

# POSTEL TEZA!



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

Publicació adreçada a joves de secundària amb la finalitat d'informar-los i sensibilitzar-los de la prevenció del VIH/sida

**Direcció:**

- Antoni Plasència i Taradach
  - Albert Giménez i Masat
- Direcció General de Salut Pública  
Departament de Salut

**Coordinació:**

- Núria Mestre i Roset
  - Remei Aguilera i Galobart
- Direcció General de Salut Pública  
Departament de Salut

**Equip de redacció:**

- Alba Aixalà. Associació Anti-Sida de Lleida
- Maria Cufí i Carla Casals. Associació Comunitària Anti-Sida de Girona
- Núria Barcons. Associació CEPS. Associació per a la Prevenció i la Promoció de la Salut
- Cristina Sánchez. CAIS Creu Roja Tarragona
- Marta Pérez i Raquel Gómez. Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat
- Gemma González. Fundació Salut i Comunitat
- Maria Cànovas i Eva Montes. Institut de Reinserció Social
- Sandra Giner. Joves per la Igualtat i la Solidaritat
- Núria Mestre i Remei Aguilera. Programa per a la Prevenció i l'Assistència de la Sida. Departament de Salut
- Assumpció Roset i Rosa M. Securún. Programa d'educació per a la salut a l'escola. Departament d'Educació
- Jordi Casals. Secretaria de Joventut. Departament d'Acció Social i Ciutadania
- Montse Pons i Francina Costa. SIDA STUDI

Agraïm també la col·laboració de les persones que han revisat aquest material.

© Generalitat de Catalunya - Departament de Salut

Edita: Direcció General de Salut Pública

Primera edició: Barcelona, desembre de 2006

Tiratge: 200.000 exemplars

Dipòsit legal: B-47.883-2006

Direcció editorial: Pau Tutusaus

(Responsable de Publicacions, Imatge i Difusió Corporativa del Departament de Salut)

Assessorament lingüístic: MANNERS

Disseny Gràfic: ACV edicions

Il·lustracions: ACV i Ernest Cortada

Impressió: Índice, S.L.

# Presentació

Ei jove!! Et trobes davant d'un material que et pot ajudar a resoldre alguns dubtes sobre la sexualitat. Potser ja els has tingut o potser creus que ja ho saps tot... Tot i així et convidem a mirar-te'l.

La Carla, la Paula, el Guillem i el Marc són joves com tu, que estan vivint sensacions, experiències i moments molt especials. En les seves històries potser t'hi veuràs reflectit.

Esperem que aquest opuscle et pugui ajudar a gaudir de la teva sexualitat de manera responsable.

Fes-te'l teu !!!!

Ei!! Jo sóc en Marc.

Jo em dic Carla.

...i Guillem!!

Jo la Paula!



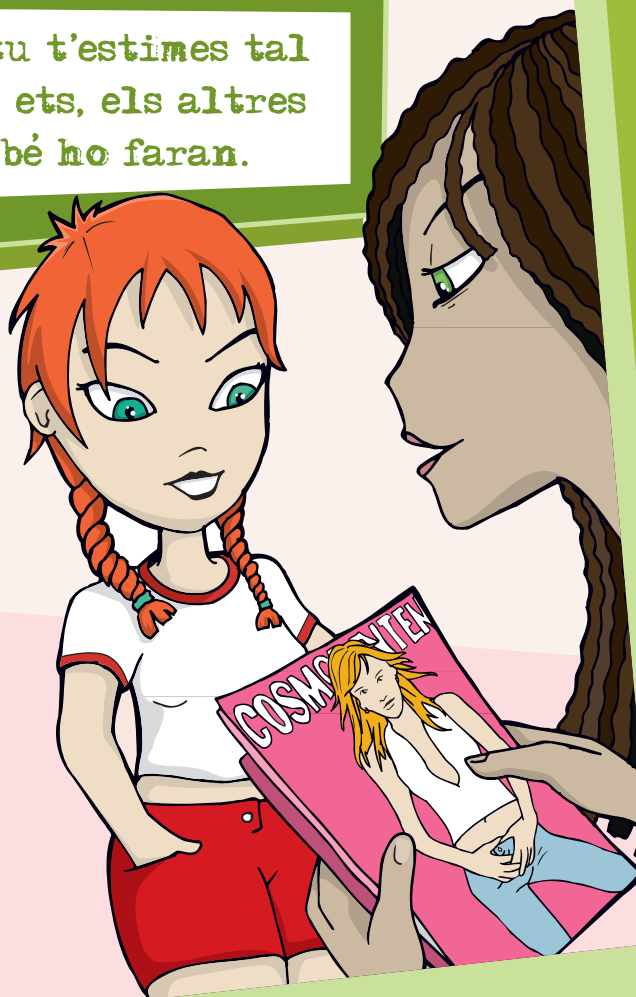
# Què ens passa?

Que el nostre cos canviï és un dels primers signes que indiquen que entrem a l'adolescència. Tot i així, el ritme de cada persona és diferent.

Les noies acostumen a canviar abans que els nois, però ni en totes les noies ni en tots els nois aquests canvis apareixen al mateix temps.

Cadascú té el seu ritme biològic. La mida dels pits i dels genitals, l'aparició de pèl, els grans a la cara, que siguem més alts o més baixos són alguns dels aspectes que poden canviar.

Si tu t'estimes tal com ets, els altres també ho faran.

