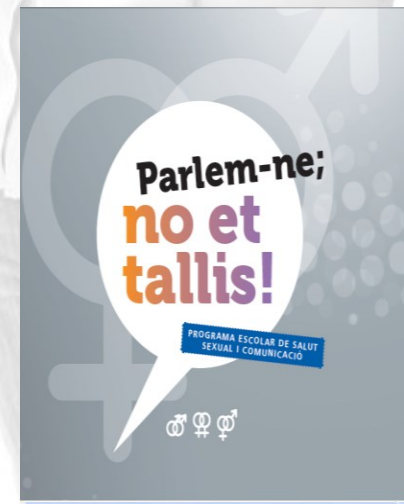


Afectivitat i Sexualitat

Material de suport del programa

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

+B Agència
de Salut Pública





Definició de Sexualitat

- ✓ La sexualitat és, bàsicament, la recerca de plaer a través del cos i de tota la personalitat.
- ✓ Per tant, és un mitjà d'aproximació a una altra persona; és, en una paraula, comunicació.
- ✓ Comunicació gestual mitjançant les carícies, els petons, el contacte sensual.
- ✓ És el mitjà que proporciona una intensa unió psíquica i física entre dues persones, la qual els permet gaudir i compartir emocions i sensacions.



Sexualitat i Comportament Sexual

- ✓ El concepte de sexualitat ha anat variant al llarg de la història en funció de les **cultures, les influències religioses i els canvis socials**, entre d'altres factors.
- ✓ La sexualitat, en el sentit més ampli, i l'orientació del desig sexual, s'aniran configurant **des del naixement de la persona**, formant part d'un procés d'aprenentatge i socialització.



