

---

## DECISIONS D'AUTOCURA

---

### OBJECTIUS

---

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

### PERSONES DESTINATÀRIES

---

Adolescents i joves (a partir dels 14 anys).

### ESPAI

---

Una sala prou àmplia perquè les participants puguin distribuir-se en quatre petits grups.

### MATERIAL

---

- Targetes (annex I)
- Cartolina A3 que es divideixi en dues parts: 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 prejutjar. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes dues direccions: entre el grup i la persona referent; així com d'aquesta persona envers el grup.

Dividim les participants de l'activitat en quatre grups (d'unes sis 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 la col·loca. Si no hi hagués acord, la situarà a la zona del mig. Cal deixar clar que no és important conèixer la resposta exacta o no, ja que l'objectiu de la dinàmica és aprendre juntes. El que interessa és el debat i l'intercanvi d'idees que es dona en cada petit grup.

Tindran uns 20 minuts per col·locar-hi les targetes. La persona dinamitzadora pot passar per cada grup de debat per acompanyar-lo o resoldre'n els dubtes. Un cop finalitzat el temps de treball en els grups, es farà la posada en comú. Podem llegir la targeta en veu alta i demanar a cada grup que doni un argument de per què l'ha posat a l'apartat "d'acord" o a l'apartat "en desacord". Tot seguit, 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 parlant. Per saber que l'altre està a gust amb nosaltres o amb el que volem fer, una manera senzilla 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·libre! A diferència de les pel·lícules que ens mostra el porno, la realitat té molts guions:

- Podem comentar el que vulguem i parlar del que ens ve de gust i del que no.
- Si una persona ens diu que vol deixar estar el que estem fent, l'hem de respectar sempre.
- Insistir, pressionar o traspasar els límits personals és saltar-se el consentiment.

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

- Sentir desig és una condició essencial per estar excitades i tenir ganes de compartir la nostra sexualitat. El plaer compartit és el fil conductor de les trobades eròtiques.
- Aprofitarem la targeta per donar una explicació senzilla del flux vaginal: un flux present sempre a la vulva, que n'augmenta la producció quan estem en una situació en què sentim desig i que fa que qualsevol carícia sigui molt més plaent. 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 té més a veure amb aspectes relacionals (sentir-nos còmodes, estar-hi a gust, en confiança, desinhibides, amb ganes de jugar i d'experimentar juntes) i amb l'art i la màgia en la trobada, que no pas amb motius fisiològics.

## **3. COM MÉS GEMEGA UNA PERSONA, MÉS PLAER SENT**

Hi ha qui creu que es pot saber per l'expressió de la cara de 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 senten les persones per l'expressió de la cara. Per tant, **la manera més infal·lible de saber si les altres persones estan a gust amb nosaltres i senten plaer és fent-los preguntes com aquestes:**

- Et ve de gust? T'agrada? Hi estàs a gust?
- Vols que ho provi d'una altra manera?
- T'agrada més suau/fort/ràpid/lent? Vols que segueixi, vols que pari?

Són exemples de preguntes que ens poden ajudar a tenir relacions més plaents.

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

Cap pràctica sexual no ha de provocar dolor, ja que el que busquem les persones en viure la sexualitat és el plaer. Les persones que practiquen la penetració anal senten molt de plaer. A causa de la socialització de gènere, en el desenvolupament de la dinàmica, els nois acostumen a mostrar-se reticents a l'acció de rebre penetració, per demostrar la seva masculinitat. Aprofitarem la conjuntura per reflexionar sobre la relació entre l'homofòbia i la masculinitat. Quant a la pràctica de la preferència sexual, hi ha nois heterosexuais 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, no. Cada persona té el dret a decidir com li ve de gust viure la seva sexualitat i què no vol experimentar, i al mateix temps totes tenim dret que els nostres gustos no siguin estigmatitzats ni ridiculitzats pel patriarcat.

A vegades pot sortir el tema del BDSM (sigla que prové de la unió de *bondage*, disciplina, dominació i submissió i sadomasoquisme), ja que molts adolescents han vist la pel·lícula *Cinquenta sombras de Grey*. Podem contraatacar l'imaginari del dolor argumentant que precisament les BDSM són les pràctiques en què més importància s'atorga a la negociació i al consentiment de les persones implicades.

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

Aquesta targeta serveix per desconstruir el mite de ser "escalfabraguetes". Sortosament, les noves generacions ho tenen, almenys discursivament, molt més clar. També ens pot servir per parlar del consentiment. En comptes de la definició clàssica de donar permís o no a l'altra persona, ho definirem prioritant si sentim desig o no i ganes de fer, experimentar i compartir la nostra sexualitat amb una altra persona. Així, ressaltem la importància d'escoltar-nos a nosaltres mateixes, brúixola indispensable per viure la sexualitat de manera 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 de l'altra persona, preguntar és saviesa!
- El consentiment té a veure amb escoltar-nos a nosaltres mateixes i escoltar la persona amb qui estem.
- Saltar-se el consentiment és el contrari d'una sexualitat plaent, ja que aleshores és una agressió i provoca un gran malestar a qui la pateix.
- Mai no es perd el dret a dir no; en qualsevol moment podem parar una relació si no ens resulta plaent.

## 6. LA PRIMERA VEGADA FA MAL

La primera vegada s'associa a la penetració vaginal en una relació heterosexual. Podem aprofitar per combatre el coitcentrisme i l'heteronorma i per definir el sexe d'acord amb la diversitat que tenim les persones de viure la nostra sexualitat. Així, per sexe s'entenen les infinites maneres de donar-se plaer sexual entre les persones (sexe oral, anal, però també jocs eròtics, carícies, massatges, masturbació en parella, pèting, etc.). Posarem l'accent en el fet que no hi ha una jerarquia de les pràctiques sexuals pel que fa al plaer, ja que això depèn dels gustos de cada persona. Podem fer preguntes com:

En què consisteix la primera vegada?

Si la primera vegada significa penetració vaginal, com són les primeres vegades de les lesbianes i dels 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 practiquen la penetració vaginal. És crucial recalcar que la primera vegada no ha de fer mal, ni la segona, ni la tercera, ni la vintena, cap!

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

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

- A causa de la socialització de gènere, les noies arriben a les seves primeres vegades amb molt poc coneixement de com funciona el cos. La masturbació és una gran estratègia per revertir aquesta situació, ja que implica més autoconeixement del cos i del plaer propi. Estar connectades amb el nostre plaer és una gran eina per negociar unes relacions més segures i més plaents.
- És important generar un procés d'empoderament perquè les noies se sentin protagonistes actives en la seva sexualitat, legitimades per decidir i comunicar 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 més grans 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 de menys de 18 anys han de tenir l'autorització expressa de la mare, del pare o del tutor o tutora legal per poder interrompre l'embaràs.

## **8. L'AVORTAMENT ÉS GRATUÏT**

A Espanya, avortar dins de les 14 setmanes de gestació és una opció reconeguda pel marc legal i, per tant, està coberta per la sanitat pública i no implica cap cost econòmic. En cas de necessitar-ho, es pot acudir al centre sanitari més pròxim, a un servei de planificació familiar o a un servei d'atenció específic per a joves. El personal sanitari oferirà informació sobre la interrupció de l'embaràs, explicarà les diferents opcions i en resoldrà els dubtes.

## **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 remarcarem que no és un mètode contraceptiu eficaç per la presència del líquid preseminal: encara que tingui menys capacitat que el semen, com que conté espermatozous també pot provocar l'embaràs.

- Quan compartim intimitat sexual amb altres persones, busquem plaer. Fer servir mètodes contraceptius multiplica la nostra capacitat per sentir plaer, ja que disposem de tota la nostra atenció per gaudir!
- Encara que el risc d'embaràs sigui més baix que si s'ejacula a l'interior de la vagina, aquesta pràctica genera ratllades i angoixes fins que es produeix la menstruació. I tot aquest malestar, que sovint es viu en solitari, no té res a veure amb el plaer que es busca en les relacions sexuals. Convé recordar que no hem de viure amb neguits 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-hi suscitar consciència i empatia.
- 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 utilitzar 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 d'haver-se descuidat de prendre les pastilles anticonceptives habituals. Per tant, s'hi ha de recórrer en situacions d'urgència que suposin un risc d'embaràs no previst independentment del dia del cicle menstrual en què 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 tres dies després, ja que disposem de 72 hores per prendre-la (fins i tot n'hi ha una de fins a cinc dies), encara que és cert que l'eficàcia augmenta si es pren durant les primeres 24 hores.