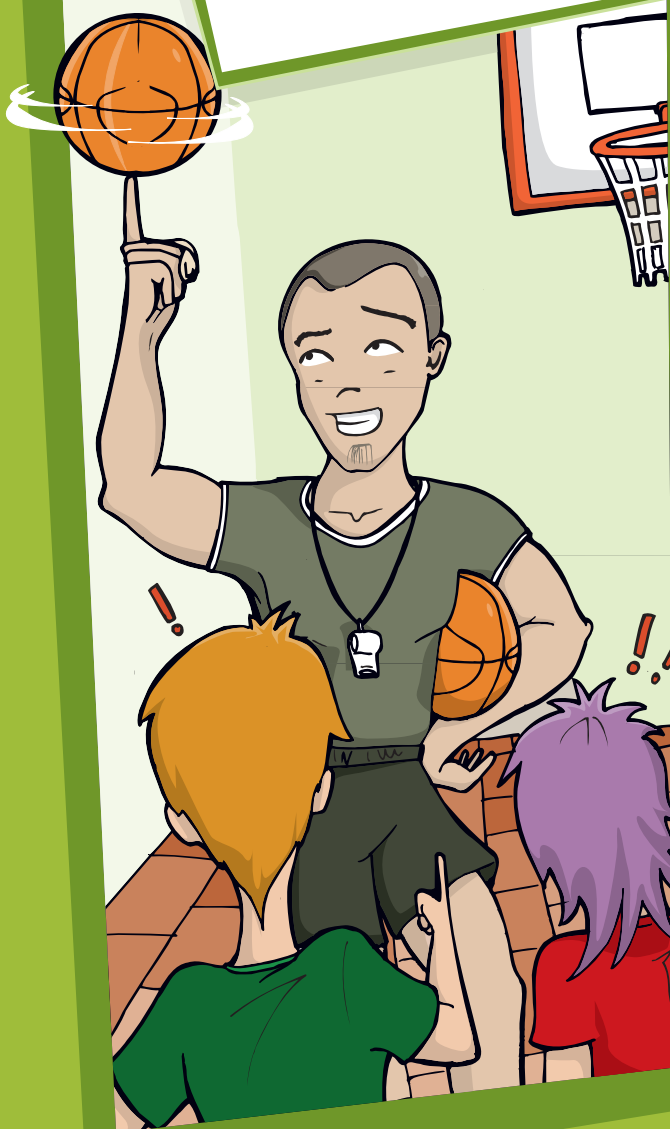


La nostra imatge és un reflex del que li passa al nostre cos.

Ens pot ser difícil d'acceptar, però hem de saber que no és definitiu.

A vegades ens formem una noció del nostre cos basada en les modes del moment.

Tu ets especial i tan bo com els altres.



# I els nostres pares...

A part d'aparèixer tots aquests canvis físics, el nostre estat d'ànim té molts alts i baixos, tan aviat estem contents com tristos i sense saber per què.

Tenim nous interessos, ens sentim molt bé amb els nostres amics i amigues, però els nostres pares sembla que no ho acaben d'entendre. Moltes vegades ens continuen tractant com a criatures petites i quan volem fer altres coses a vegades discutim i ens "agobiem". De sobte és com si visquéssim en dos mons i parléssim llenguatges diferents.

Necessitem organitzar el nostre propi espai, amb les nostres coses, amb prou intimitat per poder anar descobrint com som, què volem, què ens agrada..., però sense perdre la bona relació amb el pare i la mare.





# El desig sexual

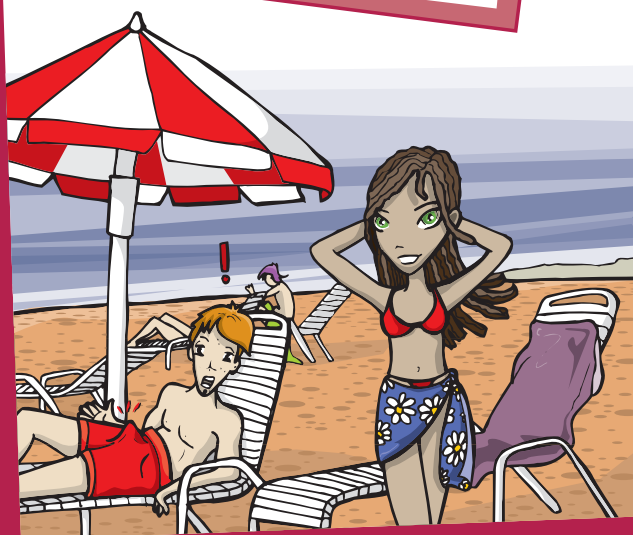
Tant els nois com les noies podem tenir noves sensacions al cos que ens poden generar desconcert, com ara pessigolleig, formigueig, erecció dels genitals i aparició de líquid preseminal en els nois i de flux vaginal en les noies.

Aquestes són reaccions que té el cos com a desencadenant dels canvis hormonals que apareixen a la pubertat.

Tot aquest seguit de percepcions del nostre cos es poden donar en el desig sexual.



**Quan et sents atret/a per una altra persona, tens moltes ganes d'estar amb ella i compartir-hi la teva sexualitat, els teus somnis i sentiments.**



# Masturbar-se... què en sabem?

A vegades, quan sentim excitació podem masturbar-nos acariciant el nostre cos i/o els genitals.

Es poden produir sensacions càlides, agradables i excitants. Això ens permetrà conèixer el propi cos i descobrir aquelles zones on les sensacions són més intenses i ens produeixen més plaer.

Aquesta màxima excitació ens pot portar a l'orgasme.

