



GUIA SEXUALITATS I ADOLESCÈNCIES LGTBI+

EINES, IDEES I RECURSOS PER ACOMPANYAR
ADOLESCENTS LGTBI+

Autoria: Aldana Menéndez, Laura F. Daunas, Xavi Tallón.
Edició: ABD
Revisió: SEXus

Diseny gràfic: Luc Cerverón

Agraïments: Tess Hache, Amanda López Montes

Amb el suport de:



El contingut és responsabilitat exclusiva d'ABD
Barcelona, 2021

Aquesta proposta sorgeix del treball conjunt de totes les persones que formen part de l'equip de SEXus. Aquest document està subjecte a una llicència d'ús Creative Commons cc-by-nc 4.0. Es permet qualsevol ús de l'obra sempre que no tingui una finalitat comercial i que se'n reconegui l'autoria





Índex

INTRODUCCIÓ.....	04
EL MARCO TEÓRICO QUE PROPONEMOS.....	07
Conceptes bàsics.....	07
EL MARC NORMATIU I JURÍDIC A TENIR EN COMPTE.....	09
Marc legal.....	09
Drets sexuals i reproductius.....	09
Normativa estatal i autonòmica.....	10
ADOLESCÈNCIES LGTBI+ I SALUT SEXUAL.....	11
Un punt de partida.....	11
Com podem fer un acompanyament respectuós?.....	12
Quins són els temes més complexos a tractar?.....	14
• El cicle menstrual	
• Les Infeccions de Transmissió Sexual	
• Què passa amb la genitalitat?	
• El clítoris, aquest gran desconegut	
• L'himen i el mandat de la virginitat	
• I amb el penis què passa?	
• Què sabem del plaer sexual?	
• Lubricants	
• Joguines Sexuals	
• Les pràctiques sexuals, tot un món divers	
• Mètodes preventius	
• La pornografia	
Què hem de tenir en compte per acompanyar les adolescències LGTBI+?.....	26
ADOLESCÈNCIES LGTBI+ I EDUCACIÓ SEXUAL.....	28
Educació Sexual Integral.....	29
Recomanacions per a l'abordatge de les sexualitats LGTBI+.....	29
RECURSOS PER ACOLLIR LES DIVERSITATS	
A LES ADOLESCÈNCIES.....	31
Entitats comunitàries i recursos públics.....	31
Recursos audiovisuals.....	31
Llistes de música i podcasts de SEXus a Spotify	33
Recursos bibliogràfics.....	33

INTRODUCCIÓ

Aquesta guia està adreçada a les **persones adultes que acompanyen, intervenen i atenen les adolescències LGTBI+**, ja sigui des de l'àmbit educatiu, social, sanitari i familiar, en relació amb l'educació sexual des d'un enfocament de drets i feminista.

GUIA SEXUALITATS I ADOLESCÈNCIES LGTBI+

Quan parlem de l'etapa de l'adolescència hem de pensar en l'adolescència en plural ja que existeix una gran diversitat de possibilitats a l'hora de viure aquesta fase. Per tant, parlem d' "adolescències".

Es proposa un material a partir de les necessitats detectades pel programa **SEXus**. Es tracta d'un contingut que pretén reflectir la diversitat sexual i de gènere en la vivència, la percepció i els temes relacionats amb la salut i l'educació sexual de la població adolescent i jove.

Aquesta proposta pretén apropar **recursos, reflexions i eines** perquè es pugui acompanyar les adolescències LGTBI+ amb la intenció de donar resposta a les necessitats d'adolescents lesbianes, gais, bisexuals, intersex, trans* i altres persones que no compleixen amb la cisheteronorma. Es pretén posar sobre la taula la diversitat d'experiències, situacions i cossos, tenint en compte el context econòmic, cultural, social on es troben i tenint present les diferents estructures i pràctiques que han generat situacions d'exclusió, discriminació i violències.

Aquesta guia parteix d'una **perspectiva de gènere** i drets per tal de dotar eines que permetin fer front a la manca d'informació, el desconeixement, els prejudicis i les respostes morals. Es considera necessari introduir un enfocament que aculli totes les diversitats i

dotar de recursos per poder satisfer les seves necessitats, donar resposta als malestars i escoltar les seves propostes. Com a conseqüència es pretén que aquesta guia contribueixi a fer pràctiques en l'àmbit de l'educació i la salut de manera positiva.

Per tal de poder acompanyar les adolescències LGTBI+ resulta indispensable tenir present les diversitats, tant les particularitats com les vulnerabilitats. En alguns casos caldrà acompanyar davant de la necessitat de sortir de l'armari i de visibilitzar la seva identitat, orientació i/o expressió de gènere. En altres, caldrà suport per al canvi de nom o en el procés de trànsit i, en alguns casos, és possible que hàgim d'informar i donar recursos sobre la cura de la salut o l'elecció de mètodes anticonceptius. Tenir en compte totes aquestes qüestions és indispensable per tal de garantir els drets sexuals i reproductius de les adolescències LGTBI+. La nostra proposta pretén crear un espai i un marc d'acompanyament i atenció de les sexualitats de les adolescències LGTBI+, però sense que això impliqui una atenció única i diferent per a aquest col·lectiu, al contrari, sinó que estigui inclosa a l'abordatge general que es faci.

Tot seguit, es comparteixen **algunes consideracions i eixos imprescindibles** per poder abordar les sexualitats des d'una perspectiva àmplia en el marc dels drets:

PERSPECTIVA FEMINISTA

Es promou la transformació de les desigualtats de gènere i qüestiona el model hegemònic de les sexualitats. S'aposta per un model amb bases ètiques al terreny sexual que permeti l'apoderament dels orgasmes, els desitjos i les fantasies, perquè seguir aquesta línia ens permet assolir l'autonomia dels nostres cossos, l'accés als drets i el gaudi d'una part important de les nostres pròpies vides. S'han de visibilitzar els comportaments masclistes que normalitzen les relacions de poder i que col·loquen la dona i les persones que es troben fora de la norma en una posició de vulnerabilitat, submissió i com a blanc fàcil de violències. L'ampliació de l'espectre de les coreografies eròtiques i sexuals promou més plenitud, i ajuda a desmuntar els mites i prejudicis que circulen en aquest àmbit. Així, s'evita un model coitocèntric que redueix la pràctica sexual a la penetració vaginal, el sentit i el valor del qual està bàsicament limitat a l'activitat del penis erecte i la seva ejaculació.

EL PLAER AL CENTRE

Històricament l'abordatge de les sexualitats s'ha realitzat des del punt de vista de la reproducció, o a través de missatges alarmistes, estigmatitzants i culpabilitzadors, mitjançant el discurs de la por. Es considera fonamental transmetre una visió positiva de la sexualitat i posar a l'abast de la població adolescent i jove tota la informació i els recursos disponibles perquè puguin prendre les seves pròpies decisions des de l'ètica relacional, l'autocura, els drets, l'autoconeixement del cos, la comunicació i el respecte. Si el plaer és al centre de les intervencions i activitats que es desenvolupen es dona un espai a l'autoconeixement i l'apoderament que permet gestionar els propis límits, cossos i desitjos, només així serà possible construir pràctiques i relacions plaents i saludables.

ENFOCAMENT INTERCULTURAL:

Es tracta de detectar i tenir en compte els imaginaris simbòlics i representacions socials que circulen en l'àmbit de les sexualitats i que es correlacionen amb el lloc de procedència i l'origen cultural, així com amb l'entorn immediat i grup de pertinença. Aquesta perspectiva ens obliga a qüestionar l'etnocentrisme, el racisme i acollir la diversitat cultural.

PERSPECTIVA INTERSECCIONAL

Tenir en compte els diferents eixos d'opressió i desigualtat, com el gènere, la classes social, l'ètnia, són fonamentals per acollir totes les diversitats: persones amb diversitat funcional, persones que assisteixen i acompanyen en el pla sexual, neurodivergents, grosses, dones i nenes amb penis, homes amb mames, persones no binàries, amb diverses genitalitats, amb diferents procedències i orígens culturals, creences, posicions socials i treballs. Les variables i possibilitats, a més, es poden produir en simultani en una mateixa persona, cal reconèixer les combinacions particulars i la seva intersecció per formar imaginaris amplis i lliures de discriminació.

DIVERSITAT SEXUAL, AFECTIVA I DE GÈNERE

Quando se abordan las sexualidades asumimos que existen una multiplicidad de prácticas, relaciones. Cuando s'aborden les sexualitats assumim que hi ha una multiplicitat de pràctiques, relacions i desitjos. És possible distingir més gèneres que homes i dones cis (homes i dones trans, no binàries com a agener, gènere fluid, *queer*). Hi ha preferències sexuals més enllà de l'heterosexualitat i també una multiplicitat de pràctiques, vincles i desitjos sexuals que excedeixen allò normatiu, el coitocentrisme i la monogàmia. És fonamental detectar i eliminar l'ús d'estereotips que suposin relacions de subordinació-dominació i/o inferioritat-dependència. La feminització dels *gais*, la masculinització de les lesbianes i la ridiculització de les persones trans resulta discriminatòria quan s'executa fora del context en què les persones ho diuen de si mateixes o d'altres.

La proposta és que tots aquests lineaments teòrics, idees i suggeriments nodreixin l'abordatge de les sexualitats amb la població adolescent i jove.

EL MARC TEÒRIC QUE PROPOSEM

CONCEPTES BÀSICS

Per tal d'abordar la **salut i l'educació sexual des d'una perspectiva de diversitat sexual, afectiva i de gènere**, és imprescindible tenir clars els conceptes bàsics i les diferents diversitats i possibilitats en relació amb les sexualitats. Al trobar-nos en una societat patriarcal, binària i cisheteronormativa, és de vital importància el llenguatge, poder anomenar per visibilitzar les diferents opcions i diversitats perquè, d'aquesta manera, es puguin tenir en compte. És cert que moltes vegades les etiquetes són perjudicials, però per poder arribar a una igualtat real de drets, el primer pas és posar llum i donar

espai a totes les diversitats que han estat històricament invisibilitzades i/o discriminades i relegades als marges de la societat. El fet de no generar espais diversos mitjançant el llenguatge, de parlar des de la cisheteronorma, genera violències envers les persones que no hi compleixen, invisibilitzant-les, no generant recursos i eines adequades, tenint un greu impacte en la salut sexual.

A continuació, es comparteixen alguns conceptes bàsics per poder donar cabuda a totes les diversitats, sempre tenint en compte que els conceptes i categories mostren una dinamicitat i que es presten a una revisió constant.

GÈNERE

Construcció sociocultural que determina allò que s'entén per home i per dona. Té a veure amb la identitat i el comportament de les persones i s'aprèn mitjançant un procés de socialització.

IDENTITAT DE GÈNERE

Autopercepció pròpia del gènere. El gènere amb què una persona s'identifica. La cultura occidental és binària, per tant, s'assumeixen les identitats de gènere de dona i home, però n'hi ha d'altres amb què una persona es pot identificar, com a gènere no binari, agènere o gènere fluid. La identitat de gènere d'una persona pot correspondre amb el gènere que se li va assignar en néixer (cis), o bé pot ser que, en créixer, una persona s'identifiqui amb un gènere diferent de l'assignat (trans*). L'orientació sexual i la identitat de gènere són independents, per això una persona pot ser lesbiana, gai, bisexual, asexual o heterosexual independentment de si és cis o trans*.

EXPRESSIÓ DE GÈNERE

El gènere s'expressa culturalment a través del cos, vestimenta, pentinat, actituds, rols, etc. Hi ha unes expectatives socials que esperen l'expressió del gènere d'un home i la d'una dona. L'expressió de gènere d'una persona no ha de coincidir necessàriament amb el seu sexe, identitat de gènere o la seva orientació i/o preferència sexual.

BINARISME DE GÈNERE

Concepció social que parteix de la idea que únicament hi ha dos gèneres, homes masculins i dones femenines.

GÈNERE NO-BINARI

Aquelles persones que no s'identifiquen únicament com a homes o com a dones. S'identifiquen més enllà del binarisme de gènere tradicional. Pot ser que s'identifiquin amb els dos gèneres, amb cap o altres gèneres.

