

## DIMENSIÓ 04

### DECISIONS D'AUTOCURA

## DECISIONS D'AUTOCURA

### OBJECTIUS

---

- Reflexionar sobre les decisions relatives a la cura de la nostra salut sexual.
- Posar el plaer en el centre com a base de l'autocura.
- Conèixer els principals mètodes anticonceptius.
- Conèixer les opcions per prevenir la transmissió d'ITS.

### PERSONES DESTINATÀRIES

---

Adolescents i joves, es pot dur a terme a partir de 14 anys.

### ESPAI

---

Una sala prou ampla perquè les persones puguin distribuir-se en 4 petits grups.

### MATERIAL

---

- Targetes (Annex I)
- Cartolina A3 que divideixi en dos: ACORD / DESACORD

### CONCEPTES CLAU

---

<ul style="list-style-type: none"><li>■ Decisions d'autocura</li><li>■ Plaer</li><li>■ Infeccions de Transmissió Sexual (ITS)</li><li>■ Embaràs</li><li>■ Anticonceptius</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Marxa enrere</li><li>■ Preservatiu</li><li>■ Vies de transmissió</li><li>■ VIH</li><li>■ Avortament</li></ul>
--	---

## DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

---

Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes direccions: entre el mateix grup i envers la persona referent; així com d'aquesta persona envers el grup.

Dividim les participants de l'activitat en 4 grups (d'unes 6 persones).

Expliquem en què consisteix la dinàmica: a cada grup se li entregarà un joc de targetes amb diferents afirmacions i una cartolina grossa dividida en dues parts:

<b>D'ACORD</b>	<b>EN DESACORD</b>
----------------	--------------------

El grup debatrà sobre cada una de les targetes i decidirà on col·locar-la. Si no hi hagués acord la col·locaran a la zona del mig. És important deixar clar que no importa si coneixen o no la resposta exacta, ja que l'objectiu de la dinàmica és aprendre juntes. L'interessant és el debat i l'intercanvi d'idees que es dona en cada petit grup.

Se'ls donarà uns 20 minuts per col·locar les targetes. La persona dinamitzadora pot passar per cada grup de debat per anar acompanyant o resolent dubtes. Finalitzat el temps de treball en els grups, es procedirà a la posada en comú. Podem llegir la targeta en veu alta i demanar a cada grup que doni un argument del per què l'ha posat a la zona "D'acord" o a la zona "En desacord". A continuació, oferim algunes orientacions educatives per a cada una de les targetes.

### **1. EN EL SEXE NO ES PARLA, S'ACTUA**

La millor manera de comunicar-nos és parlar. Per saber que l'altre està a gust amb nosaltres, o amb el que volem fer, una senzilla manera és preguntant-l'hi directament. Posar atenció a com se sent l'altra persona mentre estem compartint intimitat és un ingredient indispensable del plaer. Llegir el llenguatge corporal i entendre la comunicació no verbal és part

de l'aprenentatge de la nostra sexualitat, però la comunicació verbal és una fórmula infal·lible! A diferència de les pel·lis que ens mostra el porno, la realitat té molts guions:

- Podem comentar el que vulguem; què ens ve de gust i de què no en tenim ganes.
- Si ens diu que vol deixar estar el que estem fent, respectem-ho sempre.
- Insistir, pressionar i/o traspassar els límits personals és saltar-se el consentiment.

## 2. ESTAR MOLT EXCITATS/EXCITADES FA QUE EL SEXE SIGUI MÉS PLAENT

- Estar excitades és una condició essencial per sentir desig i ganes de compartir la nostra sexualitat. El plaer compartit és el fil conductor dels encontres eròtics.
- Aprofitarem la targeta per donar una explicació senzilla del flux vaginal: un flux present sempre en les vulves, que augmenta la seva producció quan estem en una situació en la qual sentim desig amb el resultat que qualsevol carícia sigui molt més plaent. És indispensable la seva presència en pràctiques que comportin penetració. Hem de dedicar temps a excitar-nos, ja que les presses són molt males amigues del plaer.
- Podem aprofitar per explicar que sentir excitació compartint la nostra sexualitat amb altres persones passa més per aspectes relacionals (sentir-nos còmodes, a gust, en confiança, desinhibides, amb ganes de jugar i experimentar juntes) i per **regalar-li "art" i màgia** a l'encontre, que no per motius fisiològics.

