

Espai de coneixement: EXPLORACIONS

A continuació detallem com es conformen l'aparell genital femení i masculí i donem unes pautes d'exploració en cada cas. Conèixer els nostres òrgans genitals i la seva resposta ens ajuda a poder tenir una sexualitat més conscient i plaent, a soles o en companyia.

PAUTA D'OBSERVACIÓ PER DONES

Per realitzar l'observació només és necessari un mirall, una llanterna o llum articulada i els teus dits. És important realitzar l'observació en un moment en què et trobis tranquil·la. Busca la postura en la qual et trobis més còmoda, per exemple, ajupida o asseguda.

Passos guia de l'exploració:

- Pel que fa a la il·luminació, agafa la llanterna o orienta el llum articulat de forma que et faciliti veure i agafar el mirall. Una altra possibilitat és fer que la llum reboti al mirall per il·luminar així l'interior.
- Un cop s'obren les cames es poden veure els llavis majors, els llavis menors i també el clitoris. S'observa també l'orifici de l'anus i sobre l'orifici de la vagina es troba el meat urinari que és com un punt petit.
- Fixa't també en el flux. Aquest també varia en funció de cada dona i del seu cicle menstrual. Abans d'ovular, per efecte dels estrògens, acostuma a ser més clar i fluid, i després, a causa de la progesterona, més espès i viscos. Si voleu, us podeu ficar el dit a la vagina i sentir quina és la seva textura.

A l'aparell genital femení, una part es troba a l'exterior i l'altra a l'interior.

La vulva és la part genital exterior femenina i està constituïda per:

- El mont de venus, situat al davant dels ossos del pubis i format per teixit greixós envoltat de pell i recobert de pèl.
- Els llavis majors, que s'estenen des del mont de venus cap a baix i cap al darrere. Estan també recoberts de pèl i contenen múltiples glàndules que segreguen un líquid que humiteja i lubrica la vulva.
- Els llavis menors, es troben allotjats entre els llavis majors, i es fusionen amb ells a la part posterior, mentre que cap a endavant, a la part superior, s'uneixen per formar el clitoris.
- El clitoris és un òrgan amb gran sensibilitat sexual per a les dones.
- La vagina és un conducte muscular d'entre 7,5 i 10cm de llarg que comunica la vulva amb el coll de l'úter i els òrgans interns.
- L'obertura vaginal pot estar coberta per una fina membrana denominada himen. Té la funció de protegir l'entrada de la vagina de les nenes abans de

la pubertat, quan la vagina encara no conté la flora vaginal que la protegirà quan sigui adulta.

- L'orifici uretral es troba a dos o tres centímetres del clitoris i és l'orifici per on surt l'orina.

Pel que fa als genitals interns, trobem:

- L'úter o matriu, òrgan muscular en forma de pera invertida situada entre la bufeta i el recte.
- Dins de l'úter hi ha l'endometri, que és una capa mucosa que recobreix l'úter per dins. Si no conté cap òvul fecundat, aquesta capa mucosa s'expulsa a l'exterior produint la menstruació.
- Les trompes de Fal·lopi, on es produeix la fecundació.
- Els ovaris, que contenen els futurs òvuls en estat immadur i són els encarregats de produir les hormones sexuals femenines: estrògens i progesterona.

PAUTA D'OBSERVACIÓ PER HOMES

És important realitzar l'observació en un moment en què et trobis tranquil. Per realitzar l'exploració pots tocar-te el penis i els testicles; pots diferenciar-los tots dos? Pots percebre com es mouen dins l'escrot?

A l'aparell genital masculí, és poden distingir òrgans genitals interns i externs.

A l'aparell genital masculí extern:

- Trobem el penis, que al seu extrem es fa més ample i és on trobem el gland o cap del penis.
- El gland està recobert per una pell que es diu prepuci, que es retrau fins a la base quan es produeix una erecció o s'estira cap enrere. El prepuci s'uneix al gland a la part inferior pel fre. Tant l'obertura que hi ha entre la base del gland, com la zona del fre són les més sensibles en quant a estimulació sexual.

A l'intern:

- Els testicles, que produeixen els espermatozous i les hormones sexuals masculines. Els conductes deferents són els que transporten els espermatozous des dels testicles a la uretra.
- L'escrot, que és la bossa que cobreix i acull els testicles.
- Les vesícules seminals són les glàndules que produeixen el líquid seminal, que serveix d'aliment als espermatozous.
- La pròstata és la glàndula que produeix el líquid prostàtic, i que permet la supervivència dels espermatozous.
- Per últim, la uretra és el conducte que recorre el penis i porta els espermatozous a l'exterior.

