



**Autora: Gloria Arquillo Gayubas**  
**Coordinació: Àrea de Participació**

**Primera edició: Febrer del 2006**  
**c.d'aquesta edició: Consell de la Joventut de Barcelona (CJB)**

**Edita: Consell de la Joventut de Barcelona(CJB)**  
**c. Ausiàs Marc, 60. 08010 Barcelona**  
**Tel. 93 265 47 36**  
**Correu electrònic: [cjb@cjb.org](mailto:cjb@cjb.org)**  
**Pàgina web: [www.cjb.org](http://www.cjb.org)**

*Aquesta publicació ha comptat amb el suport de la Regidoria de Dona i Drets Civils de l'Ajuntament de Barcelona*

## Presentació

La guia de llenguatge no sexista que teniu a les vostres mans és una de les darreres iniciatives promogudes pel Programa de Cohesió Social, en el marc de l'impuls per a l'assoliment de la igualtat d'oportunitats entre homes i dones.

Considerem que no n'hi ha prou amb denunciar l'existència de la violència masclista i del patriarcat com a model de dominació de l'home respecte la dona. Cal que anem més enllà i passem a canviar el nostre entorn immediat com a forma de transformació social. Des del CJB, considerem que aquesta tasca, passa, entre d'altres, per oferir i dotar-nos d'eines que ens permetin avançar en la superació d'aquesta societat sexista, que sovint es construeix i es reproduïx a partir de pràctiques més o menys subtils.

El llenguatge, entès com a forma d'expressió i de relació entre les persones, en seria un exemple. Sovint no prenem en suficient consideració la important càrrega social que comporta l'ús del llenguatge, exceptuant aquells casos més flagrants. Amb la normalització de determinades expressions sexistes, o amb la invisibilització del sexe femení a partir de l'ús sistemàtic del masculí, estem, tots i totes, reproduint tot allò que qüestionem: situem la dona en un pla secundari envers l'home.

Així doncs, amb l'elaboració d'aquesta guia, elaborada per una tècnica del CJB, la Glòria Arquillo, a la qual agraïm el seu esforç i dedicació, volem incitar a la reflexió i oferir recursos concrets a les entitats juvenils per tal d'usar un llenguatge més acurat que serveixi per a la construcció d'una societat justa basada en el respecte a les persones.

Esperem, doncs, que us sigui d'interès.

Ruth Arcarons i Rabadà

## 1. Introducció general. Lingüísticament parlant...

El llenguatge estructura la nostra visió i percepció del món, i per tant, és un reflex de la societat en la qual vivim. És evident que no creixem (i per tant no aprenem a parlar) en un context lliure de prejudicis. El llenguatge reflectirà el classisme, el racisme o el sexisme existents en la societat.

La nostra societat ha estat i encara ho és, una societat sexista i androcèntrica. Sexista perquè adjudica diferents rols a les persones depenent del seu sexe i no de les seves capacitats o valors personals. Androcèntrica perquè mira el món des d'ulls únicament masculins. Els homes estan al centre de tot, les dones queden en un segon terme o fins i tot resten ignorades. Quan parlem de "l'home" com a sinònim d'"humanitat", estem fent un exercici d'androcentrisme i, de pas, ignorant al 50% de la població mundial.

Però la llengua per si mateixa no és sexista, ja que posa eines al nostre abast perquè diem allò que volem dir i de la manera en què ho volem dir. Parlar una llengua no és només tenir una capacitat tècnica o intel·lectual per poder conèixer un idioma i comunicar-nos amb ell. Quan aprenem a parlar, aprenem tot un conjunt de valors, d'actituds, d'ideologies i de prejudicis. Tot això és el que ens ajuda a convertir-nos en les persones que som. És a dir: el llenguatge és un fet cultural, que s'utilitza per a transmetre valors (negatius o positius) d'unes persones a unes altres i que es pot modificar i alterar per tal de reforçar els estereotips ja existents en la societat o bé per canviar-los.

Els textos no s'escriuen en un buit ideològic o social. Sempre que llegim un text, sigui del caire que sigui, i sigui el que sigui que hi volem analitzar, hem de pensar en l'autoria i en la recepció. No hi ha cap text neutre, asexual o apolític. Darrera de cada text hi ha una intenció, aquell text s'escriu des de determinada posició social, econòmica, política i sexual. I es dirigeix a algú altre (també en una posició concreta) amb determinades intencions.