La masturbació és un moment íntim, una manera de conèixer el propi cos. No t'has de sentir diferent per practicar-la ni per no fer-ho.

Ni és obligatori masturbar-se ni tothom ho fa.

Masturbar-se és una opció molt personal que no et pot fer cap mal.



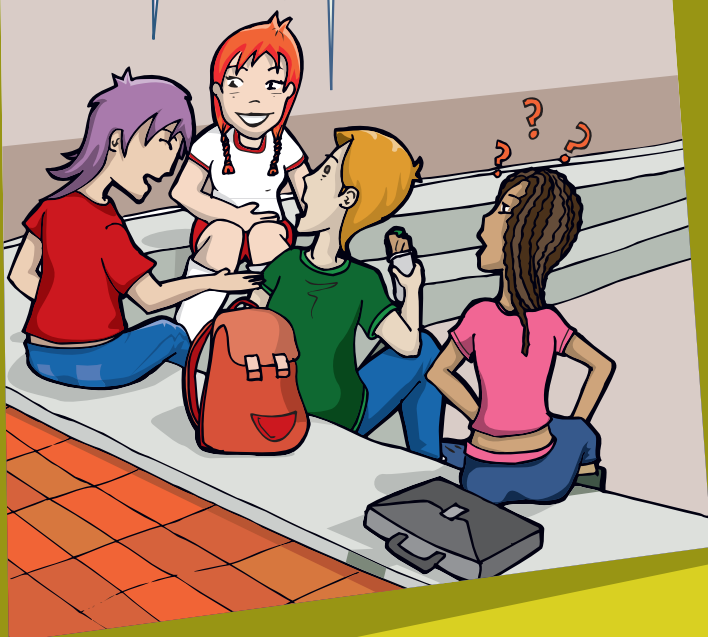
Ahir al vespre a la televisió  
feien un programa de sexe  
i parlaven de la masturbació.  
I saps què?  
Les noies també ho fan!!

Ahh sííí?! I com??...

És clar que ens  
masturbem!!  
Et penses que només ho  
feu vosaltres, els nois??!!

Però si vosaltres,  
les noies, no en  
parleu mai!

I ara de què estem  
parlant, doncs??

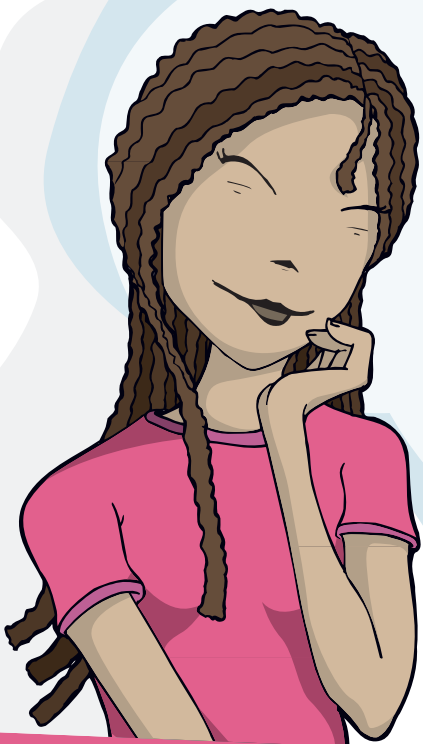


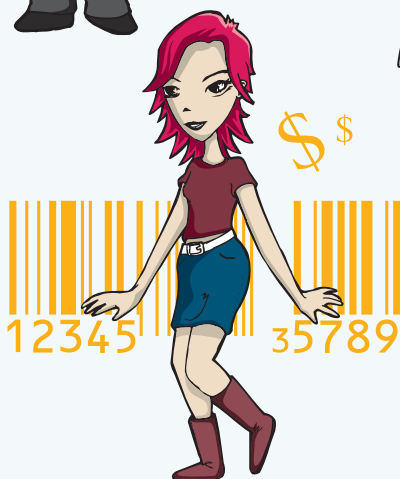
# Què és enamorar-se?

Hi ha moltes coses a la vida que ens parlen de l'amor: les pel·lícules, les cançons... Però ben bé, què és això??

De sobte ens atrau una persona propera a nosaltres, que ens fa sentir neguit: el cor ens batega més ràpidament, ens brillen els ulls, pensem molt en ell o ella, necessitem veure'ns, estar a prop i que ens puguem abraçar, busquem la intimitat... Tot és especial i únic!!

Alhora, tenim por a patir, al fracàs, que ens facin mal, que el noi o la noia que ens agrada no senti el mateix..., però aquests sentiments tan aviat vénen com se'n van.





Són sensacions intenses, noves i ràpides, a vegades positives i d'altres no tant. A banda del desconcert, a vegades les coses no surten com voldríem, però enamorar-nos és una experiència que val la pena viure i gaudir.

A vegades podem sentir atracció per una persona llunyana a nosaltres, una actriu, un esportista, una cantant... que ens desperta emocions i ens fa sentir molt especials.