Anna Morero i Belen Varela
APFCIB

Drets sexuals i reproductius

XXIII Premi 8 de març Maria Aurèlia Capmany

DRET A LA INFORMACIÓ I EDUCACIÓ

www.observatori.apfcib.org
www.dsir.apfcib.org



Xerrada a càrrec de
Sandra Giner Piedrafita
i Marta Ripoll Lario
membres de Joves per la
Igualtat i Solidaritat (J.I.S)

Dimarts 23 de febrer a les 19:00h al
CC Sagrada Família
(C/Provença 480. Barcelona)

ASSOCIACIÓ DE PLANIFICACIÓ FAMILIAR DE CATALUNYA I BALEARS

L'Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears (APFCIB) és una entitat no governamental interdisciplinària d'àmbit autonòmic formada per persones interessades en la promoció i defensa del Drets Sexuals i Reproductius. Es va constituir a Barcelona l'any 1982, arran del sorgiment dels Centres de Planificació Familiar. Es proposa impulsar, fomentar i facilitar la sensibilització, la prevenció i l'educació de la societat en l'àmbit de la salut sexual i reproductiva. És una de les entitats fundadores de la Federació de Planificació Familiar d'Espanya (FPFE), organisme que integra a totes les associacions que treballen a nivell estatal. Així mateix, forma part de la Federació de Planificació Familiar Internacional (IPPF) dedicada a la promoció i defensa de la salut sexual i reproductiva, amb representació a diversos països d'arreu del món.

COM POTS FER-TE SÒCI/A?

Si voleu rebre més informació o fer-vos socis/es només cal que envieu un mail a administracio@apfcib.org amb la següent informació:

Nom i Cognoms:

Adreça, codi postal i població:

Telèfon de contacte:

E-mail:

Professió:

LA QUOTA DE SOCI/A SÓN 40€ ANUALS

La quota per a menors de 30 anys són 20€ anuals



C. Pere Vergés 1, Planta 10 desp. 1 - 08020 Barcelona
Tel/Fax: 93 305 53 22
Cap de Programes: coordinacioprojectes@apfcib.org
Administració: administracio@apfcib.org
Ens trobaràs a www.apfcib.org / www.observatori.apfcib.org



Ajuntament de Barcelona
Dones



ASSOCIACIÓ DE
PLANIFICACIÓ FAMILIAR
DE CATALUNYA I BALEARS



Generalitat de Catalunya
Departament
de Salut



Generalitat de Catalunya
Institut Català
de les Dones

Totes les persones, sense discriminació, tenen dret a una informació i educació suficients per garantir que qualsevol decisió relacionada amb la seva vida sexual i reproductiva es prengui amb consentiment ple, lliure i informat.

Totes les persones tindran accés a la informació relacionada amb la sexualitat, que podran obtenir a la seva comunitat, en el sistema escolar o dels proveïdors de serveis de salut, en llenguatge comprensible i que inclogui informació sobre els mitjans per garantir la salut sexual i reproductiva i quan el comportament sexual es convertirà en reproductiu.



LA INFORMACIÓ I L'EDUCACIÓ SÓN UN DRET!

Joves per la Igualtat i la Solidaritat és una associació sense afany de lucre creada l'any 1994. La seva missió és treballar amb i per les persones per reconstruir la societat, mitjançant accions i projectes socioeducatius com a eines de transformació social. La nostra tasca amb joves en temes de foment d'hàbits saludables, afectivitat, sexualitat i VIH/sida s'ha desenvolupat amb força i motivació al llarg d'aquests 15 anys d'història.

JIS porta a terme formacions per al jovent en què l'equip tècnic professional intervé directament per tal de donar la informació necessària respecte a cada tema. El dret a la informació i a l'educació és un dret vital per a les persones destinatàries de l'acció, en aquest cas nois i noies que en molts casos tenen informacions errònies que dificulten que puguin prendre decisions amb coneixement. Alguns d'aquestes mites o informacions incorrectes que hem detectat i treballat en la realització dels nostres tallers han estat:

- Si em prenc la píndola de l'endemà més de dues vegades em quedaré estèril.
- Si he començat a enrotllar-me amb algú he d'arribar fins al final.
- El noi és el que ha de comprar i portar el condó, perquè si ho fa la noia està mal vist.
- Si m'enrotllo amb més d'un noi sóc una puta.
- La primera vegada els nois han de donar la talla i ho han de "saber fer".
- Tots els nois són iguals, uns porcs, sempre pensen en el sexe, i les noies pensen en l'amor.
- Quin fàstic masturbar-se, les noies no ens masturbem tant com els nois.
- Si la meva amiga fos lesbiana deixaria de ser amiga d'ella.
- Les persones bisexuals són unes vicioses.
- L'estimo, per això ho faig sense condó.
- La millor manera de passar-s'ho bé és la penetració.
- Si no hi ha penetració no és una relació sexual.