## 3. COM MÉS GEMEGA UNA PERSONA, MÉS PLAER ESTÀ SENTINT

Hi ha qui creu que es pot saber per les cares que posa l'altra persona o per com gemega... Però aquestes pistes no són gaire fiables... I si a l'altra persona no li agrada gemegar? Hi ha persones que gaudeixen moltíssim i en canvi són molt silencioses. De vegades, no és tan evident saber què és el que senten les persones "per la cara". Per tant, **l'única manera infal·lible de saber si les altres persones estan a gust i senten plaer és preguntant:**

- En tens ganes? T'agrada? Et sents a gust?
- Vols que ho intenti d'una altra manera?
- Ho vols més suau/ fort/ ràpid/ lent? Vols que segueixi/ pari?

Són exemples de preguntes que ens poden ajudar a tenir relacions més plaents per totes dues parts.

#### **4. EL SEXE ANAL NO FA MAL**

Cap pràctica sexual ha de provocar dolor, el que busquem les persones en viure la nostra sexualitat és plaer<sup>1</sup>. Les persones que realitzen pràctiques de penetració anal senten molt plaer. Per la socialització de gènere, en el desenvolupament de la dinàmica, els nois acostumen a mostrar-se reticents a rebre penetració, per tal de demostrar la seva masculinitat. Aprofitarem la conjuntura per a reflexionar sobre la relació entre l'homofòbia i la masculinitat. Per distingir la pràctica de la preferència sexual: hi ha nois heterosexuels als quals els encanta i nois gais als quals no els agrada, igual que hi ha dones cis i persones trans\* a les quals els agrada i a d'altres que no. Cada persona té el Dret a decidir com li ve de gust viure la seva sexualitat i què no li ve de gust experimentar i alhora totes tenim Dret que els nostres gustos no siguin estigmatitzats ni ridiculitzats pel patriarcat.

#### **5. SI COMENCES A EMBOLICAR-TE AMB ALGÚ, HAS D'ARRIBAR FINS AL FINAL. SI NO, NO HAVER COMENÇAT**

Aquesta targeta serveix per desconstruir el mite de "escalfabraguetes". Sortosament, les noves generacions ho tenen, almenys discursivament, molt més clar. Igualment, ens pot servir per parlar de consentiment. En comptes de la definició clàssica de donar o no donar permís a l'altra persona, ho definirem posant el focus en si sentim o no desig i ganes de fer, experimentar, compartir la nostra sexualitat amb una altra persona. D'aquesta manera, ressaltem la importància d'escoltar-nos a nosaltres mateixes, brúixola indispensable per viure la nostra sexualitat de forma que ens generi benestar. Alguns apunts:

- Només un SÍ vol dir SÍ,
- Sense un SÍ és NO,
- No vol dir No.
- Si tenim dubtes respecte l'altra persona, preguntar és saviesa!
- El consentiment té a veure amb escoltar-nos a nosaltres mateixes i a la persona amb qui estem.
- Saltar-se el consentiment és el contrari d'una sexualitat plaent, aleshores és agressió i provoca gran malestar per a qui la pateix.
- Mai no es perd el dret a dir "NO", en qualsevol moment podem parar una relació si no ens està resultant plaent.

## 6. “LA PRIMERA VEGADA” FA MAL

La “primera vegada” s’associa amb la penetració vaginal en una relació heterosexual. Podem aprofitar per combatre el coit-centrisme i l’hetero-norma i per ampliar la definició del “sexe” fins a una de molt més d’acord amb la diversitat de maneres que tenim les persones de viure la nostra sexualitat. Així sexe serien les infinites maneres de donar-se plaer sexual entre les persones (sexe oral, anal, però també jocs eròtics, carícies, massatges, masturbació en parella, petting, etc., etc., etc.). Posarem l’accent en el fet que no existeix una jerarquia de les pràctiques sexuals pel que fa al plaer, ja que això dependrà dels gustos de cada persona. Podem llençar preguntes com:

En què consisteix la “primera vegada”?

