

La salut sexual

Claus per gaudir
d'uns hàbits sexuals sans i plaents



Edita:



Amb la col·laboració de:



Autora: Gemma Deulofeu Villanueva

Revisió: Equip tècnic Dincat, Observatori de Drets Dincat

Traducció: Maria Deulofeu Villanueva

Adaptació a Lectura Fàcil: Associació Lectura Fàcil



Il·lustracions: Miguel Gallardo

Disseny: Pilar Gorriz, Gerard Pellisa

Impressió: Ampans, Servei d'Impremta

Primera edició: Barcelona, abril 2017

Dipòsit legal: B 28562-2018

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

Índex

Presentació / p. 4

Comprentent la sexualitat / p. 5

Què és? / p. 6

La sexualitat és salut / p. 10

Qüestió de drets / p. 14

El cos / p. 21

Canvis durant la vida / p. 22

Òrgans sexuals / p. 29

Embaràs / p. 34

Em protegeixo / p. 38

Malalties de transmissió sexual / p. 41

Buscant plaer / p. 47

M'accepto / p. 48

El plaer / p. 54

Expressar desig sexual / p. 66

Altres possibilitats / p. 72

La relació amb els altres / p. 81

Expressar afecte / p. 82

NO és NO / p. 92

Fes el més apropiat / p. 95

Presentació

Per què un llibre sobre com tenir cura del nostre benestar sexual i afectiu?

- Per poder gaudir de les nostres relacions sexuals, tenint en compte les nostres necessitats, els nostres gustos i els dels altres.
- Per estar ben informats i protegir-nos de possibles riscos per a la nostra salut i la dels altres.
- Per sentir-nos feliços i segurs en les nostres relacions sexuals i afectives.

En aquest llibre trobaràs informació i orientació perquè puguis gaudir d'uns hàbits sexuals sans i plaents.

Aquest llibre et pot servir a tu, a la teva família, als teus amics, als professionals del teu entorn i a totes aquelles persones que tinguin interès a cuidar la seva sexualitat i aprendre'n coses.

Comprement la sexualitat



Comprenent la sexualitat

Què és?

La sexualitat és un conjunt de condicions que afecten el nostre cos, els nostres sentiments, la nostra conducta, les nostres emocions, i el desig d'obtenir plaer sexual.

La sexualitat et permet:

- donar i rebre amor
- donar i sentir plaer
- expressar els teus sentiments
- estar bé amb tu mateix
- tenir relacions sexuals
- tenir fills



La sexualitat és part de la vida.
Cada persona viu i expressa la seva sexualitat de manera diferent.
No tots necessitem el mateix per ser feliços: afecte, amor, contacte sexual, amics, etc.



Per gaudir de la teva sexualitat és important:

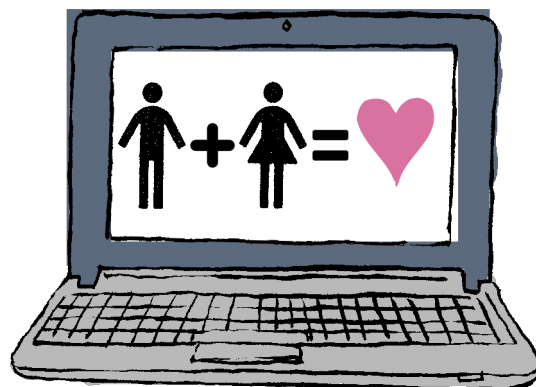
- Descobrir què t'agrada i et fa sentir bé i fer-ho entendre als altres.
- Atendre i respectar les necessitats i els drets dels altres.



- Dir “no” i demanar ajuda si et sents incòmode en alguna situació.
- Estar informat sobre els canvis que apareixeran al teu cos al llarg de la vida.



- No fer cas d'algunes informacions que de vegades surten a la televisió, a Internet o en llibres antics, perquè poden ser falses.



Tots vivim i expressem la nostra sexualitat de manera diferent. Dependrà de:

- la manera de ser de cada un
- l'edat
- la família i les persones de l'entorn

Fixa-t'hi, la sexualitat té a veure amb molts aspectes diferents.



La sexualitat és salut

La teva sexualitat té a veure amb la teva salut i el teu creixement com a persona.

Tenir una bona salut sexual significa que:

- Et protegeixes dels riscos (malalties, embarassos no desitjats o del fet que s'aprofitin de tu).
- No sents molèsties durant les relacions sexuals.
- Es respecten els teus drets sexuals (d'aquests, en parlarem a l'apartat següent).

La sexualitat es viu i s'expressa segons l'entorn que tinguis (família, professionals, tutors, amistats). El seu suport és important. Busca algú de la teva confiança amb qui et sentis còmode per parlar-ne.

Practiques hàbits sexuals saludables si:

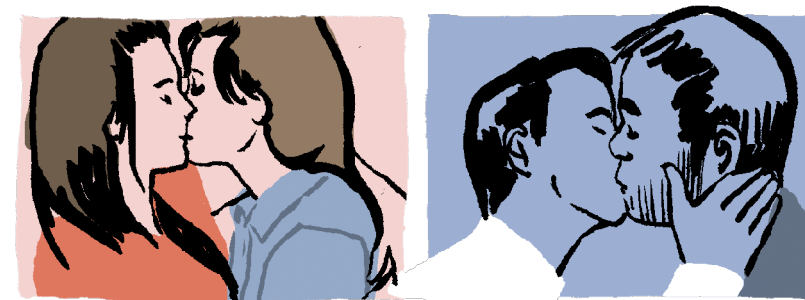
- Respectes els teus gustos i les preferències dels altres.



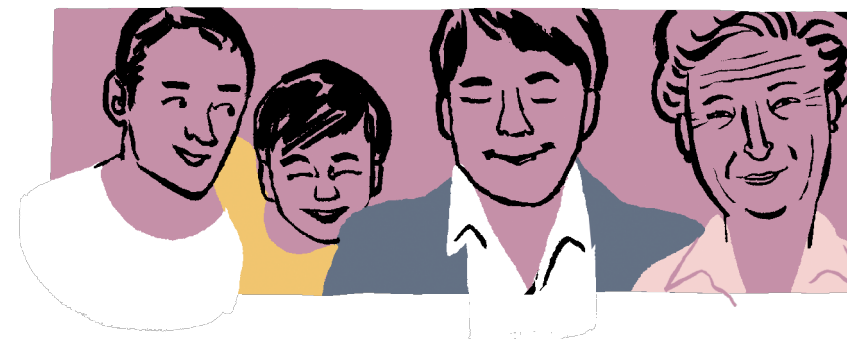
- Estàs amb els altres perquè vols, no perquè t'hi obliguin o et facin regals a canvi.
- T'assegures que l'altra persona vol el mateix que tu.



- Respectes els homes i les dones, i la seva orientació sexual, de la mateixa manera.



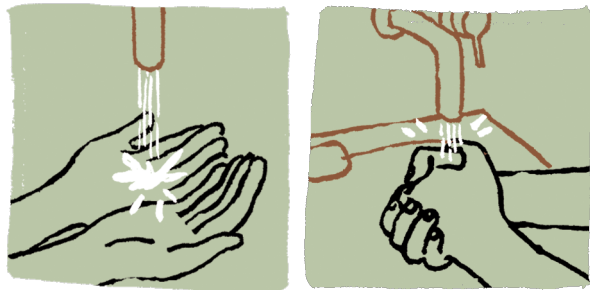
- Respectes els diferents tipus de parelles i famílies.



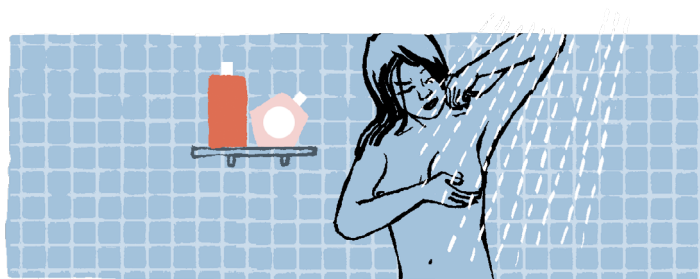
- Et protegeixes de les malalties o els embarassos no desitjats.



- Et rentes abans i després de tenir contactes sexuals o sol o en companyia.



- Revises el teu cos sovint (per exemple, quan et despulles o ets a la dutxa, per observar si apareixen canvis al cos o als genitals).



- Busques o demanes informació per resoldre dubtes o aprendre.



- Evites relacions amb persones amb qui discuteixes o et tracten malament.



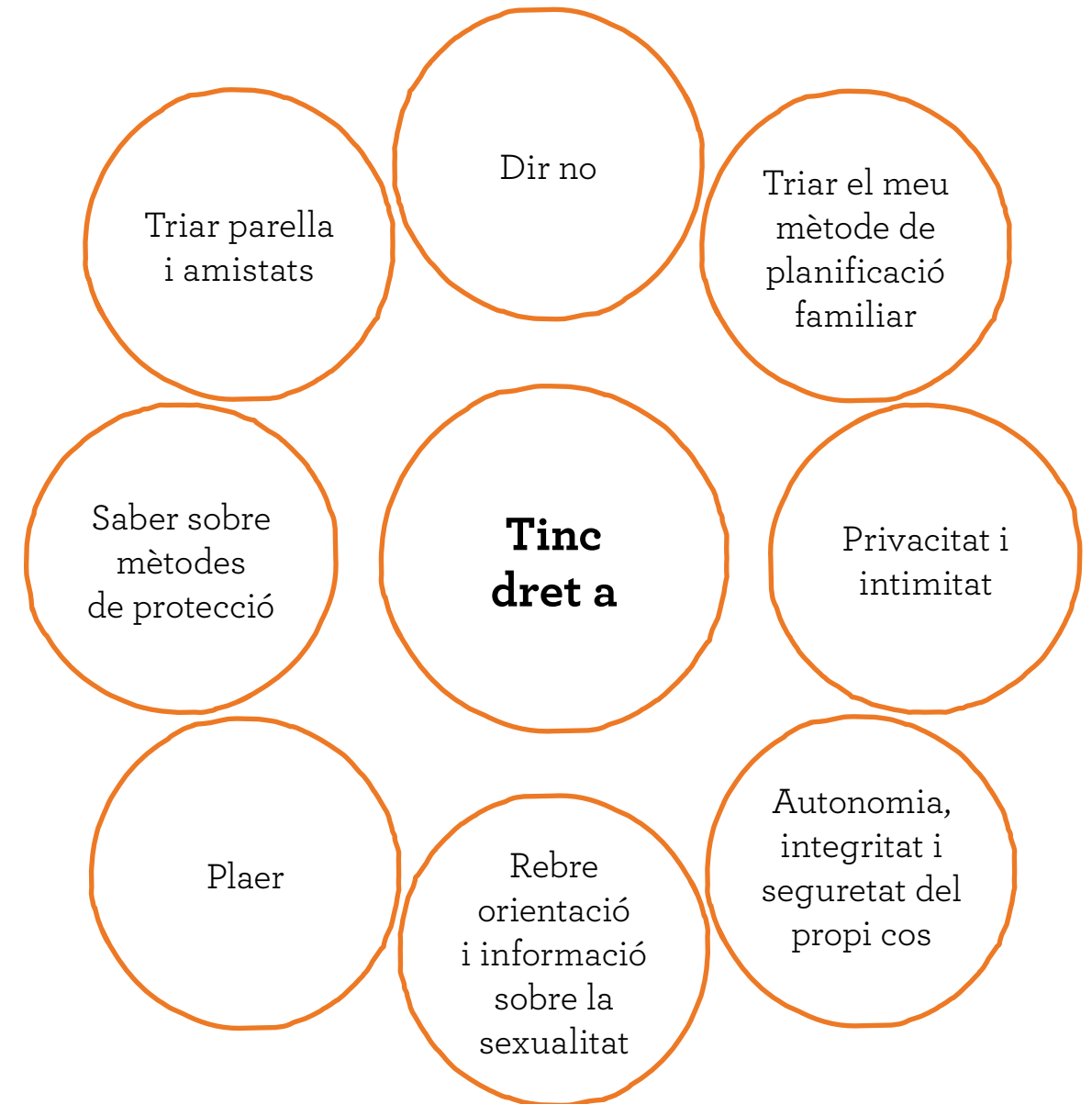
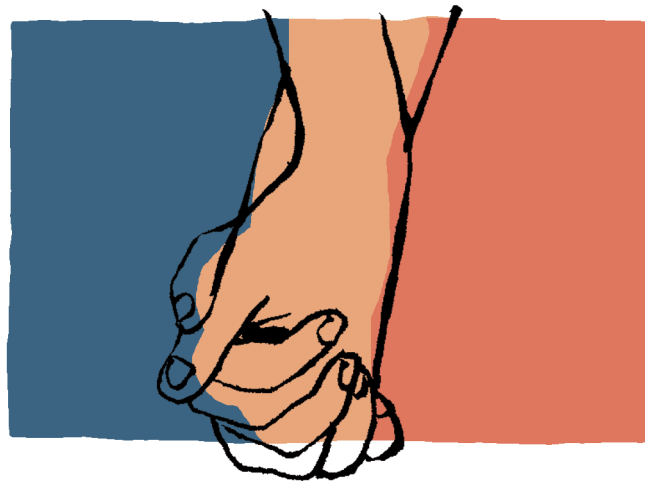
- Evites tenir relacions íntimes en espais públics o bruts.



Qüestió de drets

Els drets sexuals són drets humans universals¹ basats en la llibertat, la dignitat i la igualtat de totes les persones.

Tenir una sexualitat sana significa que els drets sexuals són respectats i facilitats segons els interessos, els desitjos i les capacitats de cada persona. Tens dret a l'expressió de la teva sexualitat. Ningú no pot decidir per tu, sempre que no et posis en perill o posis en perill els altres.



¹ Declaració del 130è Congrés Mundial de Sexologia, 1997, València, Espanya. Revisada i aprovada per l'Assemblea General de l'Associació Mundial de Sexologia, WAS, el 26 d'agost de 1999, al 14è Congrés Mundial de Sexologia, Hong Kong, República Popular Xinesa.

Com puc saber si es respecten els meus drets sexuals?

Els teus drets es respecten si:

- Pots estar amb algú que t'agradi i expressar el que sents; amor o amistat.
- Tens espai privat per estar sol o per estar amb la teva parella (si és un espai compartit, pots utilitzar-lo a estones), o espais per poder gaudir-ne junts, sempre que no molesteu els altres.