# L'orientació sexual

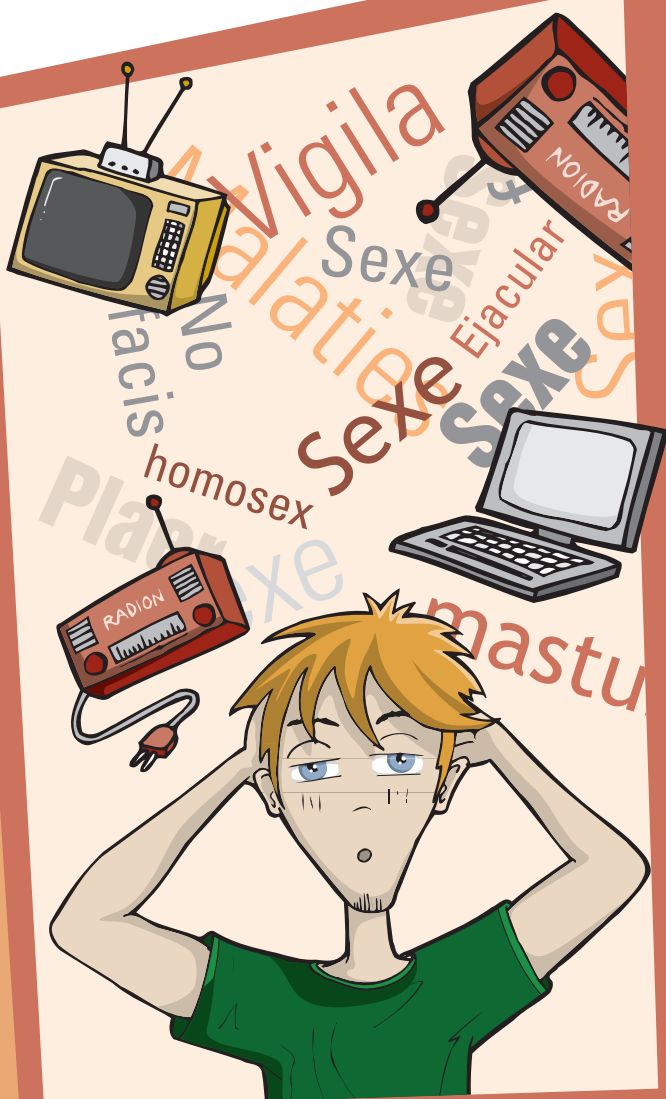
El meu amic o amiga és només això, o bé alguna cosa més? O potser tinc por que sigui alguna cosa més? A més tinc somnis i/o fantasies eròtiques tant amb nois com amb noies. Això vol dir que m'agraden les persones del mateix sexe? Que potser sóc gai o lesbiana?

**Amb el temps s'anirà definint la teva sexualitat i et serà més fàcil ordenar tots aquests sentiments que ara donen lloc a tanta confusió. No tinguis pressa!!**



# Perquè ens parlem tant de sexe?

Sovint ens sentim bombardejats per imatges i informació sobre la sexualitat i el sexe que ens arriben des de diferents fonts: internet, televisió, ràdio, revistes, famílies, xerrades a l'escola, amigats, professorat...



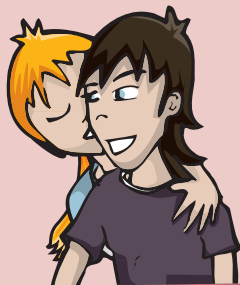
La sexualitat és important perquè ens permet expressar afecte, sentiments, comunicar-nos, ens fa sentir més propers a l'altra persona i evidentment també ens proporciona plaer.

# Fem l'amor? Fem l'amor!

N'hem sentit a parlar tant que el dia que decidim compartir la nostra sexualitat amb una altra persona, és possible que se'ns generin encara més dubtes.

Hem de ser responsables amb la nostra sexualitat i això fa que hàgim de pensar quina és la millor manera de viure-la i gaudir-la sense posar-nos en risc.

La sexualitat inclou diverses maneres d'expressar-se: a través de les carícies, la nuesa, l'exploració del propi cos i el de l'altre, els petons, la masturbació... I no només s'expressa amb les relacions sexuals amb penetració, sinó també a través de la comunicació dels nostres sentiments, el respecte de l'un per l'altre...





Arribarà el moment en el qual ens sentirem preparats per iniciar les relacions sexuals amb penetració; hem de tenir amb compte quins són els riscos i com podem protegir-nos-en.



# I quins RISCOS tenim???

Quan tenim relacions sexuals amb penetració podem patir una infecció de transmissió sexual, inclòs el VIH/sida, així com un embaràs no desitjat.

**ITS:** infeccions de transmissió sexual. Són infeccions que es transmeten entre les persones, especialment durant les relacions sexuals amb penetració, però també amb el contacte entre els genitals i les pràctiques de sexe oral.

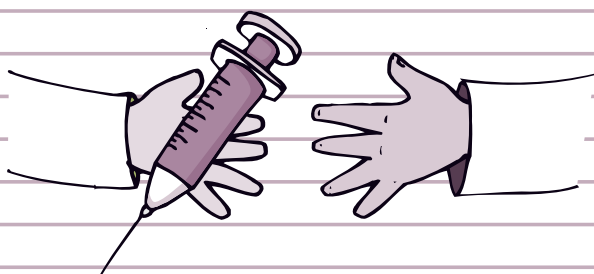
**VIH:** virus de la immunodeficiència humana. Debilita el sistema de defensa del nostre cos (sistema immunològic), que és l'encarregat de lluitar contra les malalties. El VIH es troba en la sang, el líquid preseminal, el semen, les secrecions vaginals i la llet materna d'una persona infectada.

