UAB
Universitat Autònoma de Barcelona

Dipòsit digital de documents de la UAB

This is the **published version** of the bachelor thesis:

Caparrós Serrano, Meritxell. *El Bosc de les Vulves. Un taller d'educació sexual per entitats de lleure*. Treball de Final de Grau (Universitat Autònoma de Barcelona), 2026 (Educació social). 128 pàg.

This version is available at https://ddd.uab.cat/record/336474

under the terms of the CC BY-SA license.

UAB
Universitat Autònoma de Barcelona

Meritxell Caparrós Serrano

EL BOSC DE LES VULVES.

Un taller d'educació sexual per entitats de lleure

Convocatòria del juny. 1/06/2026

Grau en Educació Social

Tutora: Elke Elisabeth Eugenia Kleinert Altamirano

Departament de teories de l'educació i pedagogia social

Per totes aquelles que han crescut entre tabús,
silencis i preguntes sense resposta

Meritxell Caparrós Serrano
UAB

Resum

El present treball presenta el disseny d'un taller educatiu anomenat "El bosc de les vulves", adreçat a adolescents amb vulva d'entre 13 i 15 anys dins l'àmbit de l'educació no formal, concretament en un esplai de Sabadell. La proposta sorgeix de la necessitat de donar visibilitat a la vulva, una part del cos que històricament ha estat envoltada de silencis, tabús i mites que poden dificultar el desenvolupament d'una relació positiva, conscient i respectuosa amb el propi cos i la sexualitat. L'objectiu principal del taller és dissenyar un taller educatiu, creatiu i participatiu adreçat a adolescents amb vulva sobre el trencament de mites i tabús en relació als òrgans sexuals i l'autoexploració. La proposta s'organitza en quatre sessions en què es treballen cinc eixos principals: la conceptualització anatòmica, els tabús i mites, el reconeixement de la diversitat de vulves, l'autoexploració i l'expressió creativa. La metodologia adoptada és qualitativa i participativa, i es desenvolupa des d'una perspectiva feminista i interseccional, amb la voluntat de generar espais segurs, propers i de confiança per a les participants. En aquest sentit, s'espera que el taller contribueixi a ampliar el coneixement anatòmic de les adolescents, qüestionar determinats discursos patriarcals i afavorir una relació més lliure, informada i empoderada amb la seva vulva i la seva sexualitat.

Paraules clau: vulva, mite, tabú, autoexploració, educació sexual, empoderament

Resumen

El presente trabajo presenta el diseño de un taller educativo llamado "El bosque de las vulvas", dirigido a adolescentes con vulva de entre 13 y 15 años dentro del ámbito de la educación no formal, concretamente en un *esplai* (centro de esplai/tiempo libre) de Sabadell. La propuesta surge de la necesidad de dar visibilidad a la vulva, una parte del cuerpo que históricamente ha estado rodeada de silencios, tabúes y mitos que pueden dificultar el desarrollo de una relación positiva, consciente y respetuosa con el propio cuerpo y la sexualidad. El objetivo principal del taller es diseñar una propuesta educativa, creativa y participativa dirigida a adolescentes con vulva sobre la ruptura de mitos y tabúes en relación con los órganos sexuales y la autoexploración. La propuesta se organiza en cuatro sesiones en las que se trabajan cinco ejes principales: la conceptualización anatómica, los tabúes y mitos, el reconocimiento de la diversidad de vulvas, la autoexploración y la expresión creativa. La metodología adoptada es cualitativa y participativa, y se desarrolla desde una perspectiva feminista e interseccional, con la voluntad de generar espacios seguros, cercanos y de confianza para las participantes. En este sentido, se espera que el taller contribuya a ampliar el conocimiento anatómico de las adolescentes, cuestionar determinados discursos patriarcales y favorecer una relación más libre, informada y empoderada con su vulva y su sexualidad.

Palabras clave: vulva, mito, tabú, autoexploración, educación sexual, empoderamiento

Abstract

This paper presents the design of an educational workshop called "The Forest of Vulvas," aimed at adolescents with a vulva aged between 13 and 15 within the field of non-formal education, specifically in an *esplai* (youth recreation center) in Sabadell. The proposal arises from the need to give visibility to the vulva, a body part that has historically been surrounded by silence, taboos, and myths that can hinder the development of a positive, conscious, and respectful relationship with one's own body and sexuality. The main objective is to design an educational, creative, and participatory workshop for

adolescents with a vulva, focusing on breaking down myths and taboos regarding sexual organs and self-exploration. The project is organized into four sessions covering five main pillars: anatomical conceptualization, taboos and myths, recognition of vulva diversity, self-exploration, and creative expression. The methodology adopted is qualitative and participatory, developed from a feminist and intersectional perspective, with the aim of creating safe, welcoming, and trusting spaces for the participants. In this regard, the workshop is expected to contribute to expanding the adolescents' anatomical knowledge, questioning certain patriarchal discourses, and fostering a more free, informed, and empowered relationship with their vulva and sexuality.

Keywords: vulva, myth, taboo, self-exploration, sex education, empowerment

Agraïments

En primer lloc, m'agradaria agrair a la meva tutora del treball, l'Elke. Ha estat sempre disposada a ajudar-me i donar-me consells per enriquir el projecte. No sempre es té tanta sort amb la tutora. Gràcies.

En segon lloc, vull agrair a l'Aina Santamans i al Joan Camps per haver format part de la primera espurna que va originar aquest treball, el taller pilot que vam realitzar junts l'any 2023. Sense el vostre suport no hagués existit el producte final que es presenta a continuació. Gràcies.

M'agradaria agrair també a l'Anna, la meva sexòloga. Sobren les paraules Anna. Gràcies.

Per últim, agrair a la meva família i amistats que m'han recolzat tant en el procés de realització del treball com en el meu procés de creixement personal en relació a la temàtica central d'aquest. Gràcies.

Índex

1. Introducció....5
2. Justificació de la temàtica....6
3. Pregunta de recerca....8
    3.1 Objectius....8
4. Marc teòric....9
    4.1 Educació sexual integral....9
    4.2 Vulva com a territori educatiu....9
    4.3 Conceptes....10
        4.3.1 Àrea genital femenina....11
        4.3.2 Sexualitat....14
    4.4 Tabús i mites....15
    4.5 Pedagogia feminista....18
    4.6 Projectes similars....18
5. Contextualització....20
6. Metodología....21
    6.1 Participants....21
    6.2 Disseny i creació d'un projecte d'intervenció: el bosc de les vulves....21
    6.3 Cronograma....27
    6.4 Consideracions ètiques....27
7. Resultats esperats....29
8. Discussions i conclusions....33
Referències....36
Annexos....41

1. Introducció

El simple esment de la paraula “vulva” és capaç de generar, encara avui en dia, una incomoditat desmesurada. Per què sentim rebuig, no només cap a la paraula sinó cap a la part del cos que l’acompanya? Històricament, la vulva ha estat invisibilitzada i envoltada d’una xarxa de tabús i mites que no han fet més que allunyar-nos d’aquesta part del nostre cos, generant-nos un desconeixement i una distància abismal. Aquesta incomoditat envers la vulva no es manifesta només en el llenguatge, sinó que es tradueix en una vergonya profunda a tocar-la, explorar-la i intentar sentir plaer a través d’ella. Com a conseqüència, sovint hi mantenim una relació freda que no ens permet gaudir del nostre plaer i la nostra sexualitat de manera completa. És davant d’aquesta problemàtica que el present document dissenya un taller educatiu, pensat per a entitats de lleure, dirigit a joves adolescents amb vulva amb l’objectiu de fomentar l’autoexploració i el coneixement d’aquesta, tot desmuntant els mites i tabús que l’envolten.

Per donar resposta a aquesta finalitat, el treball s’estructura en set apartats. En primer lloc, es presenta la justificació de la temàtica escollida. A través de les aportacions de diversos autors i autores, es delimita la problemàtica i la seva rellevància social. Seguidament, es planteja la pregunta de recerca que dona sentit a aquest treball “Un taller educatiu sobre el coneixement de la vulva ajuda a la detecció dels tabús i mites associats entre adolescents amb vulva i en fomenta l’autoexploració?”, acompanyada dels objectius específics. A continuació, es fa una revisió acurada de la literatura sobre temes que hi estan estrictament relacionats per tal d’estructurar des d’on partim, a més de servir com a base per a les explicacions teòriques del propi taller. Un cop exposada la base teòrica, es fa una breu contextualització de l’entitat on es planteja aplicar el taller, aportant la informació necessària per a realitzar-lo. Seguidament, es presenta la metodologia que s’ha emprat per a la realització del present treball, així com les participants, el disseny del taller, la calendarització general d’aquest i les consideracions ètiques que s’han tingut en compte al dissenyar el projecte. Finalment, s’esmenten els resultats que s’espera aconseguir amb el taller en qüestió i se n’extreuen les conclusions pertinents.

Per acabar, cal fer dues aportacions metodològiques. D’una banda, tot i que al llarg del treball sovint s’utilitza el terme “dones” de manera genèrica, aquest s’ha emprat sense que sigui un acte de discriminació per a persones amb vulva que no se sentin dones o dones sense vulva. S’ha optat per la utilització d’aquest terme per a facilitar la cerca de literatura. Tot i això, en el disseny i aplicació del taller es prioritza l’ús del terme “persones amb vulva” per tal d’evitar incomoditats en les persones participants. D’altra banda, cal esmentar que en la realització d’aquest treball s’ha utilitzat la *IA* com a eina de suport per algunes tasques, com són la traducció d'articles i la citació d’aquests en format APA7.

2. Justificació de la temàtica

Històricament, s'ha estudiat el cos humà des d'una perspectiva etnocentrista i masculina, quedant, en conseqüència, el cos femení en un segon pla. Aquest s'ha vist condemnat pel masclisme a un estudi purament biològic i des d'una mirada masculina. No només en l'àmbit mèdic, que és el que es té més present, sinó també en l'àmbit social. (Merone, et al., 2022).

El cos de la dona s'ha vist invisibilitzat, cosa que ha afectat directament a la relació que han construït les dones amb el seu propi cos. A més, ha estat altament afectat per la societat de l'espectacle, que imposa una determinada aparença pel cos femení, repercutint directament de manera negativa en la vivència de la seva sexualitat i en la connexió amb si mateixa (Briceño, 2011). S'ha generat un tabú respecte el cos de les dones, que ha portat al patiment de moltes a l'hora de viure la seva sexualitat de manera lliure i plena. Un dels conceptes del cos humà femení que històricament s'ha vist més ocultat i negativitzat és la vulva. Aquesta part del cos ha rebut al llarg de la història diverses definicions que l'emmarquen en un segon pla respecte el penis i que la doten d'un significat negatiu. Tal com esmenta l'estudi de Costa i Méndez (2013), citat a Franco i Pulido, (2019), la vulva ha estat relacionada amb la revelació, l'exhibició, la vergonya, l'ocultisme, l'infern de l'home i el tabú.

Aquesta distància simbòlica es tradueix, a més, en una distància física i cognitiva. Segons l'estudi de Franco i Pulido (2019), la majoria de dones amb vulva no tenen coneixement de com és aquesta part del seu cos físicament i del funcionament de les seves parts. Es mostra una distància abismal entre la dona i la seva vulva, ja que moltes d'elles la descriuen com una part privada i íntima "que tot i tenir-hi contacte sempre, no s'havien donat l'oportunitat de mirar-la amb deteniment" (Franco i Pulido, 2019, p.45). L'estudi mostra la poca consciència sobre la vulva que tenim les dones, la poca importancia que se li dona des d'una perspectiva d'educació sexual i el tabú que es genera entorn d'aquesta des de la infància. Esmenten que, en la infància, tocar-se la vulva està restringit, mal vist i castigat per la família. Aquesta idea es transmet de generació en generació, cosa que crea una distància conceptual entre la dona i el seu propi cos. Les autores comenten que és imprescindible trencar amb aquestes idees errònies per a que les dones es puguin explorar lliurement i puguin tocar-se i sentir el seu cos sense por.

Estretament lligada a aquesta manca de coneixement, existeix la confusió terminològica entre la vulva i la vagina. Moltes vegades s'utilitzen aquestes dues paraules com a sinònims, cosa que accentua més aquesta desconeixement socialment arrelat. Si no li diem ni pel seu propi nom, com l'hem de conèixer? El terme "vagina" s'utilitza sovint de manera errònia per referir-se a tots els genitals externs femenins, quan en realitat designa específicament el canal muscular que connecta el coll uterí amb l'obertura vaginal. El terme correcte per a les parts externes és "vulva" (Thong i Doyle, 2023). Els textos mèdics i els professionals de la salut han fallat històricament a establir aquesta distinció, una confusió que persisteix fins a dia d'avui (El-Hamamsy et al., 2022). En conseqüència, el terme "vulva" queda supeditat a un segon o tercer pla. La censura i l'ús d'eufemismes per referir-se als genitals femenins, termes com "parts íntimes", "allò de baix" o expressions infantilitzadores, reflecteixen una presència persistent de vergonya genital entre les dones (Popat et al., 2023). Sovint, s'utilitzen altres termes per a referir-se a l'òrgan genital femení ja que, al no haver-hi una definició precisa sobre la genitalitat externa femenina, els noms que s'hi assignen es

redueixen a eufemismes i disfemismes (Thong i Doyle, 2023). En definitiva, tota aquesta terminologia, que s'allunya de la denominació real de la part del cos, és a l'hora causa i conseqüència del tabú entorn la vulva, ja que col·labora a amagar-la, a sentir vergonya i a generar-hi un rebuig estructural.

Aquesta estigmatització del cos femení no afecta únicament el plànol simbòlic, sinó que té conseqüències directes sobre la vivència de la sexualitat. Tot i que el dret a gaudir de la sexualitat és un dret humà reconegut (Onusida, 2005, com es cita a Bedoya, 2014), les dones no gaudeixen d'aquest dret social. El procés de socialització ensenya explícitament i implícitament a les noies a evitar l'autoexploració i la masturbació, situant el plaer i la sexualitat femenina exclusivament en el context del sexe en parella (Bohmer et al., 2022). Deixem clar, però, que la culpa no recau en elles, sinó en la prohibició estructural inherent a les dones d'estimular-se i autoconèixer-se.

Més concretament, socialment la dona té un rol submís dins el sexe, orientat exclusivament a cobrir les necessitats sexuals dels homes, sense parar-se a pensar en les pròpies. La vida sexual femenina queda en un segon pla, on, sovint, ni les pròpies dones són capaces de tocar-se i averiguar què és el que els agrada i el que no en l'àmbit sexual. Com explica Lehr i Aguilar (2018, p.79), "aprenem 'a ser desitjades' en lloc de tenir l'espai per desenvolupar el propi desig; aprenem a complaure i a viure per satisfer les expectatives [...] dels altres, en lloc de reprendre els nostres propis desitjos i necessitats."

Així doncs, davant l'àmplia evidència que demostra que la vulva és una part del cos femení invisibilitzada, estigmatitzada i carregada de tabús, es fa necessari desenvolupar espais educatius que promoguin el coneixement, el respecte i la connexió amb el propi cos. En aquest sentit, aquest treball proposa la creació d'un taller adreçat a adolescents amb vulva amb l'objectiu de fomentar l'autoexploració i desmuntar mites i tabús en torn aquesta part del cos. Mitjançant dinàmiques d'autoexploració, reflexió sobre el llenguatge i educació afectivosexual des d'una perspectiva feminista es podrà promoure el reconeixement i la valoració del propi cos, afavorint una relació positiva amb la sexualitat i trencant els tabús arrelats des de la infància. D'aquesta manera, aquesta recerca pretén contribuir a la construcció d'una educació sexual més completa, inclusiva i alliberadora, que permeti a les dones viure la seva corporalitat i el seu desig des d'un lloc de respecte, autonomia i empoderament.

3. Pregunta de recerca

La pregunta de recerca que orientarà la realització d'aquest treball i que serà l'eix central i el punt de partida de la investigació és la següent: Un taller educatiu sobre el coneixement de la vulva ajuda a la detecció dels tabús i mites associats entre adolescents amb vulva i en fomenta l'autoexploració?

3.1 Objectius

Amb la finalitat de donar resposta a la pregunta de recerca, s'han elaborat els següents objectius:

Objectiu general:

- Dissenyar un taller educatiu, creatiu i participatiu adreçat a adolescents amb vulva sobre el trencament de mites i tabús en relació als òrgans sexuals i l'autoexploració.

Objectius específics

- Fomentar una relació positiva, informada i empoderada sobre els òrgans sexuals.
- Proporcionar eines i recursos que afavoreixin l'autoconeixement i l'autoestima corporal en relació amb els propis òrgans sexuals.
- Avaluar l'impacte del taller en el coneixement i les actituds de les participants envers la seva sexualitat i la seva vulva.

4. Marc teòric

4.1 Educació sexual integral

Tenint en compte el marc social del qual es parteix, esdevé imprescindible oferir una educació sexual de qualitat, rigorosa i integral, fonamentada en una perspectiva feminista i interseccional. Aquesta educació ha d'anar més enllà de la mera transmissió d'informació biològica o reproductiva i ha d'incorporar una mirada crítica amb la realitat actual patriarcal.

En aquest sentit, resulta fonamental que els i les joves disposin d'informació veraç, accessible i adaptada a la seva realitat, així com d'un coneixement ple i desesteriotipat dels seus propis òrgans sexuals. Segons la UNESCO (2018), l'Educació Sexual Integral (ESI) és el procés a través del qual es transmeten els aprenentatges necessaris sobre aspectes cognitius, emocionals, físics i socials de la sexualitat. L'objectiu principal d'aquest és preparar als infants i joves amb coneixements, actituds, habilitats i valors per fomentar l'empoderament sobre la seva salut, benestar integral i dignitat. Només a través de l'ESI es pot afavorir el desenvolupament d'una relació sana, respectuosa i lliure de prejudicis amb la pròpia sexualitat, alhora que es promou l'autonomia corporal, el consentiment, l'autoestima i el respecte cap a la diversitat de cossos.

Segons la *Sexuality Information and Education Council of the United States (Siecus)* (2020), l'educació sexual esdevé primordial en les etapes de primària i secundària a causa de la seva capacitat de proporcionar les eines necessàries per viure la sexualitat de manera saludable i satisfactòria, així com per prevenir situacions de risc i promoure el respecte per la diversitat sexual i de gènere. Aquesta, tot i ser diferent en l'educació primària i la secundària, ja que s'adapta al moment vital i a les necessitats biològiques de cada edat, compte amb diversos aspectes fonamentals per proporcionar la informació i les habilitats necessàries per prendre decisions saludables i responsables en relació amb les seves relacions personals i la seva sexualitat. Per la rellevància en el present treball, es destaquen els següents (Barragán i Pérez, 2019, citat a Matarranz, 2024):

- Anatomia i fisiologia: Oferir coneixements rigorosos sobre l'estructura i el funcionament del cos humà, incloent-hi els òrgans sexuals, els processos reproductius i els canvis físics propis de la pubertat.

- Autoestima i desenvolupament personal: Fomentar en l'alumnat una percepció positiva d'un mateix i una autoestima equilibrada, afavorint tant l'acceptació personal com el respecte envers els altres.

4.2 Vulva com a territori educatiu

Tal com exposa Gil (2023), secretari del Govern, al Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya, un dels objectius que s'emmarquen en els ODS (Objectius de Desenvolupament Sostenible) és garantir l'accés universal a la salut sexual i reproductiva i als drets reproductius. Altres ODS que hi estan directament relacionats són: garantir l'accés a una educació de qualitat i la reducció de les desigualtats. Tenint en compte que els ODS són objectius als quals es vol arribar abans de l'any 2030, es denota una clara preocupació de les societats i els governs envers la igualtat de gènere i l'educació sexual de qualitat. En els

darrers anys s'han aplicat lleis relacionades amb l'educació sexual per tal de garantir-ne uns resultats de qualitat. A Catalunya, la Llei 17/2015 del 21 de juliol d'igualtat efectiva de dones i homes, "inclou el reconeixement del dret de les dones al propi cos, el dret al lliure desenvolupament de la identitat i l'orientació sexuals, els drets sexuals i reproductius i la garantia de la lliure decisió de les persones al exercir-los" (Gil, 2023).

Tant a Catalunya com a altres comunitats autònomes d'Espanya, s'han elaborat plans governamentals relacionats amb l'equitat menstrual i la salut sexual i reproductiva. Tot i això, es detecta una clara manca de plans, objectius i fets que vetllin per una educació sexual centrada en la vulva. Es fa palesa la necessitat de crear tallers educatius que posin la vulva en el focus, ja que la majoria de propostes d'educació sexual des d'un prisma feminista i interseccional se centren en la menstruació com a tema principal, deixant de banda la necessitat de les dones a conèixer els seus propis òrgans sexuals. Entendre la vulva com a territori educatiu significa considerar-la un espai de coneixement, consciència i aprenentatge. S'ha d'entendre i abordar no només com a part anatòmica, sinó com un espai simbòlic, que ha estat històricament invisibilitzat i menyspreat (Matarranz, 2024).

És vital acompanyar les adolescents en el procés de canvi del seu cos. Cal que se'l coneguin en la seva plenitud per poder gaudir d'una sexualitat plena i lliure "a través d'una informació veraç, adequada i comprensible." (Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya, 2023). Tot i que des dels centres educatius ja s'han ampliat currículums per tal de tractar aquests temes, sobretot en les assignatures de ciència, cal fer un pas més i vincular l'aprenentatge sexual a altres aspectes com les emocions, les vivències, així com mecanismes per trencar el tabú davant d'alguns dels elements vinculats a la sexualitat . És important, també, fer-ho des d'un vessant feminista i interseccional, on es posi el focus en els òrgans sexuals femenins que han estat històricament invisibilitzats i envoltats de tabús. Cal tenir en compte el sistema *cisheteropatriarcal* que ens envolta, i que ho ha fet històricament, que ha imposat uns cànons de bellesa i unes expectatives concretes sobre què és el sexe i com s'ha de viure, tal com s'exposa a la *Guia per al coneixement de la menstruació: Equitat menstrual,* publicada l'any 2023 per la Generalitat de Catalunya:

> El rol d'acompanyants parteix de la capacitat de poder contextualitzar aquests fenòmens en una societat en la qual històricament s'ha reduït el coneixement del cos a un vessant funcional, negant l'accés lliure a la pròpia sexualitat i a l'autoconeixement, amb discursos d'una forta càrrega moral. A aquest fet, s'hi suma l'impacte de l'heteropatriarcat, que defineix i reprodueix dos únics models de cossos acceptables i desitjables, partint d'un model binari en el qual hi ha un únic model de cos femení, i un únic model de cos masculí. Així, acaba assenyalant i estigmatitzant tots aquells cossos o expressions que no encaixen en els seus estàndards (p.5).

4.3 Conceptes

Conèixer l'anatomia i la terminologia correcta dels òrgans genitals femenins és imprescindible per entendre, posteriorment, l'origen del tabú i el desconeixement sobre la vulva, aspectes que aquest treball pretén abordar educativament. Aquests coneixements bàsics no només proporcionen una base científica sòlida, sinó que també contribueixen a corregir idees errònies i mites que s'han perpetuat al llarg del temps. La manca d'informació rigorosa ha afavorit una visió distorsionada dels òrgans sexuals femenins, sovint marcada

pel silenci, la vergonya i la invisibilització. Capacitar les persones amb un vocabulari adequat i una comprensió exacta de l'anatomia és, per tant, un primer pas essencial per poder analitzar de manera crítica la construcció social dels tabús i fomentar una educació sexual més oberta, inclusiva i respectuosa.

Així doncs, es procedeix a la definició dels òrgans de l'àrea genital femenina rellevants per al present treball, amb l'objectiu de contextualitzar adequadament els conceptes que es desenvoluparan i d'establir un marc de referència que faciliti la reflexió posterior des d'una mirada social i crítica.

4.3.1 Àrea genital femenina

Segons Vega (2013), l'àrea genital femenina és una zona anatòmica de forma romboidal, els extrems de la qual s'estenen des de la regió púbica fins a l'anus, i que està delimitada lateralment [...] pels marges laterals dels llavis majors. Aquesta àrea engloba tant els genitals externs com els interns, els quals s'explicaran en profunditat a continuació.

Anatomia genital externa

Pel que fa als genitals externs, aquests estan compostoss per: vulva, mont de venus, clítoris, llavis majors, llavis menors, vestíbul vaginal, meat uretral, introit vaginal, perineu i anus. Pel present treball, es farà una explicació de les parts de la genitàlia femenina externa que tinguin rellevància amb el propòsit d'aquest. Així doncs, es procedirà a la definició concreta de la vulva, el clítoris, el vestíbul vaginal els llavis majors i menors i l'himen.

- **Vulva**

Segons la Real Acadèmia Espanyola (RAE) (2024), la vulva és el "conjunt de les parts que envolten l'obertura externa de la vagina." Si ens fixem en la definició del Diccionari de la Llengua Catalana (DIEC) (s.d.), defineix la vulva com a la "part externa dels òrgans genitals femenins". Altres autors defineixen la vulva d'una manera més concreta, esmentant-ne sovint les parts i delimitant la zona. Vargas (2017), la defineix com el conjunt dels genitals externs de la dona que estan compostos per diverses estructures anatòmiques, totes diferents entre si i complexes. Aquestes abarquen des del mont de Venus fins a l'esfínter anal i es troben entre els dos surcos genitocrurals. Les parts de la vulva son: el clítoris, els llavis majors i menors, algunes glàndules que s'obren al vestíbul i l'espai rodejat pels llavis menors.