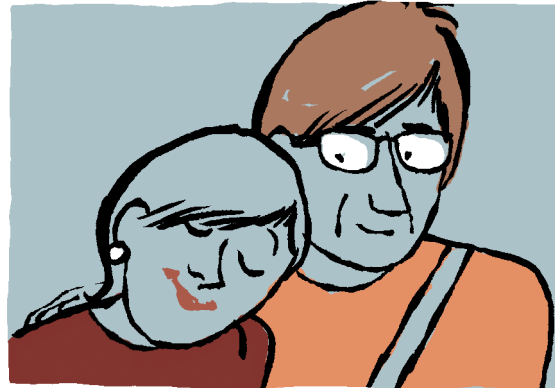
- T'ajuden a descobrir el teu cos i cuidar-lo.
- T'assessoren per tenir una imatge adequada a la teva edat i els gustos personals.
- No es riuen de tu ni et tracten com un nen quan ja ets una persona adulta.



- Et donen informació o t'ajuden a resoldre dubtes.
- T'acompanyen als especialistes (ginecòleg, uròleg) per prevenir o detectar possibles molèsties o malalties.



- T'ajuden i protegeixen de les situacions d'abusos o xantatges que et facin d'altres.
- No decideixen per tu i t'ajuden a buscar solucions quan tens problemes.



- Et guarden confidències sobre la teva vida personal si tu ho demanes, si això no suposa un risc greu justificat en la teva vida o la d'una altra persona.



Reflexiona

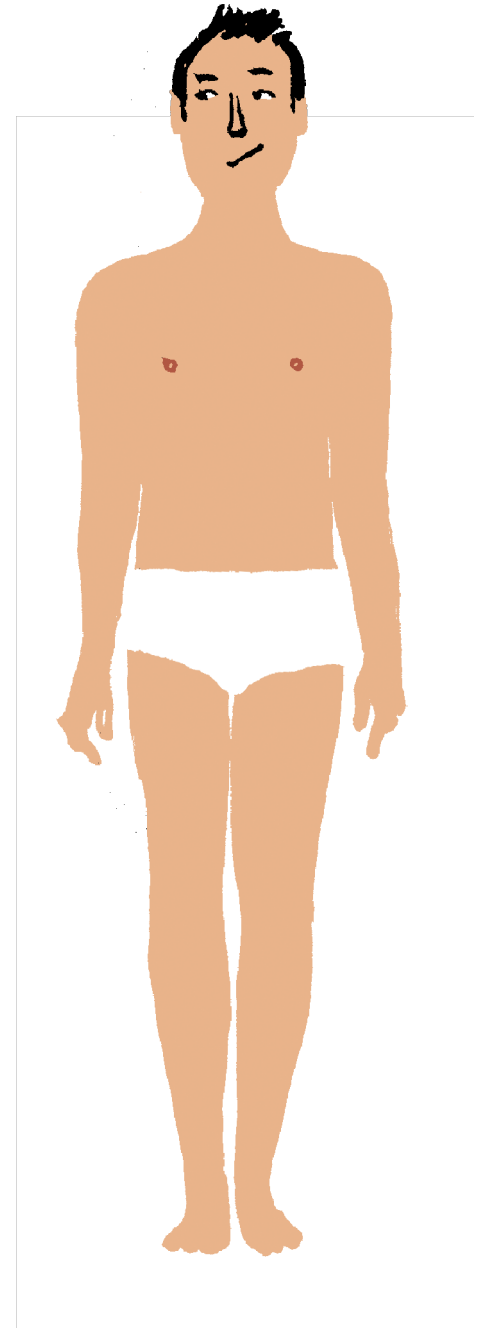
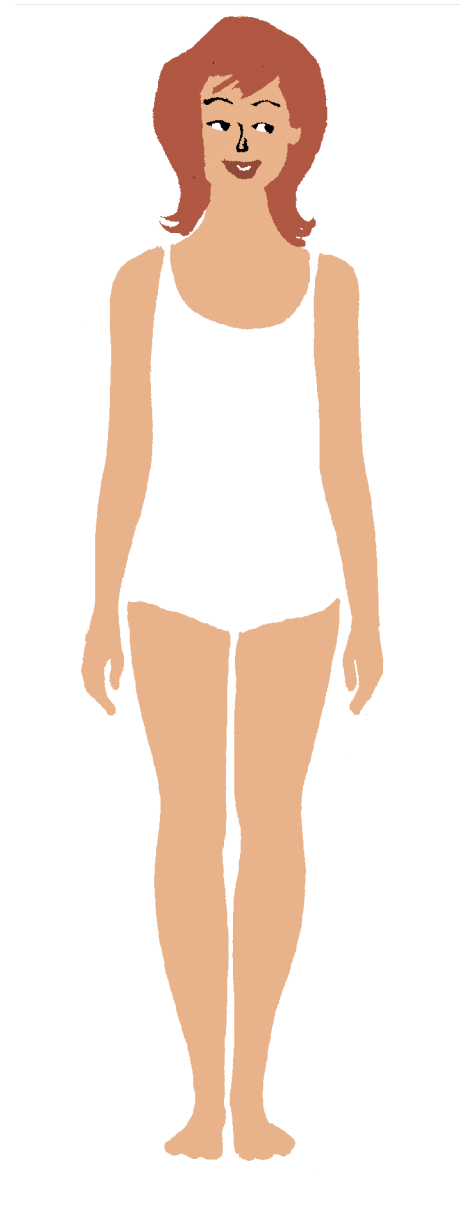
- Penses que la sexualitat i el sexe són el mateix?

- Tens la possibilitat de triar el tipus de relacions i persones amb les quals et relaciones?

- Et facilita el teu entorn informació i suport per gaudir sense risc?

— Coneixes el teu cos i has buscat
diferents maneres de sentir plaer? Quines?

El cos



El cos

Canvis durant la vida

En aquest apartat descobriràs aspectes relacionats amb el cos i els canvis que apareixen al llarg de la vida. Cada persona és diferent, i els canvis poden esdevenir-se en moments diferents i no coincidir exactament. No et comparis amb ningú.

En les diferents etapes de la vida el teu cos, interessos i necessitats van canviant.

En general, podem veure algunes diferències:

Bebès	Menjar, dormir, plorar, relacionar-se
Nens	Jugar, amics, col·legi, pares
Adolescents	Música, amor, cuidar-se el cos, desig sexual
Adults	Fills, feina, parella, casa
Persones grans	Jubilació, salut, casa, nets

Adolescència

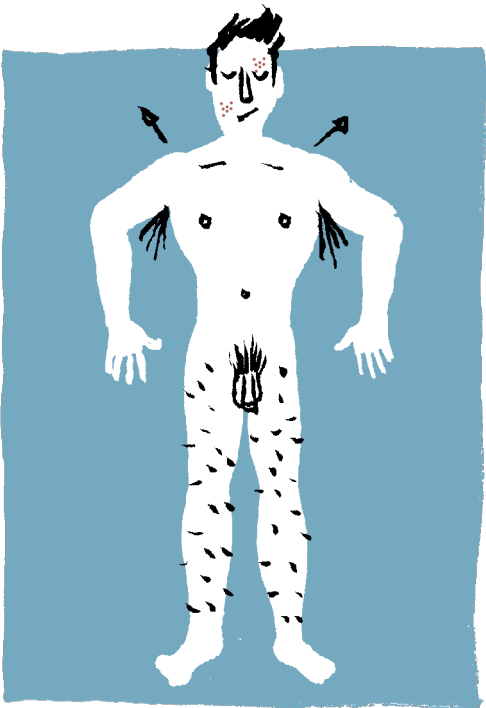
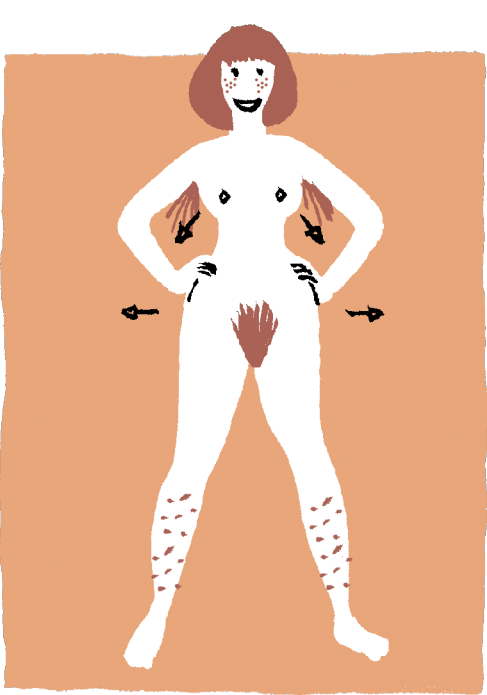
A mesura que creixes i entres a l'adolescència, notaràs que al teu cos apareixen canvis:

Noies

- Pèl a les cames i les aixelles
- Pèl al pubis i la vulva
- S'eixamplen els malucs
- Creixen els genitals
- Acne
- Desenvolupament dels pits
- Surt més greix corporal
- Més flux vaginal
- Primera regla

Nois

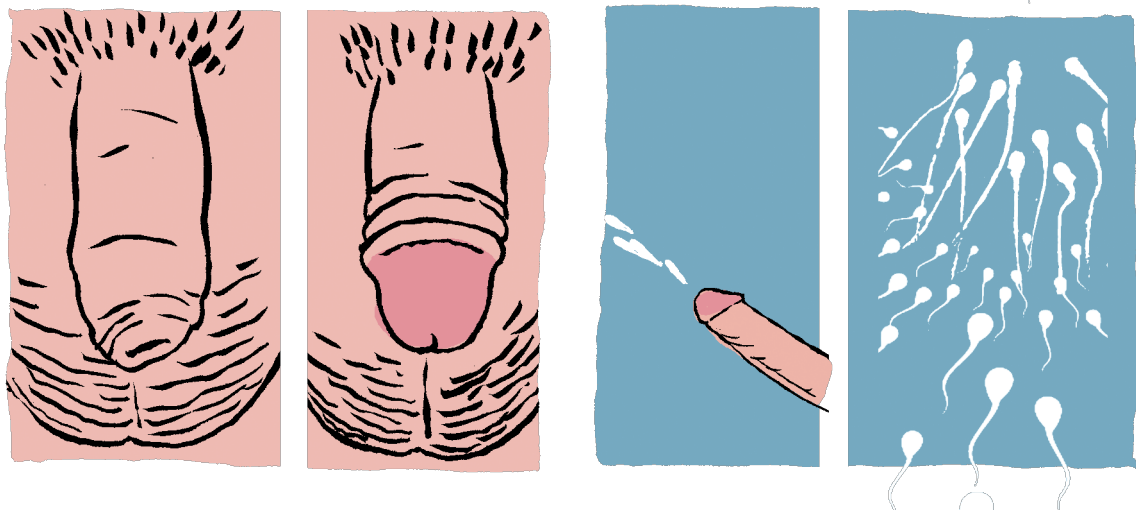
- Pèl a les cames i les aixelles
- Pèl al pubis i l'escrot
- Augmenten els músculs i l'esquena
- Creixen els genitals
- Acne
- Veu més greu
- Més alçada
- Més ereccions
- Primeres pol·lucions nocturnes



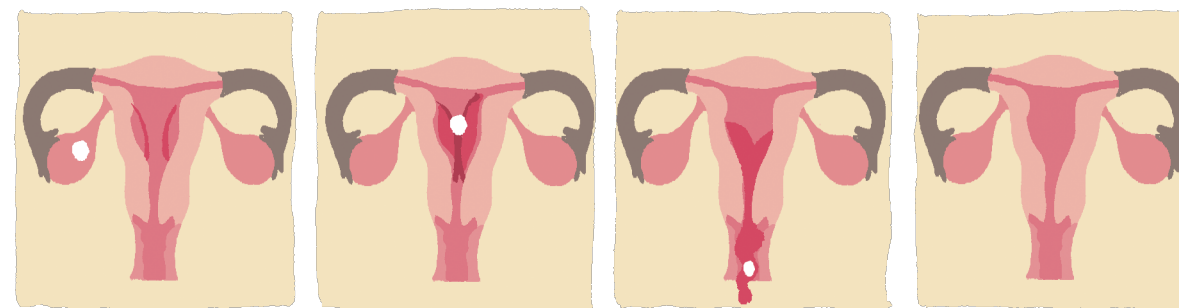
En els nois, hi ha una pell que protegeix la part final del penis i, quan aquesta pell no baixa, pot ocasionar dolor o molèsties (fimosi). En aquest cas hi ha solucions, així que consulta el teu metge.

A partir dels 12 anys pot començar a sortir semen del penis sense que te n'adonis, mentre dorms (s'anomenen pol·lucions nocturnes) o quan t'acaricies els genitals.

El semen o esperma està format per milions d'espermatozoides que serveixen per fecundar l'òvul, que és com comença un embaràs. Aquest líquid és de color blanc i s'anirà fent més espès a l'edat adulta.



En les noies, apareix la regla; és un flux de sang que apareix quan els òvuls no són fecundats per l'esperma. Triga uns dies a ser expulsada. Al mes següent tornarà a passar el mateix.



Tenir la regla no significa estar malalta i pots continuar amb les teves activitats diàries. Això sí, recorda portar protecció (compreses, tampons o copa vaginal) per no tacar-te i tenir una bona neteja de la vagina.



Si ets dona i tens la regla
o s'està produint l'òvul,
pots sentir-te més cansada, tenir dolors,
estar més sensible o, de vegades,
notar més desig sexual.

