



FITXA 2

# CORPORALMENT EN SALUT

AMPLIANT APUNTS SOBRE  
SALUT SEXUAL, DRETS I PLAER

EXPLORANT EL NOSTRE BENESTAR...

## Ens podem preguntar:



- ◆ Quantes hores acostumo a dormir cada nit?
- ◆ Com em relaciono amb les altres persones?
- ◆ Com són les meves relacions?
- ◆ Tinc alguna situació pendent de resoldre?
- ◆ Quants aliments frescos menjo cada dia?
- ◆ Quina rutina d'exercicis tinc?
- ◆ Estic contenta amb la meva feina?
- ◆ Estic contenta amb la meva situació econòmica o financera?
- ◆ Tinc una xarxa social que em recolza quan ho necessito?
- ◆ Quan vull canviar d'actitud, em costa?
- ◆ Els meus comportaments son el fruit de les meves decisions?
- ◆ Tinc la possibilitat de prendre decisions com jo vull?
- ◆ Em sento satisfeta amb les meves relacions sexuals?
- ◆ Estan garantits els meus drets?
- ◆ Hi ha impediments per poder exercir els meus drets?

# Hem construït i hem après una manera de mirar el món des de la dualitat.

Una manera de pensar que ens porta a simplificar la realitat dividint-la majoritàriament en dues categories les quals sovint són contraposades.

Quan pensem en les coses que ens envolten, en les persones o nosaltres mateixes, tenim una tendència a **categoria-ritzar binàriament**: cos-ment, home-dona, hetero-homo, naturalesa-cultura, innat-après, individual-col·lectiu, raó-emoció...

Aquesta organització del món que ens sembla de “sentit comú” o “natural”, no és pas així, sinó que es tracta d’una **construcció social**. És a dir, que en algun moment es va decidir anomenar i organitzar el món jeràrquicament mitjançant aquestes categories.

De fet, el problema no és tant pensar en parells, sinó que aquestes dues categories sempre són desiguals en termes de dominació i opressió. Aquests

dualismes i supremacies afecten els discursos i el pensament però també les nostres accions concretes i el quotidià. Per tant, influeixen tant en les relacions interpersonals com en la construcció jeràrquica de les nostres identitats.

Aquesta manera de veure el món ens duu a reduir les realitats a dues úniques possibilitats, deixant fora la complexitat, la riquesa d’opcions, les alternatives i les diversitats. Així doncs, simplifiquem de manera notable el nostre coneixement del món i, consegüentment, les nostres possibilitats d’acció i d’interacció.

La divisió o separació de la persona en cos i ment és una de les grans dualitats

---

d'aquesta construcció. Per una banda, la ment, les idees i la racionalitat. Per l'altra banda, el cos, allò material i les emocions o sentiments.

Aquesta **dicotomia entre cos i ment** sempre ha entès tots dos termes com a mútuament excloents, amb el conseqüent privilegi d'una de les parts de l'oposició, la ment sobre el cos. El que és racional generalment s'ha vist com a superior i més intrínsec al que és humà que no pas el corporal.

El concepte de separació entre ment i cos és una construcció social i la salut es veu afectada per aquesta dicotomia. Té molt a veure amb la forma d'entendre la salut i la malaltia, i això condiciona les respostes que busquem o creem per tal de poder-les viure. Els conceptes de **malaltia** i de **salut** varien segons el paradigma (conjunt d'explicacions i supòsits sobre una determinada realitat) en que es fonamenti la biotecnologia o biomedicina (el biopoder), i en

---

**Una visió holística de la salut ens permet vincular-la a les nostres experiències de benestar i qualitat de vida al llarg del procés vital.**

---

conseqüència també varia la manera d'entendre la prevenció i el tractament.

En aquest punt és important fer un salt i passar de la visió que separa el cos i la ment cap a una visió que contempla la **relació entre cos i ment**, recuperant el territori del cos, la matèria i l'experiència, i sortint del pensament dualista per anar més enllà dels horitzons de la racionalitat, on ens esperen noves formes de comprensió i organització del món.

Des del concepte de **salut integral** es proposa una visió holística que vincula la salut al benestar subjectiu, la qualitat de vida, la capacitat per a prendre decisions i a un procés en moviment al llarg del cicle vital. Necessitem transcendir els enfocaments que associen salut a absència de malaltia per a considerar **l'equilibri de la vida global i completa** de la persona –el seu organisme formant un tot indivisible amb les seves emocions, relacions, rols, valors, circumstàncies socioculturals i creences, aspectes (tots ells) integrats i inseparables–.

Amb aquesta visió, són aspectes rellevants per a la salut: gaudir de les coses que fem i sentim, viure el més autònomament possible, construir relacions igualitàries que incloguin compromisos i suport mutu, avançar en la diversitat de formes de vida, afavorir que les cures

ocupin un lloc central i possibilitar que a les nostres vides hi hagi espais per a viure totes les nostres experiències.

Des d'aquí obrim, també, una mirada integral sobre la **salut sexual** per contemplar i abordar les dimensions múltiples i interdependents que la formen. Un estat de **benestar físic, emocional, espiritual, mental i social** en relació a la sexualitat, amb la finalitat d'expressar i manifestar diferents maneres de viure les sexualitats.

Es tracta d'una manera d'entendre la **salut** que **empodera la persona**, veient-la com una manera de viure i no com quelcom que comença i acaba amb la nostra visita als serveis de salut o l'hospital.

D'aquesta manera, la nostra salut serà atesa de manera que aprenem a prendre la responsabilitat: quan tenim opcions i oportunitats que ens ho facili-

---

**La salut sexual és l'experiència del procés permanent de consecució de benestar físic, psicològic i sociocultural relacionat amb la sexualitat. (OMS, 2006)**

---

ten, ens sentim empoderades perquè podem cuidar-nos. L'**autocura** pren importància i significat des del moment en que podem ser participants actives i prendre les nostres pròpies decisions, perquè la salut també està a les nostres mans.



A **Creación Positiva** oferim,  
des d'una perspectiva feminista,  
atenció individual, grups de  
suport i tallers de promoció de la  
salut sexual, posant en el centre  
les cures, les diversitats i la  
defensa de Drets Sexuals.



Creación  
Positiva

93 431 45 48

[crea@creacionpositiva.org](mailto:crea@creacionpositiva.org)

   @CreaPositiva

[www.creacionpositiva.org](http://www.creacionpositiva.org)

Finançat per:



Generalitat de Catalunya  
**Institut Català de les Dones**



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Drets Socials**

Amb càrrec a l'assignació del 0,7% de l'IRPF