Si la primera vegada significa penetració vaginal, com són les primeres vegades de lesbianes i gais?

Si el sexe només fos una cosa, no seria molt avorrit?

Aquesta targeta també ens serveix per desconstruir el mite del dolor que senten les noies “la primera vegada” que es realitza penetració vaginal. És crucial recalcar que la primera vegada no té per què fer mal, ni la segona, ni la tercera, ni la vintena, cap!

Si en les relacions sexuals sentim molèsties o dolor, és que no estem encertant en alguna cosa. El millor que podem fer en aquestes situacions és escoltar-nos i parar la pràctica. En aquest moment, podem triar entre canviar de pràctica (recordem que hi ha infinites maneres de donar-nos plaer) o deixar-ho per un altre dia o canviar d’amant.

És important recalcar que en les relacions sexuals sempre busquem plaer. El mite del dolor la primera vegada provoca una normalització del dolor, la qual cosa és inacceptable, què faria un noi si li fes mal el penis en les relacions? Doncs nosaltres, el mateix!

- Per la socialització de gènere les noies arriben a les seves “primeres vegades” amb molt poc coneixement de com funciona el seu cos. La masturbació és una gran estratègia per revertir aquesta situació, ja que implica un major autoconeixement del cos i del plaer propi. Estar connectades amb el nostre plaer és una gran eina per poder negociar millors relacions més segures i més plaents.
- És important generar un procés d’empoderament perquè se sentin protagonistes actives en la seva sexualitat, legítimes per decidir i comunicar els seus desitjos, emocions i necessitats.

## **7. L'AVORTAMENT ÉS UN DRET**

L'elecció d'interrompre voluntàriament l'embaràs és un dret de la dona reconegut al nostre país. Totes les dones majors de 18 anys poden triar avortar lliurement, dins de les primeres 14 setmanes de gestació. (Les setmanes es compten a partir de la data de la darrera regla). En cas de menors d'edat:

- La interrupció voluntària de l'embaràs és possible en els mateixos casos que en les dones majors d'edat.
- L'única diferència és que les joves menors de 18 anys han de tenir l'autorització expressa de la mare, del pare o tutor/a legal per poder interrompre l'embaràs.

## **8. L'AVORTAMENT ÉS GRATUÏT**

Donat que és un Dret reconegut, els serveis públics de salut presten aquest servei de forma gratuïta mitjançant tècniques quirúrgiques o farmacològiques molt segures.

## **9. TREURE EL PENIS DE LA VAGINA ABANS D'EJACULAR EVITA SEMPRE UN EMBARÀS**

Ens assegurarem que totes les participants entenen en què consisteix la marxa enrere (retirar el penis de la vagina abans de l'ejaculació) i posarem l'accent en el fet que no és un mètode contraceptiu eficaç per la presència del líquid preseminal. En contenir espermatozous aquest fluid, encara que tingui menor capacitat que el semen, també pot provocar l'embaràs.

- Quan compartim intimitat sexual amb altres persones, busquem plaer. Utilitzar mètodes contraceptius multiplica la nostra capacitat de sentir plaer, ja que disposem de tota la nostra atenció per a gaudir-ho!
- Encara que el risc d'embaràs és menor que si s'ejacula a l'interior de la vagina, aquesta pràctica genera malestar, quedar-se "ratllades" i angoixes fins que es produeix la menstruació. I aquests malestres que en moltes ocasions es viuen soles, no tenen res a veure amb el plaer que busquem en les relacions sexuals. Estaria bé recordar que no hem vingut al món a estar "ratllades" i aprendre a valorar que aquesta situació no és justa.
- És important interpel·lar els nois per tal de generar una reflexió profunda sobre el tema i poder generar consciència i empatia sobre el tema.
- És important no generar una situació de judici moral, l'acompanyament educatiu buscarà augmentar la capacitat crítica de l'alumnat.

