



SEX
UALITAT
I AFECTIVITAT

EN AQUEST FULLET TROBARÀS QUE ES PARLA DE...

RESPOSTA SEXUAL
AUTOESTIMA
PROTECCIÓ I RISCOS
PRIMERES VEGADES
SEXE
RELACIONS DE PARELLA
DROGUES
ENAMORAMENT

Informació i opinió relacionada amb la sexualitat.

També han participat en aquesta història: Anissa Ouali, Núria Puentes, Xavier Raventós, Txell Sastre, David Sanitjas, Marta Soler.

Text i promoció: Espai Jove Cubelles - Helena Galé - i TRACA - Lluís Cucurull -.

Il·lustracions i disseny: Irene García - www.irenegarciaillustration.com -

LA IMPORTÀNCIA DE LES TRES "A" PER GAUDIR DE LA SEXUALITAT: AUTOCONCEPTE, AUTOESTIMA, ASSERTIVITAT

A

Autoconcepte: Com et descrius. Qualitats i defectes.

Coherència entre el que ets i el que fas.

"Sóc lesbiana, m'enamoro i practico sexe amb dones"

Autoestima: Com t'avalues, com t'estimes.

T'acceptes, t'estimes i et mostres com ets.

"Sóc grassa, sóc prim, sóc alta, sóc baix... tant se val, tots agradem!"

Assertivitat: Com et comuniques amb els altres.

Expresso les meves necessitats i emocions tenint en compte també l'altra persona.

"Sóc gai i respecto els heterosexuais"

QUÈ S'ENTÉN PER SEXUALITAT?

La sexualitat forma part de tots els éssers vius des que naixem.
Pels humans, té TRES funcions:

- **Reproductiva:** Per continuar l'espècie i tenir filles i fills.
- **Relacional:** Per comunicar el que sentim, per expressar amb el cos el nostre afecte (carícies, petons...).
- **Psicològica:** Per sentir plaer, per sentir-nos bé amb nosaltres mateixos.



Les persones tenim sexualitat tota la vida,
però la vivim molt diferent **segons l'edat** que tinguem.

- Quan som petits, són habituals els jocs sexuals entre nens/es de la mateixa edat (qui no ha jugat a "metges"?).
- A partir dels 10 anys comencen una sèrie de canvis físics (pubertat) i psicològics (adolescència) que ens fan viure i entendre la sexualitat d'una manera molt diferent.
- Més endavant descobrim que podem sentir plaer amb el nostre propi cos, i el que comença com un joc (tocar-se els genitals), acaba com una pràctica sexual més: **la masturbació.**

D'ON TREIEM EL QUE SABEM SOBRE LA SEXUALITAT?

Sovint, les fonts d'informació sobre sexualitat són poc fiables... A la nostra societat encara hi ha moltes falses creences que no ajuden a viure la sexualitat d'una manera sana i divertida.

Per parlar de **temes importants**, com la **sexualitat** o les **drogues**, és interessant comptar amb alguna **persona adulta de referència**: mares, pares, educadors, professors, professionals de la salut...

FONTS D'INFORMACIÓ POC FIABLES:

PORNOGRAFIA: mostra un sexe que no té massa a veure amb la realitat. No és un model a seguir. És un producte creat per a divertir-se.
"Oh shit! El tamany no importa!"

PEL·LÍCULES ROMÀNTIQUES, SÈRIES...: sovint mostren relacions de dependència emocional, altres es basen en estereotips massa "pastelosos" que tenen poc a veure amb la vida real.
"Bye bye...príncep blau!"

PUBLICITAT: pretén imposar un model del que es considera atractiu i "sexy". Sovint irreal.
"Fuck moda! Fes la teva pròpia imatge."

PERSONES PROPERES: de vegades hi ha persones al nostre entorn que menteixen per tal de fer-se els interessants, els experts, els més grans.
"Go away, vacilón!"

EL QUE MÉS ENS LIMITA: ELS ESTEREOTIPS

Els **estereotips** són com una mena d'etiquetes que dicten com han de comportar-se les persones, basant-se en generalitzacions. El problema és que ens limiten molt i pretenen que ens comportem tots igual...

Existeixen els **estereotips de gènere**, i si ens els creiem poden influir molt en la manera com vivim la nostra sexualitat:

- Els nois no han de plorar ni expressar el que senten.
- Les noies no estan interessades en el sexe, i si ho estan, són unes fresques.
- Els nois molt masculins no poden ser homosexuals.
- Les noies no es masturben perquè no els interessa.