És per això que el VIH pot entrar al nostre cos a través

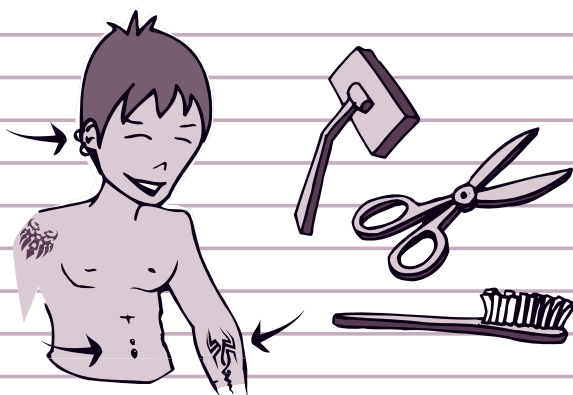
de les relacions sexuals amb penetració (anal, vaginal) i el sexe oral.



d'objectes contaminats amb sang que traspassin la pell: xeringues i agulles compartides; tatuatges i pírcings realitzats amb material no esterilitzat.



d'objectes personals que puguin provocar ferides: raspall de dents, fulles d'afaitar.



de mare infectada a fill o filla: durant l'embaràs, el part i l'alletament matern.



**SIDA:** síndrome de la immunodeficiència adquirida.

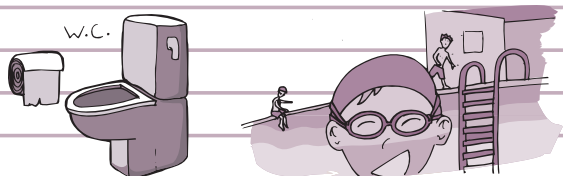
És l'etapa més greu de la infecció pel VIH en què el sistema immunològic ja està molt deteriorat i apareixen malalties més o menys greus.

# Com em puc protegir?

Fer l'amor sense penetració (petting: carícies, petons, nuesa, estimulació dels genitals de la parella, masturbació...) és una bona manera de tenir relacions sexuals segures. Com també ho és utilitzar sempre el preservatiu en les relacions sexuals amb penetració (anal, vaginal) i en el sexe oral per tal de protegir-nos de l'embaràs i d'algunes ITS, com ara el VIH/sida.

Altres maneres de protegir-nos de la infecció pel VIH/sida serien no compartir mai xeringues i agulles, objectes tallants contaminats que traspassin la pell ni objectes personals (raspall de dents, fulles d'afaitar), fer-nos els tatuatges i pírcings amb material esterilitzat i, en el cas de la mare infectada, no alimentar el fill o filla amb llet materna.

No hi ha risc d'infecció:



# Preservatiu o condó!!

És igual quin nom fem servir, preservatiu, condó, goma..., el que és clar és que l'hem d'utilitzar sempre i correctament en cada una de les relacions sexuals que tinguem per tal d'evitar algunes ITS, inclòs el VIH/sida, i també els embarassos no desitjats. El preservatiu ens permet gaudir i compartir la nostra sexualitat amb seguretat i tranquil·litat.

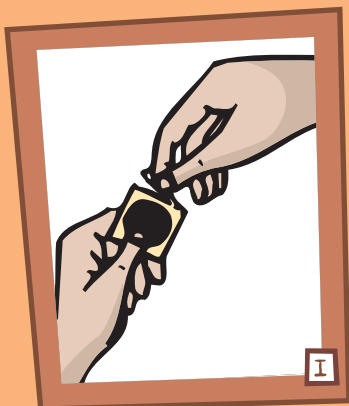
El sabré posar correctament?  
?

Perdré sensibilitat en la relació?  
Se'ns trencarà?  
?



Podem trobar dos tipus de preservatius: el masculí i el femení. Hem d'escollir el que més ens agradi o convingui, ja que els dos tenen el mateix grau de fiabilitat. Hem de fer servir només un preservatiu en cadascuna de les nostres relacions. Pensem que si n'utilitzem dos de masculins, o bé un de femení i un de masculí alhora, es poden trencar.

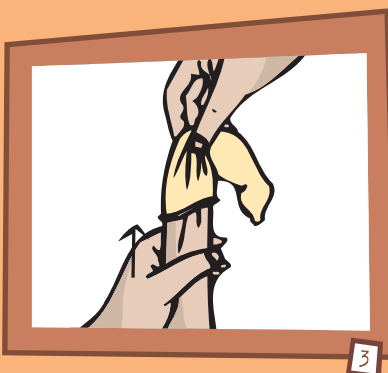
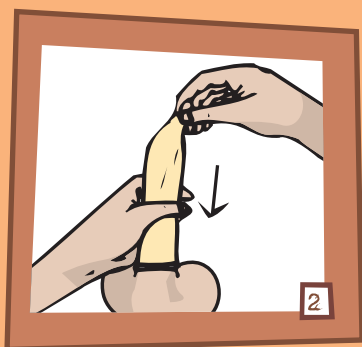
# Preservatiu masculí...



Sol ser de làtex, i ha d'estar homologat. L'homologació de la Comunitat Europea (CE) ha d'aparèixer a l'embolcall o a la caixa, com també la data de caducitat.

És fàcil d'utilitzar.

En podem trobar de diferents colors, sabors, aromes, mides, etc.

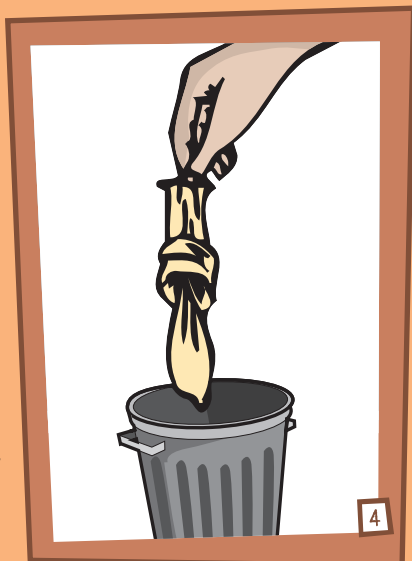


Cal conservar-lo en un lloc fresc i sec, ja que la calor pot malmetre'l.