## **10. LA PASTILLA DE L'ENDEMÀ NOMÉS FA EFECTE SI LA PRENS L'ENDEMÀ D'HAVER-HO "FET"**

La pastilla de l'endemà és un mètode de contracepció d'urgència que pot ser utilitzat per la dona després d'una relació amb risc d'embaràs. Ofereix una segona oportunitat en cas de no haver utilitzat cap mètode contraceptiu, de la ruptura del preservatiu o haver oblidat prendre les pastilles anticonceptives habituals. Per tant, s'ha de recórrer a ella en situacions d'urgència que suposin risc d'embaràs o no planificat independentment del dia del cicle menstrual en el qual hagi tingut lloc la relació sexual.

- Hem de tenir en compte que la pastilla de l'endemà no protegeix del risc de contraure infeccions de transmissió sexual.
- És important assenyalar que la pastilla de l'endemà s'hauria d'anomenar la pastilla de fins als 3 dies després, ja que disposem de 72 hores per prendre-la (fins i tot n'existeix una de 5 dies). Encara que és cert que la seva eficàcia augmenta si es pren durant les primeres 24 hores.

## **11. PUC ACONSEGUIR LA PASTILLA DE L'ENDEMÀ AL CAP O AMBULATORI, A LA FARMÀCIA O EN ALGUN CENTRE JOVE**

L'afirmació és correcta, en cas de necessitar-la, la pastilla es pot aconseguir:

- En els serveis sanitaris més propers, on ens donaran informació i l'anticonceptiu d'urgència de forma gratuïta.
- La pastilla de les 72 h no necessita prescripció mèdica, es pot comprar a la farmàcia directament a partir dels 16 anys (costa 24 € aproximadament). Per a la pastilla de les 120 h, necessitarem una recepta mèdica.

## **12. LA PASTILLA DE L'ENDEMÀ ES POT PRENDRE COM A MÀXIM 3 VEGADES**

No hi ha un màxim de vegades per prendre la pastilla, però **en cap cas ha de convertir-se en un mètode contraceptiu habitual** perquè cada vegada que la prenguem estem alterant el nostre cicle hormonal i sobretot el nostre estat d'ànim. Hem de tenir molt present que els nervis i les inseguretats que sentim des de la pràctica de risc fins que es produeix la menstruació, no tenen res a veure amb el plaer sexual i podríem estalviar-nos aquest mal rotllo utilitzant els preservatius que, a més, ens protegeixen del risc d'ITS.

### **13. LA PASTILLA ANTICONCEPTIVA TÉ EFECTES SECUNDARIS**

- Existeix un mite que explica que la pastilla de l'endemà produeix esterilitat i convé desmentir-lo.
- Pot produir marejos i malestar en el baix ventre, encara que els seus efectes secundaris són pocs.

És important reflexionar amb el grup en relació a l'estrès emocional que impliquen les pràctiques sense protecció. És important fer notar les desigualtats de gènere al respecte: les noies assumim les conseqüències físiques i emocionals i per altra banda moltes vegades, són els nois els que pressionen per no fer servir el preservatiu i sí fer servir la marxa enrere.

### **14. PODEM SABER SI UNA PERSONA TÉ UNA ITS PER LA PINTA**

La majoria d'ITS no presenten cap símptoma a curt termini per la qual cosa moltes desconeixen que la tenen. De fet, la majoria de les persones som vulnerables a tenir una ITS: poden aparèixer a qualsevol edat i no depenen de la condició social, nivell cultural, sexe, habilitats emocionals, capacitats físiques, situació o les conductes sexuals.

### **15. L'ÚNICA MANERA DE SABER SI TINC UNA ITS ÉS ANAR A FER-ME LES PROVES**

En cas d'haver mantingut pràctiques de risc de transmissió d'ITS, la millor manera de saber si ens n'hem encomanat alguna, és **fer-se proves mèdiques**. Podem dirigir-nos a un centre de salut i demanar proves de detecció d'ITS i una cita amb ginecologia o urologia en cas de notar molèsties. És **recomanable fer-se proves mèdiques un cop l'any, donat que en molts casos les ITS no presenten cap símptoma**.