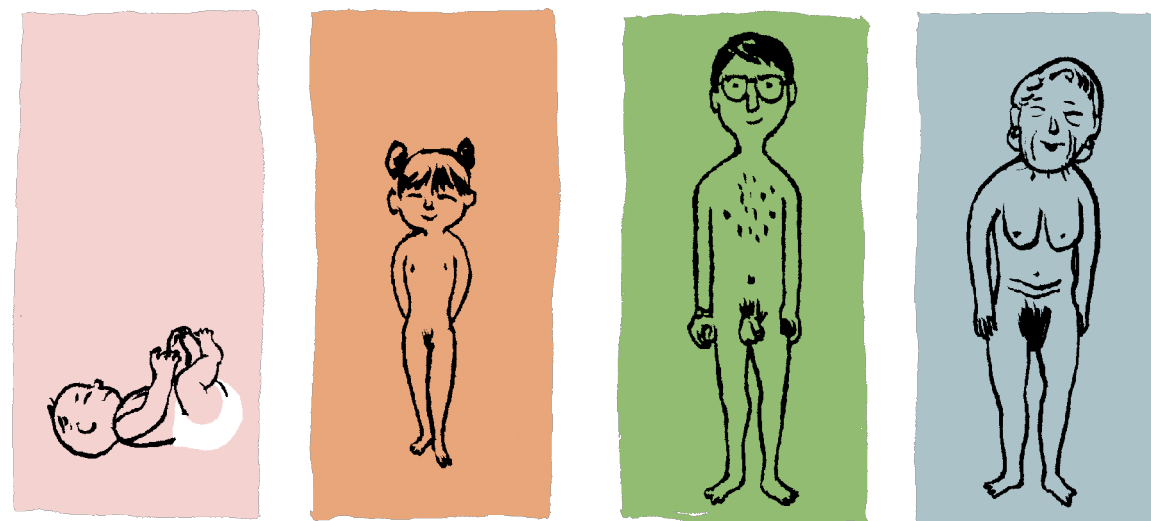
Per sentir-te bé durant aquests dies
pots fer exercici, beure molta aigua,
menjar aliments com cereals, pasta, arròs,
peix, ous o fruita,
i descansar bé durant la nit.
El teu cos t'ho agrairà!



Altres etapes de la vida

Però no només tens canvis importants durant l'adolescència.
El teu cos també canvia a l'edat adulta
i quan arribes a ser gran:
perds músculs i greix i la pell és més seca.
En les dones, la regla desapareix (menopausa)
i en l'home també apareixen canvis (andropausa).

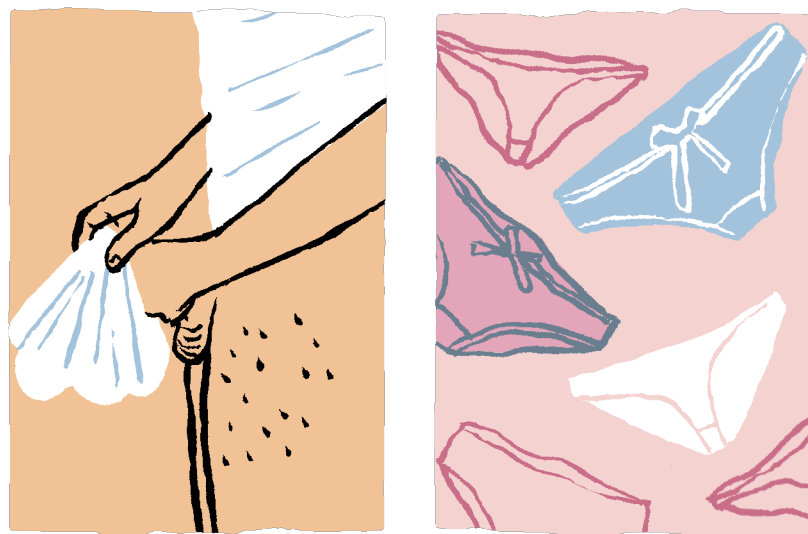
Quan arribes a la maduresa i la vellesa hauràs de seguir
visitant els especialistes (ginecòlegs i uròlegs)
per tenir una bona salut.
Són etapes de la vida plenes d'oportunitats.
Podràs fer moltes coses, com gaudir de la família,
els amics i tenir més temps lliure.
També pots seguir explorant la teva sexualitat,
que amb els anys va canviant.



Neteja del cos

En totes les etapes de la vida és important mantenir el cos net, sobretot en aquelles zones on la suor o l'acumulació de brutícia fa que facin pudor: axil·les, peus, cul i genitals. És especialment important netejar el penis retirant la pell que el cobreix, per eliminar restes d'orina o semen.

Pots dutxar-te, posar-te desodorant i rentar la roba sovint. Si has tacat la roba o el teu espai, també ho has de netejar.



Òrgans sexuals

Els òrgans sexuals et permeten obtenir plaer, procrear i satisfer les teves necessitats. Els externs són els que es poden veure; els interns són dins del cos.

Òrgans sexuals externs (genitals)

Els genitals, com la resta del cos, són diferents en cada persona. La mida o la forma no influeixen ni en el desig, ni en el plaer ni en la satisfacció sexual.

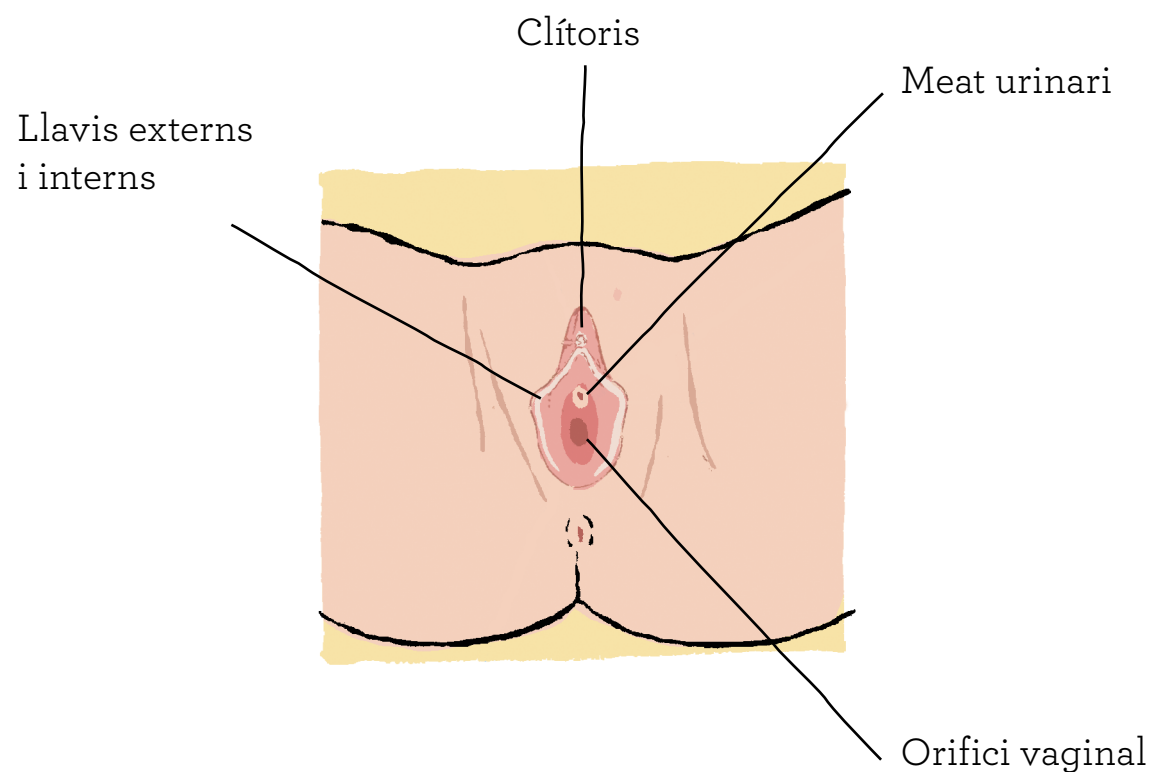
Això dependrà de tenir informació correcta i de la manera com et relaciones amb les altres persones.



Totes les persones són diferents,
però amb unes parts semblants:

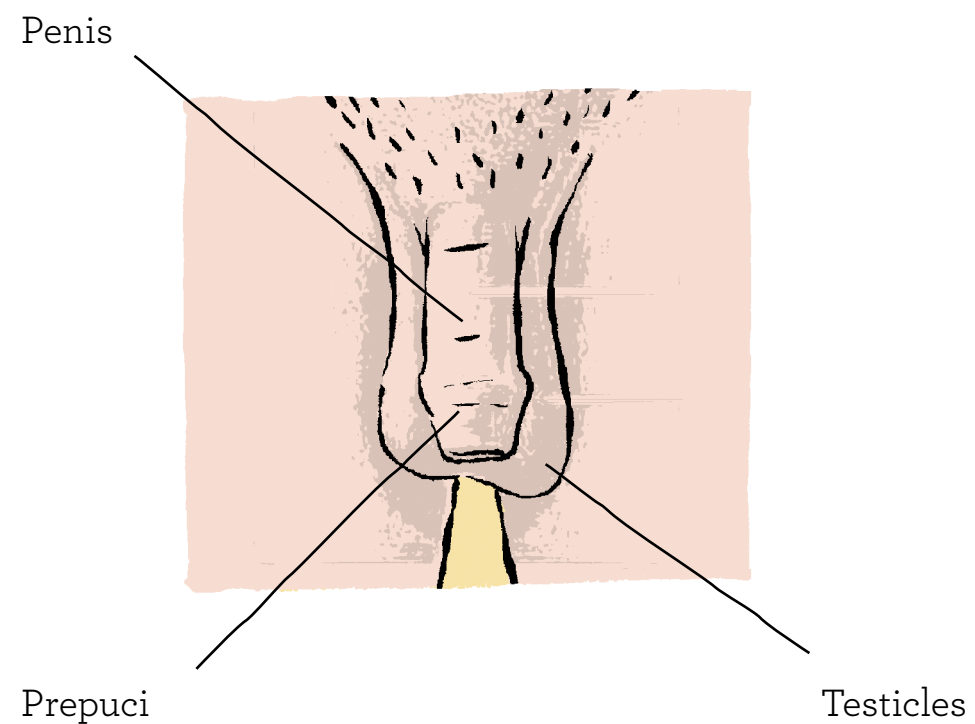
Dones

- Llavis externs i interns: situats a l'exterior, protegeixen l'entrada de la vagina.
- Clítoris: al principi dels llavis, òrgan dedicat al plaer i la lubricació vaginal.
- Meat urinari: per on surt l'orina.
- Orifici vaginal: per on surten la regla i els bebès.



Homes

- Penis: per on surten l'orina i els espermatozoides.
- Prepuci: pell que protegeix el gland o part superior del penis.
- Testicles: coberts per l'escrot, on s'emmagatzemen els espermatozoides.

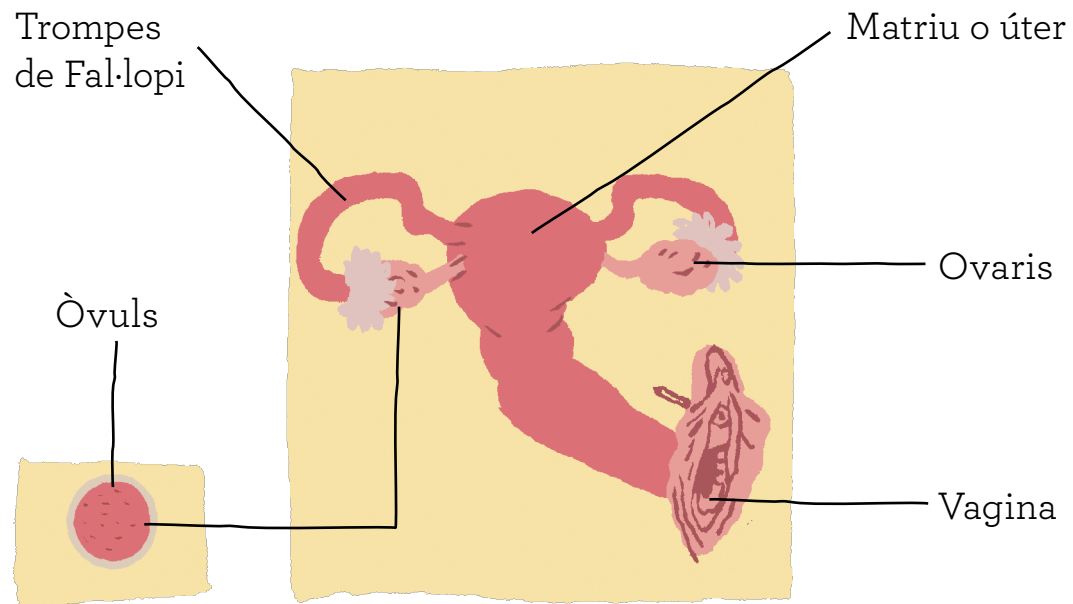


Òrgans sexuals interns

En les dones, són els que produeixen els òvuls.
En els homes, produeixen l'esperma.

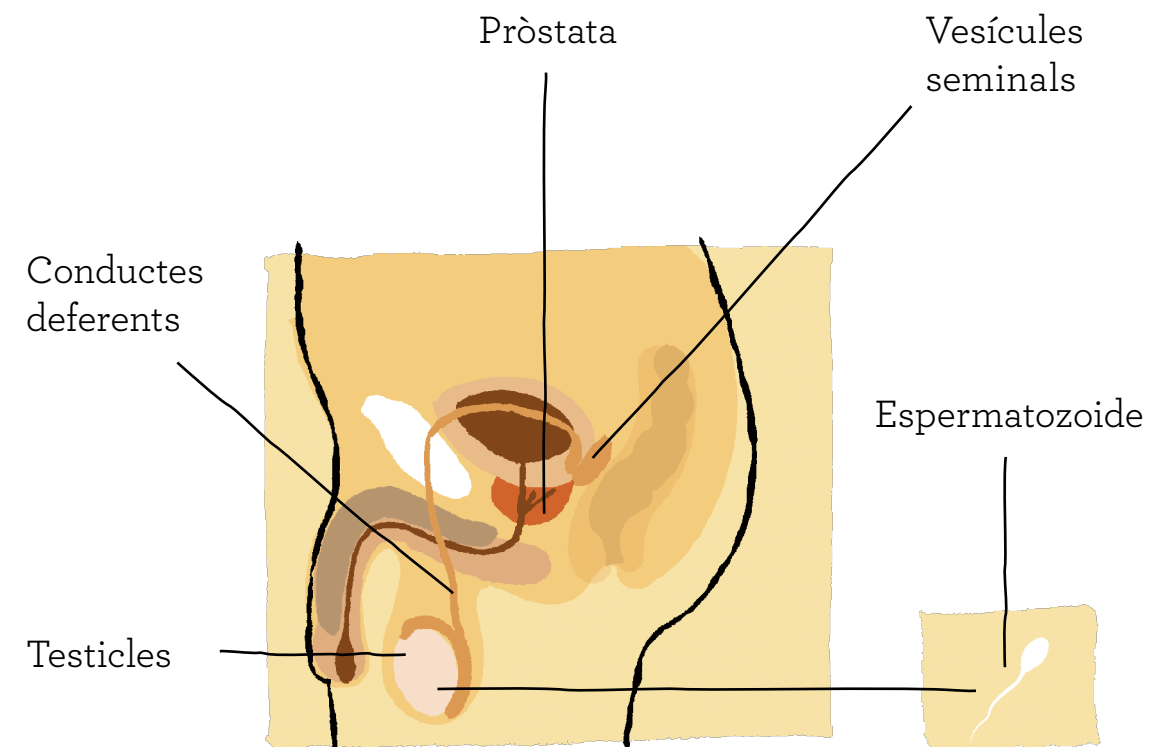
Òrgans interns femenins

- Trompes de Fal·lopi: conductes que comuniquen l'ovari i la matriu.
- Matriu i úter: espai on pot viure el bebè abans de néixer.
- Vagina: conducte que comunica la vulva i l'úter.
- Ovaris: fàbrica d'òvuls i hormones femenines.
- Òvul: cèl·lula sexual que es forma a l'ovari.



