



## XXXVII PREMI 8 DE MARÇ “MARIA AURÈLIA CAPMANY” 2023

### Fitxa resum del projecte

#### 1. TÍTOL DEL PROJECTE

Cercles de plaer

#### 2. AUTORIA

Qhali Kay, educació per al benestar

#### 3. TEMÀTICA

Educar al benestar. Aquest és el sentit de Qhali Kay, un espai que neix per compartir una visió de la salut més integrativa, conscient i harmònica amb el nostre entorn. Amb l'acompanyament i l'autoconeixement com a principis, Qhali Kay pretén posar la vida de les persones al centre, facilitant eines de prevenció i autogestió del benestar físic, mental i emocional. L'objectiu és obrir-nos a una comprensió profunda del propi cos i compartir-la en favor de la nostra salut, de la nostra comunitat i de la terra que habitem. Amb la salut física, la salut femenina i la salut mental i emocional com a pilars fonamentals, a Qhali Kay fem propostes que inclouen les tècniques manuals, ioga, formacions i tallers, acompanyament i coaching, cercles de dones i elaboració i venda de productes artesans i sostenibles per al benestar.

Fa gairebé cinc anys que dissenyem aquest projecte i en el 2022 es va començar a materialitzar. La idea sorgeix d'unir els aprenentatges i l'experiència de la Maria i en Dennis, les dues persones que formen part de l'equip impulsor.

Totes les iniciatives que es posen en marxa responen a la nostra filosofia i principis. Des de Qhali Kay apostem per l'educació i la promoció del coneixement, fomentant així l'accés a la informació i l'autogestió de la pròpia salut. Ho fem contemplant a les persones en la seva dimensió global i social. Totes les nostres propostes incorporen la perspectiva de gènere, col·locant la salut femenina al centre del projecte. Treballem per fer accessibles i inclusives les nostres activitats. Tenim consciència per l'entorn i el nostre impacte sobre el medi ambient. I valorem la intercooperació i el treball en xarxa amb altres projectes i entitats que promoguin la transformació social des d'iniciatives coherents amb els nostres valors.

I és en aquest marc que neix la proposta “Cercles de plaer”. Al llarg dels anys que fa que la Maria, la persona que liderarà aquest projecte, treballa amb col·lectius de dones, ha pogut adonar-se de la necessitat real que hi ha d'aprofundir en el benestar femení, connectant amb les emocions i amb el cos i generant espais per compartir i transformar-nos juntes.

Durant el darrer any especialment, ha pogut generar i endinsar-se en iniciatives que han posat més en relleu aquesta realitat. Concretament, a través de la realització mensual de cercles de dones que giren entorn l'autora, l'autoestima, l'apoderament i la sororitat; de formacions i tallers en obert en matèria de salut femenina, tant per a usuàries com per a altres professionals de la salut i l'educació; de formacions a mida sobre salut sexual i reproductiva, salut menstrual, benestar emocional i ginecologia natural; i del projecte de Salut integral femenina a través dels cercles de dones en Centres Penitenciaris, on ha dinamitzat 45 sessions amb un total de 70 dones participants.

“Cercles de plaer” és una crida per habitar-nos des de la dignitat, la comprensió i l'amor. El cos és el primer territori que el feminisme ha de recuperar. Fer-ho visible és reivindicar una societat més justa amb els ritmes i les necessitats integrals de les dones. Perquè un cos que gaudeix i s'expressa amb llibertat és un cos poderós i capaç de transformar el sistema en favor de la



vida.

Partint d'aquestes bases, el projecte "Cercles de plaer" crearà un grup de treball amb 10 dones i persones amb vagina de diferents perfils i edats que sentin la necessitat de connectar i transformar la seva salut sexual i reproductiva per gaudir d'un benestar més complet.

El projecte parteix de la necessitat d'aprofundir en la salut sexual i reproductiva des d'una dimensió integral, abordant aspectes com el coneixement i la recuperació del propi cos i la manera com ens relacionem amb ell, l'autoestima i l'autoimatge, el plaer i la diversitat sexual, l'educació menstrual, la salut vulvovaginal o l'autogestió de la fertilitat. Per això és necessari que construïm entre totes una nova manera d'entendre el benestar femení, partint de la pròpia descoberta i l'experimentació, creant espais de i per a dones i persones amb vagina que fomentin la reflexió i l'apoderament. La sexualitat és inherent a l'ésser humà i amb aquesta proposta volem fer visible que no pot ser definida només des d'un únic punt de vista.

