

El vis-a-vis és un espai que els Centres Penitenciaris ofereixen per a tenir trobades íntimes amb aquelles persones amb qui hem triat tenir-les.

PER A CADA UNA DE NOSALTRES EL VIS-A-VIS POT SIGNIFICAR

- El poder tenir relacions sexuals.
- Un lloc de trobada afectiu.
- Un espai on compartir amb l'altra persona.
- Un espai per desconnectar de la rutina.
- L'entrada d'una mica de diners.
- Un moment de cura, abraçades, escolta i moixaines.

QUÈ VOLEM AL VIS-A-VIS?

- Plaer i gaudir.
- Trobar-nos amb les persones que estimem.
- Fer com moltes companyes i tenir *follavís!*
- Sentir-nos menys soles.
- Relaxar-nos i desconnectar del que passa dins de la presó.
- Quedar-nos embarassades.
- "Toca" i "cal complir".
- Reduir les conseqüències davant amenaces de violències presents i futures.
- Evitar el rebuig, l'abandonament i la pèrdua del suport econòmic.
- Altres motius possibles...

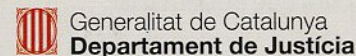
Cadascuna vivim el vis-a-vis de manera diferent.

Explorar els múltiples motius que ens porten a tenir els vis-a-vis pot ajudar-nos a conèixer els nostres desitjos i necessitats de cura i intimitat, així com a reconèixer aquelles situacions amb les quals no volem trobar-nos, que ens disgusten i/o que ens posen en risc.



93 431 45 58
crea@creacionpositiva.org
@CreaPositiva
www.creacionpositiva.org

Finançat per:



VIS-A-VIS: EINES DE CURA



**PENSAR EN NOSALTRES
TAMBÉ ÉS CUIDAR-NOS**

Aquests són alguns elements i estratègies a tenir en compte per a cuidar-nos i sentir-nos còmodes abans, durant i després del vis-a-vis íntim, independentment dels motius que tenim per sol·licitar-lo:

ABANS DEL VIS-A-VIS PODEM

- **Preguntar** i informar-nos, amb l'equip de tractament o l'equip de comunicacions, sobre la normativa d'accés i el funcionament del vis-a-vis (durada, espais, condicions...).
- Accedir a **informació sobre prevenció** del VIH, altres ITS i sobre altres cures de la nostra salut sexual.
- Obtenir **mètodes barrera** per a la prevenció de les ITS, inclòs el VIH (preservatius interns "femenins" i externs "masculins") i **altres anticonceptius**.
- Prendre'ns el nostre temps per a pensar en nosaltres i reflexionar sobre **què volem** i què ens agradaria que passés al vis-a-vis que tindrem.
- Tant en el cas que el vis-a-vis sigui amb algú que acabem de conèixer (ja sigui per carta o per altres mitjans) com en el cas de persones conegudes (parelles) que ens hagin coaccionat o de les quals hàgim sofert alguna forma de violència, **podem posposar o rebutjar** el vis-a-vis, fins i tot en el mateix moment en què ens criden.

DURANT EL VIS-A-VIS

- Disposem de preservatius dins dels espais del vis-a-vis, i si no n'hi ha podem demanar-los al personal de comunicacions.
- Connectar i atendre les **nostres necessitats i desitjos** durant el vis-a-vis és important, és (també) una forma de cuidar-nos i poder gaudir.

- Si ens trobem incòmodes o en una situació no desitjada, podem **tocar el timbre** per a interrompre el vis-a-vis, encara que sentim dubtes i/o pors pel que pugui passar en fer-ho i les conseqüències que això pugui tenir.
- Si som agredides i/o ens veiem coaccionades a tenir pràctiques sexuals podem interrompre el vis-a-vis i **denunciar** l'agressor.

DESPRÉS DEL VIS-A-VIS I SEMPRE

- Si identifiquem alguna situació de violència ocorreguda durant el vis-a-vis i volem denunciar l'agressor, podem **buscar l'acompanyament** necessari per a fer-ho.
- Podem **compartir amb algú de confiança** com estem, com ens hem sentit. Pensem en persones amb les quals ens sentim còmodes i segures (amigues, companyes, persones de l'equip de tractament, funcionàries, entre altres). Escriure una carta, fer una trucada, també és una manera de compartir el que ens passa amb algú de l'exterior.
- Podem preparar un nou vis-a-vis tenint en compte **com ens volem sentir**, què volem, què necessitem d'aquest espai, d'aquestes trobades (que podem triar tenir o no tenir).
- Pot no resultar-nos fàcil identificar les situacions de violència en el moment en el qual estan passant, i prendre les accions necessàries com tocar el timbre. Podem tenir dubtes, sentir-nos vulnerables i amb por del que pugui passar en fer-ho. Comptem amb l'espai que ofereix Creació Positiva, entre altres, per **abordar el que ha passat**, acompanyar-nos i plantejar tot allò que no tenim clar i que volem davant la possibilitat d'un vis-a-vis. Un espai de cura que podem triar.

Les **cures** en salut sexual tenen a veure amb la possibilitat de decidir sobre la nostra sexualitat i de gaudir del nostre cos, afectes, sensacions, desitjos i relacions. És poder posar en pràctica aquelles estratègies que ens ajudin a sentir-nos bé, estratègies per al nostre benestar, per a poder **gaudir** de la nostra sexualitat sentint-nos còmodes, respectades i segures.

**I TU,
QUINES ESTRATÈGIES
UTILITZES PER A
CUIDAR-TE?**