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

L'afirmació és correcta. En cas que es necessiti, la pastilla es pot aconseguir:

- En els serveis sanitaris més propers, on ens donaran informació i l'anticonceptiu d'urgència de manera gratuïta.

- La pastilla de les 72 hores no necessita prescripció mèdica; es pot comprar a la farmàcia directament a partir dels 16 anys (costa 24 euros, aproximadament). Per a la pastilla de les 120 hores, necessitarem una recepta mèdica.

## **12. LA PASTILLA DE L'ENDEMÀ ES POT PRENDRE COM A MÀXIM TRES 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 prenem, estem alterant el nostre cicle hormonal i, sobretot, el nostre estat d'ànim. Hem de tenir molt present que els neguits i les inseguretats que sentim des de la pràctica de risc fins que ens ve la regla no tenen res a veure amb el plaer sexual i podríem estalviar-nos aquest malestar utilitzant els preservatius, que, a més, ens protegeixen del risc d'una ITS.

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

- Existeix un mite que explica que la pastilla de l'endemà produeix esterilitat; convé desmentir-lo.
- Pot produir marejos i malestar al baix ventre, però té pocs efectes secundaris.

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

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

La majoria d'ITS no presenten cap símptoma a curt termini, per la qual cosa sovint no se sap quan se'n pateix una. 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, el nivell cultural, el sexe, les habilitats emocionals, les capacitats físiques, la situació o les conductes sexuals.

## **15. L'ÚNICA MANERA DE SABER SI TINC UNA ITS ÉS FENT-ME UNES PROVES**

En cas d'haver mantingut pràctiques de risc de transmissió d'una ITS, la millor manera de saber si ens hem encomanat d'alguna és fer-nos unes 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 a l'any, ja que en molts casos les ITS no presenten cap símptoma.**



## **16. LA MAJORIA DE LES ITS ES PODEN CURAR**

La majoria de les ITS es poden curar; el més important és detectar-les aviat i seguir el tractament mèdic indicat tan de pressa com sigui possible. Si notem molèsties als genitals o durant les relacions sexuals, hauríem de fer-nos proves per descartar-les o per començar el tractament corresponent.

Amb les ITS no es tracta de sentir-se culpable ni de buscar culpables. Totes les persones som 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 segueixi sense tenir cura, és a dir, no s'elimina del tot del cos, els avenços en els tractaments antiretrovirals possibiliten que al cap de sis mesos de prescriure'ls 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 ÉS MÉS PROBABLE QUE PATEIXIN 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 que es fan.

## **18. SI COMPARTIM JOGUINES SEXUALS, PODEM FER SERVIR PRESERVATIUS PER EVITAR LA TRANSMISSIÓ D'INFECCIONS**

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

## **19. PER EVITAR LA TRANSMISSIÓ D'INFECCIONS EN EL SEXE ORAL, ES POT FER SERVIR UN PRESERVATIU PER AL PENIS O UNA BARRERA DE LÀTEX PER A LA VULVA**

Quan parlem de protecció durant el sexe oral, és probable que el primer que ens vingui al cap 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 (*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 hormonals no redueixen el risc de transmissió, ja que no suposen cap barrera als fluids de l'altra persona. Només són eficaços per protegir-nos de l'embaràs, però no d'una ITS. Hi ha moltes parelles que decideixen fer-se proves mèdiques per descartar una ITS i emprar aquests mètodes com a estratègia d'autocura. En aquest cas, és recomanable pactar que si s'estableixen contactes eròtics amb altres persones s'utilitzaran mètodes de barrera per evitar la transmissió d'una ITS. És convenient tornar-se a fer les proves en cas de no haver-los utilitzat i fer servir protecció amb la parella habitual fins que se'n tinguin els resultats i, en cas que sigui necessari, fins al final del tractament indicat.