Per fer-ho, és imprescindible conèixer bé les estructures morfoanatòmiques i fisiològiques del cos femení, saber com funcionen, i aprofundir en la nostra construcció psicològica (creences, valors i expectatives) tenint en compte els mandats socials i culturals. En aquest sentit, volem ajudar a qüestionar algunes idees que poden limitar la capacitat de sentir plaer i altres àmbits de la salut sexual i reproductiva i que han definit històricament la nostra manera de relacionar-nos i expressar-nos:

- La genialitat, entesa com la reducció del sexe únicament als genitals.
- El coitocentrisme, entès com la reducció de la sexualitat al coit.
- L'androcentrisme, entès com la tendència a cosificar les dones i tractar-les com un objecte de desig.
- L'adultcentrisme, entès com la reducció del plaer i la sexualitat únicament als adults i a la reproducció.

Conèixer, connectar, aprofundir, expressar, sensibilitzar i crear art entorn als nostres cossos plaents i vius. Aquesta és la mirada dels "Cercles de plaer" per escriure una sexualitat en femení.

#### 4. POBLACIÓ A QUI S'ADREÇA

Aquest projecte vol acompanyar a dones i persones amb vagina de diferents edats de la ciutat de Barcelona que sentin la necessitat de millorar el seu estat de salut i benestar sexual i reproductiu des d'un acompanyament integral.

La proposta no tindrà cap cost per a les destinatàries i es prioritzarà a aquelles que es trobin en una situació socioeconòmica desfavorida. Per facilitar l'accés a persones amb més vulnerabilitats, farem difusió específica a entitats, projectes i serveis de la ciutat de Barcelona que treballin amb dones en risc d'exclusió social.

Arran de l'experiència obtinguda a partir d'activitats anteriors, hem pogut comprovar com s'enriqueixen aquests tipus d'espais quan hi ha diversitat social, cultural i religiosa. Des del projecte, ens comprometem a vetllar per fer accessible la proposta a un públic el més divers possible i a gestionar aquesta diversitat per fomentar la convivència i l'intercanvi de les diferents maneres d'entendre el món.

En aquest sentit, en el moment de difusió del projecte, establirem contacte amb grups i associacions de contextos culturals diversos presents al territori perquè es fassin ressò de la proposta i la comparteixin a les seves destinatàries.

Al llarg de les sessions, tindrem en compte els imaginaris simbòlics i les representacions socials que existeixen en l'àmbit de les sexualitats i que tenen relació amb l'origen cultural, el



lloc de procedència o el grup de pertinença. D'aquesta manera, estarem treballant per fomentar la interculturalitat i qüestionar l'etnocentrisme.

També tindrem en compte la diversitat cultural i social a l'hora de crear els materials informatius que es facilitaran durant el procés, evitant l'exclusió i la invisibilització d'altres maneres d'entendre la sexualitat per raons d'origen, culturals o de creença religiosa.

Durant la fase de difusió del projecte, obrirem la convocatòria per seleccionar a les participants. Les persones interessades hauran d'omplir un formulari (on demanem informació de contacte, preguntem sobre els interessos i les necessitats i altres dades rellevants) i una carta de motivació que podran escriure en qualsevol idioma. Posteriorment, entrevistarem a les candidates preseleccionades per elaborar el llistat definitiu de participants. Per garantir un bon funcionament i acompanyament, les places màximes del projecte són de 10 persones.

Atès que volem que les dones estiguin al centre i esdevinguin protagonistes del procés, proposem els següents mecanismes de participació i definició de la proposta:

- **Definició del contingut:** com hem comentat anteriorment, a través de la tutoria individual inicial i de la primera sessió grupal, definirem plegades els continguts a treballar durant tot el procés. Així, la proposta prèvia que plantejem des del projecte està oberta a canvis i vetllarem perquè s'adapti el més possible a les necessitats reals de les destinatàries.
- **Dinàmiques vivencials:** les participants són les protagonistes del procés. A partir de la metodologia utilitzada, cadascuna podrà gaudir de l'espai per aprendre, experimentar i compartir les vivències i sensacions que vagin sorgint. La facilitadora acompanyarà en aquest creixement amb una actitud oberta i de respecte, promovent la bona convivència i la cohesió grupal.
- **Creació de contingut audiovisual:** Les persones que vulguin podran participar de l'exercici de creació artística i col·lectiva a través de la metodologia del Photovoice. Al final del procés, entre totes, decidiran quines imatges formaran part de l'exposició fotogràfica.
- **Avaluació:** a través de la tutoria final i d'una avaluació grupal, les participants podran fer un retorn de l'experiència i elaborar propostes de millora de cara a futures edicions.