Vega (2013), acota de manera més concreta la zona, indicant-ne els límits tant verticals com horitzontals. La vulva està limitada a dalt per la comissura anterior, a baix per la comissura posterior i a banda i banda pels llavis majors. A la seva zona medial, pels llavis menors, el clítoris, el vestíbul vaginal, l'introit vaginal, l'himen i la fossa navicular posterior. L'autor destaca que la vulva no inclou la vagina.

- **Clítoris**

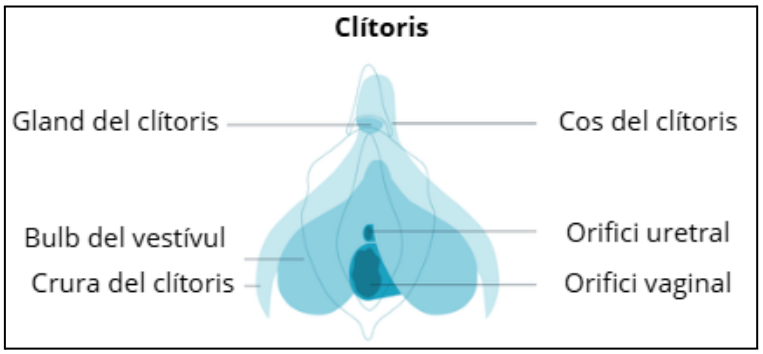
Segons la RAE (2024), el clítoris és un “òrgan petit, carnós i erèctil, que sobresurt a la part anterior de la vulva”. Per la seva banda, el DIEC (s.d) el defineix com a “òrgan erèctil situat a l’angle anterior de la vulva.”

Beja (2014) en fa una definició més acurada:

> És un òrgan purament sensorial, l’única funció coneguda del qual és generar plaer sexual a través de la seva estimulació directa. La seva estructura s’assembla a un iceberg, ja que, segons O’Connell, només una cinquena part és visible a la superfície, corresponent internament a un complex triplanar de teixit erèctil (p.197).

El clítoris no és només la part visible (gland extern), sinó que, seguint la metàfora de l’Iceberg de Beja (2014), la major part de la seva estructura és interna. Aquesta es compon per diverses estructures erèctils, com els cossos cavernosos, bulbs vestibulars, crura, que estan subjectes a l’arc púbic i relacionats amb la uretra, la vagina i els teixits connectius de la vulva. (Tappy et al. 2023).

Figura 1. *Imatge del clítoris*



Nota. Extret de "¿Qué es el clítoris? ¿Y dónde está?", per N. Telfer i C. McWeeney, 2022, *Clue*

- **Vestíbul vaginal**

Vega (2013, p.715), defineix el vestíbul vaginal com a una “depressió de la vulva, al fons de la qual es troben les estructures que la limiten: en el terç superior, el meat uretral; en el terç mitjà, l’orifici vaginal; i, al límit cabdal del terç inferior, la Fossa Navicular”. Correspon a l’àrea compresa entre la cara inferior del clítoris, les cares medials dels llavis menors i la *fouchette* vaginal. Al centre s’hi troba la cara externa de l’himen, que marca el límit entre l’introit vaginal i el canal vaginal. (Fortunato et al., 2014).

- **Llavis majors i menors**

Els llavis majors envolten i delimiten el vestíbul i, en l’espai comprès entre ells, es troben els llavis menors, el gland del clítoris i l’introit vaginal. Són dues prominències cutànies allargades longitudinalment, constituïdes per teixits tous i cobertes per epidermis, que s’estenen des del mont pubi fins al cos perineal (Baltazar i Barros, 2014).

Per la seva banda, Vega (2013, p.712) defineix els llavis menors com “dues fulles de teixit disposades una a a cada costat del vestíbul vaginal que, quan són traccionades en sentit lateral, deixen veure una forma còncava que les oposa. Néixen des del clítoris, al que rodegen i, en les dones adultes, tendeixen a protegir l’orifici vaginal.”

- **Himen**

La RAE (s.d.) defineix el concepte com a “Plec membranós que redueix l’orifici extern de la vagina.” Per la seva banda, el DIEC (s.d.) ho descriu de la següent manera: “Replec mucós perforat que hi ha entre la vulva i l’entrada de la vagina”.

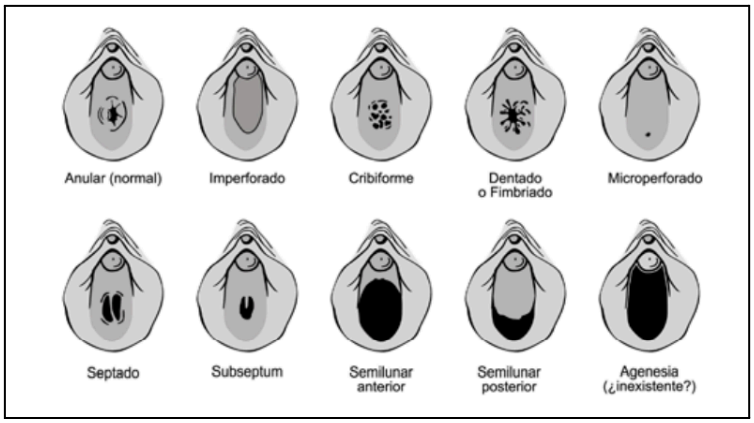
Diverses autores el defineixen d’una manera més concreta i acurada. L’estudi de Velásquez et al. (2012,), anomenat “Himen”, descriu el terme com a un teixit foradat que cobreix de manera parcial el canal vaginal, de manera que deixa escórreir a l'exterior les secrecions d’aquest, així com les de l’úter i les trompes de Fal·lopi. Afegeix que és un envà membranós i rígid, format per teixit connectiu ferm i cobert a banda i banda per un epiteli escamós estratificat.

L’himen pot presentar una gran variabilitat en la seva forma, mida, grossor, elasticitat i disposició anatòmica (Clínica Universidad de Navarra, 2023). Els tipus més habituals inclouen:

- Anul·lar → amb un orifici central que permet el pas de flux vaginal i menstrual
- Sectal (falciforme / de mitja lluna / semilunar) → on la membrana cobreix parcialment l’entrada vaginal (Cleveland Clinic, 2022).
- Variants menys comuns, com l’himen cribiforme (amb múltiples petites perforacions), septat (amb un tabic que divideix l’obertura), o imperforat (sense cap orifici, pot requerir intervenció mèdica).

Aquests i altres tipus d’himen, s’exemplifiquen de manera gràfica a la següent imatge:

Figura 2. *Tipus d’himen*



Nota. Extret de "Himen", per N. Velásquez, J. L. Lugo, i L. de Velásquez, 2012, *Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela*, *72*(1), p. 61.

L'himen és un òrgan que té una història fortament carregada de connotacions culturals i socials. Tradicionalment, en moltes cultures ha estat considerat com a prova de virginitat, la qual cosa ha portat a mites i prejudicis: però des del punt de vista científic i mèdic, la integritat l'himen no permet confirmar si una persona ha mantingut relacions sexuals (Duque-Parra et al., 2022).

Anatomia genital interna

Els genitals interns femenins estan compostos per quatre òrgans principals: vagina, úter, trompes de Fal·lopi i ovaris. Es procedirà, doncs, a l'explicació de la vagina, com a únic òrgan sexual d'interès en el present treball, ja que el que es pretén amb el taller que es crearà és fer una primera aproximació a l'anatomia visible de la vulva. La vagina s'esmenta de manera bàsica perquè la seva entrada en forma part, però la resta d'òrgans interns es podrien treballar en altres espais o sessions més específiques.

- **Vagina**

La RAE (2024), defineix el terme com a "Conducte muscular i membranós de les femelles dels mamífers que s'estén des de la vulva fins a la matriu.". Per la seva banda, el DIEC (s.d.) la defineix com a la "part de l'aparell reproductor femení dels mamífers, en forma de canal, que va de l'úter a la vulva". Altres autors, com (Roca, 2013), afegeixen detalls a la definició que fan del terme: "la vagina és una cavitat virtual amb un ecosistema i una flora microbiana que flueixen de dins cap enfora i es manté saludable sense necessitat de cap rentat intern".

4.3.2 Sexualitat

El terme "sexualitat" és molt ampli i sovint porta a confusions amb altres termes com podria ser el "sexe". La RAE (s.d.) en fa dues definicions:

1. f. Conjunt de condicions anatòmiques i fisiològiques que caracteritzen cada sexe.
2. f. Apetit sexual, propensió al plaer carnal.

El DIEC (s.d.) també el defineix de dues maneres diferents:
1 f. [LC] [MD] [ZOA] Conjunt de fenòmens sexuals o lligats al sexe.
2 f. [LC] [MD] Manera de comportar-se respecte a l'instint sexual i a la seva satisfacció.

Les dues plataformes anteriors defineixen el terme des de dos vessants: una lligada amb el sexe en el sentit més biològic i, l'altre, en els comportaments i el plaer. Botina et al. (2025), argumenta en el seu estudi que la sexualitat pot tenir molts significats diferents en funció del context en el qual es generi. Posa èmfasi en la varietat d'aspectes que en formen part: biològics, psicològics, socials, culturals, emocionals, fisiològics, anatòmics, entre d'altres.

Per tal d'entendre de manera més clara la disposició d'aquestes parts de l'anatomia genital femenina, consulteu la imatge que es presentarà posteriorment i que s'utilitzarà en l'aplicació del taller (vegeu Imatges a omplir a l'annex 5).

4.4 Tabús i mites

Un cop entesos els òrgans sexuals femenins, amb la seva funció i les seves parts, cal abordar la sexualitat femenina des d'una mirada crítica i social que tingui en compte els condicionants culturals, educatius i emocionals que han modelat la relació de les dones amb els seus òrgans sexuals i la manera com viuen la sexualitat. Comprendre l'anatomia és només el primer pas; el següent és reflexionar sobre com aquesta anatomia ha estat històricament invisibilitzada, minimitzada o envoltada de silencis que han dificultat un accés ple i lliure a l'autoconeixement en les dones.

Cal entrar, doncs, en el gran tabú que representa la pròpia vulva per a moltes dones: un tabú construït a partir de la prohibició, el rebuig i la vergonya amb què se les educa des del naixement. Explorar aquest tabú amb consciència crítica és essencial per recuperar la mirada pròpia, alliberar-se de mandats socials i construir una relació més natural, informada i positiva amb els propis òrgans sexuals.

Per començar, però, cal acotar la definició de "tabú" a la qual es farà constant referència en el present document. La RAE (s.d.), defineix el concepte com "condició de les persones, institucions i coses que no és lícit censurar o esmentar.". Per la seva banda, el DIEC (s.d.) ho fa de la següent manera: "Interdicció sagrada sobre l'ús de certes coses o paraules o l'acompliment de certes accions." Quan utilitza l'expressió "interdicció sagrada", fa referència a una prohibició que no es basa només en normes socials o legals, sinó en creences profundes, sovint religioses o culturals. Així doncs, prenent com a referència les definicions de la RAE i el DIEC, entenem el terme "tabú" com a una prohibició a esmentar o a realitzar certes accions, amb una basant purament cultural i social. En totes les societats es pot observar l'existència d'àmbits, aspectes de la vida i formes de comportament subjectes a restriccions i prohibicions. Els tabús es troben, per tant, arrelats en totes les cultures i constitueixen un element inherent a la seva estructura social (Depablo Marrero, 2022). Els tabús s'instauren a les societats i s'hi queden de manera permanent, per tant, cal identificar-los, ser-ne conscients i lluitar per a pal·liar-los.

Centrant-nos, doncs, en el tema principal del present treball, cal parlar del gran tabú en torn la sexualitat femenina i els seus òrgans sexuals. Un nombre significatiu de dones amb vulva no tenen coneixement de com és aquesta part del seu cos físicament i del funcionament de les seves parts. Es mostra una distància abismal entre la dona i la seva vulva. Les dones pensen en la seva vulva com a una part privada i íntima. De fet, en un estudi amb 500 dones, tan sols el 15% va ser capaç de dibuixar correctament l'anatomia vulvar, i el 61% manifestava sentiments de vergonya i avergonyiment envers els seus genitals (Preti et al., 2021).

Aquest tabú generalitzat parteix del sistema patriarcal en què vivim:

> El fenomen androcèntric, que distorsiona la realitat i ens ofereix un món modelat únicament des de la perspectiva masculina, ignora el punt de vista de les dones. El patriarcat, com a organització sociopolítica, econòmica i, en alguns casos, religiosa, es basa en la idea de l'autoritat masculina, que permet el lideratge, el control i el domini dels homes sobre les dones (Mendes, 2022, p.14).

Així explica Mendes (2022), com la vida de les dones ha estat marcada per la perspectiva dels homes. Inclús en l'àmbit sexual, els homes han estat els que han definit, investigat i anomenat els òrgans sexuals femenins. Com a conseqüència, a l'haver-ho fet des d'una posició de poder i allunyada de la vivència real de les dones, ja que no viuen en la seva pell, les dones no se senten participes ni propietàries del seu propi cos i sexualitat.

De fet, com ja s'ha mencionat anteriorment, no només existeix un tabú en mirar la vulva i tocar-la, sinó que també s'hi imposen barreres en anomenar-la. El terme "vulva" s'amaga i es tapa utilitzant altres termes, sovint malsonants. Al no haver-hi una denominació precisa provoca que els noms assignats als genitals es redueixin a eufemismes i disfemismes, sense que existeixi una terminología neutra i clara que designi els òrgans femenins externs (Depablo Marrero, 2022) . Paraules com "toto", "xixi", "cony", "papo", i tantes altres que s'utilitzen com a sinònims de vulva, només fan que allunyar encara més a la dona dels seus propis òrgans sexuals i del respecte cap a aquests. Són termes malsonants, que qualifiquen la vulva com un aspecte barroer i objecte de burla. Són expressions molt emprades en la vida quotidiana de les persones. No tan sols dels joves, sinó que en les converses de les persones adultes també s'hi utilitzen. Aquesta manca de terminologia precisa no és casual, sinó que reforça la invisibilització del cos femení i dificulta una relació conscient, respectuosa i autònoma amb la pròpia sexualitat.

Aquest tabú tan arrelat a les societats es perpetua amb la manca d'educació sexual existent. En les institucions socialitzadores de les persones no es parla prou sobre sexualitat, cosa que afecta directament a la relació que tenen, posteriorment, les dones amb les seves vivències sexuals. Valenzuela et al., (2025) argumenten en el seu estudi que un dels principals agents que perpetuen aquest tabú és la família. Dins aquesta, sovint s'evita parlar de sexualitat obertament i/o es manifesta com a una cosa de la qual avergonyir-se, categoritzant-la com a "dolenta". Aquesta visió que es transmet de progenitors a filles, pot influir en com elles desenvolupen i expressen la seva pròpia sexualitat.

En síntesi, el tabú entorn de la sexualitat femenina i dels òrgans sexuals femenins és una construcció social i cultural profundament arrelada en el sistema patriarcal, que es perpetua a través del silenci, la desinformació i la manca d'educació sexual. Aquesta realitat dificulta que moltes dones desenvolupin una relació conscient, respectuosa i positiva amb el seus propis òrgans sexuals. Reconèixer l'origen i les conseqüències d'aquest tabú és un pas imprescindible per qüestionar-lo i avançar cap a una sexualitat més lliure, informada i viscuda des de l'autoconeixement, eix central del present treball.

A part d'aquest gran tabú, la vulva està envoltada de petits mites que en distorsionen el funcionament real i que contribueixen a generar un profund desconeixement al voltant d'aquesta part del cos femení, ja que la manca d'informació rigorosa, juntament amb el silenci i la censura que envolten la sexualitat femenina, reforça la invisibilització de la vulva i limita l'accés a l'autoconeixement, a l'autonomia corporal i a una vivència plena de la sexualitat. Pel que fa als mites, en aquest apartat es desglossen i desmenteixen algunes afirmacions, sovint falses o errònies en cert punt, sobre diferents aspectes relacionats amb els òrgans sexuals femenins, així com la higiene, la virginitat i la depilació, entre d'altres.

En relació amb la *higiene*, sovint es diu que "la vulva s'ha de netejar amb sabó, si no fa pudor", però la zona íntima té un pH àcid que facilita l'equilibri dels microorganismes

naturals presents a la flora vaginal i l'ús de productes d'higiene agressius o altres factors externs poden alterar aquest equilibri, fet que podria afavorir l'aparició d'infeccions vaginals (Calle i Hurtado, 2025). Per tant, al contrari del que sovint es creu, la vulva s'ha de netejar únicament amb aigua. També és freqüent la idea que "la depilació millora la higiene de la vulva". Tot i que la pràctica de la depilació és molt comuna actualment i la practiquen homes i dones, és més freqüent entre les dones joves amb una vida sexual activa (Zúñiga i Miliar, 2022). Les persones que es depilen el pèl púbic ho fan per diverses raons, entre les més comunes hi ha l'atractiu sexual, la millora en la pràctica del sexe oral i les cures o la rutina d'higiene, però malgrat ser una pràctica tan estesa sovint no es té coneixement de les conseqüències a nivell de salut que pot tenir, ja que augmentar l'exposició a la depilació s'associa a un major risc de lesions (Zúñiga i Miliar, 2022). Tot i que moltes persones perceben que depilar-se fa que se sentin "més netes", la literatura científica no proporciona proves convincents que la depilació del pèl púbic millori objectivament la higiene genital o redueixi infeccions, de manera que això no significa que la depilació sigui perjudicial per a tothom, però el concepte que "és més higiènic depilar-se" és una noció cultural i subjectiva que no està validada per una evidència clínica consistent.

Pel que fa a la *virginitat*, sovint es diu que "l'himen indica si una persona és verge o no", però aquesta idea no té cap base científica ni mèdica, ja que en medicina la "virginitat" no és un terme clínic i el seu valor com a indicador de conducta sexual és cultural i social, no científic (Mishori et al., 2019). La investigació sobre les anomenades proves de virginitat ha conclòs que l'examen de l'himen no és un test fiable, perquè el teixit varia enormement entre individus i pot canviar per múltiples raons no sexuals. També en relació a l'himen, sovint es creu que "l'himen és un tel uniforme i llis". Tal com s'ha esmentat a l'apartat anterior, però, aquest compte amb una perforació, cobrint només de manera parcial el canal vaginal per tal que les secrecions internes puguin ser expulsades (Velásquez et al., 2012, p.58).

Seguidament, en relació amb l'*estètica*, també és habitual sentir que "els llavis menors han de quedar sota els majors", però segons Kotil i Barut (2025) no existeix una forma "normal" o universal de llavis majors i menors ni tampoc un criteri anatòmic que obligui els llavis menors a quedar sota els majors, ja que la literatura científica reconeix una àmplia variació natural de la morfologia de la vulva, incloent-hi la mida, la forma i el posicionament dels llavis menors respecte dels majors, i aquesta variabilitat és completament normal i no està lligada ni a l'estatus sexual ni a la salut.

Pel que fa a les *relacions sexuals*, per una banda, un mite comú és que "la dona només pot arribar a l'orgasme si hi ha penetració, ja que el punt G es troba dins la vagina". Shere Hite (1976), explica que, tot i que el punt G està ubicat dins la vagina, la majoria de persones amb vulva necessiten l'estimulació clitoriana, ja que sovint, el plaer que provoca la penetració no és suficient per conduir a l'orgasme. A més, cal afegir que cada persona sent i viu l'orgasme de maneres diferents, cosa que fa que sovint no s'identifiqui la sensació com a tal. Per altra banda, és habitual sentir que "el dolor durant la penetració és normal, sobretot les primeres vegades". Cal desmentir totalment aquesta informació, ja que el fet de sentir dolor en la penetració pot anar lligat tant a trastorns psicològics com físics, com serien el vaginisme i/o la dispareunia. Ambdós tipus d'afectacions poden ser tractades amb teràpies i, en el cas del vaginisme, amb intervencions mèdiques (Francisco Cabello, 2010). Així doncs, sentir dolor durant la penetració no és normal i cal que es tracti amb experts.

Així doncs, cal desmentir totes aquestes idees errònies per tal de contribuir a un millor coneixement dels òrgans sexuals femenins per afavorir a que les persones amb vulva puguin viure la seva sexualitat de manera lliure i conscient.

4.5 Pedagogia feminista

La "pedagogia feminista" és un marc educatiu i filosòfic de l'ensenyament que combina la teoria feminista amb la pràctica educativa amb l'objectiu de qüestionar relacions de poder, els estereotips de gènere i les desigualtats socials. Aquest vessant parteix de la idea que l'educació no és neutral, ans el contrari. L'educació reprodueix dinàmiques patriarcals de la societat, transmetent, per tant, els valors patriarcals que emmarquen les societats actuals. La pedagogia feminista no tan sols se centra a qüestionar les desigualtats de gènere, sinó que analitza la realitat des d'una mirada interseccional, posant de manifest els diferents privilegis i opressions que pateix una persona, per raons de gènere, raça, edat, identitat i/o orientació sexual, entre d'altres (Shrewsbury, 2022). Cal, per tant, transformar el model educatiu des d'una mirada feminista i interseccional. Això suposa començar a treballar amb propostes pedagògiques que permetin reformular els models de transmissió del coneixement des d'una perspectiva de gènere i de transformació social (Otero-Gutiérrez et al. 2021, citat a Matarranz, 2024). Cal construir el coneixement des del pensament crític, per relacionar-nos en llibertat, sense jerarquies classistes, sexistes, homòfobes, capacitistes o racistes (Agud-Morell i Breull-Arancibia, 2023). Aquesta transformació, però, no es pot fer d'un dia per l'altre, cal realitzar-la progressivament. L'educació ha d'actuar de manera activa com a motor de canvi social, ha d'estar compromesa amb la construcció de societats justes, democràtiques i igualitàries (Belavi & Murillo, 2020).

Així doncs, per a aplicar una Educació Sexual Integral a tots els espais educatius, cal fer-ho des de la pedagogia feminista. Només d'aquesta manera es podrà abordar l'educació sexual des d'una mirada interseccional, que tingui en compte les experiències i característiques de cadascú, cada punt de partida, per a proporcionar les eines i coneixements necessaris en funció de cada situació.

4.6 Projectes similars

Un cop analitzat el marc actual referent als òrgans sexuals femenins, als tabús i mites que se'n deriven i a l'educació sexual integral que es requereix, cal elaborar tallers i projectes per a contribuir a una reducció dels estereotips erronis mencionats als apartats anteriors. És per això que, en el present apartat, es presenten un seguit de projectes similars al que s'elaborarà en aquest document.

En primer lloc, *El nirvana de la vulva* és un estudi realitzat per Franco i Pulido (2019). Les pròpies autores del taller el defineixen de la següent manera: "Peça plàstica que es constitueix en una instal·lació, en la qual es projecta un espai que evoca la vulva i les seves parts principals com els llavis majors, menors, el clítoris, la uretra i la vagina. Utilitzant diferents tipus de teles, impreses sobre aquestes mitjançant la tècnica de serigrafia, les paraules i frases al·lusives als sentiments de les dones en relació amb la sexualitat." En aquest taller, se centren a treballar l'orgasme femení, però també indaguen en aspectes

com conèixer les parts de l'òrgan sexual femení, els tabús i mites i l'estètica associada.

En segon lloc, trobem els *Cercles de dones*. Són una pràctica que s'ha estès en els darrers anys arreu del món, tot i que va néixer a la dècada dels seixanta, que es basa en una espiritualitat focalitzada en un seguit de rituals, ideologies i coneixements sobre tòpics com el sagnat femení, la ginecologia i el despertar de la Deessa, entre d'altres (Vigna i Pastor-Talboom, 2023). Són "reunions horitzontals i efímeres" de dones en rotllana que construeixen un lloc íntim a través de la meditació, la reflexió i la cerca del benestar. S'hi comparteixen vivències, experiències i emocions sense ser jutjades amb l'objectiu de crear un lloc segur on les dones es puguin expressar amb llibertat i sentir-se identificades i empatitzar amb altres dones amb experiències similars a les seves (Pastor-Talboom, 2025). En el taller que es presenta en aquest document, es pretén crear un espai segur, on tothom es pugui expressar sense prejudicis ni judicis i on tothom se senti còmode per fer les seves aportacions.

Seguidament, un altre projecte semblant és *La vida en Rojo.* Aquesta és una iniciativa creada per l'Associació de Cultura Menstrual que va néixer a partir de la voluntat de teixir una xarxa d'educadores menstruals. Arrel d'una trobada es va detectar la necessitat de compartir la investigació, el llenguatge, les vivències i debatre sobre les polítiques educatives sobre el cicle menstrual. Des de l'associació, s'imparteixen tallers educatius a escoles sobre la cultura i la salut cíclica, menstrual i climatèrica. Tal com s'exposa a la seva pàgina web: "El nostre objectiu és que totes les nenes, les dones i persones menstruants que transiten aquestes etapes, puguem viure els nostres diversos cicles vitals amb informació rigorosa, consciència i benestar."

Finalment, el projecte més semblant al que es crea en aquest treball és el de *Mandràgores.* Aquest neix l'any 2016 a partir de la necessitat de construir espais educatius per a contribuir a una educació sexual i afectiva d'adolescents, joves i dones, des d'una perspectiva feminista. Es duen a terme diversos tallers participatius que faciliten la revisió crítica de la sexualitat. L'objectiu principal d'aquest projecte és fomentar l'autoconeixement del cos i la sexualitat des d'una mirada feminista "per alliberar-nos del control i la violència masclista present al llarg de la història. Trencar el tabú i fer-ho en espais de comoditat, coneixement mutu, cura i cooperació" (Mandràgores, s.d.). Hi treballen diverses educadores menstruals i sexòlogues, que són les que imparteixen els tallers. És un projecte que neix des del no-res i que s'ha anat construint a poc a poc fins a arribar a ser un projecte consagrat i respectat.

