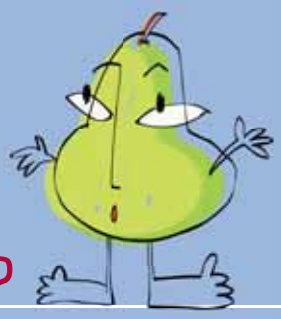
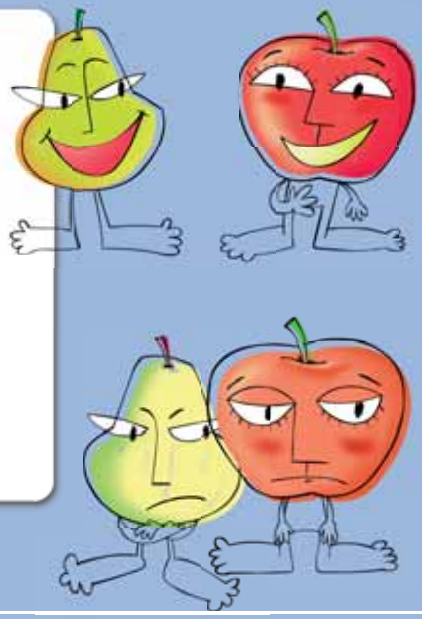


Què és la sexualitat?



Plaer
sensacions agradables que podem sentir i fer sentir a altres persones i que donen benestar.

Sentiments i emocions
atracció, passió, seguretat, amor..., però també decepció, gelosia, ràbia...

Dificultats i solucions
l'embaràs no planificat, les infeccions de transmissió sexual i el VIH són dificultats que tenen solucions a priori, com el condó, els anticonceptius i, sobretot, la comunicació.

treu-li suc!

Creus que coneixes la teva sexualitat? Per què?

Diputació Barcelona
xarxa de municipis

Vivim igual la nostra sexualitat?

Cada persona té una sexualitat diferent, per això parlem de sexualitats, en plural.

Tots i totes som diferents.

Tenim sexualitat des que naixem i la vivim de maneres diferents al llarg de la nostra vida. És evident que no tenim les mateixes **sensacions físiques i psíquiques** sentiments i dificultats quan tenim 7 anys, 21 o 80.
La nostra vivència de la sexualitat també depèn de la nostra **orientació sexual**, de si ens sentim home o dona i de l'entorn en què haguem crescut, ja que cada cultura té una visió diferent de la sexualitat.

treu-li suc!

Quins canvis ha experimentat la teva sexualitat en els últims anys?

Diputació Barcelona
xarxa de municipis

Com aprenem sexualitat?
On aprenem sexualitat?

Si sexualitat és **plaer, sentiments i emocions** i potser dificultats amb solucions, de què parlem quan parlem de sexualitat amb els amics, els pares o a l'escola, quins aspectes tractem? I què ens diuen les cançons, les pel·lis porno, les pel·lis romàntiques o les pàgines d'Internet?

! **Els missatges** que ens arriben sobre sexualitat normalment són parcials i difícilment ens parlen de tots els seus aspectes (plaer, sentiments i dificultats).

* **La informació** que rebem pot influir en la nostra autoestima.

! **L'experiència**, el coneixement personal i l'autoexploració són fonts d'informació úniques.

treu-li suc!

On has après tot el que saps sobre la sexualitat?

Diputació Barcelona
xarxa de municipis

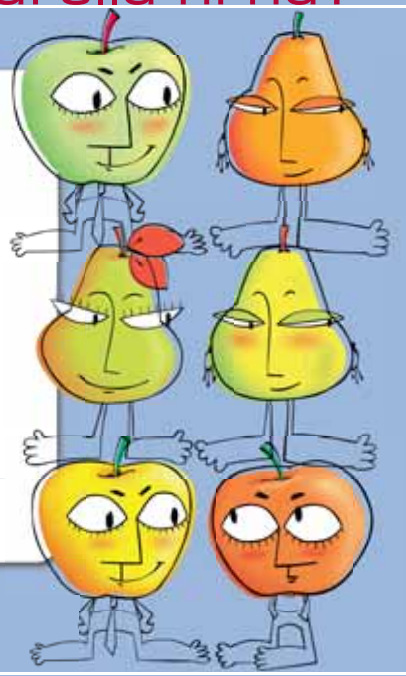
Quants tipus de parella hi ha?