TRANS*

Persones amb una identitat de gènere diferent del gènere assignat en néixer o que mostra inconformitat amb els patrons binaris i estereotipats del sistema sexe-gènere. La paraula trans i un asterisc s'usa com a categoria paraigua que engloba totes aquelles expressions i identitats de gènere no normatives. Inclou persones transsexuals, transgènere, travestis, no binàries, amb expressió de gènere fluid i altres variacions de gènere. Hi ha persones que senten necessari fer modificacions corporals en el procés de transició a partir d'un tractament hormonal o procediments quirúrgics i d'altres que no.

TRÁNSITOS

Processos que porten una persona a qüestionar el seu gènere assignat en néixer i assumir el gènere sentit. Els trànsits són molt diversos i n'hi ha tants com a persones. Hi ha persones que per a aquest procés escullen tractaments mèdics com la cirurgia o l'hormonació, d'altres que fan canvis en l'aspecte físic o la vestimenta, d'altres que fan canvis en el nom i els pronoms, i d'altres que no fan cap d'aquestes accions.

CISGÉNERO

Persona que s'identifica amb el gènere assignat en néixer.

DISFORIA DE GÉNERO

És un diagnòstic mèdic que fa referència a persones amb aversió als seus propis genitals i cos. Durant molt de temps i encara a molts països ha estat i cal aquest diagnòstic per poder fer un canvi en el registre de nom als documents oficials. Aquest requisit patologitza la transsexualitat i és una lluita encara vigent del moviment LGTBI+ per anul·lar aquest requisit. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) va eliminar el 2018 la transsexualitat del llistat de malalties.

CARACTERÍSTIQUES SEXUALS

La combinació de característiques corporals d'una persona que inclouen genitals, anatomia reproductiva, gònades, cromosomes i també característiques anomenades fenotípiques o, tradicionalment, caràcters sexuals secundaris (alçada, pèl facial i corporal, desenvolupament de pits, to de veu, distribució del greix corporal i la massa muscular, etc.).

INTERSEXUALITAT

Les persones intersexuals neixen amb característiques sexuals que no s'ajusten a les normes que han marcat la medicina sobre els cossos. Són variacions que poden estar relacionades amb els cromosomes, la genitalitat externa, l'aparell reproductor intern, les gònades i/o amb la resposta hormonal. La intersexualitat evidencia la diversitat a l'anatomia sexual, i no especifica res sobre les classificacions sobre les identitats de gènere o preferències sexuals. Com que les característiques intersexuals són innates, aquestes poden ser identificades a qualsevol edat, fins i tot prenatalment, en néixer o en la infantesa primerenca, durant la pubertat o quan vols tenir pràctiques sexuals amb fins reproductius. A molts llocs, encara es practiquen intervencions quirúrgiques sense supervisió o consentiment quan neixen criatures amb variacions en les característiques sexuals que no entren dins de les classificacions rígides de nen o nena. Aquestes intervencions incompleixen els drets de la infància i, en la majoria d'ocasions, ni s'informa adequadament ni es consulta amb les famílies. A les persones que no són intersexuals se les anomena endosexuals.

L'ORIENTACIÓ I/O LA PREFERÈNCIA SEXUAL

Està relacionada amb l'objecte de desig. Es refereix a l'atracció emocional, sexual i/o afectiva que es pot sentir per persones del mateix gènere/sexe (homosexualitat), de gènere/sexe diferent (heterosexualitat) o independentment del gènere (bisexualitat). És important contemplar totes aquestes possibilitats com a punt de partida i tenir en compte que hi ha una gran diversitat d'orientacions sexuals molt més àmplia que les tres anteriors (asexualitat, demisexualitat...). L'orientació i la preferència sexual no estan relacionades amb la identitat ni amb l'expressió de gènere.

HETERONORMA O HETERONORMATIVITAT

Concepció social que entén l'heterosexualitat com allò "normatiu" i desitjable generant dinàmiques d'exclusió cap a tot allò que no s'ajusta a aquesta regla.

GUIA SEXUALITATS I ADOLESCÈNCIES LGTBI+

ASEXUALITATS

L'asexualitat o les asexualitats també formen part del gran ventall de diversitats que componen les sexualitats. És important anomenar-les, abordar-les i donar-li un espai ja que té les seves pròpies especificitats. L'asexualitat no és una patologia ni una incapacitat per sentir plaer, sinó que és la manca d'atracció sexual envers altres persones. Però és cert que dins l'asexualitat també hi ha diversitats i maneres de viure-la i pensar-la de manera diferent. Parlem d'un espectre de possibilitats, no és una categoria estanca i única. Les persones que es consideren asexuals poden desenvolupar la seva activitat sexual de diferents maneres, amb si mateixes o en moments puntuals per i per fins més enllà de l'atracció sexual com podria ser la reproducció, el plaer o altres motius.

BISEXUALITAT

És una orientació sexual que implica que una persona se sent atreta físicament o afectivament per més d'un gènere o indistintament del gènere.

LESBIANA

Dona que sent atracció física o afectiva envers altres dones. Forma part de les orientacions sexuals.

GAI

Home que sent atracció física o afectiva cap a altres homes. Forma part de les orientacions sexuals.

HETEROSEXUALITAT

És una orientació sexual que indica que una persona sent atracció física o afectiva cap a persones del gènere contrari.

SORTIR DE L'ARMARI

Expressió que es fa servir per fer referència al fet que una persona LGTBI+ es visibilitza com a LGTBI+. Si la nostra societat no donés per suposada l'heterosexualitat, el binarisme de gènere, el cisgenderisme i no invisibilitzés la intersexualitat ningú no hauria de sortir de l'armari.

EL MARC NORMATIU I JURÍDIC A TENIR EN COMPTE

MARC LEGAL

Hi ha diverses lleis i declaracions internacionals que regulen aspectes específics de la sexualitat, a nivell sanitari, educatiu i institucional. És de vital importància tenir en compte la base legal existent per donar suport a les nostres intervencions. No ens podem basar en ocurrencies i les bones intencions no són suficients: hi ha un marc legal que empara, justifica i fonamenta la nostra pràctica i l'acompanyament a les adolescències en general i les LGTBI+ en particular.

DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS

Durant el XIII Congrés Mundial de Sexologia el 1997 a València es va preparar la Declaració Universal dels Drets Sexuals, que es va aprovar posteriorment al XIV Congrés Mundial de Sexologia el 1999 a Hong Kong. La nostra proposta es basa en una elaboració pròpia a partir d'aquesta Declaració i s'adapta al llenguatge i als codis de la cultura juvenil:



El dret a la llibertat sexual.

El dret a l'autonomia, la integritat i la seguretat sexual del cos.

El dret a la privacitat sexual.

El dret al plaer sexual.

El dret a l'expressió sexual emocional.

El dret a la lliure associació sexual.

El dret a prendre decisions reproductives.

El dret a la informació basada en coneixement científic.

El dret a l'educació sexual integral.

El dret a la salut sexual.

Recomanació: Si vols més informació sobre els Drets Sexuals i Reproductius coneix la campanya de sensibilització [#MakeItYours](#) al següent [link](#).

NORMATIVA ESTATAL I AUTONÒMICA

A part dels Drets Sexuals hi ha altres lleis i reglaments que regulen les especificitats dels diferents drets, com són les següents:

LLEI D'IGUALTAT

Llei orgànica 3/2007, de 22 de març, per a la igualtat efectiva de dones i homes. (BOE 71, de 23-3-2007).

LLEI DEL MATRIMONI IGUALITARI

A nivell estatal encara no s'ha aprovat aquesta llei, sinó que es regula de manera diferent a nivell autonòmic.

LLEI D'IDENTITAT DE GÈNERE

Llei 13/2005, d'1 de juliol, per a la qual es modifica el codi civil en matèria de drets a contraure matrimoni, i la llei 3/2007, de 15 de març, reguladora de la rectificació registral de la menció relativa al sexe de les persones.

LLEI D'IDENTITAT DE GÈNERE

Instrucció de 23 d'octubre de 2018, de la Direcció General dels Registres i del Notariat, sobre canvi de nom al Registre Civil de persones transsexuals. És la llei que permet a les persones amb identitats trans canviar el nom i el sexe del DNI sense fer una cirurgia ni una hormonació obligatòria, encara que persisteix la necessitat de tenir un diagnòstic mèdic per accedir al canvi.

LLEI DE LA INTERRUPCIÓ VOLUNTÀRIA DE L'EMBARÀS

Llei Orgànica 11/2015, del 21 de setembre. La llei obliga les joves de 16-17 anys a tenir el consentiment patern/matern o tutors/tutores abans d'interrompre l'embaràs.

ADOLESCÈNCIES LGTBI+ I SALUT SEXUAL

UN PUNT DE PARTIDA

La sexualitat ens acompanya al llarg de la vida, des que naixem fins que morim. Tot i això, hi ha un tabú, manca d'informació, prejudicis, pors i desconeixement respecte a les sexualitats que generen malestars. Per això, per poder fer un acompanyament respectuós considerem important que en primer lloc puguem observar-nos, qüestionar les nostres actituds i creences vinculades amb les sexualitats i poder abordar les barreres, estereotips, tabús i pors que ens puguin generar. Convidem que cada persona es faci preguntes, investigui, explori i qüestionari quines idees vincula a les sexualitats, i com li traspasa la temàtica personalment. Tenim clar que per **acompanyar l'adolescència** en la construcció de les seves sexualitats és fonamental que les persones adultes de referència disposin de coneixement, obertura i recursos específics.

Entenem **l'adolescència com a període maduratiu que no és una etapa uniforme**. És el període de transició entre la infantesa i l'edat adulta. Succeeixen una sèrie de grans canvis a l'esfera biològica, neurològica, psicològica i social i aquests canvis afavoreixen l'aparició de conductes més pròpies d'aquesta etapa. Entenem la persona com un ésser holístic i integral composta pel seu cos físic, mental, emocional, espiritual i social. Per això, hem de considerar tot allò que incideix en la persona i tots els canvis que esdevenen, així com també la seva vivència, l'autoconcepte del propi cos, de la identitat i la seva relació amb l'entorn.

En aquest període, les amistats esdevenen referència del seu món. Els límits estan representats en les persones adultes de referència i xoquen amb la necessitat de llibertat. És a dir, que l'alliberament de l'autoritat del context immediat familiar que proporciona la seva inclusió en el grup d'iguals contrasta, però, amb la influència que exerceixen les amistats. Per tant, en aquestes edats hem de donar-li la importància que té per a la persona el grup d'iguals.

En aquesta etapa de cerca i construcció d'identitat intenten descobrir qui són. En aquesta pregunta entren moltes altres qüestions com:

quina és la meva identitat de gènere?, quina és la meva orientació sexual?, com és la meva manera de ser?, com sóc amb les altres persones?, quines motivacions tinc? La persona necessita anar responent totes aquestes preguntes i poder tenir un espai per fer-ho, un acompanyament adequat per generar un lloc segur i saludable per qüestionar-se, per viure i expressar-se lliurement.

A nivell emocional hi ha més facilitat per viure canvis ràpids dels estats emocionals. De vegades això pot generar conflictes i malestar amb la persona o amb la resta. Per tant, generar i facilitar **eines de gestió d'emocions i conflictes** pot facilitar la vivència d'aquesta etapa. El conflicte no és negatiu i pot ser una bona oportunitat d'aprenentatge mutu i per consolidar vincles.

Hem d'aprofundir de manera integral i complexa sobre els **valors de l'adolescència, l'ideal de bellesa i la pressió** per aconseguir certs estereotips, les representacions ideològiques hegemòniques sobre la joventut, els codis normalitzats de comportaments, els seus llenguatges, l'ús que fan de les TIC i les noves maneres de comunicar-se, la identitat des d'un punt de vista cultural, la seva cosmovisió, les relacions afectivosexuals, les relacions intra i intergènere, entre altres aspectes.

Els estudis sobre adolescència, com qualsevol altra temàtica, han estat marcats per una clara **mirada androcèntrica** que ha esbiaixat el pensament invisibilitzant moltes realitats, entre elles, **l'adolescència i joventut LGTBI+**, oferint una mirada negativa de l'etapa, plena de rols i estereotips masclistes. Per això és imprescindible la perspectiva de gènere que ens permeti una comprensió holística i que sigui respectuosa amb la diversitat de processos identitaris que trobem a l'adolescència.