Així doncs, per concloure, s'ha pogut fer una revisió acurada de la literatura entorn de l'educació sexual integral des d'una perspectiva feminista i interseccional, necessària per comprendre i abordar les desigualtats existents. Al llarg del marc teòric s'han tractat aspectes clau com la importància d'una educació sexual que vagi més enllà de la dimensió biològica, el reconeixement de la vulva com a territori educatiu, el coneixement rigorós de l'anatomia genital femenina i el pes dels tabús i mites construïts socialment, que generen un desconeixement i una distancia abismal de les dones amb la seva vulva. Així mateix, s'ha posat de manifest el paper del sistema patriarcal en la invisibilització del cos femení i la necessitat d'incorporar la pedagogia feminista com a eina de transformació social. Cal, per tant, transformar el paradigma actual i promoure la creació de tallers que abordin la temàtica des d'aquesta perspectiva. Només així es podrà generar consciència en les joves i adolescents i afavorir una relació més lliure, informada i respectuosa amb la seva vulva.

5. Contextualització

Per tal de dur a terme el taller que es proposa en aquest treball, s'ha escollit l'àmbit de l'educació en el lleure, concretament un esplai. Segons l'Associació Esplais Catalans (Esplac), un esplai és un espai educatiu obert a infants i joves de diverses edats on l'aprenentatge es produeix a través del joc i l'experiència compartida. En aquest context, es promou el desenvolupament integral dels participants, fomentant el pensament crític, la implicació amb l'entorn i la voluntat de transformació social. Mitjançant activitats com jocs, gimcanes i tallers, els infants i joves aprenen a treballar en equip, a gestionar les emocions i a relacionar-se amb els altres des del respecte. Així mateix, els esplais es defineixen com a espais educatius que aspiren a ser inclusius i lliures de prejudicis i discriminacions, amb la voluntat de garantir entorns segurs per a tots els participants. En aquest sentit, tant els esplais com els caus desenvolupen una tasca rellevant en l'educació en valors, contribuint a la construcció de societats més justes i igualitàries, i promovent l'esperit crític i la participació activa.

Segons dades de Gencat (s.d), actualment a Catalunya hi ha actives 811 entitats d'educació en el lleure. Entre aquestes, s'hi barregen esplais, caus i agrupaments escoltes. Tot i compartir objectius educatius similars, els esplais constitueixen una part significativa d'aquest conjunt, amb un total de 721 entitats distribuïdes pel territori. Es considera, per tant, especialment oportú dur a terme aquest taller educatiu en un esplai, ateses les característiques pròpies d'aquest tipus d'espai. L'esplai és un entorn educatiu no formal, més distès i flexible que l'escola, que afavoreix la creació d'un clima de confiança i proximitat entre les participants. Aquesta atmosfera facilita abordar temes com la sexualitat, l'autoestima i l'autoconeixement corporal des d'una perspectiva més propera, respectuosa i lliure de judicis, cosa que sovint és més difícil d'aconseguir en el context d'una aula ordinària. A més, el fet de treballar amb grups més reduïts permet generar espais de participació real, on totes les persones tenen l'oportunitat d'expressar-se, compartir dubtes i vivències, i sentir-se escoltades. Aquesta dimensió més íntima és clau quan es tracten temes que poden generar vergonya, inseguretat o desconeixement, com és el cas de la sexualitat i, concretament, de l'autoconeixement de la vulva. A més, l'esplai permet disposar d'un espai físic més còmode i adaptable a les necessitats de l'activitat: amb menys interrupcions, sense la rigidesa del mobiliari escolar i amb la possibilitat de crear un ambient acollidor que afavoreixi la concentració, la calma i la introspecció. Aquestes condicions són especialment importants en activitats d'autoinspecció, que requereixen tranquil·litat, privacitat i seguretat emocional.

El taller està dissenyat per aplicar-lo a l'Esplai Xivarri, una entitat nascuda l'any 1974 a la ciutat de Sabadell, capital del Vallès Occidental juntament amb Terrassa. Al llarg dels seus cinquanta anys d'història, l'entitat ha passat per diferents barris, tot i que actualment es troba situada al centre, fet que determina les característiques socioeconòmiques dels seus usuaris. Els infants i joves, principalment provenen dels districtes primer i segon de la ciutat que corresponen als barris del Centre, la Creu Alta i Gràcia. Tenir en compte el context socioeconòmic dels participants és molt rellevant a l'hora de dissenyar del taller, ja que permet adaptar-ne els continguts i la metodologia a les seves necessitats i realitats. L'Esplai Xivarri acull infants i joves d'entre 5 i 17 anys, fet que implica l'adaptació de les activitats i dels valors educatius a cada etapa evolutiva. Actualment, l'entitat compta amb 82 participants i un equip de 26 monitors i monitores. El taller que es presenta en aquest treball

està plantejat per dur-se a terme amb el grup de “Prejoves”, format per 14 adolescents d’entre 13 i 14 anys, de les quals 12 són noies.

6. Metodología

El present treball es realitza des d’una perspectiva metodològica qualitativa, adoptant un enfocament de creació i innovació que està orientat a la creació i disseny d’un taller educatiu. Aquest tipus d’enfocament és especialment adequat en l'àmbit socioeducatiu, ja que permet, no només comprendre la realitat, sinó que també permet crear nous recursos pedagògics que s’adaptin a les necessitats detectades en cada cas.

La recerca qualitativa es caracteritza per centrar-se en la comprensió dels significats i les vivències de les persones, posant el focus en la interpretació de les seves experiències i discursos (Denzin i Lincoln, 2011). És per això que aquest enfocament és adequat en aquest treball, ja que aborda aspectes íntims i subjectius com la sexualitat, l’autoestima i l’autoconeixement, que requereixen una aproximació sensible i contextualitzada per saber en profunditat les experiències de cadascú. Així mateix, la proposta metodològica s’emmarca en una perspectiva pedagògica participativa, en què les participants són considerades agents actius en el procés d’aprenentatge. És a dir, que hi participen de forma activa i no com a simples espectadores. En aquesta línia, Paulo Freire (1970) defensa una educació basada en el diàleg, la reflexió crítica i la construcció col·lectiva del coneixement, així com el model d’aprenentatge experiencial de David Kolb (1984), que posa èmfasi en la importància de l’experiència directa com a base del procés d’aprenentatge.

6.1 Participants

El taller està dissenyat per ser dut a terme amb el grup de “Prejoves” de l’Esplai Xivarri de Sabadell, format per 14 adolescents d’entre 13 i 14 anys, majoritàriament noies. Es tracta d’una mostra per conveniència, seleccionada en funció de l'accessibilitat i el context d’aplicació del projecte. Aquests tipus de mostra és la més habitual en estudis qualitatius de caràcter aplicat (Hernández, Fernández i Baptista, 2014). La tria d’aquest grup respon també a l’etapa evolutiva en què es troben les participants, un moment especialment rellevant per al desenvolupament de la identitat sexual i on hi sorgeixen més dubtes i inquietuds, a més de ser una etapa caracteritzada per una gran pressió social tant estètica com orientada a mantenir relacions sexuals.

6.2 Disseny i creació d’un projecte d’intervenció: el bosc de les vulves

Pel que fa al disseny de la intervenció, el treball es concreta en la planificació d’un taller educatiu, entès com una metodologia activa i participativa que afavoreix l’aprenentatge significatiu. Segons Ander-Egg (1991), el taller es configura com un espai de producció i construcció de coneixement a partir de la pràctica, la interacció i la reflexió compartida. Tenint en compte aquesta definició, el taller que es proposa a continuació combina diverses estratègies metodològiques, com ara dinàmiques de grup, activitats creatives i espais de debat així com espais de reflexió personal.

El taller consta de 4 sessions amb una durada de 1:30h cadascuna. Aquestes es divideixen en 5 eixos centrals, un per a cada sessió (excepte a la sessió tres, que s’hi treballen dos):

EIX 1: Conceptualització, EIX 2: Tabús i mites, EIX 3: El bosc de les vulves, EIX 4: Autoexploració i EIX 5: Posem-nos creatives! L'objectiu principal d'aquest taller és fomentar l'autoexploració i que les persones participants es comencin a plantejar si coneixen o no els seus òrgans sexuals i per què. Pretén ser una primera espurna perquè es comencin a explorar, no vol abordar els temes en profunditat, sinó treure la bena dels ulls i posar consciència sobre el tabú entorn la vulva. Es pretén crear un espai segur, fora de judicis de valor i on no es culpi les participants en cap moment. Cal destacar que el present taller està basat en una activitat realitzada a l'Esplai Xivarri l'any 2023 amb joves de 15 i 16 anys.

Taules resum de les sessions

Les següents taules serveixen com a guia per a la persona dinamitzadora a l'hora de fer el taller. Cal que les imprimeixi i les tingui presents durant la realització del mateix per tal de seguir l'ordre establert i plantejar les preguntes adients. Per tal d'entendre el taller en la seva totalitat és imprescindible llegir l'explicació extensa de cada sessió i cada pas (vegeu Explicació extensa de les sessions a l'annex 4). Les taules que es presenten a continuació no serveixen per entendre el taller, sinó com a eines per a l'aplicació d'aquest.

Sessió 1. Introducció i conceptualització	**Durada: 1'30h**
Objectius	
● Identificar i anomenar correctament les diferents parts externes i internes dels òrgans sexuals femenins. ● Reconèixer el propi nivell de coneixement previ sobre l'anatomia sexual, detectant mancances i dubtes. ● Diferenciar conceptes bàsics com vulva i vagina, evitant confusions habituals. ● Fomentar una actitud de respecte, escolta i no judici envers la pròpia experiència i la de les altres participants.	
Descripció de la sessió	
Presentació i introducció al taller (20) ★ Disposició: en rotllana ★ Es recullen els dispositius electrònics 1. La dinamitzadora presenta el taller i explica el funcionament de les sessions. Aspectes claus a esmentar: a. Tractar la temàtica i companyes amb respecte b. Poden sortir de l'aula quan vulguin sense distorsionar la dinàmica del grup. c. Cal usar un llenguatge inclusiu. 2. Es comença la "ronda de com estem" on cada participant expressa com se sent. 3. Es fa la relaxació. Qüestionaris (20 minuts) 1. Es reparteixen els qüestionaris impresos i bolígrafs i es deixa temps per respondre'ls. Un cop finalitzat, la dinamitzadora els recull i els guarda fins a l'última sessió (vegeu les preguntes del qüestionari a l'annex 2). EIX 1: Conceptualització (50 minuts) 1. Es divideix a les participants en grups de 4 o 5 persones. 2. Es reparteix a cada grup imatges impreses de l'anatomia interna i externa dels òrgans sexuals femenins amb fletxes que indiquen les parts a anomenar (vegeu Imatges a omplir a l'annex 5). Es deixen 15 minuts a les participants perquè n'omplin els buits. 3. Un cop tots els grups han acabat, es disposen en rotllana i es comenta part per part de les imatges. Cal explicar-les totes.	

4. La dinamitzadora planteja preguntes per generar debat:
    - ➢ Com us heu sentit veient les imatges?
    - ➢ Heu pogut omplir tots els buits?
    - ➢ Hi ha hagut algun nom que us ha sorprès?
    - ➢ Coneixíeu totes les parts que s'han vist?
    - ➢ Creieu que totes les vulves són iguals?
    - ➢ Creieu que la vostra vulva s'assembla a la de la imatge?
    - ➢ Creieu que podríeu identificar-les a la vostra pr+opia vulva?
5. La dinamitzadora explica el joc del tabú, personalitzat amb els termes treballats, i hi juguen durant el temps restant (vegeu El joc del tabú a l'annex 6).
6. S'acaba la sessió i es retornen els dispositius electrònics.

Material

Caixa
Altaveu
Qüestionaris impresos
Bolígrafs
Imatges impreses.

Font: elaboració pròpia

Sessió 2. Tabús i mites	**Durada: 1'30h**

Objectius

- Comprendre el significat dels conceptes de tabú i mite en relació amb la sexualitat.
- Analitzar l'ús del llenguatge al voltant de la vulva, prenent consciència de la manca d'ús del terme correcte i les seves implicacions.
- Reconèixer les emocions associades a parlar sobre la vulva.
- Detectar mites comuns relacionats amb la vulva i la sexualitat.
- Promoure el debat i la participació activa en un entorn segur i respectuós.

Descripció de la sessió

<u>Introducció de la sessió (15 minuts)</u>

- ★ Disposició: en rotllana
- ★ Es recullen els dispositius electrònics

1. La dinamitzadora explica el funcionament de la sessió.
2. Es comença la "ronda de com estem" on cada participant expressa com se sent.
3. Es fa la relaxació.

<u>Repàs de la sessió anterior (5 minuts)</u>

1. Es fa un repàs dels temes tractats a la sessió anterior.

<u>EIX 2: Tabús i mites (1 hora i 10 minuts)</u>

1. Es llencen les preguntes "Què és un tabú?" i "Què és un mite?" Les participants responen. A continuació la dinamitzadora defineix els termes amb les targetes (vegeu Targetes de definició: tabú i mite a l'annex 7).
2. Es llença la pregunta "Creieu que hi ha algun tabú entorn la vulva?, quin?". Les participants responen.
3. Es reparteixen les targetes on apareixen diverses maneres en les que sovint anomenem la vulva (vegeu Targetes "sinònims" de vulva a l'annex 8) i es plantegen les següents preguntes i reflexions:
    - ➢ Com us heu sentit al llegir aquests mots?
    - ➢ Els sentiu en el vostre entorn? Els utilitzeu?

- ➢ Si haguéssiu de parlar dels vostres òrgans sexuals amb algú del vostre entorn proper, quina paraula utilitzaríeu? (pressuposant que la majoria de respostes seran alguna de les paraules que s'han comentat, cal introduir el tabú amb la paraula "vulva"). I com és que ni a les targetes que us he passat ni a les vostres respostes hi apareix la paraula "vulva", que és com realment s'anomena? Us hi havíeu parat mai a pensar? En què no utilitzem mai el terme real. Enlloc, hi posem paraules, sovint malsonants i barroeres, que ens provoquen una distància abismal amb la nostra vulva. Des de petites se'ns ensenya a anomenar-la amb malnoms, cosa que ens genera una vergonya al simple fet de dir "vulva". Tot i que pot semblar una tonteria, ja que simplement és un nom, el fet de no anomenar-la com toca ens genera un rebuig que, com a conseqüència, fa que tinguem reticències en explorar-la i tocar-la sense judicis.

4. A continuació, la persona dinamitzadora demana a les participants que cridin "vulva" el més fort que puguin i planteja les següents preguntes i reflexions:
   - ➢ Com us heu sentit? Us ha provocat incomoditat pronunciar la paraula? Us ha fet riure?
   - ➢ És important que anomenem les coses pel seu propi nom. De la mateixa manera que a una taula li diem "taula", i al braç li diem "braç", cal que a la vulva li diguem "vulva". No us penseu, però, que el fet que ens faci aquesta vergonya o inclús riure és culpa nostra. Les persones amb vulva naixem amb un tabú que ens marca la nostra vida sexual i la relació amb la nostra vulva. Des de petites veiem i sentim parlar de penis per tot arreu. En canvi, la vulva s'amaga i no se'n parla. No només de cara enfora, sinó que se'ns prohibeix mirar-nos-la, explorar-la i conèixer-la. Cal, per tant, que en siguem conscients i que aprenguem a tenir una relació sana, respectuosa i conscient amb la nostra vulva.
5. Es deixa un temps de reflexió (10 minuts). Cadascú pot aportar el que pensi.
6. Es presenten els mites: La dinamitzadora demana a les participants que s'aixequin i es col·loquin en fila índia, una darrera l'altre i llegeix les afirmacions de les targetes una a una (vegeu Targetes de "veritat o mite?" a l'annex 9). Les participants es col·loquen a l'esquerra o la dreta en funció de si creuen que és certa o falsa. La dinamitzadora ho resol i explica el perquè.
7. Al acabar es llença la pregunta: "Quina reflexió us endueu d'aquesta sessió?". Les participants responen.
8. S'acaba la sessió i es retornen els dispositius electrònics.

Material

Caixa
Altaveu
Targetes impreses

Font: elaboració pròpia

Sessió 3. Reconeixement de la vulva	**Durada: 1'30h**

Objectius

- Conèixer experiències reals d'altres persones en relació amb la seva vulva, identificant vivències diverses vinculades a l'autoestima, la percepció corporal i els processos d'acceptació.
- Reconèixer la diversitat de formes, colors i característiques de les vulves, trencant ideals normatius i estereotips.

- Plantejar-se el propi nivell de coneixement sobre la pròpia vulva, identificant si es coneix o no i en quina mesura.
- Afavorir una relació més sana, natural i conscient amb el propi cos.

Descripció de la sessió

Introducció de la sessió (15 minuts)

★ Disposició: en rotllana
★ Es recullen els dispositius electrònics

1. La dinamitzadora explica el funcionament de la sessió.
2. Es comença la "ronda de com estem" on cada participant expressa com se sent.
3. Es fa la relaxació.

Repàs de la sessió anterior (5 minuts)

1. Es fa un repàs dels temes tractats a la sessió anterior.

EIX 3: El bosc de les vulves (45 minuts)

★ Prèviament a l'inici de la sessió, es pengen les fitxes (vegeu Fitxes d'històries i dibuixos a l'annex 10) en un racó tranquil del bosc.

1. Es demana a les participants que entrin al "bosc de les vulves". Se'ls deixa el temps que necessitin perquè llegeixin i mirin les fitxes.
2. Un cop han acabat, es disposen en rotllana assegudes a terra i es plantegen les següents preguntes:
   - ➢ Com us heu sentit? I com us sentiu ara?
   - ➢ Us ho esperàveu? Us ha sorprès?
   - ➢ Havíeu vist mai tants dibuixos de vulves? Què us ha generat veure'ls?
   - ➢ Què en penseu de les experiències que expliquen les fitxes? (Cal explicar que són relats de dones reals.)
   - ➢ Creieu que s'assemblen a la vulva que vam veure a la primera sessió? S'assemblen entre elles o són diferents? Podeu pensar internament si us sentiu identificades amb alguna de les històries o alguna de les vulves.
   - ➢ Sabríeu dibuixar la vostra vulva? Sabríeu identificar-ne les parts que vam veure el primer dia?
3. Es genera un debat orientat a què les participants es plantegin "com és la meva vulva?"

EIX 4: Autoexploració (25 minuts)

4. S'orienta el debat per a parlar de masturbació i autoexploració. Es plantegen les següents preguntes:
   - ➢ Creieu que és important masturbar-se? Per què?
   - ➢ A part del plaer que genera, per què ens hem de masturbar?
   - ➢ Què passa si una persona no se sent preparada per a fer-ho?
   - ➢ Per què creieu que és important conèixer la nostra vulva? Quin poder ens dona conèixer-la?
   - ➢ És important conèixer la nostra vulva, ja que només així sabrem com cuidar-la i com donar-li el plaer i l'atenció que es mereix. Saber què vols i què no en el sexe és imprescindible per gaudir-lo. Per tant, us animo a que la comenceu a explorar, a conèixer i a estimar. Però no us preocupeu si no us en sortiu. És un procés lent que cal fer amb calma i sense pressions. Us proporciono alguns consells i eines per si no sabeu per on començar:
     - Trobar un espai en calma on et sentis a gust i no hi hagi interrupcions.
     - Fer exercicis de relaxació i respiracions per estar tu també en calma i lliure de pressions.

- Amb un mirall, començar a observar la vulva, sense tocar-la. En un full, pots dibuixar-la, si et ve de gust.
- També amb el mirall, començar a tocar i veure les sensacions que et genera. Si et fa mal o et genera una sensació desagradable deixa-ho estar. És important respectar el ritme que el teu cos et demani. Cal saber, però, que el dolor no és normal. Si consideres que el dolor que et genera és notablement greu, acudeix al metge. Hi ha molts professionals que et poden ajudar: sexòlogues, fisioterapeutes de sòl pelvià, ginecòlogues, etc.
- Si no et genera dolor, continua tocant i explorant. En el dibuix que has fet, hi pots afegir colors en funció de les parts que notes més sensibles o menys, més agradables o menys, etc.
- Pots repetir aquest exercici tantes vegades com necessitis per conèixer bé la teva vulva.
- Un cop et sentis preparada, et pots endinsar en l'ampli món de la masturbació. Pots provar d'estimular-te de tantes maneres com vulguis, trobant les pràctiques que més t'agraden i descartant les que menys.

5. S'acaba la sessió i es retornen els dispositius electrònics

Material

Caixa
Altaveu
Fitxes impreses.

Font: elaboració pròpia

Sessió 4. Creació	**Durada: 1'30h**

Objectius

- Generar un espai segur per compartir experiències i vivències.
- Facilitar la presa de consciència sobre l'evolució personal viscuda durant el taller.
- Fomentar la continuïtat del procés d'autoexploració i autoconeixement més enllà del taller.
- Recollir valoracions i feedback de les participants per tal d'avaluar l'impacte i la qualitat del taller.

Descripció de la sessió

<u>Introducció de la sessió (15 minuts)</u>

★ Disposició: en rotllana
★ Es recullen els dispositius electrònics

1. La dinamitzadora explica el funcionament de la sessió a mode de conclusió del taller.
2. Es comença la "ronda de com estem" on cada participant expressa com se sent.
3. Es fa la relaxació.

<u>Repàs de la sessió anterior (5 minuts)</u>

1. Es fa un repàs dels temes tractats a la sessió anterior.

<u>EIX 5: Posem-nos creatives! (45 minuts)</u>

1. Es fa un resum de tot el que s'ha parlat al llarg del taller, posant èmfasi en l'autoexploració.
2. Es demana a les participants que se separin entre elles i se'ls reparteix blocs de plastilina de diversos colors a cadascuna.
3. Se'ls demana que, amb la plastilina, representin la seva vulva o alguna cosa relacionada: la seva relació amb la vulva, les emocions que els venen al pensar en ella, etc.
4. Es posa música relaxant i es deixen 30 minuts perquè creïn.

5. Quan ha passat el temps, es disposen en rotllana altre cop. Cadascú pot presentar la seva creació, si ho vol.
6. Es fa una breu conclusió. Es torna a remarcar la importància de l'autoexploració i se les encoratja a fer-ho.
7. Es demana a les participants que avaluïn el taller expressant un aspecte que considerin positiu, algun aspecte a millorar i alguna reflexió que els hagi marcat. Es fa a través d'un full d'avaluació (vegeu Fitxa d'avaluació a l'annex 3). Cadascú fa la seva aportació.

Qüestionaris (20 minuts)

1. Es reparteixen els qüestionaris finals en paper i un bolígraf a cada participant. Es deixen 20 minuts perquè responguin.

Tancament (5 minuts)

1. La dinamitzadora acomiada de manera agradable i a mode de tancament a les participants i els dona les gràcies.
2. S'acaba la sessió i es retornen els dispositius electrònics.

Material
Caixa Altaveu Qüestionaris impresos Bolígrafs Plastilina de diversos colors

Font: elaboració pròpia

6.3 Cronograma

El taller està pensat per ser aplicat durant un mes. Tenint en compte que l'esplai es realitza els dissabtes de 16h a 19h, es repartiran les sessions en els quatre dissabtes d'un mes.

Sessió	Durada	Nom	Data
Sessió 1	1'30h	Introducció i conceptualització	Primer dissabte del mes
Sessió 2	1'30h	Tabús i mites	Segon dissabte del mes
Sessió 3	1'30h	Reconeixement de la vulva	Tercer dissabte del mes
Sessió 4	1'30h	Creació	Quart dissabte del mes

Font: elaboració pròpia

6.4 Consideracions ètiques

El present treball s'ha realitzat tenint en compte diverses consideracions ètiques, les quals són imprescindibles pel bon funcionament del taller. A la primera sessió, com bé s'especifica a l'explicació extensa (vegeu-la a l'annex 4) s'expliquen un seguit de normes que s'aplicaran durant tot el taller. En primer lloc, el foment de l'ús d'un *llenguatge no sexista*. Es demana explícitament a les persones participants del taller l'ús del terme "persones amb vulva" en

lloc de “dones”, a més de tractar sempre amb respecte la diversitat dins i fora del taller. De la mateixa manera, la persona dinamitzadora realitzarà les explicacions i el taller en general tenint en compte aquest vocabulari. A més, per fomentar el respecte mutu durant el taller, es preguntarà a cada participant els pronoms amb els quals vol ser tractat, de manera que tothom s’hi senti còmode. En segon lloc, i en la mateixa línia, s’explicita a les participants que no es tolerarà cap falta de respecte ni envers la temàtica que es tracta al taller ni cap a cap companya. En cas que s’identifiqui alguna falta de respecte de qualsevol mena, la dinamitzadora aplicarà certes conseqüències, en funció del que ella consideri, que podrien comportar l’expulsió de la sessió i/o del taller. Per últim, es dona llibertat a les participants perquè surtin de la sessió si ho necessiten en qualsevol moment. És important donar aquesta sensació de llibertat, ja que al parlar de temes que poden ser sensibles cal que se sentin lliures de marxar si ho necessiten. Ara bé, se’ls explica també que cal que ho facin sense distorsionar la dinàmica de grup.