Com que cada persona és diferent, cada parella també ho és. Tant si són parelles formades per

- un noi i una noia,
- dues noies
- o dos nois,

totes podran gaudir del plaer, compartir sentiments i potser dificultats.

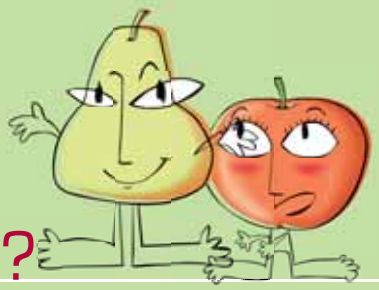
Tots i totes, sigui quina sigui la nostra orientació sexual, hauríem de poder viure la sexualitat en tota la seva plenitud, però de vegades l'entorn social i cultural no ens ho permet. Per això hi ha gent que critica o discrimina altres persones per la seva orientació sexual.



treu-li suc!

I tu, què en penses, de les persones que tenen una orientació sexual diferent a la teva?

Diputació Barcelona
xarxa de municipis



Tenim prejudicis?

Molta gent té prejudicis i utilitza estereotips per menysprear les persones diferents. Aquestes maneres de jutjar, són naturals o apreses? Són justos aquests prejudicis i estereotips? Des de petits ens han educat per saber com hem d'actuar pel fet de ser nois o de ser noies. Però si no ens agrada, podem ser crítics, i si creiem que no és just, podem intentar canviar-ho.

treu-li suc!

Quines coses m'han ensenyat que han de fer les nenes o han de fer els nens?

Diputació Barcelona
xarxa de municipis

Vols practicar l'ALTRE sexe oral...?

No és gens estrany que, quan decidim compartir la nostra sexualitat amb una altra persona, puguin sorgir malentesos i petites discussions.

Com solucionem les dificultats?

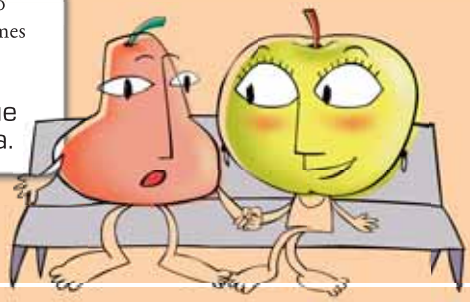
Parlant, evidentment!

Però, què cal que faci l'altra persona mentre parlem?

Escoltar!

És fàcil parlar quan ens hem enfadat o estem dolguts? És fàcil parlar de segons quins temes relacionats amb la sexualitat? Segur que no, però val la pena atrevir-s'hi. Comunicar-nos i tractar de posar-nos en el lloc de l'altre no és cap recepta màgica, però pot ajudar a superar els problemes d'una parella.

Per aconseguir-ho, la primera persona que haig de conèixer i estimar és a mi mateixa.



treu-li suc!

Com et sents quan no t'escolten?
Tu sempre escoltes?

Diputació Barcelona
xarxa de municipis

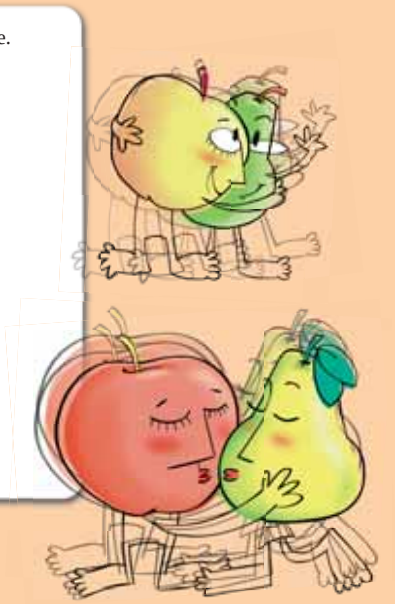
Quines són les parts més sensibles del meu cos?

