

Fitxa pedagògica 1:
Cossos diversos, cossos feliços

Parlem-ne;
no et
tallis!

PROGRAMA ESCOLAR DE SALUT
SEXUAL I COMUNICACIÓ



Oh My Goig!
Material de suport
per al professorat

SITUACIÓ PARLEM-NE	CONTINGUTS RELACIONATS AMB LA DIVERSITAT SEXUAL I DE GÈNERE QUE ES PODEN INCLOURE
Situació 5	Aquesta situació aborda el tema. Es podria plantejar una situació amb un noi, és a dir, que sigui el noi qui pateix la pressió estètica sobre el cos.

→ **Tema: Cossos diversos, cossos feliços**

.....

En l'adolescència existeixen una sèrie de processos i canvis corporals que són viscuts des del desconeixement, despertant dubtes i pors que dificulten el reconeixement i la percepció positiva del propi cos. En aquest punt, s'hi suma el fort pes que tenen els cànons estètics socialment construïts, els quals no es corresponen amb la diversa realitat corporal existent, produint, per tant, autopercepcions negatives i distorsionades que afecten significativament l'autoestima. Com a equip docent, cal realitzar un acompanyament en aquest autoconeixement, fomentant un procés d'autoexploració i d'acceptació individual i col·lectiva. Guiar en el coneixement dels canvis i la seva diversitat en el temps i en cada persona, ajudarà a deconstruir certs mites i estigmes, revertir les pressions exercides pels models de bellesa, així com tenir una vivència positiva del cos i de la sexualitat.

Objectius:

- Ser conscients del període de canvis que es donen a la pubertat.
- Reflexionar sobre els processos corporals, la vivència de la corporalitat.
- Entendre, reconèixer i acceptar de forma positiva i sana tots els processos corporals i identificar la important interrelació entre els cossos, l'autoestima i la sexualitat.
- Qüestionar els cànons de bellesa normatius.

Continguts a treballar:

L'adolescència és un període de la vida en el qual es produeixen intensos canvis físics, psicològics i socials que aniran marcant tendències en la nostra vida com a persones. L'edat en què s'inicien aquests canvis és molt variable d'una persona a una altra, i es van produint, aproximadament, entre els 8 i els 16 anys, quan s'inicia i es desenvolupa la pubertat. Existeixen canvis comuns a totes les persones, independentment del seu sexe, com poden ser l'augment de la talla, de la sudoració, i l'aparició de pèl a diferents parts del cos. A més a més, els genitals comencen a desenvolupar determinades característiques orientades a les funcions sexuals i reproductives. Alhora cal conèixer la unitat de cada cos, entenent que els canvis poden ser diferents en cada persona, així com els ritmes en els que es donen.

La pressió exercida pels cànons de bellesa a la nostra societat fa que, sovint, la percepció que tenim del nostre cos vingui determinada per la comparació que fem amb aquest model de bellesa que és mostrat com a l'ideal. Però aquest és un model que posa en valor uns cossos que no existeixen i que són producte dels canvis i dels filtres digitals, i que, a més a més, són incompatibles amb els cossos adolescents que estan en permanent canvi en la seva transició a la corporalitat adulta.

A la realitat, topem amb una immensa diversitat de cossos que no corresponen amb aquesta imatge ideal que ens capfiquem en assolir. Si ens fixem en aquesta diversitat podrem guanyar una mirada més oberta i enriquida, sobretot positiva vers la resta de persones i cossos. En aquest punt, es dona una relació recíproca en la que també s'obté un reconeixement de l'entorn, fet que afavoreix i millora l'autoimatge, l'autoestima i es dona un augment de confiança.

Cal tenir en compte que els cànons de bellesa no són pas universals, sinó que canvien en funció del context històric, social i cultural que ens ha tocat viure, és a dir, que es tracta d'una construcció social que és susceptible de ser canviada i qüestionada. Fer evident i treballar aquesta idea amb l'alumnat pot ser una via per aconseguir l'apoderament de tothom sobre el seu cos i tallar amb els sentiments de culpa i inseguretat que es generen quan es comparen amb els cànons de bellesa.

Només a través del coneixement i l'adquisició d'una informació rigorosa entorn a la pubertat i els canvis corporals i la seva diversitat, es pot fomentar una vivència positiva del propi cos i les seves particularitats. Superar els cànons de bellesa és fonamental per a potenciar i afavorir l'autoestima de les persones joves.

D'aquesta manera, podem apropar-les a l'augment de seguretat i confiança personal, així com començar a explorar la seva sexualitat des del plaer i la curiositat.

Des d'aquesta acceptació permetem que no només a nivell individual s'arribi a una concepció positiva de la diversitat, sinó que es podrà treballar en unes relacions socials basades en la justícia i l'acceptació de l'entorn. Totes aquestes passes seran fonamentals per a poder entendre la relació existent entre una millor vivència individual i col·lectiva dels cossos i així treballar i construir unes vivències positives de la sexualitat.

Videos de l'OMG amb els que poder treballar aquests continguts:

- Cap. 4. Càpsula: canvis en el cos adolescent:
<https://www.youtube.com/watch?v=zRrnYEX9pko>
https://www.youtube.com/watch?v=UKhdDjM_tac
 Informació sobre els canvis en el cos adolescents i la diversitat corporal i genital.
- Cap. 4. Càpsula: la regla i el cicle menstrual:
<https://www.youtube.com/watch?v=uXgPttQydh5>
 Informació sobre què és la regla i com funciona el cicle menstrual.
- Cap. 4. Càpsula: pol·lucions nocturnes:
<https://www.youtube.com/watch?v=yLmCuAPeH8o> Informació sobre les pol·lucionurnes.
- Ficció capítol 4 #selfiepolla: <https://www.youtube.com/watch?v=Z19CHjtcLZI>
 En Pol porta dies flirtejant pel mòbil amb una altra persona i la Marta l'anima enviar-li una foto dels seus genitals. Però en Pol no ho té gens clar.
- Cap. 4 Debat a l'aula – Taller a l'IE Ramon Llull:
<https://www.youtube.com/watch?v=fzJxvCva4NA>
 La moda ens dicta com han de ser els nostres cossos.
- Capítol 4 complet "Els nostres cossos":
https://www.youtube.com/watch?v=QU_2-1atXM0 Quan arriba la pubertat els cossos canvien i comencem a respondre a estímuls que fins ara no ens interessaven. En aquest capítol parlem sobre les implicacions físiques i emocionals de l'adolescència.

4 Idees clau a reforçar a l'alumnat:

- Durant la pubertat hi ha una gran diversitat de canvis corporals físics, psicològics i socials amb un fort impacte sobre cada persona. Més enllà dels canvis comuns i globals, n'hi ha d'altres específics a cada individu, tant a nivell corporal com temporal.
- Al voltant dels cossos existeix una exigència estètica marcada per uns models de bellesa que no tots els cossos siguin considerats atractius.
- Hi ha una immensa diversitat de cossos, és important i just reconèixer que tots els cossos són bonics i perfectes.
- És important estimar el nostre cos i cuidar-lo, i així millorarem la confiança i seguretat a la vivència de la nostra sexualitat.

Recursos per continuar aprofundint:

- Diferente es normal - <https://www.youtube.com/watch?v=AzQGLDbcuMk>
 Un breu vídeo que explica la diversitat dels cossos.
- The vulva gallery - www.thevulgagallery.com
 Un projecte artístic que mostra la diversitat possible en les vulves des d'un enfoc positiu.

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 **Agència
de Salut Pública**