Les persones adultes ens trobem en moments vitals diferents i cal reconèixer aquest posicionament diferencial, però sense que això invalidi les vivències i les experiències de l'adolescència. De vegades tendim a menysprear els comportaments i actituds adolescents i els podem treure valor, ordenant el món adolescent des d'una mirada hegemònica i autoritària.

Acompanyar les adolescències és una oportunitat per motivar, donar eines, habilitats i coneixements i encara que així puguin conformar els seus propis pensaments, valors, creences i que prenguin decisions de manera empoderada.

Quan acompanyem les adolescències és essencial presentar models i referents diversos i evitar la reproducció d'estereotips, així com l'estigmatització dels comportaments i les necessitats. Considerem que és imprescindible **reconèixer els seus desitjos i inquietuds**. En general, tenen ganes d'aprendre, descobrir i experimentar. No estem d'acord amb la idea preconcebuda sobre la irresponsabilitat i la manca d'interès de la població adolescent respecte a la cura, la salut i la sexualitat. Per contra, considerem que hem de fer autocrítica com a societat adulta i revisar com donem respostes a les seves inquietuds i necessitats relacionades amb les sexualitats.

Resulta indispensable considerar les especificitats de les adolescències LGBTI+ per fer un acompanyament adequat en el marc de l'educació i la salut sexual. Com que estan situades en una societat binària i heteronormada, les especificitats de les diferents diversitats afectives, sexuals i de gènere generalment queden invisibilitzades i no es contemplen com a diversitats del gran ventall que abasta la sexualitat. Per aquest motiu, cal nomenar-les, visibilitzar-les i abordar-les per poder realitzar un acompanyament de qualitat, que es trobi dins del marc de drets i que sigui inclusiu.

Per tant, en relació amb l'abordatge de les sexualitats, hi ha limitacions d'accés a una

educació i atenció sexual integral de qualitat que contempli i atengui totes les diversitats. Aquestes limitacions tenen conseqüències en la salut sexual de les persones LGBTI+ en relació amb la gestió dels seus plaers i riscos, la informació i els coneixements específics, l'abordatge de les autocures i la utilització dels serveis de salut. Així com efectes negatius tant a nivell físic, psicològic, relacional i social. Les discriminacions i l'estrès que es genera sobre les corporalitats i les experiències no normatives tenen fortes conseqüències en la salut sexual.

Resulta indispensable que **l'abordatge de la salut sexual es faci de manera integral**, sense centrar-nos únicament en els riscos, s'han de tenir en compte **les relacions, els plaers, els desitjos, el context on cada persona està inserida**. Així com també la percepció sobre el propi cos, les possibles violències a què s'enfronta com a conseqüència de la seva orientació sexual, identitat i expressió de gènere.

Moltes vegades ens trobem amb l'existència de barreres en l'atenció a les adolescències LGTBI+ que denoten la formació sense professionals de l'àmbit sanitari i educatiu, així com l'existència de prejudicis que promouen la reproducció de missatges discriminatoris i de propostes excloents. En aquest sentit, resulta imprescindible que construïm un espai de reflexió per exposar i repensar les nostres intervencions i acompanyaments i així evitar que els nostres propis esquemes d'atenció, idees preconcebudes i experiències personals que perjudiquin aquest acompanyament.

COM PODEM FER UN ACOMPANYAMENT RESPECTUÓS?

A continuació, proposem diferents recomanacions que considerem que poden aportar recursos i idees per fer acompanyaments respectuosos:

GUIA SEXUALITATS I ADOLESCÈNCIES LGTBI+

Respecte a l'autopercepció

Els principis de Yogyakarta estableixen un marc perquè l'adolescència tingui garantit el respecte a l'autonomia per autopercebre's. Entre diverses possibilitats, podem dir que hi ha nois amb vulva i noies amb penis. La identitat de gènere i també les formes d'expressar-la no es construeix sobre la base de la genitalitat, sinó de la manera com ens autopercebem. La identitat de gènere autopercebuda no sempre pot ser expressada de forma lliure, sinó que estarà supeditada al context en què estem immerses, les pautes culturals i les normes socials. Davant la impossibilitat d'expressar-se amb llibertat, és possible que hi hagi un impacte negatiu sobre la salut i la vivència de la sexualitat.

Respecte a l'expressió lliure

Considerem de vital importància no només el desenvolupament i el respecte a l'autopercepció sinó també el respecte a l'expressió de la identitat de cada adolescent mitjançant diferents formes com ara la vestimenta, la música o l'estètica. En aquesta societat no només trobem estereotips de gènere que limiten les diverses formes d'expressió i de relació de les persones, sinó que hi ha uns mecanismes rígids de control i estandardització sobre com cal vestir i com cal expressar-se. És important entendre la vestimenta, el llenguatge i les diverses maneres d'ocupar l'espai com a expressions de la pròpia identitat i no coartar-les. Considerem que la identitat és una cosa que es va formant al llarg de la vida i que és molt rellevant poder expressar-la independentment de l'edat, i que pot ser fluida. Però és cert que l'adolescència és moment de canvi, efervescent d'exploració, construcció i expressió de la pròpia identitat, on s'evidencia una necessitat important de reivindicar-la tant individualment com grupalment. Generar espais segurs, des del no judici i la no-violència per part de la família i d'altres persones que acompanyen les adolescències és de vital importància per al desenvolupament saludable de les sexualitats.

Escolta activa i respectuosa

Moltes vegades els comportaments i desitjos de les persones no responen a la nostra imaginació i en aquest sentit l'escolta activa ens possibilita comprendre què està sentint la persona en aquell moment. Si donem per fet l'heterosexualitat estarem esbiaixant l'acompanyament i, per altra banda, l'orientació sexual no ens diu gaire sobre les pràctiques, fantasies i desitjos que ha tingut i tindrà aquesta persona. En aquest sentit, és important reconèixer la capacitat dialèctica de la sexualitat, és canviant i flueix, està en construcció constant.

Desestigmatització de les adolescències

L'estigmatització de la població adolescent és una de les vulnerabilitats més evidents dins aquest grup i que s'han d'apreciar en un context sociocultural i polític específic que dona més o menys legitimitat a la vivència d'algunes identitats, orientacions i expressions. En aquest sentit, és fonamental positivitzar la representació simbòlica de l'adolescència, així com revaloritzar-ne els sabers i les inquietuds.

QUINS SÓN ELS TEMES MÉS COMPLEXOS DE TRACTAR?

COM ABORDAR EL CICLE MENSTRUAL?

La història patriarcal ens ha ensenyat a veure i viure la regla com una cosa dolorosa desconectant-nos del nostre cos i processos. La regla és viscuda des de la diversitat, i la seva vivència depèn de moltes coses (moment vital, estat emocional, identitat, autoconeixement, estat de salut...).

Des del començament de la vida fèrtil s'aborda la sexualitat en el marc de la reproducció i la maternitat. **Es condiciona a les persones menstruants** sobre la possibilitat de valorar l'experiència de menstruar, compartir-la i reflexionar sobre els canvis emocionals propis dels cicles hormonals. Es tracta d'una experiència que necessita ser visibilitzada perquè no sigui ignorada, per fomentar una cultura on la menstruació no sigui un malestar passatger que cal travessar amb indiferència i passivitat.

És important **abordar el cicle menstrual des d'una mirada oberta i diversa**. Parlar del cicle des d'una mirada crítica i inclusiva, des de la perspectiva de gènere i drets que ens permeti acompanyar i abordar els cicles menstruals de totes aquelles persones cíclics i també aquelles que no ho són. El cicle menstrual influeix en la manera que tenim d'habitar el món, la vivència del propi cos, la identitat i les relacions que mantenim, així com la relació amb els espais que habitem. Pensar que només les dones i que totes les dones tenen el cicle menstrual, exclou totes aquestes identitats no normatives que conviuen amb el cicle menstrual o que els traspasa d'una manera o una altra al seu propi cos i identitat.

Podem pensar en nois trans* que tenen el cicle, o en dones cis i dones trans que no en tenen, o en persones no binàries. Obrir la mirada en aquest sentit, ens permet poder abordar els efectes psicosocials de les vivències cíclics tenint en compte les diferents interseccions per raó de gènere, identitat, edat, processos de medicalització, hormonació, etc. També ens possibilita atendre les diferents necessitats, diversitats i violències que hi ha i que puguin sorgir, tant en la investigació, com en l'atenció i la intervenció en relació al cicle menstrual. Per exemple, els banys dividits per gèneres i com a la majoria de "banys d'homes" no hi ha dispositius on rebutjar les possibles compreses. O poder abordar els efectes dels processos d'hormonació al cicle menstrual en les persones que estiguin realitzant un trànsit. O com afecta la menstruació en les relacions sexoafectives i sexuals si ets un noi trans* que manté relacions amb altres homes cis o trans*.

Ens sembla tan important **reivindicar la ciclicitat de les dones com un procés d'apoderament com reivindicar els cicles menstruals de persones amb altres identitats**. Vivim en una societat patriarcal i capitalista que ha invisibilitzat i violentat la ciclicitat de les dones i que ha convertit en tabú un procés fisiològic com la menstruació. Per això, generar espais de reivindicació del cicle des d'una identitat de "dona" ens sembla necessari. Però, no només això, sinó que creiem que és imprescindible fer un pas més, obrir la mirada a altres identitats cíclics i atendre les seves vivències, només així podrem fer atencions inclusives i de qualitat en l'àmbit de la salut sexual.

Recomanació: Campanya de sensibilització **+Q Regles** disponible al següent [link](#).

GUIA SEXUALITATS I ADOLESCÈNCIES LGTBI+

QUÈ SABEM DE LES INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL?

En qualsevol tipus de pràctica sexual hi ha un risc de contraure una ITS, els riscos formen part de la vida sexual i cal disposar d'informació, recursos i coneixement per gestionar-los. Partim de la base que el risc 0 no existeix, ja que, el risc és variable depenent del tipus de pràctica que realitzem, el temps de realització de les pràctiques, els fluids que hi siguin presents, els mètodes utilitzats i el seu ús correcte, així com les situacions personals particulars i altres variables contextuals.

És important tenir una mirada des del punt de vida dels Drets Humans, on es consideri les diferents pràctiques, situacions i possibilitats que es poden donar entre diferents persones, perquè d'aquesta manera no s'exclouï ningú i es tingui la informació necessària per tenir cura de la salut sexual.

Cal tenir informació concreta i específica sobre com tenir cura de la salut sexual quan intervenen diferents cossos, genitalitats i pràctiques. Entenent que les pràctiques diverses entre genitalitats diverses tenen nivells de risc variables.

Quan parlem de pràctiques sexuals entre un penis i una vagina, trobem gran quantitat d'informacions en què ens detallen els riscos en pràctiques com ara el coit vaginal (penis-vagina) o l'anal (penis-anus). També trobem especificitats de materials per abordar la salut sexual en situacions i pràctiques que es donen sobretot entre persones amb penis que mantenen relacions amb persones amb penis. Per contra, hi ha insuficient informació i estudis sobre pràctiques sexuals entre persones amb vulva. Tampoc no es disposa de material de barrera variat, atractiu, eficaç i pràctic tal com veurem a l'apartat de material preventiu.

Les lesbianes, altres identitats i persones amb vulva que tenen sexe amb persones amb vulva també tenen risc d'ITS. Les pràctiques sexuals que es poden fer són molt variades, per tant, el risc existeix i és important que es realitzin estudis sobre aquesta temàtica ja que en viure en una societat heteronormati-

va i coitocèntrica, les informacions i estudis estan esbiaixats i no hi ha prou informació científica sobre el risc de transmissió d'ITS i material preventiu adequat. És important destacar que avui dia no existeixen mètodes de barreres efectius de protecció per a totes les pràctiques sexuals entre vulves. És a dir, cal disposar de mètodes preventius que permetin protegir alhora pràctiques de penetració, fregaments i sexe oral.

El risc de contraure VIH és baix, però no nul. Per tal de valorar el risc hem de tenir en compte quan a les pràctiques sexuals intervén la sang menstrual, possibles ferides o si es comparteixen joguines sexuals. De tota manera, els estudis respecte a aquesta temàtica són escassos.