Podem sentir plaer amb tot el cos, ja que és molt sensible.
La boca, els mugrons, l'anus, els testicles, el penis,
la vagina, el clítoris, són parts molts sensibles, però

el plaer no solament es concentra als genitals.

A qui no li agrada que li acariciïn el cap o li facin
un massatge a l'esquena? Si vull saber què és el
que li agrada a la meva parella, l'hi hauré de preguntar.
Si vull que la meva parella sàpiga què és el que
més m'agrada, l'hi hauré de dir.
Descobrir el nostre plaer i el de la nostra parella
comporta un aprenentatge que cal tenir present.

De gaudir, també se n'aprèn.



treu-li suc!

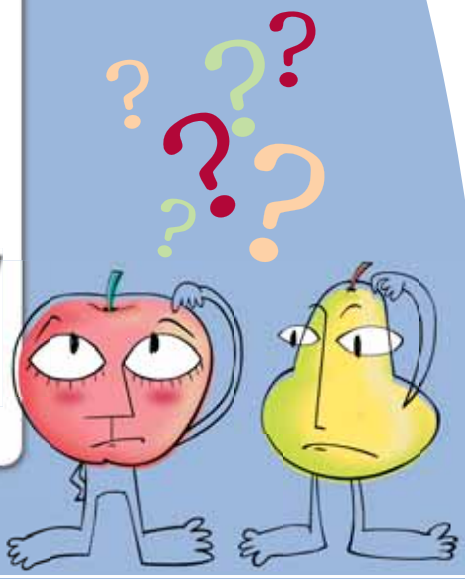
Què és el que t'agrada?
Coneixes el teu cos?

Diputació Barcelona
xarxa de municipis

És veritat que...

- …la primera vegada que practiquem la penetració vaginal em farà mal?
- …i la penetració anal, em farà mal?
- …la regla ve a edats diferents?
- …masturbar-se és dolent?
- …en les relacions sexuals entre noi i noia, el noi sempre ha de portar la iniciativa i la noia sempre ha de complaure'l?

Ningú no neix ensenyat. S'aprèn amb el coneixement i l'experiència!



treu-li suc!

Què opines sobre aquests mites?

Diputació Barcelona
xarxa de municipis

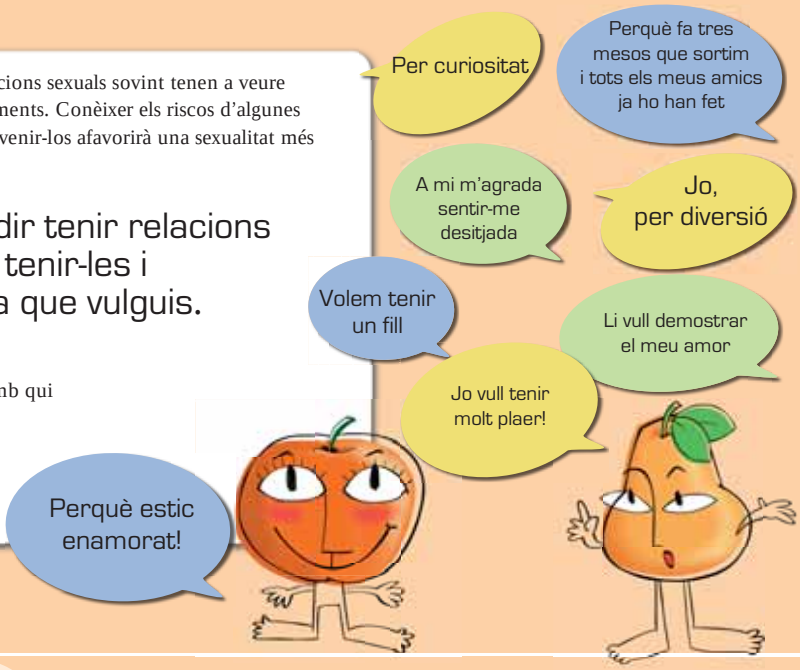
Per què tenim relacions sexuals?