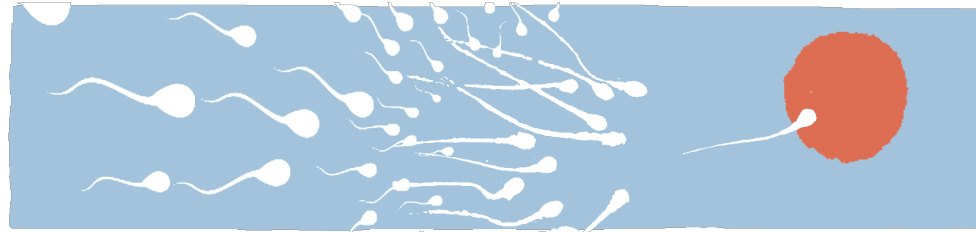
Òrgans interns masculins

- Testicles: fàbrica d'esperma i hormones masculines.
- Conductes deferents: tubs que surten dels testicles i porten l'esperma fins a la sortida.
- Vesícules seminals: bossetes enganxades als conductes deferents que alimenten els espermatozoides.
- Pròstata: serveix per donar moviment als espermatozoides i evita que es mesclin el semen i l'orina.
- Espermatozoide: cèl·lula sexual masculina.

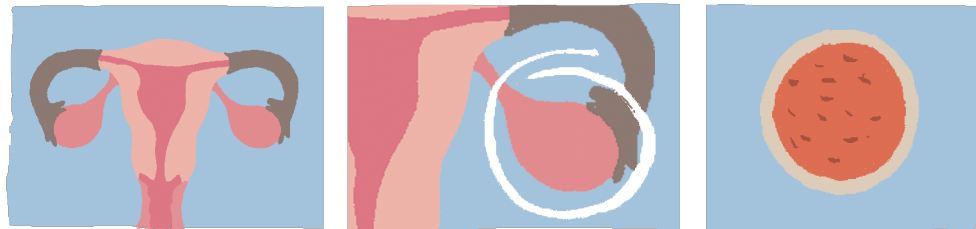


Embaràs

La dona queda embarassada quan dins del seu cos s'ajunta l'òvul amb l'espermatozoide.



Les dones creen òvuls cada mes.

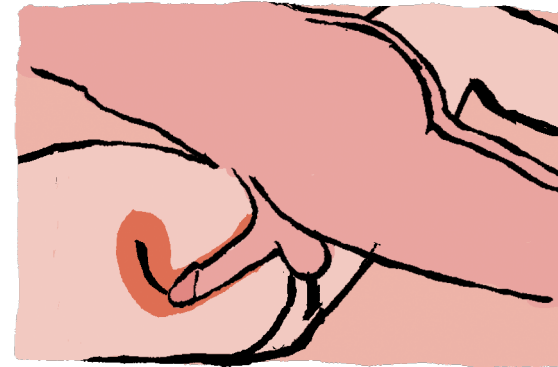


Els homes produeixen espermatozoides (semen).



L'embaràs pot produir-se de diferents maneres:

- Coit vaginal: quan el penis entra dins de la vagina i arriben els espermatozoides fins a l'òvul. S'uneixen i creix el bebè a la matriu de la dona.



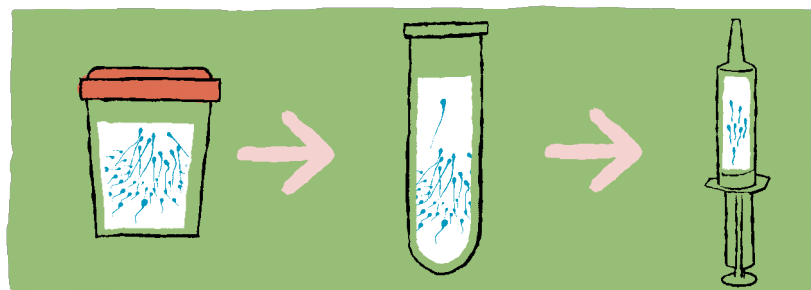
- Ejaculació prop de la vagina: quan hi ha semen a prop de l'entrada de la vagina, l'espermatozoide pot entrar. O bé, si el noi es masturba i té semen als dits i després toca la vagina de la noia, existeix risc d'embaràs. Ves en compte!



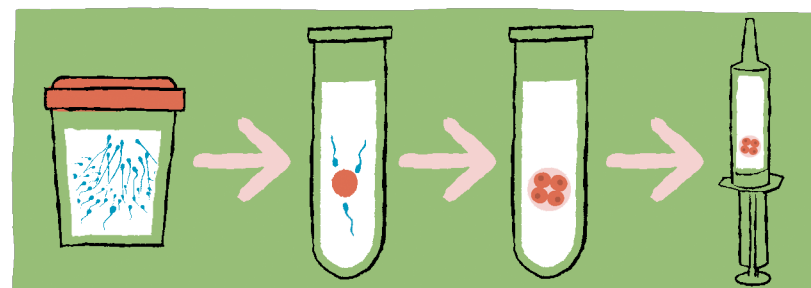
Hi ha altres maneres de quedar embarassada, amb ajuda dels professionals mèdics:

- Inseminació artificial: el metge introdueix el semen (el de la teva parella o el d'un donant) dins de la vagina perquè arribi a l'òvul.

En unir-se, creix el bebè a la matriu de la dona.



- In vitro: un professional ajuntarà al laboratori l'espermatozoide amb l'òvul, i després, fecundat, l'introduirà a la matriu de la dona.



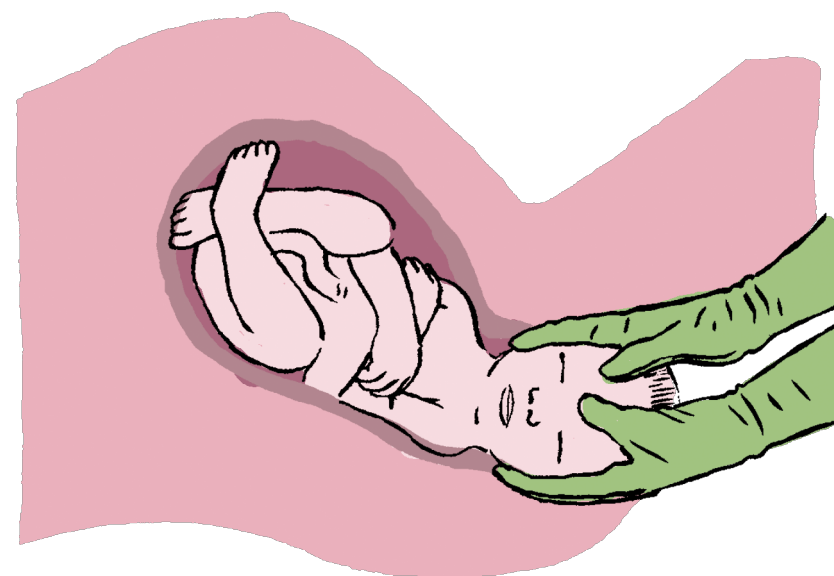
No sempre és fàcil que la dona quedi embarassada. Per això, de vegades, cal l'ajuda d'especialistes.

L'embaràs és el temps que passa des que s'ajunta l'espermatozoide amb l'òvul fins que el bebè neix.

Són aproximadament 9 mesos.

Durant aquests mesos el bebè s'alimenta i respira a través del cordó umbilical que connecta la placenta (dins de la matriu de la dona) amb el bebè.

El moment en què el bebè surt fora de la dona s'anomena part i pot ser vaginal —per la vagina— o per cesària. En aquest últim cas, els metges fan un tall al ventre de la mare per treure el bebè.



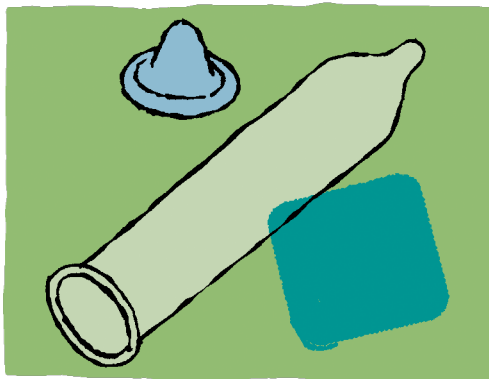
Les dones fabriquen diversos òvuls cada mes i, mentre un surt, l'altre òvul es queda a dins. Per això també és possible quedar-se embarassada durant la menstruació.

Em protegeixo

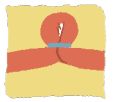
Les mesures de protecció serveixen per evitar embarassos no desitjats i malalties que es transmeten per contactes sexuals.

Tots podem evitar els embarassos no desitjats o possible malalties.
Hi ha proteccions pensades per al cos de la dona, i d'altres, per al de l'home.
Hi ha uns protectors més segurs que d'altres; alguns poden evitar l'embaràs, però el condó és l'únic que et protegeix alhora d'un embaràs no desitjat i de possibles malalties.

Parla amb el teu metge per triar el que s'adapti millor a tu.



Protectors pensats per al cos de la dona:

Hormonals Alliberen hormones dins del cos per evitar que l'esperma i l'òvul s'ajuntin. No et protegeixen de les malalties.	    	Pastilles: prendre una píndola cada dia durant un mes (diari). Injectables: injeccions (cada mes o tres mesos). Implants: Col·locació sota la pell al braç (cada 3/5 anys). Anell vaginal: S'introdueix a la vagina un cop al mes i es retira (ús mensual). Pegats: S'enganxen a la pell un cop al mes (ús mensual).
DIU No et protegeix de les malalties.		Amb hormones o sense, el metge l'introdueix a l'entrada de l'úter per impedir que l'òvul i l'espermatozoide s'ajuntin (de 3 a 5 anys).
Diafragma No et protegeix de les malalties.		Caputxó de silicona que has de col·locar dins la vagina. S'ha d'utilitzar amb espermaticides (dura 2 anys). S'ha de netejar després de cada ús.
Lligadura de trompes No et protegeix de les malalties.		Cirurgia a les trompes de Fal·lopi per evitar que es trobin l'òvul i l'espermatozoide. No afecta el plaer. És una operació. Per a tota la vida.

Preservatiu femení

Et protegeix de l'embaràs i de les malalties.



Semblant al masculí però s'introdueix dins la vagina (un sol ús).

Quadre de làtex

Per practicar el sexe oral amb protecció.



Protegeix de les malalties però no de l'embaràs. Es col·loca a sobre de la vulva. També pots tallar un preservatiu masculí o femení per la meitat.

Pensats per al cos de l'home:

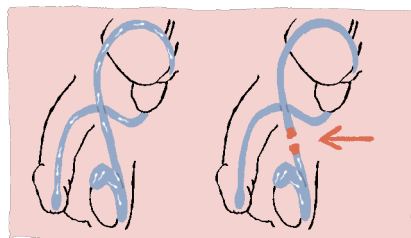
Preservatiu



Es col·loca al penis. N'hi ha de diferents formes i sabors. Fins i tot n'hi ha per a persones al·lèrgiques al làtex. Protegeix dels embarassos i les malalties. Són d'un sol ús.

Recomanacions per col·locar-lo:
No obris la bosseta amb la boca perquè pots fer-lo malbé.
Mira el dret i el revés perquè pugui baixar fins al començament del penis.

Vasectomia



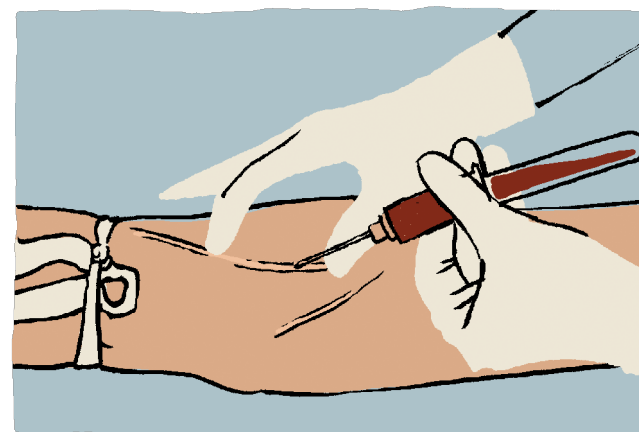
Operació que talla els conductes pels quals els espermatozoides arriben a l'òvul. Podràs seguir ejaculant i no afecta el plaer. Durant els primers mesos després de l'operació has d'utilitzar el preservatiu com a precaució.

Malalties de transmissió sexual

Hi ha diferents malalties de transmissió sexual, algunes més greus que d'altres, però totes necessiten un tractament i atenció per part d'un professional de la salut.

Ser guapo, anar ben vestit o net no significa quedar lliure de malalties.

Et donarem pautes generals, però si has mantingut relacions sexuals amb desconeguts o has tingut parelles poc estables, t'aconsellem que et facis una anàlisi de sang per saber si estàs infectat.

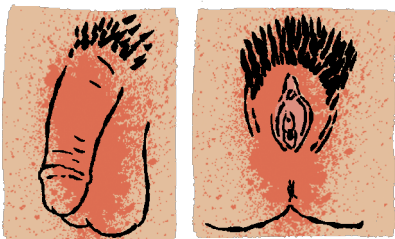


Quins símptomes podries notar?