És important acudir al servei de ginecologia per revisar-se i fer-se el PAP, una citologia vaginal per controlar que les cèl·lules del coll uterí no estiguin alterades. El càncer d'úter és una de les conseqüències que pot tenir el virus del papil·loma humà, un virus que es transmet per contacte sexual.

// Signes i símptomes d'ITS //

És important conèixer el propi cos, la genitalitat i fer autoexploracions per poder detectar possibles símptomes d'ITS. És cert que no totes les ITS són simptomàtiques, però la majoria causen uns efectes en els genitals o boca que són visibles i detectables. També és important tenir en compte que les causades per virus, quedarà al nostre cos en la majoria d'ocasions, encara que estigui inactiu i no es pugui transmetre. Això passa així excepte en el cas de la Hepatitis C, el tractament no només elimina el virus sinó que també millora les complicacions associades a la malaltia.

La majoria de les ITS tenen un tractament fàcil, si bé el VIH té tractament actualment no té cura i tampoc no presenta símptomes.

Alguns dels símptomes de les altres ITS poden ser:

- Flux genital amb mala olor
- Lesions a la zona genital i/o boca
- Picors, vermellors
- Dolor, inflor o inflamació a la zona genital
- Presència de polls púbics
- Presència de sang a l'orina

En cas d'observar algun símptoma és de vital importància acudir al centre de salut.

Recomanació: Guia sobre pràctiques eròtiques segures davant de les ITS. Disponible [aquí](#)

Recomanació: Material gràfic "hi ha alguna cosa rara aquí". Disponible [aquí](#).

QUÈ PASSA AMB LA GENITALITAT?

Quan parlem de sexualitats, intentem trencar amb la idea que els genitals són únicament, i de manera central, el focus principal d'aquesta temàtica. Tot i així, en formen part i creiem molt important conèixer-los si volem abordar les sexualitats d'una forma completa i integral. Els genitals han estat i continuen sent un tema tabú, sobretot les vulves i les vagines.

Resulta imprescindible tenir en compte la perspectiva de gènere en abordar aquestes temàtiques, ja que el fet que sigui un tabú més gran a les noies cis i persones amb vulva, té unes conseqüències en la vivència del propi cos, del plaer, l'autoconeixement i en les relacions sexe-afectives amb altres persones. En aquest sentit, cal destacar, el rebuig o la invisibilització de la pròpia genitalitat, el desconeixement sobre el cicle menstrual, el tabú per a l'autoexploració i l'autoplacer, entre d'altres.

El **tabú de la genitalitat** està relacionat amb la categorització biologicista que assimila la sexualitat a la reproducció i les pràctiques sexuals amb la possibilitat i la capacitat reproductiva. Des de la primera

infància se'ns nega la possibilitat de nomenar públicament algunes parts del cos, això pot generar com a conseqüència un desconeixement sobre el propi cos i altres persones i pot dificultar la detecció d'abusos o agressions sexuals a la infància.

A l'adolescència es generen estigmes i etiquetes entre els grups d'iguals en referència a les pràctiques de masturbació depenent del gènere. En el cas dels nois cis, la genitalitat és una cosa que envaeix els espais públics i privats sense censura. Als banys, a les parets dels carrers, a les taules dels instituts, és possible observar penis dibuixats. També a les converses grupals entre col·legues i en múltiples espais de socialització. Per contra, la vulva i la vagina queden invisibilitzades, relegades a l'espai privat. És cert que s'està aconseguint treure-la de l'armari, però encara hi ha moltes persones que desconeixen la diferència entre la vulva i la vagina, la quantitat d'orificis que es poden trobar en una vulva i els diferents fluids que hi són.

Per això, és imprescindible anomenar-les, visibilitzar-les i construir espais on es pugui parlar dels genitals com es parla d'altres parts del cos. Que puguem parlar i conèixer-nos permet viure sexualitats més lliures i habitar els nostres cossos de manera més harmoniosa, satisfactòria i saludable.

Tenim diferents tipus de genitals: hi ha dones i homes amb vulva, hi ha dones amb penis i testicles, hi ha dones amb variacions en les característiques sexuals dels seus genitals, persones intersexuals (que no les podem encaixar en les construccions binàries mascle-femella). També hi ha dones que no van néixer amb vulva, però s'han fet una vaginoplastia.

GUIA SEXUALITATS I ADOLESCÈNCIES LGTBI+

Recomanació: Les fitxes didàctiques arrels corporals disponibles [aquí](#) i que permeten abordar la diversitat de l'anatomia sexual.

I EL CLÍTORIS? UN GRAN DESCONEGUT

El clítoris és **l'òrgan destinat al plaer**. Encara moltes vegades només s'ensenya el gland del clítoris deixant invisibilitzat tota la resta. Com ja hem comentat, es dona molt més protagonisme a tot allò que tingui a veure amb la reproducció i es deixa el plaer de banda.

Acabat de l'any 1998 Helen O'Connell, uròloga australiana, va descobrir l'anatomia completa del clítoris. L'òrgan sencer fa entre 7 i 10 centímetres, no només és la part visible, sinó que en té una part interna. La majoria dels orgasmes tenen lloc a partir de l'estimulació del clítoris ja que és una zona erògena molt sensible. Està compost per un teixit nerviós i erèctil, que s'omplen de sang i augmenten la seva mida davant l'estimulació. Té **més de 8.000 terminacions nervioses** i es pot sentir molt de plaer en estimular-lo externament o a través de l'entrada de la vagina. En tot cas, per sentir més plaer, el que és més important és la predisposició de les persones, alliberar emocions i l'existència del desig. El cos és molt gran i el plaer pot estar a moltes parts.

Recomanació: material "descobreix el teu plaer". Disponible [aquí](#).

L'HIMEN? UN MANDAT DE LA VIRGINITAT

L'himen, també anomenat corona vaginal, és un teixit mucós que es troba a 1 o 2 cm de l'entrada de la vagina. És diferent a cada cos, pot ser més gruixut o més fi i tenir diferents formes. En trencar-se no ha de sortir sang, depèn de la seva textura i forma. L'himen està associat a la virginitat, i amb la por de sentir dolor i la seva normalització a la primera pràctica amb penetració vaginal. Hi ha la idea que el dolor a la primera penetració és natural i que és degut a l'himen. Per contra, cap pràctica sexual ha de fer mal (llevat que practiquem BDSM[2]), ni tan sols la primera vegada que fem una penetració. En general, el dolor va més associat

amb la rigidesa de la vagina, la manca de lubricació, la tensió generalitzada pels nervis o per la por de sentir dolor en lloc de plaer. En estar tan normalitzat, no es qüestiona aquest dolor i moltes noies cis segueixen vivint aquestes primeres pràctiques sexuals de forma poc plaent, amb por i malestar. És important poder abordar aquest tema, trencar amb aquestes idees construïdes i posar el plaer al centre de tota pràctica i de tot procés, respectant els temps, preferències i desitjos de les persones en cada moment. És important tenir en compte que no hi ha una definició mèdica de virginitat, té a veure amb el significat i la càrrega simbòlica que se li atribueix fruit de la cultura, les creences, les experiències, la religió.

El **mandat de la virginitat** és una eina de control sobre la sexualitat i el cos de les dones que genera patiment i limita les possibilitats eròtiques. També ens transmet la idea que tot allò que no sigui coit heterosexual, no és sexe. És important que ens plantegem aquestes qüestions per poder tenir una visió crítica sobre les sexualitats i per abordar-ho als espais de joves i adolescents. Cada persona ha de tenir tota la informació per poder decidir i viure la seva sexualitat de forma lliure i saludable, siguin quines siguin les seves creences. Si no tenim en compte aquesta mirada, exclourem moltes persones que no practiquen sexe heteronormat i coitocèntric. A més, si reproduïm el mandat de la virginitat, seguim construint sexualitats limitants i controlades socialment

Recomanació: Fanzine Què és l'himen? Disponible [aquí](#).

I AMB EL PENIS QUÈ PASSA?

Com ja hem comentat anteriorment, hi ha unes representacions i significats construïts entorn dels penis, com per exemple els dibuixos de penis erectes a les parets dels banys, les converses sobre la importància de la mida, la representació dels penis al porno, la idea de control, la vinculació de la mida del penis amb la seguretat, amb la virilitat... tot això mostra i reproduïx les idees de masculinitat hegemònica que vinculen

uns cossos amb unes identitats concretes i unes característiques hegemòniques caduques i limitants, influint en el desenvolupament de sexualitats lliures i saludables. Per tot això, malgrat la seva visibilització, considerem important parlar obertament sobre la cura perquè circulen diversos mites, falses creences que només aconseguen reproduir certes dificultats.

Partim de la creença que el penis és un símbol de virilitat i fertilitat, sempre mostrant-se més gran del que és habitual, en erecció i associant-ho a la masculinitat, però, considerem important tenir un pensament crític en relació amb aquesta percepció i volem ampliar l'imaginari social sobre les persones amb penis des d'una perspectiva diversa que inclogui des dels cossos dels homes cis fins als de les dones trans de manera desestigmatitzant i objectiva.

En els **cossos amb penis** podem observar diferents canvis corporals que apareixen a la pubertat: creix el pèl púbic, la mida del penis augmenta i apareixen nous fluids al cos, com és el líquid preseminal que prové de les glàndules preseminals (glàndules de Cowper) , o com pot ser el líquid seminal, que conté espermatozoides que provenen dels testicles i líquid seminal que es crea a la vesícula seminal i a la pròstata. L'òrgan que s'encarrega d'expulsar el líquid seminal és la pròstata, que amb els moviments i les contraccions produeix l'ejaculació. Als cossos amb penis és possible que si no es mantenen pràctiques sexuals (ja sigui amb altres persones o mitjançant la masturbació) poden aparèixer ejaculacions involuntàries mentre es dorm. Quan no es disposa d'aquesta informació es generen malestars que afecten negativament la vivència de la sexualitat.

És important conèixer que cada penis té una forma i mida diferent, hi ha penis amb prepuci i penis circumcidats. La **circumcisió** es pot fer per motius culturals al moment del naixement o en el transcurs de la primera infància, també es pot fer per motius mèdics, ja que de vegades l'orifici del prepuci és petit per deixar sortir al gland en erecció i és aconsellable fer-ne una petita intervenció quirúrgica per retirar part del prepuci.

És important recalcar que el penis no té ossos ni músculs, sinó que té uns cossos cavernosos que quan s'omplen de sang apareix l'erecció. L'erecció pot passar en moments d'excitació sexual, de forma espontània, o en despertar-se, ja que en tenir el cos en posició de repòs es concentra una major part de sang a la part central i en despertar pot haver-hi ereccions produïdes per aquest procés, l'oxigenació del cos durant les hores de son, així com els cicles de les hormones.

Ni la mida del penis ni la quantitat/qualitat a les **ereccions**, ni la quantitat de pèl púbic, ni la mida dels testicles determinen la fertilitat. L'única manera de saber la fertilitat és fent un seminograma que consisteix a analitzar la quantitat, la morfologia, la mobilitat i la vitalitat dels espermatozoides recollits en una mostra de semen voluntària.

En el cas de les persones que decideixen prendre inhibidors de testosterona i/o estrògens podem observar diferents canvis als anteriorment esmentats. Cada cos és únic i experimenta les hormones de manera diferent. Tot i així, hi ha certs signes i símptomes que moltes persones han constatat com són: la disminució de la libido, la dificultat en l'erecció i l'ejaculació, i si s'està a l'etapa adolescent l'aturada del creixement, de la mida i el pèl del penis. Aquests efectes van desapareixent durant el temps quan el cos assimila la nova entrada d'hormones. Sempre que se segueixi un tractament hormonal és molt important que aquest sigui acompanyat de persones professionals.

¿QUÉ SABEMOS DEL PLACER SEXUAL

Por **placer sexual** entendemos todas aquellas sensaciones de gusto, disfrute y satisfacción que podemos experimentar con nuestros cuerpos y/o con otras personas. Igual que la sexualidad, el placer es muy amplio y se puede encontrar en todas las partes del cuerpo. El placer y el orgasmo son cosas distintas y todas las personas podemos vivir una experiencia sexual placentera sin experimentar un orgasmo, es algo que puede ocurrir o no.