Les raons per tenir relacions sexuals sovint tenen a veure amb el plaer i els sentiments. Conèixer els riscos d'algunes pràctiques sexuals i prevenir-los afavorirà una sexualitat més segura i satisfactòria.

Tu pots decidir tenir relacions sexuals o no tenir-les i de la manera que vulguis.

Tens dret a:

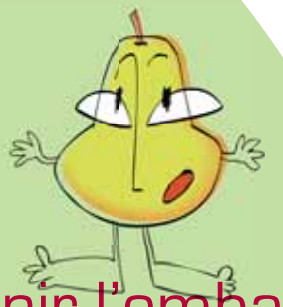
- decidir què, quan i amb qui
- tenir sexe segur
- dir no
- canviar d'opinió
- passar-t'ho bé



treu-li suc!

Per què creus que tens relacions sexuals o en voldries tenir?

Diputació Barcelona
xarxa de municipis



Com podem prevenir l'embaràs quan no és el millor moment?

Tenir un fill és una de les millors experiències que podem tenir. Però l'embaràs, si es produeix quan no és el moment, pot comportar moltes dificultats.

El preservatiu masculí, el preservatiu femení, les pastilles anticonceptives i la resta d'anticonceptius hormonals eviten l'embaràs si s'utilitzen correctament. Abans d'utilitzar-los val la pena consultar un servei sanitari.

En casos d'urgència, per no ús o mal ús dels mètodes anteriors, es pot prendre la "pastilla de l'endemà" durant les primeres 72 hores o, si ja han passat, recórrer a un servei sanitari.

Respectem el nostre cos i el de la nostra parella? Sabem quina és la manera que més ens convé per **prevenir l'embaràs?**

treu-li suc!

Utilitzes algun mètode anticonceptiu o el penses utilitzar? Quin? Per què?

Diputació Barcelona
xarxa de municipis

Quines infeccions de transmissió sexual existeixen?

* **El VIH o la sida** encara és mortal i es transmet pels fluids sexuals (semen i fluix vaginal) i la sang.
* **Les hepatitis A, B i C** es poden transmetre en relacions sexuals no protegides. Existeix una vacuna per a les hepatitis A i B.
* **Hi ha altres infeccions de transmissió sexual** com la gonorrea, la sífilis, la clamídia, l'herpes o els condilomes, que poden manifestar-se en picor als genitals, molèsties en orinar, berrugues, llagues o canvis en el fluix vaginal.

! **Si notem qualsevol d'aquestes molèsties,** cal superar la vergonya i anar al servei sanitari per rebre tractament, evitar complicacions i no encomanar a altres persones.

treu-li suc!

Com reaccionaries si veus que tens algun símptoma?

Diputació Barcelona
xarxa de municipis

Què és el VIH? I la sida?

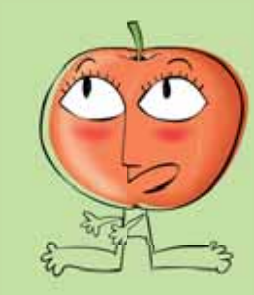
* **El VIH** (virus de la immunodeficiència humana) destrueix les defenses del cos i causa la sida.

* **La sida** (síndrome d'immunodeficiència adquirida) és un conjunt de símptomes que apareixen, al cap d'uns anys de tenir el VIH, quan les defenses estan molt baixes. És l'última fase de la infecció per VIH.
Com que el VIH es transmet per la sang, el semen i el fluix vaginal, només el podem contraure si mantenim determinades pràctiques sexuals sense protecció o compartim objectes on pugui haver-hi restes de sang recent.

Conviure, treballar, respirar el mateix aire, abraçar-nos, fer-nos petons, compartir banys, gots o anar a la piscina no suposa cap risc de transmissió del VIH.

treu-li suc! Com es pot prevenir el VIH?

Diputació Barcelona
xarxa de municipis



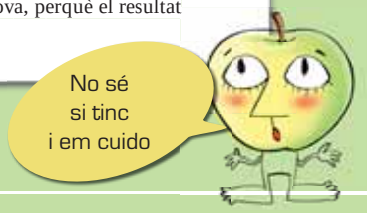
Com puc saber si tinc el VIH?

♥*!

El VIH va eliminant durant anys les defenses sense que ens n'adonem, perquè no presenta símptomes. Només al cap d'uns quants anys es comencen a notar els efectes, quan les defenses ja són molt baixes i emmalaltim fàcilment.

L'única manera de saber si tenim el VIH és demanar una anàlisi de sang específica a qualsevol ambulatori o ONG especialitzada.

Des del dia que haguem tingut una pràctica de risc amb la qual pensem que ens podem haver infectat, haurem d'esperar tres mesos a fer-nos la prova, perquè el resultat sigui el màxim fiable.



treu-li suc!

Una persona pot estar molt sana i forta i tenir el VIH? Quina és l'única manera de saber si tinc el VIH?

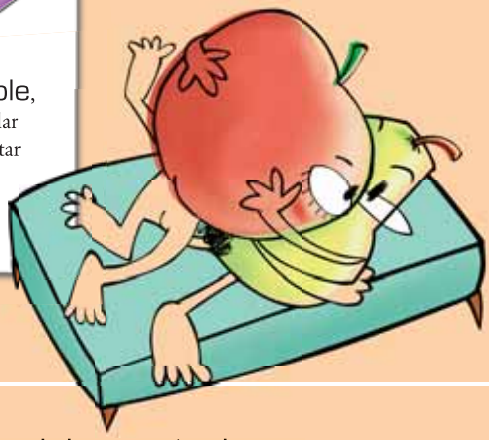
Diputació Barcelona
xarxa de municipis

Com es transmet el VIH?

El VIH present en els fluids sexuals (semen i fluix vaginal) i a la sang d'una persona infectada pot entrar a l'organisme d'una altra a través d'una ferida oberta o de les mucoses del cos (interior de la boca, interior de la vagina, punta del penis i interior de l'anus).

Les pràctiques sexuals amb risc d'infecció són les penetracions (vaginal i anal), i el sexe oral en menor mesura.

Cal evitar compartir material injectable, estris com el raspall de dents o les fulles d'afaitar i depilar que puguin contenir sang, tant per higiene com per evitar riscos. Si ens volem fer un pírcing o un tatuatge, hem d'anar a llocs que ofereixin totes les garanties sanitàries.



treu-li suc!

Se t'acudeixen pràctiques sexuals que pots fer sense cap risc? Quines?

Diputació Barcelona
xarxa de municipis

Com puc prevenir el VIH i altres infeccions de transmissió sexual?

Utilitzant un simple preservatiu

(masculí o femení) en totes les pràctiques de risc.

El preservatiu és l'únic mètode

que ens protegeix a la vegada de l'embaràs, el VIH/sida i la majoria d'infeccions de transmissió sexual. Es pot comprar a les farmàcies, màquines expenedores o supermercats i obtenir-los gratuïtament en algunes ONG i punts d'informació juvenil.

treu-li suc! Saps fer servir un condó?

Diputació Barcelona
xarxa de municipis

Ai, ai, ai...! Com li parlo del condó i quan?

Si li dic massa d'hora, què pensarà de mi? Que només el vull per a això! Si espero fins al final i cap dels dos no en portem, segur que no anirem a comprar-lo!

Quin és el millor moment
per dir-li que vull utilitzar el condó?

Quan encara som a la disco,
de camí cap a casa, al sofà mentre ens estem enrotllant o al llit quan ja estem despullats?

