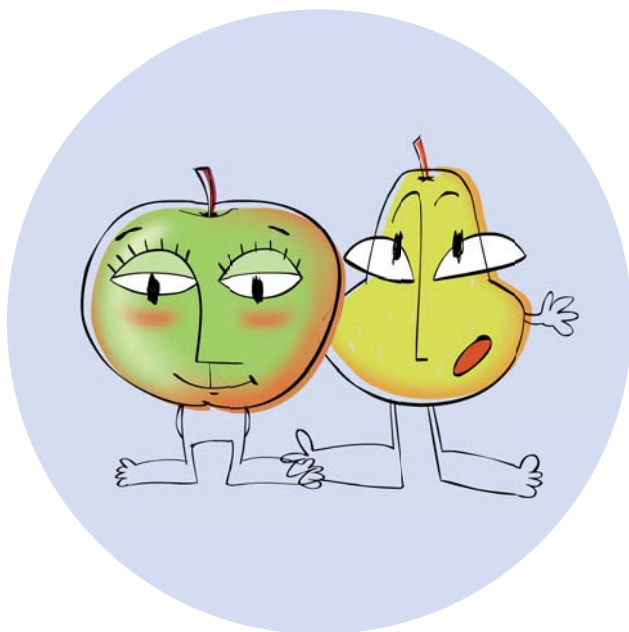


Guia de l'exposició

TREU-LI SUC, A LA SEXUALITAT



Diputació
Barcelona

Coordinació dels continguts:
Unitat de Promoció de la Salut. Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona

Coordinació de l'edició:
Gabinet de Premsa i Comunicació de la Diputació de Barcelona

DL B 27870-2014

L'exposició «**Treu-li suc a la sexualitat: una visió positiva i saludable de la sexualitat**» vol ser una eina per fomentar una sexualitat sana adreçada a joves de segon, tercer i quart de l'ESO.

En aquesta etapa, els adolescents passen de tenir un aspecte d'infant a un d'adult i comencen a prendre consciència del seu propi cos (ja sigui per autoexploració ja sigui per comparació amb els seus iguals).

Alhora, el que senten i la manera com ho viuen també és diferent que en l'etapa infantil. Per això, rebre una educació afectiva i sexual que inclogui tant els aspectes físics com els emocionals els permetrà adquirir una sèrie de coneixements que els portaran a tenir unes actituds i unes conductes positives, responsables i saludables.

Aquesta és la línia que segueix aquesta exposició: promoure una sexualitat sana. Es pretén aconseguir-ho amb vint plafons agrupats en dos blocs diferenciats: el primer bloc (els deu primers plafons) és comú per a tots els grups que visitin l'exposició i el segon (els deu plafons restants) està indicat per als grups del segon cicle de l'ESO.

L'exposició va acompanyada d'aquesta guia per a la persona que dinamitza la visita, a la qual es proporciona contingut teòric previ a la visita, informació addicional sobre la temàtica de cada plafó i suggeriments per dur a terme un debat amb l'alumnat durant la visita o immediatament després.

L'adolescent i les relacions de parella

L'adolescència és una etapa de molts canvis, tant físics com psicològics: el cos canvia, les coses es veuen d'una manera diferent, es descobreix la pròpia identitat, es trenca amb el món de la infància i apareix el desig d'experimentar i de compartir la pròpia sexualitat.

Un dels trets característics d'aquest moment és «portar la contrària», fet que afavoreix l'autonomia i defineix la identitat dels joves. Els adolescents comencen a desmarcar-se d'allò que diuen els seus pares o professors i es decanten a favor del seu propi criteri, que moltes vegades és el mateix que el del seu grup d'iguals. Sentir que es pertany a un grup els farà guanyar seguretat.

En l'àmbit emocional, és l'etapa amb més inestabilitat. Tan aviat «es mengen el món» com —no se sap ben bé per què— «el món se'ls menja a ells», situació que és indicativa de la seva immaduresa.

En molts nois i noies, aquesta etapa també està caracteritzada per l'inici d'una relació sentimental. Es viu un nou estat emocional, l'enamorament, que genera una sèrie d'emocions molt intenses cap a l'altra persona. Aquestes relacions solen ser apassionades: romàntiques, radicals i exagerades, cosa que pot fer que, a vegades, es puguin viure força alts i baixos i ruptures.

Hem de tenir present que és en aquestes relacions —que podríem definir com més visceral i impulsives— on els joves busquen l'experimentació afectiva i sexual. Per aquest motiu, és necessari dotar-los d'informació i de recursos per gaudir d'una sexualitat sense riscos.

Funcions de la sexualitat

La sexualitat no és viscuda de la mateixa manera en la gent jove que en els adults. Cada persona decideix de manera única com viure-la i gaudir-la.

Aquesta singularitat té a veure amb les diverses funcions que podem trobar en la sexualitat: l'**eròtica**, la **relacional/afectiva** i la **reproductiva**. Una persona pot ser voldrà viure només una d'aquestes tres vessants, o dues o totes tres, i pot canviar de parer o de prioritats diverses vegades al llarg de la vida.

En l'etapa de l'adolescència i la joventut solen predominar la funció relacional —en la qual augmenta el grau d'intimitat entre els iguals i l'expressivitat emocional entre ells es fa més evident (abraçades, petons, etc.)— i la funció eròtica —amb l'interès per descobrir el plaer, la «primera vegada»—. En l'etapa adulta, aquestes dues funcions generalment continuen presents, encara que pot aparèixer, sobretot en aquelles parelles més consolidades, la funció reproductiva.

Sexualitat i salut

«La **sexualitat** és un aspecte central de l'ésser humà, present al llarg de la seva vida. Inclou el sexe, les identitats i els papers de gènere, l'erotisme, el plaer, la intimitat, la reproducció i l'orientació sexual. Es viu i s'expressa a través de pensaments, fantasies, desigs, creences, actituds, valors, conductes, pràctiques, papers i relacions interpersonals. La sexualitat pot incloure totes aquestes dimensions, no obstant això, no totes elles es viuen o s'expressen sempre. La sexualitat està influïda per la interacció de factors biològics, psicològics, socials, econòmics, polítics, culturals, ètics, legals, religiosos i espirituals.»

Organització Mundial de la Salut, 2006

La sexualitat la sentim i la vivim, però no resulta fàcil parlar-ne. Està present en totes les etapes de la vida d'una persona, des del naixement fins a la vellesa, encara que es viurà i es manifestarà de maneres diferents a cada edat.

La sexualitat també incideix en el desenvolupament de la persona i en la manera com aquesta expressa l'afecte, l'amor, el desig, etc.

Així doncs, quan parlem de sexualitat, no ens referim només a un instint biològic que permet la reproducció o la unió sexual, sinó a una gran varietat de sensacions integrades en la globalitat de la persona que influeixen directament en la salut. Per aquest motiu, és convenient parlar de *salut sexual*.

L'any 2002 l'Organització Mundial de la Salut (OMS), després de diverses definicions, va publicar-ne una de molt més global sobre què és la salut sexual:

«La **salut sexual** és un estat de benestar físic, emocional, mental i social relacionat amb la sexualitat; no és només l'absència de malaltia, disfunció o debilitat. La salut sexual requereix un apropament positiu i respectuós cap a la sexualitat i les relacions sexuals, així com la possibilitat d'obtenir plaer i experiències sexuals segures, lliures de coerció, discriminació i violència. Perquè la salut sexual s'aconsegueixi i es mantingui, els drets sexuals de totes les persones han de ser respectats, protegits i complerts.»

El nostre objectiu amb els joves serà, doncs, tenir presents tots els aspectes que la componen amb una visió positiva i objectiva, a causa de la influència que la salut sexual pot tenir sobre la salut en la vida de les persones.

Algunes dades sobre la sexualitat en els adolescents

Segons l'*Informe de Juventut a Espanya 2012* de l'Institut de la Juventut (INJUVE), l'edat mitjana de la primera relació sexual se situa al voltant dels 17 anys i no és significativament diferent entre nois i noies.

Del grup d'edat de 15-19 anys, el 51,7 % afirma haver tingut relacions sexuals completes (amb penetració) i un 30,3 % no n'ha tingut de cap tipus.

Quan se'ls pregunta per la utilització de mètodes anticonceptius o de profilaxi, una gran majoria diu que els utilitza, encara que un 17,3 % afirma no haver-los utilitzat en la seva última relació. Aquesta dada ens indica que hi ha un grup molt nombrós de joves que mantenen pràctiques de risc evidents en les seves relacions sexuals.

Entre els mètodes de protecció que utilitzen, el preservatiu segueix sent el més freqüent i habitual (per quasi el 70 % del col·lectiu), seguit de la píndola anticonceptiva, que utilitzen el 19 % dels joves enquestats. L'ús d'altres mètodes, com el coit interromput o els mètodes naturals, són molt minoritaris, però segueixen existint (1,2 %).

En l'enquesta, un 38 % dels joves diuen que no han utilitzat el preservatiu en totes les seves relacions durant l'últim any. El 41,6 % utilitza altres mètodes o està buscant un embaràs. La resta, una majoria del 58 %, al·lega motius contextuals, relacionals i, fins i tot, relatius a la desinformació respecte a algunes pràctiques de risc. Un 8 % es refereix a la falta de disponibilitat en el moment; un 5,5 % es refereix a problemes de sensibilitat i/o impotència amb el preservatiu, i, amb percentatges inferiors, al desig incontrolat, a la falta de comunicació o a la negativa per alguna de les parts, entre d'altres.

Pel que fa a l'educació i a la informació sexual, la majoria, un 84 %, considera que la informació de què disposa és bona o molt bona, i un 16 % creu que aquesta informació és regular, dolenta o molt dolenta. La necessitat d'informació més expressada és la relativa a les malalties de transmissió sexual i als mètodes anticonceptius (26 % i 21 %, respectivament).

Educar en afectivitat i sexualitat

L'educació sexual ha estat una assignatura pendent al llarg dels anys. Molts adults, pares i mares dels adolescents actuals, no han rebut cap tipus d'educació sexual o, si l'han rebuda, moltes vegades ha estat esbiaixada. Aquesta visió de la sexualitat és la que ha ajudat a propagar molt falsos mites i tabús que avui dia encara perduren.