Els estereotips generen **prejudicis** que ens influeixen a l'hora d'entendre el món i d'actuar amb les persones. Fem, entre tots, un món basat en sentiments lliures de prejudicis sexistes, racistes i homòfobs, i evitem paraules que fan mal segons el context, amb la intenció o la entonació que se li donen:

“bollera, maricón, marimatxo, marica...”



Una persona heterosexual s'ha de justificar socialment?

No. Doncs una persona homosexual tampoc.

Un home s'avergonyeix de tenir desig sexual?

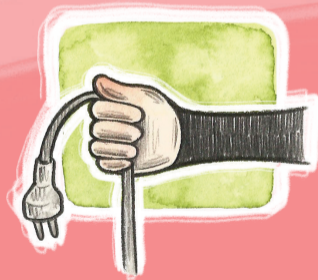
No. Doncs una dona tampoc.

PERÒ... COM FUNCIONA EL PLAER?

El **PLAER** és una de les **funcions bàsiques de la sexualitat**, i es troba al **CERVELL**. Per tant, aquest és l'òrgan més erogen que tenim les persones, no només els genitals.

Una persona únicament pot **sentir plaer** si fa allò que desitja i hi està d'acord. En cas contrari, el cervell es "bloqueja", i ja no pot sentir plaer sexual.

Per això és molt important el **RESPECTE**: quan una persona veu atacada la seva voluntat (pressionada, obligada o coaccionada) és impossible que gaudeixi.



ALGUNS CASOS ON ÉS PROBABLE QUE NO HI HAGI PLAER: QUAN LA PERSONA...

- Té relacions sexuals abans de sentir-se preparada i té por.
- Està tenint relacions sense preservatiu i està amoïnada pel risc que hi ha d'embaràs.
- Té sexe perquè els seus amics ja ho fan, i no vol ser diferent.

I ALTRES CASOS ON ÉS MOLT PROBABLE QUE HI HAGI PLAER: SI LA PERSONA...

- Té relacions sexuals amb qui vol, després d'haver parlat del què vol.
- Deixa de banda els complexos i gaudeix del moment.
- Sent que està protegida físicament i psicològicament.

I COM FUNCIONA LA RESPOSTA SEXUAL?

Cada persona té una manera d'expressar amb el cos el plaer que està sentint, però hi ha alguns punts en comú:



- **No és el mateix desitjar que excitar-se.** Desitjar té a veure amb qui m'agrada o m'atrau (part psicològica). Excitar-se és quan el cos té unes reaccions físiques (erecció o lubricació).
- **No és el mateix l'orgasme que l'ejaculació.** L'orgasme és la sensació física del plaer i l'ejaculació és l'expulsió dels fluïts sexuals.
- **Nois i noies tenen**, en general, **respostes sexuals diferents** i els nois solen tenir una resposta més ràpida que les noies, però s'acaben igualant gràcies a la pràctica amb un mateix i amb els altres.

A pilotar s'aprèn pilotant.

COM MOSTREN ELS GENITALS QUE ESTEM CALENTS?

És important conèixer la **PRÒPIA resposta sexual**, per poder després explicar a l'altra persona què ens agrada, com ens agrada i què ens agradaria fer. Una manera de saber com funciona el nostre cos i el plaer que ens pot generar, és la **masturbació**.

Aquesta és una **pràctica íntima, privada i voluntària**, que no té cap conseqüència negativa per al nostre cos.

NOIS: El penis s'omple de sang, fent que aquest es posi dur i creixi de tamany (erecció), els testicles també pugen i s'endureixen. Abans d'ejacular, es pot expulsar el líquid preseminal, que ja conté espermatozoides i que serveix per netejar el conducte per on passarà el semen.



NOIES: La sang arriba a la vulva fent que cada part augmenti de tamany. El clítoris, que és l'òrgan més sensible i erogen de les noies, també creix i es veu millor, ja que surt del caputxó pel que està cobert. Les parets de la vagina es relaxen i s'eixamplen una mica, i comença a haver-hi lubricació.

QUÈ SÓN LES RELACIONS SEXUALS?