Si volem fer servir el condó, tots els moments poden ser bons per proposar-ho. Només cal pensar-hi abans, perquè cada situació i relació és diferent.

La clau està en... com dir-l'hi!

treu-li suc!

Vols evitar riscos?
Vols usar el condó?
Quin creus que és el millor moment per dir-l'hi?

Diputació Barcelona
xarxa de municipis

Com li dic que ho vull fer amb condó?

Sembla senzill, però els prejudicis sobre com s'ha de comportar un noi o una noia poden ser una barrera.

Hem vist alguna vegada a la vida real o a les pel·lícules com algú proposa l'ús del preservatiu de manera clara, directa i amb confiança?

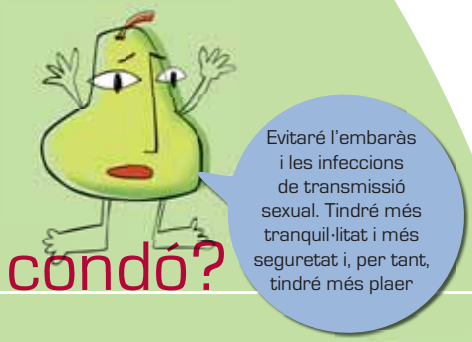
Si no ho hem vist mai ni ens ho han explicat, com ens ho farem per dir que volem fer-ho amb condó?

Ens haurem d'inventar la manera que ens sembli més còmoda, i, com més divertida sigui, millor.

treu-li suc! I tu, com l'hi diries?

Diputació Barcelona
xarxa de municipis

Per què hauria de fer servir el condó?



Si se sap que amb el condó s'evita l'embaràs i les malalties de transmissió sexual,
…per què hi ha joves que contrauen el VIH?
…per què augmenta el nombre d'embarassos no desitjats?
…per què és tan comú l'ús de la "pastilla de l'endemà"?

Potser perquè encara perduren alguns mites i prejudicis:

Ella no tenia pinta de tenir-la
No volia crear mal rotllo, ni trencar la màgia

Creia que a mi no em passaria. Millor carn amb carn

El meu xicot era un noi normal

Li havia de mostrar el meu amor! Pensava que no se sentiria el mateix

Només són suposicions sense fonament que de vegades s'utilitzen com a excusa per no fer servir el condó.

treu-li suc! I tu, per què el vols utilitzar?

Diputació Barcelona
xarxa de municipis

La fórmula del plaer

= tranquil·litat

tranquil·litat + = plaer

= plaer

= diversió

diversió + = plaer

= plaer

treu-li suc!

Per tu, què és el plaer?

Diputació Barcelona
xarxa de municipis

El condó és salut!

La salut t'ajuda a gaudir dels amics,
la sexualitat, la família, la parella, l'amor,
el sexe, els diners, la sexualitat,
la música, la feina, la festa, la xocolata
desfeta, la moto, la sexualitat, la pau
mundial, l'esport, el gos, les vacances,
la sexualitat, el poble, el mar...

treu-li suc!

SIDA STUDI
documentació + prevenció
www.sidastudi.org

Centre Jove
d'Anticoncepció i Sexualitat
www.centrejove.org

Creación Positiva
www.creacionpositiva.net

Stop Sida
www.stopsida.org

On puc aconseguir més informació?

El teu **Ajuntament** ofereix un servei adreçat
a joves on et poden orientar.

El teu **CAP** (Centre d'Atenció Primària) i/o al **PASSIR**
(Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva)

La **Diputació de Barcelona** a través de la seva pàgina:
http://www.diba.cat/salutpconsum/salutpublica/promociosalut/educaciosalut.asp

La **Generalitat de Catalunya** a través de:
el telèfon Sanitat Respon: 902 111 444
el telèfon del Programa per a la Prevenció
i l'Assistència de la Sida: 900 212 222

Les pàgines:
http://www.sexejoves.gencat.net
http://www.gencat.net/salut

Diputació
Barcelona
xarxa de municipis