Quan el portis a sobre, posa'l en una caixeta per evitar que es deteriori.

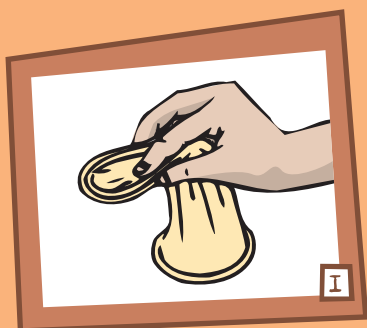
No té cap contraindicació i és fàcil de trobar: farmàcies, supermercats, condoneries, ONG de servei en sida, punts d'informació juvenil (PIJ), PASSIR,\* centres de salut, màquines expenedores...

\*PASSIR: Programa d'atenció a la salut sexual i reproductiva.



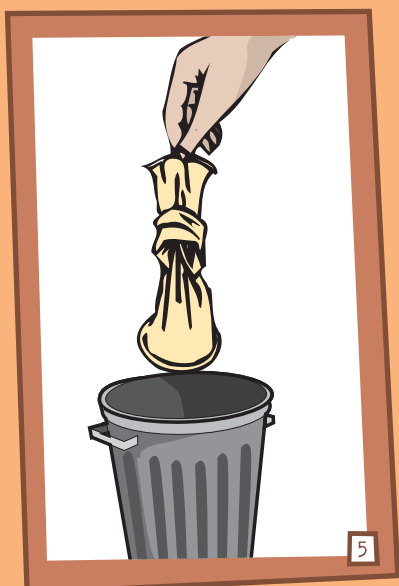
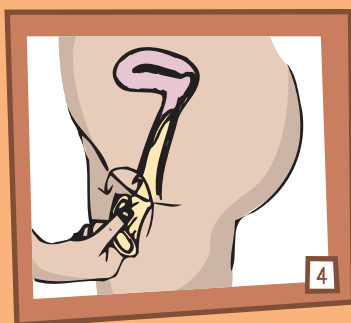
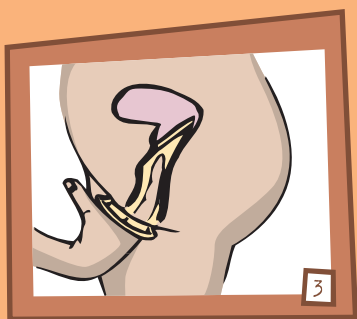
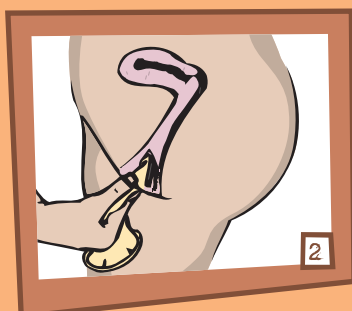


# Preservatiu, femení...



És de poliuretà,  
tan resistent i segur  
com el masculí.

Se'l posa la dona,  
s'introdueix a la  
vagina de forma  
similar a un tampó  
sense aplicador i  
cobreix des de  
l'entrada de la vagina.



Es ven  
exclusivament a  
les farmàcies i  
també en trobaràs  
gratuitament als  
PASSIR,\* ONG de  
servei en sida i punts  
d'informació juvenil  
(PIJ).

\*PASSIR: Programa  
d'atenció a la salut sexual  
i reproductiva.

# Prendre decisions!!

Estic feta un embolic!!  
El Miquel m'ha demanat que fem l'amor. I no sé què he de fer, no ho tinc gens clar!!

Però tu en tens ganes, en Miquel t'agrada??

Doncs no ho sé!!  
A classe n'hi ha que ja ho han fet!! A més, si li dic que no, tinc por que em deixi.

Ah!! Doncs jo no ho faré fins que no en tingui ganes!!!



La teva opinió no sempre ha de ser la mateixa que la dels teus companys i companyes.

No facis res que no vulguis fer. Si no ho tens clar, espera't. Cadascú té el seu ritme.

Que ningú decideixi per tu.

Ei! No et tallis, demana-li per sortir. Que no veus com et mira ella, també? Va home, llença-t'hi!!!!



Les relacions  
d'amistat i d'amor,  
s'han de basar en la  
comunicació i el  
respecte. Cuida't en  
les teves decisions i  
estima la teva salut.

Ai!! Un missatge del Miquel,  
vol saber amb qui estic i  
a on!!

Des que hem quedat t'ha  
enviat molts missatges!!

Li agrada saber on sóc i  
amb qui, m'estima molt!!

Tu també l'estimes i no li  
envies un missatge cada  
moment...  
Vols dir que et té prou  
confiança??



# I si encara tinc dubtes?

Al teu voltant sempre trobaràs persones amb les quals podràs parlar de tots aquests temes: família, professorat, amistats...

Si ho prefereixes, també pots acudir als professionals de la salut en els programes d'atenció a la salut sexual i reproductiva, centres d'atenció primària, ONG de servei en sida i punts d'informació juvenil (PIJ), on t'atendran de forma confidencial i gratuïta.

## Altres serveis on pots ampliar informació:

### Departament de Salut

- Programa per a la Prevenció i l'Assistència de la Sida.