## 5. OBJECTIUS

L'objectiu general de la proposta és aprofundir en el benestar sexual i reproductiu de les dones participants des d'una dimensió integral.

A partir d'aquesta fita, se'n deriven els següents objectius específics:

- Aprofundir en el benestar físic, mental i emocional de les participants.
- Fomentar el dret a la informació i l'educació sexual, així com la igualtat d'oportunitats.
- Promoure l'autocura, l'autonomia i l'autogestió de la pròpia salut, facilitant eines de prevenció i d'autoconeixement.
- Facilitar el dret a la participació.
- Millorar l'autoestima i la relació amb el propi cos de les participants, aprenent a relacionar-nos amb ell des del respecte, la consciència i l'amabilitat.
- Generar un espai de creixement personal i emocional en comunitat, promovent la complicitat i la confiança entre les participants.
- Connectar amb les diferents etapes vitals des de la sexualitat, reconèixer-nos en cadascuna d'elles i dotar-nos d'eines per transitar-les des de l'amor i el respecte.
- Compartir coneixement i hàbits saludables que resultin d'utilitat en el dia a dia de les participants i contribueixin a la millora del seu estat de salut sexual i reproductiu.
- Fer visible la diversitat sexual, tot promovent el dret a la llibertat de pensament, opinió i expressió.



- Aprofundir en el benestar des d'una dimensió integrativa, fomentant l'apoderament i apostant per una visió de la salut més harmònica i sostenible amb el propi cos i amb l'entorn.
- Promoure la construcció col·lectiva d'un nou imaginari col·lectiu entorn la sexualitat femenina.
- Treballar des de la diversitat cultural, generant un espai de cohesió i convivència en positiu.

## 6. PRINCIPALS ACCIONS

### Sessions grupals de treball:

A partir de deu trobades grupals, les participants podran aprofundir en diferents aspectes de la seva salut sexual i reproductiva. Utilitzarem la metodologia del cercles de dones per facilitar l'intercanvi d'experiències i fomentar el diàleg i la reflexió. Cada sessió tindrà una durada de 3h i s'estructurarà de la següent manera:

- **Introducció teòrica sobre el tema a treballar:** la facilitadora compartirà informació sobre la temàtica específica de cada sessió. Aquesta part inicial permetrà aterrar la qüestió i oferir un coneixement sobre un àmbit concret de la salut sexual i reproductiva de les dones. S'aprofitarà aquest espai per compartir experiències i resoldre dubtes.
- **Dansa i expressió corporal:** Entenem que és necessari treballar des del cos. Per això, sempre hi haurà una proposta d'expressió corporal, que pot contemplar la dansa, el teatre, el moviment o altres tècniques de consciència corporal.
- **Dinàmiques pràctiques de treball personal:** A partir de dinàmiques d'artteràpia, abordarem els temes de cada sessió per descobrir com es traslladen a cada persona i integrar el coneixement.
- **Espai per compartir:** Al final de cada sessió, es farà un retorn de l'experiència al grup, respectant sempre els silencis i els ritmes de cada persona. Es podrà compartir des de la paraula com ens hem sentit o quines noves reflexions apareixen.