Pel que fa als drets d’imatge, abans de començar el taller i al ser menors d’edat, es demana consentiment a les famílies amb un full de consentiment de drets d’imatge (vegeu plantilla del full a l’annex 1). Les participants tenen prohibit fer fotografies durant el taller. De fet, se’ls retiraran els dispositius electrònics a cada sessió per evitar distraccions i malentesos. Per tant, totes les fotografies es realitzarà la persona dinamitzadora. Cal remarcar que aquestes tindran un ús exclusiu per les xarxes socials de l’esplai. És imprescindible que la persona dinamitzadora revisi amb precisió quines participants han signat el full de consentiment per evitar problemes legals i amb les famílies.

Per últim, pel que fa a la confidencialitat, les dades recollides als qüestionaris d’inici i de final són anònimes. No es pregunta cap dada personal amb la que es pugui identificar a les participants, només l’edat i el gènere. Cal afegir que les respostes dels qüestionaris tindran un ús intern exclusiu per avaluar l’impacte del taller. En relació als aspectes que es tracten durant el taller, es garanteix també una confidencialitat. La persona dinamitzadora no podrà explicar a altres companys les experiències ni aportacions de cap participant.

7. Resultats esperats

El taller presentat a l'anterior apartat ha estat dissenyat amb l'objectiu de fomentar l'autoexploració i el coneixement de la vulva. Cada sessió té la intenció d'aconseguir un resultat específic entorn aquest objectiu principal de manera que, al finalitzar el taller i haver realitzat totes les sessions, la suma d'aquestes porti al resultat esperat. Tot i que el projecte es planteja com a proposta d'intervenció educativa en l'àmbit del lleure i no com a una investigació experimental, es poden anticipar diversos resultats que s'esperen en relació amb cadascuna de les sessions i amb els objectius generals del taller.

Per començar, la primera sessió té com a objectiu principal proporcionar una base conceptual i teòrica sobre l'anatomia genital femenina, tant interna com externa, i generar un espai segur i lliure de judicis on les participants se sentin còmodes per expressar els seus dubtes, emocions i experiències. Serveix com a introducció a la problemàtica i com a primera presa de contacte entre la persona dinamitzadora i les participants, així la primera pot veure el nivell de coneixement previ amb el qual parteixen i adaptar, si s'escau, alguns continguts de les properes sessions. A més, li permet detectar dinàmiques i rols interns dins el grup, cosa que ha de tenir en compte a l'hora de dinamitzar les sessions. Com a resultat principal que s'espera d'aquesta primera sessió, per tant, seria que les participants ampliïn el seu coneixement sobre les diferents parts dels òrgans sexuals femenins i siguin capaces d'identificar i anomenar correctament conceptes com vulva, vagina, clítoris, llavis majors, llavis menors, etc. També es preveu que prenguin consciència del desconeixement existent entorn la vulva i la sexualitat femenina en general. Es pretén que comencin a reflexionar sobre el tabú que es presentarà a la propera sessió i sobre el seu propi nivell de coneixement entorn la seva vulva. Així mateix, s'espera que les participants comencin a desenvolupar una actitud de respecte i escolta activa envers les experiències i aportacions de les altres companyes així com un respecte cap a la temàtica, que sovint pot generar vergonyes o incomoditats inicials.

Seguidament, pel que fa a la segona sessió del taller, aquesta se centra en la identificació i qüestionament dels principals tabús i mites associats a la vulva. En aquest sentit, el principal resultat que s'espera de la sessió és que les participants siguin capaces de detectar idees errònies socialment arrelades sobre aspectes com la higiene íntima, la virginitat, la depilació, l'estètica de la vulva o l'orgasme. Es considera rellevant que les participants prenguin consciència que moltes de les creences que tenen sobre la vulva no provenen d'un coneixement científic rigorós, sinó de construccions socials i culturals transmeses de generació en generació. Per tant, es busca que les adolescents puguin qüestionar determinats discursos i entendre que aquests han contribuït històricament a invisibilitzar els òrgans sexuals femenins i a generar-hi sentiments de vergonya i rebuig. Així mateix, es preveu que desenvolupin una mirada més crítica envers els discursos cisheteropatriarcals lligats al tabú amb els que se'ns educa des de petites i que condicionen la manera com percebem la nostra vulva i vivim la nostra sexualitat. Un altre dels resultats esperats és que les joves identifiquin com aquests mites i tabús han influït en la manera com perceben la seva pròpia vulva i com, en conseqüència, viuen la seva sexualitat. Es pretén afavorir la reflexió sobre la vergonya, el silenci i la censura que envolten els òrgans sexuals femenins i que siguin capaces d'identificar quines emocions senten quan pensen, veuen o toquen la seva vulva. De la mateixa manera, es preveu que la sessió contribueixi a normalitzar les converses sobre sexualitat femenina dins el grup, generant un espai segur

on les participants se sentin còmodes compartint experiències i apropant-les a pràctiques comunes com són els *cercles de dones.* Es busca que les participants experimentin que parlar de la vulva i de la sexualitat és imprescindible per trencar el tabú i amb el desconeixement de la vulva.

En relació a la tercera sessió, aquesta constitueix el nucli central del taller i des d'on aquest va néixer. És on es comença a combinar la reflexió col·lectiva amb l'autoexploració. Pel que fa a la dinàmica del *Bosc de les Vulves,* s'espera com a resultat principal que les participants puguin visualitzar la diversitat entre les diferents vulves i qüestionar els ideals estètics normatius que se'ns imposen socialment. Es preveu que aquesta part de la dinàmica contribueixi a reduir les inseguretats relacionades amb l'aparença de la vulva i perpetuï una percepció positiva d'aquesta. Es vol, també, generar un impacte en les participants, ja que, segurament, poques vegades hauran visualitzat tants dibuixos de vulves tan diferents entre si. Pel que fa a l'apartat d'autoexploració, corresponent al quart eix principal del taller, s'espera que els consells que es donen i el fet de parlar-ne obertament sense tabús afavoreixi l'autoexploració de les participants, nascuda des de les ganes d'autoconèixer-se i no des de la pressió per a fer-ho. Com a conseqüència, es pretén disminuir la distància entre les participants i la seva vulva així com desvincular les emocions considerades socialment negatives (vergonya, por, fàstic, etc.) que sovint associem al fet d'autoexplorar-se.

Per acabar, la quarta i darrera sessió té com a objectiu consolidar els aprenentatges realitzats durant tot el taller mitjançant l'expressió creativa i la reflexió col·lectiva. Aquesta sessió es planteja com un espai de tancament emocional on les participants puguin expressar el procés que han viscut al llarg del taller. Com a resultat principal de la sessió, s'espera que les participants siguin capaces d'expressar emocions, pensaments, aprenentatges i reflexions adquirits durant el taller en relació a la seva vulva i sexualitat des d'una mirada lliure i empoderada. Amb la creació artística, es pretén, de manera metafòrica, representar aquest espai per ser estimada i respectada que es mereix la vulva. També es planteja que les participants puguin expressar lliurement les seves emocions de manera no verbal, ja que sovint en l'adolescència costa posar paraules a les emocions. A més, d'aquesta manera es faciliten processos de reflexió individual sobre la relació amb la pròpia vulva. Es pretén també que les participants identifiquin canvis en la seva percepció inicial respecte els seus òrgans sexuals i la seva sexualitat, prenent consciència dels aprenentatges adquirits al llarg del taller. D'altra banda, aquesta última sessió també té com a voluntat fomentar la continuïtat del procés d'autoexploració més enllà del taller. Tot i que el projecte es planteja com una primera aproximació a la temàtica, es promou que les participants entenguin l'autoconeixement com un procés continu i personal que ha de seguir un cop aquest finalitzi. Per tant, s'espera com a resultat d'aquesta sessió que actuï com una primera espurna que desperti la curiositat per a continuar explorant i coneixent la vulva.

Així doncs, tenint en compte els objectius generals i específics del present treball, s'espera que el taller contribueixi a fomentar una relació més positiva, sana, conscient, informada i empoderada de les adolescents amb la seva vulva així com fomentar-ne l'autoexploració i autoconeixement. El projecte consisteix en una primera aproximació a la temàtica, per tant, no es busca aprofundir en cap tema, simplement treure la bena dels ulls i posar sobre la taula la problemàtica social entorn la vulva. Parlar de la vulva amb naturalitat en espais comuns entre persones que en tenen és imprescindible per trencar amb totes les barreres

que se'ns imposen. Cal que les adolescents creixin lliures i sentin aquesta llibertat a l'hora d'autoexplorar-se. Només així podran gaudir d'una sexualitat plena, plaent, i respectuosa amb el seu cos.

Un cop analitzats tots els resultats als que s'espera arribar amb cada sessió, cal determinar de quina manera s'avaluarà el taller i com es valorarà l'impacte que aquest ha tingut en les participants. Per una banda, com a instrument d'avaluació principal, s'utilitzarà l'eina del qüestionari. Tal com s'explica de manera més detallada a l'explicació extensa (vegeu Explicació extensa de les sessions a l'annex 4), a la primera sessió les participants respondran un breu qüestionari amb preguntes tan teòriques com subjectives sobre els continguts que es treballaran al llarg del taller. Aquest primer qüestionari permetrà detectar els coneixements previs, les preocupacions i dubtes que tenen les adolescents abans de començar les sessions. De la mateixa manera, a la darrera sessió les participants tornaran a respondre les mateixes preguntes per tal de veure l'evolució i l'aprenentatge que han adquirit sobre les temàtiques centrals del taller. Aquesta comparació permetrà valorar si s'han assolit els objectius plantejats inicialment i detectar quins continguts han generat més impacte i quins aspectes encara generen dubtes o inseguretats. A més, en aquest últim qüestionari s'hi afegeixen preguntes específiques d'avaluació de les sessions i de satisfacció general del taller amb l'objectiu de conèixer l'opinió de les participants respecte les activitats realitzades, les dinàmiques, el clima de les sessions i els temes tractats. A partir de l'anàlisi de totes les respostes obtingudes es podrà fer una valoració global del taller i identificar aquells elements que funcionen adequadament i aquells que seria convenient modificar o ampliar en futures aplicacions.

Per altra banda, a la darrera sessió també es dedicarà un espai específic a la reflexió i avaluació personal del taller. A partir de la fitxa d'avaluació (vegeu Fitxa d'avaluació a l'annex 3), les participants hauran d'assenyalar tres aspectes: un element que considerin positiu, un aspecte que millorarien i alguna reflexió o aprenentatge que s'enduguin del taller. Aquesta dinàmica busca crear un espai més lliure on les participants puguin expressar-se amb sinceritat i compartir les seves sensacions finals. A través d'aquestes fitxes i també de les aportacions espontànies que puguin sorgir durant la conversa, la persona dinamitzadora podrà reflexionar sobre el desenvolupament del taller i adaptar aquells elements o dinàmiques que sigui necessari modificar.

De cara a futures ampliacions del projecte, es consideren diverses propostes de millora i plantejaments futurs. Tot i que els continguts treballats han estat útils i adequats als objectius plantejats, seria interessant ampliar algunes temàtiques i aprofundir-hi més, com ara dedicar més temps a la part teòrica centrada en l'anatomia genital femenina i aprofundir més en el funcionament de les parts, ja que només s'expliquen per sobre. També seria important treballar amb més profunditat els tabús i mites relacionats amb la vulva. Es podrien treballar més mites i, si es disposés de més temps per a cada sessió, treballar cada un d'ells, intentant desxifrar-ne l'origen, fent propostes per desmentir-lo o reflexionant sobre quines vivències personals han tingut les participants relacionades amb cada mite. En la mateixa línia, seria interessant abordar el tema de les relacions sexuals, parlant sobre la diversitat de pràctiques i tractant temes relacionats amb la salut sexual, ja que durant el taller no es parla de relacions sexuals amb altres persones, simplement s'esmenta la masturbació. Pel que fa a l'autoestima, tot i que durant tot el taller se'n fa menció, es podria donar més espai perquè les participants expliquin quines experiències han tingut vinculades

als temes tractats a cada sessió i com aquestes afecten a la seva autoestima en relació a la seva vulva.

En termes generals, tots els temes treballats al taller podrien tractar-se amb més profunditat incorporant més activitats, espais de debat i moments de reflexió compartida, tot i ja haver-hi aquests espais. Tot i això, també cal tenir en compte diverses limitacions a l'hora d'aplicar aquestes millores. Actualment, molts adolescents tenen dificultats per mantenir la concentració durant períodes llargs de temps, fet que obliga a plantejar sessions dinàmiques i limita la quantitat de contingut que es pot aprofundir a cada sessió. A més, el temps disponible és reduït i això dificulta poder treballar totes les temàtiques amb la dedicació desitjada. A l'estar plantejat per ser aplicat en un esplai, cal tenir en compte els seus horaris i dinàmiques preestablertes. També existeix la possibilitat que algunes famílies es mostrin contràries o en desacord davant d'alguns continguts relacionats amb la sexualitat, especialment aquells vinculats a la masturbació i les relacions sexuals, ja que per moltes famílies el sexe és un tema tabú i no volen que les seves filles en parlin.

Per acabar, durant la preparació d'aquest projecte també han aparegut diverses limitacions que han condicionat el plantejament del taller. Principalment, el temps disponible per a preparar-lo ha estat limitat, fet que ha dificultat poder ampliar encara més la recerca empírica i el disseny de les activitats. A més, es partia d'una idea molt clara basada en una prova pilot del taller realitzada prèviament i això potser ha limitat la capacitat de plantejar noves idees o enfocaments diferents. També cal tenir en compte que el projecte ha estat elaborat per una sola persona, encarregada de totes les fases de preparació, organització i disseny, cosa que potser limita la qualitat d'aquestes tasques. Finalment, cal destacar que en alguns aspectes ha estat difícil trobar informació específica o recursos adequats en relació a la vulva, ja que sovint els articles i informació trobada parla sobre la sexualitat femenina en general, poc centrat en la vulva.

Per últim, cal destacar que tots els materials necessaris per a dur a terme el taller han estat impresos i plastificats i entregats a l'esplai Xivarri de Sabadell. D'aquesta manera, podran aplicar el taller sempre que ho desitgin.

8. Discussions i conclusions

El present treball ha tingut com a objectiu principal dissenyar un taller educatiu, creatiu i participatiu adreçat a adolescents amb vulva d'entre 13 i 15 anys per tal de contribuir al trencament de mites i tabús en relació als òrgans sexuals femenins, en especial la vulva, així com fomentar l'autoexploració. A partir de la revisió teòrica realitzada i el disseny metodològic plantejat, es pot concloure que existeix una necessitat real i urgent de generar espais educatius que permetin abordar la sexualitat femenina des d'una perspectiva feminista, crítica i interseccional.

Els principals resultats obtinguts a partir de la revisió de la literatura evidencien que la vulva ha estat històricament invisibilitzada i envoltada de tabús, mites i silencis que dificulten el desenvolupament d'una relació positiva, conscient i sana amb la vulva. Diversos estudis analitzats al llarg del treball com són el de Franco i Pulido (2019, Matarranz (2024) o Mendes (2022), coincideixen en assenyalar que moltes dones desconeixen la seva pròpia anatomia genital, tant interna com externa, i mantenen una relació amb aquesta marcada per la vergonya, la desinformació i la distància emocional.

Els resultats esperats del taller mostren coherència amb les conclusions i aportacions dels projectes i estudis explicats a l'apartat 4.6. En primer lloc, la primera sessió del taller té com a objectiu ampliar el coneixement anatòmic de les participants i afavorir la correcta identificació i denominació de les diferents parts de la vulva i de l'anatomia genital interna. Aquest plantejament coincideix amb les aportacions del projecte *La Vida en Rojo* i de l'Educació Sexual Integral, que remarquen la importància d'oferir informació rigorosa, per afavorir la consciència corporal i eines per viure la sexualitat de manera saludable i informada. En aquest sentit, el taller pretén anar més enllà d'una explicació biològica i generar una consciència sobre el desconeixement existent entorn la vulva.

Pel que fa a la segona sessió, centrada en els tabús i mites, els resultats esperats també coincideixen clarament amb les conclusions de l'estudi *El Nirvana de la Vulva* de Franco i Pulido (2019). En ambdós casos es posa de manifesta la necessitat de qüestionar les creences errònies i els discursos patriarcals que condicionen la relació de les persones amb vulva amb aquesta part del seu cos. El taller pretén que les adolescents identifiquin emocions com la vergonya, el rebuig o la incomoditat vinculades a la seva vulva i entenguin que moltes d'aquestes sensacions provenen d'una construcció social basada en el silenci i la censura. Això es relaciona directament amb les conclusions que s'extreuen a *El Nirvana de la Vulva* (Franco i Pulido, 2019), on es defensa que és necessari un procés de sanació de les creences i bloquejos associats a la sexualitat per poder construir una vivència del plaer més sana.

De la mateixa manera, la tercera sessió del taller, centrada en la diversitat de vulves i l'autoexploració, presenta grans similituds amb els *Cercles de dones* i amb el projecte *Mandràgores* (Arcarons et al., s.d.). Els resultats esperats pretenen que les participants es qüestionin fins a quin punt coneixen la seva pròpia vulva i se sentin empoderades per començar un procés d'autoexploració sense pressions ni judicis. Aquest objectiu connecta amb la idea dels *Cercles de dones* de crear espais segurs, horitzontals i lliures de judicis on compartir experiències, emocions i vivències relacionades amb el cos i la sexualitat. A més, el projecte *Mandràgores* (Arcarons et al., s.d.) també defensa la necessitat de generar

espais educatius feministes que promoguin l'autoconeixement corporal i la revisió crítica de la sexualitat des de la cura, la cooperació i el respecte mutu.

En relació a la quarta sessió, basada en l'expressió artística i emocional, s'espera que les participants prenguin consciència de la seva evolució personal durant el taller i consolidin les bases per continuar el procés d'autoconeixement més enllà d'aquest espai educatiu. Aquesta idea també es pot relacionar amb els projectes relacionats anteriorment, especialment amb *El Nirvana de la Vulva* (Franco i Pulido, 2019), on es destaca que la sexualitat requereix un procés continu d'autoconeixement, autoestima i sensibilitat. Per tant, el taller no pretén generar un canvi immediat i absolut, sinó convertir-se en una primera aproximació que desperti preguntes, consciència i reflexió, entorn la relació amb la pròpia vulva.

Així mateix, els resultats esperats generals del taller reforcen la importància de generar espais de diàleg, confiança i escolta activa. Tant els *Cercles de dones* com *Mandràgores* (Arcarons et al., s.d.) i *El Nirvana de la Vulva* (Franco i Pulido, 2019) coincideixen en destacar que parlar de sexualitat des de la creativitat, l'afectivitat i la vivència compartida és essencial per construir una relació més sana amb el cos i el plaer. El taller "El bosc de les vulves" comparteix aquesta mirada, apostant per dinàmiques participatives, creatives i reflexives que permetin a les adolescents expressar-se amb llibertat i sentir-se acompanyades.

Així doncs, en resposta a la pregunta de recerca que dona inici a aquest treball "Un taller educatiu sobre el coneixement de la vulva ajuda a detectar els tabús i mites associats entre adolescents amb vulva i en fomenta l'autoexploració?", es pot concloure que sí. El taller esdevé una eina molt útil per treballar aspectes relacionats amb la sexualitat, ja que permet adaptar-se a cada situació, a cada grup de participants i a cada context, alhora que facilita aprofundir en temes que, mitjançant altres metodologies, serien més difícils d'abordar. D'aquesta manera, el taller educatiu afavoreix tant la identificació i el qüestionament dels tabús i mites associats a la vulva com el foment de l'autoexploració. A més, es considera que aquesta proposta pot representar una aportació rellevant dins l'àmbit de l'Educació Social, ja que planteja treballar l'educació sexual des d'una mirada feminista i interseccional, qüestionant els models tradicionals amb què sovint s'aborda aquesta temàtica. També destaca pel seu caràcter adaptable a diversos espais socioeducatius, com esplais, escoles, instituts, CRAE (Centre Residencial d'Acció Educativa) o SIS (Servei d'Intervenció Socioeducativa), entre d'altres. Especialment en l'àmbit de l'educació no formal, els tallers participatius permeten crear espais més flexibles, propers i segurs per abordar qüestions íntimes i sovint silenciades. Tot i que "El bosc de les vulves" es planteja com una primera aproximació i no pretén aprofundir exhaustivament en totes les temàtiques relacionades amb la sexualitat, sí que busca obrir una porta a la reflexió, al coneixement i a l'autoexploració. En conclusió, aquest taller pot esdevenir una eina educativa útil i necessària per començar a transformar la relació que moltes adolescents tenen amb el seu cos, la seva sexualitat i la seva vulva.

A nivell personal, la realització d'aquest treball ha tingut un significat profund i molt important per a l'autora. Durant la seva adolescència, hauria necessitat un espai com aquest: un lloc segur, lliure de judicis, on poder conèixer, comprendre i on li haguessin explicat com sortir d'aquell pou de pressió i angoixa on estava immersa. És per això que haver tingut

l'oportunitat de dissenyar aquest taller i, sobretot, sentir-se còmoda i legitimada per fer-ho, ha estat tan important per a ella i l'ha fet sentir-se orgullosa d'ella mateixa. En aquest sentit, aquest treball també neix del desig de compartir allò viscut, amb la voluntat que pugui ser útil per a altres persones que es trobin en situacions similars a les que ella va viure. L'autora creu fermament en el poder de l'educació en el lleure i dels espais col·lectius per generar canvis reals i significatius en la manera com ens relacionem amb la nostra sexualitat i la nostra vulva. Així doncs, aquest projecte no només representa un treball acadèmic, sinó també un acte de reparació, de reivindicació i d'esperança. Perquè és en aquestes petites transformacions individuals on comença, realment, el canvi col·lectiu.

Referències

Agud-Morell, I., & Breull-Arancibia, V. (2023). Educación y género: experiencias desde las pedagogías feministas en el campo de la educación. *EDUCAR, 59(1)*, 7–17. https://doi.org/10.5565/rev/educar.1702

Ander-Egg, E. (1991). *El taller: una alternativa de renovación pedagógica*. Magisterio del Río de la Plata. https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/111005-opac

Asociación La Vida en Rojo. (s. f.). *Educación y sensibilización*. https://www.lavidaenrojo.org/asociacion#education

Baltazar, P., & Barros, F. (2014). Anatomia sexual feminina. En F. Barros & R. Figueiredo (Eds.), *Manual de medicina sexual: Visão multidisciplinar* (pp. 221–231). Sociedade Portuguesa de Andrologia. https://spandrologia.pt/wp-content/Livros/ManualDeMedicinaSexual.pdf

Beja, A. M. (2014). *Visão da enfermagem nas patologias peno-escrotais nos serviços de urgência*. https://www.researchgate.net/profile/Artur-Beja/publication/281273040_Visao_de_Enfermagem_nas_Patologias_Peno-Escrotiais_nos_Servicos_de_Urgencia/links/55ddde4a08aeaa26af0f1cff/Visao-de-Enfermagem-nas-Patologias-Peno-Escrotiais-nos-Servicos-de-Urgencia.pdf#page=110

Belavi, G., & Murillo, F. J. (2020). Democracia y justicia social en las escuelas: Dimensiones para pensar y mejorar la práctica educativa. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 18(3)*, 5–28. https://doi.org/10.15366/REICE2020.18.3.001

Bohmer, C., Sullivan, Q.-A., Sanchez, A., Thorpe, S., & Hargons, C. (2022). Intersectional masturbation: A content analysis on female masturbation studies through a sex positive and intersectional lens. *Journal of Positive Sexuality*, *8(2)*, 31–58. https://doi.org/10.51681/1.822

Botina, F., & Jaramillo, A. (2025). *Manual de valoración en enfermería a partir de los dominios de la taxonomía NANDA*. Pontificia Universidad Javeriana. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=PvCFEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT137&dq=clitoris+definicion&ots=X7yn7dCn1s&sig=B-Vu74Yy8KqbwHIxRsOfHsRvXrQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Calle, A., & Hurtado, W. (2025). *Higiene íntima femenina y síndrome de flujo vaginal en mujeres en edad fértil atendidas en un Centro de Salud* [Tesi de grau, Universidad Nacional de Tumbes]. Repositorio Institucional UNTUMBES. https://repositorio.untumbes.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f0757560-9cd4-4899-be22-432758fc5ec2/content

Cabello Santamaría, F. (2010). *Manual de sexología y terapia sexual*. Editorial Síntesis.