El sistema cisheteropatriarcal, ha hecho que el placer esté centrado en el hombre

GUIA SEXUALITATS I ADOLESCÈNCIES LGTBI+

a través del coito heterosexual. Por eso, al abordar el tema del placer, es importante poner la perspectiva de género en el análisis. Romper con los estereotipos de género en relación a las sexualidades y con la heteronorma, el coito y ampliar el disfrute y el placer a toda la diversidad de prácticas y preferencias sexuales.

La imagen de la sexualidad y de todo aquello que da placer que nos muestran las redes sociales, las películas y la TV es artificial, está llena de estereotipos y de tabús. La realidad es que existen corporalidades

y sexualidades diversas. Cada vulva, cada pene, cada pecho y cada parte del cuerpo tienen tamaños y colores diversos, y sienten placer con estímulos distintos. Hay muchos mitos, discriminaciones y etiquetas en relación al tamaño y forma de las vulvas, de los pechos y del pene que generan malestares relacionados con el propio cuerpo y limitan la vivencia de sexualidades libres y placenteras. Conociendo el propio cuerpo, las preferencias de cada persona, sus gustos y comunicándolo a la(s) otra(s) persona(s) se generan herramientas y habilidades para aprender a disfrutar.

Què sabem dels lubricants?

Els lubricants es poden utilitzar tant per reduir el risc de transmissió del VIH i altres ITS com per explorar el plaer a diferents parts del nostre cos. En alguns casos, també se'n recomana l'ús quan hi ha dificultats amb la lubricació i la segregació de fluids sexuals. Hi ha diferents tipus de lubricants:

BASE AQUOSA

Recomanat per a la masturbació, penetració i ús de joguines sexuals. També és possible utilitzar amb condons.

BASE OLIOSA

No són compatibles amb l'ús de condons de làtex, només de poliuretà, existeixen de sabors i aromes diverses. Se'n recomana l'ús també per a la realització de massatges. Aquí també trobaríem olis naturals que es poden fer servir com a lubricant quan no intervé el làtex, com ara el de coco o el d'ametlla que es poden utilitzar per a masturbació o massatges.

SILICONA

No se'n recomana l'ús juntament amb joguines sexuals de silicona, en canvi, sí que es pot utilitzar amb condons. Se'n recomana l'ús per facilitar pràctiques sexuals anals.

LES JOGUINES SEXUALS, TOT UN UNIVERS PER DESCOBRIR

Actualment hi ha un gran ventall de joguines sexuals adaptades o que es poden adaptar a les diferents corporalitats i preferències sexuals. Es tracta de productes o utensilis que permeten explorar els plaers, les fantasies i els desitjos de cada persona, ja sigui en solitari o compartint el moment amb altres persones. Poden ser grans aliades per conèixer més les possibilitats del propi cos, els límits i els

gustos. Hi ha diferents mides, textures, colors i formes, alguns són de minerals i pedres naturals, d'ús manual, d'altres de silicones, amb bateria i electrònics.

En alguns casos estan dissenyats per utilitzar a la vagina, vulva, anus i/o penis, i altres per utilitzar-los a les diferents parts del cos.

Per a més informació podeu consultar la campanya SexFresh sobre condons, lubricants i joguines sexuals. Disponible [aquí](#).

LES PRÀCTIQUES SEXUALS, UN MÓN DIVERS

Com ja hem comentat anteriorment, la idea cisheteropatriarcal del sexe està centrada en la penetració penis-vagina, però la realitat és que les pràctiques sexuals són molt més que això. Deixar de banda la mirada coitocèntrica ens permet abastar la gran diversitat de sexualitats que hi ha sense limitar ni discriminar les persones. D'aquesta manera, cada persona podrà dur a terme les pràctiques que li agradin més sense necessitat de seguir uns estàndards coitocèntrics i falocèntrics que ens limiten i causen desigualtats. A continuació n'exposem algunes:

LA MASTURBACIÓ

Ha estat censurada i segueix sent-ho en múltiples espais. És un tema que genera moltes reaccions i emocions contràries. A més, la masturbació s'ha relacionat amb la sexualitat dels homes cis com a causa del sexisme que ha negat la sexualitat de les dones. Al voltant de la masturbació es generen molts estereotips, discriminacions i judicis que invaliden el creixement i la vivència de la sexualitat, sobretot de les noies. Entenem la masturbació com una **pràctica natural d'autoconeixement a través de la qual la persona reconeix la libido (el desig sexual) i experimenta una sensació d'excitació**. S'estimulen els mateixos òrgans sexuals o altres parts del cos amb l'objectiu de trobar-hi plaer. També és possible masturbar una altra persona. Per masturbar es pot utilitzar el propi cos, el duna altra persona o joguines sexuals. És **una bona manera de conèixer el que agrada, el que no, els límits i els plaers**. Cada persona, amb la seva pròpia genitalitat, desitjos i fantasies, té diferents maneres d'estimular-se.

SEXE ANAL

Es tracta de la penetració o estimulació penis-anus, de joguina sexual-anus i de l'estimulació anal. És important transmetre que les pràctiques sexuals no tenen relació amb l'orientació sexual i poder abordar les sexualitats de manera lliure i plaent. A causa dels estereotips i rols de gènere en l'àmbit de les sexualitats, l'anus representa un tabú i és una zona que està molt estigmatitzada en els homes cis heterosexuales. Els comentaris que es generen al voltant d'aquesta temàtica limiten la vivència de les sexualitats i generen discriminacions envers les diversitats afectives, sexuals i de gènere.

SEXE ORAL

Podem definir la fel·lació com l'estimulació del penis amb la boca, el cunnilingus com l'estimulació de la vulva amb la boca i l'anilingus o petó negre com a estimulació de l'anus amb la boca.

PETTING

Consisteix a fregar-se, a estimular-se sexualment amb la roba posada.

PENETRACIÓ VAGINAL (COIT):

Es tracta de la penetració pene- vagina i de juguina sexual-vagina. En parlar de sexe, la majoria de persones tenen al cap el coit. Aquesta idea coitocèntrica del sexe és exclouent i limitant. Per això, quan parlem de sexe amb adolescents i joves és interessant tornar preguntes perquè es qüestionin el coitocentrisme i s'ampliï la idea de sexe a les diverses pràctiques sexuals.

TRIBADISME

Es defineix com l'estimulació a través del fregament vulva amb vulva o clítoris amb clítoris.

També podem incloure una infinitat de pràctiques com els **petons, les carícies, l'ús de joguines sexuals o els massatges.**

MÈTODES PREVENTIUS

Mètodes preventius d'ITS.

Hi ha diversos mètodes preventius que es poden utilitzar com a barrera davant de les ITS. Moltes vegades no es coneixen tots ja que hi ha un biaix que genera que els mètodes de barrera més enllà del condó extern estiguin invisibilitzats, siguin poc accessibles i que hi hagi menys varietat. A continuació, expliquem els diferents mètodes de barrera que es poden fer servir per a les diferents pràctiques sexuals que es poden donar entre una o més persones. És important fer un ús correcte de cada mètode perquè sigui eficaç davant de les ITS. En cas que no s'utilitzin mètodes de barrera,

hi ha diverses pràctiques i formes per reduir els riscos de transmetre i contraure una ITS. Però hem de tenir en compte que els únics que protegeixen davant de les ITS són els mètodes de barrera.

També és important no vincular un mètode concret amb una pràctica concreta o persones amb una orientació o preferència sexual determinada. Cadascun dels mètodes té diversos usos i es pot fer servir en diferents pràctiques sexuals independentment de la persona que els utilitzi i la seva genitalitat.

QUADRE DE LÀTEX

El quadre de làtex té una forma rectangular i serveix per utilitzar com a barrera en diferents pràctiques on es pot donar intercanvi de fluids sexuals. Es pot fer servir per exemple entre vulva i vulva o entre boca-vulva o boca-anus.

DEDILS I GUANTS

Els dedils i guants de làtex o similar serveixen en pràctiques sexuals que intervenen els dits i les mans en contacte amb orificis del cos com l'anús o la vagina.

PRESERVATIU EXTERN

El preservatiu extern pot servir per protegir-se en les pràctiques de penetració penis-anus, penis-vagina, penis-boca, joguina sexual-vagina, joguina sexual-anus, joguina sexual-boca. També es pot tallar i fer un rectangle per utilitzar-lo com a quadre de làtex. Hi ha una gran varietat de preservatius externs, diferents materials, mides, sabors i formes.

PRESERVATIU INTERN

El preservatiu intern el podem utilitzar per cuidar-nos quan es fan pràctiques de penetració vaginal o anal. Es col·loca dins de la vagina o dins de l'anús (en aquest cas cal treure el cercol intern del preservatiu). També ho podem utilitzar amb joguines sexuals o fer un quadre de làtex. Els preservatius interns no són tan accessibles i hi ha una menor varietat.

Es pot fer servir més d'un mètode de barrera dins d'una mateixa trobada sexual, però és important tenir en compte que hauríem de retirar-lo i fer-ne servir un altre de canviar d'una zona a una altra del cos, o d'una persona a una altra. Per exemple, no hauríem d'utilitzar el mateix condó extern per a penetració anal i passar a fer una penetració vaginal, ja que es podria generar una infecció d'orina. També podem combinar dos mètodes de barrera diferents sempre que no es freguin entre si. Per exemple, durant una penetració vaginal, no s'hauria de fer servir un condó extern i un intern alhora, ja que hi ha risc de trencament per la fricció

MÈTODES ANTICONCEPTIUS

Quan s'aborda la temàtica dels anticonceptius des d'una perspectiva de drets, és important oferir tota la informació existent, exposar tots els riscos que hi ha i donar la possibilitat que cada persona decideixi allò que cregui més convenient en cada situació.

Per què hi ha tants mètodes anticonceptius per a cossos que són fèrtils només uns dies del mes? La desigualtat de gènere i la construcció social de la sexualitat ens ho expliquen: l'home és definit des de la virilitat i la potència sexual, en canvi, els qui van ser socialitzades com a dones estan cenyides a la funció reproductiva.

En qualsevol relació sexual és important tenir en compte els riscos que poden ser presents, així com conèixer els mètodes de prevenció per evitar tant embarassos no planificats com Infeccions de Transmissió Sexual (ITS).

A banda dels preservatius, **la resta d'anticonceptius afecten a les persones amb úter**. Per això, és important poder abordar el tema des de la perspectiva de gènere, ja que al final només aquestes persones pateixen els efectes secundaris d'aquestes substàncies. És important que siguin elles les que decideixin usar-los i quin mètode triar després de **tenir tota la informació sobre tots els mètodes, del seu ús correcte i de les conseqüències**

GUIA SEXUALITATS I ADOLESCÈNCIES LGTBI+

que poden tenir, sobretot en el cas dels anti-conceptius hormonal. El dret a la informació a decidir és un dret que moltes vegades es veu vulnerat.

El consum d'anticonceptius hormonal pot derivar en:

Un augment del risc de malalties cardiovasculars, augmentant la tensió arterial.

Variu o trombosi a causa d'una major coagulació a la sang.

Altres efectes secundaris com mals de cap o disminució de la libido (desig sexual).

Increment del risc de càncer de mama.

Embarassos no planificats si no se'n fa un ús adequat. Per exemple, les pastilles s'han de prendre cada dia a la mateixa hora, tampoc no es poden prendre juntament amb antibiòtics.

Pel que fa a l'anticoncepció hormonal, detectem l'escassa confiança en l'adolescència i la joventut, l'ocultació d'informació perquè puguin prendre decisions responsables sobre la salut i l'existència d'un debat obert sobre l'ús de l'anticoncepció hormonal durant l'adolescència. D'una banda, es tracta d'un mètode que dona tranquil·litat perquè evita l'embaràs, perquè és un grup que presenta més risc d'embaràs que d'ITS. D'altra banda, quan es recomanen, no s'expliquen els efectes adversos que té per a la salut i moltes vegades es recomanen no només com a anticonceptius sinó per regular processos fisiològics com el cicle menstrual que, durant el procés de maduració, és irregular. Per això, en molts casos en què es recreen anticonceptius amb aquesta finalitat, caldria valorar la seva necessitat real.