Si ets noi, pots observar secrecions al penis que habitualment no tens.

Si ets noia, el flux vaginal es pot tornar més espès, canviar de color o fer mala olor.

Símptomes generals



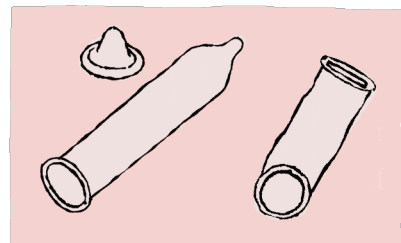
Són malalties que generen lesions (úlceres, berrugues...), canvis en els fluxos vaginals i picor o dolor als genitals i conductes urinaris.

Què cal fer?



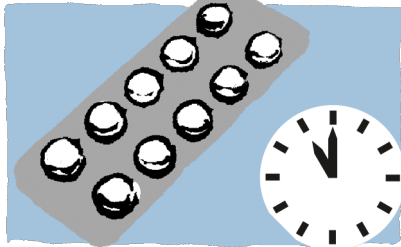
Anar al metge de capçalera o especialista (ginecologia, urologia, dermatologia). No mantinguis relacions sexuals fins que rebis el tractament adequat i estiguis curat.

Com prevenir?

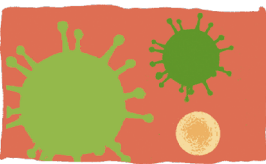


Preservatiu masculí i femení, tant si practiques sexe vaginal, oral (amb la boca) o anal. Si practiques el sexe oral, evita que t'ejaculin a la boca, empassar-te el semen o practicar-lo durant la regla.

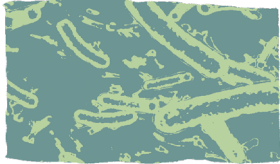
Tractament



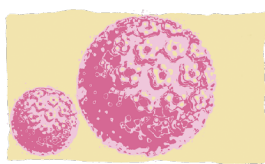
Algunes malalties desapareixen totes soles, d'altres necessiten un tractament mèdic durant dies o mesos. Algunes hauràs de controlar-les tota la vida (com el virus VIH, que afecta les nostres defenses).



Herpes genital



Sífilis



Papil·loma

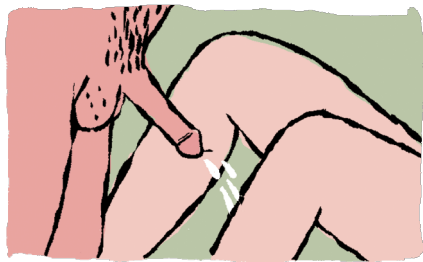


Lladelles

No t'estàs protegint si...

“Marxa enrere”

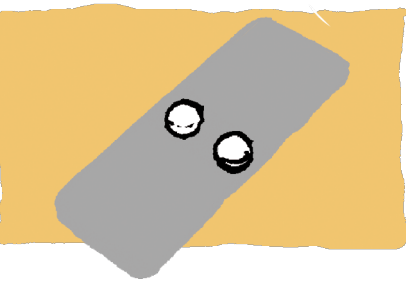
Treure el penis de dins de la vagina just abans d’ejacular el semen.



No et protegeix de les malalties ni d’un embaràs no desitjat.

Píndola postcoital

Pastilla d’emergència quan s’ha trencat el preservatiu.



Cal prendre-la abans de 48 hores. Es pot demanar en un centre mèdic. És un medicament fort. L’efecte no és per a tot el mes, només per al moment de prendre-la.

Reflexiona

— Com ha canviat la teva manera de ser i el teu cos al llarg de la teva vida?

— Saps com és el teu cos i quines zones et donen més plaer?

— Vas al metge per fer-te les revisions si notes canvis o sensacions desagradables als teus genitals o al teu cos?

— Quines maneres hi ha per protegir-te de l'embaràs?
I de les malalties de transmissió sexual?

— Que una persona sigui bonica, neta i arreglada,
significa que està sana? O també pot contagiar-te
malalties de transmissió sexual?

Buscant plaer



Buscant plaer

M'accepto

Per tenir una vida sexual sana has d'aprendre a cuidar-te i estimar-te. Això és el més important.

L'opinió que tens de tu (si t'agrades o voldries canviar i ser diferent) i com et relaciones amb els altres (pregunta't si els altres volen estar amb tu o s'allunyen de tu) influeix en com vius i expresses la teva sexualitat.

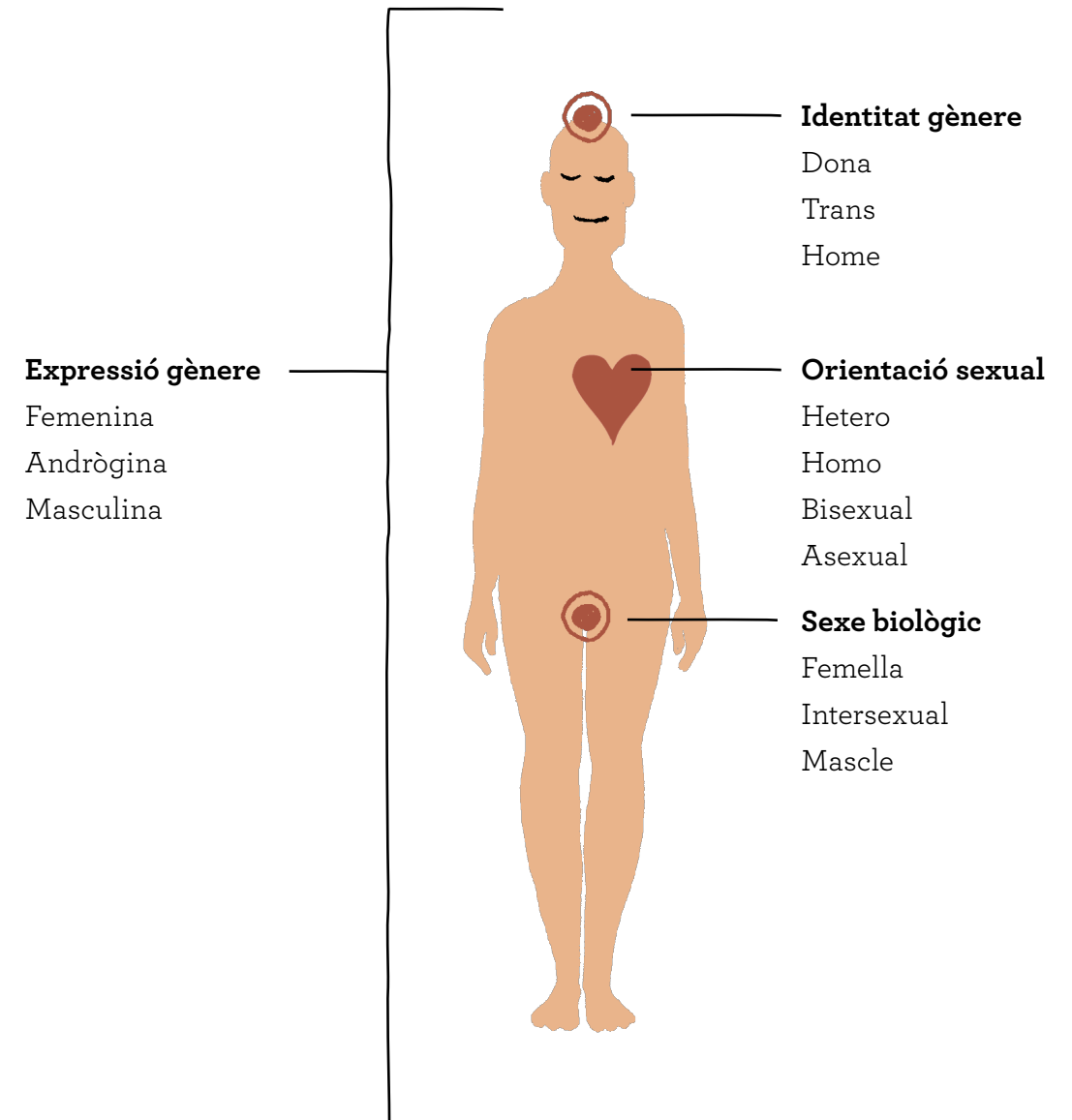
Per estar bé amb tu mateix és important cuidar el teu cos i la teva ment per tenir una bona autoestima. També has d'acceptar qui ets i a qui desitges. No et comparis amb altres persones, no et sentis inferior ni millor que ningú, tu ets tu.

Accepta els teus desitjos

Estimar-te a tu mateix també significa acceptar la teva identitat de gènere, adonar-te de què o qui t'agrada (orientació sexual) i acceptar el teu cos i la manera d'expressar el teu desig i els teus sentiments.



La il·lustració i el text que hi ha a continuació poden ajudar-te a entendre aquest apartat:



Identitat de gènere

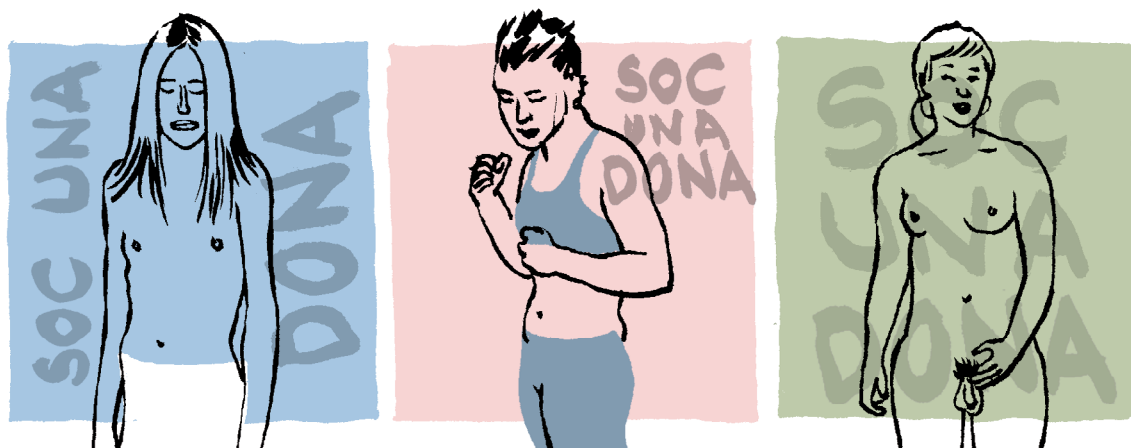
Es refereix a “Com et sents?”.

Et pots sentir home, dona o una barreja dels dos.
Potser et sents diferent de les persones que t’envolten.
Però això no t’ha d’importar.
Cada home i cada dona és únic.
Busca la manera que et faci sentir a gust amb tu mateix.

Hi ha dones amb penis i homes amb vulva.
Poden desitjar operar-se per canviar
els seus genitals o el seu pit,
o portar roba i complements segons el gènere
amb el qual se senten identificats.

Pot ser que no vulguin canviar el seu cos
amb una operació (transgènere).
Tingues en compte que les operacions no sempre surten
com ens imaginem i poden empitjorar el plaer.

El gènere d’una persona no és als genitals,
sinó en com sent i decideix, cada persona,
a quin gènere pertany.



Desig afectiu i sexual

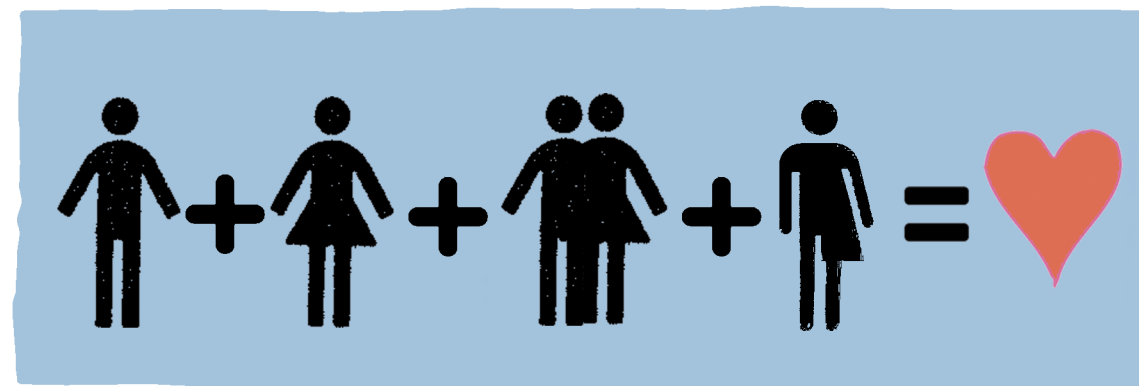
Es refereix a “Qui t’agrada?”.

Et poden agradar les dones, els homes, tots dos o cap.
No és obligat sentir desig sexual.

Et pots enamorar i/o sentir desig
cap a diferents tipus de persones, segons siguis:

- Heterosexual: T’atreuen persones de l’altre gènere.
- Homosexual: T’atreuen persones del mateix gènere.
- Bisexual: T’atreuen persones dels dos gèneres.
- Pansexual: T’atreuen persones dels dos gèneres,
amb independència dels seus genitals.
- Asexual: Sents amor per les persones
i no hi ha impuls o desig sexual cap a elles.

Has de respectar totes les persones,
independentment de la seva orientació sexual.



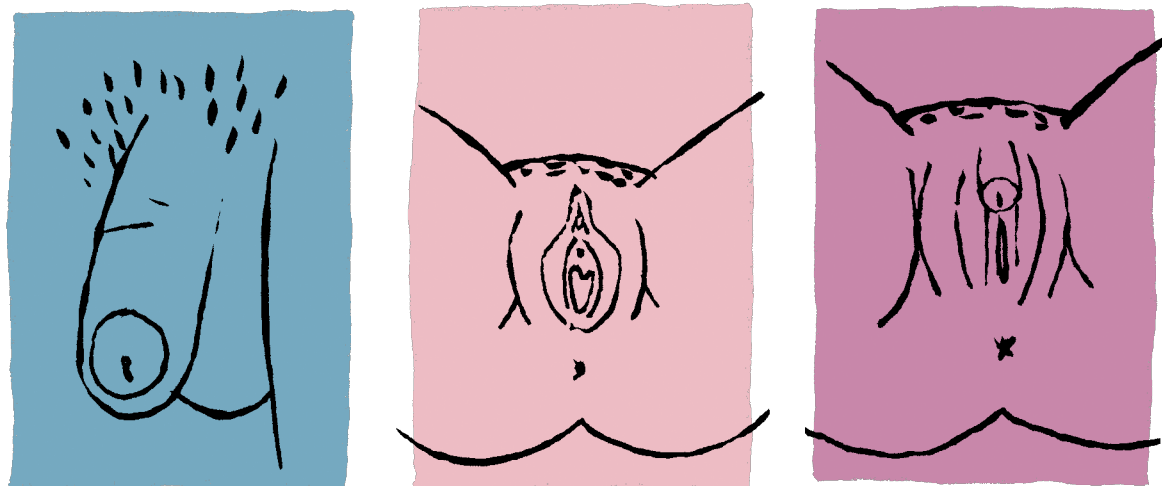
Sexe biològic

Tens penis, vagina o ets intersexual?