# SIDA

## 900 212222

Informació confidencial i gratuïta

- Sanitat Respon 24 hores.



**Sanitat Respon 24 hores**

## 902 111 444

- Equip pediàtric de l'Atenció Primària de Salut.
- Programes d'atenció a la salut sexual i reproductiva.

### Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS)

Telf. 93 415 10 00

### Webs per consultar:

[www.gencat.cat/salut](http://www.gencat.cat/salut)  
[www.centrejove.org](http://www.centrejove.org)  
[www.gencat.cat/joventut](http://www.gencat.cat/joventut)  
[www.sexejoves.gencat.net](http://www.sexejoves.gencat.net)  
[www.xtec.net/innovacio/salut](http://www.xtec.net/innovacio/salut)  
[www.informaciosexual.net](http://www.informaciosexual.net)  
[www.sidasaberajuda.com](http://www.sidasaberajuda.com)  
[www.cogailles.org](http://www.cogailles.org)  
[www.diba.cat](http://www.diba.cat)

Recurs més proper:

# Glossari

**Coit:** acte sexual amb penetració.

**Cunnilingus:** sexe oral (genitals-llengua/boca) practicat a una dona.

**Desig sexual:** sentir una intensa atracció i/o interès sexual per una persona.

**Erecció:** augment del flux de sang en els testicles i el penis a causa d'estímuls de caràcter afectiu i/o eròtic que provoca un canvi en la mida i el gruix.

**Estimulació mútua:** acariciar els genitals i altres parts del cos de la parella amb la finalitat de donar i rebre plaer.

**Fel·lació:** sexe oral practicat a un home (penis-boca), amb ejaculació o sense.

**Fluix vaginal:** secreció espessa existent a la vagina; la quantitat i el color pot canviar durant el cicle menstrual. També actua com a lubricant natural durant les relacions sexuals, motiu pel qual és present des de l'inici del desig sexual i durant tota la relació sexual. Pot transmetre ITS, inclòs el VIH/sida.

**Gai:** home homosexual.

**Heterosexual:** persona que se sent atreta per una altra de diferent sexe.

**Homosexual:** persona que se sent atreta per una altra del mateix sexe.

**Lesbiana:** dona homosexual.



**Líquid preseminal:** fluid transparent que apareix en qualsevol moment entre l'erecció del penis i l'ejaculació i que el noi no pot controlar. Pot contenir espermatozous i donar lloc a l'embaràs i/o transmetre ITS, inclòs el VIH/sida.

**Orgasme:** grau màxim d'excitació sexual, acompanyat de sensacions agradables i plaents que es poden estendre per tot el cos.

**Orientació sexual:** tendència que les persones demostrem a nivell sexual i afectiu cap a altres persones, siguin o no del mateix sexe. Segons cap a qui ens sentim atrets, ens definirem com a heterossexuals o bé homossexuals.

**Petting:** intercanvi de mostres d'afecte en un joc amorós i plaent: petonejar, acariciar, fer massatges..., tot allò que us vingui de gust fer amb la parella sense arribar a una penetració. És una bona manera de practicar sexe sense risc, evitant l'embaràs i algunes ITS, inclòs el VIH/sida.

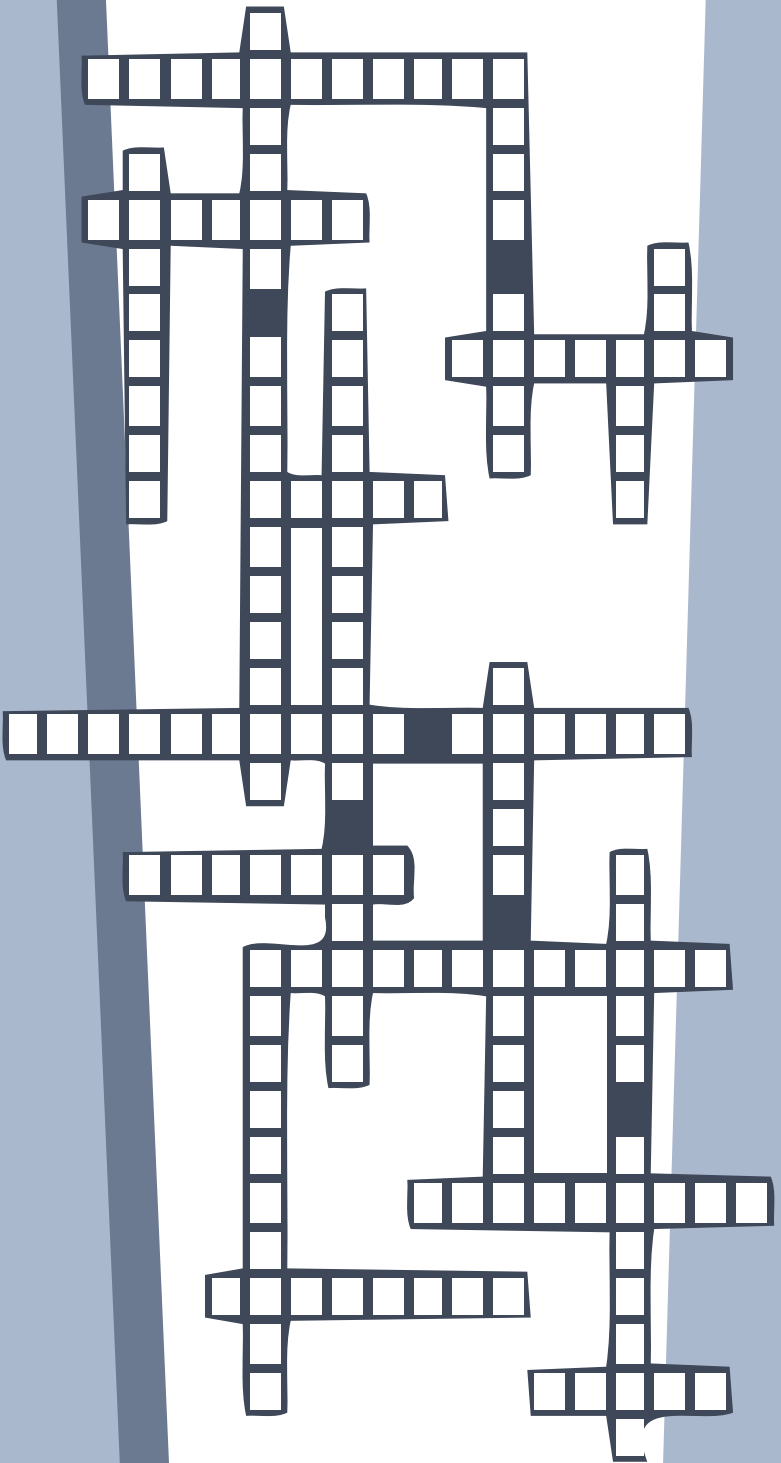
**Plaer:** conjunt de sensacions agradables que poden ser produïdes per l'estimulació del cos amb petons, carícies, masturbació...