### **16. LA MAJORIA D'ITS ES PODEN CURAR**

La majoria de les ITS tenen cura, el més important serà detectar-les aviat i seguir el tractament mèdic indicat el més ràpid possible. Si notem molèsties als genitals o durant les relacions sexuals hauríem de fer-nos proves per a descartar-les o per a començar el tractament corresponent.

Amb les ITS no es tracta de sentir-se culpable ni de buscar culpables. Totes les persones som el 100% responsables a l'hora de protegir la nostra salut i la de les persones amb les quals compartim la nostra sexualitat.

Encara que el VIH segueix sense tenir cura, és a dir, no s'elimina del tot del cos, els avenços en els tractaments antiretrovirals possibiliten que al cap de 6 mesos de la seva prescripció la càrrega viral sigui indetectable. Quan la càrrega viral del VIH és indetectable, la quantitat de



virus en els fluids és massa baixa per produir infecció. El risc de transmissió sexual del VIH està relacionat amb la càrrega viral i, quan és indetectable, el risc es redueix a zero.

## **17. LES PERSONES QUE TENEN MÉS PARELLES TENEN MÉS PROBABILITATS DE TENIR UNA ITS**

La resposta més encertada seria que la probabilitat no augmenta pel nombre de parelles sinó pel nombre de pràctiques de risc de transmissió sense protecció.

## **18. SI COMPARTIM JOGUINES SEXUALS, PODEM UTILITZAR PRESERVATIUS PER EVITAR EL CONTAGI D'INFECCIONS**

Correcte. En compartir joguines sexuals entre dues o més persones és convenient prestar atenció per tal d'evitar riscos de transmissió. Es recomana utilitzar el preservatiu si s'utilitza la mateixa joguina per persones diferents.

## **19. PER EVITAR LA TRANSMISSIÓ D'ITS EN EL SEXE ORAL, ES POT UTILITZAR UN PRESERVATIU EXTERN PER AL PENIS O UNA BARRERA DE LÀTEX PER A LES VULVES**

Quan parlem de protecció durant el sexe oral, és probable que el primer que ens vingui en ment sigui un preservatiu extern, però què passa quan qui el rep és una persona amb vulva o quan practiquem l'anilingus? Aquí entra en joc l'anomenada barrera de làtex o dental dam. Les barreres bucals són pel·lícules de làtex o poliuretà que s'utilitzen entre la boca i la vagina o l'anus durant el sexe oral.

- És convenient explicitar que si l'ejaculació es produeix fora de la boca, el risc disminueix notablement.
- El cunnilingus és una pràctica de risc baix de transmissió del VIH, ja que el flux vaginal té poca capacitat transmissora i la boca és una mucosa més resistent.

## **20. ELS ANTICONCEPTIUS HORMONALS (PASTILLES, ANELL, etc.) REDUEIXEN EL RISC DE TRANSMISSIÓ D'INFECCIONS**

Incorrecte, els anticonceptius hormonal no redueixen el risc de transmissió, ja que no suposen cap barrera enfront als fluids de l'altra persona. Només són eficaços per protegir-nos de l'embaràs, però no per a ITS. Hi ha moltes parelles que decideixen fer-se proves mèdiques per descartar ITS i emprar aquests mètodes com a estratègia d'autocura. En aquest cas, resulta recomanable pactar que si s'estableixen contactes eròtics amb altres persones s'utilitzaran

mètodes barrera per tal d'evitar la transmissió d'ITS. És convenient tornar-se a fer les proves en cas de no haver-los utilitzat i utilitzar protecció amb la parella habitual fins als resultats i en cas de ser necessari, fins al final del tractament indicat.