Centers for Disease Control and Prevention. (2023). *Información básica sobre los cánceres ginecológicos*. https://www.cdc.gov/vaginal-vulvar-cancers/es/about/index.html

Cleveland Clinic. (2022). *Hymen*. https://my.clevelandclinic.org/health/body/22718-hymen

Clínica Universidad de Navarra. (2023). Himen. En *Diccionario médico*. https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/himen

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The SAGE handbook of qualitative research* (4a ed.). Sage. https://archive.org/details/sagehandbookofqu0004unse

Depablo Marrero, I. (2022). Entre totonas, huevos, bolas y tetas: Eufemismos y disfemismos del ámbito sexual en el español de Venezuela. *Educación, Arte, Comunicación: Revista Académica e Investigativa*, *11(2),* 21–43. https://revistas.unl.edu.ec/index.php/eac/article/view/1538

Duque-Parra, J. E., Vásquez, B., García-Orozco, L., & del Sol, M. (2022). Himen: Un epónimo y mito de larga data en terminología anatómica. *International Journal of Morphology*, *40(5),* 1415–1419. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022022000501415

El-Hamamsy, D., Parmar, C., Shoop-Worrall, S., & Reid, F. M. (2022). Public understanding of female genital anatomy and pelvic organ prolapse (POP): A questionnaire-based pilot study. *International Urogynecology Journal*, *33(2),* 309–318. https://doi.org/10.1007/s00192-021-04727-9

Esplac – Esplais Catalans. (s. f.). *Què és un esplai?* https://www.esplac.cat/que-es-un-esplai/

Fortunato, A., & Beja, A. (2014). *Manual de medicina sexual: Visão multidisciplinar*. A. Menarini Portugal. https://www.researchgate.net/profile/Artur-Beja/publication/281273040_Visao_de_Enfermagem_nas_Patologias_Peno-Escrotiais_nos_Servicos_de_Urgencia/links/55ddde4a08aeaa26af0f1cff/Visao-de-Enfermagem-nas-Patologias-Peno-Escrotiais-nos-Servicos-de-Urgencia.pdf#page=110

Franco, J., & Pulido, S. (2019). *El nirvana de la vulva* [Tesi d'especialització, Universidad Distrital Francisco José de Caldas]. Repositorio Institucional UDFJC. http://hdl.handle.net/11349/14912

Freire, P. (1970). *Pedagogia de l'oprimit*. Siglo XXI. https://www.servicioskoinonia.org/biblioteca/general/FreirePedagogiadelOprimido.pdf

Generalitat de Catalunya. (s. f.). *Cercador d'entitats de lleure*. Departament de Drets Socials. https://dps.gencat.cat/jov_notis_web/AppJava/entitatsLLeure.do

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). McGraw-Hill. https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf

Hite, S. (1976). *The Hite report: A nationwide study of female sexuality*. Macmillan.

Institut d'Estudis Catalans. (2024). *L'educació en el lleure a Catalunya*. https://publicacions.iec.cat/repository/pdf/00000397/00000086.pdf

Institut d'Estudis Catalans. (s. d.). Vulva. En *Diccionari de la llengua catalana* (2a ed.). Recuperat el 18 de març de 2026, de https://dlc.iec.cat/Results?DecEntradaText=vulva

Instituto de Problemas Nacionales. (2018). *Revista Análisis de la Realidad Nacional*, *7*(138). Universidad de San Carlos de Guatemala. https://ipn.usac.edu.gt/wp-content/uploads/2018/04/IPN-RD-138.pdf#page=75

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall. https://archive.org/details/experientiallear0000kolb

Kotil, G., & Barut, C. (2025). A vulvar anatomy description comparison between the anatomy and gynecological textbooks. *Bratislava Medical Journal*, *126(7)*, 1362–1370. https://doi.org/10.1007/s44411-025-00229-y

Mandràgores. (s. d.). *Qui som*. https://mandragores.cat/qui-som/

Matarranz García, M. (Coord.). (2024). *Pedagogías feministas: Reflexiones para la igualdad de género en la escuela*. Dykinson. https://elibro.net/es/ereader/uab/275548

Melo, S. M. d., & Pereira, M. E. (2023). A educação sexual na formação de professores: Uma análise a partir da pedagogia feminista. *Textos e Debates*, *37,* 1–15. https://revista.ufrr.br/textosedebates/article/view/7996

Mendes, E. J., & Oliveira, J. M. (2020). Práticas de educação sexual feminista com jovens: Uma revisão sistemática. *Perifèria: Revista de Recerca i Formació en Antropologia*, *25(1),* 143–169. https://doi.org/10.5565/rev/periferia.734

Mendes, G. (2022). *Os impactos do discurso patriarcal na construção do sujeito mulher em "A origem do mundo": Uma investigação linguístico-semiótica* [Tesi de màster, Universidade de São Paulo]. Repositorio USP. https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8139/tde-14072022-172051/publico/2022_GizeliaMendesSaliby_VCorr.pdf

Merone, L., Tsey, K., Russell, D., & Nagle, C. (2022). Sex inequalities in medical research: A systematic scoping review of the literature. *Women's Health Reports*, *3(1),* 49–59. https://doi.org/10.1089/whr.2021.0083

Mishori, R., Wright, S., & Jones, A. (2019). The little tissue that wasn't there: Dispelling myths about virginity testing. *Reproductive Health*, *16(1)*, Article 78. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6547601/pdf/12978_2019_Article_731.pdf

National Cancer Institute. (s. d.). *Female reproductive system* [Il·lustració]. Visuals Online. https://visualsonline.cancer.gov/details.cfm?imageid=9473

Orellana, M., & Rodríguez, C. (2018). Educación sexual y pedagogías feministas: Una propuesta de transformación social. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social, 7(2)*, 43–61. https://doi.org/10.15366/riejs2018.7.2.003

Palacios-Gálvez, M. S., & Martínez-Navarro, J. (2025). *Claves para una educación sexual feminista, integral y diversa*. Octaedro. https://octaedro.com/wp-content/uploads/2025/07/9788410790773.pdf

Pastor, S. (2025). Los círculos de mujeres: Un caso de estudio en ritualidades y espiritualidades femeninas. *Perifèria: Revista de Recerca i Formació en Antropologia, 30(1)*, 29–55. https://doi.org/10.5565/rev/periferia.986

Popat, S., Horwitz, R., Eilber, K. S., & Lee, U. J. (2023). "Vagina" is not a bad word: Historical and contemporary censorship of the word "vagina". *Urology*, 177, 213–221. https://doi.org/10.1016/j.urology.2023.04.014

Preti, M., Selk, A., Stockdale, C., Bevilacqua, F., Vieira-Baptista, P., Borella, F., Gallio, N., Cosma, S., Melo, C., Micheletti, L., & Benedetto, C. (2021). Knowledge of vulvar anatomy and self-examination in a sample of Italian women. *Journal of Lower Genital Tract Disease*, *25*(2), 166–171. https://doi.org/10.1097/LGT.0000000000000585

Real Academia Española. (2024). Vulva. En *Diccionario de la lengua española* (edició del tricentenari). https://dle.rae.es/vulva

Roca, B. (2013). Cambios fisiológicos de los genitales externos femeninos a lo largo de la vida. *Medicina Estética*, *36(2),* 45–49. https://www.seme.org/revista/articulos/cambios-fisiologicos-de-los-genitales-externos-femeninos-a-lo-largo-de-la-vida

Sexuality Information and Education Council of the United States. (2004). *Guidelines for comprehensive sexuality education: Kindergarten through 12th grade (3a ed.).* https://healtheducationresources.unesco.org/sites/default/files/resources/bie_guidelines_siecus.pdf

Shrewsbury, C. M. (2022). Feminist pedagogy in higher education: Critical perspectives and transformative practices. *Teaching in Higher Education*, *27(6)*, 845–860. https://doi.org/10.1080/13562517.2022.2081824

Smith-Glaviana, S. R. (2025). Critical feminist pedagogy in the classroom: A study on student engagement. *Journal of Feminist Education*, *3(1)*. https://doi.org/10.1007/s44411-025-00229-y

Sommer, M., Caruso, B. A., Sahin, M., Calderon, T., Cavill, S., & Mahon, T. (2015). Comfortably, safely, and without shame: Defining menstrual hygiene management as a public health issue. *American Journal of Public Health*, *105(7),* 1302–1311. https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302328

Tappy, E., Chatterjee, A., & Kleeman, S. (2023). Anatomic relationships of the clitoral body, bulbs of the vestibule, and urethra. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, *228*(6), *720.e1–720.e8*. https://doi.org/10.1016/j.ajog.2023.01.011

Telfer, N., & McWeeney, C. (2022, 3 de maig). *¿Qué es el clítoris? ¿Y dónde está?* Clue. https://helloclue.com/es/articulos/ciclo-a-z/que-es-el-clitoris

The Vulva Gallery. (s. f.). *Stories*. Recuperat el 30 d'abril de 2026, de https://www.thevulvagallery.com/stories

Thong, C., & Doyle, A. (2023). Conceptual anatomy of the female genitalia using text mining and implications for patient care. *Medical Humanities*, *50(1),* 86–94. https://doi.org/10.1136/medhum-2023-012747

UNESCO. (2015). *Rethinking education: Towards a global common good?* https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232555

Valenzuela, G., Muñiz, M., & Pérez, J. (2025). Creencias sobre la sexualidad femenina: Un estudio cualitativo. *Horizonte de Enfermería*, *36(1),* 167–187. https://doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.36.1.167

Vargas, J. (2017). *Anatomía, fisiología y clínica del tracto genital inferior*. Editorial Científica. https://books.google.es/books?hl=ca&lr=&id=mZQwEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA35&dq=vulva+partes&ots=FNc5ua78Qp&sig=ecTzGj6aGacuJ2urDmRhRwyP9wU&redir_esc=y#v=onepage&q=vulva%20partes&f=false

Vaughan, A. S., Kramer, M. R., & Waller, L. A. (2019). The relationship between school-based sexual health education and sexual risk behaviors among adolescents. *Reproductive Health*, *16*, Article 731. https://doi.org/10.1186/s12978-019-0731-2

Vega, F. (2013). Fundamentos de anatomía genital y estudio del dictamen médico-legal para la correcta comprensión de pericias forenses en delitos sexuales. *Revista Digital de Ciencias Penales*, *(5),* 705–738. https://archivo.revistas.ucr.ac.cr/index.php/RDMCP/article/view/12457/11711

Velásquez, N., Lugo, J. L., & de Velásquez, L. (2012). Himen. *Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela*, *72(1)*, 58–68. http://ve.scielo.org/pdf/og/v72n1/art09.pdf

Vigna, S., & Pastor-Talboom, S. (2023). Mujeres y diosas: Los círculos de mujeres en la espiritualidad contemporánea. *Textos e Debates*, *29(1),* Article e7996. https://doi.org/10.18227/2317-1448ted.v29i01.7996

Zúñiga, I., & Miliar, R. (2022). Depilación íntima: Un medio para generar lesiones e infecciones. *Medicus*, *3(16),* 1128–1134. https://www.researchgate.net/profile/Ivan-Zuniga/publication/359897869_Depilacion_intima_un_medio_para_generar_lesiones_e_infecciones/links/625591007021481d7137a5a3/Depilacion-intima-un-medio-para-generar-lesiones-e-infecciones.pdf

Annexos

ANNEX 1. Plantilla del full de consentiment de drets d'imatge

AUTORITZACIÓ PER A L'ÚS D'IMATGES I GRAVACIONS

Dades del pare/mare/tutor legal

Nom i cognoms: _____

DNI/NIE: _____

En representació del menor (Nom del menor): _____

Autoritzo l'organització [Nom de l'entitat] a utilitzar les imatges en què aparegui el meu fill/a, capturades durant el taller "el bosc de les vulves" que tindrà lloc durant el mes de [especificar el mes]?

- ☐ SI
- ☐ NO

Les imatges s'utilitzaran exclusivament per a les següents finalitats:

- Publicació a la pàgina web de l'entitat.
- Difusió en xarxes socials corporatives (Instagram, Facebook, etc.).
- Materials promocionals (fulletons, cartells, memòries).
- Arxiu intern de l'entitat.

Condicions:

1. Caràcter gratuït: L'autorització es concedeix de manera gratuïta.
2. Dret de revocació: En qualsevol moment, podré retirar aquest consentiment enviant un correu electrònic a [Adreça electrònica de contacte]. La revocació no tindrà efecte retroactiu sobre imatges ja publicades en materials impresos, però sí per a futures publicacions digitals.
3. Protecció de Dades: Les dades facilitades seran tractades segons el Reglament General de Protecció de Dades (RGPD).

A [Localitat], a [Data] de [Mes] de [Any] .

Signatura del pare/mare/tutor:

_____

ANNEX 2. Preguntes dels qüestionaris

QÜESTIONARI D'INICI

Aspectes personals

1. Indica la teva edat
   - ☐ 13
   - ☐ 14
   - ☐ 15

2. Indica el gènere amb el que t'identifiques
   - ☐ Dona
   - ☐ Home
   - ☐ No binari
   - ☐ Prefereixo no especificar-ho

Coneixement teòric

3. Sabries especificar la diferència entre *vulva* i *vagina*?
   - ☐ Sí
   - ☐ No
   - ☐ No ho tinc clar

4. Si has respost que si a la pregunta anterior, descriu ambdós termes:

_____

5. Quines parts de la vulva sabries anomenar?

_____

6. Indica el teu grau d'acord amb la frase següent (1 = totalment en desacord / 5 = totalment d'acord):

   "Crec que conec bé les parts dels òrgans sexuals femenins"
   1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

Afirmacions

Indica el teu grau d'acord amb les següents afirmacions (1 = totalment en desacord / 5 = totalment d'acord):

7. "La vulva s'ha de netejar amb sabó"
   1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

8. “L’himen indica si una persona és verge”
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

9. “Hi ha una forma ‘normal’ de vulva”
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

Des del teu punt de vista…

Indica el teu grau d’acord amb les següents afirmacions (1 = totalment en desacord / 5 = totalment d’acord):

10. “Em sento còmoda parlant sobre la vulva”
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

11. “Puc parlar-ne sense tabús amb les meves amistats”
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

12. “Puc parlar-ne sense tabús amb la meva família”
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

13. “Sabria identificar la meva vulva entre varies imatges”
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

14. “Considero important realitzar tallers sobre autoexploració”
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

15. Has observat alguna vegada la teva vulva amb deteniment?

- ☐ Sí, i m’he sentit còmode fent-ho
- ☐ Sí, i no m’he sentit còmode fent-ho
- ☐ No, i no tinc la inquietud de fer-ho
- ☐ No, però m’agradaria fer-ho

16. Què esperes d’aquest taller?

_____

QÜESTIONARI FINAL

Aspectes personals

1. Indica la teva edat

- ☐ 13
- ☐ 14
- ☐ 15

2. Indica el gènere amb el que t’identifiques

- ☐ Dona

☐ Home
☐ No binari
☐ Prefereixo no especificar-ho

Coneixement teòric

3. Sabries especificar la diferència entre *vulva* i *vagina*?

☐ Sí
☐ No
☐ No ho tinc clar

4. Si has respost que si a la pregunta anterior, descriu ambdós termes:

_____

5. Quines parts de la vulva sabries anomenar?

_____

6. Indica el teu grau d'acord amb la frase següent (1 = totalment en desacord / 5 = totalment d'acord):

"Crec que conec bé les parts dels òrgans sexuals femenins"
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

Afirmacions

Indica el teu grau d'acord amb les següents afirmacions (1 = totalment en desacord / 5 = totalment d'acord):

7. "La vulva s'ha de netejar amb sabó"
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

8. "L'himen indica si una persona és verge"
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

9. "Hi ha una forma 'normal' de vulva"
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

Des del teu punt de vista…

Indica el teu grau d'acord amb les següents afirmacions (1 = totalment en desacord / 5 = totalment d'acord):

10. "Em sento còmoda parlant sobre la vulva"
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

11. “Puc parlar-ne sense tabús amb les meves amistats”
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

12. “Puc parlar-ne sense tabús amb la meva família”
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

13. “Sabria identificar la meva vulva entre varies imatges”
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

14. “Considero important realitzar tallers sobre autoexploració”
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

15. Has observat alguna vegada la teva vulva amb deteniment?

- ☐ Sí, i m’he sentit còmode fent-ho
- ☐ Sí, i no m’he sentit còmode fent-ho
- ☐ No, i no tinc la inquietud de fer-ho
- ☐ No, però m’agradaria fer-ho

Valoració del taller

Indica el teu grau d’acord amb les següents afirmacions (1 = totalment en desacord / 5 = totalment d’acord):

16. “El taller ha estat útil”
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

17. “M’he sentit còmoda durant les activitats”
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

18. “Recomanaria aquest taller a altres persones”
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

19. “Després del taller, crec que podré parlar més obertament sobre la vulva”
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

20. “M’he plantejat conèixer millor la meva vulva”
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

Grau de satisfacció

Indica el teu grau d’acord amb les següents afirmacions (1 = totalment insatisfeta / 5 = totalment satisfeta):

21. Els continguts del taller
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

22. Les dinàmiques aplicades
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

23. L'aprenentatge de nous conceptes
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

24. El taller en si
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

25. Quins tres aspectes t'endús del taller

_____

ANNEX 3. Fitxa d'avaluació

Aspecte positiu	Aspecte a millorar	Reflexió que m'enduc

ANNEX 4. Explicació extensa de les sessions

Sessió 1. Introducció i conceptualització

- ➔ **Durada:** 1 hora 30 minuts.
- ➔ **Material:** caixa, altaveu, qüestionaris impresos, imatges impreses, bolígrafs, cartes del “Joc del tabú”.
- ➔ **Objectius de la sessió**
  - ◆ Identificar i anomenar correctament les diferents parts externes i internes dels òrgans sexuals femenins.
  - ◆ Reconèixer el propi nivell de coneixement previ sobre l’anatomia sexual, detectant mancances i dubtes.
  - ◆ Diferenciar conceptes bàsics com vulva i vagina, evitant confusions habituals.
  - ◆ Fomentar una actitud de respecte, escolta i no judici envers la pròpia experiència i la de les altres participants.

La primera sessió consisteix en introduir el taller i començar a reflexionar i a conèixer els òrgans sexuals femenins.

A tenir en compte!

- ★ És imprescindible per la realització del taller que la persona dinamitzadora tingui vulva.
- ★ Cal que la sessió es dugui a terme en un espai relaxat i aïllat, on no hi pugui haver interrupcions.

<u>Presentació i introducció al taller (20 minuts)</u>

- ➔ **Material:** caixa, altaveu.

Les participants es disposen en rotllana assegudes a terra amb coixins, per tal de garantir la comoditat i evitar distraccions en aquest aspecte. La rotllana permet que tothom es vegi entre si i facilita la comunicació. En primer lloc, la persona dinamitzadora demana que totes les participants deixin el mòbil i qualsevol altre dispositiu electrònic que tinguin a mà en una caixa. Un cop han guardat tots els elements, la caixa es guarda i no es torna a treure fins que la sessió acabi. D’aquesta manera s’eviten distraccions amb les pantalles i els sons. Seguidament, la dinamitzadora presenta el taller. Explica el funcionament d’aquest, com es reparteixen els eixos de continguts, el motiu pel qual s’està duent a terme el taller i exposa dos aspectes claus per garantir-ne el bon funcionament: En primer lloc, cal que les participants tractin la temàtica i les companyes amb respecte. No es tolerarà cap falta de respecte ni judici de valor. Si se’n detecta alguna, la dinamitzadora podrà aplicar les conseqüències que consideri pertinents en cada cas, que podrien comportar l’expulsió del taller o de la sessió. En segon lloc, s’obrirà la possibilitat de sortir del taller en cas que algú se senti incòmode en qualsevol moment. Cal avisar a les participants que són lliures de sortir quan vulguin, no cal que demanin permís a la dinamitzadora, tot i que cal que ho facin respectant el torn de paraula de les companyes i sense distorsionar la dinàmica de grup. A més, explica que cal fer un ús responsable del llenguatge. Per això, durant tot el taller es farà servir l’expressió “persones amb vulva”, en lloc de “dones”. Cal afegir, però, que si algú

utilitza el terme “dones”, no se’l criticarà ni castigarà, ja que es pot utilitzar com a generalització.

Un cop s’han explicat les condicions del taller, s’inicia la “ronda de com estem”. Aquesta consisteix en comentar breument, persona per persona, com es troba en el moment de realitzar el taller. D’aquesta manera, la persona dinamitzadora pot conèixer en quin estat emocional arriben i adaptar les dinàmiques, si cal. La ronda pot ser ràpida o pausada, depenent del grau de participació de les usuàries. Poden respondre amb una paraula, per exemple “estic nerviosa”, “estic cansada”, “estic contenta”, etc. o explicar en més profunditat el motiu de la seva emoció que predomina en aquest moment. És important que la dinamitzadora també participi de la ronda de tal manera que les participants la sentin més propera. Cal destacar que en aquesta primera sessió i, en cas que la dinamitzadora no conegui les participants, s’aprofitarà la ronda perquè cadascú digui el seu nom i els pronoms amb els quals se sent més còmode.

Un cop acabada la “ronda de com estem” i prèviament a l’inici de les activitats, es duu a terme una breu dinàmica de relaxació amb l’objectiu de generar un clima de calma, confiança i predisposició al treball introspectiu. Per això, es convida les participants a adoptar una postura còmoda, assegudes o estirades sobre els coixins, i a centrar l’atenció en la respiració a través d’una guia suau per part de la persona dinamitzadora. Aquesta proposa exercicis de respiració conscient i de connexió amb el propi cos, amb la finalitat d’afavorir la concentració i reduir possibles tensions o nervis inicials. Paral·lelament, s’utilitza música relaxant de fons, que es mantindrà durant tota la sessió com a element facilitador d’un ambient segur i acollidor. Aquesta estratègia contribueix a crear un espai emocionalment confortable, especialment necessari per abordar continguts relacionats amb la sexualitat i l’autoconeixement corporal, afavorint així una participació més oberta i conscient per part de les joves.

<u>Qüestionaris (20 minuts)</u>

- ➔ **Material:** qüestionaris impresos, bolígrafs.

Un cop feta la presentació, la dinamitzadora reparteix un qüestionari en paper que les participants hauran de respondre. Aquest es divideix en 4 apartats de continguts. El primer consta de dues preguntes demogràfiques per tal de conèixer el gènere i l’edat de la persona que respon. El segon apartat compta amb 3 preguntes orientades a saber el nivell de coneixement sobre els òrgans sexuals femenins, a nivell teòric. Seguidament, al tercer apartat hi ha diverses afirmacions relacionades amb els mites que es tractaran al llarg del taller on hauran de marcar el nivell d’acord o de desacord que tenen entorn diverses afirmacions que es proposen. En quart lloc, hi consten 4 preguntes orientades a saber el nivell d’autoconeixement que tenen sobre la seva pròpia vulva. Per últim, se’ls pregunta què esperen del taller. Aquest qüestionari servirà per saber el nivell de coneixement que tenen sobre la temàtica previ al taller. D’aquesta manera, es podrà comparar amb les repostes del qüestionari que es realitzarà al acabar, veient així l’impacte del taller (vegeu les preguntes del qüestionari a l’annex 2). Es deixen 20 minuts perquè responguin les preguntes amb calma. Un cop acabat de respondre, entreguen el full a la persona dinamitzadora. Cal destacar la importància que el qüestionari s’entregui de manera analògica i no digital.

D'aquesta manera s'eviten distraccions amb les pantalles. De la mateixa manera, tots els materials requerits en el taller seran analògics.

EIX 1: Conceptualització (50 minuts)

- ➔ **Material:** imatges per omplir, imatges amb les respostes, bolígrafs, cartes del “”Joc del tabú”.

Un cop acabats els qüestionaris, es procedeix a la primera part del taller: La Conceptualització. Aquesta consisteix en conèixer l'anatomia dels òrgans sexuals femenins. La dinamitzadora crea grups de 4 o 5 persones, variant el nombre de grups en funció del total de participants. Els grups es reparteixen per l'espai de què es disposi deixant un espai considerable entre ells. Un cop s'hagin repartit i hagin segut a terra en rotllana, es reparteix una imatge en dibuix d'una vulva, representada de tal manera que s'hi puguin identificar les parts, i un bolígraf per grup. La imatge compte amb fletxes que indiquen totes les parts que cal identificar, però hi manca el nom de cadascuna. Les participants disposen de 15 minuts per omplir els buits i anomenar cada part de la vulva que apareix assenyalada a la imatge. La idea és fomentar el debat entre les membres de cada grup. Aquesta activitat servirà a les participants per ser conscients de què saben i què no i, de la mateixa manera, servirà a la persona dinamitzadora per saber en quins aspectes detecta més mancances i hi haurà de fer més èmfasi. Quan hagin passat uns 5 minuts des de que s'ha repartit la primera imatge, es reparteix la segona. Aquesta és de l'anatomia genital interna. De la mateixa manera que l'anterior, compte amb fletxes i buits a omplir amb els noms de les parts assenyalades (vegeu Imatges a omplir a l'annex 5). Cal que la persona dinamitzadora avisi a les participants que no es preocupin si no saben totes les parts. És important que les joves no se sentin jutjades per no saber alguna o cap part de les que han d'omplir.

Un cop han passat 15 minuts, es torna a la disposició inicial: tot el grup en rotllana. La dinamitzadora repassa cada una de les parts que apareixen assenyalades a les imatges i els grups, de manera distesa però ordenada, van dient la resposta. Si hi ha alguna part que cap grup ha respost o no s'ha respost de manera correcta, la dinamitzadora proporciona la resposta. Un cop s'han indicat totes les parts de les dues imatges, la dinamitzadora procedeix a explicar la funció de cada òrgan. Cal que faci èmfasi en la diferència entre vagina i vulva, termes que sovint es confonen.

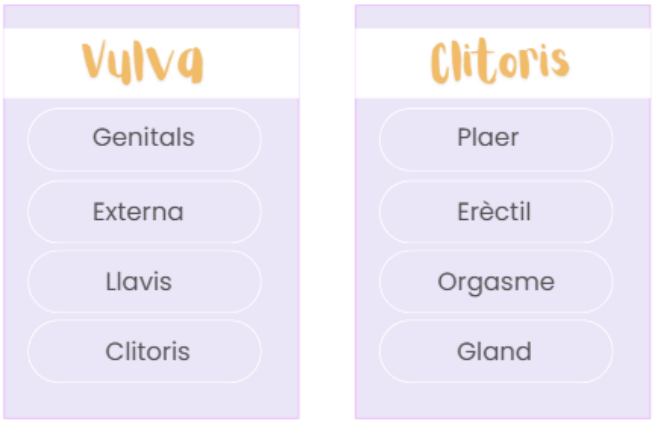
Un cop la dinamitzadora ha explicat les dues imatges amb detall, amb el temps restant, que dependrà de cada grup, s'obre un debat i un diàleg distès. Es formulen preguntes obertes a les participants en funció de les respostes i el coneixement que han mostrat. Alguns exemples de preguntes serien:

- ➢ Com us heu sentit veient les imatges?
- ➢ Heu pogut omplir tots els buits?
- ➢ Hi ha hagut algun nom que us ha sorprès?
- ➢ Coneíxieu totes les parts que s'han vist?
- ➢ Creieu que totes les vulves són iguals?
- ➢ Creieu que la vostra vulva s'assembla a la de la imatge?
- ➢ Creieu que podríeu identificar-les a la vostra pròpia vulva?