Sobre les temàtiques de les sessions, al inici del projecte, durant la primera trobada, es compartirà una proposta de temes que s'acabarà de definir en funció de les necessitats i interessos del grup. La proposta inicial, que és flexible i està oberta a canvis, planteja els següents àmbits a treballar:

- **Introducció al cicle menstrual des d'una dimensió física, emocional i energètica:** Aquesta sessió és necessària per a les persones que menstruen per entendre com funciona el nostre cos en relació al cicle menstrual. Gaudir d'una bona salut menstrual i hormonal és fonamental per gaudir d'una sexualitat plaent i satisfactòria. Per aquest motiu, dedicarem una trobada per parlar del cicle des d'una perspectiva física, emocional i energètica. Perquè la manera com ens relacionem amb nosaltres mateixes, amb l'entorn i amb la pròpia sexualitat està directament relacionada amb el moment del cicle i el moment vital en què ens trobem.
- **Autogestió de la fertilitat femenina:** Sota aquest paraigües, treballarem durant diverses sessions. D'una banda, entendrem quina és la importància d'ovular per al nostre estat de salut integral. Aprendre com detectar el moment de l'ovulació a partir de l'ús del Mètode de consciència de la fertilitat per aprendre a acompanyar-nos més conscientment i conèixer les bases per planificar l'embaràs. D'altra banda, aprofundirem en els diferents mètodes anticonceptius que existeixen, explicant les



opcions que es troben al nostre abast i compartint com funcionen i quin impacte tenen en el nostre cos.

- **Salut vulvovaginal:** Aquest tema també s'abordarà des de diferents perspectives en diverses sessions. Entrarem en detall a la fisiologia dels nostres òrgans sexuals i reproductors per connectar amb el propi cos i reconèixer les seves parts. També treballarem sobre els hàbits saludables, des d'una perspectiva holística, que influeixen en el benestar vulvovaginal per prevenir possibles malalties o infeccions ginecològiques. I finalment, parlarem d'infeccions de transmissió sexual: com prevenir-les, com abordar-les i com acompanyar-nos i acompanyar les persones del nostre entorn amb respecte i amor en cas de transmissió.
- **Plaer conscient:** Al llarg de diverses sessions, treballarem entorn als drets i el gaudi dels nostres cossos en les diferents etapes vitals. Volem recuperar el poder sobre els orgasmes, el plaer i els desitjos per ampliar la mirada cap a la sexualitat i desmuntar mites i prejudicis que ocupen espai en aquest àmbit. Abordar les sexualitats més enllà de la reproducció és obrir una porta a l'autoconeixement i l'apoderament per construir pràctiques i relacions saludables i plaents. Treballarem entorn el mapa corporal del plaer de cadascuna.
- **Autoestima i autoimatge:** Per gaudir amb plenitud de la nostra sexualitat, cal que deconstruïm els missatges estigmatitzadors, culpabilitzadors i limitants entorn la pròpia imatge. Per això, de manera transversal i en alguna de les sessions més específicament, treballarem amb la relació emocional que tenim amb nosaltres mateixes, revisant en quin punt es troba l'autoestima i què podem fer per millorar el respecte i l'amor propi.
- **Diversitat sexual:** Per abordar la diversitat sexual, afectiva i de gènere i combatre l'opressió i la desigualtat, cal que tinguem clars els conceptes bàsics i les possibles diversitats en relació a les sexualitats. El llenguatge construeix el nostre pensament i hem de fer visibles les diverses opcions per fer front a la cultura patriarcal, binària i cisheteronormativa.
- **Afecte i relacions plaents i respectuoses:** Allunyar-nos de la culpa, la vergonya, les pors, els estigmes... Si volem gaudir d'una bona salut sexual i reproductiva, cal que posem el focus en les relacions afectives i respectuoses. En una de les sessions més concretament, i de manera transversal en la resta, analitzarem com són les nostres relacions interpersonals.
- **Interrupció de l'embaràs des d'una dimensió emocional:** Interrompre de manera voluntària o involuntària una gestació suposa transitar un dol. Donarem espai a aquestes pèrdues que sovint tenen un impacte en la nostra salut mental, emocional i física.

#### Tutories individuals:

Després del procés de selecció de les participants i abans de posar en marxa les sessions grupals, drem a terme una tutoria inicial per conèixer a cadascuna de les destinatàries i entendre des de quin punt parteixen i quines són les seves demandes i necessitats. Això ens ajudarà a dibuixar una proposta de sessions grupals més acurada i a elaborar un pla de treball individual per assolir els objectius personals.

Al llarg de les trobades, es farà seguiment de les dones, facilitant des del inici del procés un diari de salut sexual que recollirà l'evolució des d'una mirada integral (analitzant com està el seu cicle menstrual, en quin punt es troba el seu plaer, com són les seves relacions



interpersonals...). Aquest diari contindrà una part d'explicació teòrica que treballarem al llarg de les sessions i exercicis pràctics per al dia a dia.

En acabar el procés, farem una tutoria final per avaluar l'impacte de la proposta en les participants i recollir propostes de millora per al futur.

#### Retir d'integració:

Per tancar l'experiència i integrar amb major consciència tot el procés de creixement personal, durem a terme un retir de cap de setmana amb el grup participant. Aquest esdeveniment servirà de cloenda. En ell, dinamitzarem activitats que ajudaran a acabar d'aprofundir en les temàtiques treballades i avaluar l'impacte de la proposta. El retir es realitzarà en un espai natural proper a l'àrea metropolitana de Barcelona per garantir una major connexió amb el grup i amb una mateixa.

#### Creació de material audiovisual:

Un dels objectius d'aquest projecte és reivindicar i sensibilitzar entorn als drets sexuals de les dones. Per fer-ho, volem fer visible tot el procés d'aprenentatge i apoderament documentant-lo a través d'imatges i material audiovisual. A més, creiem que han de ser les mateixes dones qui posin en valor aquest coneixement. Per això treballarem entorn a la metodologia del Photovoice: una tècnica fotogràfica que pretén relatar seqüències de la vida quotidiana a través de la mirada de les seves protagonistes. En aquest cas, seran les participants qui generaran material fotogràfic retratant el propi plaer, el propi cos i les diverses expressions de sexualitat. Apostem per aquest exercici de creació col·lectiva i artística perquè creiem en el poder transformador i terapèutic d'aquesta pràctica.

Les imatges es podran fer durant les sessions i en la intimitat del seu dia a dia, respectant sempre la privacitat i el dret a la participació (si hi ha persones que s'estimen més no formar part d'aquesta experiència fotogràfica, en cap cas estaran obligades a fer-ho). No veiem necessari entrar massa en profunditat en la part tècnica de la fotografia (tot i que oferirem algunes pinzellades per fer-ho amb més seguretat i estimular la creativitat), perquè volem que el contingut sigui prioritat davant l'estètica.

#### Exposició fotogràfica:

Amb la mostra d'imatges que sorgeixin durant el procés, i respectant sempre la privacitat de les participants, realitzarem una exposició fotogràfica que es compartirà en algun dels espais culturals (Centres Cívics, Ateneus, Casals de barri...) del Poblenou, barri on es desenvoluparà l'activitat.

Amb "Cercles de plaer" volem promoure valors com el dret a la informació i l'educació, la promoció de la salut i les cures, els drets sexuals i reproductius des d'una perspectiva de gènere, el dret a la participació i la igualtat d'oportunitats i el dret a l'autonomia.

En aquest sentit, la proposta no tindrà cap cost per a les participants per tal de garantir l'accessibilitat a un major nombre de destinatàries i prioritzarà aquelles persones que es trobin en situació de major vulnerabilitat. A més, per tal de construir un grup de dones divers i plural, vetllarem per garantir la interculturalitat i la presència de col·lectius minoritaris.

Així doncs, entre els impactes i resultats esperats, volem aconseguir:

- Crear un grup de 10 dones participants que tinguin necessitat i voluntat d'aprofundir en el seu benestar sexual i reproductiu.
- Millorar la sensació de benestar i la percepció de salut sexual i reproductiva de les



nostres destinatàries.

- Augmentar la visibilitat dels drets sexuals de les dones i promoure la sensibilització.
- Generar espais de confiança i seguretat per a les dones de la comunitat, promovent entorns segurs, propers i de sororitat.
- Garantir la diversitat en el grup, tant pel que fa a l'edat de les participats com per l'origen, la cultura o la religiositat.
- Incidir en la promoció dels hàbits saludables de la població destinatària.
- Afavorir les dinàmiques de consum conscient, de proximitat i sostenible.
- Millorar la cohesió social i comunitària, afavorint dinàmiques de relació i intercanvi entre les participants.

Cal destacar que, tot i que la proposta serà liderada per la Maria, coordinadora de l'àrea de salut femenina de Qhali Kay, comptarem amb altres entitats i professionals del territori per a la dinamització i el disseny d'algunes de les sessions, així com pel retir d'integració i el procés de creació audiovisual del Photovoice.

Barcelona, 2023

Signatura del President/a o persona que disposi de poders o autorització per a fer-ho.