## 21. ÉS POSSIBLE CONTRAURE EL VIH PER UNA PICADA DE MOSQUIT

VIH correspon a les sigles "**Virus de la Immunodeficiència Humana**". Destaquem les següents característiques d'aquest virus:

- El VIH **actua sobre el sistema immunitari**, la funció del qual és protegir l'organisme de diferents agents infecciosos (fongs, bacteris, paràsits, altres virus...).
- Només es desenvolupa en humans, **no sobreviu en altres organismes**, ja que només les persones tenim cèl·lules CD4 (necessàries per a la reproducció del VIH).

## 22. COMPARTIR LA ROBA AMB UNA PERSONA QUE VIU AMB EL VIH IMPLICA UN RISC

**En absolut.** Només pot produir-se la transmissió quan el VIH d'una persona s'introdueix en el torrent sanguini d'una altra. Perquè això passi, s'han de donar les següents circumstàncies:

**1. Presència d'un fluid transmissor.** Els únics fluids corporals amb aquestes característiques són (de major a menor capacitat transmissora del VIH): sang, semen, llet materna, flux vaginal)

FLUIDS NO TRANSMISSORS: la saliva, la suor, les llàgrimes, els mocs, l'orina i els excrements.

**2. Presència d'una porta d'entrada** al torrent sanguini per la qual es pugui introduir algun dels FLUIDS TRANSMISSORS del VIH. Aquestes portes d'entrada són: ferides obertes i mucoses. Les mucoses són parts del cos que no tenen la pell com a element protector. Les mucoses que actuen com a portes d'entrada són (de major a menor vulnerabilitat): recte, vagina i vulva, gland o punta del penis i finalment l'interior de la boca (molt més resistent que la resta).

## 23. EL RISC DE TRANSMETRE EL VIH A TRAVÉS DEL SEXE ORAL ÉS MOLT MENOR QUE A TRAVÉS DE LA PENETRACIÓ

Efectivament, tal com s'explica en l'apartat anterior, l'interior de la boca és una mucosa molt més resistent que la resta. Igualment es pot assenyalar que el risc es redueix si l'ejaculació es produeix fora de la boca i que el flux vaginal té una capacitat transmissora molt menor que el semen, la qual cosa implica que el cunnilingus sigui una pràctica de risc baix en relació amb el VIH.

**Quines són les pràctiques sexuals de risc de transmissió del VIH?**

Les pràctiques sexuals en les quals, mitjançant un fluid amb capacitat transmissora (sang, semen, flux vaginal), pot transmetre el VIH a un altre organisme mitjançant una mucosa (o porta d'entrada) es poden diferenciar de la següent manera:

**Pràctiques sexuals d'alt risc:**

- Penetració anal (penis +anus).
- Penetració vaginal (penis +vagina). En cas d'haver-hi presència menstrual el risc de transmissió del VIH augmenta (per les característiques de la sang).

**Pràctiques sexuals de baix risc:**

- Fel·lació (boca + penis)
- Anilingus (estimulació oral de l'anus).
- Compartir joguines sexuals de forma immediata.
- Cunnilingus (boca + vulva). En el cas d'haver-hi presència de sang menstrual el risc de transmissió del VIH augmenta (per les característiques de la sang).

Com s'explica a la targeta 19, és convenient explicitar que si l'ejaculació es produeix fora de la boca, el risc disminueix notablement.

**Pràctiques sexuals risc zero:**

- Petons, abraçades, carícies, masturbació, etc.
- Encara que en la pràctica vulva-vulva estan en contacte els fluxos vaginals de les vulves, no hi ha prova científica definitiva que permeti confirmar que pugui produir-se una transmissió del VIH.

## **24. EL PRESERVATIU FA QUE SENTIM MENYS**

Aquest és un dels grans mites estesos sobre l'ús del preservatiu extern, però en realitat té més a veure amb la falta de costum que amb una altra cosa. Podem posar l'exemple de les sabates, existeixen molts models i talles i amb unes ens sentirem més còmodes que amb unes altres. Igual passa amb els preservatius, perquè un dia ens n'hàgim emprovat unes que ens han resultat incòmodes no vol dir que hàgim d'anar descalces.