Les preguntes poden variar en funció del grau de participació, dels dubtes que hagin sorgit durant la sessió, el nivell de coneixement de partida, etc. Tot i així, les dues últimes preguntes són primordials per a fomentar la reflexió principal que s'espera del taller.

Un cop la dinamitzadora dona per acabat el debat, es juga al joc del "Tabú" amb cartes personalitzades amb els termes treballats anteriorment. En cada carta hi apareix un mot que cal descriure i, a més, quatre paraules que no es poden utilitzar per definir-lo. En rotllana i d'una en una s'agafa una carta i s'intenta definir la paraula. Qui sàpiga la resposta la pot dir en veu alta i, si l'encerta, es queda la carta. Al final del joc guanya qui ha aconseguit més cartes. Aquest joc es planteja com a eina per memoritzar els termes apresos de manera distesa, no com a competició. Vegeu dos exemples de carta:

Figura 3. *El joc del tabú*



Nota: elaboració pròpia (vegeu El joc del tabú a l'annex 6).

Per finalitzar la sessió, la persona dinamitzadora fa un resum de tot el que s'ha parlat, induint a que s'emportin la reflexió a casa i hi segueixin donant voltes. Un cop es dona per acabada, es retornen els mòbils i altres dispositius a les participants i se les acomiada fins a la següent sessió.

Sessió 2. Tabús i mites

- ➔ **Durada:** 1 hora 30 minuts.
- ➔ **Material:** caixa, altaveu, targetes de definició: tabú i mite, targetes de “sinònims” de vulva, targetes de “veritat o mite?”.
- ➔ **Objectius de la sessió**
  - ◆ Comprendre el significat dels conceptes de tabú i mite en relació amb la sexualitat.
  - ◆ Analitzar l’ús del llenguatge al voltant de la vulva, prenent consciència de la manca d’ús del terme correcte i les seves implicacions.
  - ◆ Reconèixer les emocions associades a parlar sobre la vulva.
  - ◆ Detectar mites comuns relacionats amb la vulva i la sexualitat.
  - ◆ Promoure el debat i la participació activa en un entorn segur i respectuós.

A tenir en compte!

- ★ Cal que la sessió es dugui a terme en un espai relaxat i aïllat, on no hi pugui haver interrupcions.

Introducció de la sessió (15 minuts)

- ➔ **Material:** caixa, altaveu.

La segona sessió comença igual que la primera. Les participants es disposen en rotllana assegudes a terra amb coixins, per tal de garantir la comoditat. La dinamitzadora demana els dispositius mòbils i altres electrodomèstics que puguin causar distraccions i els diposita en una caixa, que guarda fins al final de la sessió. Un cop guardats, es comença la “ronda de com estem”, on cada participant comenta com es troba en el moment d’iniciar la sessió. Quan s’acaba la ronda, es procedeix a la dinàmica de relaxació, per tal de garantir un espai de reflexió i de calma. Es duu a terme la mateixa dinàmica que a la sessió anterior.

Repàs de la sessió anterior (5 minuts)

Un cop acabada la relaxació, la dinamitzadora fa un repàs breu del que es va parlar a la sessió anterior. Recupera les imatges i esmenta les parts, a mode de repàs, que es van explicar a la primera sessió. D’aquesta manera, les participants es tornen a posar en situació i recorden la informació rebuda. A continuació, la dinamitzadora pregunta si algú té algun dubte o alguna reflexió que hagi fet durant la setmana i la vol compartir amb el grup. Si és el cas, es genera una conversa distesa resolent dubtes o comentant reflexions.

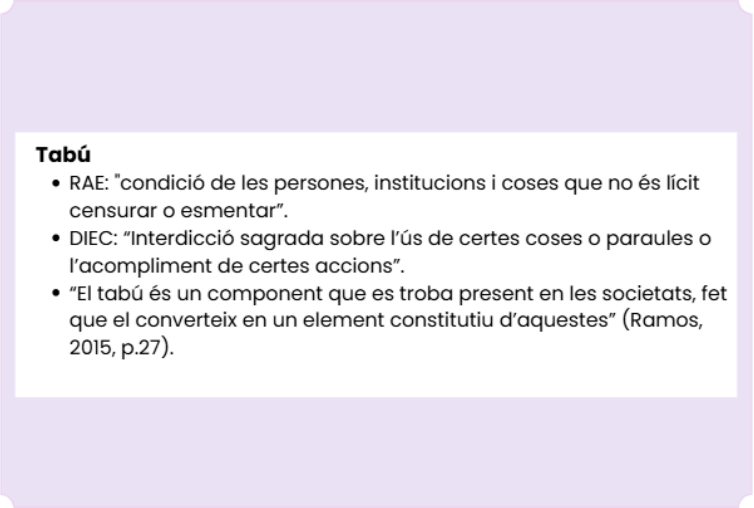
EIX 2: Tabús i mites (1 hora)

- ➔ **Material:** Targetes de definició: tabú i mite, Targetes de “sinònims” de vulva, Targetes de “veritat o mite?”.

Aquest eix està pensat perquè les persones participants diguin la seva opinió sobre què han estat reflexionant a partir de la darrera sessió i, a més, per identificar tabús i mites associats a la vulva. Està pensat per a generar debat i que les participants se sentin lliures de comentar el que creguin necessari.

La persona dinamitzadora presenta l'eix central. Comenta que es parlarà de tabús i mites i llença les preguntes "què és un tabú?, què és un mite?" a l'aire. Les participants responen de manera ordenada aixecant la mà. Un cop tothom que volia ha respost, la dinamitzadora llegeix les targetes on consten diverses definicions d'ambdós termes. Vegeu un exemple:

Figura 4. *Definició tabú*

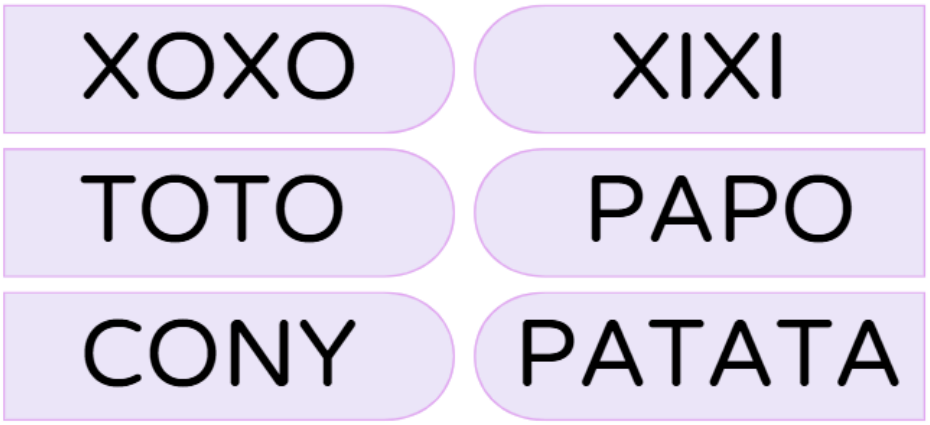


Nota: elaboració pròpia (vegeu Targetes de definició: tabú i mite a l'annex 7)

Un cop ha llegit les definicions, deixa clar que en aquest context, es parlarà de "tabú" com a prohibició de mencionar o fer, i de "mite" com a creença popular errònia.

La persona dinamitzadora llença la següent pregunta a l'aire: "Creieu que hi ha algun tabú entorn la vulva? Quin?". Deixa una estona perquè les participants pensin la resposta i, de manera ordenada, van responent. Si les participants no saben mantenir els torns de paraula i respectar les intervencions de les companyes, cal que la dinamitzadora hi posi ordre i sigui ella qui indiqui qui parla. Un cop han respost, depenent si han respost que no o que si (i quins tabús hagin comentat) la dinamitzadora treu unes targetes on apareixen diverses paraules com: "CONY", ""XOXO", "XIXI", "PAPO", "TOTO", "PATATA", "FIGA", "PARRÚS", "XONA", "FLORETA", "ALLÀ ABAIX". Vegeu un exemple:

Figura 53. *"Sinònims" de vulva*



Nota: elaboració pròpia (vegeu les Targetes "sinònims" de vulva a l'annex 8).

Les reparteix sense un ordre concret i les participants se les van passant entre elles. És important que la persona dinamitzadora estigui atenta a les reaccions de les participants. És probable que alguna targeta provoqui rialles o estranyesa. Cal que la dinamitzadora recuperi aquestes reaccions a l'hora de la reflexió. Un cop s'han llegit totes les targetes la dinamitzadora llença una sèrie de preguntes i reflexions al respecte:

- ➢ Com us heu sentit al llegir aquests mots?
- ➢ Els sentiu en el vostre entorn? Els utilitzeu?
- ➢ Si haguéssiu de parlar dels vostres òrgans sexuals amb algú del vostre entorn proper, quina paraula utilitzaríeu? (pressuposant que la majoria de respostes seran alguna de les paraules que s'han comentat, cal introduir el tabú amb la paraula "vulva"). I com és que ni a les targetes que us he passat ni a les vostres respostes hi apareix la paraula "vulva", que és com realment s'anomena? Us hi havíeu parat mai a pensar? En que no utilitzem mai el terme real. Enlloc, hi posem paraules, sovint malsonants i barroeres, que ens provoquen una distància abismal amb la nostra vulva. Des de petites se'ns ensenya a anomenar-la amb malnoms, cosa que ens genera una vergonya al simple fet de dir "vulva". Tot i que pot semblar una tonteria, ja que simplement és un nom, el fet de no anomenar-la com toca ens genera un rebuig que, com a conseqüència, fa que tinguem reticències en explorar-la i tocar-la sense judicis.

A continuació, la persona dinamitzadora demana a les participants que cridin "vulva" el més fort que puguin i planteja les següents preguntes i reflexions:

- ➢ Com us heu sentit? Us ha provocat incomoditat pronunciar la paraula? Us ha fet riure?
- ➢ És important que anomenem les coses pel seu propi nom. De la mateixa manera que a una taula li diem "taula", i al braç li diem "braç", cal que a la vulva li diguem "vulva". No us penseu, però, que el fet que ens faci aquesta vergonya o inclús riure és culpa nostra. Les persones amb vulva naixem amb un tabú que ens marca la nostra vida sexual i la relació amb la nostra vulva. Des de petites veiem i sentim parlar de penis per tot arreu. En canvi, la vulva s'amaga i no se'n parla. No només de cara enfora, sinó que se'ns prohibeix mirar-nos-la, explorar-la i conèixer-la. Cal, per tant, que en siguem conscients i que aprenguem a tenir una relació sana, respectuosa i conscient amb la nostra vulva.

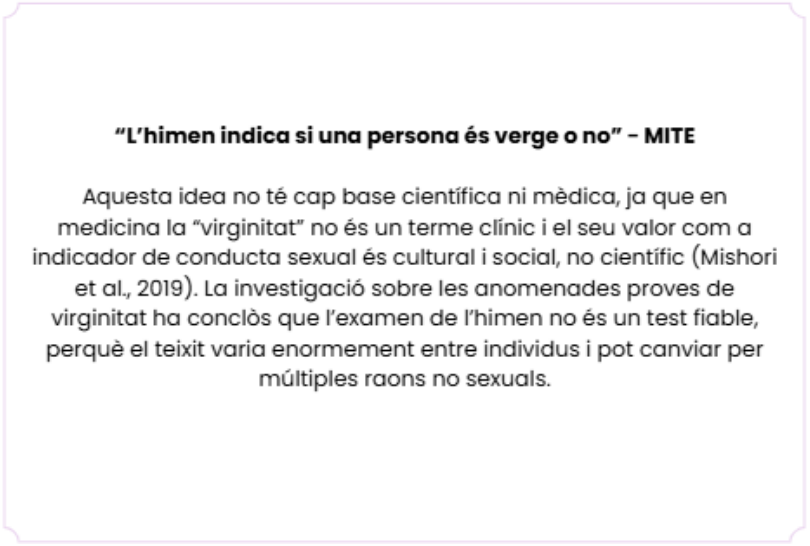
És important destacar que aquestes reflexions poden variar en funció del grup participant. Cal adaptar-la al nivell que té cada grup.

La persona dinamitzadora deixa un espai de reflexió en silenci perquè cadascú pensi i reflexioni per si mateixa. Si algú vol fer alguna aportació, la pot fer de manera ordenada.

Un cop passats uns 5 minuts de reflexió (que es poden dilatar en funció del nombre d'aportacions de les participants) la dinamitzadora explica que, a més del tabú que envolta la vulva, també hi ha una sèrie de mites que fan que en tinguem una imatge encara més

distorssionada. Demana a les participants que s'aixequin i es col·loquin en fila índia, una darrera l'altre. La dinamitzadora llegeix diverses afirmacions, que té impreses en targetes. Vegeu un exemple:

Figura 6. *Veritat o mite?*



Nota: elaboració pròpia (vegeu les Targetes de "veritat o mite?" a l'annex 9).

Les participants hauran de fer una passa a la dreta si creuen que l'afirmació és certa i a l'esquerra si creuen que és falsa. Un cop totes han fet una passa cap a algun dels costats, la dinamitzadora pregunta a cada banda perquè creuen que és certa o falsa. Quan cada banda ha exposat els seus raonaments, la persona dinamitzadora resol si era una afirmació vertadera o errònia. En cas que sigui errònia, explica el perquè. D'aquesta manera es treballen els mites de manera dinàmica i distesa. A través d'aquests mites, es parlarà dels diversos òrgans que formen la vulva, explicant així les parts i el funcionament d'aquestes. A més, s'hi tracten temes com la higiene, la depilació, la virginitat i l'estètica.

Per finalitzar la sessió, la dinamitzadora demana que tornin a seure en rotllana i pregunta: "Quina reflexió us endueu d'aquesta sessió?". Les participants responen de manera ordenada generant un debat col·lectiu. Per acabar, la dinamitzadora demana que segueixin reflexionant a casa sobre el tema i que es plantegin si s'han donat mai l'oportunitat d'explorar la seva vulva com es mereix. Les convida a que ho facin. En acabat, els retorna els telèfons mòbils i les acomiada fins a la propera sessió.

Sessió 3. Reconeixement de la vulva

- ➔ **Durada:** 1 hora 30 minuts.
- ➔ **Material:** caixa, altaveu, fitxes d'històries i dibuixos.
- ➔ **Objectius de la sessió**
  - ◆ Conèixer experiències reals d'altres persones en relació amb la seva vulva, identificant vivències diverses vinculades a l'autoestima, la percepció corporal i els processos d'acceptació.
  - ◆ Reconèixer la diversitat de formes, colors i característiques de les vulves, trencant ideals normatius i estereotips.
  - ◆ Plantejar-se el propi nivell de coneixement sobre la pròpia vulva, identificant si es coneix o no i en quina mesura.
  - ◆ Afavorir una relació més sana, natural i conscient amb la pròpia vulva.

La tercera sessió introdueix el vessant de l'autoestima i l'autoconeixement.

A tenir en compte!

- ★ Cal que la sessió es dugui a terme en un espai relaxat i aïllat, on no hi pugui haver interrupcions. Si és possible, que es realitzi en un espai natural, on hi hagi arbres.

<u>Introducció de la sessió (15 minuts)</u>

- ➔ **Material:** caixa, altaveu.

La tercera sessió comença de la mateixa manera que les dues anteriors. Es disposen totes les persones participants, incloent-hi la persona dinamitzadora, assegudes a terra sobre coixins en forma de rotllana. La dinamitzadora recull els telèfons mòbils i tots els dispositius electrònics i els diposita a la caixa. Un cop guardats, es procedeix a iniciar la "ronda de com estem" per a conèixer l'estat d'ànim i situació de cada participant, d'aquesta manera la persona dinamitzadora pot adaptar les activitats si s'escau. Per acabar amb la introducció, es duu a terme la mateixa relaxació que a les sessions anteriors.

<u>Repàs de la sessió anterior (5 minuts)</u>

Un cop acabada la relaxació, la dinamitzadora fa un repàs breu del que es va parlar a la sessió anterior. Recupera els termes que es van aprendre i fa un repàs dels tabús i mites que es van parlar. A continuació, la dinamitzadora pregunta si algú té algun dubte o alguna reflexió que hagi fet durant la setmana i la vol compartir amb el grup. Si és així, es responen els dubtes i comentaris que tinguin les participants. Si ningú té cap pregunta, es procedeix a iniciar el tercer eix: el bosc de les vulves.

<u>EIX 3: El bosc de les vulves (1 hora)</u>

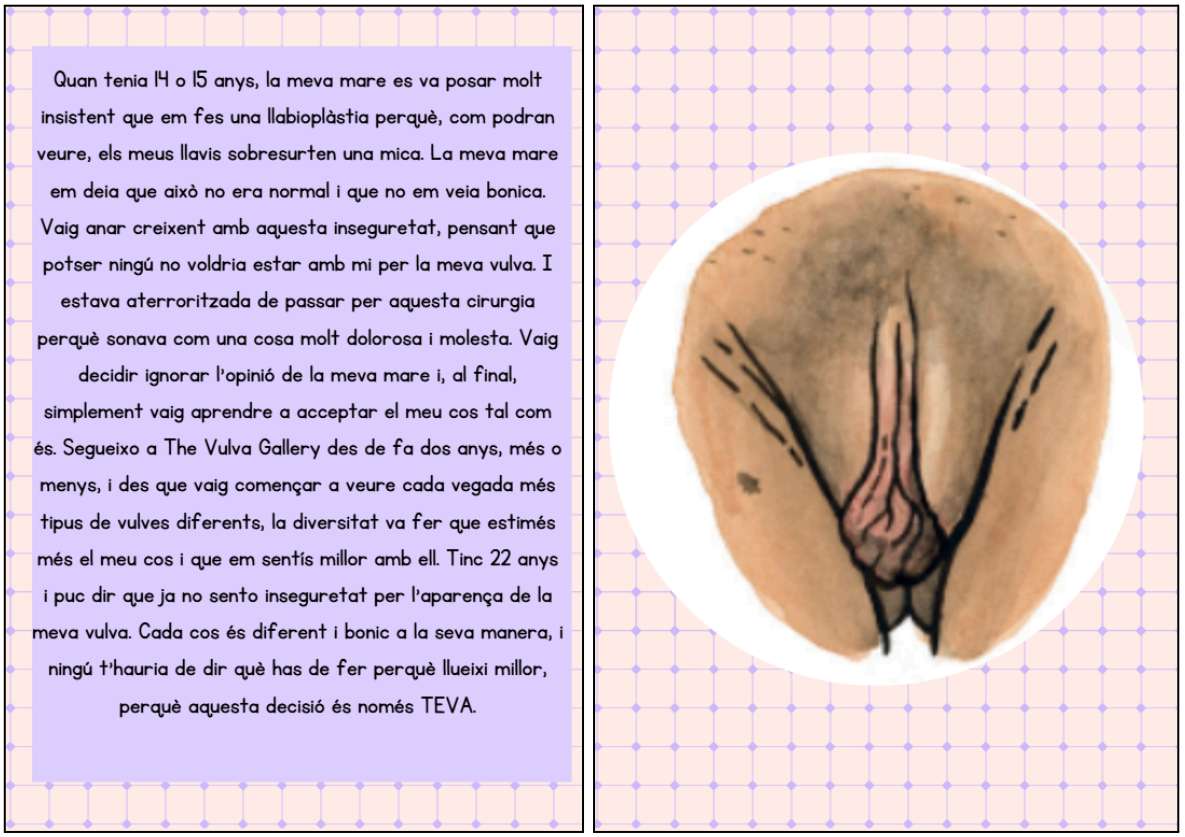
- ➔ **Material:** fitxes d'històries i dibuixos, altaveu.

Aquest eix és el que dona nom a aquest treball. Es podria dir, per tant, que és la part central del taller.

Idíl·licament, aquesta sessió s'hauria de realitzar en un bosc, fent justícia al nom de l'eix i del taller. Tot i que es pot adaptar a una aula o qualsevol altre espai, s'explicarà el funcionament de l'eix com si es realitzés en un entorn natural, com ara un bosc.

La persona dinamitzadora, prèviament a l'arribada de les participants, col·loca 18 fitxes (que haurà imprès, plastificat i lligat un cordill prèviament) penjades dels arbres. Aquestes fitxes han estat creades a partir de les experiències i els dibuixos que expliquen diverses dones a la web *The Vulva Gallery.* En aquesta web hi apareixen un dibuix d'una vulva i una història que hi va relacionada. S'hi tracten diversos temes: la depilació, la caiguda dels llavis menors, la forma, el color, etc. En aquestes, s'hi reflecteixen històries de persones que han tingut problemes d'autoestima amb la seva vulva i que els han aconseguit superar. Ho plasmen amb un dibuix de la seva vulva i explicant la seva experiència. Per la realització de les fitxes, s'han recuperat les històries d'aquestes dones i, sense canviar el relat ni el dibuix (tan sols traduint al català) s'han dipositat en un document, amb un criteri estètic, de manera que cada fitxa contingui un dibuix a una cara i el seu relat corresponent a l'altre, tot i que algunes contenen l'escrit i el dibuix en una sola cara. Vegeu un exemple:

Figura 7. *Fitxa núm. 10*



Nota: elaboració pròpia en base a *The Vulva Gallery* (vegeu Fitxes d'històries i dibuixos a l'annex 10).

Així doncs, aquestes fitxes queden penjades al bosc de manera desorganitzada: unes més amunt, unes més avall, unes endavant i unes enrere... D'aquesta manera s'aconsegueix crear un ambient distès i calmat. Cal afegir, que cal posar una música relaxada i sense lletra que soni de fons. Vegeu un exemple de la disposició de les fitxes al bosc:

Figures 8 i 9. *El bosc de les vulves*





Nota: elaboració pròpia

Quan arriben les participants, la dinamitzadora les convida a passejar sense pressa i relaxadament pel "bosc de les vulves". No els dona cap explicació ni indicació prèvia, simplement les convida a que hi entrin i llegeixin. Les participants hi van entrant de manera calmada però sense un ordre específic. Cadascú es pren el seu temps en llegir les fitxes i s'entretén en les que més li interessin. Quan han passat uns 10 minuts, la dinamitzadora explica que, quan sentin que han acabat la seva visita al bosc, poden sortir-hi i formar un cercle assegudes a terra. Individualment, cada participant decideix quan surt i s'asseu. En cap moment es posa pressa a ningú, és imprescindible que cadascú es prengui el temps que necessita per llegir, veure i reflexionar.

Un cop totes les participants s'han assegut en rotllana, la persona dinamitzadora inicia una reflexió a través de diverses preguntes:

- Com us heu sentit? I com us sentiu ara?
- Us ho esperàveu? Us ha sorprès?
- Havíeu vist mai tants dibuixos de vulves? Què us ha generat veure'ls?
- Què en penseu de les experiències que expliquen les fitxes? (Cal explicar que són relats de persones reals.)
- Creieu que s'assemblen a la vulva que vam veure a la primera sessió? S'assemblen entre elles o són diferents? Podeu pensar internament si us sentiu identificades amb alguna de les històries o alguna de les vulves.
- Sabríeu dibuixar la vostra vulva? Sabríeu identificar-ne les parts que vam veure el primer dia?

A partir de les respostes que aportin les participants, s'anirà adaptant el debat i la reflexió. Tot i que es poden adaptar les preguntes i afegir-ne, aquestes és imprescindible fer-les, ja que cal iniciar la reflexió envers "com és la meva vulva?" de manera paulatina a partir d'aquestes preguntes. Cal afegir que és imprescindible que les preguntes es facin lentament, deixant espai de reflexió entre elles i, sobretot, sense forçar una resposta. Pot

haver preguntes en les que ningú respongui en veu alta. El que es pretén amb elles és la reflexió interna.

A partir dels tabús i mites treballats a la darrera sessió i les respostes a aquestes preguntes, cal que la persona dinamitzadora faci foment a l'autoexploració, donant importància a conèixer totes les parts del nostre cos, especialment la vulva, que ha estat sempre invisibilitzada. És en aquest debat quan s'introdueix el quart eix.

EIX 4: Autoexploració

Aquest eix està orientat a parlar i debatre sobre l'autoexploració i la masturbació. Es podrien abordar molts temes en relació al sexe amb adolescents, però aquest taller se centra en aquest aspecte, ja que és un tema poc tractat als tallers d'educació sexual que sovint reben als instituts i que està també envoltat de tabús i pressions. A més, el present taller no se centra en les pràctiques sexuals, sinó en l'autoexploració i autoconeixement de la vulva, motiu pel qual aquest eix és el més curt de tots. Es parla de masturbació a través del debat que es creï a partir de la dinàmica del tercer eix.

La persona dinamitzadora orienta el debat i la reflexió per a parlar de la masturbació a través de preguntes com:

- ➢ Creieu que és important masturbar-se? Per què?
- ➢ A part del plaer que genera, per què ens hem de masturbar?
- ➢ Què passa si una persona no se sent preparada per a fer-ho?