Pot ser que tinguis internament i externament característiques pròpies d'un home o d'una dona, o bé de tots dos.

En aquest últim cas, series intersexual.
No és una malaltia tenir el cos diferent.

Tots els cossos són diferents,
i els uns no són millors que els altres.



Com t'expresses

La teva manera de ser es manifesta en tot allò que fas:
la manera de caminar, parlar, vestir o pentinar-te,
les tasques que duus a terme,
les activitats del teu temps lliure.

I tot això pots expressar-ho de manera masculina,
femenina o andrògina (una mica de cada);
però això no determina les teves preferències
pels nois o per les noies.



El plaer

Sentir plaer i benestar forma part de la teva sexualitat. En aquest apartat explicarem quines sensacions pot experimentar el teu cos i les possibilitats d'obtenir plaer.

De vegades pots necessitar acariciar el teu cos o bé el d'algú que t'agrada. Si t'acaricies el cos o bé ho fa una altra persona, pots començar a sentir sensacions agradables.

Aquestes sensacions poden anar augmentant d'intensitat fins a arribar al moment màxim de plaer, sobretot a la part dels genitals.



Són les fases de desig, excitació, orgasme, ejaculació i calma, que sentiràs més suaus o amb més força segons el moment, l'edat, la persona amb la qual et relacionis o com estiguis de salut.

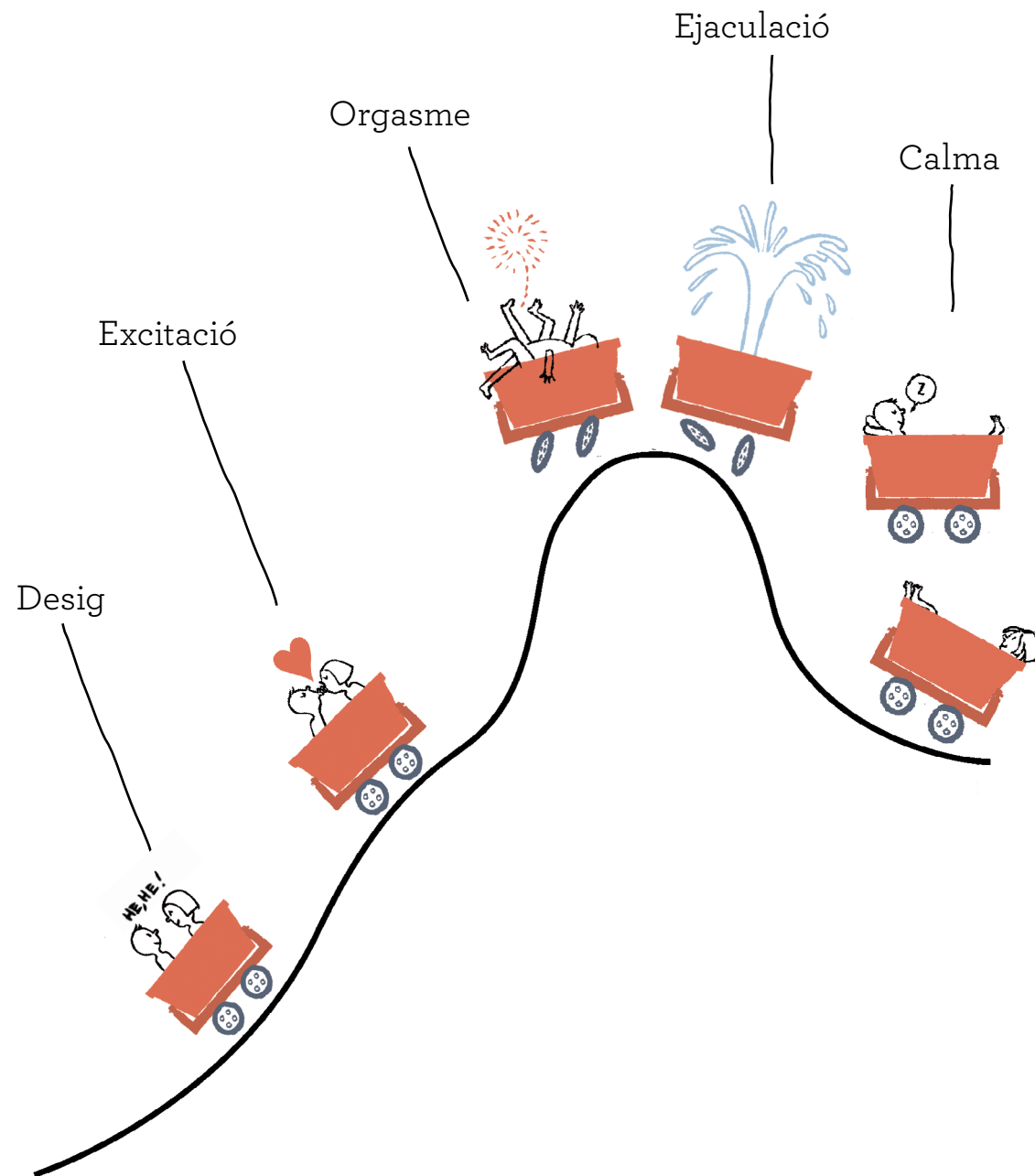
El més habitual és que una fase segueixi l'altra, però no passa res si arribes a la meitat o pares si tu vols. Tots els cossos són diferents i cada persona respon de manera i amb sensacions diferents perquè no tot el plaer és als genitals. Qualsevol part del teu cos et pot fer sentir coses fantàstiques.

De vegades pots sentir plaer i excitació sense tocar-te i sense que et toquin. La fantasia, la teva imaginació o recordar-te d'alguna cosa sexi poden fer-te sentir molta satisfacció.

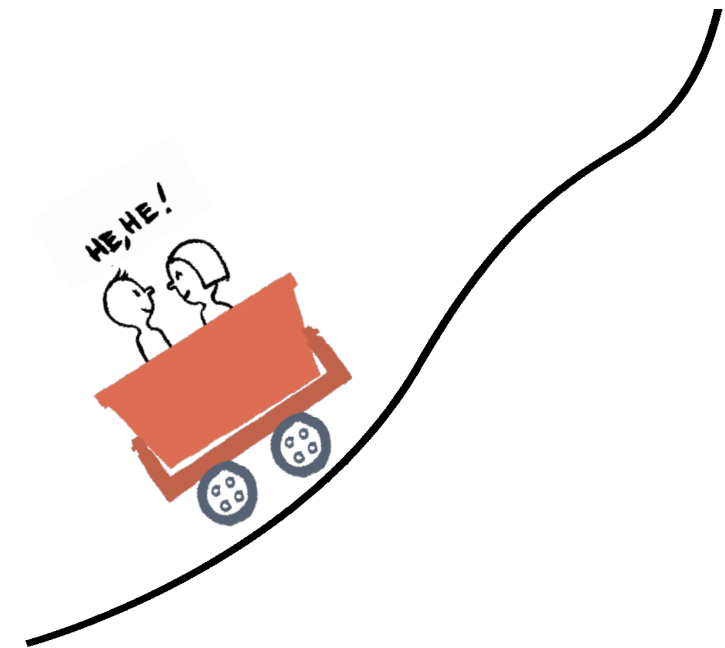


Explicarem cada fase amb més detall:

Desig → Excitació → Orgasme → Ejaculació → Calma



Desig



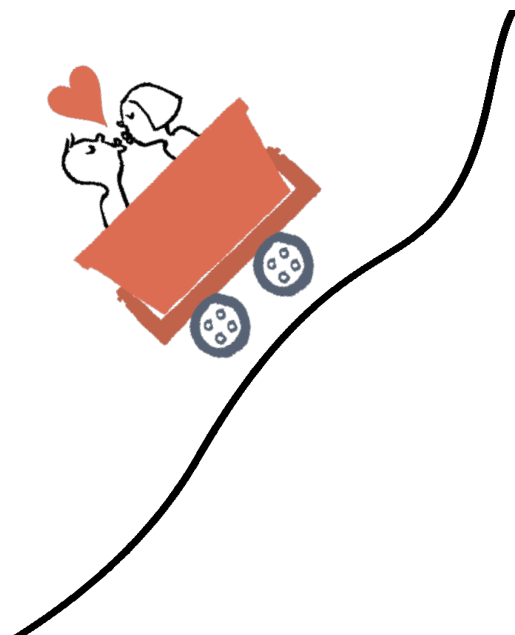
Pots sentir desig de menjar, descansar, anar al lavabo, relacionar-te amb altres, abrigar-te.

Quan veus algú que t'agrada o n'ets a prop, o veus certes imatges a la tele, les revistes o Internet que et resulten sexis, sents un altre tipus de desig. Potser desitges acariciar o besar una altra persona, o bé tocar zones del teu cos que et donen plaer.

O potser no experimentes cap desig ni sensació especial. També pot passar.

Al llarg de les diferents etapes de la vida (infància, joventut, maduresa i vellesa), el teu cos va canviant. És important que siguis conscient d'aquests canvis i que descobreixis les possibilitats de plaer en cada etapa.

Excitació

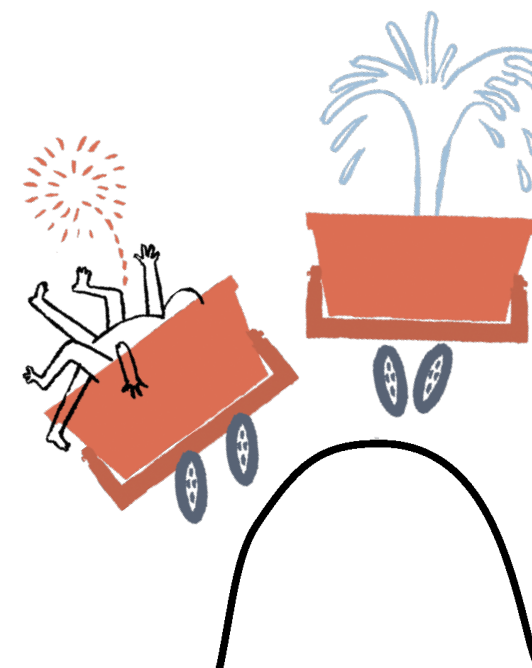


Quan notes que algú t'agrada i desitges apropart-t'hi, el teu cos t'avisa i s'activa: el cor batega més de pressa, respires més de pressa, sents més calor i ganes de besar, acariciar i tenir contacte sexual amb aquesta persona.

Pot passar que els teus genitals s'inflin, es facin més grans i s'humitegin.
Si vols, pots quedar-te en aquest moment tant temps com et vingui de gust a tu o a la persona amb qui estiguis.
Pots parar o bé continuar si necessites més carícies i et sents tranquil.

Si vols continuar, adona't de quin tipus de carícies t'agraden més. El teu cos se sentirà cada vegada més excitat, amb més calor, de camí cap a l'altra fase.

Orgasme i ejaculació



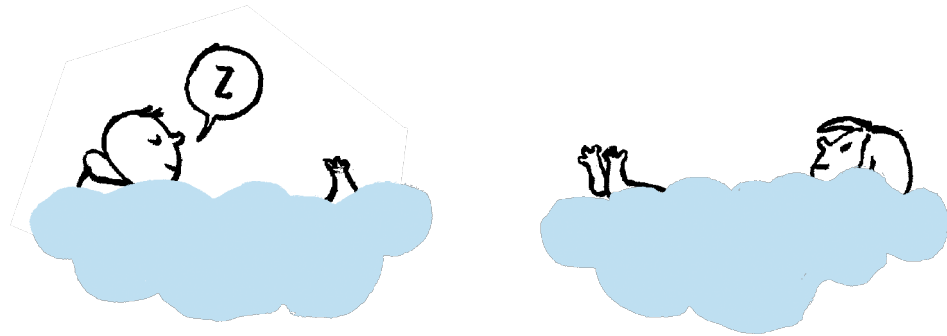
Si t'acaricies, o t'acaricien el cos o els genitals, pots sentir plaer i continuar fins a sentir una sensació agradable i forta, que notes per tot el cos i especialment als genitals, que s'anomena orgasme.

En el cas dels nois ve acompanyat de la sortida de semen del penis (no és orina) i, en el cas de les noies, pot anar acompanyat de la sortida de més líquid vaginal.

La sortida d'aquest líquid s'anomena ejaculació. Tant els homes com les dones ejaculen encara que el tipus de líquid és diferent. Les dones poden tenir diversos orgasmes seguits si ho volen (multiorgasme), perquè el seu cos no necessita un temps de descans per recuperar-se després de la seva ejaculació.

Si coneixes bé el teu cos i el que t'agrada,
primer prova de tocar-te més a poc a poc i suau,
i després més de pressa o amb més força.
Practica fins a sentir l'orgasme.

Aquesta sensació és tan intensa que normalment
has de parar perquè sents pessigolles,
una tremolor plaent a la part dels genitals
i sensacions agradables per tot el cos durant una estona.
Atura't i gaudeix-ne.
Després, la tensió va baixant a poc a poc
fins a sentir calma i relax per tot el cos.



Recorda que no tots necessitem el mateix
ni de la mateixa manera, així que no et preocupis
ni et comparis amb els altres
o amb el que has vist a les pel·lícules.
El que és important és que et sentis satisfet
a la teva manera i que triïs fins on vols arribar!

Fins aquí hem parlat del plaer en termes generals.

Si tu no et sents a gust o no sents plaer,
pot ser per diferents motius
que veurem a l'apartat següent.



Quan no sento plaer i sento malestar

Hi ha un problema si vols tenir relacions sexuals amb una persona i, per exemple:

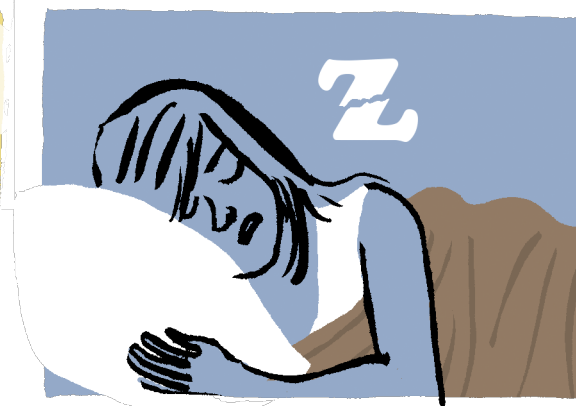
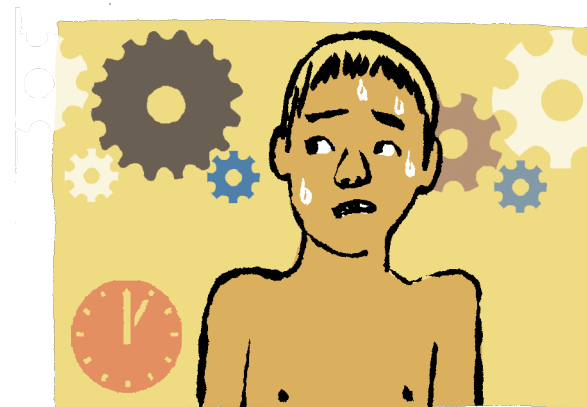
- no sents el mateix desig que abans i l'altra persona, sí (necessiteu coses diferents).
- sents dolor a la vagina durant les relacions sexuals i no s'humiteja; o el teu penis està fluix tota l'estona i abans no et passava.
- no sents l'orgasme o ejacules massa de pressa (no controles el teu cos).
- la teva parella es queda insatisfeta i no s'ho passa bé.
- t'avorreixes i no desitges que l'altre se t'acosti per tenir contactes íntims.



Si et passa alguna d'aquestes coses i et preocupa o et fa sentir enfadat i trist, has de saber que hi ha una solució.

El primer que has de fer és preguntar-te si et passa alguna d'aquestes coses:

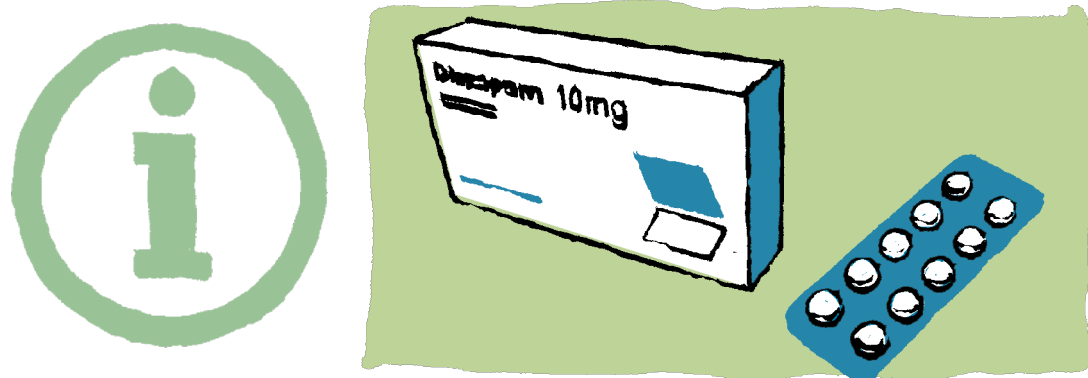
- Estàs nerviós o preocupat?
- Dorms i descances el suficient?



- Tens por de no saber fer-ho bé o fer-te mal?
- Saps què t'agrada a tu i a la teva parella? De vegades costa parlar-ne...



- Et falta informació per sentir-te segur?
- Has tingut males experiències anteriors?
- Estàs prenent alguna medicació?



- Tens alguna causa física o malaltia que et fa sentir dolor?
- Discuteixes molt sovint amb la teva parella?
- Creus que les relacions sexuals només tenen a veure amb el penis/la vagina?



Si has respost sí a alguna de les preguntes, això et pot donar una possible explicació del teu problema. I en cada cas es buscarà una solució.

Això els passa a totes les persones, el que és important és que pots demanar ajuda als professionals adequats (psicòlegs, sexòlegs, metges) que et donaran el seu suport en el que necessitis o t'ajudaran a entendre què li passa al teu cos.



Expressar desig sexual

Hi ha moltes maneres d'obtenir
i donar plaer per poder satisfer el teu desig sexual
cap a altres persones.
Totes són diferents però tenen en comú
que han de donar-se en espais amb intimitat o privats:

Petons

Els que es relacionen amb el desig sexual
generalment es fan a la boca.
De vegades es pot introduir la llengua dins la boca
de l'altre amb suavitat si als dos us agrada.



Massatges al cos

Les dues persones han d'estar d'acord.
Podeu abraçar-vos i sentir els vostres cossos.
S'ha de fer en un espai privat (en una habitació).



Carícies als genitals (masturbar-se)

Pots acariciar els teus genitals per descobrir sensacions.
No és perjudicial, et permet conèixer el teu cos i pots
fer-ho si et ve de gust, però tampoc no t'hi sentis obligat.
És important rentar-se les mans abans i després,
i també netejar el que s'hagi embrutat.
Està bé si no t'impedeix fer les teves activitats diàries
i si no et causa cap dolor o molèstia.



Si necessites tocar els teus genitals molt sovint
pot ser per altres motius diferents al desig sexual.
Pensa si és per avorriment,
perquè et pica a causa d'alguna infecció,
perquè has tingut experiències sexuals anteriors doloroses,
estàs incòmode, nerviós,
necessites canviar d'activitat
o sents un impuls que no pots controlar.

Per solucionar-ho, pots buscar altres distraccions,
buscar un espai per calmar-te
o fer alguna cosa que t'agradi i et faci sentir bé.
Si no funciona, demana ajuda a un professional.

Sexe oral

És besar o tocar amb la llengua i la boca
els genitals de l'altre.
És important que estiguis net
i respecta si trobes algú a qui no li agrada.
Pots provar-ho, si vols, i decidir si vols repetir-ho o no.



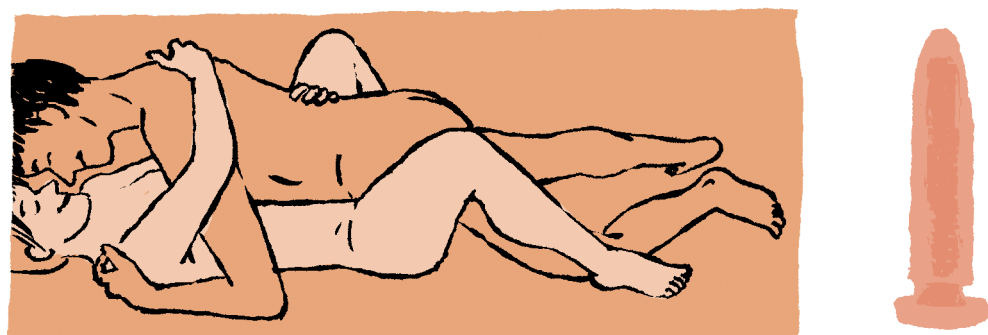
Coit anal

És posar el penis, o estimuladors sexuals,
dins l'anús d'un mateix o de l'altra persona.
El sexe anal pot resultar dolorós i molest
si no s'utilitzen lubricants.
Mai no s'ha d'introduir el penis a la boca o la vagina
si abans ha estat a l'anús
perquè pot contagiar-nos amb microbis.
Si utilitzes el preservatiu masculí és millor.
El poden practicar tant els homes com les dones,
no només les persones homosexuals.



Coit vaginal

És posar el penis, o estimuladors sexuals, dins la vagina.
S'ha de fer lentament i amb cura
per no fer-nos mal i només quan la vagina està humida.
És una manera més de gaudir, però no l'única,
ni la millor, ni la més important.

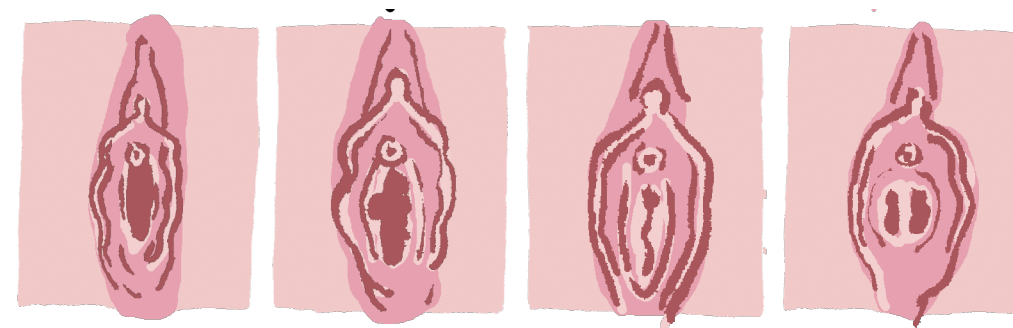


Les primeres vegades que comences a tenir
relacions sexuals (amb coit o sense)
no has de sentir-te obligat a fer res en concret.
És important sentir-te a gust i confiat
amb la persona amb qui estiguis.

Podeu buscar un espai tranquil
i íntim on ningú
no us pugui molestar.



Primer podeu començar per carícies, petons, abraçades
amb roba i, després, sense roba.
Si voleu continuar endavant, heu d'estar excitats
i experimentar els diferents contactes comentats abans.
Si us ve de gust provar el coit vaginal,
cal saber que algunes dones tenen
una membrana protectora (himen) a l'entrada de la vagina
i que cal anar en compte i a poc a poc.
Hi ha diferents tipus d'himen:



Falciforme Franjat Bilabiat Septat

Aquesta membrana pot tenir diferents formes, o no existir.
No obstant això, cal anar a poc a poc i sense brusquedats
perquè no es produeixi un sagnat o molèsties.
Primer es poden introduir els dits i, més endavant,
el penis o estimuladors sexuals.
De mida més petita a més gran.

Recorda que hi ha la possibilitat d'embaràs,
o de risc d'infeccions, les primeres vegades que teniu
contactes sexuals (i les següents també!).

Altres possibilitats

Aquest apartat està pensat sobretot per a aquelles persones que, de manera voluntària i amb la informació suficient sobre els riscos i els beneficis, decideixen buscar maneres d'experimentar plaer o descobrir noves experiències. Per poder explorar aquest tipus de contactes és important protegir-te perquè no t'enganyin, t'utilitzin o resultis danyat.



Sobre la pornografia

Està bé utilitzar revistes o imatges eròtiques per sentir plaer si tu vols. Però és important adonar-te de com són d'exagerades i poc respectuoses algunes relacions. Gairebé sempre són relacions entre homes i dones, l'home mana i ordena, tots els cossos són iguals i utilitzen sempre els genitals. No utilitzis les que mostren nens, animals o tortures. Són un delicte.



Sobre els estimuladors sexuals

Hi ha botigues que venen olis i cremes per a massatges, plomes, disfresses de fantasia, pel·lícules i vibradors.

Hi ha vibradors per a homes i dones.

Tenen formes diferents i, segons el tipus, estimulen una part del cos o una altra (genitals, anus, vagina, cos, testicles).



També hi ha els “dildos” (estimuladors genitals que no vibren, abans anomenats “consoladors”). Has d'utilitzar-los amb compte per no fer-te mal. Busca materials antial·lèrgics i de qualitat.

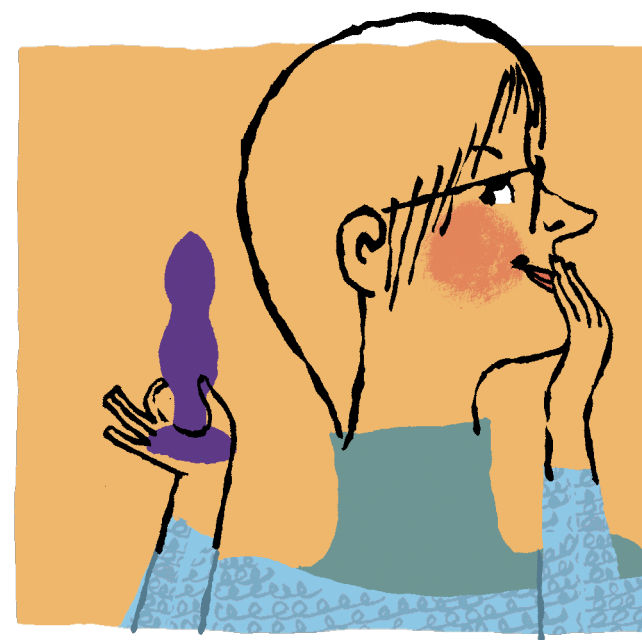


Recorda netejar-los bé abans i després del seu ús.
Desa'ls en un lloc privat i sec.

Posa'ls-hi un preservatiu si els utilitzes amb persones que no són de la teva confiança.

Pensa que tot el cos és una zona sensible i es poden utilitzar per augmentar les sensacions de benestar.

Alguns ens poden resultar de gran ajuda per masturbar-nos o tenir contactes sexuals amb altres persones amb poca mobilitat al cos. El més estimulant és que facis a l'altra persona alguna cosa que li agradi molt: pregunta primer i després, prova!

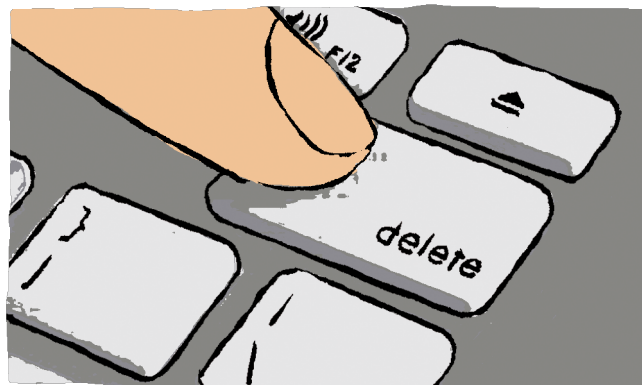


Sobre les xarxes socials / Internet

Podem utilitzar les xarxes socials (Whatsapp, Facebook) per relacionar-nos amb persones que coneixem i que són lluny o per mantenir converses amb els amics.