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

VIH és la sigla que correspon al **virus de la immunodeficiència humana**. En destaquem les característiques següents:

- 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 TINGUI 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 circumstàncies següents:

**1. Presència d'un fluid transmissor.** Els únics fluids corporals amb aquestes característiques són (de més a menys 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 s'hi pugui introduir algun dels fluids transmissors del VIH. Aquestes portes d'entrada són les ferides obertes i les 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 més a menys 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 PRACTICANT SEXE ORAL ÉS MOLT MÉS BAIX QUE AMB LA PENETRACIÓ**

Efectivament, tal com s'explica a l'apartat anterior, l'interior de la boca és una mucosa molt més resistent que la resta. Igualment cal 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 més baixa que el semen, la qual cosa implica que el cunnilingus sigui una pràctica de risc baix en la transmissió del 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, fluxos vaginals), es pot transmetre el VIH a un altre organisme mitjançant una mucosa (o porta d'entrada) es poden diferenciar de la manera següent:

#### **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'anús).
- Compartir joguines sexuals de manera 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 sense risc:**

- Petons, abraçades, carícies, masturbació, etc.
- Encara que en la pràctica vulva-vulva estiguin en contacte els fluxos vaginals, no hi ha cap prova científica definitiva que permeti confirmar que es pugui produir 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 cap altra cosa. Podem posar l'exemple de les sabates: n'hi ha de molts models i talles, i amb algunes estarem més còmodes que amb d'altres, però perquè un dia ens n'hàgim emprovat unes que ens han resultat incòmodes no vol dir que hàgim d'anar descalces. Això és extrapolable a l'ús del preservatiu.

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

## 25. ÉS FÀCIL QUE UN PRESERVATIU ES TRENQUI

No és fàcil que un preservatiu extern (anomenat popularment preservatiu o condó per a penis o masculí) es trenqui si està ben col·locat. De fet, **la majoria de les vegades que es trenca és perquè està mal col·locat.** Aprofitarem per explicar de manera pràctica com s'ha de posar un preservatiu (podem emprar un *dildo*, un vibrador, un plàtan, la mà, etc.)

Si s'utilitza per al penis:

- S'ha de col·locar quan està erecte i abans d'iniciar la penetració vaginal o anal.
- S'ha d'agafar amb els dits per la punta, perquè no quedi aire a dins, i desenrotllar-lo al llarg del penis fins a la base. S'ha de deixar prou espai per emmagatzemar-hi 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 dins).

En cas d'utilitzar un *dildo*:

- Hem d'utilitzar un preservatiu nou per a cada persona per evitar les infeccions de transmissió sexual (ITS) o rentar bé el *dildo* amb aigua i sabó.

En tots dos casos, després d'usar-lo:

- Fer-hi un nus i llençar-lo sempre a la brossa. És d'un sol ús.
- Utilitzeu només lubricants amb base d'aigua! No utilitzeu ni vaselina, ni lubricants amb olis, ni cremes perquè poden deteriorar el làtex del preservatiu.

- Generalment són de làtex. En cas d'al·lèrgia, també es poden trobar preservatius d'altres materials com el poliuretà.

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

L'única cosa que indica el fet de portar preservatius a sobre és la voluntat de tenir cura de la salut sexual. És important guardar-los en llocs frescos, perquè la llum directa del sol o les altes temperatures poden 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 CONDÓ 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: moltes vegades, la noia és qui ho proposa i el noi és qui 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 de mi 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 vulgui fer-nos canviar d'opinió en benefici propi. En canvi, quan es dona una negociació igualitària, les persones ens sentim més connectades i el benestar de la nostra sexualitat augmenta.