Cal que la dinamitzadora plantegi aquestes, i altres preguntes en funció de les respostes, sempre orientades a fomentar l'autoexploració i sense posar pressió perquè ho facin.

- ➢ Per què creieu que és important conèixer la nostra vulva? Quin poder ens dona conèixer-la?
- ➢ És important conèixer la nostra vulva, ja que només així sabrem com cuidar-la i com donar-li el plaer i l'atenció que es mereix. Saber què vols i què no en el sexe és imprescindible per gaudir-lo. Per tant, us animo a que la comenceu a explorar, a conèixer i a estimar. Però no us preocupeu si no us en sortiu. És un procés lent que cal fer amb calma i sense pressions. Us proporciono alguns consells i eines per si no sabeu per on començar:
    - Trobar un espai en calma on et sentis a gust i no hi hagi interrupcions.
    - Fer exercicis de relaxació i respiracions per estar tu també en calma i lliure de pressions.
    - Amb un mirall, començar a observar la vulva, sense tocar-la. En un full, pots dibuixar-la, si et ve de gust.
    - També amb el mirall, començar a tocar i veure les sensacions que et genera. Si et fa mal o et genera una sensació desagradable deixa-ho estar. És important respectar el ritme que el teu cos et demani. Cal saber, però, que el dolor no és normal. Si consideres que el dolor que et genera és notablement greu, acudeix al metge. Hi ha molts professionals que et

poden ajudar: sexòlogues, fisioterapeutes de sòl pelvià, ginecòlogues, etc. Que no et faci vergonya o por explicar-ho, és normal.
- Si no et genera dolor, continua tocant i explorant. En el dibuix que has fet, hi pots afegir colors en funció de les parts que notes més sensibles o menys, més agradables o menys, etc.
- Pots repetir aquest exercici tantes vegades com necessitis per conèixer bé la teva vulva.
- Un cop et sentis preparada, et pots endinsar en l'ampli món de la masturbació. Pots provar d'estimular-te de tantes maneres com vulguis, trobant les pràctiques que més t'agraden i descartant les que menys.

La dinamitzadora dona totes aquestes eines i més i deixa un espai de reflexió en silenci perquè cadascú pensi internament. Per finalitzar la sessió, la persona dinamitzadora fa un resum de tot el que s'ha parlat, induint a que s'emportin la reflexió a casa i hi segueixin donant voltes. Un cop es dona per acabada, es retornen els mòbils i altres dispositius a les participants i se le acomiada fins a la següent sessió.

Sessió 4. Creació

- ➔ **Durada:** 1 hora 30 minuts
- ➔ **Material:** caixa, altaveu, qüestionaris impresos, plastilina de diversos colors.
- ➔ **Objectius de la sessió**
  - ◆ Generar un espai segur per compartir experiències i vivències.
  - ◆ Facilitar la presa de consciència sobre l'evolució personal viscuda durant el taller.
  - ◆ Fomentar la continuïtat del procés d'autoexploració i autoconeixement més enllà del taller.
  - ◆ Recollir valoracions i feedback de les participants per tal d'avaluar l'impacte i la qualitat del taller.

La quarta i darrera sessió introdueix el vessant artístic a mode de conclusió del taller.

A tenir en compte!

- ★ Cal que la sessió es dugui a terme en un espai relaxat i aïllat, on no hi pugui haver interrupcions.

Introducció de la sessió (15 minuts)

- ➔ **Material:** caixa, altaveu.

La quarta sessió comença de la mateixa manera que les anteriors. Totes les participants seuen en rotllana sobre coixins, incloent-hi la persona dinamitzadora, que recull els dispositius electrònics per evitar distraccions i els diposita en una caixa. Quan tothom és assegut, s'inicia la "ronda de com estem", on cadascú explica breument com es troba i quina emoció li predomina a l'iniciar la sessió. Per acabar amb la introducció, es duu a terme la mateixa relaxació que a les sessions anteriors.

EIX 5: Posem-nos creatives! (1 hora)

- ➔ **Material:** plastilina de diversos colors, altaveu, fitxes d'avaluació impreses, bolígrafs.

La darrera sessió va orientada a concloure el taller a través de l'expressió artística. La persona dinamitzadora explica que aquesta és l'última sessió del taller i fa un breu resum de tot el que s'ha treballat, posant èmfasi en les reflexions i el foment de l'autoexploració que s'ha fet al llarg de les sessions. Demana que les participants es col·loquin separades entre si, on se sentin còmodes, i els reparteix a cadascuna blocs de plastilina de diferents colors. Un cop totes les participants en tenen i s'han separat entre elles, la dinamitzadora explica que, amb la plastilina, representin la seva vulva. Cal que especifiqui que ho poden fer com prefereixin: representar-la literalment, de manera abstracta, representar la seva relació amb la vulva, les emocions que els venen al pensar en ella, etc. El que cada participant prefereixi. La persona dinamitzadora posa una música relaxant i deixa total llibertat perquè les participants facin les seves creacions. És imprescindible no donar indicacions, fomentant així l'expressió artística i personal de cadascú.

Un cop han passat uns 30 minuts, adaptant el temps al ritme de creació en funció de cada grup, tornen a seure en rotllana. La dinamitzadora anima a les participants a explicar la creació a la resta de companyes. Un cop ha presentat tothom qui ha volgut, la dinamitzadora dona les gràcies per totes les sessions i per prestar-se a parlar de temes complexos i tabús durant tot el taller. Fa una breu conclusió encoratjant a les persones participants a què segueixin autoexplorant-se sense pressions ni presses, fent èmfasi en que cadascú té el seu ritme. Les encoratja també a què segueixin informat-se sobre mites i tabús entorn la vulva, i a què es donin el temps i el carinyo per a conèixer la seva pròpia.

A continuació, la persona dinamitzadora demana a les participants que avaluïn el taller. Els reparteix a cadascú la fitxa d'avaluació i els demana que expressin: alguna cosa que consideren positiva i que no canviarien del taller, algun aspecte a millorar i alguna reflexió que els hagi marcat (vegeu Fitxa d'avaluació a annex 3). D'aquesta manera, la dinamitzadora podrà redefinir algun aspecte per a properes sessions. Per ordre, cada participant comenta aquests tres aspectes. (15 minuts)

Qüestionaris (20 minuts)

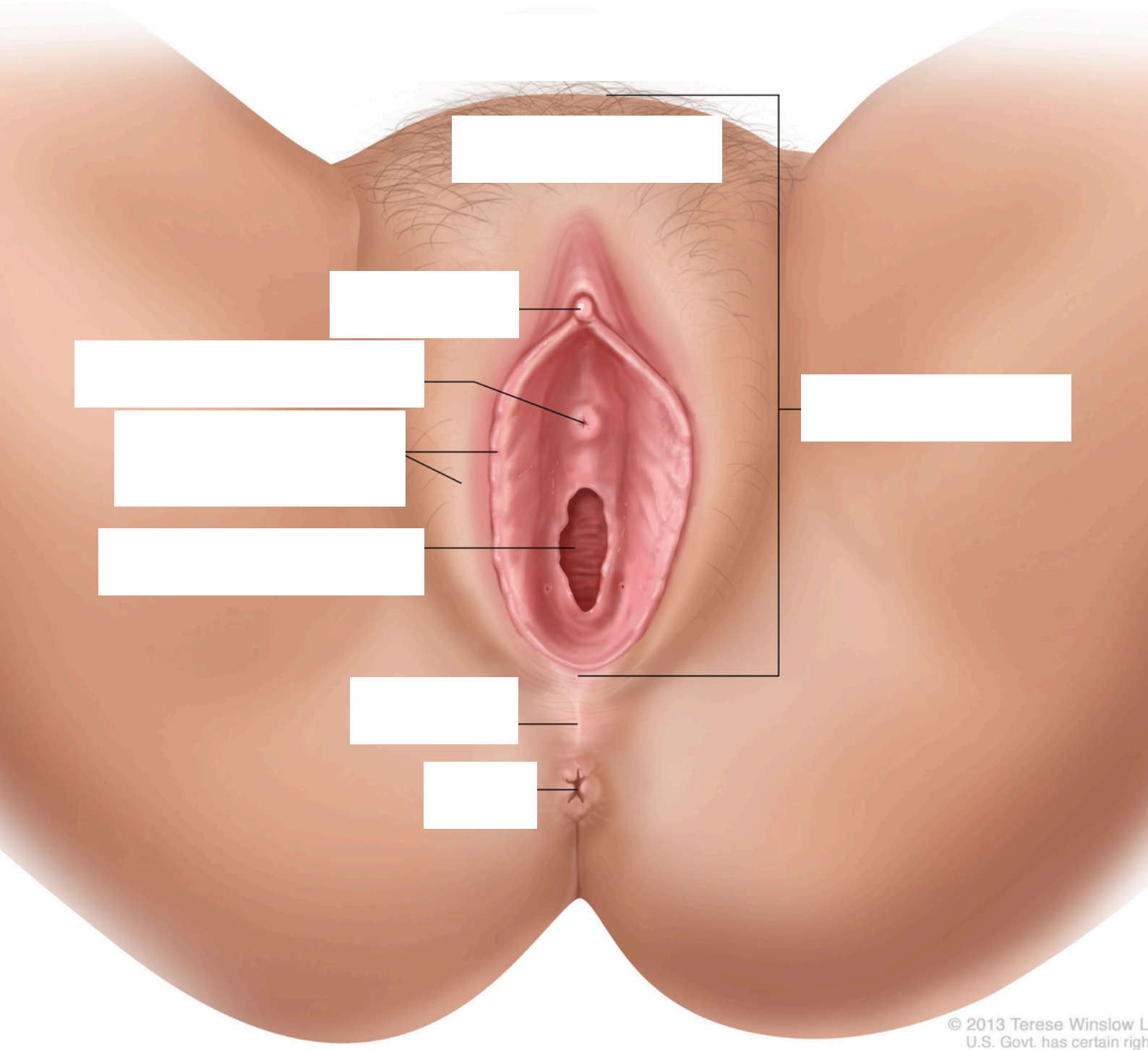
- ➔ **Material:** qüestionaris impresos, bolígrafs.

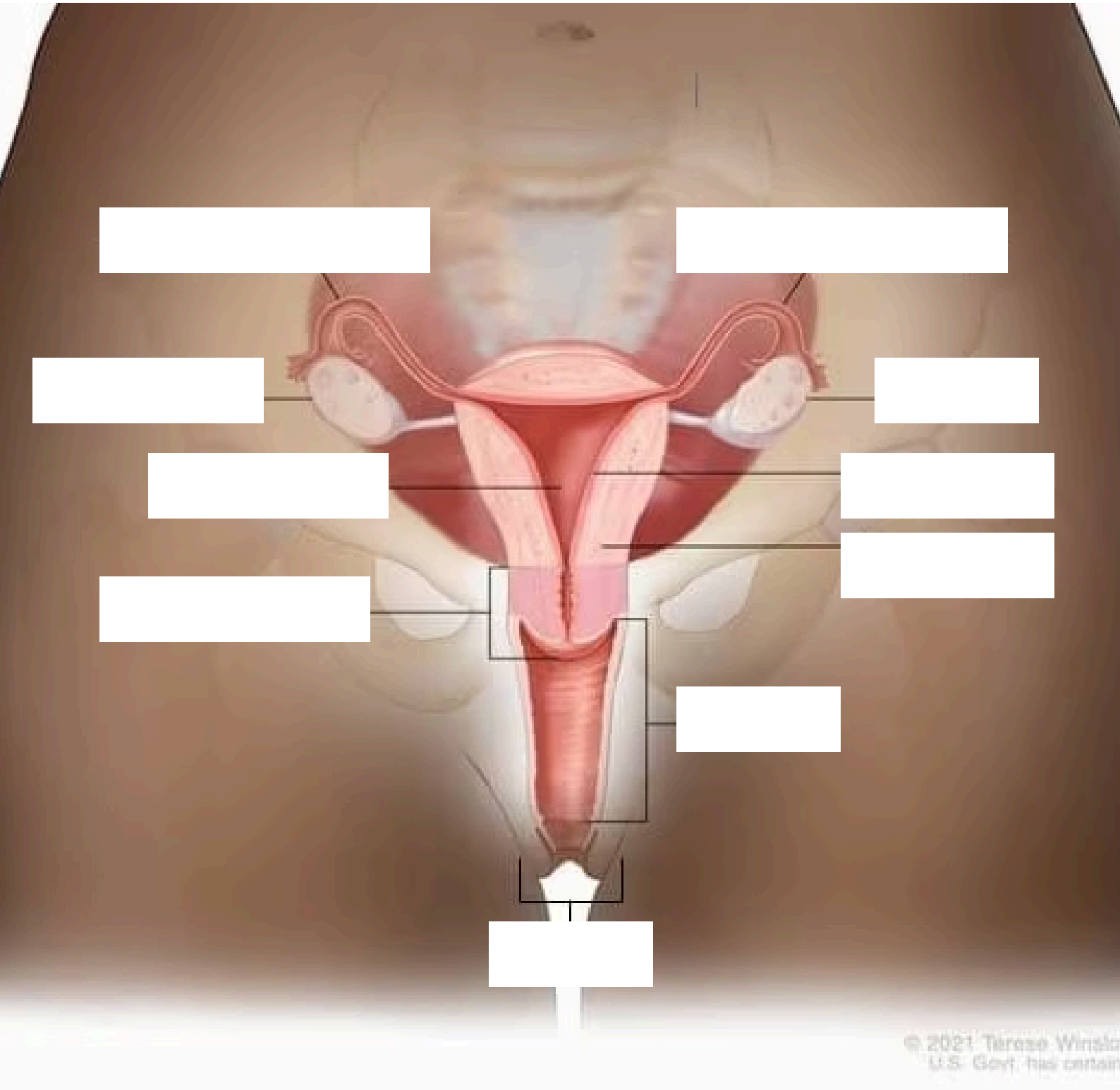
Un cop acabada l'avaluació, la dinamitzadora reparteix el qüestionari final, que servirà per a veure l'impacte del taller comparant les respostes amb el qüestionari respost a la primera sessió. Els deixa uns 20 minuts per respondre'l (vegeu les preguntes del qüestionari a l'annex 2). Aquest és igual que el qüestionari de la primera sessió, tot i que s'hi afegeixen dos apartats per tal d'avaluar el taller. Així doncs, els quatre primers apartats estan orientats a conèixer l'edat i el gènere de la persona, a saber quin nivell de coneixement teòric té després del taller, tant el coneixement dels òrgans com saber desmentir mites, i el grau de coneixement que tenen sobre la seva pròpia vulva. El fet que es pregunti el mateix a l'inici i al final, permetrà veure l'impacte real del taller. A més, s'hi afegeix un cinquè apartat on es formulen preguntes d'avaluació entorn el taller, on han de marcar el nivell d'acord o desacord en relació a certes afirmacions, i un sisè apartat per tal de saber el grau de satisfacció de les participants un cop ha finalitzat el taller.

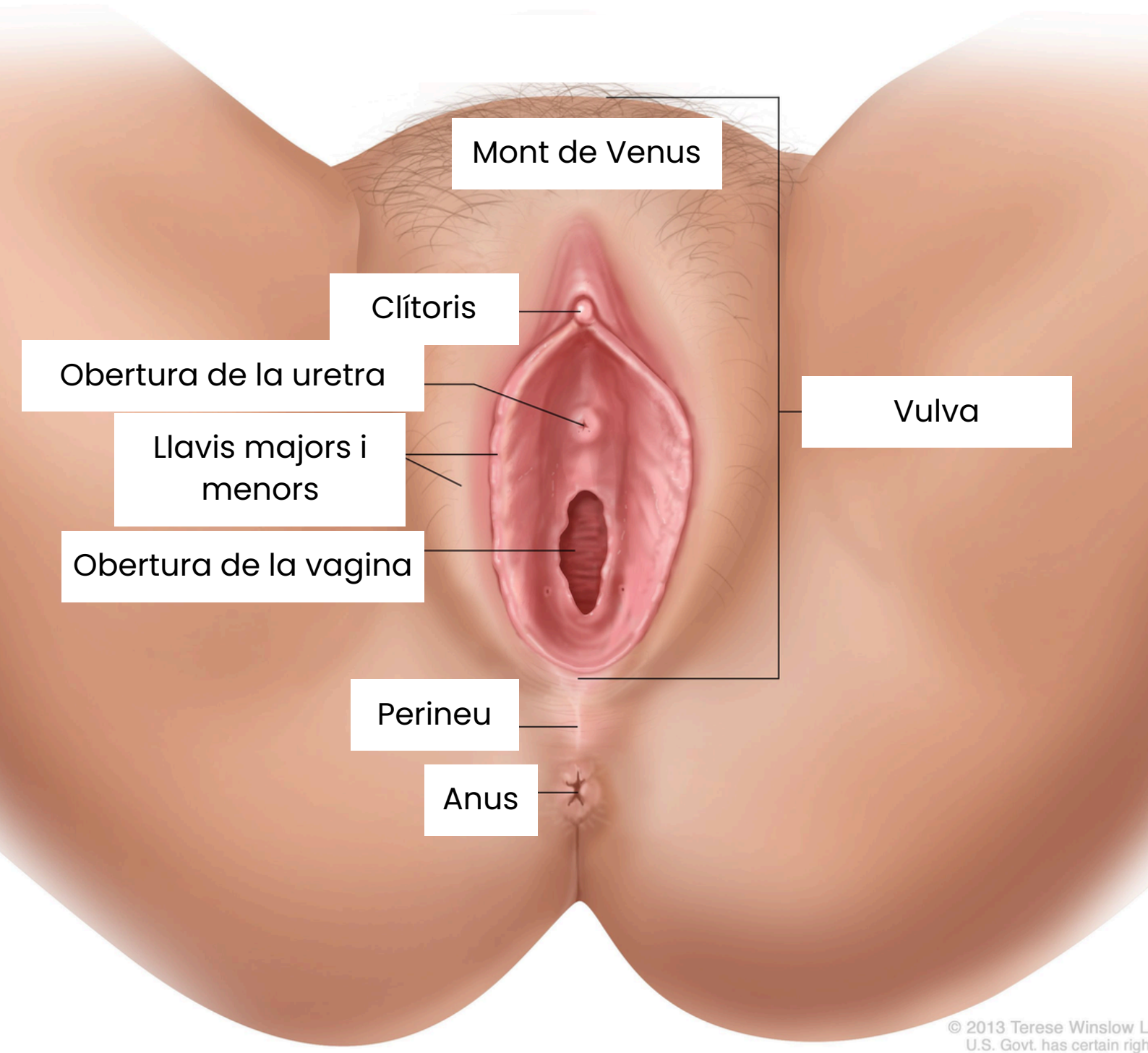
Per finalitzar la sessió i, amb aquesta el taller, retorna el mòbil a cadascú i les acomiada.

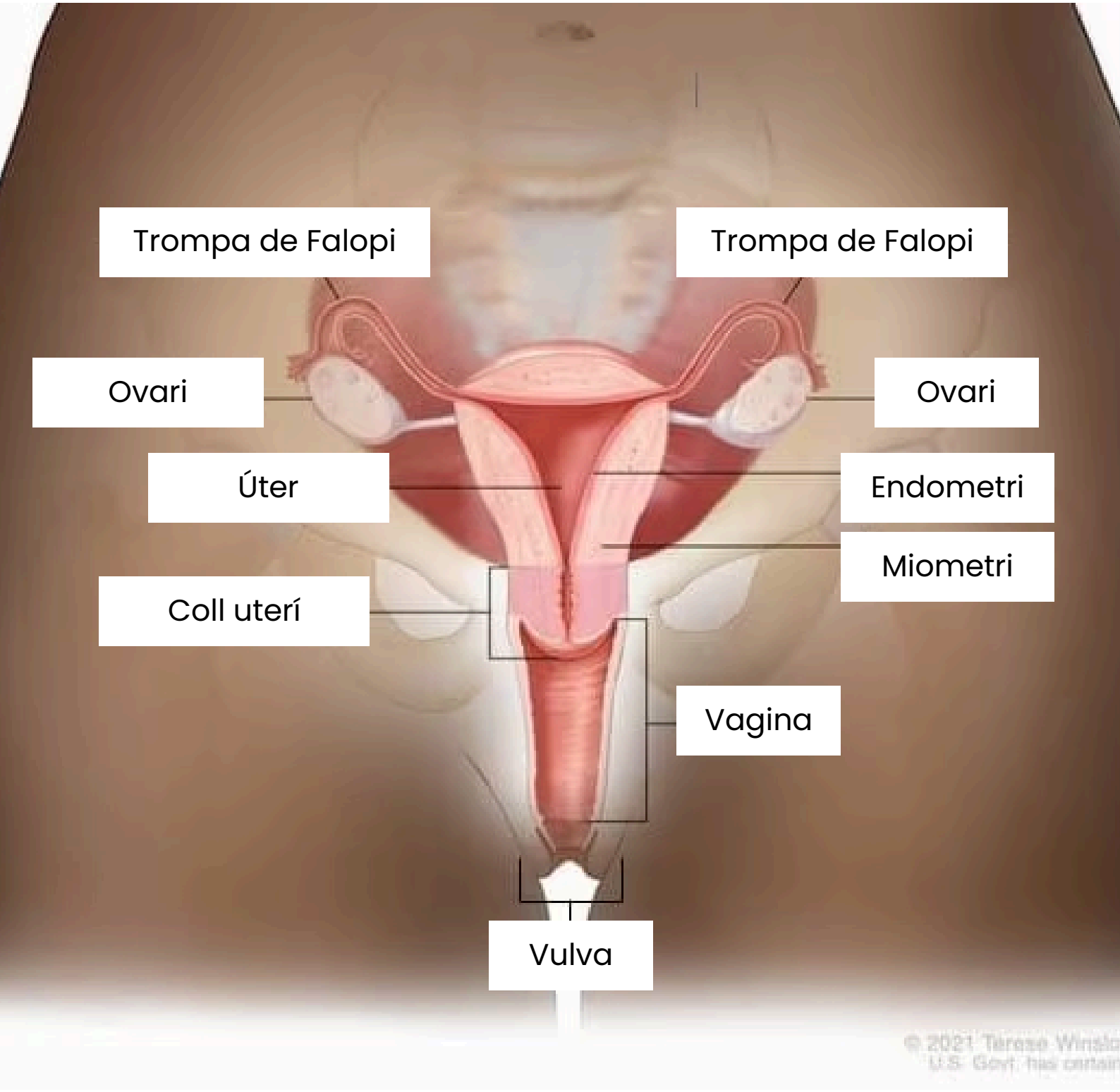
Per a descarregar tot el material necessari per a realitzar el taller, cliqueu el següent enllaç o escanegeu el següent codi QR: EL BOSC DE LES VULVES

ANNEX 5. Imatges a omplir




© 2021 Terese Winslo
U.S. Govt. has certain


Mont de Venus
Clítoris
Obertura de la uretra
Llavis majors i menors
Obertura de la vagina
Vulva
Perineu
Anus
© 2013 Terese Winslow L
U.S. Govt. has certain righ


Trompa de Falopi
Trompa de Falopi
Ovari
Ovari
Úter
Endometri
Miometri
Coll uterí
Vagina
Vulva

ANNEX 6. El joc del tabú

Vulva

- Genitals
- Externa
- Llavis
- Clitoris

Clítoris

- Plaer
- Erèctil
- Orgasme
- Gland

Meat uretral

- Pipí
- Orina
- Forat
- Vestíbul

Llavis majors

- Pell
- Externs
- Protegir
- Menors

Llavis menors

- Interns
- Vulva
- Clitoris
- Majors

Vestíbul vaginal

- Espai
- Llavis
- Uretra
- Vagina

El joc del tabú

El joc del tabú

El joc del tabú

El joc del tabú

El joc del tabú

El joc del tabú

Mont de Venus

- Pèl
- Pubis
- Superior
- Protegir

Vagina

- Canal
- Penetració
- Interna
- Úter

Himen

- Membrana
- Perforat
- Entrada
- Vagina

Úter

- Embaràs
- Reproductor
- Menstruació
- Matriu

Endometri

- Capa
- Menstruació
- Interior
- Úter

Miometri

- Múscul
- Úter
- Contraccions
- Part

El joc del tabú

El joc del tabú

El joc del tabú

El joc del tabú

El joc del tabú

El joc del tabú

Ovaris

- Òvuls
- Hormones
- Trompes
- Reproducció

Trompes de Fal·lopi

- Conductes
- Fecundació
- Ovaris
- Òvul

El joc del tabú

El joc del tabú

ANNEX 7. Targetes de definició: tabú i mite

Tabú

- RAE: "condició de les persones, institucions i coses que no és lícit censurar o esmentar".
- DIEC: "Interdicció sagrada sobre l'ús de certes coses o paraules o l'acompliment de certes accions".
- "El tabú és un component que es troba present en les societats, fet que el converteix en un element constitutiu d'aquestes" (Ramos, 2015, p.27).

Mite

- RAE: "Persona o cosa a la qual se li atribueixen qualitats o excel·lències que no té"
- Discurs que transforma una construcció cultural en una "veritat natural", fent que la gent la percebi com evident, encara que no ho sigui (Roland Barthes, 1957).

Què és un tabú?

Què és un mite?

ANNEX 8. Targetes “sinònims” de vulva

XOXO

XIXI

TOTO

PAPO

CONY

PATATA

FIGA

FLORETA

PARRÚS

ALLÀ BAIX

XONA

CONTXA

XIRLA

ALLÒ

PETXINA

ENTRECUIX

PART ÍNTIMA

EL PEPE

POTORRO

XUMINO

ANNEX 9. Targetes de "veritat o mite?"