El plaer és sempre intersubjectiu, quan compartim la nostra sexualitat amb altres persones **el plaer depèn més d'aspectes relacionals** (sentir-nos còmodes, a gust, en confiança, desinhibides, amb ganes de jugar i experimentar juntes) i **de regalar-li "art" i màgia a l'encontre que, de motius fisiològics, de mides (un altre dels grans mites) o de la presència o no del preservatiu.**

## 25. ES FÀCIL QUE UN PRESERVATIU ES TRENQUI

No és fàcil que un preservatiu extern (també anomenat popularment preservatiu per a penis o masculí) es trenqui si està ben col·locat. De fet, la majoria de les vegades que es trenca té a veure amb una mala col·locació. Aprofitarem per explicar de forma pràctica com posar un preservatiu (podem emprar un vibrador, un plàtan, la mà, etc.)

Si s'utilitza per a un penis:

- Es col·loca quan està erecte i abans d'iniciar la penetració vaginal o anal.
- Agafeu-lo amb els dits per l'extrem perquè no quedi aire en l'interior, i desenrotlleu el preservatiu al llarg del penis en erecció i fins a la base. Hem de deixar espai suficient per emmagatzemar el semen.
- Abans que s'acabi l'erecció, s'ha de retirar el penis de la vagina o del recte, subjectant el preservatiu per la base. Així evitarem que es quedi a l'interior!

En cas d'utilitzar dildo:

- Hem d'utilitzar un preservatiu nou per a cada persona per evitar les Infeccions de Transmissió Sexual (ITS) o rentar-lo bé amb aigua i sabó.

En tots dos casos:

- Fer un nus i llençar-lo sempre a la brossa. **És d'un sol ús.**
- Utilitzeu només lubricants amb base d'aigua! No utilitzar vaselina, ni lubricants amb olis, ni cremes perquè poden deteriorar el làtex del preservatiu.
- Generalment són de làtex, en cas d'al·lèrgia també podeu trobar preservatius d'altres materials com el poliuretà.

## 26. SI PORTES PRESERVATIU A SOBRE SEMBLA QUE SEMPRE VAGIS BUSCANT SEXE

Portar preservatius l'únic que indica és la nostra voluntat per cuidar la nostra salut sexual. És important guardar-los en llocs frescos, perquè la llum directa del sol o les altes temperatures podrien deteriorar-los. Si els portem a la cartera podem canviar-los de tant en tant per assegurar-nos que quan els hàgim d'utilitzar estiguin en bones condicions.

## 27. LA GENT QUE HO FA SENSE PRESERVATIU ÉS PERQUÈ NO TÉ PROU INFORMACIÓ

Lamentablement, té més a veure amb aspectes relacionats amb la negociació de l'ús del preservatiu que amb la falta d'informació. La negociació del condó es dona en un marc desigual

de relacions de poder: en moltes ocasions és la noia la que ho proposa i el noi el que tracta de negociar per no utilitzar-lo.

És importantíssim assenyalar les típiques frases manipuladores i de xantatge:

- Vinga, que t'agradarà més pell a pell.
- Que no confies en mi?
- Si estiguessis enamorada ho faries sense.

Algunes recomanacions per donar resposta i fer veure a l'altra persona que està tenint una actitud invasiva serien, per exemple:

- Confio en la teva fertilitat.
- Els espermatozous o els bitxets de les ITS no entenen d'amor.
- Estàs tractant de manipular-me?

El que talla el rotllo no és utilitzar condó, sinó que algú tracti de fer-nos canviar d'opinió en el seu propi benefici. En canvi, quan es dona una negociació igualitària, les persones ens sentim més connectades i el benestar en relació amb les nostres sexualitats augmenta.

---

<sup>i</sup> De vegades pot sortir el tema del BDSM, ja que els adolescents han vist 50 ombres de Grey. Podem contraatacar l'imaginari del dolor argumentant que precisament les pràctiques BDSM són les pràctiques on més importància se li atorga a la negociació i al consentiment de les persones.