Recomanació:

Postal "mètodos anticonceptius"
Disponible [aquí](#).

MÈTODES D'OBSERVACIÓ DE LA FERTILITAT

A banda de tots els anticonceptius que actuen al cos a través de substàncies químiques o de cossos estranys que s'introdueixen a l'úter, també hi ha els mètodes d'observació de la fertilitat. Aquests mètodes, respectuosos amb el cos, no solen ensenyar-se ja que consisteixen que la persona tingui un gran autoconeixement del seu propi cos i dugui a terme uns registres minuciosos dels canvis que es generen durant el cicle. El sistema de salut ha estat molt "paternalista" i medicalitzat, ja que aquest tipus d'anticonceptiu s'invalida constantment malgrat la seva eficàcia. També es tracta d'un mètode que implica escoltar de forma activa el propi cos, observar-ne el ritme i fer-ne un seguiment, aquesta proposta costa fer-la encaixar en un sistema capitalista que ens exigeix rapidesa i productivitat.

Aquest mètode consisteix a observar i portar un registre minucios dels canvis que es donen al cos durant el cicle: temperatura basal, moc cervical i coll de l'úter. Tot això per poder saber quins són els dies fèrtils, així podem evitar la penetració penis vagina sense protecció aquests dies o utilitzar un mètode de barrera. La resta de dies, els no fèrtils, poden mantenir pràctiques sexuals sense preocupar-se de la possibilitat d'embaràs.

És important entendre que no tots els mètodes van bé per a tothom, és important que cada persona conegui la seva situació i decideixi el que cregui que és millor per a cada moment tenint en consideració tots els riscos que hi ha i el moment vital en què es troba.

Recomanació:

- Web de [Planned Parenthood](#).
- Guia sobre anticoncepció i embarassos no planificats. Disponible [aquí](#).

Mètode anticonceptiu d'emergència (pastilla postcoital)

La pastilla postcoital consisteix en una pastilla que conté hormones sintètiques i que s'utilitza per evitar un possible embaràs si s'ha tingut un coit vaginal sense protecció o alguna incidència amb el mètode anticonceptiu utilitzat. És un recurs segur i puntual per a una emergència. Com hem comentat anteriorment, és important abordar aquestes qüestions d'una manera no "paternalista" i donar tota la informació perquè les persones puguin decidir de manera autònoma. Una altra qüestió a treballar en relació amb la pastilla postcoital és que quedi clara la idea que no es tracta d'un mètode de prevenció habitual sinó un recurs que cal utilitzar en cas d'emergència.

No és una pastilla 100% eficaç.

No és abortiva, només és funcional per evitar l'embaràs durant les hores posteriors a una pràctica sexual de risc o perquè ha fallat el mètode que s'ha utilitzat.

Després de prendre-la, es pot sentir mal de cap, estomac, nàusees...

Es pot prendre sempre que calgui, no hi ha un nombre màxim de vegades.

Podeu evitar un embaràs, però no protegeix del VIH o altres ITS.

És possible identificar el temor a l'ús de la pastilla postcoital o de facilitar-ne l'accés perquè s'entén que si se'n promou l'ús no es tindran pràctiques sexuals protegides.

Aquesta medicació d'emergència es pot sol·licitar de forma gratuïta als Centres de Salut, a urgències de l'Hospital, a Serveis de Salut Sexual i Reproductiva. També es pot comprar a la farmàcia sense recepta.

Recomanació: Material gràfic sobre pastilla anticonceptiva d'emergència. Disponible [aquí](#).

La Interrupció Voluntària del Embarazo (IVE)

La Interrupció Voluntària de l'Embaràs (IVE), en un dret sexual i reproductiu. Suscita diferents opinions i hi ha moltes creences que poden estar a favor o en contra d'aquesta pràctica. Tot i les nostres opinions personals o les creences que pugui tenir cada persona, no podem oblidar que es tracta d'un dret. Per tant, és important conèixer el marc legal en què ens trobem i tenir clara la perspectiva de drets des de la qual treballem sense deixar de banda o infravalorar les creences de cada persona.

La Interrupció Voluntària de l'Embaràs és un **dret sexual i reproductiu que es pot exercir lliurement**. La Llei a Espanya permet interrompre l'embaràs sota certes circumstàncies (Art. 14 de la L.O.E. 2/2010 de Salut Sexual i Reproductiva i de la Interrupció Voluntària de l'Embaràs).

Cal tenir 18 anys o més? No, pot ser menor. Poden fer una IVE les persones menors de 16 i 17 anys, però l'última reforma legal del setembre del 2015 les obliga a tenir l'autorització d'una de les persones que tenen la tutela (pares, mares, tutores o tutors legals..).

La IVE es pot fer:

Durant les primeres 14 setmanes (3,5 mesos) d'embaràs a petició de la persona embarassada. Les setmanes comencen a comptar a partir del primer dia de la darrera regla.

Entre la setmana 14 i la setmana 22 (5,5 mesos) per causes mèdiques de la persona embarassada o del fetus.

En qualsevol moment si es detecten anomalies fetals incompatibles amb la vida.

Recomanació: Dossier el dret de decidir de les dones. Disponible [aquí](#).

LA PORNOGRAFIA

Els estudis indiquen que la primera vegada que es veu porno és entre els 8 i els 11 anys, per tant, és un fet a la vida d'adolescents que necessita atenció i acompanyament.

La pornografia és cinema de contingut sexual explícit per a persones adultes, és ficció igual que la comèdia, el drama o els thriller. Hi ha el porno masclista, igual que el masclisme travessa tots els gèneres del cinema.

El porno educa? O és el reflex de la sexualitat de la nostra societat?

Hi ha diferents tipus de porno i moltes formes diferents de consum. Les primeres vegades que es consumeix pornografia se sol accedir a través d'anuncis emergents de pàgines web, o a través de webs gratuïtes massives. Aquestes pàgines no es caracteritzen perquè tenen valors igualitaris, ètics i feministes, a favor dels drets sexuals, ni visualitzen el consens, i des d'aquesta guia NO les recomanem. Actualment, la pornografia està en un procés de canvi a causa de l'era de les noves tecnologies i Internet, i és una bona oportunitat per repensar-ne la forma de consum. És responsabilitat personal decidir quin tipus de consum es fa.

És important saber que és il·legal compartir imatges pornogràfiques amb menors d'edat. No és il·legal parlar amb adolescents del que creuen que és el porno o del que han vist. És possible que pensin que reflecteix la realitat i cal desmentir-ho i oferir alternatives. És possible que sorgeixin diverses emocions, de rebuig o d'afinitat, és important respectar la decisió de cada persona i fer un acompanyament lliure de prejudicis morals, però amb una visió crítica.

La imatge que es dona de la sexualitat a la majoria de les pel·lícules és totalment artificial, plena de tabús i reduïda al coit (unió sexual en què hi ha penetració) o a l'orgasme. Es pot gaudir del porno en solitud o en companyia. Hi ha una gran quantitat de porno comercial que és masclista, racista i LGBTI+fòbic, com qualsevol gènere del cinema. Però és important que sapiguem que hi ha un altre tipus de por-

no, que hi ha alternatives més igualitàries i respectuoses, com el porno ètic i feminista. Creiem que el porno és un art que expressa fantasies, jocs i genera excitació, també pot ser una bona eina política i educativa. Hi ha moltes varietats de porno, la importància rau a poder mantenir una ment crítica davant d'això. Poder qüestionar els diferents tipus de porno i poder entendre que no es tracta de pel·lícules d'educació sexual i que el que en puguem extreure s'ha de filtrar i qüestionar, com tots els productes culturals que podem utilitzar per gestionar les nostres sexualitats.

Considerem que el porno té un caràcter dual que cal tenir en compte. D'una banda, és un producte ficcionat (no és la realitat) però com tota ficció pot representar situacions que formen part de les nostres realitats. Com a tal també es converteix en "generador de realitat": té un poder i un caràcter performatiu; també té la capacitat de crear els nostres imaginaris sexuals, els nostres desitjos i cossos. Per això, és un camp de disputa significatiu que ens mostra que en l'educació, cal treure la sexualitat i el cos de l'armari, sinó fem un exercici de negació de la realitat. La sexualitat està en totes les coses encara que no ho parlem. L'educació sexual no és present en la dimensió familiar ni en l'educació reglada de manera integral, no podem culpar el porno de les mancances que la nostra societat presenta per abordar l'educació sexual.

El porno comercial que se sol trobar de forma gratuïta és masclista, tracta la dona com a objecte sexual i no té en compte el seu plaer. Es representen escenes on les dones són tractades amb violència i sense respecte. L'objectiu final de les relacions sexuals que es representen és l'ejaculació dels penis.

El porno convencional també és racista i homòfob, les escenes de sexe lèsbic estan rodades per tal d'excitar els homes. A més, hi ha diferents categories segons els trets físics i el lloc de procedència de les actrius i els actors. Les relacions de poder no només es donen entre homes i dones, sinó també entre persones de diferent ètnia.

El porno va lligat a les modes. Les primeres fotografies eròtiques i vídeos mostraven una bona quantitat de pèl púbic i corporal, pits sense operar i cossos estàndard. Avui dia el pèl ha desaparegut. La majoria de les vulves que es presenten estan totalment depilades. I ens mostren cossos estereotipats que tenen poc a veure amb la realitat i varietat que existeix al món.

Tots els actors tenen superpenis i les actrius vulves amb llavis petits i gairebé idèntics. Totes les actrius porno semblen gaudir de tota mena de pràctiques, com per exemple, el sexe anal, quan a la vida real un percentatge baix de dones el practica o almenys parla obertament del tema. És important qüestionar-se aquestes coses per no reproduir aquests estereotips i violències a la vida sexual de cada persona.

¿QUÉ ASPECTOS POSITIVOS PODEMOS ABORDAR AL TRATAR EL PORNO?

DIVERSITAT DE PRÀCTIQUES SEXUALS

CÀNONS DE BELLESA

ESTEREOTIPS ALS ROLS SEXUALS

CONSENTIMENT EXPLÍCIT

CENSURA

LLEI SESTA/FOSTA

TREBALL SEXUAL

PLATAFORMES DE CONTINGUT SEXUAL EXPLÍCIT

CONSUM RESPONSABLE

EMOCIONS

Què cal tenir en compte en l'acompanyament a les adolescències LGTBI+?

En el procés d'atenció a les adolescències LGTBI+ s'han de tenir present diferents qüestions que ajudaran a poder desenvolupar un acompanyament, seguiment i suport integral i de qualitat. En aquest sentit, resulta indispensable contemplar la diversitat corporal en totes les seves possibilitats i que hi ha nois amb vulva que tenen dret a rebre una atenció ginecològica. Així

com també noies cis lesbianes, bisexuals o asexuals que poden experimentar diverses pràctiques sexuals, tal com ho fan les noies cis heterosexuales.

A continuació, proposem diversos temes sobre els quals cal posar especial atenció i incorporar a les intervencions que duem a terme ja sigui en l'àmbit familiar com a professional:

Disposar i oferir **orinadors a nois trans** que possibilitin orinar dempeus, ja que socioculturalment aquesta activitat pot ajudar a la construcció de la pròpia masculinitat. Aquests dispositius són interessants per oferir propostes que no siguin ni quirúrgiques ni hormonals i que generen un impacte sobre la relació amb el cos i l'expressió de gènere

Utilitzar un **llenguatge no binari** ens ajuda a visibilitzar tots els adolescents que no se senten identificats ni com a homes ni com a dones. S'identifiquen més enllà del binarisme de gènere tradicional. Pot ser que s'identifiquin amb els dos gèneres, amb cap o altres gèneres. El llenguatge utilitzat moltes vegades és sexista i violenta a persones que no estan sent tingudes en compte.

Promoure **orinar en posició asseguda a nois cis** és una opció més que podem plantejar. Si bé no és clar si aquesta idea és arbitrària, és qüestionada per organitzacions sanitàries i autoritats de certs països per motius de salut, higiene, igualtat de drets. En tot cas, és una opció vàlida que convida a reflexionar sobre la imposició d'orinar dempeus.