En aquests moments, amb la facilitat que tenen els joves d'accedir a qualsevol informació, podem pensar que tenen un nivell de coneixement sobre sexualitat més alt que en èpoques passades, però s'ha de tenir present que, si bé és cert que tenen més accessibilitat i informació més bona, no vol dir que la sàpiguin fer servir.

L'educació en afectivitat i sexualitat ha d'anar en la línia de la prevenció i possibilitar que els joves pensin en el que fan i en com ho fan i que, des d'aquesta reflexió, puguin prendre decisions sobre la seva salut i el seu benestar. La prevenció sexual és donar la possibilitat de gaudir de la sexualitat d'un mateix amb tranquil·litat.

Ara bé, com a professionals, abans de treballar aquest tema amb els joves convé tenir presents aquestes tres premisses:

- **Sentiment d'invulnerabilitat:** pensaments com «a mi no em passarà» fan que s'exposin a situacions de risc sense protecció, tot i conèixer-ne les possibles conseqüències negatives.
- **Saturació d'informació:** «jo ja tinc molta informació sobre aquest tema», però no sabem si és de qualitat ni tampoc si la saben utilitzar. Per tant, és important conèixer quines són les seves fonts d'informació per saber de què parlen i com en parlen.
- **Experimentació de noves sensacions:** «vull saber que se sent», és important que els joves descobreixin la seva sexualitat sempre que tinguin ben presents les conseqüències negatives i sàpiguin què poden fer per evitar-les.

Tenir present aquests punts ens permetrà donar un enfocament diferent a les nostres intervencions i possibilitarà la predisposició dels joves a col·laborar.

Recomanacions per a la dinamització de l'exposició

Per «treure el màxim suc» a l'exposició, us proposem una sèrie de recomanacions per organitzar la visita i generar debat i participació entre els joves assistents:

Material necessari:

- Fulls de paper
- Bolígrafs
- Pissarra

Dinàmica de grup:

- Organitzem els visitants en petits grups (3-4 joves).
- Adjudiquem tres plafons a cada grup per treballar-los:
 - Aspectes generals de la sexualitat: plafons 1-2-3.
 - Aspectes relacionats amb les relacions de parella: plafons 4-5-6.
 - Aspectes relacionats amb els mites i la pressió de grup: plafons 7-8-9.
 - Aspectes relacionats amb els riscos de mantenir relacions sexuals sense protecció: plafons 10-11-12.
 - Aspectes relacionats amb la prevenció del VIH i altres infeccions: plafons 13-14-15.
 - Aspectes relacionats amb l'ús del preservatiu: plafons 16-17-18.
 - Aspectes relacionats amb el binomi plaer i salut: plafons 19-20.
- Demanem a cada grup, mitjançant un portaveu, que expliqui a la resta de companys la temàtica dels plafons assignats.
- Generem debat amb les preguntes que proposa aquesta guia.

Què és la sexualitat?

Donar resposta a aquesta pregunta resulta molt complicat, ja que és un terme que inclou una varietat d'aspectes que influeixen en la vida de les persones. Aquesta varietat la trobem en les múltiples definicions del concepte: experiència gratificant, acte reproductiu, manera de comunicar-se amb els altres, etc., i en l'enfocament que es doni al terme: moralista, religiós o llibertí, entre d'altres.

A tall d'exemple, tenim:

El *Diccionari de la llengua catalana* ho defineix com a: «Conjunt de fenòmens, sexuals o lligats al sexe, acompanyats o no de reproducció, que permet la recombinació genètica de caràcters.»

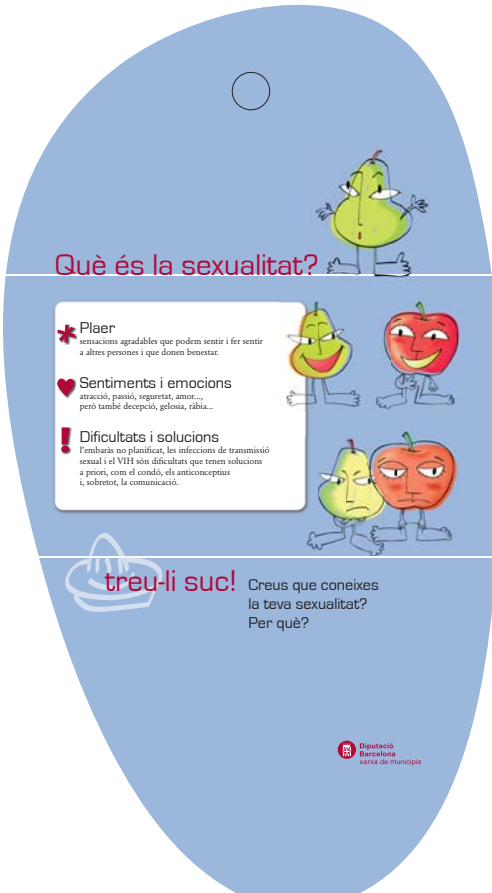
El Diccionari de la Llengua Espanyola com a: «Conjunt de condicions anatòmiques i fisiològiques que caracteritzen a cada sexe»

L'any 1974 l'OMS va aplegar amb precisió alguns dels elements essencials que ajuden a constituir la definició: «La sexualitat és una energia que ens motiva a buscar afecte, contacte, plaer, tendresa i intimitat. La sexualitat té a veure amb el cos, però influeix en els nostres pensaments, sentiments, emocions, accions i interaccions i, per tant, té influència en la salut física i mental.»

Així doncs, estem davant d'un aspecte molt ampli, que comprèn diverses dimensions de la vida d'una persona:

- **Plaer:** sensacions agradables que podem sentir i fer sentir a altres persones i que produeixen benestar.
- **Sentiments i emocions:** atracció, passió, seguretat, amor, però també decepció, vergonya, culpabilitat, gelosia, ràbia, etc.
- **Dificultats i alternatives des de la prevenció:** l'embaràs no planificat, les infeccions de transmissió sexual i el VIH són possibles dificultats que, afortunadament, tenen solucions preventives, com el condó i els anticonceptius. Davant d'altres dificultats com ara prendre decisions —què, com, quan o amb qui compartir el que pensem i sentim—, la comunicació serà una bona eina per buscar solucions.

Suggestiments i orientacions per treballar en grup



Aquest plafó pretén donar als alumnes una visió més àmplia del terme *sexualitat*, perquè no quedi reduïda només a l'acte sexual.

Podem obrir el debat amb els joves amb les preguntes següents:

- Què enteneu per sexualitat? Com la descriuríeu?
- Amb què la relacionaríeu?
- En què us fa pensar?

Anotem tot allò que els alumnes proposin sense tallar la pluja de propostes. Ho recollirem tot i construirem la definició de sexualitat elaborada per ells. Un cop la tinguem, la relacionarem amb el que ens diu el plafó.

Vivim igual la nostra sexualitat?

La vivència que tenim les persones de la sexualitat no és estàtica, ja que aquesta és present en les nostres vides des que naixem fins que morim, pel fet que som éssers sexuals. I, alhora, perquè totes les persones ens expressem de manera diferent. Així doncs, podem dir que hi ha tantes maneres de viure la sexualitat com persones. Per això, és important parlar de *sexualitats* en lloc de *sexualitat*.

La sexualitat és rica i variada, tant com ho som les persones. És important que tots i totes puguem viure la nostra vida sexual de manera que ens faci sentir bé, d'acord amb els nostres desitjos, creences, vivències o allò que considerem important. Totes les maneres de viure-la, d'expressar-la, mereixen el mateix respecte.

Un exemple de la varietat del concepte ampli de sexualitats el tenim en nosaltres mateixos, atès que les nostres pròpies vivències de la sexualitat canvien al llarg de la vida. No tenim les mateixes sensacions físiques, sentiments ni dificultats quan tenim 7, 21 o 80 anys.

Per exemple, en l'adolescència pot ser normal sentir atracció per persones del mateix sexe o del sexe contrari. El fet de tenir somnis, fantasies o primeres experiències sexuals amb un sexe o l'altre no determinarà l'orientació sexual definitiva.

L'interès dependrà de:

- Si ens sentim homes o dones. Cal tenir present el fet que escollim una persona o una altra no pel tipus de cromosomes que tenim —que es corresponen amb un cos i uns òrgans genitals—, sinó pel que aquesta persona ens fa sentir.
- Si sentim atracció i desig per persones del sexe diferent (heterosexualitat) o persones del mateix sexe (homosexualitat).
- L'entorn on hem crescut, amb la nostra pròpia visió de la sexualitat: família, escola, grup d'amics, mitjans de comunicació, etc. Així doncs, hi prendran part tant aspectes personals com culturals de la nostra societat.

En qualsevol cas, la manera de viure la sexualitat és molt important, ja que incideix directament en l'equilibri i l'harmonia personals i, per tant, en el nostre benestar.

Suggeriments i orientacions per treballar en grup

Vivim igual la nostra sexualitat?

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

Tots i totes som diferents.

Tenim sexualitat des que naixem i la vivim de maneres diferents al llarg de la nostra vida. És evident que no tenim les mateixes **sensacions físiques i psíquiques**, sentiments i dificultats quan tenim 7 anys, 21 o 80.

La nostra vivència de la sexualitat també depèn de la nostra **orientació sexual**, de si ens sentim home o dona i de l'entorn en què haguem crescut, ja que cada cultura té una visió diferent de la sexualitat.



treu-li suc!

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

Diputació de Barcelona
Servei de municipis

Aquest plafó vol mostrar als joves que no tothom viu la sexualitat de la mateixa manera i com aquesta canvia al llarg de la vida.

Podem obrir el debat amb les preguntes següents:

- Us ha passat que quan éreu petits us agradava molt un actor/actriu o cantant i ara no enteneu com pot ser que us agradés?
- Penseu que cada un de nosaltres viu o expressa la sexualitat de la mateixa manera?

Comentem amb els joves com expressen el que senten per la seva parella o pels seus companys: per exemple, no a tots/es us agrada fer dos petons cada matí als vostres amics i amigues, no a totes les parelles els importa agafar-se les mans en públic, etc.

- Creieu que a totes les parts del món els homes i les dones viuen la sexualitat de la mateixa manera?

Pregunteu si pensen que a la Xina o a Àfrica, per exemple, expressen les seves emocions, sentiments o desitjos de la mateixa manera.

- Aquestes diferents maneres de viure la sexualitat tenen a veure també amb la nostra orientació sexual; què en sabeu d'aquest concepte?
 - Té a veure amb els nostres cromosomes?
 - Té relació amb els nostres genitals?

Com aprenem sexualitat? On aprenem sexualitat?

La sexualitat està definida genèticament o s'aprèn? En el moment del naixement d'un nadó, se li assigna un sexe (home o dona) a partir dels seus genitals (penis o vulva). Però, a més, des d'aquell mateix moment, rebrà estímuls diferents d'acord amb la construcció social del que es considera home o dona.

En el nostre dia a dia, sense ser-ne conscients, moltes vegades ens trobem envoltats de missatges relacionats amb la sexualitat: en les converses, en els mitjans de comunicació, en la publicitat i en l'ús del llenguatge, etc.

La gran majoria dels missatges que ens arriben sobre sexualitat solen ser parcials, difícilment ens parlen de tots els seus aspectes (plaer, sentiments i dificultats). Tot i ser parcials, aquests missatges formen una visió concreta del que socialment entenem per sexualitat (l'aspecte físic que has de tenir, qui t'ha d'agradar, quan has de començar a tenir relacions sexuals, el concepte de *virginitat*, etc.). Aquesta visió única no es correspon amb la realitat de totes les persones.

La informació que rebem pot arribar a influir en la nostra autoestima, les nostres actituds, emocions i comportaments. Davant aquesta situació, podem preguntar-nos: qui ens envia aquest missatge?, què ens vol transmetre?, per quins motius?

Al llarg de la vida, anirem comptant amb informacions molt valuoses, que rebrem a través de l'experiència, el coneixement propi, l'autoexploració i l'intercanvi amb altres persones, que seran vivències úniques.

Suggeriments i orientacions per treballar en grup

Com aprenem sexualitat?
On aprenem sexualitat?

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

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

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

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

treu-li suc!

On has après tot el que saps sobre la sexualitat?

Diputació
Barcelona
Ajuntament de municipis

Amb aquest plafó volem mostrar als joves com construïm la nostra sexualitat i veure com el nostre voltant ens influeix en la concepció que en tenim.

- Què s'espera de mi com a noia o com a noi?

Podem anotar el que ens diguin i aprofitar per treballar-ho quan parlem dels prejudicis i mites.

- Si sexualitat és plaer, sentiments i emocions —i potser dificultats amb solucions—, com ens en parlen:
 - Els amics? Les amigues?
 - Les mares? Els pares?
 - A l'escola? Les cançons? Els còmics?
 - Les pel·lis porno? Les pel·lis romàntiques?
 - Els programes de televisió? Les pàgines d'Internet?
- Com us han influenciat aquests missatges?
- Quins accepteu? Quins rebutgeu?

Quants tipus de parelles hi ha?

Cada persona és diferent; per aquest motiu, cada parella també ho serà i serà tan vàlida i acceptable com qualsevol altra. El més important de tot és que aquesta relació provingui d'una **elecció voluntària**.

Tant si parlem de parelles formades per dos nois o dues noies (homosexuals) com per un noi i una noia (heterosexuals), totes podran gaudir del plaer, compartir sentiments i emocions i també es podran trobar amb dificultats. Aquestes tres dimensions de la sexualitat les tenim totes les persones pel fet de ser sexuades i totes les parelles pel fet d'estar formades per persones.

Tots i totes —sigui quina sigui la nostra identitat i orientació sexual— volem viure la sexualitat en tota l'amplitud; però, de vegades, l'entorn social i cultural ens ho pot dificultar. Hi ha casos d'incomprensió, crítiques i discriminació vers persones per la seva identitat i orientació sexual.

Considerar que la parella formada per home i dona és la normal i que les altres no ho són crea un problema a aquestes últimes, ja que la pressió social dificultarà que visquin i s'expressin tal com són.

És important vincular la identitat i l'orientació sexual amb els drets humans i el respecte cap als altres. Puc no compartir l'opció d'una altra persona, però això no em dóna dret a criticar-la i discriminar-la.

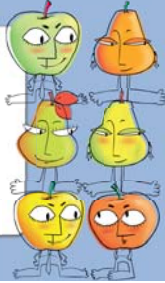
Suggeriments i orientacions per treballar en grup

Quants tipus de parella hi ha?

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

♥ un noi i una noia,
♥ dues noies
♥ o dos nois,
totes podran gaudir del plaer,
compartir sentiments i posar dificultats.

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



treu-li suc!

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

 **Diputació
Barcelona**
servei de municipis

En aquest plafó volem treballar la diversitat de relacions de parella que es poden constituir, fomentar el respecte per la diferència i la importància que té compartir sentiments, gaudir de la relació i sentir-se bé independentment de la combinació que formi la parella.

Podem obrir el debat amb les preguntes següents:

- Quants tipus de relacions de parella existeixen?
- Què en penseu, dels nois i les noies que tenen una orientació sexual diferent a la vostra?
- Penseu que hi ha respecte cap a la diversitat de relacions de parella?

Demanem que ens justifiquin les respostes, perquè creuen que sí o que no.

- Com creieu que són els joves homosexuals? I els heterossexuals? I els bisexuals?

Vols practicar l'ALTRE sexe oral?

Gaudir d'una bona comunicació en una relació de parella és essencial per al seu bon funcionament. Cada membre de la parella és diferent de l'altre i aconseguir que aquestes diferències nodreixin la relació només és possible amb una bona comunicació.

Però comunicar-se no sempre és fàcil i parlar de segons quins temes relacionats amb la sexualitat pot resultar una tasca difícil si no hi ha bona comunicació i voluntat d'arribar a acords.

Quan decidim compartir la nostra sexualitat amb una altra persona, l'autoestima també és un element molt important. Tenir una bona autoestima (estimar-nos a nosaltres mateixos/es) ens ajudarà a viure de manera positiva aquesta relació, pel fet de saber què volem i què no volem en cada situació, i poder comunicar aquests pensaments i sentiments a la nostra parella.

S'ha de tenir present que la nostra parella no té la capacitat de llegir-nos el pensament. Si volem que la nostra parella sàpiga què és el que més ens agrada, l'hi haurem de dir perquè ho tingui present; si volem saber què és el que agrada a la nostra parella, l'hi haurem de preguntar. Descobrir el nostre plaer i el de la nostra parella comportarà un aprenentatge. De gaudir, també se n'aprèn.

No dir allò que ens molesta o dir-ho malament, sentir-nos atacats i atacar, no saber escoltar i exigir, entre d'altres, són molts dels conflictes de parella generats per problemes de comunicació.

Suggeriments i orientacions per treballar en grup



Vols practicar l'ALTRE sexe oral...?

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

Com solucionem les dificultats?

Parlant, evidentment!

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

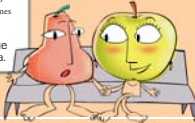
Escoltar!

És fàcil parlar quan ens hem enfadat o estem dolgut?

És fàcil parlar de vegues quan tenim relacions amb la sexualitat? Segur que no, però val la pena atrevir-s'hi.

Comunicar-nos i tractar de posar-nos en el lloc de l'altre no és cap recepta màgica, però pot ajudar a superar els problemes d'una parella.

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



treu-li suc!

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

En aquest plafó treballarem la importància de la comunicació en les relacions de parella.

Preguntarem als joves:

- Quins aspectes penseu que són importants a l'hora de comunicar-se amb la parella?
- Com es poden evitar els malentesos en una relació de parella?

Anotarem allò que ens diguin que tingui a veure més amb el que necessita l'altre que amb el que necessita un mateix i ho enllaçarem amb la pregunta següent:

- Què pot passar si feu sempre el que vol l'altre per així no enfadar-vos?

Podem treballar el tema de la inseguretat i la por que ens deixin si no fem el que la nostra parella vol.

Quines són les parts més sensibles del meu cos?

La nostra sexualitat i la capacitat de plaer estan presents tota la vida i en tot el nostre cos, no només en els genitals (penis o vagina). Podem sentir plaer físic amb tot el cos, ja que és molt sensible i, a més, tenim unes parts al cos —anomenades *zones erògenes*— que, pel fet fisiològic de tenir un nombre molt més gran de terminacions nervioses, en tenir-hi contacte, s'activen, reaccionen i transmeten una sensació de benestar, «pessigolles», fet que pot adquirir un paper primordial en les nostres relacions sexuals.

Tot el nostre cos pot provocar-nos sensacions agradables, només cal descobrir-ho. Per això, s'han de desgenitalitzar les relacions sexuals i no centrar el plaer únicament en el penis i la vulva per no caure en la concepció estereotipada de «sexualitat = penetració». Fer-se carícies en aquestes altres parts del cos permeirà que el desig arribi abans.

Hi ha zones erògenes comunes al cos de nois i noies, com ara la boca, el coll, els mugrons, l'anus i el perineu. També hi ha zones erògenes exclusivament relacionades amb els nois (com ara el gland o els testicles, el tors, les espatlles o la part interna de les cuixes) i amb les noies (com ara la vulva, el clitoris i les terminacions nervioses de l'entrada de la vagina, els pits, les natges, els cabells o els llavis).

S suggeriments i orientacions per treballar en grup

Quines són les parts més sensibles del meu cos?

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

el plaer no solament es concentra als genitals.

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

De gaudir, també se n'aprèn.



treu-li suc!

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

Aquest plafó té com a objectiu desgenitalitzar la sexualitat. Volem que els joves coneguin que tot el seu cos és font de plaer i que només cal descobrir-ho.

Començarem el debat:

- Coneixeu el vostre cos?
- Quines zones del cos penseu que generen plaer o benestar a les persones?

Anotem les respostes.

- Penseu que són les mateixes per tots dos sexes?
- I vosaltres, sabeu què és el que us agrada?

Tenim prejudicis?

Les societats imposen uns papers socials en la vida quotidiana que s'adjudiquen segons el sexe de les persones i que, en la major part dels casos, no es qüestionen i s'assumeixen com a immutables, tot i que podrien no ser-ho.

La construcció de gènere es basa en les diferències i genera desigualtats entre homes i dones. En molts casos, aquestes diferències s'han convertit en estereotips i han generat prejudicis; per això ens fa la sensació que són diferències «normals i naturals» o bé que tenen a veure amb temes biològics.

Quan parlem de diferències entre homes i dones, cal tenir molt present que n'hi ha que responen a fets biològics i d'altres que responen a construccions socials. Si ens preguntem el perquè de les construccions i les analitzem, veurem si són fruit d'algun raonament contrastable o bé si es tracta d'una relació de poder basada en el simple fet d'haver nascut amb uns genitals o uns altres.

Suggeriments i orientacions per treballar en grup

Tenim prejudicis?



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

Un noi que s'enrotlla amb tres noies en un cap de setmana és un heroi. I què és una noia que fa el mateix?

Una noia com cal ha de ser sensible i preocupar-se pel que pugui passar. I què en diuen, d'un noi sensible?

treu-li suc!

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

10 Diputació
Barcelona
Servei de Municipis

En aquest plafó treballarem quins estereotips tenen els joves. La idea és qüestionar-los mitjançant el debat i valorar si són sexistes o no.

- Sabeu què són els estereotips?
- Com creieu que s'han de comportar un noi i una noia en una relació de parella?

Anotarem el que ens diguin i, un cop s'hagin acabat les respostes, seguirem amb el debat.

- Qui us ha dit que us heu de comportar així?
- Com ho veieu?
- Nois, hi esteu d'acord? Per què?
- Noies, hi esteu d'acord? Per què?

A continuació, podeu treballar amb aquests estereotips molt típics i demanant que els joves es posicionin i ens diguin què en pensen:

Si disposem d'un espai ampli, podem dividir la sala en dues parts i demanar que els nois i les noies es moguin segons si estan d'acord amb la frase o no.

- Un noi que s'enrotlla amb tres noies en un cap de setmana és un campió. Una noia que s'enrotlla amb diversos nois, què és?, una campiona també?
- Els nois necessiten més sexe que les noies?
- Queda malament que una noia prengui la iniciativa sexual en una relació?

Segons com col·laborin els joves, en aquest plafó es poden treballar més mites o menys.

Us en proposem uns quants més:

- Els nois sempre han d'estar disposats a tenir relacions sexuals i han de saber-ho fer bé.
- Les noies han de ser més sensibles que els nois.
- Si no dono sexe a la meua parella, s'enfadà i em deixarà.

És veritat que...

Quan busquem informació sobre sexualitat, sovint ens trobem amb mites i conceptes erronis que es divulguen amb gran força, de boca en boca, i poden confondre'ns, són informacions que més aviat ens desinformen i distorsionen la nostra percepció.

La primera vegada que es practica la penetració vaginal em farà mal?

L'himen, és una membrana situada a l'entrada de la vagina. La primera vegada és possible que es trenqui i deixi anar alguna petita gota de sang, però això no vol dir que faci mal. La clau és que estiguem relaxats i respectem els nostres ritmes.

La penetració anal em farà mal?

Si practiquem la penetració anal, es recomana la utilització de lubricant, perquè el penis entri bé i les dues persones puguin sentir plaer.

A quina edat m'ha de venir la regla?

No existeix una edat fixa per a l'arribada de la primera menstruació però sol ser entre els 11 i els 13 anys. Amb la regla el cos es prepara cada mes per a un possible embaràs i, en cas que no es produeixi, expulsa la sang de l'interior de l'úter o matriu.

Masturbar-se és dolent?

Masturbar-se no és dolent. És una opció personal que dóna plaer i ens ajuda —a nois i noies— a descobrir què ens agrada i com volem que ens acariciïn.

En les relacions sexuals entre un noi i una noia, el noi ha de portar la iniciativa i la noia ha de complaure'l?

Les relacions sexuals són una manera d'intercanviar plaer i de comunicar-se dues persones. En el cas de les relacions noi-noia, no hi ha cap norma que marqui qui ha de portar la iniciativa. Només cal un acord mutu.

Suggestiments i orientacions per treballar en grup

És veritat que...

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

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

treu-li suc!

Què opines sobre aquests mites?

Amb aquest plafó es vol aconseguir que els joves es posicionin davant d'un mite i amb el treball conjunt desmuntar-lo amb arguments sòlids.

Obrim el debat seguint les preguntes del plafó:

- La primera vegada fa mal?
- La penetració anal fa mal?
- La regla ve a edats diferents?
- Masturbar-se és dolent?
- El noi ha de portar sempre la iniciativa?

També es pot proposar el treball d'aquests altres mites:

- Una noia no pot quedar-se embarassada la primera vegada.

Què protegeix a la noia que ho fa per primera vegada de quedar-se embarassada? Sempre que hi hagi una relació amb penetració sense protecció, existeix la possibilitat de quedar-se embarassada.

- És impossible quedar-se embarassada si tens relacions sexuals dret.

Fer-ho dret es una postura més i si no hi ha protecció, existeixen les mateixes possibilitats de quedar-se embarassada que en qualsevol altra. La teoria de la força de la gravetat és un mite que cal desmuntar.

- Treure el penis abans d'ejacular impedeix la fecundació.

Amb la tècnica de la «marxa enrere» pot quedar-se embarassada perquè el penis segrega el líquid preseminal –que també conté espermatozoides– poc després que entri en erecció.

Per què tenim relacions sexuals?

Una gran majoria de persones tenen la seva primera relació sexual en l'adolescència. Els motius que porten a iniciar-se són molt diversos, però el més important és que perquè aquesta experiència sigui viscuda com a positiva s'ha de tenir el màxim d'informació possible.

Però, què ens pot portar a tenir una relació sexual? Les raons per les quals nois i noies decideixen mantenir relacions sexuals són tan variades com les relacions en si.

Quan és el moment? Això només ho podem valorar nosaltres mateixos. No hi ha normes sobre l'edat per començar o la manera de compartir la nostra sexualitat. Cadascú sabrà quan està preparat i si ho desitja realment. Són la confiança, l'amor i el respecte mutu allò que ens ajudarà a prendre aquesta decisió.

El més important és que cada persona prengui la decisió de tenir relacions sexuals o —no tenir-ne— amb llibertat, sense pressions, ni de la parella ni del grup, amb un coneixement total de les conseqüències de la seva decisió.

En qualsevol cas, és important recordar que cadascú de nosaltres té dret a decidir tenir relacions sexuals o no tenir-ne com, quan i amb qui vulgui. Tenim dret a dir «no» en qualsevol moment o a gaudir d'unes relacions sexuals segures en relació amb l'embaràs i les infeccions de transmissió sexual (ITS); tenim dret a canviar d'opinió i, sobretot, tenim dret a passar-nos-ho bé.

Suggeriments i orientacions per treballar en grup

Per què tenim relacions sexuals?

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

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

Tens dret a:

- decidir qui, quan i amb qui
- tenir sexe segur
- dir no
- canviar d'opinió
- passar-ho bé

Perquè estic enamorat!

Per curiositat

Perquè fa tres mesos que sortim i tots els meus amics ja ho han fet

A mi m'agrada sentir-me desajudat

Jo, per diversió

Volem tenir un fill

Jo vull tenir molt plaer!

Li vull demostrar el meu amor

treu-li suc!

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

 Diputació de Barcelona
xarxa de municipis

Amb aquest plafó es pretén que els joves reflexionin sobre la seva motivació per tenir relacions sexuals:

- Quina és la vostra opinió pel que fa al sexe?

Totes les respostes que ens donin en aquesta pregunta són respostes vàlides i no hi ha cap interès per canviar l'opinió expressada. Aquesta pregunta ens ajudarà a treballar el respecte cap a les diferents actituds personals sobre les relacions sexuals.

- Per què creieu que teniu o voldríeu tenir relacions sexuals? (si fos el cas)

Si en les respostes que ens donen no en detectem cap en la que puguem considerar que hi ha pressió de grup o de parella, els proposarem les expressions següents:

- He de tenir relacions sexuals perquè tothom en té.
- Hi ha una edat per deixar de ser verge.
- Tenir relacions sexuals és la millor manera de demostrar a la meua parella que l'estimo.
- Si tinc relacions sexuals, seré igual que els meus amics.
- Coneixeu les conseqüències que pot comportar una relació sexual?
- Creieu que teniu la informació suficient per utilitzar la protecció adequada?
- Què passa si dieu que sí a tenir una relació sexual i, en el moment de tenir-la, no voleu? Podeu dir que no?

Reforçarem les respostes en què les decisions siguin preses des de la llibertat i no per satisfer els desitjos de l'altre.

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

L'embaràs pot ser un dels millors esdeveniments de la vida de les persones. Però si es produeix quan no està planificat, pot comportar moltes dificultats tant a les persones afectades com al seu entorn més proper.

Actualment, comptem amb diferents mètodes anticonceptius que, utilitzats correctament, ajuden a prevenir l'embaràs:

- El **preservatiu masculí** és un mètode de barrera i consisteix en una funda prima i elàstica freqüentment de làtex o poliuretà, que es col·loca al llarg del penis quan està erecte, de manera que el cobreixi totalment, abans de la penetració. Impedeix que els espermatozoides entrin a la vagina.
- El **preservatiu femení** també és un mètode de barrera i consisteix en una petita bossa de plàstic fi, prelubricada, tancada per un costat i amb una anella flexible i adaptable a cada extrem. És d'un sol ús. Es col·loca abans de la relació i no cal retirar-lo immediatament després de l'ejaculació.
- Els **anticonceptius hormonal**s (píndoles, anell vaginal, pegat, implants subcutanis i injectables musculars). Tots eviten l'embaràs si s'utilitzen correctament, però a diferència dels preservatius, no prevenen de les ITS i abans d'utilitzar-los s'hauria de consultar un servei sanitari, servei de planificació familiar o centre d'atenció a joves.

No són mètodes anticonceptius: **la marxa enrere** (enretirar el penis de la vagina abans de l'ejaculació, ja que hi ha unes petites gotes de líquid preseminal que segrega el penis poc després que entri en erecció) ni **el mètode calendari** (mantenir relacions sexuals en el període menys fèrtil de la dona). Poden reduir el risc d'embaràs, però no n'eviten la possibilitat. Per respectar el nostre cos i el de la parella, cal pensar abans quina és la millor solució quan es vol prevenir l'embaràs.

En situacions d'urgència, és a dir, si s'han tingut relacions sexuals amb penetració i no s'ha utilitzat o no s'ha fet servir correctament algun dels mètodes anticonceptius, es pot intentar evitar l'embaràs durant les primeres 72 hores, prenent l'anomenada **píndola de l'endemà** (és un tractament hormonal —i no un mètode anticonceptiu— amb possibles contraindicacions i efectes secundaris que no es pot usar com a sistema habitual per evitar l'embaràs).

* Teniu més informació sobre mètodes anticonceptius en l'annex de la guia.

Suggeriments i orientacions per treballar en grup

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

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

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

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

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



treu-li suc!

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

 Diputació
Barcelona
ajuntament de municipis

En aquest plafó es vol donar informació als joves sobre els mètodes anticonceptius per prevenir els embarassos no desitjats.

- Coneixeu quins mètodes anticonceptius es poden utilitzar per prevenir l'embaràs?

Si els joves no expliciten altres mètodes menys coneguts, seria convenient preguntar si coneixen o han sentit a parlar de:

- La marxa enrere
- El mètode calendari

- Sabeu si aquests mètodes, a més de prevenir l'embaràs, també prevenen de les ITS?

A diferència dels preservatius, la resta de mètodes no prevenen de les ITS i, abans d'utilitzar-los, s'ha de consultar professionals del tema.

- Penseu que la píndola de l'emergència és un bon mètode anticonceptiu?

S'ha de deixar clar que **no és un mètode anticonceptiu**, sinó que es tracta d'un compost hormonal que ingerit durant les 48 hores (o, com a màxim, 72 hores) després de l'accident en la relació, impedeix la implantació de l'òvul en el cas que hagi estat fecundat. Només pot ser utilitzat excepcionalment, ja que la dosi d'hormones que conté és molt elevada.

*Teniu més informació sobre mètodes anticonceptius en l'annex de la guia.

Quines infeccions de transmissió sexual existeixen?

Les infeccions de transmissió sexual (ITS) són aquelles que es transmeten principalment a través de les relacions sexuals no protegides i per compartir els estris d'higiene personal.

Entre les ITS hi ha infeccions víriques com el VIH/sida; les hepatitis A, B i C, i el virus del papil·loma humà. D'altra banda, també hi ha la gonorrea, la sífilis, les clamídies, l'herpes genital o els condilomes.

Segons la infecció específica de què es tracti, poden aparèixer uns símptomes o uns altres i poden ser lleus o molt evidents. Les ITS es poden manifestar de les maneres següents:

- picor, inflamació, dolor o cremor als genitals o a l'anus;
- molèsties a l'orinar;
- berrugues, úlceres, vesícules o erupcions als genitals o a la zona anal;
- lesions o canvis en el flux vaginal;
- dolor abdominal intens;
- orina fosca, femta clara, color groguenc de la pell;
- diarrea, febre, malestar general, ganglis inflamats, fatiga o pèrdua de pes;
- dolor durant les relacions sexuals.

Malgrat la possible vergonya, si es nota qualsevol d'aquestes molèsties, cal anar a un servei sanitari o centre per a joves per rebre tractament, evitar complicacions i reduir les possibilitats de passar la infecció a altres persones.

El preservatiu masculí o el preservatiu femení, a part de prevenir l'embaràs, protegeixen de la majoria d'ITS.

* Teniu més informació de les diferents ITS en l'annex de la guia.

Suggeriments i orientacions per treballar en grup

Quines infeccions de transmissió sexual existeixen?



- * El VIH o la sida encara és mortal i es transmet pels fluids sexuals (semen i flux vaginal) i la sang.
- * Les hepatitis A, B i C es poden transmetre en relacions sexuals no protegides. Existeix una vacuna per a les hepatitis A i B.
- * Hi ha altres infeccions de transmissió sexual com la gonorrea, la sífilis, la clamídia, l'herpes o els condilomes, que poden manifestar-se en picor als genitals, molèsties en orinar, berrugues, llagues o carvis en el flux vaginal.
- ! Si notem qualsevol d'aquestes molèsties cal superar la vergonya i anar al servei sanitari per rebre tractament, evitar complicacions i no encomanar a altres persones.



treu-li suc!

Com reaccionaries si veus que tens algun símptoma?

 Diputació
Barcelona
àrea de municipis

Aquest plafó pretén informar els joves de quines ITS existeixen i quins són els símptomes que els haurien de fer sospitar que en pateixen una.*

- Quines ITS existeixen?

Quan parreu de les diferents infeccions de transmissió sexual: hepatitis A, B i C; gonorrea; sífilis; clamidies; herpes; condilomes, etc, no us oblideu d'incloure el virus del papil·loma humà.

- Quins símptomes us poden fer pensar que podeu patir una ITS?
- Què hauríeu de fer si sospiteu que podeu tenir algun símptoma relacionat amb una ITS?

* Teniu més informació de les diferents ITS en l'annex de la guia.

Què és el VIH? I la SIDA?

El virus d'immunodeficiència humana o VIH és un virus que destrueix les defenses del cos i causa la sida. Un cop es produeix la infecció, el VIH va minvant les defenses del cos sense donar símptomes necessàriament. És al cap dels anys quan se'n comencen a notar els efectes, quan les defenses ja són molt baixes i això deixa el cos vulnerable, per la qual cosa s'emmalalteix més fàcilment.

Quan una persona està infectada pel VIH (és seropositiva), també es diu que «té els anticossos»; això és perquè l'analítica que detecta si s'està infectat o no busca els anticossos del VIH (és a dir, la reacció que genera l'organisme davant d'aquesta infecció).

Les persones seropositives, com ja hem dit, tenen el virus, però poden estar molts anys sense tenir símptomes de la malaltia, trobar-se bé i tenir bon aspecte, però cal deixar clar que, tot i així, Sí que poden transmetre'l a altres persones.

La **sida** (síndrome —conjunt de símptomes i signes— d'immunodeficiència —immunitat deficient o insuficient— adquirida —no s'hereta, sinó que ve de fora—) és el conjunt de símptomes i senyals de mala salut d'una persona que està malalta a causa d'alguna malaltia oportunista. Aprofitant el fet que el VIH ha deixat el cos molt baix de defenses, aquestes malalties ataquen l'organisme. És l'última fase clínica de la infecció per VIH.

És important saber que el VIH no suposa cap risc pel fet de conviure, treballar, respirar el mateix aire, abraçar-se, fer-se petons, compartir bany, etc.

Avui dia, la malaltia no té cura, encara que amb l'aparició d'unes famílies de fàrmacs antiretrovirals el 1996, l'esperança de vida en les persones seropositives ha augmentat. A partir d'aquesta data, s'han desenvolupat nous fàrmacs i tractaments dels quals ara podem disposar i constitueixen una bona bateria de tractaments.

Tot i els avenços en el tractament i la prevenció —que han fet possible que, en el món desenvolupat, la sida avui sigui considerada una malaltia crònica—, no podem oblidar que la malaltia pot esdevenir mortal a la llarga.

Suggeriments i orientacions per treballar en grup

Què és el VIH? I la sida?

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

La sida (síndrome d'immunodeficiència adquirida) és un conjunt de símptomes que apareixen, al cap d'uns anys de tenir el VIH, quan les defenses estan molt baixes. És l'última fase de la infecció per VIH.

Com que el VIH es transmet per la sang, el semen i el fluïd vaginal, només el podem contraure si mantenim determinades pràctiques sexuals sense protecció o compartim objectes on pugui haver-hi restes de sang recent.

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



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

**Diputació
Barcelona**
servei de municipis

En aquest plafó volem conèixer quin és el nivell d'informació que tenen els joves sobre el VIH i la sida.

Els podem preguntar:

- Què sabeu del VIH?
- Sabeu quines són les vies de transmissió del virus?
- Quines activitats del dia a dia que realitzeu creieu que serien de risc per contagiar-vos del VIH?

Podem proposar una sèrie d'activitats com:

- Compartir els apunts de classe
- Ballar
- Jugar a futbol
- Deixar-se la roba

Com puc saber si tinc el VIH?

Si una persona sospita que pot estar infectada, seria convenient que s'adrecés al seu metge per demanar de fer-se una analítica per comprovar la presència o no d'anticossos a la sang (els resultats d'aquesta prova són confidencials). Perquè la prova sigui el més fiable possible, cal deixar passar tres mesos des de la darrera pràctica de risc abans de fer-se la prova.

La prova és l'única manera de diagnosticar el VIH. Hi ha ONG especialitzades que la fan de manera confidencial i gratuïta. Algunes disposen de l'anomenada *prova ràpida*, que permet saber el resultat de l'anàlisi el mateix dia.

Es recomana que es facin les proves del VIH les persones que:

- Han tingut relacions sexuals sense preservatiu amb una parella o diverses de les quals desconeixien si estaven infectades.
- Han compartit el material per injectar-se droga.
- Han patit alguna infecció de transmissió sexual.
- Les dones embarassades o que pensin tenir un fill.
- Les parelles estables que volen deixar d'utilitzar el preservatiu en les seves relacions sexuals.

Anar a fer-se la prova de vegades resulta difícil per la por del resultat o per la vergonya a demanar-la. Tot i així, el VIH és un virus que es transmet, com tants d'altres, per les relacions sexuals. Fer-se la prova és un acte de salut per a la persona en si i per a les altres.

Suggeriments i orientacions per treballar en grup



Aquest plafó vol apropar els joves als mètodes que els permetin saber si estan infectats/des per VIH i on es poden dirigir si es volen fer la prova.

Podem obrir el debat amb les preguntes següents:

- Una persona que no ha mantingut mai relacions sexuals s'hauria de fer la prova?
- Quin aspecte creieu que té una persona amb el VIH?
- Quan penseu que seria adequat fer-se la prova per saber si s'està infectat o no?
- On es pot anar si us voleu fer la prova?
- Sabeu si hi ha algun altre mètode per saber si es té la infecció?

Per últim, podem demanar als alumnes què pensen d'aquesta frase:

«Fer-se la prova és un acte de salut per a la persona en si i per a les altres.»

Per a un mateix: perquè d'aquesta manera pot accedir el més aviat possible a un tractament; per als altres: perquè és una manera que la infecció no es propagui i puguin fer-se la prova per saber si s'han contagiat o no.

Com es transmet el VIH?

El VIH es transmet quan està present als fluids sexuals (semen i flux vaginal) i a la sang d'una persona i entra a l'organisme d'una altra persona a través d'una ferida oberta o de les mucoses (interior de la boca, vulva, vagina, punta del penis, anus i recte).

Cal saber que el VIH es transmet per la sang, el semen (inclòs el líquid preseminal, del qual no hi ha evidències científiques que el confirmin o descartin com a transmissor potencial) i els fluixos vaginals; per tant, només ens podem infectar si mantenim determinades pràctiques sexuals sense protecció o si compartim objectes on pugui haver-hi restes de fluids sexuals o de sang recent.

Les pràctiques sexuals amb les quals es pot produir la transmissió del VIH si no s'utilitzen els preservatius són: la penetració anal, la penetració vaginal i, amb un risc més baix, el sexe oral (fel·lació i cunnilingus).

Així doncs, els petons, les carícies, les pessigolles, els massatges i la masturbació en parella no representen cap risc de transmissió del VIH.

S'ha de tenir present que el VIH és un virus que no té en compte si s'és jove o vell, si s'estima o no, si s'ha nascut aquí o allí, si agraden els homes o les dones o tots dos, si es tenen moltes parelles o poques o si es guanyen molts diners o pocs.

Quan dues persones o més volen mantenir relacions sexuals, l'única cosa que ajuda a prevenir el VIH és el preservatiu.

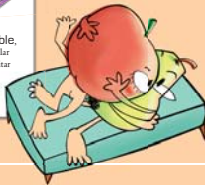
Suggestiments i orientacions per treballar en grup

Com es transmet el VIH?

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

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

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



treu-li suc!

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

Aquest plafó pretén informar els joves de quines són les possibles vies de transmissió del VIH.

Iniciarem el debat:

- Sabeu com es transmet el VIH?

És important que no es quedin només amb la idea que l'única via d'infecció del virus és la sexual.

- Se us acudeixen pràctiques sexuals que es poden fer sense cap risc?
- Sabíeu que fer-se un pírcing o un tatuatge pot representar un risc per a la vostra salut?

En el cas de voler-se fer un pírcing o un tatuatge, s'ha d'anar a llocs on s'ofereixin totes les garanties sanitàries i els materials utilitzats siguin d'un sol ús.

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

La paraula *prevenir* implica desenvolupar estratègies i comportaments que s'anticipin o evitin esdeveniments no desitjats o bé promoure conductes favorables per reduir-ne el risc i les seves conseqüències.

Per aquest motiu, és necessari tenir informació sobre què podem fer per disminuir els riscos i els possibles danys i com ho hem de fer i també sobre les alternatives.

Per prevenir un possible contagi per transmissió sexual, s'hauria de:

- Utilitzar un preservatiu nou cada cop que es té una relació sexual.
- Vigilar que el preservatiu no es trenqui en obrir l'embolcall o que no s'esgarri amb les ungles o els anells mentre es manipula.
- Tenir en compte que el consum de drogues o d'alcohol pot afectar l'habilitat a l'hora d'utilitzar el preservatiu correctament.
- No utilitzar mai un preservatiu masculí i un de femení al mateix temps, ja que la fricció pot provocar-ne el deteriorament.

Per prevenir un possible contagi per transmissió sanguínia, s'hauria de:

- No compartir els objectes necessaris per preparar i injectar drogues.
- No compartir els objectes d'ús personal (raspallets de les dents, fulles d'afaitar, etc.).
- Esterilitzar correctament els instruments que serveixen per perforar la pell o bé utilitzar materials d'un sol ús.

Per prevenir un possible contagi de transmissió de mare a fill, s'hauria de:

- Assegurar que la futura mare coneix el seu estat serològic.
- Assegurar que la dona embarassada infectada parla amb el seu ginecòleg o ginecòloga per disminuir el risc d'infecció del nadó.
- Evitar la llet materna, ja que pot transmetre el virus.

Si som conscients dels possibles riscos que comporten algunes pràctiques sexuals i utilitzem el preservatiu, segurament aconseguirem centrar-nos en allò que la majoria de persones busca en les relacions sexuals: gaudir del plaer, compartir sentiments i comunicar-nos.

Suggeriments i orientacions per treballar en grup

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

Utilitzant un simple preservatiu
(masculí o femení) en totes les pràctiques de risc.



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

Segurament, si no n'hem posat mai cap ens pot costar una mica. Per això, tant si som un noi com una noia, val la pena haver-ho assajat abans.

És fàcil posar-lo?

treu-li suc! Saps fer servir un condó?

 **Diputació de Barcelona**
àrea de municipis

En aquest plafó es vol treballar la manera de prevenir el VIH i les altres ITS.

- Quin és el millor mètode per prevenir el VIH i les ITS?
- Sabeu fer servir un preservatiu?

Es pot demanar l'ajuda d'un/a voluntari/a per escenificar els diferents passos:

- Obrir el preservatiu amb cura (aneu en compte amb els anells, les ungles, les dents, etc.).
- Abans de col·locar-lo, comprovar que el preservatiu està en perfecte estat.
- Col·locar el preservatiu sobre del penis en erecció abans de qualsevol penetració.
- Prémer la punta del dipòsit del preservatiu per expulsar l'aire i deixar espai per al semen.
- Desenrotllar el preservatiu fins que cobreixi completament el penis.
- Usar-lo durant tota la penetració.
- Després de l'ejaculació, abans que l'erecció disminueixi, s'ha de retirar el penis subjectant el preservatiu per la base.
- Comprovar que no s'hagi trencat.
- Utilitzar un preservatiu nou cada vegada que es mantingui una relació sexual.
- Si en una relació sexual heterosexual s'utilitzen el preservatiu masculí i el femení alhora, ens assegurarem molt més la possibilitat de no infectar-nos?

Mai no s'han d'utilitzar els dos preservatius alhora perquè la fricció entre ells pot deteriorar-los i trencar-los.

Per què hauria de fer servir condó?

Totes les persones de manera individual hauríem de plantejar-nos abans de tenir relacions sexuals si volem utilitzar el preservatiu o no i per quines raons.

Cal que ens preguntem i ens escoltem en relació amb quina serà la nostra actitud davant de les relacions sexuals i quines mesures de salut volem prendre.

En el nostre entorn tenim accés a diferents tipus de mètodes de prevenció per viure unes relacions sexuals més saludables. Cada mètode té característiques diferents i podem triar el que creguem més adequat per a cadascú i per a cada moment vital.

El **preservatiu masculí**, un dels més utilitzats, no té cap contraindicació. Protegeix de l'embaràs, de les ITS i de la infecció VIH/sida. Només cal aprendre les habilitats bàsiques per utilitzar-lo correctament i la seva eficàcia és molt elevada.

El **preservatiu femení** també és un mètode de barrera que protegeix de l'embaràs, les ITS i el VIH/sida. Permet a les noies ser independents en les seves decisions per mantenir relacions sexuals segures.

Ambdós preservatius es poden trobar: a les farmàcies, botigues de condons, màquines expendedores o supermercats. També es poden obtenir gratuïtament en algunes ONG i punts d'informació juvenil.

Suggeriments i orientacions per treballar en grup

Per què hauria de fer servir el condó?

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

Potser perquè encara perduren alguns mites i prejudicis:

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

Evitaré l'embaràs i les infeccions de transmissió sexual. Tindré més tranquil·litat i més seguretat i, per tant, podré més plaer.

Creia que a mi no em passaria. Mitor com amb cam.

El meu xicot era un noi normal.

Ella no tenia prou de tornir. No volia deixar mai roba, ni trencar la màgia.

Li heia de mostrar el meu amor! Perquè quan no se sentia al mateix.

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

Disputació
Barcelona
xarxa de municipis

En aquest plafó demanem als joves que s'aturin un moment i reflexionin sobre la pregunta:

«Per què hauria de fer servir el condó?»

Anotarem les respostes que ens donin (probablement les respostes estaran relacionades amb els avantatges del preservatiu).

Per fomentar un debat més enriquidor, els proposarem tres respostes en contra de l'ús del condó i els demanarem què n'opinen:

- No cal utilitzar el condó perquè la meua parella és una persona sana, que practica esport.

Quin aspecte creieu que tenen les persones seropositives? O les que pateixen gonorrea? I com us protegiu d'un embaràs no desitjat?

- No vull utilitzar el condó perquè no se sent el mateix.

I què sentiu quan sabeu que podeu quedar-vos embarassades o podeu deixar embarassada la vostra parella?

O què sentiu quan podeu contagiar-vos d'una ITS?

- No utilitzo el preservatiu perquè a mi no em passarà res.

I, a vosaltres, per què no us pot passar? Què us fa diferents de les altres persones que pensaven com vosaltres i sí que els ha passat?

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

Si hem decidit utilitzar el condó, cal que el tinguem a mà quan pensem que podem estar amb una persona i mantenir relacions sexuals. I, en arribar el moment, deixar clar que el volem fer servir: podem agafar-lo, mostrar-lo i fer-lo present amb naturalitat, diversió, erotisme, etc.

Cada persona ha de triar el moment que la faci sentir més còmoda. Dient-ho explícitament o traient-lo d'on estava guardat, buscar algun comentari adequat, quan en una relació es comença a intuir el que passarà, quan comencen les carícies o quan s'està a punt de mantenir la pràctica sexual en què es vol fer servir el condó.

Quan la parella no vol fer servir el condó quan se li proposa, podem preguntar-li per què i intentar desmuntar els arguments buscant una bona resposta.

L'ús del preservatiu no ha de ser negociable. No s'ha de cedir davant peticions aparentment raonables com: «només vull saber que se sent en fer-ho sense preservatiu una estoneta».

És important reforçar les decisions personals i treballar la por al rebuig o a la burla, perquè un moment d'incomoditat no afecti la salut. Si la parella es nega a utilitzar el preservatiu, no val la pena arriscar-se per uns quants minuts de plaer.

S suggeriments i orientacions per treballar en grup

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

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

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

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

La clau està en... com dir-l'hi!



Si t'heu massa d'hora,
qui pensarà de mi?
Que només el vul per a això?
Si espero fins al final i cap dels
dels no en portem, segur que
no anirem a comprar-ne!



treu-li suc!

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



Aquest plafó vol treballar el neguit que moltes vegades senten els joves a l'hora de dir a la seva parella que volen utilitzar el preservatiu.

Començarem el debat demanant als joves que pensin quina és la seva postura davant la utilització del preservatiu:

- Heu pensat si en les vostres relacions sexuals voleu utilitzar o no el preservatiu?
 - Quines són les vostres raons per voler utilitzar el preservatiu?
 - Quines són les vostres raons per no voler utilitzar el preservatiu?
 - Quins riscos hi ha pel fet de fer-ho sense preservatiu?
- Quin penseu que és el millor moment per dir-li a la vostra parella que voleu utilitzar el preservatiu?

Si apareixen opinions del tipus «es pensarà que sóc una llançada» o «es pensarà que ja vull tenir relacions sexuals quan encara no ho vull fer», les aprofitarem per debatre-les amb el grup i veure què en pensen la resta de companys.

Com li dic que ho vull fer amb condó?

Respectar-se a un mateix pot entendre's com respectar allò que sigui millor per a un. Escoltar-nos i saber què sentim, què ens fa sentir bé o no, és molt important per al respecte cap a nosaltres mateixos/es. Hem de poder expressar això quan sigui necessari i, alhora, respectar l'altra persona.

Tots i totes ens hem de donar l'oportunitat de decidir què és viure unes relacions sexuals saludables i plantejar-ho a la persona amb qui ens relacionem. Si decidim plantejar-nos què volem fer respecte a això, podem gaudir de les nostres relacions i, a més, fer salut.

Amb l'ús del condó, doncs, es pot evitar un embaràs no planificat i la major part de les ITS. A més, està fet d'un material que permet gaudir del contacte entre dues persones i, alhora, deixar de banda aquestes preocupacions.

Suggeriments i orientacions per treballar en grup

Com li dic que ho vull fer amb condó?

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

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

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

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

Si veu que porto condons a la bossa, en pensaré que m'ho faig amb tots.

Si li ensenyo el condó, creuarà que només la vull per a això.



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

 **Diputació
Barcelona**
servei de municipis

Seguint amb la línia del plafó anterior, reforçarem la postura del adolescents que han decidit que volen utilitzar el preservatiu en les seves relacions sexuals.

Els preguntarem:

- I vosaltres, com li diríeu a la vostra parella que voleu fer-ho amb preservatiu?
- Quines respostes creieu que la vostra parella us podria donar per a no utilitzar el condó?

Si aquesta pregunta no genera prou debat, es proposen les excuses següents per treballar en una bona resposta amb el grup.

Imagineu-vos que la vostra parella us contesta:

- No confies en mi?
- No tinc un preservatiu.
- Posar-lo «talla el rotllo».
- Estic prenent la pastilla; no necessitem utilitzar el preservatiu.
- Trauré el penis abans d'ejacular.
- Només aquesta vegada.

La fórmula del plaer

Tenir relacions sexuals amb condó i sense condó pot ser una mica diferent, però una parella tindrà el mateix plaer i riquesa de sensacions: la sensibilitat és donada per la intimitat, les carícies, l'excitació, el desig, el fet de sentir-se bé, etc. En definitiva, fer tot allò que ens ve de gust d'acord amb l'altra persona i tot allò que ens fa sentir còmodes.

Els preservatius estan fets de materials especials que permeten mantenir la sensibilitat: làtex o poliuretà. En cas que una persona tingui al·lèrgia al làtex, sempre hi ha l'alternativa de l'altre material. N'existeixen de diversos colors, varietats, aromes i sensibilitats.

És difícil que puguin trencar-se. Si es tenen en compte alguns aspectes per a un bon ús: observar a l'embolcall la data de caducitat i l'homologació (CE), fer-ne servir només un de nou cada vegada i col·locar-lo correctament.

El primer cop, en fer servir un condó, potser no sabrem col·locar-ho bé o ens farà vergonya. Podem practicar abans del moment en què haguem de fer-lo servir: això ens donarà més tranquil·litat. Com en tot, podem aprendre'n.

El plaer és contacte físic agradable, però també és benestar, tranquil·litat, respecte i actuar com creus que és millor.

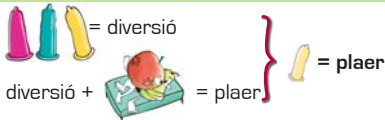
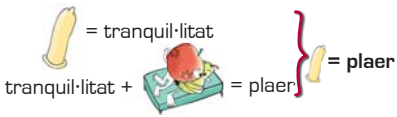
Condó = tranquil·litat	}	Llavors condó = plaer
Tranquil·litat + sexe = plaer		

Condons de colors = diversió	}	Llavors condó = plaer
Diversió + sexe = plaer		

Suggestiments i orientacions per treballar en grup



La fórmula del plaer



treu-li suc! Per tu, què és el plaer?

En aquest plafó es vol treballar la relació de l'ús del preservatiu amb la consecució del plaer en la relació sexual.

Començarem el debat:

- Esteu d'acord amb aquestes dues fórmules?
- Per què creieu que la fórmula associa preservatiu amb tranquil·litat? I amb diversió?
- Quina seria la vostra pròpia fórmula del plaer?

El condó és salut

Per tancar l'exposició es vol donar un missatge clar als joves: la utilització del preservatiu és una garantia de salut.

A tall de recordatori: el preservatiu és una manera eficaç de protegir-se davant del VIH i d'altres ITS, sempre que s'utilitzi de manera correcta i sistemàtica en totes les relacions sexuals amb penetració, i també protegeix dels embarassos no desitjats.

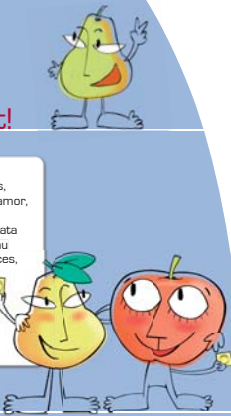
Els estudis realitzats sobre l'ús del preservatiu mostren una gran fiabilitat (els problemes que es poden tenir es deuen, normalment, més a errors dels usuaris que al producte en si). D'altra banda, malgrat que hi ha qui diu que amb aquest es perd plaer o sensibilitat o l'espontaneïtat, també hi ha grans defensors que diuen que es tracta del millor mètode per protegir-se i protegir l'altra persona.

Així doncs, s'ha de fomentar l'ús del preservatiu com una manera de tenir cura de la nostra salut. Animar sempre a portar al damunt el mètode de protecció i ser responsable dels nostres actes. Les relacions sexuals amb protecció són plaents, agradables, positives i, si es gaudeixen amb tranquil·litat, encara seran més divertides i excitants.

Suggeriments i orientacions per treballar en grup

El condó és salut!

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



treu-li suc!

On puc aconseguir més informació?

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

SIDA STUDI

documentació • prevenció

www.sidadstudi.org

Centre Jove

d'Anticoncepció i Sexualitat

www.creacionpositiva.net

Creación Positiva

www.stopaids.org

Stop Sida

www.stopaids.org

El teu CAP (Centre d'Atenció Primària) i/o el PASSIR

(Programa d'Atenció a la Salut Sexual Reproductiva)

La Diputació de Barcelona a través de la seva pàgina:

<http://www.diba.cat/web/guest/sexualitat/prevencio/sexualitat.asp>

La Generalitat de Catalunya a través de:

el telèfon Servei Registre (902 111 644)

el telèfon del Programa per a la Prevenció

i l'Assistència de la Vida: 900 012 022

Les pàgines:

<http://www.sexaprens.gencat.net>

<http://www.gencat.net/salut>



Diputació de Barcelona

Però, és el municipi

Per tancar l'exposició, els joves es troben amb aquest últim plafó on conflueixen les dues vessants: protecció i salut (i com, gràcies a la primera, es pot gaudir de la segona).

- Quines coses feu que us agraden i quines us vindria de gust fer?

Fem una llista de tot allò que volen fer i tanquem la visita amb la indicació que, mentre tinguin salut, tindran l'oportunitat de fer tot allò que es proposin.

Així doncs, el preservatiu ben utilitzat permet gaudir de tot allò que ens ve de gust.

Annex

Els mètodes anticonceptius

Abans d'escollir un anticonceptiu, és important conèixer-ne les característiques, ús correcte, dificultats, utilització regular, eficàcia, etc. Cada persona ha de trobar el que més li convingui d'acord amb l'edat, les seves necessitats i els seus trets personals.

- **Preservatiu masculí:** és un mètode de barrera i consisteix en una funda prima i elàstica freqüentment de làtex o poliuretà que es col·loca al llarg del penis quan està erecte, de manera que el cobreix totalment, abans de la penetració. Impedeix que els espermatozoides entrin a la vagina.
- **Preservatiu femení:** és un mètode de barrera i consisteix en una petita bossa de plàstic fi, prelubricada, tancada per un costat i amb una anella flexible i adaptable a cada extrem. És d'un sol ús. Es col·loca abans de la relació i no cal retirar-lo immediatament després de l'ejaculació.
- **Diafragma:** també és un mètode de barrera, eficaç en la prevenció de l'embaràs, però no protegeix de les ITS. És una caputxa de goma que es col·loca al fons de la vagina i cobreix l'entrada de l'úter. Impedeix que els espermatozoides es trobin amb l'òvul. Cal anar a un centre sanitari per a la seva prescripció.
- **Productes espermaticides:** són substàncies químiques en forma d'òvuls. Són gels o cremes que s'introdueixen a la vagina abans del coit. Lesionen els espermatozoides i fan una barrera que impedeix que aquests passin a l'úter. Utilitzats sols no són fiables.
- **Dispositiu intrauterí (DIU):** és un petit objecte de plàstic amb filament de coure o altres metalls que es col·loca a l'interior de l'úter. Dificulta el pas dels espermatozoides cap a les trompes i impedeix la nidificació de l'òvul en cas de fecundació. És imprescindible una visita ginecològica per valorar-ne la indicació. Se'n recomana l'ús després d'haver tingut fills.