En realitat, cada persona crea la seva "recepta" del que són per a ella les relacions sexuals. Sovint, utilitzem la paraula "normal" per definir el que s'ha de fer, però això limita molt:

**Es pot fer el que es vulgui, sempre que les persones implicades hi estiguin d'acord!
I de gustos, n'hi ha com persones al món...**

De vegades les persones fem coses que no volem per tal d'agradar. El problema és que llavors deixem d'agradar-nos a nosaltres mateixos. **Les relacions sexuals són com a mínim cosa de dos, per tant els dos han de gaudir-ne.**

Les relacions sexuals són una manera d'expressar el que sentim, ja sigui atracció, passió... O amor! De fet, la curiositat per tenir relacions sexuals pot anar lligada al moment que ens enamorem d'algú.

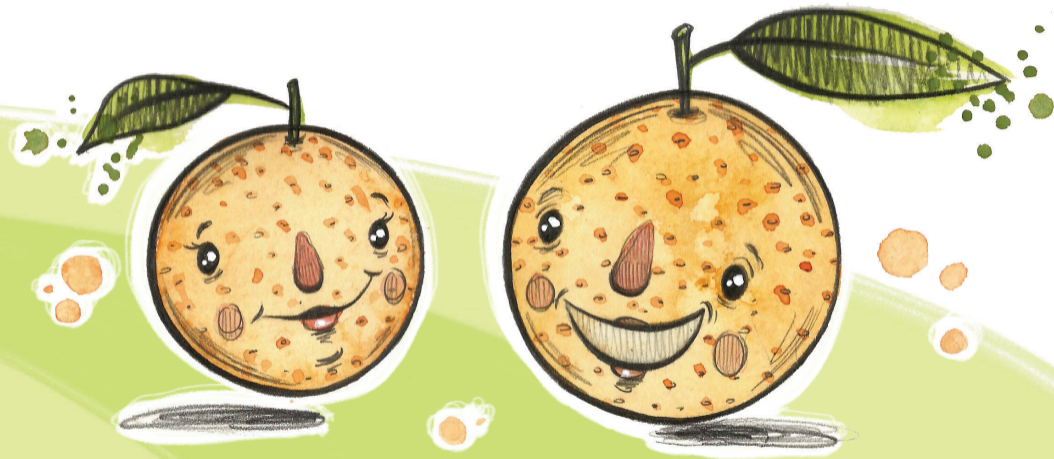


QUÈ VOL DIR ENAMORAR-SE?

Cada persona té la seva pròpia definició de què és enamorar-se, però hi ha un element indiscutible: **enamorar-se ha de servir per sentir-nos bé i créixer com a persones**, malgrat els nervis o les inseguretats que ens pot fer sentir.

Tots volem que els nostres sentiments siguin correspostos, i és per això que si ens enamorem d'algú que no sent el mateix, ho podem passar malament. Tenim dret a estar tristos, però no podem oblidar qui som i el que valem! Per això és important envoltar-se d'amics, fer coses que ens agraden i estar disposats a enamorar-nos de nou.

No necessitem ningú per viure, ja que sols podem ser ben feliços. Però sí podem trobar algú amb qui compartir experiències... I rodar junts



Però... De qui ens enamorem?

QUÈ ÉS L'ORIENTACIÓ AFECTIVA-SEXUAL?

L'orientació té a veure amb qui ens vinculem afectivament i sexualment.

Pot ser amb persones del mateix sexe (**homosexualitat**),

de tots dos (**bisexualitat**),

o del contrari (**heterosexualitat**).



Cal dir que això són etiquetes que ens serveixen per classificar-nos, però sovint no ajuden a definir-nos, ja que les persones **ENS ENAMOREM DE PERSONES**, no d'un cos o d'uns genitals, oi?

Les combinacions són infinites:

HOMOSEXUALITAT: Un noi pot ser molt masculí i sentir-se atret per homes.

TRANSSEXUALITAT: Una persona pot tenir sexe masculí (penis, testicles) i identificar-se com a dona. Una dona pot tenir sexe femení (vagina, úter) i identificar-se com a home.

INTERSEXUALITAT: Hi ha persones que tenen genitals ambigus, ni totalment femenins ni masculins.

HETEROSEXUALITAT: Una noia que s'expressa i vesteix de manera masculina pot enamorar-se sempre de nois.