No hauries d'agregar com a contactes al Whatsaap o Facebook persones que no coneixes, perquè poden enganyar-te o esbrinar informació privada teva. No donis dades personals. Tapa la càmera del teu ordinador o obre-la quan vulguis utilitzar-la. Bloqueja i esborra aquelles persones que et posin en grups de converses sense el teu permís.

Si utilitzes les xarxes per ensenyar el teu cos, el d'algú o donar les teves dades personals, altres persones poden utilitzar aquesta informació sense el teu permís.



Encara que siguin persones de confiança, si et demanen enviar fotos o propostes sexuals, explica-ho a la teva família, tutors o professionals perquè t'ajudin.

Desconfia dels desconeguts. Moltes persones menteixen sobre la seva identitat, posen fotos i informacions falses i et fan pensar que són altres persones per enganyar-te. L'amistat es fa a la vida, no a les xarxes.

Si et fan propostes sexuals a través de la xarxa, primer recorda que les relacions han de basar-se en el consentiment, és a dir, que les dues parts vulguin fer alguna cosa i hi estiguin d'acord i, segon, si et sents incòmode, consulta-ho amb algú o demana ajuda.



Sobre els professionals del sexe

Està bé si són professionals que exerceixen la seva feina en una casa (no pel carrer) sense que ningú no els hi obligui.

Sobretot utilitza preservatius per evitar contagis indesitjats, i ves en compte si et serveixen alcohol i estàs prenent alguna medicació.



Pregunta el cost i la durada del servei i explica quins són els teus interessos i desitjos abans de pagar, així evitaràs que t'enganyin. Si tu vols, pots demanar a algú de confiança que t'hi acompanyi.

Tingues clar que no seran les teves parelles; ells reben uns diners a canvi de tenir contacte eròtic o sexual amb tu (això no ho fan els amics o parelles).

Reflexiona

— Les joguines eròtiques s'utilitzen perquè les persones estan insatisfetes?

— Les relacions que veus al porno creus que tenen a veure amb la fantasia o amb la realitat?

— Saps què necessites?
Amor, parella, relacions sexuals o amistat?

La relació amb els altres



La relació amb els altres

No totes les persones necessiten el mateix tipus de contacte físic (petons, abraçades, carícies, relacions sexuals...). Hi ha persones que necessiten tenir més distància amb els altres i això està bé. La manera de relacionar-te i demostrar afecte és diferent segons els països i les cultures. Has de saber el que t'agrada a tu, respectant els altres.

Expressar afecte

Pots necessitar amor i contacte de la teva família, els teus amics, els teus companys de feina, la teva parella i els professionals que et donen suport a la feina o el pis.



Amb cada una de les persones que coneixes tens relacions i sentiments diferents. Per tant, has de tractar-les de manera diferent. Recorda que a tots no els agrada el mateix i no t'has d'enfadar per això.



Per relacionar-te d'una manera respectuosa i agradable amb els altres, repassarem algunes idees importants que et poden servir. Posem-ne alguns exemples:

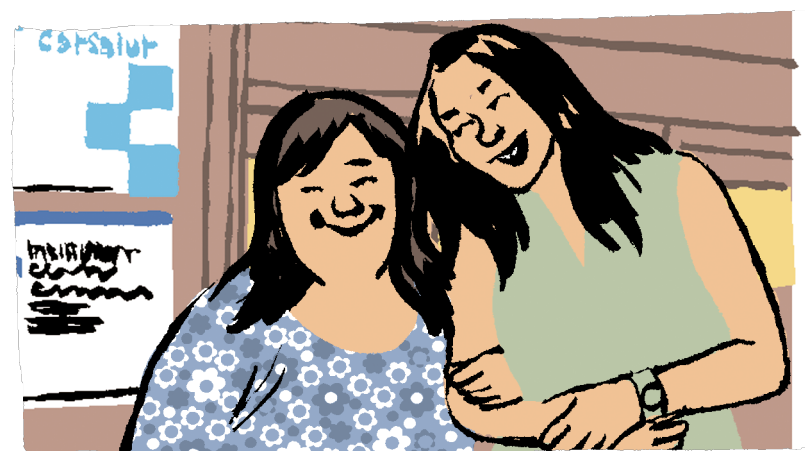
- Quan ens presenten algú a qui no coneixíem, podem saludar-lo parlant, donant-li la mà o somrient. No és obligat fer petons i abraçades a tothom.
- Quan ja ens coneixem més, hem de saber si a aquesta persona li agrada fer petons a la galta, donar la mà, saludar parlant o amb una abraçada. Si els dos voleu, això està bé. És el cas de coneguts, familiars propers i persones de confiança.

- Si no saps què vol la persona,
pots demanar-li permís per fer-li un petó o abraçar-la,
o preguntar-li si li molesta.
Si no ho tens clar, pots donar la mà
i fixar-te en el que li agrada a l'altra persona.
- El teu cos és teu, i el cos de l'altre és de l'altre...;
per això tu decideixes què vols
(tipus d'abraçades, carícies o salutacions)
i què no vols que et facin perquè et molesta
i les altres persones decideixen què volen que tu els facis
(tipus d'abraçades, carícies o salutacions).



La família

- Quan ets petit necessites tot l'afecte i atencions de la teva família per a tot.
- Quan ets més gran pots demanar ajuda a altres persones, però no cal que els ho expliquis tot.
Tampoc no és necessari que els expliquis tot el que està relacionat amb la teva sexualitat si no vols.
- Pots comentar-ho i preguntar a algú de la teva confiança i podeu aprendre junts.
- Et poden acompanyar als centres de salut sexual per fer-te revisions.
- Hi ha diferents tipus de famílies i totes estan bé.



L'amistat

- L'amistat és la relació que hi ha entre persones amb les quals comparteixes interessos, aficions o pots conversar. Pots demanar-los ajuda.
- Normalment són persones que fa temps que coneixes i les veus sovint.
- Hi ha persones amb les quals només et trobes de tant en tant, o són amics dels teus amics, però que no coneixes directament, o només pel mòbil o l'ordinador. Aleshores direm que són coneguts.
- La família i els professionals no són amics, són persones que t'ajudaran si ho necessites.
- De vegades és suficient tenir només un bon amic.
- Si necessites més amics pots fer activitats fora de la feina per relacionar-te amb més persones que, amb el temps, poden arribar a ser amics.
- Si algú sempre et demana diners o regals..., pot ser que no sigui un bon amic.

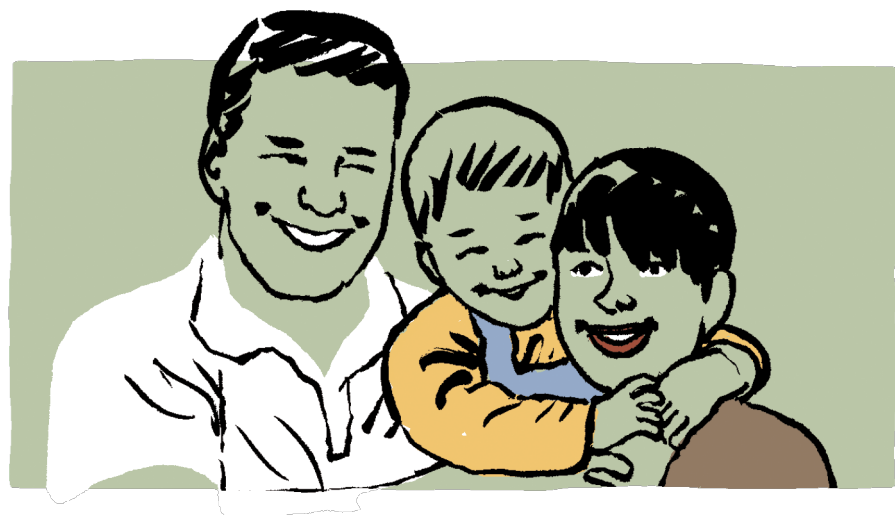


La parella

- La teva parella és aquella persona amb la qual desitges un contacte més íntim que amb els amics. Heu de voler els dos.
- Pot ser amb un compromís estable de fa temps o recent perquè us esteu coneixent.
- El compromís ha de ser el mateix per a les dues persones. Si vols evitar problemes, digues clarament si vols compartir la teva parella amb altres persones. Si no esteu d'acord en això, millor que cadascú vagi per separat.
- Les parelles poden ser de dues dones, dos homes o d'una dona i un home.



- Hi ha parelles que volen casar-se (o anar a viure junts) o tenir fills; en aquest cas, recorda que els fills depenen del tot dels seus pares, necessiten amor i atencions contínuament (durant el dia i la nit), recursos econòmics (tenir feina i ingressos necessaris per oferir aliment, educació i protecció) i una casa o espai on viure.
No és obligat casar-se ni tenir fills.
Hi ha moltes maneres de viure la vida en parella.



Una parella ideal és aquella que sap escoltar-te, entendre't i respectar-te.
Hi ha moltes persones per conèixer i descobrir:
tria amb la qual estiguis millor.

Has de tenir clar quin tipus de relació vols tenir amb la teva parella: més o menys propera, amb més o menys confiança.
Si no voleu el mateix, no és bo que un obligui l'altre a fer alguna cosa que no vulgui.

Alguns consells per tenir una relació satisfactòria:

- No cridis a l'altre, l'insultis o el tractis malament.
- No discuteixis o parlis sobre les coses importants pel mòbil o Internet.



- No tens l'obligació de tenir sexe si no et ve de gust.
El que és important és parlar-ho amb l'altra persona i, si és necessari, demana ajuda a algú.
- Si sents gelosia i vols tenir sempre la parella només per a tu, no és sa.
Sou dues persones que decidiu lliurement estar juntes.



Els professionals

- Són persones que t'ajuden i t'orienten.
- No són la teva família, amics o parella.
- Has de respectar-los i no ser massa insistent perquè han d'ajudar o orientar altres persones.
- Mai no els has de tocar les parts íntimes ni fer-los petons tota l'estona per demostrar-los que valores la seva feina i companyia.
Pots demostrar-ho d'altres maneres.



NO és NO

Està bé donar la mà, una abraçada amistosa o una salutació. Hi ha persones (familiars, professionals, veïns, companys o desconeguts) que poden demanar-te o fer-te coses amb el teu cos que tu no vols i sense demanar-te permís.

El teu cos és teu i de ningú més. Perquè una altra persona et faci alguna cosa, ha de demanar-te permís i tu voler.



No està bé que perquè algú sigui més fort, de més edat, tingui més habilitats, o perquè et faci por o no vulguis decebre'l, et demani o t'obligui a:

- Veure revistes o pel·lícules eròtiques.
- Veure o tocar els seus genitals.
- Tocar els teus propis genitals.

- Ensenyar el teu cos despullat o amb roba interior (també pel mòbil o per Internet).
- Tenir relacions sexuals.
- Introduir els seus genitals a la teva boca, la vagina o l'anus.
- Veure com altres tenen relacions sexuals.

D'això se'n diu abús.

L'abús significa que tu no ho faries però ho fas perquè reps regals a canvi, algun premi, tabac, dolços, tablet... o que t'ho posa com a condició per donar-te la seva amistat o amor de parella, per així estimar-te més. Això no està bé.

L'abús te'l pot fer algú de la teva família, professionals de suport o persones que coneixes, o també desconeguts que et trobes al carrer, al bar, en un centre esportiu...

Has de relacionar-te lliurement amb les persones i per decisió pròpia, sense que ningú no t'hi forci.



Què pots fer si t'ha passat?

No has de guardar el secret d'alguna cosa que et fa sentir malament. Que et molesta. Si et demanen que no expliquis mai a algú el que ha passat, perquè és un joc o deixaràs de ser especial per a aquesta persona, has d'explicar-ho igualment!

No has de pujar al cotxe d'una persona desconeguda, anar al seu domicili o entrar al lavabo amb ella. Pots dir no i demanar ajuda.

I si encara que ho diguis no et fan cas, pots:

- Explicar-ho a algun veí o professional de confiança.
- Trucar per telèfon a la policia (112 o al 016).
- Enviar un missatge per telèfon o per Internet a algú de confiança.
- Cridar.
- Escriure-ho o dibuixar-ho en un full perquè algú ho vegi.
- Fer sonar un objecte sorollós.



Fes el més apropiat

En els contactes sexuals i afectius és important distingir entre el que és apropiat, és a dir, té un resultat positiu i sa, i el que és inapropiat.

Vegem-ne les diferències:

Apropiat	Inapropiat
Sentir satisfacció.	Sentir tristesa o ansietat sempre.
Sentir plaer.	Sentir dolor no desitjat.
Amb persones iguals (que un no pugui manipular l'altre o abusar-ne).	Nens (menors de 16 anys) o persones que no poden defensar-se o no sabem què volen: — Animals — Professionals — Familiars (pares-mares, avis-àvies, tiets-tietes, cosins-cosines...)
Espais privats (casa, WC, hotel).	Espais públics (carrer, supermercats, WC, centres comercials, platja, parc, cinema...).
Utilitzar productes estimulants (olis de massatges, vibradors, pel·lícules).	Utilitzar objectes danyosos. Fer-te mal o expressar el desig en el lloc o moment inadequats.

Apropiat

Inapropiat

Puc deixar per a més tard l'impuls sexual (de tocar, o tocar els altres).

No puc controlar l'impuls.

Que els 2 vulguin.

A canvi de diners, drogues o regals, amistat o afecte (xantatge).

Tenir pensaments o fantasies sexuals.

Pensar que les fantasies són la realitat.

Guardar el secret de les intimitats d'altres (cadascú ha de parlar de les seves coses).

Guardar el secret d'alguna cosa per amenaces
"si ho expliques et passarà que..."
o "si expliques això et passarà alguna cosa dolenta...".

Si et trobes en una situació inapropiada pots demanar ajuda o informació als professionals i t'orientaran sobre com buscar una solució o on anar.

Reflexiona

— Com et comportes amb els teus amics?, i amb la teva parella?

— Coneixes les diferències entre els amics i la parella?

— Quan la teva parella diu no... en el fons vol dir que Sí?

— Com saps el que li agrada a l'altre?

— És obligat fer petons i abraçades
a totes les persones que coneixem?

— Què faries si et demanen o fan alguna cosa
que no vols o no desitges?
