mi no m'importa que sigui gai, però per què es mou així?”

“No ho entenc, si t'agraden les dones, per què t'agrada aquesta marimacho que sembla un tio?”

.revelen prejudicis i actituds LGBTIfòbiques, que rebutgen allò diferent i busquen mantenir la norma.

I a les persones heterosexuales se'ls nota? Ho fan per cridar l'atenció?

Aquestes preguntes ens ajuden a veure com la normativitat està tan assumida que sembla invisible, com si fos neutral. Però no ho és.

Els nois que mostren força, virilitat, desig sexual cap a dones, que fan comentaris sobre el que “li farien” a una noia... també estan expressant gènere, però des de la norma. I tu? Has evitat una peça de roba, un esport, una manera de parlar o de moure't per por a no encaixar?

És fonamental sentir-nos lliures per expressar-nos, vestir-nos i comportar-nos com ens vingui de gust. I també és important rebre amb alegria la creativitat de gènere de qui amplia possibilitats i trenca amb allò establert, perquè això té un enorme potencial de canvi i llibertat per a tothom

11. NO PASA RES PER SER MIOP PERÒ TAMPOC CAL ANAR PREGONANT- HO



Per què substituïm “gai” per “miop”?

Aquest cartell utilitza la paraula miop en lloc de gai per evidenciar l'absurd d'una frase que escoltem sovint:

«No passa res per ser gai, però no cal anar pregonant-ho.»

Aquest comentari reflecteix un malestar envers la visibilitat LGTBQ+.

Les persones que viuen dins de l'heteronorma sovint no són conscients de la quantitat de missatges sobre heterosexualitat que rebem constantment: als mitjans de comunicació, pel·lícules, llibres, converses, publicitat...

Quan les persones LGTB+ parlen de la seva vida amb la mateixa naturalitat que ho fan les persones heterosexuales, se les acusa de "pregonar-ho", sense tenir en compte el difícil recorregut personal que moltes han hagut de fer per sortir de l'armari i poder parlar obertament de la seva vida.

Aquestes frases són microagressions: comentaris tan normalitzats que passen desapercebuts, i qui els diu rarament es percep com a LGTBfòbic. Per això és important detectar-los, analitzar-los i eliminar-los.

Altres exemples de frases que amaguen LGTBfòbia:

- Per què no hi ha un dia hetero?
- El teu és vici» (a persones bisexuals)
- No sembles trans, estàs molt aconseguit
- És només una etapa»
- És súper masculí, no pensava que pogués ser gai

La visibilitat no és un privilegi, és un dret. Detectar i qüestionar aquestes frases és el primer pas per construir espais on totes ens sentim bé

11. AQUEST ES UN ESPAI SEGUR



Què fa que un espai sigui segur?

Proposarem al grup reflexionar sobre què converteix un espai en un lloc segur. Recollirem les seves aportacions, destacant especialment aquelles que assenyalen que un espai segur és aquell on:

- No sentim que se'ns jutja.
- Se'ns escolta amb atenció i respecte.
- Es tenen en compte les nostres necessitats.
- Es respecta la confidencialitat si així ho demanem.
- Ens sentim compreses.
- Podem ser nosaltres mateixes, compartir pensaments, emocions i experiències sense por al rebuig.
- La diversitat és celebrada, no només tolerada ni amagada.

A partir d'aquesta reflexió, preguntarem si senten que els seus grups d'amistats són espais segurs. Obrirem el diàleg sobre la importància de generar aquests espais, recordant que és responsabilitat de tothom crear-los i cuidar-los.

Si estem en un grup on hi ha judici constant, manca d'empatia o d'escolta, és legítim qüestionar-nos quin tipus de persones ens envolten i si volem continuar formant part d'aquest entorn.

Podem convidar-los a imaginar què passaria si sortissin de l'armari en el seu grup d'amistats:

- Seria ben rebut?
- Hi hauria suport o rebuig?

És important remarcar que totes podem ser “la persona diferent” en algun moment de les nostres vides: pel nostre origen, color de pell, cultura, classe social, cos, desig o identitat de gènere. Per això, és fonamental aprendre a posar-se al lloc de l'altra persona, entenent que aquest lloc també podríem ocupar-lo nosaltres en un altre context o etapa.