SOM DIFERENTS, SENTIM IGUAL

En qüestions de sexe, res és blanc o negre... El millor de tot és que les combinacions són infinites i no hi ha una manera apropiada de ser, **tot és vàlid!**



Omple les caselles per saber com ets tu també!

MASCULÍ	SEXE	FEMENÍ
← <input type="checkbox"/>	← <input type="checkbox"/>	← <input type="checkbox"/> →
HOME	GÈNERE	DONA
← <input type="checkbox"/>	← <input type="checkbox"/>	← <input type="checkbox"/> →
MASCULINA	EXPRESSIÓ	FEMENINA
← <input type="checkbox"/>	← <input type="checkbox"/>	← <input type="checkbox"/> →
HOMOSEXUAL	ORIENTACIÓ	HETEROSEXUAL
← <input type="checkbox"/>	← <input type="checkbox"/>	← <input type="checkbox"/> →

L'AMOR NO CONEIX NI POR NI DOMINACIÓ

OK, SI LA MEVA PARELLA:

Valora el meu espai, el meu temps, el meu esforç i el meu treball.
Accepta les meves amistats i comparteix amb mi les seves.
Em dóna suport en els meus plans i projectes.
Té en compte el que penso, opino i sento.

I JO:

Em sento bé i amb confiança.
Em sento amb llibertat de fer i dir el que vull.
Creixo com a persona.

Cal parlar amb la teva parella i pactar com voleu que sigui la relació... Quan es parla i s'acorda tot s'hi val. Quan es fan coses d'amagat o sense que l'altre ho sàpiga i es descobreix, apareix la desconfiança, els gelos i la por.



En canvi, una relació de parella pot arribar a ser molt destructiva per a les dues persones...
AIXÒ NO ÉS AMOR... ÉS DEPENDÈNCIA

NO OK, SI LA MEVA PARELLA:

No em pren seriosament a soles i tampoc davant dels amics.
De vegades, em fa sentir por.
Em fa practicar sexe quan no em ve de gust.
M'acusa de provocar les baralles.
Controla constantment on sóc (whats, face,...) i amb qui vaig.

I JO:

Em sento trist i insegur.
Em sento atrapat dins la relació.
No em sento del tot feliç amb aquesta persona.

Pensem que a la vida hi ha coses que no escollim (on naixem, la nostra família...) però la nostra parella SÍ!



LES PRIMERES VEGADES

A quina edat és convenient tenir la primera relació sexual?

No hi ha una resposta única ni una fórmula matemàtica per respondre, però sí que hi ha alguns elements que es poden tenir en compte, **una persona pot estar preparada si...**

- Ho fa perquè li ve de gust, no per la pressió d'un altre.
- Està ben informada sobre com evitar riscos.
- Ha pogut parlar del tema amb confiança amb l'altra persona, i els dos hi estan d'acord.
- Respecta el seu ritme sexual i no sent que s'avança al que vol viure.



“Perdre la virginitat”, un concepte més absurd del que ens pensem:

Una persona pot haver experimentat amb diferents pràctiques sexuals i no haver realitzat la penetració, i tot i així se la considera verge. En canvi, podria ser que una persona només hagi tingut un cop una relació amb penetració i ja no seria verge. Incoherent, oi? Això passa perquè culturalment se li dóna molta importància a la penetració. Atenció: no per a tothom és la pràctica que dóna més plaer.

EL SEXE ÉS DIVERTIT, PERÒ TAMBÉ CAL RESPONSABILITAT!

Quan arriba el moment de tenir relacions sexuals amb una altra persona, hem de tenir en compte quins són els **riscos** i com podem **protegir-nos**.



1. EMBARÀS

2. INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL

3. CONSUM DE DROGUES I PRÀCTIQUES SEXUALS



Els **mètodes anticonceptius** per protegir-nos de l'**embaràs** són:

- **Preservatiu femení i masculí** (barrera, un per cada relació sexual).
- **Pastilles anticonceptives** (hormonal, una per dia).
 - **Pegat** (hormonal, un per setmana).
 - **Anell vaginal** (hormonal, un cada mes).
 - **DIU** (barrera, el col·loca el/a ginecòleg/a).

La pastilla de l'endemà és un recurs d'urgència.

Està indicada per quan es trenca el preservatiu o per violacions. No és un mètode anticonceptiu que es pugui prendre cada vegada que es tenen relacions.

L'EMBARÀS NO DESITJAT, CAUSES I CONSEQÜÈNCIES

La majoria de vegades, el motiu de tenir un **embaràs no desitjat** és per no haver utilitzat preservatiu o per haver pres la pastilla de l'endemà malament (massa vegades, massa tard, amb alcohol...).



El que està clar, és que és un procés dur per les dues parts:

- **Si tria avortar:** l'avortament és un dret bàsic que permet a la dona escollir si tirar endavant l'embaràs o no, però ningú hauria de pensar que és una solució fàcil, de manera que ho hem de respectar molt!
- **Si tria tenir el bebè:** necessitarà ajuda dels adults i de la gent que l'estima, ja que per edat, segurament no té els recursos necessaris per ser mare.

El **noi** sol tenir por perquè no sap quin és el seu paper, ni com ajudar, ni com fer que la noia estigui millor... La **noia** pot estar molt trista i espantada perquè ha de prendre una decisió molt difícil.

2. INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL (ITS)

Poden ser causades per **virus, bacteris o paràsits**.

Algunes infeccions es curen fàcilment i altres són incurables, i poden originar malalties cròniques, complicacions en l'embaràs, algunes formes de càncer i fins i tot la mort.

Es diu que són de transmissió sexual perquè **es passen a través de:** sang, fluxos i mucoses (gland, vagina, anus i boca).

El principal problema que tenim respecte a les ITS és que ni la pròpia persona sap que en pot tenir una, donat que els símptomes poden trigar molt de temps a aparèixer. Per saber-ho del cert cal fer una **anàlisi de sang específic** (VIH, hepatitis) o una **exploració mèdica** (virus del papil·loma humà, gonorrea, sífilis, candidiasi,...).

L'IMPACTE PSICOLÒGIC DE LES "ITS"

- **Per què a mi?:** la persona pot viure-ho com un càstig per la seva activitat sexual.
- **On ho he enganxat?:** la persona pot sentir vergonya pel que pensin els altres sobre el fet de tenir una infecció.
- **Què em passarà?:** algunes infeccions tenen un alt risc i per tant la persona pot arribar a preocupar-se molt per la seva salut.

**Els símptomes més habituals són:
coïssor, picors, segregacions, mala olor...**



ON TROBAR AJUDA MÈDICA EL MÉS AVIAT POSSIBLE

- Al vostre centre d'atenció primària (CAP)
- Al centre d'atenció a la salut sexual i reproductiva (ASSIR)
- A les unitats d'infeccions de transmissió sexual
- Telèfon d'informació i consultes: Sanitat Respon 24 hores (061)



L'únic mètode que protegeix de les infeccions i dels embarazos no desitjats,
és el **PRESERVATIU...**



Emprova't el condó a casa tranquil·lament,
no esperis a trobar-t'hi!

Porta els teus propis preservatius,
tant se val qui el dugui (noi o noia),
el que és important és que es faci servir:

- Mostra respecte vers l'altra persona.
- Mostra respecte cap a mi i el meu cos.

3. CONSUM DE DROGUES I PRÀCTIQUES SEXUALS

Les drogues alteren la percepció (afecten el cervell).

Per tant, consumint qualsevol tipus de droga es pot ser menys crític a l'hora de decidir amb qui, a on i com mantenim relacions sexuals.



Hi ha alguns joves que utilitzen les drogues (alcohol, cànnabis,...) per:

- Sentir-se més grans.
- Perdre la vergonya.
- Atrevir-se a mostrar el que senten.
- Donar el pas i enrotllar-se amb algú.

El millor és no penedir-se de res a l'endemà

ESTIMA'T,
FES-TE ESTIMAR
I ESTIMA!





Si un cop llegit el fullet vols compartir alguna experiència o t'has quedat amb ganes de seguir, contacta amb nosaltres. També pots passar-lo a algú a qui li pugui interessar!

Assessoria de Salut – Espai Jove Cubelles

joventut@cubelles.org

938950361

Assessoria sobre drogues - TRACA

traca@ccgarraf.cat

679869772



Ajuntament de Cubelles



Consell Comarcal
del Garraf



AMB EL SUPORT DE:



Ajuntament
de Canyelles



Ajuntament d'Olivella

Institut d'Estudis de la
Sexualitat
i la **Parella**

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família
Direcció General de Joventut



Diputació
Barcelona