"La vulva s'ha de netejar amb sabó, si no fa pudor" - MITE

La zona íntima té un pH àcid que facilita l'equilibri dels microorganismes naturals presents a la flora vaginal i l'ús de productes d'higiene agressius o altres factors externs poden alterar aquest equilibri, fet que podria afavorir l'aparició d'infeccions vaginals, per tant, al contrari del que sovint es creu, la vulva s'ha de netejar únicament amb aigua.
(Calle i Hurtado, 2025)

"La depilació té afectes negatius en la higiene de la vulva" - VERITAT

Les persones que es depilen el pèl púbic ho fan per diverses raons, entre les més comunes hi ha l'atractiu sexual, la millora en la pràctica del sexe oral i les cures o la rutina d'higiene. Però, malgrat ser una pràctica tan estesa, sovint no es té coneixement de les conseqüències a nivell de salut que pot tenir, ja que augmentar l'exposició a la depilació s'associa a un major risc de lesions
(Zúñiga i Miliar, 2022)

Veritat o mite?

Veritat o mite?

“L’himen indica si una persona és verge o no” - MITE

Aquesta idea no té cap base científica ni mèdica, ja que en medicina la “virginitat” no és un terme clínic i el seu valor com a indicador de conducta sexual és cultural i social, no científic (Mishori et al., 2019). La investigació sobre les anomenades proves de virginitat ha conclòs que l’examen de l’himen no és un test fiable, perquè el teixit varia enormement entre individus i pot canviar per múltiples raons no sexuals.

“Els llavis menors han de quedar per sota dels majors” - MITE

No existeix una forma “normal” o universal de llavis majors i menors ni tampoc un criteri anatòmic que obligui els llavis menors a quedar sota els majors, ja que la literatura científica reconeix una àmplia variació natural de la morfologia de la vulva, incloent-hi la mida, la forma i el posicionament dels llavis menors respecte dels majors. Aquesta variabilitat és completament normal i no està lligada ni a l’estatus sexual ni a la salut.
(Kotil i Barut, 2025)

Veritat o mite?

Veritat o mite?

“L’única funció coneguda del clítoris és generar plaer sexual a través de la seva estimulació directa” - VERITAT

És un òrgan purament sensorial, l’única funció coneguda del qual és generar plaer sexual a través de la seva estimulació directa. La seva estructura s’assembla a un iceberg, ja que, segons O’Connell, només una cinquena part és visible a la superfície, corresponent internament a un complex triplanar de teixit erèctil.
(Beja, 2014)

“L’himen és un tel llis i uniforme” - MITE

És un teixit foradat que cobreix de manera parcial el canal vaginal, de manera que deixa escórrer a l'exterior les secrecions d’aquest, així com les de l’úter i les trompes de Fal·lopi. És un envà membranós i rígid, format per teixit connectiu ferm i cobert a banda i banda per un epiteli escamós estratificat.
(Velásquez et al., 2012)

Veritat o mite?

Veritat o mite?

“Cada himen és diferent” - VERITAT

L’himen pot presentar una gran variabilitat en la seva forma, mida, grossor, elasticitat i disposició anatòmica.
(Clínica Universidad de Navarra, 2023)

“Només es pot tenir un orgasme amb la penetració, ja que el Punt G es troba dins la vagina” - MITE

Tot i que el punt G està ubicat dins la vagina, la majoria de persones amb vulva necessiten l’estimulació clitoriana per arribar a tenir un orgasme ja que, sovint, el plaer que provoca la penetració no és suficient per conduir-hi. A més, cada persona sent i viu l’orgasme de maneres diferents, cosa que fa que sovint no s’identifiqui un orgasme com a tal.
(Shere Hite, 1976)

Veritat o mite?

Veritat o mite?

“Vulva i vagina són sinònims” - MITE

La vulva és la part externa dels genitals femenins, mentre que la vagina és el conducte intern que connecta amb l’úter. Confondre’ls és habitual, però anatòmicament són estructures diferents amb funcions específiques.
(Roca, 2013)

“Existeixen diversos tipus de fluix, no sempre és igual” - VERITAT

El fluix vaginal pot variar segons el cicle: transparent i elàstic en l’ovulació, més espès o blanc en fases no fèrtils, i escàs després de la menstruació. Alguns canvis poden indicar alteracions, com el fluix groguenc, verdós o amb mala olor, sovint relacionat amb infeccions.
(Cleveland Clinic, 2026)

Veritat o mite?

Veritat o mite?

“Tenir dolor o molèsties durant una relació sexual amb penetració és normal” - MITE

Sentir dolor en la penetració pot anar lligat tant a trastorns psicològics com físics, com serien el vaginisme i la disparèunia. Ambdós tipus d’afectacions poden ser tractades amb teràpies i, en el cas del vaginisme, amb intervencions mèdiques. Així doncs, sentir dolor durant la penetració no és normal i cal que es tracti amb experts.
(Francisco Cabella, 2010)

Veritat o mite?

Em vaig depilar el pèl púbic als 17 anys perquè m'ho va demanar la meva parella. I ho vaig mantenir així durant anys, fins passats els 30, quan vaig decidir que era molt embolic i vaig començar a fer servir una retalladora elèctrica en comptes de la fulla d'afaitar. Parlant de temes diversos amb les meves amigues, vaig descobrir que el pèl púbic no és sempre rinxolat i que pot ser llis. Vaig quedar bocabadada! Així que vaig deixar de depilar-me i el vaig deixar créixer. I va ser una sorpresa, és llis amb algunes ones, com els meus cabells. No em va agradar deixar-me'l així de llarg, així que ara el retallo als costats i al llarg de la vulva amb una afaitadora elèctrica i deixo una tira de pèl al mig que retallo amb tisores, encara que queda gairebé del llarg complet. Al meu xicot li encanta, però el més important és que m'encanta a mi. És fàcil, requereix poc manteniment i ja no pateixo més amb la cera, la cremor després d'afaitar-me i els borrissols encarnats. A més, tinc soriasi, que quan es posa més intensa m'apareixen taques al voltant del maluc i s'escampen per tot el pubis, així que mantenir el pèl curt m'ajuda a tractar-ho, sobretot quan necessito aplicar medicaments.



Quan era més petita, mai no vaig parar atenció a la meva vulva. Per ser sincera, pensava que totes les vulves eren iguals, mai no em van ensenyar la bella diversitat de mides i formes que hi podia haver. Va ser quan vaig començar a sortir amb el meu primer xicot que vaig començar a sentir vergonya, perquè sentia els seus amics parlar malament de certs tipus de vulves. Me'n recordo que em vaig mirar al mirall i em vaig adonar que tenia un d'aquells tipus de vulva de què parlaven. Els seus comentaris em van ferir i em van avergonyir. Després d'això, vaig trigar molts anys a estimar completament la meva vulva; fins i tot, durant molt de temps vaig pensar a fer-me una labioplàstia. Aquesta lluita interna i la meva vulnerabilitat van sortir a la llum amb el pas del temps quan sortia amb altres nois i em preguntava si els semblarien desagradables els meus llavis vulvars, i si pensarien de la meva vulva el mateix que havien dit aquests nois de l'escola. A mesura que vaig anar creixent, vaig començar a apreciar la meva vulva i tota la seva bellesa. Em va portar un temps -i vaig tenir molts alts i baixos-, però ara, finalment, ho vaig aconseguir.

Quan en vaig complir 26 em vaig adonar que realment estimava la meva vulva. Un noi amb qui sortia em va dir que els meus llavis vulvars eren bonics i li vaig contestar: «Gràcies, és cert!». El meu xicot actual adora la meva vulva i els meus llargs i captivants llavis vulvars, i els dóna tota l'atenció que es mereixen. Així que, ESTIMA els teus llavis vulvars, són com els pètals d'aquesta bella flor que és la teva vulva.



Tota la vida vaig tenir aquesta relació d'amor-odi amb el meu cos, sobretot amb aquest punt on es troben l'abdomen i la muntanya de Venus. No té a veure amb el meu pes, sempre va ser com un petit pedestal engruixit on es recolza la panxa i sempre intento dissimular-ho. Amb el pas del temps, me'n vaig anar sentint més còmoda, però segueixo treballant perquè arribi el dia que accepti del tot i sense reserves la forma del meu cos.





Des que tinc ús de raó, sempre m'he sentit insegura per la meva vulva. Tinc cicatrius per haver-me afaitat que em fan vergonya. Em vaig sentir avergonyida quan va arribar el moment de mantenir relacions sexuals. No volia que la meva parella veiés la meva vulva. Em vaig depilar perquè tothom em va dir que tenir pèls a la vulva era poc atractiu, que les marques fosques que tenia a la vulva eren lletges. Als 20 anys, finalment vaig començar a estimar el meu cos i la meva vulva com a part. L'estimo. Deixo que la meva vulva sigui lliure en comptes d'amagar-la. Vaig decidir deixar que em creixi el pèl només perquè jo vull. Si decideixo afaitar-me, serà per mi i no per la meva parella. El meu cos és meu. El meu cos no està fet per complaure els altres.

Abans de conèixer el meu primer xicot, no tenia cap problema amb la meva vulva. Però un dia ell em va preguntar per què la tenia "així" i jo no entenia a què es referia perquè no tenia idea de com eren altres vulves. Tenia 16 anys en aquell moment. Mai no havia pensat en això, mai l'havia vist. En aquell moment la pregunta em va molestar i no em podia treure el tema del cap. La relació no va durar gaire més després d'això. Vaig conèixer altres persones després d'ell i cap mai em va fer aquesta pregunta. A tots els agradava molt la meva vulva. I a mi també, la veritat. Però n'hi va haver prou amb una sola persona per fer-me sentir insegura. Fins i tot em va fer pensar en fer-me una labioplàstia. És clar que això no va passar mai. No deixis mai que et diguin que la teva vulva no és bella! Estima't. Deixa't estimar. Deixa que els altres se sentin estimats.



Soc intersexual, m'agradi o no. En els meus 38 anys de vida ho he explicat a poques persones perquè he lluitat moltíssim per acceptar-me. Vaig saber als 11 que probablement tenia la síndrome d'insensibilitat als andrògens. Em van dir que era millor «no explicar el meu diagnòstic a ningú» perquè la gent no ho entendria i va ser llavors quan es va instal·lar en mi aquest secret aterridor que va durar tant de temps. Em van assignar el sexe femení quan vaig néixer i jo només vaig conèixer aquesta realitat d'identificar-me amb allò que em van assignar. Però durant més de 30 anys vaig encarar una missió per «corregir-me». El recorregut va començar amb un cirurgià que va pensar que seria una bona idea fer-me una gonadectomia i una vaginoplàstia quan era nadó, i em va deixar desfigurada. La vulva i la vagina, pobretes, van acumular com a 5 anys de recuperació per diverses cirurgies per a les quals vaig haver de viatjar per diferents parts del món. Vaig suportar alguns cirurgians imprudents, tot i que, per sort, també em van tocar d'altres meravellosos, però em continuo preguntant per què vaig suportar tant de dolor i angoixa. Els talls, les costures, les hormones, tantes anestèsies i deutes... Almenys em sento millor amb la meva aparença, i espero que aquest sentiment es quedi.

En general, la intersexualitat no és un problema mèdic, però se'l veu exageradament com a tal. Per als que estiguin llegint –que potser tinguin aquesta síndrome com jo o altres trets intersexuals–, potser serem una mica més excepcionals, però aquí estic per fer-los companyia. Sigueu conscients que l'objectiu és poc clar i que l'autoestima i l'acceptació és l'única manera de no caure en el parany del binarisme. Ser intersexual significa tenir sexe biològic no binari, i cada dia agraeixo que existeixin les persones trans o no binàries perquè m'ajuden, encara que no ho sàpiguen, a identificar-me amb mi mateixa.



Vaig començar a explorar la meva vulva quan vaig començar a masturbar-me, més o menys als 10 anys. Va ser una experiència tan meravellosa que es va convertir en part de la meva rutina: em masturbava cada dia després de l'escola. La meva vulva és tan bonica. Els llavis exteriors són de color rosa agrisat. Els llavis interiors són més llargs que els exteriors. I el llavi interior dret té com a doble de llarg que l'esquerre. Quan era més jove, la longitud dels meus llavis interiors em preocupava, fins al punt de buscar informació a Google perquè a cap de les pel·lícules porno que veia es mostrava una vulva com la meva. Vaig trobar moltes preguntes semblants d'altres persones que tenien la mateixa inquietud que jo. Una resposta em va quedar gravada: en les persones que es masturben, flueix molta més sang a la vulva amb més freqüència i això fa que augmenti la mida dels llavis interiors. Així que, durant molt de temps, vaig pensar que els meus llavis interiors eren més llargs que els exteriors perquè m'havia estat masturbant cada dia. Però vaig pensar: «No renunciaré a la masturbació per tenir llavis més curts». Ara ja sé que la longitud dels llavis no té res a veure amb que em masturbo molt. El meu pèl púbic és tan captivador. Negre i rinxolat, arriba a medir 5 cm de llarg si l'estiro. Mai no el vaig rasurar mai del tot, però acostumo a retallar-lo de tant en tant. Crec que la meva mare em va ensenyar a fer-ho. Quan vaig tenir la meva primera cita, em vaig treure tots els pèls «indesitjables» del cos i em vaig retallar el pèl púbic.

Vaig tenir diverses parelles sexuals: un preferia les vulves rasurades; un altre em va demanar que m'afaiti perquè els meus borrissols llargs aparentment «interferien amb el seu penis durant la penetració» (cosa que va fer que me'ls retallés amb certa vergonya); un altre tenia un fetitxe amb el pèl púbic, cosa que era divertida, i el meu favorit pel que fa al pèl púbic va ser el que no va fer cap comentari durant el sexe, però es va posar a jugar amb ell mentre ens arraullíem. Vaig rebre diferents reaccions de les meves parelles sexuals en relació amb el pèl púbic: des del que tenia un fetitxe fins als que em van demanar que el rasurés perquè no els agradava. Al final, l'únic que vull per als meus borrissols és deixar-los créixer. A mi m'encanten. I m'encanta acaronar-los amb la mà en aquests dies d'oci on només estem el meu cos i jo.



Abans de sortir de l'armari com a trans vaig lluitar profundament per sentir-me a gust amb la meva vulva. Sempre vaig tenir una actitud positiva pel que fa al meu cos i no vaig rebre mai comentaris grollers de part de les meves parelles sexuals sobre la meva vulva, així que no tenia idea de per què em sentia tan incòmode. Vaig pensar que el problema era que tenia els llavis molt llargs i creia que si tingués una vulva més semblant a les que es veien a les pel·lícules porno em sentiria més a gust amb ella. Però després d'admetre'm a mi mateix que era trans, em vaig adonar que ara m'encanta la meva vulva. La raó per la qual no em sentia bé era que la veia com la vulva d'una noia, però no ho és. És la vulva d'un noi trans! I sentir amor pel meu cos, quan gran part del món em diu que ho amagui o que l'odiï, per mi és revolucionari, un acte de rebel·lia. Les persones trans no necessiten odiar el seu cos per ser trans: podem estimar-nos i acceptar-nos, no importa si les persones cisgèneres ens accepten. Fins i tot, quan em sento disfòric, m'enorgulleix ser un noi trans de gènere fluid que té vulva. Feliç orgull. ♡





A finals del 2018, vaig conèixer la noia més meravellosa que podria haver trobat a la vida. De seguida ens vam fer parella. En aquell moment ja feia mig any que m'havia declarat trans, però encara no havia començat la teràpia de reemplaçament hormonal, ni m'havia fet la cirurgia de confirmació de gènere. No em feia vergonya tenir intimitat amb ella, així que ella va veure la marqueta de naixement que tenia als genitals. Li va semblar bonica i esperava que continués allà després de la meva cirurgia. Jo ni tan sols l'havia vist abans de conèixer-la, així que totes dues ens vam posar molt contentes quan vam veure que seguia allà després de l'operació. Ella ho sap tot sobre mi, va estar amb mi a l'hospital i em va acompanyar a cada pas de la meva transició també, així que ella és la persona més important de la meva vida. Avui ja no estem en parella, però seguim sent amigues i la marca sempre m'hi recorda.

Quan tenia 14 o 15 anys, la meva mare es va posar molt insistent que em fes una labioplàstia perquè, com podran veure, els meus llavis sobresurten una mica. La meva mare em deia que això no era normal i que no era bonica. Vaig anar creixent amb aquesta inseguretat, pensant que potser ningú no voldria estar amb mi per la meva vulva. I estava aterrida de passar per aquesta cirurgia perquè sonava com una cosa molt dolorosa i molesta. Vaig decidir ignorar l'opinió de la meva mare i, al final, simplement vaig aprendre a acceptar el meu cos tal com és. Segueixo a The Vulva Gallery des de fa dos anys, més o menys, i des que vaig començar a veure cada vegada més tipus de vulves diferents, la diversitat va fer que estimés més el meu cos i que em sentís millor amb ell. Tinc 22 anys i puc dir que ja no sento inseguretat per l'aparença de la meva vulva. Cada cos és diferent i bonic a la seva manera, i ningú t'hauria de dir què has de fer perquè llueixi millor, perquè aquesta decisió és només TEVA.



“Per què la meva vulva és diferent?” És una pregunta que m’he fet sovint. Quan em despullava, sempre sentia que havia d’explicar l’aspecte de la meva vulva. Als 17 anys vaig començar a plantejar-me una operació i vaig contactar amb alguns metges. Quan hi anava per a una primera visita, sempre em feien sentir com si fos anormal. Jo només volia ser feliç i despreocupada, i pensava que una operació seria l’única manera d’aconseguir-ho. L’únic que em va frenar va ser la meva intuïció.
Estic molt contenta de conservar les meves ales i de no haver-me-les tallat. Per què algú hauria de fer-ho? Vull ser un mirall per a totes les noies que estan passant pel mateix que jo. No vull deixar-les soles.”



Tota la meva vida vaig voler fer-me una labioplàstia. Sempre vaig sentir que tenia una vulva supergran i lletja, i que mai ningú m'estimaria per culpa d'ella. Tinc por que, en el futur, quan tingui fills, el metge vegi com és de lletja la meva vulva i li resulti desagradable. Totes aquestes idees em van fer molt insegura. Vaig pensar que totes les noies haurien de tenir només una línia prima aquí, però estava tan equivocada. M'alegra tenir la possibilitat de veure la veritat abans de fer-me una cirurgia, els meus llavis són tan normals com tots els altres. Necessitem al món més persones que els ensenyin a les nenes sobre el seu cos; jo no vaig tenir ningú que parlés d'aquests temes amb mi i això és molt trist, necessitem un canvi. Vull agrair-los pel que fan, i m'agradaria compartir-ho perquè puguin dibuixar-la i compartir-la, perquè totes les noies que tinguin una vulva semblant a la meva se sentin millor. ❤️



Crec que la relació que les persones tenen amb la imatge corporal pot ser molt complicada. Quan era més jove era terriblement insegura perquè sempre era baixeta i vaig ser víctima d'assetjament escolar durant tota l'adolescència per això, per semblar de menys edat (vaig arribar més tard a la pubertat), per no fer servir la roba correcta, etc. En conseqüència, sempre em va resultar difícil sentir-me còmoda amb mi mateixa. Específicament, estar nua i tenir confiança en mi mateixa ha estat una odissea. Tot va canviar fa quatre anys quan vivia a Finlàndia i amb les meves amigues d'allà vam adoptar el costum d'anar juntes a la sauna. Això em va donar confiança per estar nua i em vaig començar a sentir còmoda amb l'aspecte de la meva vulva. El pèl corporal és un punt de contenció i hi ha tanta pressió per què t'afaitis, et depilis o el mantinguis retallat. Això va per a totes les persones que estiguin llegint: és el teu propi cos, fes allò que et resulti còmode i allò que sentis que està bé per a tu. Jo vaig decidir que tractaria la meva vulva amb respecte i va ser genial no depilar-me ni afaitar-me més. També em va donar la confiança que tant anhelava quan era adolescent. El meu missatge per als que sentin que tot és difícil: el podràs superar, trobaràs la teva gent i trobaràs la teva confiança. ♡



Recordo que era preadolescent quan vaig començar a sentir-me insegura sobre la meva vulva. En aquella època, estava explorant el món del porno. Així va ser com em vaig adonar que la meva vulva no s'assemblava a cap de les que veia en aquelles pel·lícules. La inseguretat es va quedar amb mi fins a la universitat. Tenia una por aclaparadora que ningú em volgués sexualment, i veure alguns comentaris a les xarxes va accentuar aquestes idees negatives. Els comentaris que llegia solien referir-se que els clítoris enormes eren una mica masculins, que els clítoris més grans eren fetitxes i, en alguns casos, s'acusava les dones de prendre testosterona. La negativitat que envoltava les vulves «d'aspecte diferent» es va tornar insuportable. La inseguretat va començar a arruïnar la meva relació amb el meu xicot. Tenia por de tenir relacions amb ell. M'avergonyia la meva vulva i esperava la pitjor reacció de part seva. Quan la vaig mostrar, a ell li va agradar. Aleshores em vaig adonar que totes les meves preocupacions eren al meu cap. Tot i així, encara lluito per acceptar la meva vulva, i passo d'evitar el sexe a considerar sotmetre'm a una cirurgia. Fa poc vaig trobar The Vulva Gallery i veure tantes vulves diferents i poc representades em va ajudar a acceptar la meva. Fins i tot, poder llegir les històries d'altres persones que van passar pel mateix i que van viure experiències similars em va impulsar a compartir la meva pròpia història.



Crec que quan tenia 15 o 16 anys vaig començar a afaitar-me al voltant de la «zona del biquini» perquè no volia que a l'estiu el pèl es veiés pels costats del banyador. Al principi em resultava còmode, però més o menys als 18 vaig pensar que m'havia de treure tot el pèl púbic perquè a l'escola, quan m'estava canviant per a la classe d'educació física, vaig notar que la majoria de les meves companyes feien servir tanga i cap tenia pèls. Així que em vaig afaitar tota la zona. Però fa poc vaig començar a experimentar una mica amb el meu pèl púbic. Primer vaig provar amb una mena de triangle a la muntanya de Venus, però no em va agradar l'estil. Ara no m'afaito, però estic buscant un mètode per retallar una mica el pèl per deixar-lo més curt, però no treure'l del tot.



He tingut una relació d'amor odi amb la meva vulva durant la major part de la meva vida. De petit, em donava curiositat i l'explorava amb un mirall, però quan vaig créixer les meves amigues van començar a fer broma amb l'olor i l'aparença i em preguntava si la meva era molt diferent a les altres. Més endavant vaig adonar-me que jo era de gènere no binari i vaig començar a fluctuar entre l'orgull i la dismorfia. La meva vulva va patir abús i dolor, però també va experimentar el plaer i m'ha ajudat a portar al món dos bonics fills. Sé que la meva vulva és part del meu cos, el recipient que transporta el meu esperit, i en aquest sentit és sagrada. Vull honrar això. Encara estic aprenent a acceptar aquesta part de mi, però sé que vaig en la direcció correcta.



Des que tinc ús de raó, sempre m'han dit que tanqui les cames i baixi la veu. Vaig créixer en una llar on no es parlava de parts del cos, la regla o el sexe. A causa d'això, vaig arribar a creure que el meu cos, i específicament la meva vulva, era una cosa inherentment brut i dolent. Durant la major part de la meva vida no em vaig permetre mirar la meva pròpia vulva, molt menys tocar-la. A l'escola secundària vaig patir un TCA, perdent la regla, i acceptant la meva sexualitat, però mai vaig sentir que podia expressar el que estava passant a ningú. Quan vaig anar a la universitat vaig conèixer a una amiga que irradiava amor i confiança en si mateixa. Em va sorprendre per la manera en què vivia amb el seu cos i la sexualitat. Per primera vegada en la meva vida, vaig començar a pensar en la idea que potser el meu cos i vulva podrien ser una font de poder i bellesa, en lloc de vergonya. Aquesta amiga em va ensenyar The Vulva Gallery, i lentament vaig començar a sentir-me més còmode amb mi mateixa. Ara estic aprenent a estimar totes les parts de mi mateixa que em van ensenyar a amagar. Si algú m'hagués dit quan tenia 16 anys que quatre anys més tard hagués fet un retrat de la meva vulva, mai m'ho hauria cregut."



Quan vaig arribar a la pubertat, els meus llavis interiors es van allargar. Per alguna raó eren més llargs del que jo creia que havien de ser. Però, en realitat, això mai em va molestar fins que, als 20, sí que em va començar a molestar, malgrat tenir parella i haver perdut la virginitat als 18 amb un noi al qual no li va importar com era la meva vulva. Mai no m'han fet cap comentari feridor. Però vaig sentir moltes persones parlar malament sobre els llavis llargs, i encara que no parlaven de mi, em sentia atacada. Vaig entrar en guerra amb la meva vulva. I estava obsessionada a mirar-la així que hi hagués oportunitat per trobar més coses per odiar-la. Més penjalls. Més plecs. Més angles desafortunats. Sentia que hi havia alguna cosa que estava malament en mi. Em pensava que no podia seguir així i suportar-la per la resta de la meva vida. I fins i tot vaig considerar fer-me una labioplàstia. Ara tinc 24 anys i estic aprenent a estar en pau amb el meu cos una altra vegada, i enviar la foto a aquesta pàgina és un gran pas en aquest camí. Espero que això ajudi altres persones que potser sentin el mateix: no hi ha res dolent amb tu, i totes les vulves són normals!