## 2. Què és el llenguatge sexista i perquè no l'hem de fer servir. Excuses i respostes a aquestes excuses.

Hi ha moltes maneres de fer servir el llenguatge de forma sexista. La més evident i més utilitzada és fer servir el masculí com a genèric, argumentant economia del llenguatge o declarant a priori que no hi ha intenció discriminatòria. Aquest ús del masculí com a genèric és fals, ja que a vegades resulta confús distingir quan estem fent servir el masculí com a genèric per a referir-nos a homes i dones, i quan estem fent servir el masculí marcat (és a dir, referint-nos únicament als homes). Pel que fa a declarar la intenció de no discriminar tot i fer servir el masculí com a genèric (per exemple, al principi d'un document: "aquest manual, article, etc. no pretén discriminar les dones, simplement s'utilitza el masculí com a genèric per a referir-se a homes i dones per tal de facilitar la lectura"), no resulta gaire alentidor (per no dir creïble) que si hi ha voluntat de no discriminar, i eines per a aconseguir-ho, es faci de totes maneres.

Una de les excuses que podem trobar per no fer un ús no sexista del llenguatge és la "puresa" de la llengua. Però la llengua és quelcom viu, que evoluciona en funció dels usos que en fem les persones que la parlem. Si la realitat del nostre món canvia, perquè no ha de canviar la manera d'anomenar-la? A més, fer un ús no sexista del llenguatge és més acurat, ja que descrivim amb més detall, i per tant millor, la realitat que ens envolta. I aquest és un dels principis de totes les llengües: elaborar missatges precisos. En cap cas, aquesta millor descripció de la realitat ha de comportar que la llengua perdi correcció o bellesa, o que es faci incompreensible. Afortunadament, tenim recursos perquè això no succeeixi. Les dones s'han incorporat al mercat del treball regularitzat, a la universitat, exerceixen professions que tradicionalment no exercien, i tot això ha de reflectir-se quan en parlem. La societat ha patit canvis, per tant hem de tenir la capacitat d'expressar-los. A vegades hi ha reticències per incorporar al nostre vocabulari paraules com "metgessa" o "advocada", però si pensem en el món de les noves tecnologies, per exemple, sembla que no hi ha problemes per a incorporar neologismes i estrangerismes per a denominar noves realitats (com CD-ROM, e-mail, web, etc.)

Una altra possible excusa és que no aconseguirem canviar res, perquè les coses (inclosa la llengua) han estat així "des de sempre" i serà impossible canviar-les. Si poguéssim fer l'exercici, al final del dia, de reflexionar sobre totes les paraules que hem fet servir, probablement ens sorprendria el racisme, classisme, sexisme, etc. que s'hi amaga al darrera. Les ideologies i les manipulacions s'imposen de maneres molt subtils, i a vegades no és fàcil detectar-les. Però com ja hem comentat, no parlem en un entorn neutre, i les coses no ens venen donades "des de dalt". Sovint sí que ens imposen certes coses del poder, però les relacions de dominació també es mantenen gràcies al llenguatge i a l'ús que en fem.

També se'ns pot plantejar un altre obstacle, i és el de pensar que la situació de les dones en la nostra societat ja és prou igualitària, que ja gaudeixen dels mateixos drets que els homes, i que per tant no és important fer servir el llenguatge de forma androcèntrica o sexista, perquè "ja s'entén" que fem referència a homes i dones per igual. Però com dèiem al principi, si la llengua té usos sexistes no és per casualitat, és perquè reflecteix una determinada societat. Així doncs cal recordar que, malgrat els

avenços i canvis en positiu de la situació de les dones al nostre país, encara existeix discriminació vers les dones pel sol fet de ser-ho, i que una de les manifestacions d'aquesta discriminació (com totes les altres, injusta) és la invisibilització de les dones en el llenguatge. Per tant, si volem arribar a l'equitat entre dones i homes, cal un llenguatge que no ocultï ni infravalori les dones. Hem de tenir en compte que quan parlem de llenguatge, allò que no es nombra no existeix.

Per últim, una altra reticència a fer un ús no sexista del llenguatge pot ser la manca de recursos, el no saber com fer-ho per tal d'evitar l'androcentrisme i el sexisme en la nostra expressió quotidiana. Per això a continuació oferim alguns consells i exemples:

### 3. Recursos

#### 3.1. Com evitar el genèric masculí

##### Utilització de genèrics reals – noms col·lectius

És la opció més recomanada si podem fer servir un mot que realment inclogui els dos sexes. És una bona idea tenir un llistat a mà amb paraules d'ús freqüent en la nostra tasca quotidiana. També es poden fer servir mots invariables, expressions depersonalitzades, o la paraula “persona” i altres mots genèrics.

Enlloc de	Proposem
Adolescents	Adolescència
Alumnes	Alumnat
Biòleg	Biologia
Ciudadans	Ciudadania, població, poble, societat
Consellers	Consell Executiu, Govern
Electors	Electorat
Enginyers	Enginyeria
Fills	Descendència
Funcionaris	Funcionariat, funció pública
Homes	Gent, humanitat, població, gènere humà, espècie humana
Joves	Joventut, jovent
Jutges	Judicatura
Membres	Agrupació, assemblea, comissió, col·lectiu, col·lectivitat
Metges	Medicina
Mestresses de casa	Feines de la llar
Nens	Infància, canalla, quinxalla, mainada
Nois	Joventut, jovent
Professors	Professorat, claustre, docència
Socis	Agrupació, associació
Tots	Tothom, tota la gent, tot el món
Treballadors	Personal, plantilla, equip
Veïns	Veïnat (en un barri), comunitat (en un edifici)
Voluntaris	Voluntariat

##### Noms d'organismes i unitats administratives

Enlloc de	Proposem
Alcalde	Ajuntament, alcaldia
Assessors	Assessoria, consell assessor
Conseller	Departament, conselleria, consell
Consultor	Consultoria

Degà	Deganat
Delegat	Delegació
Director	Direcció
Gerent	Gerència
President	Presidència
Regidor	Regidoria
Secretari	Secretaria
Vocal	Vocalia
Administrador	Administració

### Expressions despersonalitzades

Enlloc de	Proposem
Redactors:	Redactat per:
Sr. / Sra.	Nom
Destinatari	Destinació
El / la sol·licitant	Dades personals
Nascut / uda a	Cognoms i nom
Domiciliat / ada a	Lloc de naixement
	Domicili
En / Na o Sr. / Sra.	Nom i cognoms

### Mots invariables

Enlloc de	Proposem
Home	Ésser humà, persona
Nen	Infant
Alcaldes	Autoritats municipals

### La paraula *persona* i altres mots genèrics

Enlloc de	Proposem
L'interessat	La persona interessada
El sol·licitant	La persona sol·licitant
L'usuari	La persona usuària
Els socis	Les persones associades
Els signant	La persona que signa
Admesos i exclosos	Persones admeses i excloses
Treballadors	Personal
Administratius	Personal administratiu, personal d'administració
Directius	Personal directiu
Formadors	Personal formador, personal responsable de la formació

Directors i subdirectors	Equip de direcció, equip directiu
Metges	Equip mèdic
Professors	Equip docent
Informàtic	Professional de la informàtica

### 3. 2. Ús dels dos gèneres gramaticals: formes dobles.

Les formes dobles es poden fer servir de forma completa o amb les barres. S'ha de tenir en compte que en els casos en que sigui necessària la presència d'un adjectiu i/o un article, aquest ha d'aparèixer també en les dues formes, la masculina i la femenina.

En fer servir aquest recurs, hem de tenir en compte que posar primer una o altra forma també implica certa jerarquitització. Per tant, podem alternar l'ordre d'aparició: en alguns casos la forma masculina primer, i en altres, la femenina. Per tal de no repetir sempre l'una o l'altra a l'inici de la frase, una bona idea és que apareguin en ordre alfabètic.

Enlloc de	Proposem
Treballadors	Treballadors i treballadores o treballadors/es
Subscriptor	Subscriptora o subscriptor o subscriptor/a
Els socis	Els socis i les sòcies
Tècnics	Tècnics/tècniques
Pedagogs	Pedagogs/ogues
Monitors	Monitores i monitors

### Frases i perífrasis

A vegades no cal fer servir les dues formes (masculina i femenina) per fer un ús no discriminatori del llenguatge. Només cal buscar la forma més clara i senzilla d'expressar allò que volem dir, sense capficar-nos perquè hi siguin presents les dues formes.

Enlloc de	Proposem
Tots els inscrits i les inscrites a la trobada	Tothom que s'hagi inscrit a la trobada Les persones inscrites a la trobada Qui s'hagi inscrit a la trobada
Totes les catalanes i tots els catalans	La població de Catalunya
La persona que representi el president/a ha de presentar l'autorització d'aquest/a	La persona que representi la presidència n'ha de presentar l'autorització
El congrés aplegarà els alumnes i les alumnes, les professores i els professors	El congrés aplegarà la comunitat escolar / educativa El congrés aplegarà l'alumnat i el professorat
Al CJB estem molt agraïts per la vostra participació al taller que hem organitzat	Des del CJB us agraïm la vostra participació en el taller que hem organitzat

Heu estat seleccionats per portar a terme el projecte	Us han seleccionat per portar a terme el projecte
Benvinguts a l'Assemblea General de la nostra entitat	Us donem la benvinguda a l'Assemblea General de la nostra entitat
Tots els membres del Secretariat podran votar...	Qualsevol membre del Secretariat pot votar...
Tots els altres participants votaran demà	La resta de participants votarà demà

Alguns dubtes gramaticals...

En el cas de les formes invariables (paraules que tenen la mateixa forma per al masculí i per al femení), les podem fer servir sempre que en el text no hi hagi cap altre element (adjectius, articles, etc) que tingui flexió de gènere. Exemples:

Una vacant de gerent  
 Servei per a alumnes  
 Reunió amb professionals del sector

Però en el cas que sí que hi hagi articles o adjectius (o altres formes), haurem de fer servir les dues formes (masculina i femenina)

Enloc de	Proposem
El gerent ha de signar el document	El / la gerent ha de signar el document
Els especialistes de l'àrea	Les i els especialistes de l'àrea

Articles i preposicions

Quan l'article va precedit d'una preposició, no cal repetir la preposició en les formes dobles.

Enloc de	Proposem
Signatura del pare o de la mare	Signatura del pare o la mare
Sala per a les treballadores i pels treballadors	Sala per a les treballadores i els treballadors

Es pot fer servir únicament l'article corresponent al primer element enumerat, sobretot si es tracta d'enumeracions complexes, per tal de facilitar la lectura del text.

Enloc de	Proposem
Signatura del pare o de la mare	Signatura del pare o mare
Sala per a les treballadores i els treballadors	Sala per a les treballadores i treballadors

## Adjectius

No és necessari que tinguin una forma doble. Amb l'objectiu de facilitar la lectura, es recomana fer servir una única forma i fer-la concordar amb el substantiu més proper.

Enloc de	Proposem
La funcionària encarregada o el funcionari encarregat	La funcionària o funcionari encarregat
Autors contemporanis i autores contemporànies	Autors i autores contemporànies
Les candidates escollides i els candidats escollits	Les candidates i candidats escollits
Quan siguin nomenades les conselleres i nomenats els consellers	Quan siguin nomenades les conselleres i consellers

Podem repetir l'adjectiu, en la seva forma masculina i femenina, sobretot si es vol donar un efecte emfàtic a la frase (exemple: benvolgudes amigues i benvolguts amics és més emfàtic que "benvolguts amics i amigues"). També haurem de posar les dues formes de l'adjectiu en el cas d'encapçalaments de cartes dirigides a persones indeterminades.

Enloc de	Proposem
Benvolgut soci o sòcia	Benvolgut soci, benvolguda sòcia

## Altres formes de fer servir llenguatge sexista

Quan parlem de llenguatge sexista, no només ens referim a fer servir el masculí com a genèric, hi ha altres formes de fer servir el llenguatge de forma discriminatòria.

Una bona manera de saber si una frase és sexista és fer la següent comprovació: intercanviar els llocs que ocupen en la frase l'home i la dona. Si la frase canvia de significat, és que era sexista.

### Exemples:

- Paraules que canvien el seu significat segons s'apliquen a un home o a una dona: minyó / minyona, home públic / dona pública, un qualsevol / una qualsevol, etc.
- Metàfores, adverbis, verbs, etc., aplicats a les dones "per tradició": metges i infermeres.
- Utilitzar diferent tractament pels homes i les dones: la Senyoreta Garcia i el Senyor (no Senyoret!) Capdevila.
- Fer servir el femení per a insultar o desqualificar: "coses de dones" = coses sense importància, "ets una nena" dit a un nen que plora, per exemple.
- Buits lèxics, paraules amb connotacions positives que no tenen corresponent en femení: homenia, cavallerositat, home de bé, etc. I també paraules amb connotacions negatives que no tenen corresponent en masculí: harpia, mala pècora, etc.

## 4. Bibliografia

### 4.1 Llibres

Bengoechea, M., *Una propuesta de manual de crítica textual desde la lingüística feminista*, a *En femenino y en masculino, ponències del seminari realitzat a Madrid els dies 17 i 18 de setembre de 1998 i organitzat pel Ministerio de Asuntos Sociales (Instituto de la Mujer)*.

Bofill, M. i Penelas, M. L. *Almanac de la dona*. Edicions 62. Barcelona 1991.

Medina Guerra, A. M. (coord.), Ayala Castro, M. i Guerrero Salazar, S., *Manual de lenguaje administrativo no sexista*, Área de la mujer del Ayuntamiento de Málaga i Asociación de Estudios Históricos sobre la Mujer de la Universidad de Málaga. Málaga, 2002.

*El lenguaje, más que palabras*. EMAKUNDE Institut Basc de la Dona. 2000.

---

### 4.2 Webs

Lledó, E. *Marcar les diferències: la representació de dones i homes a la llengua*, Secretaria de Política Lingüística, Institut Català de les Dones, Barcelona 2005. ([www6.gencat.net/llengcat/publicacions/marcar/index.htm](http://www6.gencat.net/llengcat/publicacions/marcar/index.htm)).

Meana Suárez, T. *Perquè les paraules no se les enduu el vent... Per un ús no sexista de la llengua*. Ajuntament de Quart de Poblet. ([www.nodo50.org/xarxafeministapv/IMG/pdf/lenguaje\\_no\\_sexista.pdf](http://www.nodo50.org/xarxafeministapv/IMG/pdf/lenguaje_no_sexista.pdf)).

Diccionari en línia de l'Institut d'Estudis Catalans ([www.iec.es](http://www.iec.es)).

Diccionari en línia de la llengua Catalana, Enciclopedia Catalana (<http://www.grec.net/home/cel/dicc.htm>).

*Fitxa 28: Recursos per evitar l'ús sexista del llenguatge: les dobles formes*. Servei de Llengües i Terminologia de l'UPC (en línia): [www2.upc.edu/slt](http://www2.upc.edu/slt).

*Guía on line para el uso no sexista del lenguaje*, Red de Desarrollo Sostenible de Nicaragua. ([www.sdnnic.org.ni](http://www.sdnnic.org.ni) - [www.sdnnic.org.ni/documentos/guia-no-sexista.htm](http://www.sdnnic.org.ni/documentos/guia-no-sexista.htm) )

*Llenguatge no sexista. La comunicació: un recurs per a la igualtat*. Institut Balear de la Dona. Palma de Mallorca, 2001.

*Manual de buenas prácticas. Lenguaje administrativo con perspectiva de género*. Ayuntamiento de Avilés, 2003 ([www.ayto-aviles.es/mujer/pdf/manual-lenguaje-genero.pdf](http://www.ayto-aviles.es/mujer/pdf/manual-lenguaje-genero.pdf)).

*Recomanacions per a un ús no sexista del llenguatge.* París: Servei de Llengües i Documents, UNESCO ([www.unescocat.org/ct/docs/llenguatgenosexista.pdf](http://www.unescocat.org/ct/docs/llenguatgenosexista.pdf)).

*Uso del lenguaje no sexista en el Ayuntamiento de Burlada* ([www.burlada.es/es/docs/Material\\_lenguaje.pdf](http://www.burlada.es/es/docs/Material_lenguaje.pdf)).

---

#### 4.3 Legislació

Carta dels drets fonamentals de la Unió Europea, proclamada a Niça el 7 de desembre de 2000 (DOCE C 364 de 18 de desembre de 2000), [www.infoeuropa.org/catala/abc/carta.htm](http://www.infoeuropa.org/catala/abc/carta.htm).

Declaració Universal dels Drets Humans ([www.unhchr.ch/udhr/lang/cln.htm](http://www.unhchr.ch/udhr/lang/cln.htm)).

Ordre de 22 de març de 1995 per la qual s'adequa la denominació dels títols acadèmics oficials a la condició masculina o femenina de qui els obtingui (BOE 74/95 de 28 de març de 1995), [www.upv.es/miw/infoweb/sa/titulos/orden22031995.pdf](http://www.upv.es/miw/infoweb/sa/titulos/orden22031995.pdf).

Pla d'acció i desenvolupament de les polítiques de dones a Catalunya 2005-2007, aprovat per acord de Govern el 22 de març de 2005. ([www.gencat.net/icdona/indexpla.htm](http://www.gencat.net/icdona/indexpla.htm)).