

Tens dret a gaudir de la teva sexualitat, ho saps?

La sexualitat està relacionada amb el sexe, la identitat de gènere, l'orientació sexual, l'erotisme, el plaer, la intimitat, l'afectivitat i la reproducció.

La sexualitat és una cosa molt important per a les persones.

Té a veure amb la salut, amb el creixement personal, i amb el nostre benestar. La sexualitat és un dret.

Totes les persones tenim dret a gaudir de la nostra sexualitat, segons els nostres interessos, desitjos i capacitats.

La masturbació és una pràctica relacionada amb la sexualitat. En aquest document trobaràs algunes recomanacions per masturbar-te d'una manera sana i plaent.

Tingues en compte

Fes-ho en un espai privat.

Si ho comparteixes, assegura't que l'altra persona vol el mateix.

Si sents dolor o molèstia, atura't i demana consell.

Busca el moment del dia més adequat, per gaudir sense presses.

Fes-ho perquè et ve de gust, no és cap obligació.

Pots mirar vídeos i revistes per augmentar l'excitació.

La fantasia i l'ús de masturbadors també pot ser plaent.



El desenvolupament de l'afectivitat i la sexualitat forma part de les necessitats de les persones, és un dret i permet tenir una vida plena.

dincat 

Contacte:

Joan Güell 90-92 | 08028 Barcelona
Telèfon: 93 490 16 88 | Fax: 93 490 96 39
info@dincat.cat | www.dincat.cat

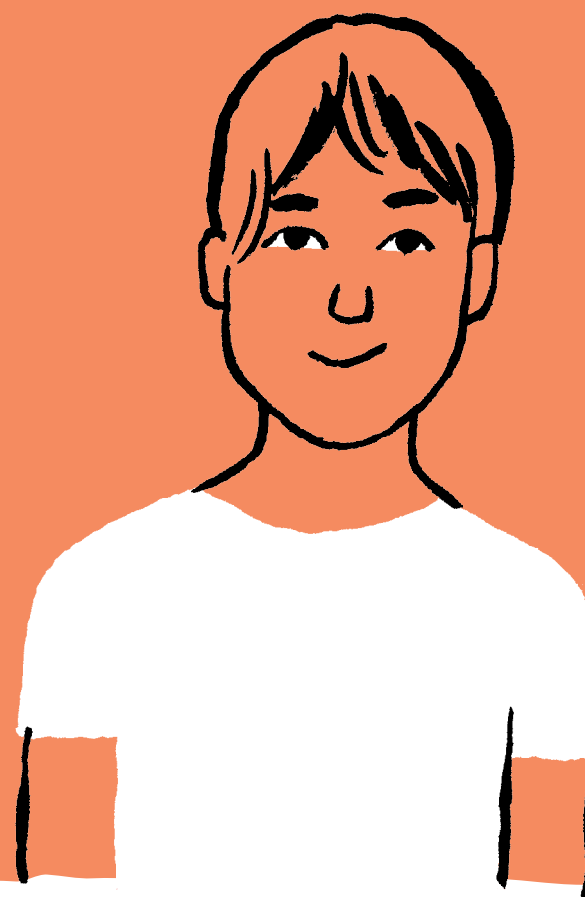
 @grupdincat  /grupdincat

Amb el suport de:

 Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

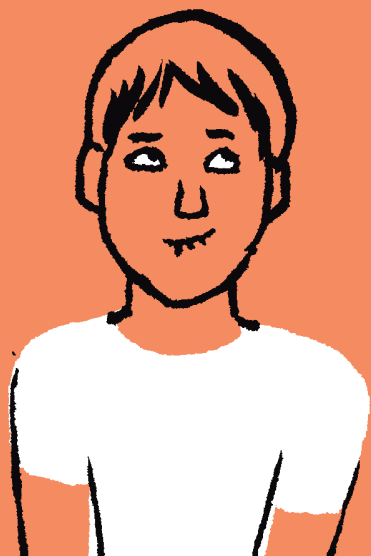
 Fundación
ONCE

Jo em masturbo



Recomanacions per masturbar-me de manera sana i plaent

- 1.** Tinc ganes d'acariciar el meu cos perquè és una cosa que em fa sentir bé.



- 2.** Espero el moment adequat, i busco un lloc privat on fer-ho, com ara la meva habitació o el lavabo.



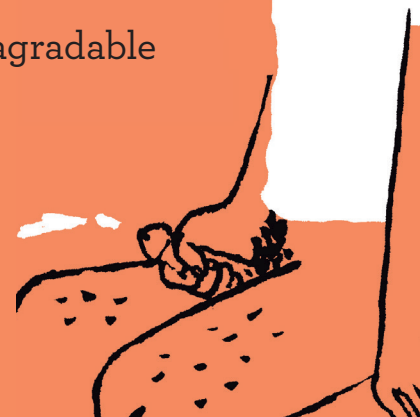
- 3.** Em rento les mans.



- 4.** M'acaricio el penis cap amunt i cap avall i altres parts del cos que em donin plaer.



- 5.** Em produeix una sensació agradable que va en augment, i sovint en surt semen.



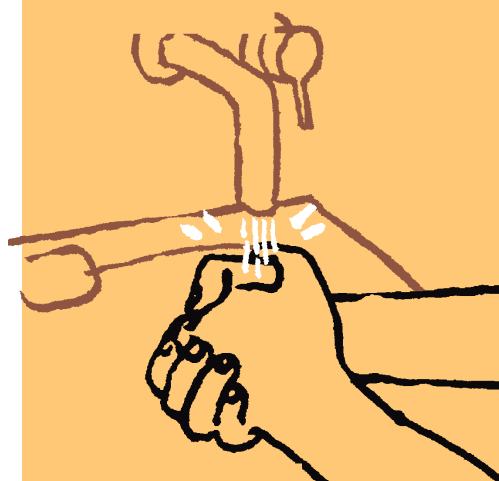
- 6.** Em rento.



- 7.** M'asseguro que estigui tot recollit.



- 8.** Em torno a rentar les mans.



- 9.** He fet una activitat que m'agrada. No cal que ho expliqui si no vull.