Oferir **binders, faixes, benes i cintes adhesives a persones que vulguin experimentar amb la seva expressió de gènere i/o identitat**. Hi ha diferents materials per modificar l'expressió de gènere: pròtesis corporals, perruques, barba artificial i moltes més. L'experimentació a través del material anomenat pot ser positiva per a qualsevol persona, pertanyi al col·lectiu LGTBI+ o no. És una pràctica que ens pot ajudar a qüestionar certs estereotips, expressions o rols de gènere i sentir-nos bé amb la nostra corporalitat. És important tenir en compte totes les recomanacions a l'hora d'utilitzar material per ocultar els pits: cura de la pell, protecció de les glàndules mamàries, elecció de tipus de materials, realització d'etapes de descans.

Abordar els aspectes de salut i de la pròpia sexualitat en el cas **d'adolescències intersex** que exigeix que totes les decisions que es prenguin siguin partint de la informació basada en l'evidència científica per promoure decisions lliures de violències, discriminacions i que evitin la patologització, que respectin la identitat de gènere i la capacitat reproductiva i que promoguin el plaer sexual. En tots els casos, les intervencions que es facin s'han d'abordar prèviament de manera integral per evitar procediments irreversibles sense el coneixement i el consentiment de cadascuna de les persones.

Realitzar **controls ginecològics a noies cis lesbianes i bisexuals i nois trans** resulta fonamental perquè contraure Infeccions de transmissió sexual (ITS) no és exclusiu de les noies cis heterosexuales. Si bé és cert que el risc de transmissió de VIH en pràctiques sexuals entre cossos amb vulves és menor, aquest no és un motiu per invisibilitzar-ne o evitar-ne l'abordatge.

Realitzar controls urològics a **nois i noies trans** amb penis, ja que és l'especialitat mèdica que aborda les patologies que afecten l'aparell urinari, les glàndules suprarenals, el retroperitoneig i els genitals interns. A partir dels 45 anys és recomanable fer una revisió de la pròstata anual per detectar l'existència de càncer prostàtic, o a partir dels 40 si hi ha antecedents familiars que ho han patit.

Oferir els **tractaments d'hormonació i les intervencions quirúrgiques** de modificació corporal segons la Llei d'identitat de gènere actual, en el cas de menors de 18 anys necessiten el consentiment i l'autorització de persones adultes (pare, mare, tutora legal, etc).

Respectar la pràctica anomenada **tucking**, que és **l'ocultació del penis de manera temporal**. Algunes persones amaguen el penis per no evidenciar-ne l'existència. És important respectar l'anonimat genital de les persones que ho desitgin. Hi ha diferents metodologies per dur a terme aquesta pràctica, és imprescindible conèixer bé els procediments perquè a l'hora de fer-la no apareguin complicacions com la torsió testicular. La torsió testicular es produeix en rotar i/o recargolar-se el conducte deferent produint inflamació i dolor agut, es considera una urgència mèdica que requereix atenció immediata.

ADOLESCÈNCIES LGTBI+ I EDUCACIÓ SEXUAL

L'educació sexual és un dels drets reconeguts a la Declaració dels Drets Sexuals i Reproductius (IPPF. Sexual Rights, 2008) que es fonamenta a la Declaració dels drets humans aprovada per les Nacions Unides. Hi ha referents internacionals que es basen en l'evidència científica com la UNESCO i l'OMS que han elaborat recomanacions i pautes per assolir una educació sexual adaptada a les diferents etapes evolutives.

Actualment, hi ha països a Europa que tenen garantida **l'educació sexual** de manera **transversal, curricular i obligatòria**. Justament aquests països són els que presenten les millors dades respecte a l'autocura i les infeccions de transmissió sexual (ITS), així com les taxes més baixes d'embarassos no planificats en el transcurs de l'adolescència. Per tant, ens revela una informació indispensable a tenir present al moment de pensar estratègies educatives adreçades a la població adolescent i jove.

És possible distingir diferents models d'educació sexual:

MODEL MORAL

Promouen l'abstinència sexual, sobretot les pràctiques de penetració, abans del matrimoni.

MODEL BIOMÈDIC

Se centra en la gestió dels riscos, inclou l'abstinència i promou l'ús de mètodes anticonceptius i de pràctiques de sexe segur.

MODEL INTEGRAL

També inclou la gestió dels riscos, però les seves estratègies no se centren en ells, sinó que té una visió més àmplia i holística que inclou el plaer i les emocions. S'entén la sexualitat des d'una perspectiva positiva i respectuosa que promou el benestar i la qualitat de vida de les persones.

GUIA SEXUALITATS I ADOLESCÈNCIES LGTBI+

Educació Sexual Integral

L'ESI comença des del naixement, s'adapta als diferents grups etaris i cicles formatius, té en compte les característiques culturals i el nivell de desenvolupament de les persones, es basa en evidències científiques i en els drets humans, acull totes les diversitats, persegueix la igualtat de gènere, advoca per la sobirania i l'autodeterminació dels cossos i, finalment, contribueix a la construcció de societats inclusives i transformadores.

L'ESI democratitza l'accés a una **informació fiable, crítica i actualitzada** tot promovent el respecte igualitari dels drets de totes les persones. La vivència lliure i saludable de les nostres sexualitats està emmarcada en la garantia de drets; no pot dependre de la bona voluntat, la capacitat de comprensió i les creences d'altres persones.

L'ESI ha de desplegar-se com una política contra l'ordre patriarcal, ens convida a desconstruir-nos, a canviar i redefinir mirades i vincles **en clau de drets i d'equitat**. El camí ens ha de guiar cap a habitar les sexualitats de manera lliure i plaent.

A l'acompanyament a les adolescències LGTBI+ resulta imprescindible acollir totes les diversitats i visibilitzar-les. Cal abordar el nivell d'informació de què disposen sobre la salut i l'educació sexual, la visibilitat que tenen al seu entorn immediat (famílies, escola, amistats, etc.) a partir d'aquesta exploració indagar sobre la seva vivència en relació amb la seva orientació/ preferència sexual, identitat i expressió de gènere.

Com hem comentat, històricament, l'educació sexual ha estat vinculada a la nostra anatomia i centrada en la funció reproductora des de la cisnorma; no hi ha referències al plaer, el clítoris és invisible. La socialització de gènere ha impregnat de manera desigual les possibilitats d'experimentar la nostra sexualitat mitjançant la transmissió de missatges culpabilitzadors i moralitzants.

L'ESI és un pilar fonamental per a la **construcció de la nostra identitat, les diverses formes en les que ens relacionem, la cura del cos, la gestió de la salut i les emocions, així com la detecció de violències**. És un espai que possibilita entendre les sexualitats, les diversitats, està centrat en el plaer i des d'una perspectiva de drets. No es tracta de tolerar les diferències, no implica només respectar les diversitats, sinó que se n'ha de promoure la celebració per tal de nodrir-nos d'aquesta heterogeneïtat i enriquir-nos a partir de les diferents maneres d'experimentar les sexualitats. Es tracta de crear espais que donin visibilitat a la diversitat de gènere i mostrin referents positius que exemplifiquin que altres maneres de viure el gènere són vàlides, respectables i, per què no, desitjables. (Missé, 2015).

L'ESI ha d'abordar continguts de forma transversal, tenint en compte tots els aspectes que es posen en joc, les accions educatives puntuals que sovint es dirigeixen a l'adolescència són un pal·liatiu. Per implementar **una pedagogia de les sexualitats** de forma integral i continuïsta cal fer-ho **en clau relacional, evitant biaixos i simplificacions, adaptant els continguts i missatges a cada cicle formatiu i etapa evolutiva**.

Recomanacions per abordar les sexualitats LGTBI+

Ús del llenguatge inclusiu: quan es fan preguntes respecte a les relacions i pràctiques sexuals és important no donar per feta l'heterosexualitat, la monogàmia, l'exclusivitat sexual i el binarisme de gènere. A través de les nostres narratives tenim la possibilitat de visibilitzar diferents opcions d'experimentació i d'exploració sobre el cos i la sexualitat. És fonamental utilitzar els noms i els pronoms elegits per cada adolescent.

Implicació de l'entorn immediat: la família, parella/es i amistats són rellevants en el procés d'acompanyament sempre que la persona estigui d'acord i/o ho sol·liciti.

Promoció d'espais d'acollida i trobada a les famílies d'adolescents LGTBI+ per compartir inquietuds, necessitats i recursos vinculades a l'acompanyament dels fills, filles i fillis en un context de respecte.

Creació d'espais i propostes Youth Friendly: a partir d'una estètica, codis i continguts juvenils que promoguin i facilitin la vinculació als serveis, els espais i els recursos dirigits a la població adolescent i jove

Construcció i promoció d'espais de seguretat, intimitat i confiança per abordar temes relacionats amb les sexualitats. Són contextos idonis per abordar les violències LGTBI+fòbiques que moltes vegades han experimentat en altres àmbits de les seves vides. La confidencialitat, la privadesa i el respecte de la intimitat és un dret i és essencial per a la integritat de les adolescències.

Inclusió de referents diversos i positius en els nostres relats per oferir un marc d'acompanyament inclusiu i promoure la creació de nous imaginaris que esfondren els estereotips i mites vinculats a les diferents identitats i expressions de gènere i sexualitats.

Ús de les tecnologies: en el procés de construcció de les sexualitats, ja sigui en l'ús de pràctiques sexuals (sexting), a nivell comunicatiu o relacional, així com en l'exercici de les violències (sexpredding).

Recursos associatius LGTBI+: on puguin trobar espais segurs per promoure el dret a la lliure associació sexual i que disposin d'una xarxa de suport i estratègies de cura col·lectives. La creació d'enllaços entre iguals permet fer front a situacions d'aïllament que moltes adolescències transiten i habiten com a conseqüència d'experimentar, practicar, desitjar i viure de manera no normativa.

Informació i formació: sobre les diferents opcions preventives biomèdiques disponibles per poder explicar i oferir opcions i així convidar a la seva elecció i ús en funció de les pràctiques sexuals que tinguin.

Opcions disponibles respecte a l'ús de pròtesis, materials i tractaments, incloent-hi els avantatges i els riscos perquè es puguin prendre decisions informades.

RECURSOS PER ACOLLIR LES DIVERSITATS A LES ADOLESCÈNCIES

A continuació, s'ofereixen diferents recursos que considerem útils, necessaris i beneficiosos perquè les persones adultes, ja sigui en

l'àmbit educatiu, social, sanitari o familiar, puguem acompanyar les adolescències de manera respectuosa.

Entitats comunitàries i recursos públics:

Serveis d'atenció a la salut de les persones trans. Servei català de salut.

Centre LGTBI de Barcelona.

La Lore. Espai jove sobre sexualitat, relacions i gènere.

Trànsit. Unitat d'atenció a la salut de les persones trans.

CJAS Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats.

Trans Família. Espacio de familias de personas trans.

Casal Lambda. Grup de joves.

AMPGIL. Associació de mares i pares de gais, lesbianes, bisexuals i transexuals.

JTB Joves Trans de Barcelona.

Chrysallis Catalunya. Grup de famílies de criatures i adolescents trans.

Oasis LGTB.

ACA. Associació Catalana d'Assexuals.

Recursos audiovisuals

Documental

Vestit nou (2007, Sergi Pérez). Mostra la realitat del sistema educatiu per incloure nens que transiten o que manifesten una identitat de gènere autopercebuda que no es correlaciona amb la que s'espera. Disponible [aquí](#).

Curt d'animació

"1977" (2007, Peque Varela). Es descriu com a les diferents etapes del cicle vital, mitjançant les diverses influències socials, es conforma la nostra identitat a través dels diferents discursos normatius. Disponible [aquí](#).

Web serie

El contacto cero. (2020, Sandra Guzmán). S'evidencia la realitat de les dones lesbianes que porten una vida molt natural. Disponible [aquí](#).

Curt d'animació

¿Dónde está la diferencia? (2011, Colombia diversa). Reflecteix la discriminació a l'àmbit educatiu per raó d'identitat de gènere i orientació sexual. Disponible [aquí](#).

Pel·lícula

XXY. (2007, Lucía Puenzo). Reflecteix la realitat d'una adolescent intersex i l'acompanyament de la família.

Pel·lícula

El último verano de la Boyita. (2010, Julia Solomonoff). A través de l'intimisme i de manera respectuosa i tendra s'aborda l'autoconeixement i l'exploració d'un cos que muta i dona pas a una identitat.

Pel·lícula

(1997, Lukas Moodysson). En un poble suec, una adolescent s'embolica en una relació i una experiència amb una amiga lesbiana.

Pel·lícula

Tomboy (2013, Céline Sciamma). Una nena de 10 anys es trasllada a un nou barri i decideix vestir-se com un nen.

Serie Oh My Goig

(2007, Betevé). És una sèrie juvenil que trenca els estereotips i tabús sobre les relacions afectives, les sexualitats i les identitats. Disponible [aquí](#).

Llistes de música de de SEXus amb referents i temàtiques LGTBI*+. Disponibles [aquí](#).

Serie Transparent

(2014, Jill Soloway). Aborda la vida d'una dona trans que comença la transició a l'adulesa.

Documental

Lesbofobia (2019, Creación Positiva). Disponible [aquí](#).

Documental

La Barcelona sexi (2018, Equipo El Palomar). Es centra en la història de l'art que marca la ciutat des dels inicis del segle XX fins als nostres dies, amb figures que –per integrar l'erotisme, la seducció i utilitzar el gènere com a mitjà d'expressió i provocació– han estat relegades del reconeixement i considerades. Disponible [aquí](#).

Documental

Yes we fuck (2017, Antonio Centeno) Sexualitats i diversitat funcional. Disponible [aquí](#).

Documental

EnFemme (2019, Alba Barbé i Serra) EnFemme és un petit refugi per a l'anonimat a la metròpolis de Barcelona, un punt de reunió per a persones que es comencen a pensar com "cross-dressers". Disponible [aquí](#).

Pel·lícula

Pride (2014, Matthew Warchus). Basada en fets reals, la història gira al voltant d'un grup d'activistes del col·lectiu LGBT que decideixen donar suport a les vagues mineres del 1984 al Regne Unit.

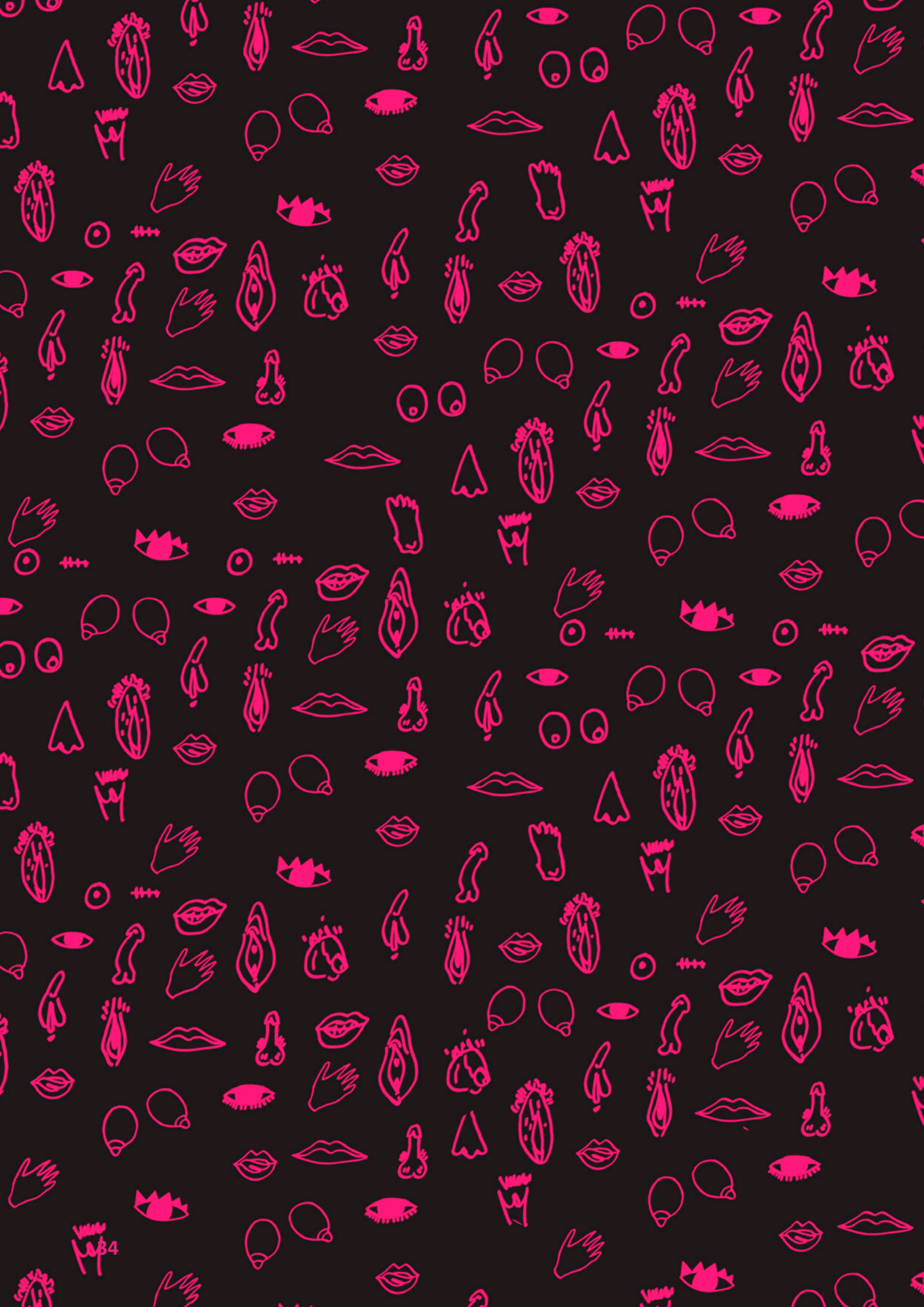
Recursos bibliogràfics

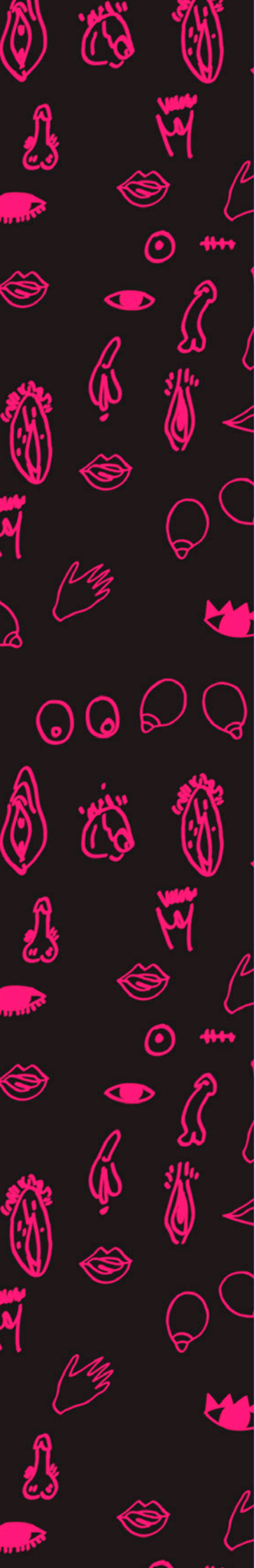
LLIBRES

- Habla con ellos de sexualidad. Elena Crespi. 2019. Lunwerg Ed.
- Parlem de Sexe a casa. Guia per una bona educació sexual i afectiva. Elena Crespi. Eumo Ed.
- La regla mola (si sabes cómo funciona). Anna Salvia y Cristina Torrón. Menstruita.
- Sexo es una palabra divertida. Cory Silverberg. 2019. Ed. Bellaterra.
- Tot el que necessitas saber sobre sexualitat. Carolina Checa, Noemí Elvira, Anna Morero Beltrán. 2019. Rosa dels Vents.
- ¿Qué tengo aquí abajo? Rosa Sanchís. 2007. Picanya Edicions del Bullent.
- El fruto prohibido. Liv Strömquist. 2018. Reservoir Books.
- Queer, una historia gráfica. Meg-John Barker. 2017.
- Dibujando el género. Gerard Coll-Planas. 2017

GUIES I DOSSIERS

- Criterios de calidad de las intervenciones de educación afectiva sexual implementadas en los centros educativos en la ciudad de Barcelona. Ayuntamiento de Barcelona. [Disponible aquí.](#)
- Guía de salud sexual para mujeres lesbianas y bisexuales. [Disponible aquí.](#)
- Guía de salud sexual para mujeres que tienen sexo con mujeres. [Disponible aquí.](#)
- Protegeix-te cony. [Disponible aquí.](#)
- Esta guía va de culo. [Disponible aquí.](#)
- Guía Sexualidad(es) en clave cultural : guía informativa para la promoción de la salud sexual. [Disponible aquí.](#)
- El plaer de trencar la norma. Claus reflexives per a l'educació sexual (II). [Disponible aquí.](#)
- La educación afectiva sexual, un derecho, una prioridad. [Disponible aquí.](#)
- Atención de la salud integral de personas trans, travestis y no binarias. [Disponible aquí.](#)
- Buceando en la diversidad desconocida. Guía para terapeutas con pacientes con intersexualidad(es). [Disponible aquí.](#)
- Principios de Yokarta. Principios sobre la aplicación de la legislación internacional de derechos humanos en relación con la orientación sexual y la identidad de género. [Disponible aquí.](#)
- Transmisión sexual del VIH. Guía para entender las pruebas de detección y el riesgo en las prácticas sexuales. Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH. [Disponible aquí.](#)
- Guía didáctica Somos Amor: Historias de familias diversas. [Disponible aquí.](#)
- Somos Diversidad. Actividades para la formación de profesionales de la educación formal o informal en diversidad sexual, familiar, corporal y de expresión e identidad de género. [Disponible aquí.](#)
- Guía de atención sanitaria trans-específica basada en los derechos humanos. [Disponible aquí.](#)
- Las familias en las aulas. Guía práctica de herramientas y recursos educativos de Diversidad Familiar. [Disponible aquí.](#)
- Palabras inclusivas: un glosario europeo sobre familias LGBT. [Disponible aquí.](#)





CRÈDITS FINALS

EL PROJECTE

Aquesta guia és una proposta de SEXus, un programa desenvolupat per l'Associació Benestar i Desenvolupament ABD, ONG declarada d'Utilitat Pública, que té els seus orígens a la dècada dels vuitanta.

Des de SEXus abordem la sexualitat de manera integral i positiva oferint informació objectiva, lliure de prejudicis morals, promovent l'autonomia i facilitant la presa de decisions sobre la vida sexual.

Equip SEXus

Tenim un enfocament feminista que té en compte les diverses opcions, preferències sexuals, identitats i expressions de gènere, i que posa en evidència les desigualtats i les violències masclistes. En definitiva, que tenen en compte les diferents sexualitats, plaers i desitjos que formen part de la realitat de cada persona.

Oferim una mirada de la sexualitat visibilitzant les diversitats afectives, sexuals i de gènere amb l'objectiu de desmuntar els estereotips que circulen, posant de manifest la incidència rellevant que té la construcció del gènere en el procés de socialització i en la percepció de la pròpia sexualitat, així com els aspectes socials, culturals, psicològics i biològics. El llenguatge que es fa servir per donar compte de les diferents identitats es va ampliant per acollir i visibilitzar les diferents realitats a través de les sigles LGBTI+.

Considerem fonamental tenir present les diferents visions i sabers sobre la sexualitat, les relacions sexuals i afectives, la cura i el cos, la gestió dels plaers i riscos, i rescatar la pròpia biografia. Per això, l'autoconeixement, la pròpia exploració i la possibilitat de donar compte de si mateixa ens semblen una font ineludible des d'on ampliar els marcs de possibilitats.

Entenem la importància d'abordar les sexualitats des d'una perspectiva intercultural, que reconegui, permeti i prevegi pensar la diversitat; les diferents maneres de construir, pensar, expressar i viure el cos sexuat en diferents cultures. Ens sembla imprescindible treballar des d'una mirada que tingui la persona i la seva biografia al centre, reconeixent l'especificitat cultural dels seus orígens, la igualtat de drets i la convivència enriquida per totes les cultures..

sexus.org // [@sexus_org](https://twitter.com/sexus_org) // sexus@abd-ong.org

