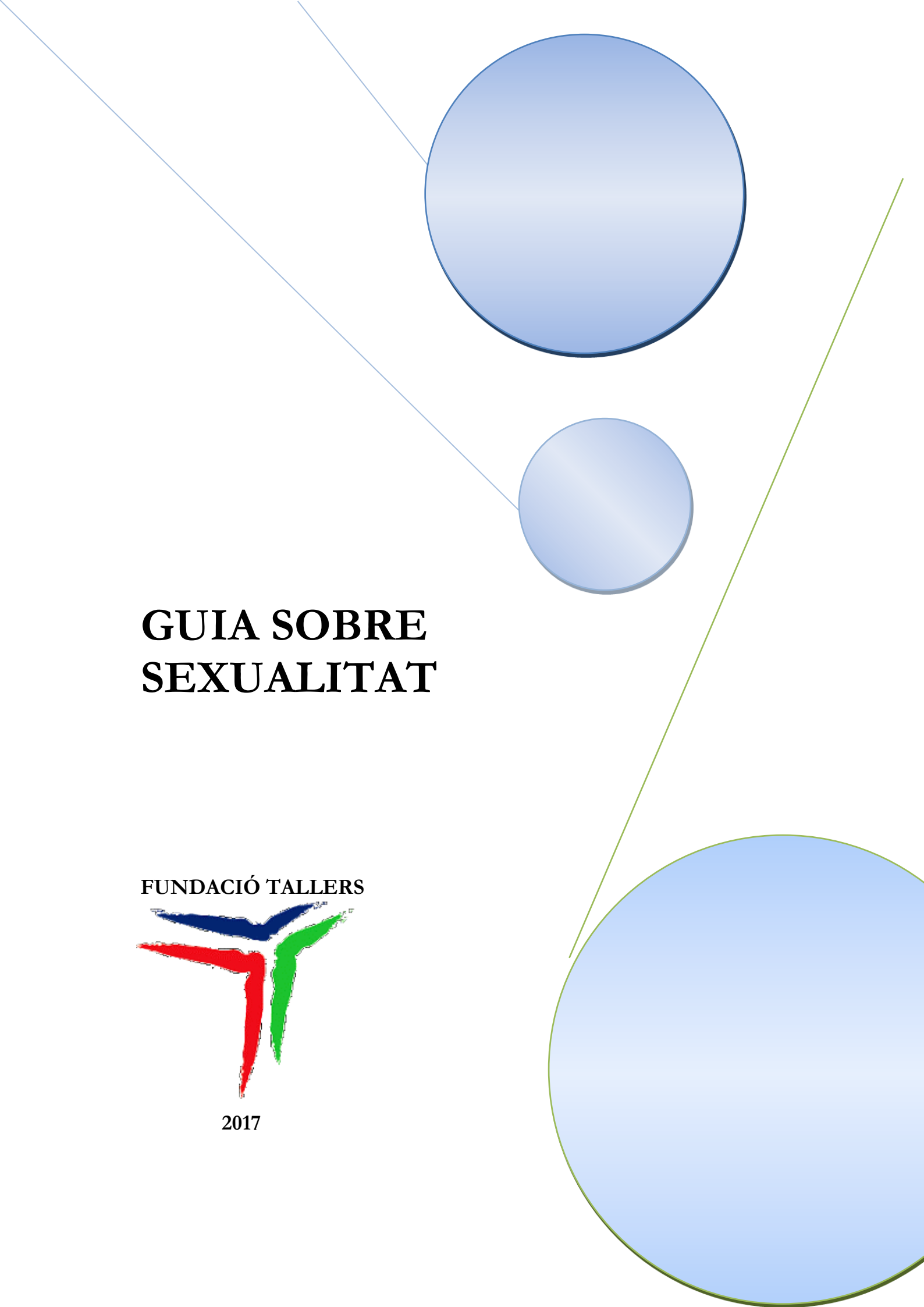




GUIA SOBRE SEXUALITAT

FUNDACIÓ TALLERS



2017

Edita:

Fundació Tallers

Amb el suport de:

Gemma Deulofeu, psicòloga i sexòloga

Autors:

Joan Martínez Abellán, Víctor Lamor Rodríguez, Neus Lisón Ortiz
amb el suport de les Comissions del projecte de Sexe-afectivitat
de Fundació Tallers.

Adaptació a Lectura Fàcil:

Elisabet Serra (Associació Lectura Fàcil)

Disseny:

Joan Martínez Abellán

Il·lustracions:

Mònica Roca

Impressió:

Fundació Tallers

Primera edició:

Abril 2017



Aquest logo identifica els materials que segueixen
les directrius internacionals de l'IFLA (International
Federation of Library Associations and Institutions)
per a persones amb dificultats lectores.
L'atorga l'Associació Lectura Fàcil (www.lecturafacil.net).

Índex



1. Introducció

De què parlem? de sexe-afectivitat _____ Pàgina 4

Per què hem fet aquesta guia? _____ Pàgina 6

Per a qui és aquesta guia? _____ Pàgina 6

Què hi trobaràs? _____ Pàgina 7

Què hem tingut en compte
per fer la guia? _____ Pàgina 7



2. Drets i deures

Quins drets tens? _____ Pàgina 9

També tens obligacions _____ Pàgina 9



3. Com comportar-se en públic

És correcte... _____ Pàgina 11

No és correcte... _____ Pàgina 13

Respecta tothom _____ Pàgina 14



4. Que no et maltractin

No permetis que et tractin malament _____ Pàgina 16



5. I si necessites ajuda?

A qui pots demanar ajuda? _____ Pàgina 18



6. Annex

Pel·lícules i documentals
sobre sexualitat i discapacitat _____ Pàgina 20

1

Introducció

De què parlem? de sexe-afectivitat

La sexualitat és una part important de la nostra vida.

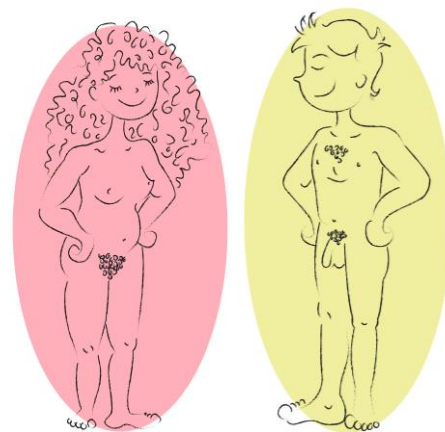
Totes les persones tenim sentiments i desitjos sexuals que necessitem expressar i satisfer.

Gaudir de la sexualitat influeix en com ens sentim.

Quan parlem de sexualitat parlem de:

El nostre sexe:

com és i com funciona el nostre cos,
les nostres preferències sexuals,
l'atracció que sentim per persones
del mateix sexe o del sexe contrari.



Els nostres sentiments:

què sentim per altres persones,
les ganes d'estar amb persones
que ens atreuen,
les nostres emocions i com ens sentim.



Els nostres desitjos:

l'excitació, el plaer, les sensacions físiques
i les fantasies eròtiques.



Els nostres actes:

les relacions de parella, les abraçades, les carícies,
els petons, les relacions sexuals, la masturbació.



Els nostres pensaments:

què sabem i què no sabem sobre la sexualitat,
què ens fa por,
quines coses ens agradaria fer
i quines pensem que estan malament.



Per què hem fet aquesta guia?

A **Fundació Tallers** venim a treballar i a fer activitats.

Però també ens relacionem amb molta gent
i fem amics i amigues.

A vegades també tenim parella
o sentim atracció per algun company o companya.

Totes les persones tenim en algun moment desitjos sexuals
i busquem la manera de satisfer-los: amb la nostra parella o en solitari.

Però a vegades aquests desitjos ens preocupen perquè:

- No tenim parella o ens costa relacionar-nos amb altres persones.
- La parella o els amics ens tracten malament.
- No tenim un lloc privat on expressar els nostres desitjos.
- Hi ha coses que no sabem i que ens agradaria preguntar.
- Ens costa explicar què ens passa i tenim sensacions que no sabem si són bones o dolentes.
- Ens fa vergonya pensar en el sexe i parlar-ne.

Per a qui és aquesta guia?

Aquesta guia és per a totes les persones que treballem i fem activitats a Fundació Tallers.

Què hi trobaràs?

En aquesta guia hi trobaràs informació sobre:

- Amb qui pots parlar quan et preocupen temes sobre sexualitat.
- Com t'has de relacionar quan ets a Fundació Tallers.
- Quines coses no estan bé en una relació d'amistat o de parella.
- Quins drets i quines obligacions tens quan et relaciones amb companys/es, amics/gues o parella.

Què hem tingut en compte per fer la guia?

Per fer aquesta guia hem tingut en compte:

- Els drets de les persones amb discapacitat: totes les persones som iguals i no podem patir discriminació per cap motiu.
- Tot el que necessitem per tenir una bona qualitat de vida.
- L'assessorament d'una psicòloga i sexòloga.
- La vostra opinió, la dels educadors i educadores i les famílies.



Drets i deures

Quins drets tens?

Tens dret a:

- Gaudir de la teva sexualitat i respectar la sexualitat de l'altra persona.
- Demanar i rebre informació sobre sexualitat.
- Rebre protecció si pateixes maltractaments o abusos.
- Tenir parella i expressar-li els teus sentiments en el moment adequat.
- Protegir la teva vida privada i intimitat
- Ser respectat:
 - que t'escoltin i valorin la teva opinió,
 - que no es riguin de tu,
 - que et tractin com a una persona adulta.

També tens obligacions

Tens l'obligació de:

- Tractar tothom amb consideració:
 - respectar la seva vida privada i intimitat.
 - respectar la seva manera de ser.
- Complir amb les teves responsabilitats a la feina.
- Tenir cura de la teva salut.



Com comportar-se
en públic

És correcte...

- Tenir una relació de parella amb un company o companya del centre.
- Si tens parella, passar junts el temps lliure
i agafar-vos de la mà, fer-vos una abraçada, un petó o una carícia.
- Si t'agrada una persona,
demanar-li amb respecte si vol tenir una relació amb tu.

Aquests comportaments formen part de la intimitat de la parella.

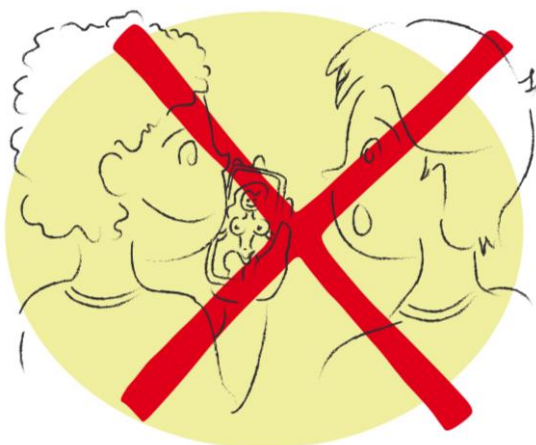
Tot i que és correcte mostrar-se de manera afectuosa en públic, sempre és millor fer-ho en privat per no molestar les altres persones, i evitar comentaris o bromes.



- Demanar ajuda quan:
 - Tens dubtes sobre temes de sexualitat.
 - La teva parella o una altra persona et maltracta o et demana fer coses que tu no vols.
 - No respecten les teves preferències sexuals.
 - Et sents malament amb la teva parella perquè els vostres sentiments han canviat o perquè t'agrada una altra persona.
 - Et sents malament perquè has tallat amb la teva parella o la persona que t'agrada t'ha rebutjat.

No és correcte...

- Tenir relacions sexuals al treball.
- Tocar, abraçar i fer petons a persones que no ho volen.
- Insistir quan una persona t'ha dit que no vol ser la teva parella.
- No acceptar que la teva parella vulgui deixar la relació.
- Insultar o maltractar.
- Fer gestos i dir paraules obscenes.
- Ensenyar imatges pornogràfiques o informació que pot molestar altres persones.



Abans de tenir relacions sexuals és necessari:

- Decidir amb responsabilitat què et convé.
- Conèixer bé els mètodes anticonceptius per evitar embarassos no desitjats, i les mesures d'higiene per evitar contagis.
- Tenir un lloc segur i protegit.

Respecta tothom

Totes les persones som diferents, però tenim els mateixos drets:

- Tracta homes i dones per igual.
- Respecta les preferències sexuals de cada persona.
No insultis ni critiquis les persones homosexuals.



- No facis bromes sobre l'aspecte físic de les persones.
- Respecta la intimitat de les altres persones:
 - no comparteixis fotos,
 - no donis adreces o telèfons sense el seu permís,
 - no expliquis per mòbil o Internet coses personals.

També t'has de respectar a tu mateix/a:

- **Protegeix la teva imatge.**
- **Vigila a qui dones informació teva i on la publiques.**
- **No ensenyis el teu cos ni et masturbis en públic.**



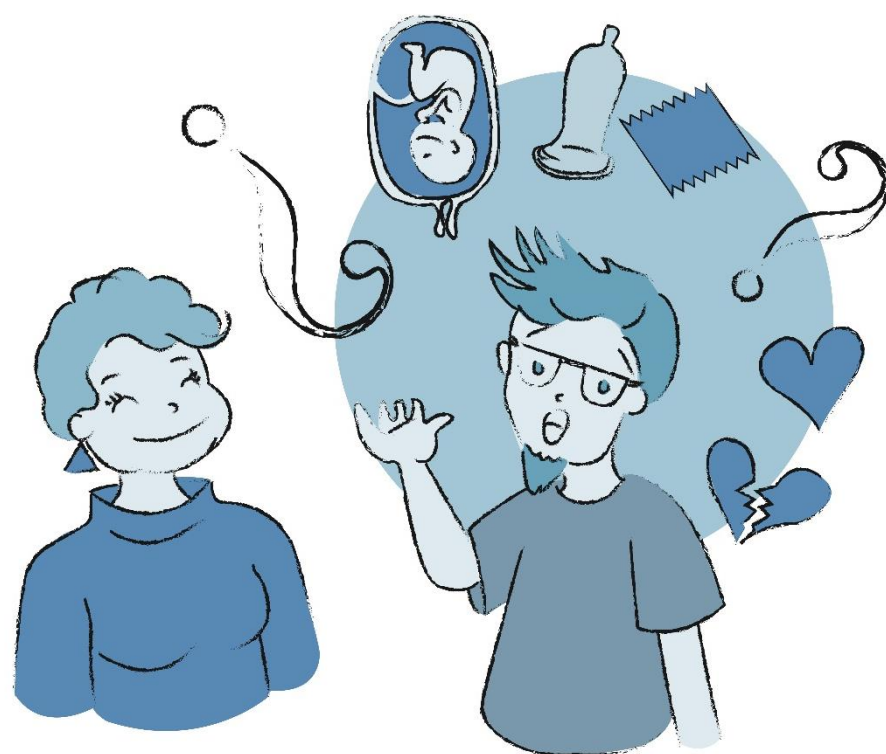
Que no et maltractin

No permetis que et tractin malament

Demana ajuda si la teva parella, amic o amiga et fa alguna d'aquestes coses:

- Et pega o et crida.
- Es riu de tu, et parla malament o t'insulta.
- No et deixa estar amb altres persones.
- No té en compte la teva opinió sobre coses que us afecten als dos.
- T'enganya amb altres persones.
- Et fa fer coses sexuals que no t'agraden.
- Et persegueix encara que l'hagis deixat.





I si necessites ajuda?

A qui pots demanar ajuda?

Tots i totes necessitem l'ajuda d'altres persones.

Si et preocupa alguna cosa, no t'ho guardis per a tu.

És molt important que ho expliquis a algú de la teva confiança, com per exemple:

- Un familiar proper
- Un monitor o monitora
- El teu educador o educadora de referència
- Un responsable de la teva àrea o secció
- Una psicòloga, pedagoga o treballadora social

Aquestes persones t'escoltaran, et respectaran

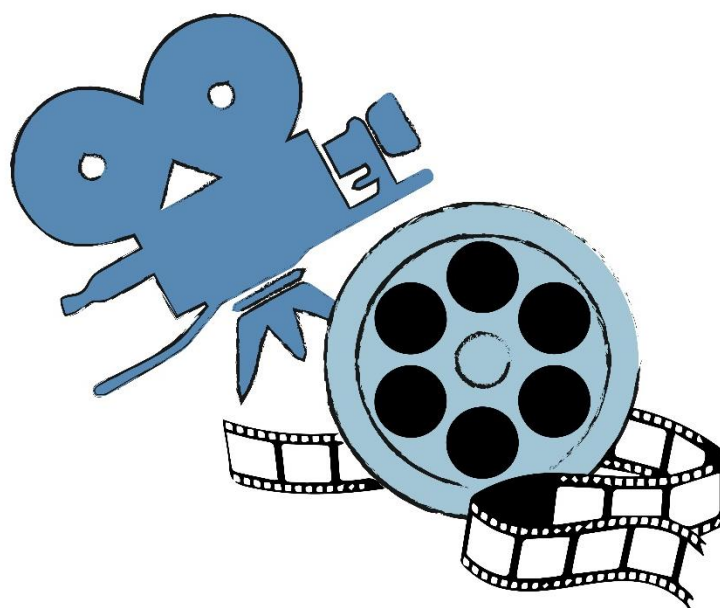
i et parlaran amb sinceritat.

Si elles no et poden ajudar, buscaran algú que pugui fer-ho.

Respectaran el secret del que els expliquis.

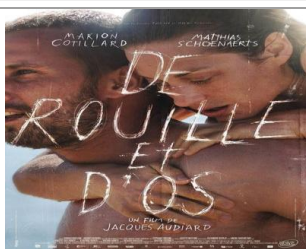
Per tal d'ajudar-te et poden demanar:

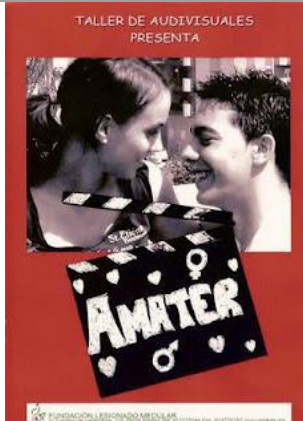
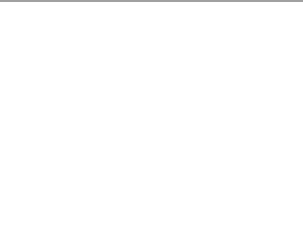
- Més informació sobre tu o del que els expliques.
- Permís per comentar-ho a altres persones que també et poden ajudar.
- La teva opinió o la de la teva família.
- Parlar amb la teva família, tutors o tutores.

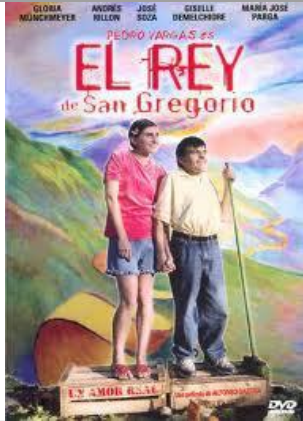


Annex

Pel·lícules i documentals sobre sexualitat i discapacitat

REALIDADES AJENAS Documental en dues parts http://youtu.be/HP7ltOCZrOA http://youtu.be/-1IQRo9bJrU	
ME GUSTAN TUS SILENCIOS Documental http://youtu.be/vcXIesRZeho	
EL VIAJE DE MARÍA Curtmetratge d'animació Autisme (inspirat en el llibre "María y yo") http://www.youtube.com/watch?v=qxLeb5y6p7s	
MARÍA Y YO Pel·lícula Autisme (inspirat en el llibre "María y yo") http://www.youtube.com/watch?v=aviGMwGRsr0	
YO TAMBIÉN Pel·lícula Síndrome de Down http://www.youtube.com/watch?v=zl8Ayg1wXU	
DE ROUILLE ET D'OS Pel·lícula Discapacitat física, amputació http://www.youtube.com/watch?v=M1PTkqyQ8hU	

AMATER Curtmetratge Discapacitat física http://www.dailymotion.com/video/xkqlbs_amater_shortfilms	
DE CINTURA PARA ARRIBA Pel·lícula Discapacitat física http://www.youtube.com/watch?v=UJO_xTha3p4	
SEXE, AMOUR & HANDICAP Documental (en francès) http://www.maryhash.com/pages/video16.html	
ÁNGELES Curtmetratge Discapacitat intel·lectual http://www.youtube.com/watch?v=ADrk5panrOU	
PARADA INTERMEDIA Curtmetratge Discapacitat visual http://youtu.be/pDSidQG8SFg	
NACIONAL 7 Pel·lícula Discapacitat física http://archive.org/details/1mcseducacion.blogspot.com1Nacional7	

EL REY DE SAN GREGORIO Pel·lícula Discapacitat intel·lectual http://www.youtube.com/watch?v=2240pIMzCZ8	
SEXO VOLUNTARIO Pel·lícula Discapacitat intel·lectual i física http://www.youtube.com/watch?v=p9ckujPbtvI	
DANCE ME TO MY SONG Pel·lícula Paràlisi cerebral http://www.imdb.com/title/tt0154378/	
HIJOS DE UN DIOS MENOR Pel·lícula Discapacitat auditiva http://www.youtube.com/watch?v=cljI6rSK1pc	
ESTHÉTIQUE ET HANDICAP Col·lecció de fotografies http://www.esthetique-et-handicap.com/	
THE SPECIAL NEED Webvídeo Autisme (en desenvolupament. S'hi pot col·laborar a través de la pàgina web i el bloc) http://www.thespecialneed.com/blog/en/	

INTOCABLE

Pel·lícula

Discapacitat física

<http://www.youtube.com/watch?v=oppPbwglWoU>



SEIS PUNTOS SOBRE EMMA

Pel·lícula

Discapacitat visual

<http://www.youtube.com/watch?v=VSIWsz1v4sA>



DIARIO DI UNA SQUILLO PERBENE

Sèrie de televisió

Capítol en què un jove amb diversitat funcional demana els serveis

d'una treballadora del sexe amb l'ajuda del seu pare

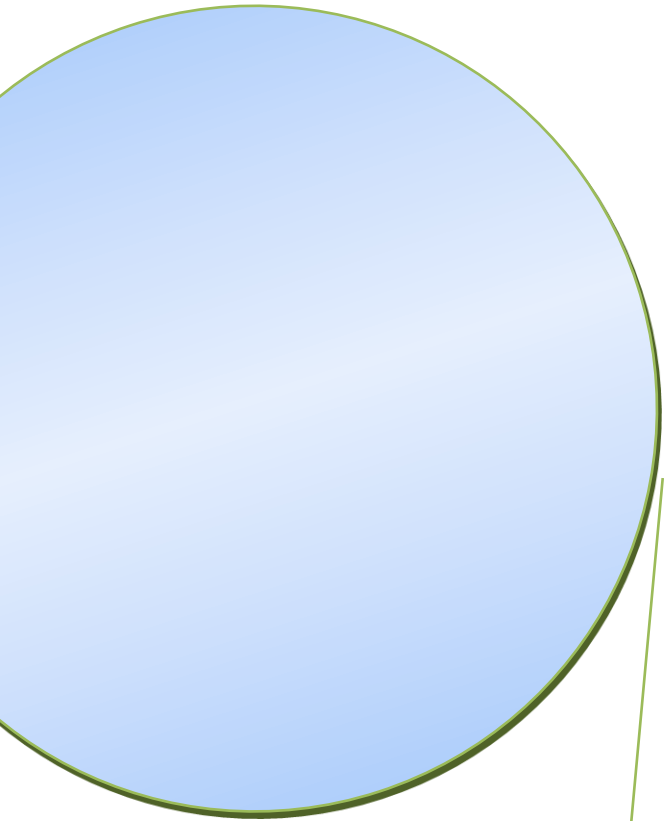
<http://www.youtube.com/watch?v=GvICwLqqkic>

HASTA LA VISTA

Discapacitat motora i sensorial

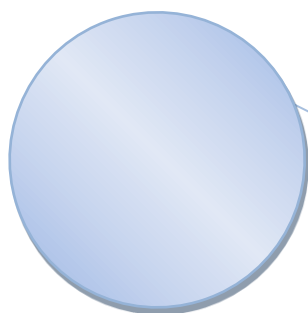
http://www.youtube.com/watch?v=Ai9_vkKTVFc





Aquesta guia t'ajudarà a saber:

- Amb qui pots parlar quan et preocupen temes sobre sexualitat.
- Com t'has de relacionar mentre ets a Fundació Tallers.
- Quines coses no són adequades de fer a Fundació Tallers.
- Quines coses no estan bé en una relació d'amistat o de parella.
- Quins drets i quines obligacions tens quan et relaciones amb altres persones.



FUNDACIÓ