Tractaments hormonals

Tots els mètodes descrits a continuació eviten l'embaràs si s'utilitzen correctament; però, a diferència dels preservatius, no prevenen de les ITS i abans d'utilitzar-los s'hauria de consultar un servei sanitari, servei de planificació familiar o centre d'atenció a joves. Són els següents:

- **Píndoles contraceptives:** habitualment contenen dues substàncies semblants a les hormones sexuals femenines. Aquestes substàncies van a parar a la sang i impedeixen que l'òvul maduri als ovaris.
- **Anell vaginal:** consisteix en un anell de plàstic flexible que es col·loca a la vagina durant tres setmanes i allibera hormones per evitar l'embaràs.
- **Pegats anticonceptius:** consisteixen en un pegat que allibera hormones a la sang a través de la pell. L'eficàcia anticonceptiva és molt alta. Actua durant tres setmanes consecutives, però s'ha de canviar el pegat un cop per setmana.
- **Implants subcutanis:** consisteixen en una vareta flexible o dues que es col·loquen sota la pell del braç i alliberen petites quantitats d'hormones. L'eficàcia anticonceptiva és molt alta i l'efecte dura entre tres i cinc anys. Requereix d'una valoració mèdica prèvia per descartar possibles contraindicacions i ha de ser col·locat per un professional.
- **Injectables intramusculars:** són preparats que s'administren cada tres mesos i d'altres que són mensuals. És necessària una visita mèdica prèvia per fer una valoració i descartar possibles contraindicacions.

Les infeccions de transmissió sexual

Les infeccions de transmissió sexual són un grup de malalties infeccioses de gravetat variable —algunes són benignes i d'altres, més greus— que normalment es transmeten o es contagien durant les relacions sexuals.

- **Gonocòccia o gonorrea:** la causa un bacteri que viu a les àrees més càlides i humides de l'organisme, principalment a la uretra i al coll uterí. Es transmet per contacte sexual. No sempre n'existeixen símptomes, però els més freqüents són:

En el cas dels homes:

- Secreció purulenta, de color groguenc, que surt del penis sobretot al matí.
- Sensació de coïssor en orinar.

En el cas de les dones:

- Augment lleu de la secreció vaginal.
- Sensació de coïssor al conducte urinari.
- Alteracions menstruals.
- Dolors abdominals o sensació de cansament.

El diagnòstic exigeix un examen mèdic, com també de laboratori, de les secrecions del penis i la vagina.

- **Sífilis:** és produïda per un bacteri. Gairebé sempre es transmet per contacte sexual. Una altra via de transmissió pot ser la de la mare al fetus durant l'embaràs. Evoluciona per etapes:
- Sífilis recent: ulceració vermella normalment en els genitals i, de vegades, a la boca o a l'anus. L'úlcera pot desaparèixer espontàniament al cap d'unes setmanes, però la malaltia continua evolucionant si no es tracta.
- Sífilis secundària: lesions cutànies i lesions d'òrgans interns.
- Fase de latència: els símptomes desapareixen; el malalt té una aparença normal i no té molèsties, però la malaltia continua desenvolupant-se.
- Sífilis tardana: té lloc després de cinc a vint d'anys d'evolució. El microbi resta a l'organisme i destrueix certs òrgans.

El diagnòstic exigeix un examen mèdic i també de laboratori. El tractament es fa amb antibiòtics. També s'ha de fer tractament de la/les parelles sexuals.

- **Clamídia:** infecció per bacteri que afecta la uretra (homes) o la vagina i el coll uterí (dones). Els símptomes són semblants a la gonorrea. Es transmet per via sexual i, si la dona està embarassada, pot infectar al fill durant el part. Pot passar desapercebuda per absència de símptomes i es pot contagiar encara que no es tinguin molèsties.

Els símptomes en els homes:

- Secreció del penis.
- Necessitat d'orinar.
- Dolor.

Els símptomes en les dones:

- Secreció vaginal més abundant o diferent de la normal.
- Dolors abdominals.

Si la malaltia no es tracta, pot evolucionar, estendre's a genitals interns i, a la llarga, provocar esterilitat.

El tractament es fa amb antibiòtics i també s'ha de fer tractament de la/les parelles sexuals.

- **Herpes genital:** el germen responsable és un virus i es transmet per contacte directe amb les lesions, sobretot per contacte sexual. Els símptomes més freqüents són petites vesícules als òrgans genitals. La desaparició de les lesions no significa que hi hagi un guariment de la malaltia, ja que el virus és latent a les cèl·lules nervioses i pot reaparèixer en situacions d'estrès, malaltia, etc.

El tractament és problemàtic perquè és una malaltia d'origen víric, però es poden fer servir alguns medicaments específics per reduir-ne els símptomes.

- **Virus del papil·loma humà (VPH):** pertany a un grup de virus que infecten la pell i les mucoses. En la majoria dels casos es transmet durant les relacions sexuals no protegides. El contacte directe (pell a pell) és la forma més freqüent

de transmissió del VPH. Aquest no es transmet pels fluids com la sang o el semen.

Pot manifestar-se de diferents maneres:

- **Condilomes:** La seva transmissió és fonamentalment sexual. El virus infecta les cèl·lules de la pell o les mucoses dels òrgans genitals i provoca berrugues localitzades a la vulva, a la vagina, al coll d'úter, a la uretra, el penis i l'anus.
- **Lesions malignes:** càncer de coll uterí o cèrvix, de penis, de vulva o d'anus.

Actualment, hi ha una vacuna contra aquest virus.

- **Hepatitis víriques:** n'hi ha de diferents segons els virus que les produeixen.
 - **Hepatitis A:** transmissió per via fecal-oral a través de l'aigua o aliments contaminats i directament de persona a persona. No hi ha tractament específic encara que sí vacuna per prevenir-la.
 - **Hepatitis B:** transmissió per via sexual, per via sanguínia, a través de la saliva, de la dona embarassada al fetus i per intercanvi de xeringues o material contaminat. Ataca les cèl·lules del fetge i les destrueix i es pot arribar a un estat d'insuficiència hepàtica. En molts casos, no se'n tenen símptomes i passa desapercebuda. Es detecta amb una anàlisi de sang específica. Altres vegades es poden produir manifestacions lleus, com ara coloració groguenca de la pell, febre o vòmits. No hi ha cap tractament específic, però sí una vacuna preventiva.
 - **Hepatitis C:** es transmet per la sang, tot i que és possible la transmissió sexual (encara que es poc freqüent). No hi ha vacuna.
 - **Hepatitis D:** els mecanismes de transmissió són similars als de la B, amb el predomini de la sanguínia. La prevenció també és semblant.
 - **Hepatitis G:** el mecanisme de transmissió principal és la via sanguínia. També se sospita de la via sexual i de la transmissió mare-fill.

Bibliografia

Afectivitat i sexualitat. Són educables? Interrogants 02 de la Fundació Víctor Grífols i Lucas.

www.centrejove.org/pdf/afectivitat_%20i_sexualitat_son_educables.pdf

Anticoncepció. Orientació i ajuda per als educadors i el jovent. Diputació de Barcelona. Servei de Salut Pública.

www.diba.cat/c/document_library/get_file?uuid=d56bf2b0-f8aa-4b-fc-8a4b-0094425628f0&groupId=713456

El VIH i la sida. Parlem de la nostra salut, parlem del VIH. Diputació de Barcelona. Servei de Salut Pública.

www.diba.cat/c/document_library/get_file?uuid=02039a16-9211-4c-cb-a414-ba937dcc13b&groupId=713456

Exposició «Treuen-li suc a la sexualitat». Diputació de Barcelona. Servei de Salut Pública. www.diba.cat/web/salutpublica/exposicio_sexualitat

Infeccions de transmissió sexual. Com prevenir-les i afrontar-les. Diputació de Barcelona. Servei de Salut Pública.

www.diba.cat/c/document_library/get_file?uuid=05873144-c976-4b53-b-4fa-a378ffc28be0&groupId=713456

Informació sexual.net <http://www.informaciosexual.net>

Les relacions sexuals. Pere Font. Edicions la Magrana

Orientacions per a l'educació afectiva i sexual a segon cicle d'ESO. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Direcció General de Salut Pública, 2006.

http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits_tematicas/per_perfiles/centres_educatius/programa_salut_i_escola/documents/arxiu/sansex.pdf

Pedagogia de la sexualitat. Pere Font. Graó editorial

Programa «Dale la vuelta a la adolescencia»: <http://adolescenciaytu.es/>

Sexe i salut: <http://sexoysalud.consumer.es/modelos-de-educacion-sexual>

Treuen-li suc a la sexualitat. Una visió positiva i saludable de la sexualitat.

Guia d'activitats per treballar a l'aula. Diputació de Barcelona. Servei de Salut Pública.

www.diba.cat/documents/713460/713964/salutpublica-descarrega-guia-sexualitataula-pdf.pdf

Webs de referència

Barcelones joves.net www.barcelonesjove.net

Centre jove d'anticoncepció i sexualitat www.centrejove.org

Creación positiva www.creacionpositiva.net

Diputació de Barcelona. Servei de Salut pública www.diba.cat/salutpublica

Educació per a la salut www.edu365.cat/eso/salut/index.htm

Federació Estatal de Lesbianes, Gais, Transsexuals i Bisexuals <http://www.felgtb.org/>

Federació de Planificació Familiar Estatal www.fpfe.org

Generalitat de Catalunya. Canal Salut www20.gencat.cat/portal/site/canal-salut

Inclou. Gais i lesbianes en l'educació <https://inclou.wordpress.com/documents-de-linclou/>

Info jovent www.infojovent.cl

Institut de la Juventut www.injuve.es

Kolokon www.kolokon.com

Observatori de drets sexuals i drets reproductius www.observatori.apfcib.org/pagina.php?pag=4

Organització Mundial de la Salut <http://www.who.int/es/>

Sexe joves. Canal salut www.sexejoves.gencat.net

Sida studi www.sidastudi.org



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Atenció a les Persones

Servei de Salut Pública

Passeig de la Vall d'Hebron, 171

Edifici Serradell Trabal, 2n A

08035 Barcelona

Telèfon 934 022 468

www.diba.cat/salutpublica

ssp.promosalut@diba.cat



**Mancomunitat
de Catalunya**

1914 - 2014