Aquest és un petit extracte del que es pot recollir en una sessió amb els i les adolescents. És per aquest motiu que cal fer realitat el dret a l'educació i a la informació objectiva, correcta, no sexista i lliure d'estereotips, una informació que inclogui tant els beneficis com els riscos i l'efectivitat dels mètodes de regulació de la fertilitat.

Per aquest motiu treballem dia rere dia amb una filosofia basada en la promoció d'una sexualitat saludable i positiva des d'una perspectiva de gènere i sota el paradigma de gestió de plaers i riscos, enquadrada en un model ampli d'educació per a la salut amb un enfocament de drets. Entenem la sexualitat com una manera d'estar el món, de viure'ns, d'expressar-nos i de sentir-nos. Com una dimensió de la nostra personalitat que tenim totes les persones i que ens permet obtenir i donar plaer, afecte i comunicació. Ens recolzem en el paradigma de gestió de plaers i riscos, ja que se centra en el respecte i l'acceptació de les opinions i les decisions de les persones posant l'atenció en portar instruments vàlids per a la reflexió i la capacitat.

Per a aconseguir una qualitat en les accions socioeducatives que portem a terme donem molta importància a l'avaluació, feta a través de qüestionaris i grups focals. Avaluat la tasca permet reflexionar i prendre decisions per a optimitzar la realitat del treball. Un altre punt clau per a poder dur a terme aquesta tasca de la millor manera possible és el treball en xarxa: participatiu, interdisciplinari i comunitari, ja que permet posar en comú punts de vista diferents i a la vegada complementar. Aquesta és la raó per la qual el disseny, la implementació i l'avaluació dels tallers i les formacions es fan conjuntament entre dues o més persones tècniques.

Totes les nostres accions i intervencions es basen també en el respecte i la comunicació. És fonamental que hi hagi un respecte cap al jovent i del jovent cap a nosaltres i, per tant, que es respectin les seves opinions, actituds, etc. sense caure en paternalismes i/o moralismes. En referència a la comunicació, és la base per a transmetre la informació. Si volem que els i les joves ens escoltin hem d'escoltar-los nosaltres també, adaptant les nostres intervencions a les seves demandes i necessitats.

Com a claus del treball amb el jovent són importants l'ús d'un llenguatge entenedor, directe, clar i senzill; respondre el que ens pregunten i no perdre el temps donant informacions que ja tenen; no donar consells, i encara menys si no ens els han demanat; potenciar l'autonomia i l'autoestima; i reforçar els passos positius que donen, respectant les seves decisions i el seu ritme tenint en compte la persona, ja que cadascú viu el seu procés personal en un determinat context.

En resum, pensem que s'ha de partir de la persona, fent que escolti i respecti els seus desitjos, les seves necessitats, emocions, raonaments, el seu cos... i també que escolti i respecti les altres persones, perquè ha de prendre les seves pròpies decisions buscant el seu benestar, i no dir al jovent com ha de gestionar la seva vida.

L'Hospitalet, Gener de 2010
Ripoll, M.; Giner, S.; Pajuelo, L.
Joves per la Igualtat i la Solidaritat

La UNESCO ha aprovat recentment, abans d'acabar el 2009, la versió final de les "Directrius Internacionals sobre l'Educació relativa a la Sexualitat". Aquest informe està elaborat a partir de 87 investigacions sobre sexualitat fetes arreu del món, i pretén facilitar l'accés d'infants i joves als coneixements i competències que necessiten a la seva vida personal, social i sexual.

Les Directrius es dirigeixen especialment a les autoritats i institucions educatives i de salut de cada país, incloses dins aquest grup les persones encarregades d'elaborar els plans d'estudis, la direcció d'escoles i instituts i el professorat en general. Per això, aquesta guia és un document de consulta pel professorat que treballa amb alumnes des dels 5 fins als 18 anys.

A part de les directrius generals, el document recull programes didàctics amb activitats d'aprenentatges adaptades a cada un dels 4 grups d'edat establerts (de 5 a 8 anys, de 9 a 12, de 12 a 15 i de 15 a 18). Cada programa defineix en què consisteix una educació sexual global mitjançant la presentació d'un conjunt mínim bàsic de temes i objectius, sempre adaptats al grup d'edat pertinent. Aquests conceptes claus i temes són:

1. **Relacions personals:** famílies; relacions d'amistat i d'amor; tolerància i respecte, matrimoni i paternitat o maternitat; compromisos a llarg termini.
2. **Actituds i habilitats:** valors, actituds i fonts dels aprenentatges sexuals; normes i influències sobre el comportament sexual; presa de decisions; comunicar, refusar i habilitats de negociació; trobar ajuda i suport.
3. **Cultura, Societat i Drets Humans:** sexualitat, cultura i Drets Humans; sexualitat i mitjans de comunicació; construcció social del gènere; violència de gènere inclosa la violació, l'explotació sexual i les practiques nocives.
4. **Desenvolupament humà:** anatomia i fisiologia sexual i reproductiva; reproducció; la pubertat; imatge corporal; privacitat i integritat corporal.
5. **Comportament Sexual:** sexe, sexualitat i el cicle de vida sexual; comportament i resposta sexual.
6. **Salut Sexual i Reproductiva:** prevenció de l'embaràs; comprensió, coneixement i reducció de risc d'Infeccions de Transmissió Sexual, inclòs VIH/Sida; VIH i l'estigma de la SIDA, cura.

Douglas Kirby i Nanette Ecker, autors de les Directrius, demostren a l'estudi amb dades empíriques i opinions d'experts que una educació sexual de qualitat redueix proporcionalment els comportaments sexuals de risc. Per això, comenta Ecker, és important començar a treballar l'educació sexual i afectiva des de la infància i donar-li el mateix valor que qualsevol altre àrea de coneixement obligatòria per l'alumnat, com les matemàtiques o la llengua.

Des de l'Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears reclamem i esperem que aquestes Directrius Internacionals es tinguin en compte a l'hora de desenvolupar el Capítol III "Medidas en el ámbito educativo", concretament l'article 9 "Incorporación de la formación en salud sexual y reproductiva al sistema educativo", en l'aplicació de la nova Llei Orgànica de la Salut Sexual i Reproductiva i de la Interrupció Voluntària de l'Embaràs.

Mariona Solé i Altimira

APFCIB

Sandra Giner Piedrafita
i Marta Ripoll Lario
i altres membres de l'equip de
salut de Joves per la Igualtat i
la Solidaritat, J.I.S



RECOMANACIONS DEL MES

UN LLIBRE

Tot per amor. Una experiència educativa contra la violència a la dona
Rosa Sanchís, Ed. Rosa Sensat 2006

Aquest llibre està format pels relats i les valoracions dels alumnes que han passat per les classes d'educació afectiva i sexual de Rosa Sanchís, per les seves discussions i per un saber teòric fruit de quinze anys d'estudi i treball a peu de classe que aporten les reflexions de l'autora. Va rebre el XXV Premi Rosa Sensat de Pedagogia 2005.

A part del relat amè, al final del llibre es recullen les fitxes de programació amb les activitats que Sanchís desenvolupa al llarg de l'assignatura d'educació sexual i afectiva. Molt útil!

Llegeix una entrevista a l'autora a <http://www.rosasensat.org/publicacions/EntrRosa.pdf>

UNA ASSOCIACIÓ

Joves per la Igualtat i la Solidaritat, J.I.S

La història del J.I.S comença el 1994 a l'Hospitalet, quan un grup de joves va fundar l'organització amb l'objectiu d'aconseguir sensibilitzar altres joves perquè s'impliquessin en diferents temes socials. Des de llavors el J.I.S s'ha consolidat com a entitat referent a l'Hospitalet, treballant en quatre grans àrees: salut, cooperació, intergeneracional i casal de joves.

Recomanem especialment un material didàctic editat per l'àrea de salut: **Adolescència, identitats sexuals i diversitat**, un DVD amb dos vídeos i una guia de suport que vol ajudar al professorat de secundària a treballar a les aules el desenvolupament afectiu i sexual dels i de les adolescents tenint en compte la diversitat d'identitats sexuals

UNA PEL·LÍCULA

Las mujeres de verdad tienen curvas
Patricia Cardoso, EUA 2002

L'Ana, una noia d'origen hispà que viu amb la seva família a Los Angeles, està a punt d'acabar l'educació secundària i ha aconseguit una beca per anar a la universitat, però la seva família té unes expectatives ben diferents sobre ella: començar a treballar al negoci familiar, aprimar-se i comportar-se com una senyoreta per tal de trobar un marit amb el qual formar una família com cal. Ella però espera de la seva vida coses molt diferents.

A través del dia a dia de l'Ana podem veure els conflictes que té amb la seva mare, sobretot en relació a la manera que té cadascuna de viure les relacions sexuals, l'afectivitat, la parella, etc.

SABIES QUE...

La manca d'informació i educació sexual augmenta les probabilitats de tenir fills i filles molt joves?

Que al món hi ha 50 parts per cada 1.000 de dones de 15 a 19 anys? I que l'embaràs és una causa principal de defunció per aquest grup de dones, a causa de factors com les complicacions del part o l'avortament en males condicions?