**Pubertat:** període de la vida caracteritzat per l'aparició dels primers canvis en el cos, en la manera de ser, en els interessos i en el caràcter sexual, i també pel descobriment de la sexualitat.

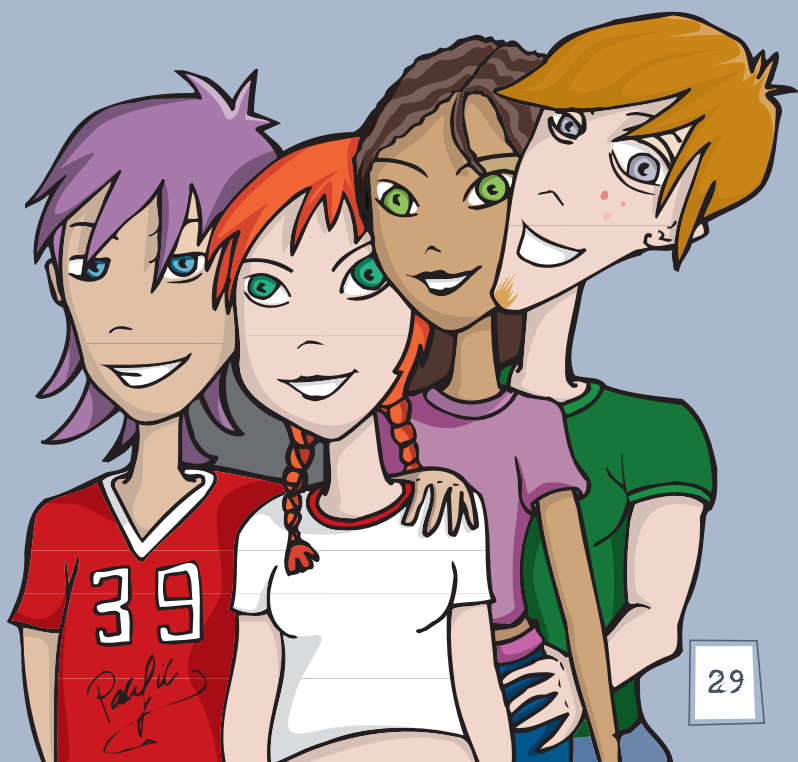
**Semen:** fluid blanquinós que conté espermatozous i que pot donar lloc a l'embaràs i/o transmetre ITS, inclòs el VIH/sida.

**Sexe oral:** acariciar els genitals amb la boca amb la finalitat d'obtenir plaer.

# Mots en creuats



Amb les paraules  
del glossari pots  
fer l'encreuat!!!



# Bibliografia

- HARRIS, Robie H. *Sexo... ¿Qué es? Desarrollo, cambios corporales, sexo y salud sexual*. Barcelona: Editorial Serres, 1996.
- ROCA, N. *Sóc un adolescent. Respostes a molts dels teus dubtes*. Barcelona: Editorial Gemser, 2004.
- ROCA, N. *Sóc una adolescent!* Barcelona: Editorial Molino, 2002.
- INSTITUTO DE LA MUJER. MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. *Chicas adolescentes*. Madrid: 2003.
- DIPUTACIÓ DE BARCELONA. *Anticoncepció. Malalties de transmissió sexual*. Barcelona: 1999.
- BACHARAN, N., SIMONNET, D. *L'amor explicat als nostres fills*. Barcelona: Editorial Pòrtic, 2000.
- BARGUÑO, L. *La primera vegada*. Barcelona: Columna Jove, 2004.

- GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE SANITAT I SEGURETAT SOCIAL. *Et protegeixes de la sida?* Barcelona: 1996.

- GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE SANITAT I SEGURETAT SOCIAL. *Dona i sida.* Barcelona: 1999.

- GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE SANITAT I SEGURETAT SOCIAL. *Les primeres vegades.* Barcelona: 2000.

- GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE SALUT. *Per un futur sense sida. No te'n desentenguis. Informa-te'n.* Barcelona: 2005.

Amb la col·laboració de:

