

Llibertats i tabús

Diàlegs intergeneracionals per
una educació sexual integral



Llibertats i tabús: Diàlegs intergeneracionals per una educació sexual integral

Escola FEP Bon Pastor
Institut Martí Pous
Casal de gent gran Bon Pastor
Casal de gent gran de la Trinitat Vella

Un projecte d'InteRed

[CRÈDITS]

Edició i redacció de textos: Adriana Nicosia i Anna Celda (InteRed)

Autoria: Aquest llibre ha estat escrit per les persones participants del projecte

Coordinació: Adriana Nicosia i Anna Celda (InteRed)

Disseny i Maquetació: Maria Romero García

Data de publicació: 10 de juny de 2026

No es pot alterar, transformar o generar-se una obra derivada d'aquesta publicació. Aquesta publicació forma part del projecte *Llibertats i Tabús, diàlegs intergeneracionals per una educació sexual integral*, finançat per l'Ajuntament de Barcelona.

El contingut de la publicació és responsabilitat exclusivament d'InteRed i no reflecteix l'opinió del finançador.

Es permet lliurement copiar, distribuir i comunicar públicament aquesta obra sempre que es reconegui l'autoria i no es faci servir per a fins comercials. No es pot alterar, transformar o generar una obra derivada a partir d'aquesta obra.



Financia



16-4-2026

NOTE CALLES ANTE LO QUE TU
CONSIDERAS QUE TE OFENDE,

PROCURA NO DEJAR QUE TE
MANIPULEN, TU JUVENTUD TE TIENE
QUE SERVIR PARA SABER LO QUE
QUIERES EN LA VIDA, TIENES QUE SER
LIBRE PARA DECIDIR LO QUE
QUIERES HACER SIEMPRE RESPETÁNDOTE
Y QUERIÉNDOTE.

DISFRUTA QUE TIENES EDAD PARA
PASARTELO BIEN, SE TU MISMA

[CRÈDITS]

12		Introducció
15		<i>Mi cuerpo deseado</i> _ La pubertat
35		<i>La libertad, al no conocerla, era algo lejano</i> _ Canvi d'època
55		<i>Allí hay ropa tendida</i> _ Tabú <i>Yo estoy muy enamorada de ti, te quiero mucho,</i> <i>... pero nunca me pongas la mano encima</i> _ Violència masclista i LGTBQ-fòbia
73		<i>No te calles ante lo que consideras que te ofende</i> _ Llibertat
93		Què ha sigut per a tu aquest projecte?
111		Glossari
131		

|Introducció|

Aquest llibre és el resultat de converses, preguntes i memòries compartides entre infants, joves i dones usuàries de casals de gent gran al voltant de la sexualitat, per reflexionar juntes sobre què ens passa i què canvia en aquell moment en què passem de ser infants a convertir-nos en joves, en aquella fase de la vida anomenada pubertat.

Parlar de sexualitat i desig, actualment continua sent un tabú, o en alguns casos, continua generant incomoditat. Si més no, la sexualitat ens acompanya i és present en les nostres vides des de la primera infància a la vellesa, pren diferents dimensions, i es manifesta de diferents maneres, en cada una de les etapes de la nostra vida.

La sexualitat no és una cosa aïllada i estable, sinó que està influenciada pel context social, cultural i econòmic en què vivim. A més, la manera com la vivim i l'entendem, pot canviar en els diferents països i territoris del món. El model predominant de sexualitat occidental deriva d'un sistema masclista, racista, adulcentrista, classista, etc. Això vol dir que l'educació i la manera com aprenem sobre la sexualitat no és igual per a tothom, sinó que canvia segons la posició que ocupem dins la societat. És un procés en què incorporem valors, prejudicis, normes, estereotips i mites que la societat ja ha creat i que després passen a formar part de la nostra experiència personal.

Nosaltres entenem la sexualitat com una dimensió àmplia de l'ésser humà que va molt més enllà de les pràctiques sexuals. Abraça el plaer per a la vida, la capacitat de gaudir del propi cos i de les relacions amb les altres persones, el respecte profund cap a una mateixa i cap a l'altre, i la construcció de vincles afectius sans i lliures. La sexualitat inclou també, la comunicació, la intimitat emocional i la capacitat d'establir límits i expressar desitjos amb llibertat i responsabilitat. Parlar sobre la sexualitat des d'aquesta mirada àmplia, ens permet reconèixer-nos, expressar-nos, entendre el nostre cos, aprendre a cuidar-nos, i a cuidar.

Tot i els avenços assolits en les darreres dècades en matèria de drets sexuals i reproductius, d'igualtat de gènere i de reconeixement de la diversitat, aquests no són definitius ni garantits per sempre. Recordem, encara més fort avui dia, la importància de continuar defensant aquests drets, de cuidar-los i d'ampliar-los, perquè totes les persones puguin viure la seva sexualitat amb dignitat, llibertat i seguretat, sense por de ser jutjades o discriminades.

Aquest llibre és un recull de diàlegs a través dels quals joves i gent gran s'han permès explorar entre algunes dimensions de la sexualitat, així com trobar similituds i diferències en com s'ha viscut i es viu la sexualitat, les relacions i el desig ahir i avui. Aquestes converses intergeneracionals s'han donat entre l'alumnat de 6è de l'Escola FEP Bon Pastor, el Casal de gent gran de la Trinitat Vella, la comissió de gènere de l'Institut Martí Pous, i el Casal de gent gran de Bon Pastor, durant la primavera de 2026.

El que trobareu a continuació són els escrits i transcripcions de àudio sorgits de preguntes i respostes que s'han intercanviat els grups participants durant les sessions de treball. El llibre està dividit en 5 blocs. Cada un correspon a un tema lligat a la sexualitat: *pubertat, canvi d'època, el tabú, la violència masclista i LGTBIQ-fòbia, i la llibertat*.

Hem volgut recollir i valorar la pluralitat de veus que han anat emergint al llarg d'aquests diàlegs. A través d'elles es fa visible la diversitat d'opinions i vivències entorn de la sexualitat, una diversitat que sovint està travessada pels canvis generacionals i culturals. Alhora, però, també hi apareixen punts de trobada i similituds inesperades, malgrat les profundes transformacions que ha experimentat la nostra societat en les darreres dècades. Tot i haver volgut reflectir aquesta riquesa de mirades sobre la sexualitat, volem remarcar que aquest projecte neix amb la voluntat de continuar treballant en la defensa dels drets assolits i en la prevenció constant de les violències masclistes.

Agraïm l'afecte, la cura i l'obertura que han transmès les persones participants, i que ha permès descobrir una mica més sobre aquesta dimensió humana que ens travessa a totes les persones, que és la sexualitat.

Donem també les gràcies al professorat dels centres educatius i les dinamitzadores dels Casals de gent gran per les facilitats i interès en la proposta.

Llibertats i tabús: Diàlegs intergeneracionals per una educació sexual integral, és un projecte d'InteRed, en col·laboració amb l'Associació Gogara, i amb el finançament de l'Ajuntament de Barcelona.

Amb quants anys vas tenir
la teua primera relació sexual?

AMB QUANTS ANYS ET VA
VENIR LA REGLA?

AMB QUINA EDAD
VAS COMENÇAR A
NOTAR CANVIS EN
EL TEU COS?

*Cómo afrontaste los
cambios de tu cuerpo*

QUAN ETS GRAN I JA HAS PASSAT LA
ADOLESCENCIA, EL TEU COS SEGUEIX
CANVIANT?

Vosaltres que
erais més petites podieu
preguntar amb tota la
normalidad de coses sexuals?

COM VAS PASSAR TU LA TEUA ADOLESCENCIA?

COM VAS VIURE LA TEUA
PUBERTAT?

¿Has tingut molts novios?

QUAN ERAS ADOLESCENT ESTAVES AGUST AMB EL
TEU COS? ACTUALMENT NO ESTAS? HA CANVIAT LA
TEUA MANERA DE VEURET?

Mi cuerpo deseado

La Pubertat

Capítol 1

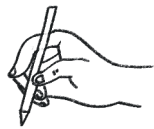


La pubertat és una etapa clau dins la sexualitat humana, un moment de transformacions físiques, emocionals i relacionals que marquen l'inici d'una nova manera d'habitar el propi cos i de vincular-se amb els altres. És una fase en què apareixen canvis visibles –com la menstruació o el creixement corporal– però també d'altres més subtils, com el despertar del desig, les preguntes sobre la pròpia identitat i la necessitat de construir una mirada pròpia sobre el món i sobre una mateixa.

En els diàlegs intergeneracionals, moltes dones recorden aquesta etapa com un temps viscut amb desconeixement, silencis o fins i tot por, sovint sense espais on poder expressar els dubtes o entendre què els estava passant. Avui, tot i que hi ha més accés a la informació, les joves continuen compartint la importància de sentir-se escoltades i acompanyades en aquest procés.

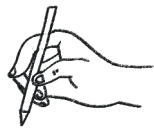
Acompanyar la pubertat significa oferir presència, escolta i informació clara, sense judicis ni pressions. Implica reconèixer que cada persona viu els canvis al seu ritme i de manera diferent, i que totes les emocions que apareixen –curiositat, inseguretat, entusiasme o vergonya– són legítimes. Generar espais de confiança on es puguin posar paraules al que passa ajuda a viure aquesta etapa amb més serenitat i seguretat.

Entendre la pubertat com una part natural i valuosa de la vida permet transformar-la, d'un moment de desconcert en una oportunitat per conèixer-se, cuidar-se i construir una relació respectuosa amb el propi cos i amb les altres persones. Acompanyar aquest procés és, doncs, una manera de contribuir a una vivència de la sexualitat més lliure, conscient i saludable.



Mi despertar a la sexualidad fue una conexión con mis compañeras del colegio. Las preguntas que nos hacíamos las unas a las otras... fue divertido porque eran secretas entre nosotras. Cuando las monjas no nos veían y nos íbamos a duchar, nos veíamos desnudas para ver qué teníamos la una y la otra. No podíamos hacer preguntas a las monjas para nada; un trauma.

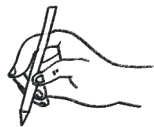




Mi cuerpo empezó a cambiar a los 11 años, sentía sorpresa. Para mí, mi cuerpo era importante, me sentía guapa y cómoda con él. Ahora mi cuerpo sigue cambiando, más con la menopausia. Ahora está cambiando más lentamente.

No me di cuenta del cambio. Desde los 6 años tenía responsabilidades. En la pubertad ya era muy madura. Aunque no me habían explicado nada, todo lo viví con normalidad.





A la edad de 11-12 años quería tener pechos, ya que tenía una hermana mayor. Me ponía su sujetador y me rellenaba con calcetines.

De pequeña sentía cosas que ahora ya no siento. La presión que puedes tener por la manera en que haces las cosas o por lo que pueda opinar la gente, de la ropa que llevas, de cualquier cosa.





Estaba a gusto con mi cuerpo en la adolescencia y ahora con 69 años sigo estando a gusto.

Yo me siento bien con mi cuerpo, pero me gustaría tener mi cuerpo deseado.

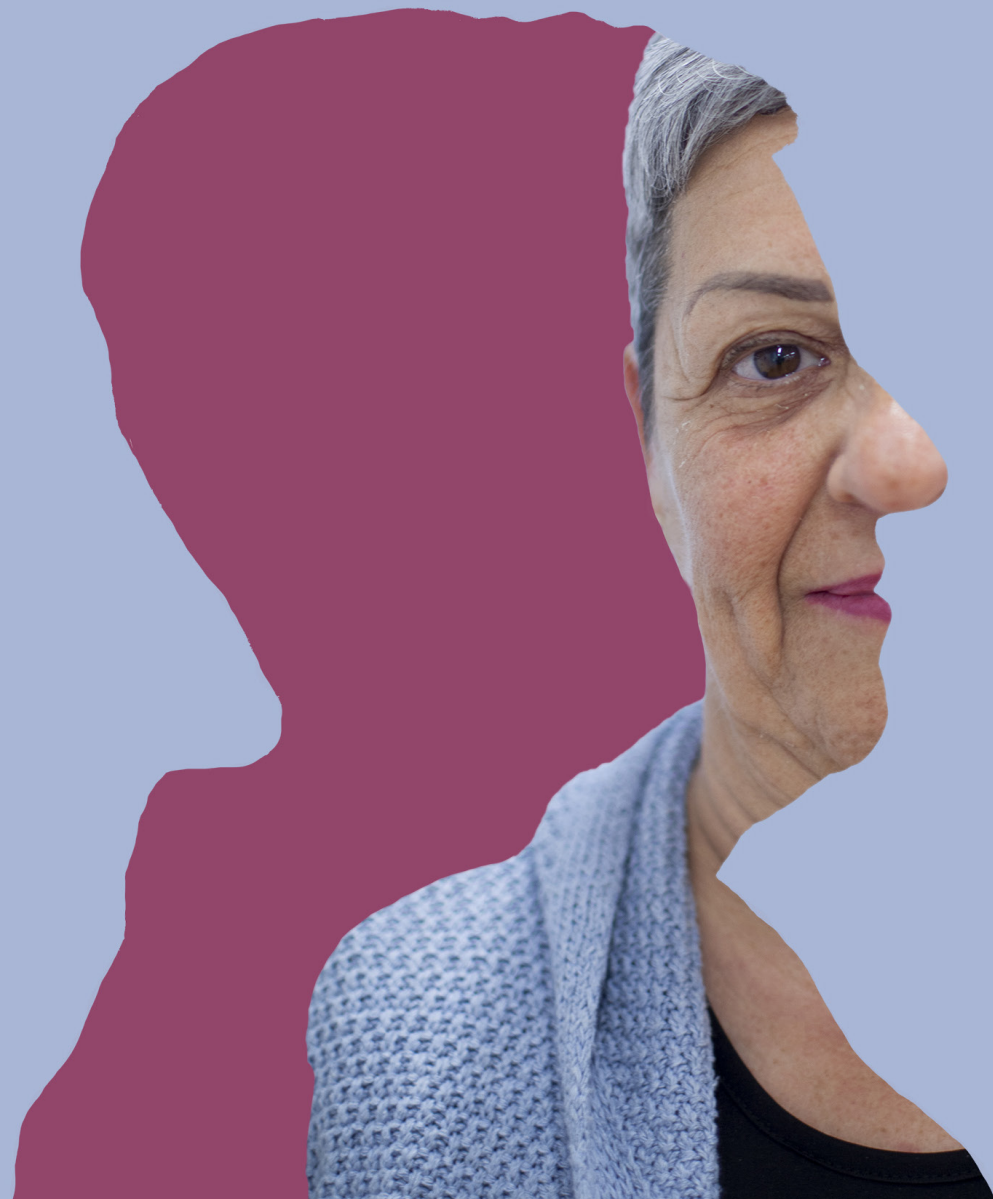
En mi adolescencia odiaba mi cuerpo, quería ser niña, pero cuando cambié totalmente me alegré con mi cuerpo y me enamoré de él. El primer sujetador que me regalaron me hizo mucha ilusión.





Ahora en la adolescencia siento cosas que de pequeña no. Como, por ejemplo, la manera en la que veo a las demás personas: puede que a alguien lo odie mucho más o lo quiera más. Mis emociones son más intensas.

Yo me empecé a fijar en los chicos física y mentalmente a los 12 años, pero para nada serio. Pero ahora que tengo 13 años para 14, quiero cosas más serias.

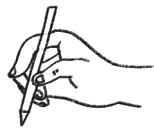




Me gusta ser adolescente porque soy joven y puedo vivir la vida sin muchas preocupaciones, no como los adultos, que tienen muchas más.

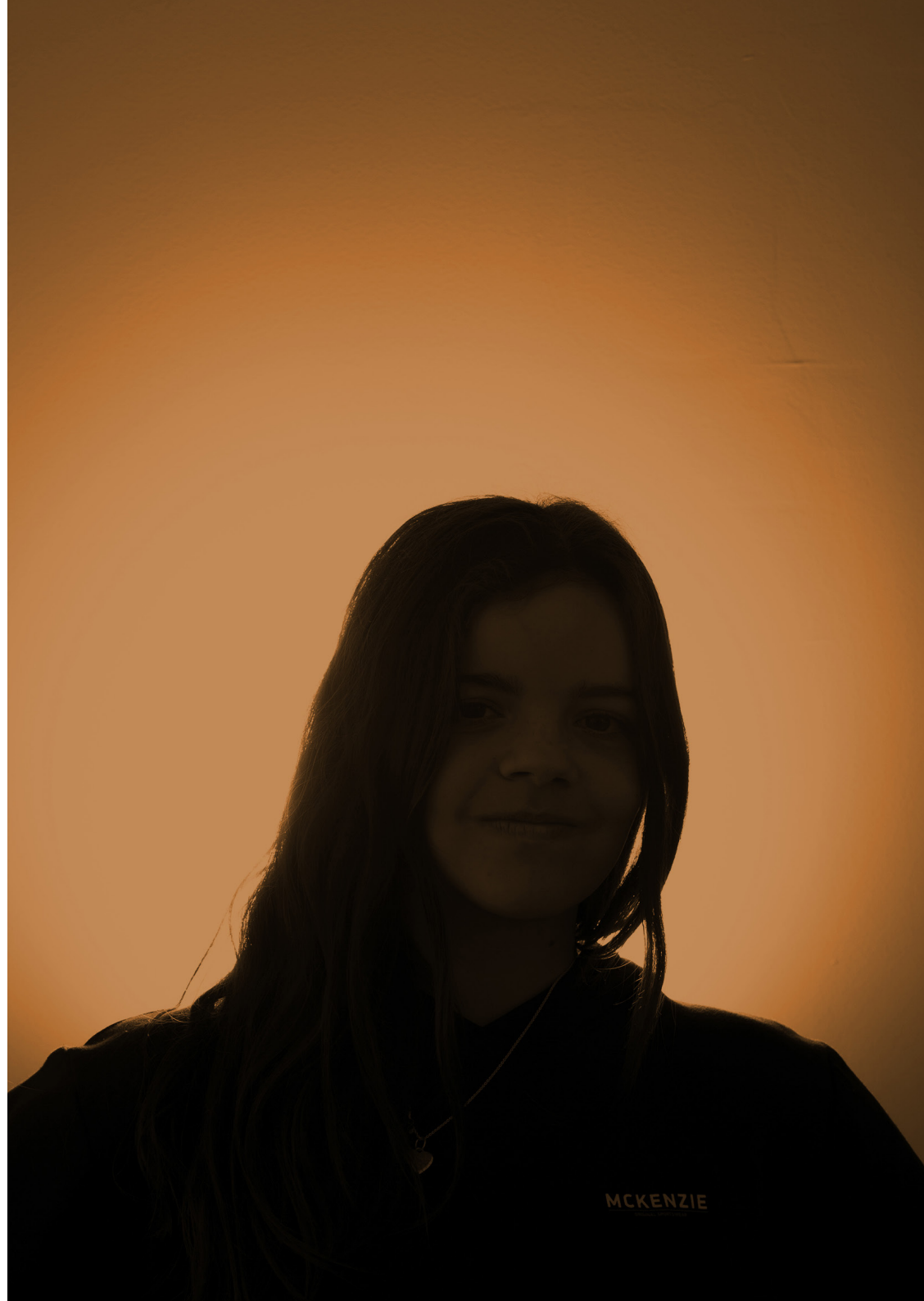
Ser adolescente no es precisamente la mejor época del mundo. Espero que llegue pronto la madurez.

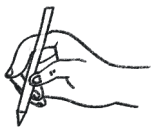




La adolescencia ni me gusta ni me disgusta. Siento que es una etapa para disfrutar de cosas nuevas y divertirse. Aunque hay personas a las que no les gusta, yo pienso que tendrían que disfrutarla.

Normalmente me siento a gusto con mi cuerpo, pero hay partes concretas que me crean más inseguridad.





A mí hay veces que sí me gusta ser adolescente y hay otras veces que no me gusta nada, por ejemplo cuando tengo la regla, prefiero ser pequeña o cuando me pasan cosas que por la edad no quiero que pasen.

A la pubertat a més a més dels canvis físics he experimentat canvis psicològics, A part dels canvis d'humor i d'estar la major part del temps enfadada soc més madura.

Yo [la adolescencia] la disfruté. No tenía nada que aprender porque no tenía a nadie que me enseñara nada.



La libertad, al no conocerla,
era algo lejano
Canvi d'època

Capítol 2



Durant les últimes dècades hi ha hagut molts canvis en la manera de pensar i en les formes de viure la sexualitat. Els moviments feministes i per l'alliberament de les persones LGTBIQ+ han posat en l'ull de mira les violències masclistes i els discursos i pràctiques d'odi cap a les persones de gèneres i sexualitats dissidents que, en altres èpoques i societats, estaven normalitzades i acceptades socialment.

Tot i això, res no és tan lineal com pot semblar. La història no avança sempre en una mateixa direcció, sinó que sovint es mou de manera cíclica. Per exemple, durant la Segona República espanyola (1931-1939) es van impulsar avenços importants com el dret a vot de les dones o la coeducació. Amb l'arribada del franquisme, aquests progressos es van revertir, imposant novament una educació separada per sexes i basada en valors profundament patriarcals.

En poc temps, la societat contemporània ha passat d'un model on la sexualitat estava fortament reprimida, a un model aparentment més lliure, però també hipersexualitzat, en què el desig esdevé una mena de "capital". Les persones són empeses a exhibir-se, seduir i competir (a través d'apps de cites, xarxes socials, etc.), com si es tractés de productes. En aquest context, tot i que sembla que s'han guanyat llibertats, especialment per a les dones, també persisteixen desigualtats i noves formes de pressió que reproduïxen dinàmiques masclistes i patriarcals.

En els diàlegs entre generacions, es fa evident aquest contrast: mentre algunes persones grans recorden una època marcada pel control i el silenci, les més joves descriuen un present amb més possibilitats, però també amb noves exigències i contradiccions. Reconèixer aquests canvis i tensions ens ajuda a entendre d'on venim i a imaginar, col·lectivament, formes més lliures, diverses i respectuoses de viure la sexualitat avui.



Bueno, la primera vez que me enamoré tenía 13 años y fue en la escuela. Los dos nos gustábamos. Como en la escuela nos mantenían separados, los niños y las niñas estábamos separados; nosotros nos intercambiábamos cartas de amor.

La libertad sexual de hoy en día es mejor que antes. Puede gustarte una persona de tu mismo sexo, ponerte la ropa que quieras sin que te digan algo o besar a alguien que quieres. Y puedes tener sexo antes del matrimonio.





Jo fins que no em vaig casar no vaig tenir relacions sexuals per què es considerava que era pecat. Tenia 18 anys quan em vaig casar.

En aquellos tiempos era muy mal visto vivir juntos sin estar casados.

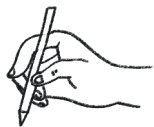
Pensem que no hem d'esperar pel matrimoni per tenir sexe per què pots tenir sexe quan vulguis i et pots casar a l'edat que vulguis.





Nosotros vivíamos al cincuenta por ciento. Teníamos dos hijas y estuvimos un tiempo trabajando juntos. Cuando llegábamos a casa, él bañaba a una y yo a la otra. Recuerdo un día que él estaba tendiendo la ropa y le dice la vecina de enfrente: “Uy, Nicolás, te he visto tendiendo ropa” y él dice: “No será la primera ni la última vez”.





Me vino la regla cuando mi madre no estaba en casa. Mi padre vino de trabajar y le dije: "Papá, le tengo que decir una cosa: me ha venido la menstruación", y me dijo: "Mira, ya eres una mujercita, pero ahora ten cuidadito con los niños. Acuérdate, ¿eh?, que de cintura pa' arriba no pasa na', ¡pero de cintura pa' abajo na', ¿eh?!".





Yo con 14 años iba a la Rosa a bailar, a Sant Andreu. Y jamás mi padre nos dijo: “a las 9 aquí”. Yo tenía amigas a las que se lo decían, y si llegaban a las nueve y cinco, castigadas, el domingo no salían. Antes el baile era de cinco a nueve y con 14 años el otro día tenías que ir a trabajar.

En el ball ma mare sempre venia per a controlar-me, si era de nit.

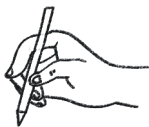




Avui en dia la gent en el carrer pot fer-se petons als llavis i abans estava mal vist fer-se petons a la boca.

Entonces tenías que saber que una chica, si tenía novio, no podía hacer nada, porque las locuras se pagaban muy caras.





La libertad sexual actualmente ha mejorado; no te pueden detener por dar tu opinión o por sentirte atraída/o por alguien del mismo sexo. Tenemos más libertad, pero igualmente se siguen escuchando comentarios.

Em costa molt pensar en la manera com hem arribat ara, tota la vida hem tingut el pare, la mare, i se'm fa molt gran el que hi ha ara. La vida ara va d'una altra manera, s'ha d'acceptar o no, però jo vinc d'una manera determinada de fer les coses i de pensar. Reconec que el món ha canviat molt i a mi em costa aquest canvi.





Me llamaba la atención cuando veía a alguna chica vestir más “fresca”, fumar... Ahora ya no me asusta, pero entonces estaba influida por la educación de mi madre.



Allí hay ropa tendida
El tabú

Capítol 3



Fa dècades s'utilitzava la frase “hay ropa tendida” quan les persones adultes volien parlar d'algún tema que consideraven inapropiat que escoltessin les nenes i nens que rondaban a prop, com ara la sexualitat. Les dones participants als diàlegs explicàven aquesta anècdota que va marcar la seva relació amb la sexualitat entesa com un tabú.

Des de ben petites reconeixem que hi ha certs temes que son prohibides i “inapropiades”, encara que no entenem perquè. Poc a poc es fa pas, degut al mateix tabú, una vergonya i un pudor (molts cops davant la nuesa) que configura la manera com ens relacionem amb la nostra sexualitat, generant estigmes, barreres, pors, etc. Però també es desperta curiositat davant d'aquell misteri que sovint només es pot satisfer a través de fragments, silencis o mitges respostes.

Aquest joc entre el que es diu i el que s'amaga ha contribuït, durant molt de temps, a construir una sexualitat viscuda des del secret i la manca d'informació. El tabú no només silencia la paraula, sinó també les preguntes, els dubtes i les emocions que hi van lligades. En els diàlegs, es fa evident com aquest silenci ha dificultant la comunicació oberta i el reconeixement del propi desig. Alhora, les veus més joves comparteixen com, tot i que avui sembla haver-hi més espais per parlar-ne, el tabú encara persisteix en moltes formes, sovint transformades. Trencar amb aquest “hi ha roba estesa” implica, doncs, generar espais de confiança on la sexualitat es pugui nombrar, compartir i viure amb naturalitat, sense vergonya ni por. Per sortir del tabú és fonamental parlar de sexualitat amb les persones petites, començant amb l'acompanyament en el coneixement del propi cos, el respecte cap a un/a mateix/a i cap l'altre, i anar posant-li nom al que va canviant, el que va apareixent, a com es transformen els cossos i els desitjos. Parlar amb tranquil·litat en família o amb persones de confiança de sexualitat, és el primer pas cap al respecte cap a una mateixa i cap a l'altre.



Miedo a preguntar.

Mi cuerpo, tantos cambios, no me reconocía. Mi cuerpo, no poder compartirlo, ver los cuerpos de mis compañeros y compañeras, tenía curiosidad. Aunque tenía dos hermanos, no se podía ver la desnudez. Sensaciones dolorosas con la regla. Sensaciones placenteras con mi cuerpo y de algún amigo descubriendo el placer. A escondidas, sin información. Aunque con el miedo de que nos podían pillar, ya que eso era malo y castigarnos después. La libertad, al no conocerla, era algo lejano. Con lo fácil que es la naturalidad de estar contigo y con otra persona.





Con mis compañeros no hablo de sexo, pero con mis amigas sí porque hay más confianza.

Yo con mis compañeros hablo mucho de sexo porque estamos más interesados en ese tema. Lo hablo más con los chicos, menos con las chicas.





En mi casa no es podía hablar sobre sexe. "Sempre pensen el mateix, els nois" em deia ma mare.

Yo con mi madre no me comunico sobre la sexualidad porque no tengo esa confianza para hablar de eso con mi madre, pero si fuese necesario sí hablaría.

Con mis padres sí que hablo de sexo; muy poco, de cosas puntuales.

Nosaltresensem que sí que podem parlar amb els amics i família de la sexualitat perquè és una cosa natural, però ens fa vergonya.

Puc parlar lliurement de sexualitat a casa o amb els amics perquè els hi és igual i també els agrada que en parli.





Jo em vaig espantar quan vaig veure sang a les calcetes perquè mai ningú m'havia explicat res.

Nunca me hablaron de estos temas. No se preguntaba nada ni de sexo ni sobre las menstruaciones. Los besos en la calle solo se podían dar en la mejilla, estaba molt mal vist.

Jo no parlo de sexualitat amb la meva família perquè em fa vergonya. Però amb les amigues de vegades ho faig.





Jo amb el meu germà de 13 anys sí que parlo de sexualitat.

No hablamos directamente de sexo con los amigos/as.

Hacen bromas y comentarios. Nunca hablamos con seriedad de eso.





Yo estaba en el colegio, ya era el último curso de la EGB. Y la profesora que teníamos, que se llamaba Lolita, doña Lolita, estaba embarazada. Y las chicas hablábamos: "fíjate, oye, ahora otra vez, pobrecita, ahora le tendrán que rajar otra vez la barriga ¡y ya tiene dos más!". No sabíamos que salían por donde tenían que nacer. Es que ignorábamos todo, ¡pero éramos tan felices! En el colegio te daban religión y ya está.





El cura ya te preguntaba si tenías malos pensamientos, y yo le preguntaba a mi madre: «Mamá, ¿qué son malos pensamientos?». ¿Tú crees que el cura tenía que preguntar eso? Y mi madre no sabía contestarme.



Yo estoy muy enamorada de ti,
te quiero mucho, pero nunca
me pongas la mano encima

**Masclisme estructural
i LGTBIQ-fòbia**

Capítol 4



El masclisme no es manifesta només en situacions extremes, sinó també en petites actituds, missatges i desigualtats quotidianes que s'inscriuen en la manera com ens han educat. Encara avui dia, la responsabilitat de prevenir la violència sovint recau sobre les noies, mentre que els comportaments dels nois queden menys qüestionats.

Identificar què és control, què és respecte i què és violència no sempre és fàcil en un context en què conviuen missatges diversos i, sovint, contradictoris. Al mateix temps, la manera d'entendre les relacions, el gènere i la sexualitat està travessada per factors culturals, socials i religiosos. En un mateix espai poden conviure mirades molt diferents, i això ens convida a escoltar, dialogar i qüestionar-nos sense jutjar, però sense renunciar als drets fonamentals.

Entendre el masclisme com un fenomen estructural implica reconèixer que està connectat amb altres formes de desigualtat i discriminació, com per exemple, cap a les persones que tenen una orientació sexual diversa de l'heterosexual. La violència masclista, doncs, també ha impactat històricament a les persones del col·lectiu LGBTIQ+, tant de manera directa com a través de la invisibilització, la discriminació i el rebuig social, generant espais d'exclusió per a totes aquelles persones que no encaixen en els models tradicionals de dona i home heterosexual. Aquesta realitat encara es manifesta avui en dia, on la por al judici pot limitar l'expressió de la identitat o l'orientació sexual. Reconèixer aquesta realitat és essencial per construir entorns més inclusius, on cada persona, independentment del gènere amb què s'identifiqui o a qui estimi, pugui créixer amb dignitat, respecte i seguretat.

Aquestes desigualtats no formen part només del passat. Prevenir les violències masclistes i l'LGBTIQ-fòbia, demana oferir una educació sexual integral des de ben petites. Implica generar espais segurs on parlar, compartir experiències i construir relacions basades en el respecte, el consentiment i la llibertat. Posar paraules a allò que abans se silenciava és un primer pas imprescindible per la prevenció de la violència masclista i patriarcal.



A les nenes ens deien “Ojo con ir a la calle, ojo que no te cojan” “Que no us toqui cap noi” encara que no sabíem què volien dir. Però als nois no li deien res, ells podien fer el que volien, però nosaltres no.





Ara que t'ha vingut la regla procura no venir a casa prenyada. Això ens deien quan et baixava la regla.

¿Hay ese dicho, no lo habéis oído nunca?, que “Los cuernos son como los dientes: duelen al salir, pero luego se come con ellos”. Bueno, todo duele lo que tú quieres que duela.





M'he recordat molt del meu pare. Ajudava molt [a casa] perquè eren 5 germans, i quan jo veia les meves amigues que la mare li havia de netejar les sabates al seu pare, jo pensava madre mía...





A les nenes ens deien d'anar amb cura amb els nois, però als nois no li deien res.

Tuve una relación con celos, control y maltrato. Tuve que desaparecer de mi domicilio. Fue insoportable.

En mi matrimonio había mucha incomprensión y mucho control, incluso me controlaba la forma de vestir.

El enamoramiento o el desig, no tiene que ser una sumisión. Allí está y sigue estando la batalla.





Yo actualmente veo cosas que... pues eso. Una vez estaba en el metro y la chica, que no tenía más de 16 años, estaba mirando el móvil, y él le dice: «¿Qué miras?», y ella dice: «No te lo enseño». Y él hizo ipuaahg! y le quitó el móvil. Y dije: «Ostras, ¿qué es esto?».

Me siento orgullosa de ser mujer, estoy contenta de que cada vez haya más igualdad, aunque aún así hay gente que sigue pensando que los hombres son mejores.





Antes de casarnos, le dije: “Yo estoy muy enamorada de ti, te quiero mucho, pero nunca me pongas la mano encima”. Entonces también hablé de mi libertad, mi privacidad. Aunque yo nunca lo viví en mi familia, sí que lo había escuchado de otras experiencias. Sí que puse algunos límites, y eso que yo estaba muy enamorada.





Jo crec que les persones del mateix sexe [que estan juntes] pateixen perquè els altres els diuen que això està malament, però en general, si s'estimen, i es respecten, està bé.

Per nosaltres és una mica estrany tenir sexe amb les persones del mateix sexe, però cadascú és lliure i pot prendre les decisions que vulgui.





Jo penso que està malament que dues persones del mateix gènere tinguin sexe, perquè per això hi ha dones i homes, perquè estiguin junts.

A mi em sembla bé que dues persones del mateix sexe tinguin relacions sexuals. Cadascú és lliure de fer el que vulgui.



No te calles ante lo que
consideras que te ofende
Llibertat!

Capítol 5

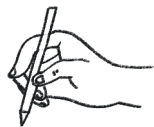


La llibertat no és només una paraula, és un camí que s'ha anat obrint pas amb cada veu que es va atrevir a parlar, amb cada cos que va decidir existir tal com és, amb cada gest de resistència petita i gran que ha qüestionat allò que semblava inamovible. És la suma de moltes lluites –de dones, de persones LGBTQ+, de comunitats senceres– que han reclamat el dret a viure amb dignitat, a estimar sense por i a habitar el món amb plenitud. No callar és reconèixer el que sentim, donar valor a allò que ens travessa, posar paraules al que incomoda o fa mal. Durant molt de temps, especialment a les dones, se'ns ha ensenyat a minimitzar la nostra intuïció, a dubtar del nostre criteri, a prioritzar el benestar dels altres per sobre del nostre. Recuperar la veu és també recuperar aquesta saviesa interna, confiar en el que percebem i atrevir-nos a dir-ho. És un acte de llibertat i, alhora, una forma de cura.

Però la llibertat no és un punt d'arribada, sinó una pràctica quotidiana que es construeix en la manera com ens mirem, com ens escoltem i com ens cuidem. Escoltar les experiències d'altres temps ens permeten recuperar memòries que no volem repetir, reconèixer allò que s'ha transformat i entendre millor el món que habitem avui. Alhora, compartir mirades entre generacions ens protegeix de la immediatesa i la superficialitat d'alguns discursos actuals, sovint nascuts de la desinformació, per la pressió de les xarxes socials o per models de sexualitat reductors i poc realistes com els que proposa la pornografia. Aquestes fonts poden reproduir falses creences, i la normalització de tota mena de violències, la qual cosa col·loca a les persones joves en una situació de risc i vulnerabilitat no desitjades i moltes vegades desconegudes.

Crear espais per parlar, per escoltar-nos amb curiositat i respecte, és una manera de cuidar la llibertat. És sembrar confiança perquè les persones joves puguin créixer amb eines pròpies, criteri i sensibilitat, sense haver de viure la sexualitat des de la por o la pressió, sinó des del desig conscient, el respecte i el plaer per la vida.

Perquè, al cap i a la fi, la llibertat també és això: poder preguntar, poder dubtar, poder canviar, i sobretot, poder decidir què volem. Una vida més justa, més lliure i més amorosa, no només és possible, sinó que ja és una realitat cada cop que compartim espais d'escolta mútua.



*Jo tenia parella i em demanava que li deia que li estimava i jo li vaig dir
"Quan ho senti t'ho diré". Quan li vaig dir "T'estimo Joan" després li vaig dir
cada dia.*





Hoy en día se normaliza más a la gente homosexual, vestirse como tú quieras y orientarte como quieras con la sexualidad, aunque hay gente que aún no está de acuerdo del todo.





¿Qué características tiene que tener una relación bonita? Que haya amabilidad, respeto, valores comunes, honestidad, y que, si tú te sientes apreciada por otra persona que la persona también se alegre de tus logros.





Mi marido y yo estábamos muy compenetrados. Si uno de los dos no quería [tener sexo], no lo hacíamos.

La llibertat i la comunicació han de ser alguna cosa que flueix.





La llibertat de no estar sotmesos a les tradicions. Per exemple, no haver de fer el sexe els dilluns i els dimecres, sinó fer el sexe quan vulguis. Una llibertat de poder actuar quan un dels dos tingui ganes.

La primera vez que tuve relaciones sexuales lo viví bien porque era algo que deseaba. Nos queríamos mucho.





Una persona que está en una relación se tiene que sentir respetada, que tengan confianza el uno en el otro y que se quieran. Después se van casando, van teniendo hijos, van conociéndose más, hasta que llegan a viejitos.

Me parece muy bien la sexualidad en personas mayores; quizás en las pelis no se muestra lo suficiente, pero se debería.





La libertad que hay hoy respecto a la de antes me parece que ha mejorado de manera exponencial. Me parece un muy buen progreso.



**Què ha sigut per a tu
aquest projecte?**

A mí me ha servido para saber cómo cuidar a mi novia cuando la tenga.

A mí me ha parecido dos cosas: interesante y raro.



*Me ha parecido interesante
porque normalmente no tenemos un espacio para hablar de esto.*



Hem de ser naturals, no tenir por.

Expressar-se amb naturalitat.





El nostre cicle de la vida.

No tenir por del que diuen els altres.

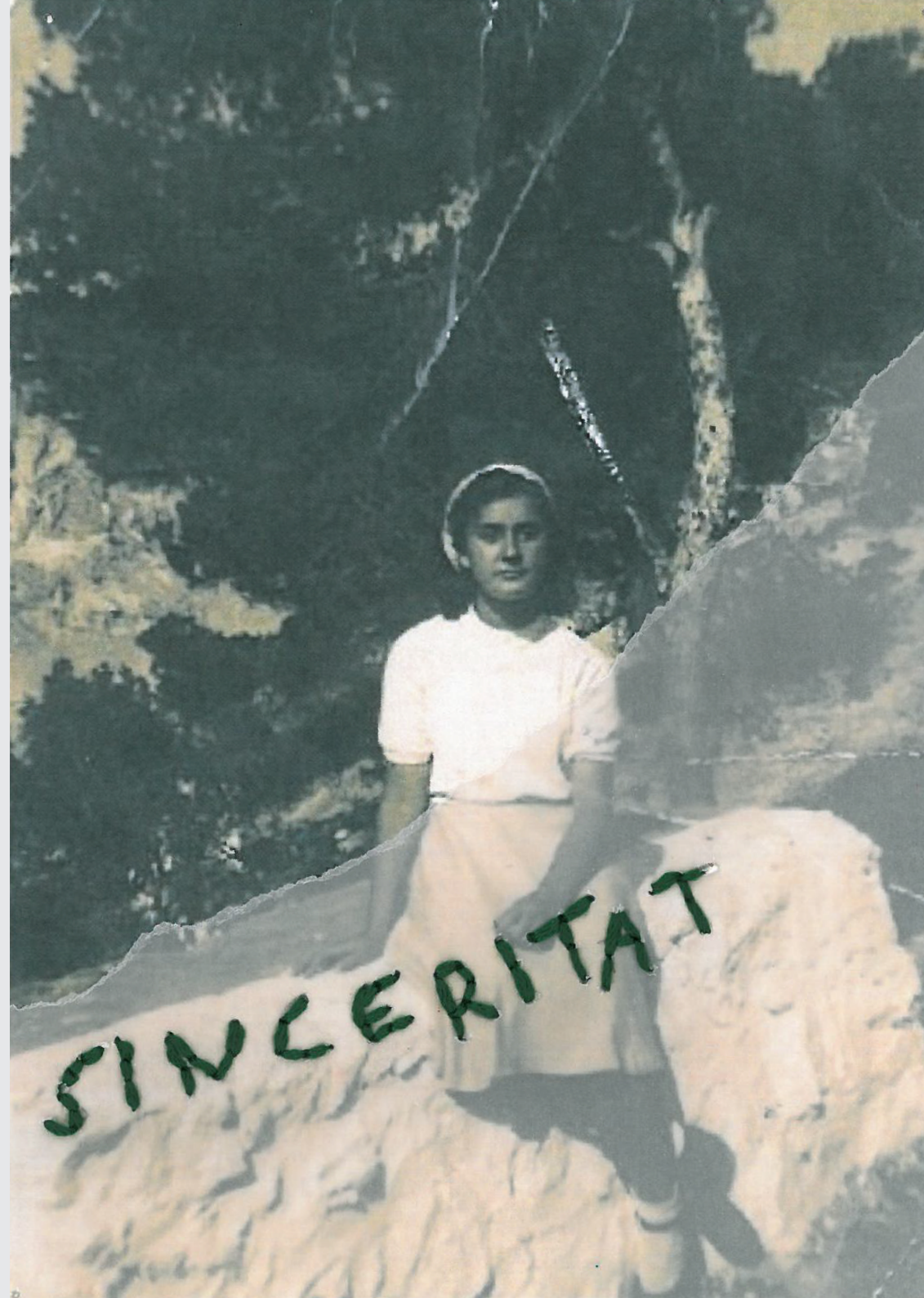


No tenir por d'acceptar qui som.

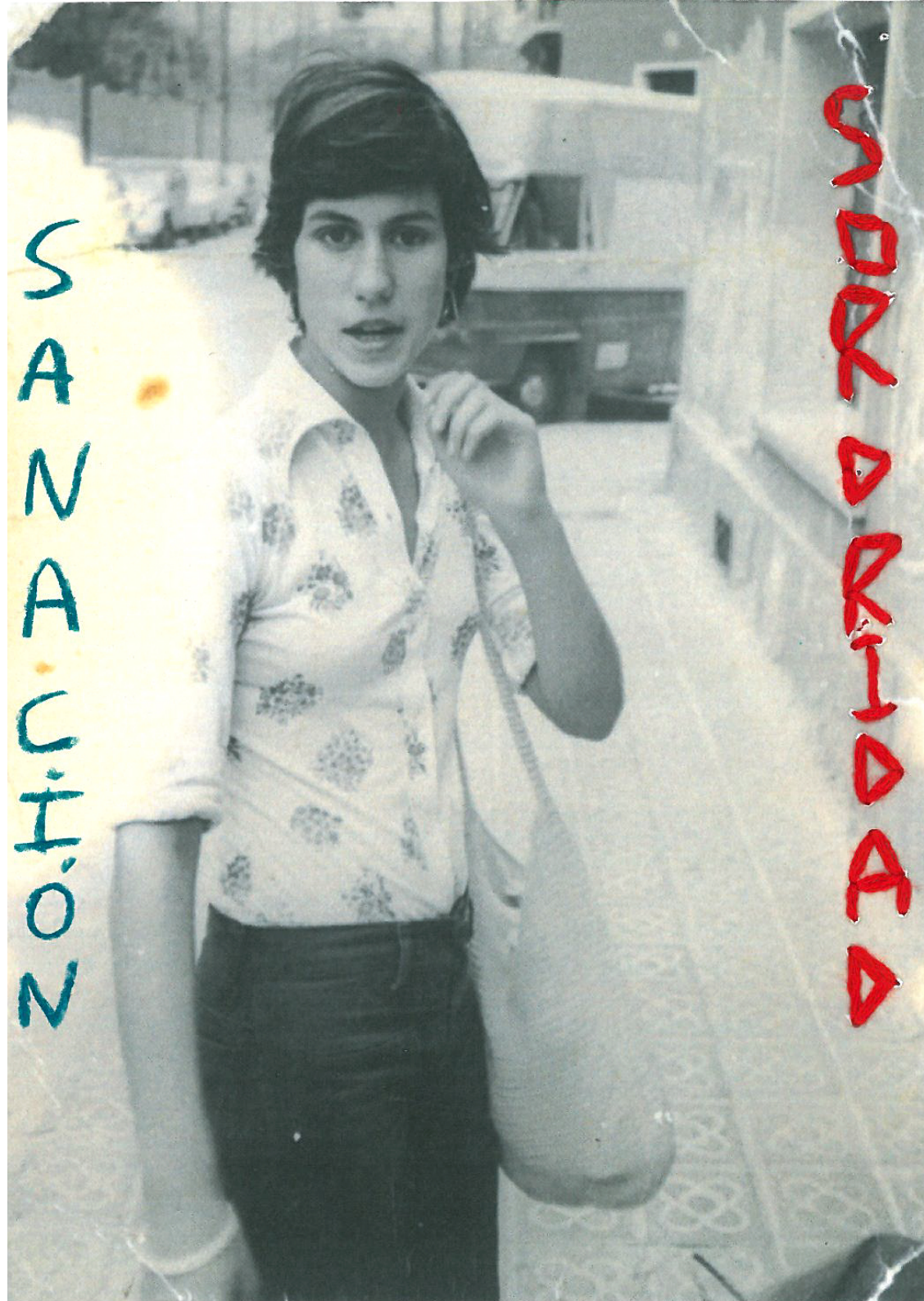
No tenir vergonya de parlar de sexualitat.



Poder parlar de la sexualitat amb naturalitat.



No canviar tu mateixa per semblar més als altres.



EXPERIENCIA

ARTISTAS



Glossari

|GLOSSARI|

Us deixem una definició d'alguns conceptes.

|Educació Sexual Integral|

La ESI és un dret i una eina clau per promoure la igualtat, el benestar emocional i la prevenció de violències masclistes i LGTBIQ-fòbiques. Contribueix a la construcció d'una sexualitat conscient, lliure i respectuós. L'entenem com un procés al llarg de la vida, basat en el plaer, el consentiment, les relacions, les identitats i els drets sexuals i reproductius.

|LGBTIQ+|

Acrònim que fa referència a la diversitat d'identitats i orientacions sexuals i de gènere: lesbianes, gais, bisexuals, persones trans, intersexuals, queer i altres identitats. El símbol “+” inclou realitats que no sempre queden recollides en les sigles, posant en valor la diversitat i el respecte cap a totes les maneres de viure la sexualitat i el gènere.

|Patriarcat|

Sistema social, cultural i polític en què els homes ocupen una posició de poder i privilegi per sobre de les dones i altres identitats de gènere. Aquest sistema influeix en les relacions, les normes i les possibilitats, i condiciona també la manera com es viu la sexualitat.

|Tabú|

Norma social no escrita que determina quins temes no es poden parlar o es consideren inapropiats. En relació amb la sexualitat, els tabús generen silencis, vergonyes i dificultats per expressar dubtes, desitjos i experiències.

|Moviment feminista|

Conjunt de lluites, pensaments i accions que busquen la igualtat de drets i oportunitats entre dones, homes i identitats dissidents, així com la transformació de les desigualtats de gènere. Ha estat clau en la conquesta de drets relacionats amb el cos, la salut sexual i reproductiva i l'autonomia personal.

|Dictadura Franquista|

Període de dictadura a l'Estat espanyol (1939-1975) caracteritzat per la repressió política, social i cultural. Durant aquests anys es van imposar normes molt restrictives sobre la sexualitat, els rols de gènere i la moral, especialment per a les dones i les identitats dissidents.

|Segona República española|

Període històric (1931-1939) anterior al franquisme, en què es van impulsar reformes socials i drets, com l'accés de les dones al vot o avenços en educació. Va suposar un moment d'obertura que es va veure truncat amb la guerra i la dictadura posterior.

|Sistema adultocèntric|

Forma d'organització social que dona més valor i poder a les persones adultes, sovint deixant en segon pla les veus, necessitats i experiències d'infants i joves. Això pot dificultar que puguin expressar-se lliurement.

|Coeducació Transformadora|

Model educatiu que promou la igualtat entre gèneres, el respecte a la diversitat i la superació d'estereotips. Busca educar conjuntament des d'una mirada inclusiva, facilitant eines per viure les relacions de manera lliure, conscient i respectuosa. La coeducació parteix de la idea que la nostra societat és sexista, i que l'escola, en formar part d'aquest entorn, reproduïx el sexisme. Des de InteRed hem volgut fer un pas més enllà i parlem de Coeducació Transformadora per referir-nos a una educació feminista, antipatriarcal i antiracista, que aposta per la prevenció de les violències i discriminacions múltiples, promovent una consciència crítica i l'apoderament col·lectiu davant les causes que generen desigualtats i conflictes en el món.

Un recorregut coral que, a través de diàlegs intergeneracionals, convida a repensar la sexualitat, trencant tabús i posant en valor la diversitat d'experiències i cultures. Una proposta que defensa una educació sexual integral, crítica i inclusiva, com a part fonamental en la prevenció de les violències masclistes, per viure el cos, el desig i els vincles amb llibertat, respecte i dignitat.