<p><b>EN EL SEXE NO ES PARLA, S'ACTUA</b></p> <p>1</p>	<p><b>ESTAR MOLT EXCITATS O EXCITADES FA QUE EL SEXE SIGUI MÉS PLAENT</b></p> <p>2</p>	<p><b>COM MÉS GEMEGA UNA PERSONA, MÉS PLAER SENT</b></p> <p>3</p>	<p><b>EL SEXE ANAL NO FA MAL</b></p> <p>4</p>
<p><b>SI COMENCES A EMBOLICAR- TE AMB ALGÚ, HAS D'ARRIBAR FINS AL FINAL. SI NO, NO HAURIES D'HAVER COMENÇAT</b></p> <p>5</p>	<p><b>LA PRIMERA VEGADA FA MAL</b></p> <p>6</p>	<p><b>L'AVORTAMENT ÉS UN DRET</b></p> <p>7</p>	<p><b>L'AVORTAMENT ÉS GRATUÏT</b></p> <p>8</p>
<p><b>TREURE EL PENIS DE LA VAGINA ABANS D'EJACULAR EVITA SEMPRE UN EMBARÀS</b></p> <p>9</p>	<p><b>LA PASTILLA DE L'ENDEMÀ NOMÉS FA EFECTE SI LA PRENS L'ENDEMÀ D'HAVER-HO FET</b></p> <p>10</p>	<p><b>PUC ACONSEGUIR LA PASTILLA DE L'ENDEMÀ AL CAP O L'AMBULATORI, A LA FARMÀCIA O EN ALGUN CENTRE JOVE</b></p> <p>11</p>	<p><b>LA PASTILLA DE L'ENDEMÀ ES POT PRENDRE COM A MÀXIM TRES VEGADES</b></p> <p>12</p>

<p><b>LA PASTILLA ANTICONCEPTIVA TÉ EFECTES SECUNDARIS</b></p> <p>13</p>	<p><b>PODEM SABER SI UNA PERSONA TÉ UNA ITS PER LA PINTA QUE FA</b></p> <p>14</p>	<p><b>L'ÚNICA MANERA DE SABER SI TINC UNA ITS ÉS FENT-ME UNES PROVES</b></p> <p>15</p>	<p><b>LA MAJORIA DE LES ITS ES PODEN CURAR</b></p> <p>16</p>
<p><b>LES PERSONES QUE TENEN MÉS PARELLES ÉS MÉS PROBABLE QUE PATEIXIN UNA ITS</b></p> <p>17</p>	<p><b>SI COMPARTIM JOGUINES SEXUALS, PODEM FER SERVIR PRESERVATIUS PER EVITAR LA TRANSMISSIÓ D'INFECCIONS</b></p> <p>18</p>	<p><b>PER EVITAR LA TRANSMISSIÓ D'INFECCIONS EN EL SEXE ORAL, ES POT FER SERVIR UN PRESERVATIU PER AL PENIS O UNA BARRERA DE LÀTEX PER A LA VULVA</b></p> <p>19</p>	<p><b>ELS ANTICONCEPTIUS HORMONALS (PASTILLES, ANELL...) REDUEIXEN EL RISC DE TRANSMISSIÓ D'INFECCIONS</b></p> <p>20</p>
<p><b>ÉS POSSIBLE CONTRAURE EL VIH PER UNA PICADA DE MOSQUIT</b></p> <p>21</p>	<p><b>COMPARTIR LA ROBA AMB UNA PERSONA QUE TINGUI EL VIH IMPLICA UN RISC</b></p> <p>22</p>	<p><b>EL RISC DE TRANSMETRE EL VIH PRACTICANT SEXE ORAL ÉS MOLT MÉS BAIX QUE AMB LA PENETRACIÓ</b></p> <p>23</p>	<p><b>EL PRESERVATIU FA QUE SENTIM MENYS</b></p> <p>24</p>

**ÉS FÀCIL QUE UN  
PRESERVATIU ES TRENQUI**

**25**

**SI PORTES CONDON A  
SOBRE SEMBLA QUE  
SEMPRE VAGIS BUSCANT  
SEXE**

**26**

**LA GENT QUE HO FA SENSE  
CONDÓ ÉS PERQUÈ NO TÉ PROU  
INFORMACIÓ**

**27**