Funcions de la Sexualitat

✓ Comunicació-Relació

Verbal i no verbal

✓ Plaer sexual

Per un mateix o per una altra persona

✓ Reproducció

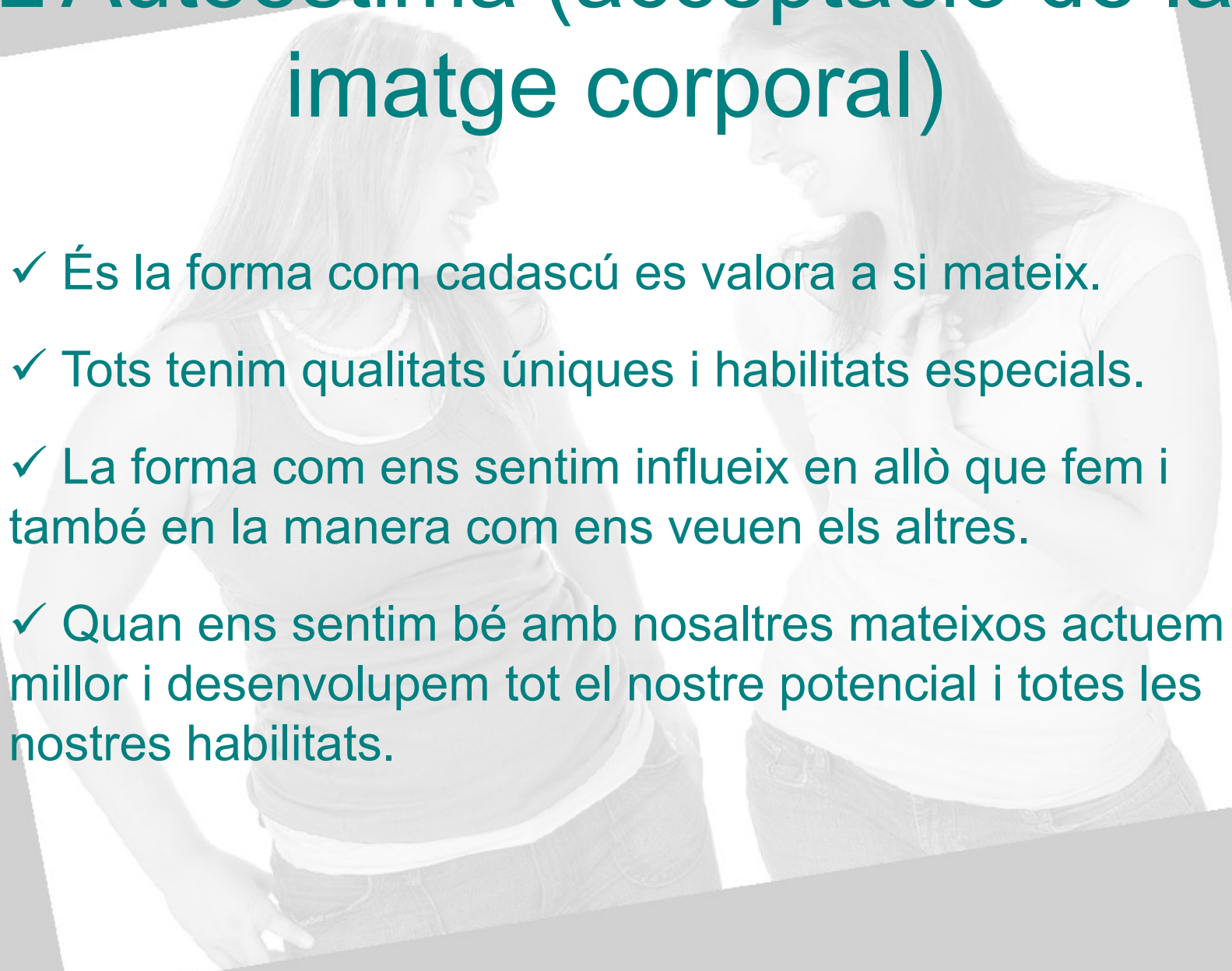
✓ Autoconeixement

Autoestima i coneixement físic del propi cos



L'Autoestima (acceptació de la imatge corporal)

- ✓ És la forma com cadascú es valora a si mateix.
- ✓ Tots tenim qualitats úniques i habilitats especials.
- ✓ La forma com ens sentim influeix en allò que fem i també en la manera com ens veuen els altres.
- ✓ Quan ens sentim bé amb nosaltres mateixos actuem millor i desenvolupem tot el nostre potencial i totes les nostres habilitats.





Desenvolupament Sexual

✓ A l'**adolescència** succeeixen reconeixements importats:

Canvis en el cos (nois, noies)

Primera menstruació en les noies

Primera ejaculació en els nois

✓ A nivell **sexual**:

Aparició dels sentiments sexuals: desig, atracció i enamorament

Diversitat sexual: heterosexual, homosexual i bisexual

Masturbació, “Petting”, i relacions coitals



Sentiments Sexuals

DESIG	Inquietud i necessitat de satisfacció sexual que ens impulsa al contacte sexual amb altres persones.
ATRACCIÓ	Sentiment que mobilitza el nostre desig cap a alguna persona o estímul sexual determinat, real o fantasiejat.
ENAMORAMENT	Entusiasme sexual i personal per una altra persona.



Orientació Sexual

- ✓ L'orientació sexual és l'atracció emocional, romàntica, sexual o afectiva cap a una altra persona.
- ✓ Les persones poden o no expressar la seva orientació sexual en els seus comportaments.
- ✓ La diversitat sexual inclou:

Heterosexual	Atracció sexual, emocional i afectiva cap a persones de diferent sexe.
Homosexual	Atracció sexual, emocional i afectiva cap a persones del mateix sexe.
Bisexual	Atracció sexual, emocional i afectiva tant cap el seu propi sexe com cap al sexe oposat.



Homosexualitat

- ✓ El fet de tenir algun contacte homosexual durant l'adolescència no significa que necessàriament sigui homosexual.
- ✓ Els adolescents tenen el dret a descobrir en llibertat i sense pors la seva pròpia orientació sexual.
- ✓ Mai s'ha de dir que els sentiments que experimenta un adolescent són passatgers.
- ✓ La orientació, sigui la que sigui, és vàlida, natural, respectable i està protegida per la llei.

Homosexualitat (mites i/o creences)

1. “Es fomenta l'homosexualitat en parlar-ne?”

2. “L'homosexualitat és un vici”

3. “Se sap que una dona és lesbiana perquè són “marimachos”

4. “Tots els gais són afeminats”.

5. “Tots els gais o lesbianes són persones promíscues”



Masturbació

- ✓ És l'obtenció del plaer, tan en nois com en noies, mitjançant carícies o fregament dels genitals o una altra part del cos.
- ✓ És una manera de conèixer el teu cos que et permet alliberar tensions i obtenir plaer.
- ✓ Preguntes/dubtes més freqüents:

1. “Em surten grans si em masturbo?”

2. “Si em masturbo abans de tenir una relació sexual de coit, controlaré més temps l'ejaculació i, per tant, durarà més temps la relació sexual?”

3. “La masturbació produeix el mateix plaer sexual que el coit?”

4. “És normal masturbar-se encara que es tingui parella?”



“Les primeres vegades” I

- ✓ Quan es parla de "primera vegada" ens referim normalment, al primer cop que es té una relació sexual amb penetració.
- ✓ Cada persona ha de ser capaç de decidir com, amb qui i en quin moment vol començar a tenir relacions sexuals amb penetració..
- ✓ Teniu el dret de decidir quin tipus de pràctiques sexuals voleu experimentar.



“Les primeres vegades” II

Preguntes/dubtes més freqüents:

1. *“Què faig si, com a noi o noia, em sento pressionat i estic indecís?”*

2. *“Quan començar?”*

3. *“Faré el ridícul si no estic a l'altura de la situació?”*

4. *“Puc quedar-me embarassada la primera vegada?”*

5. *“Orgasme i primera vegada. Fa mal la primera vegada? Els nois sentim dolor la primera vegada?”*

6. *“Sempre hi ha amor la primera vegada?”*



Pressió de parella I

- ✓ Les relacions sexuals són completament lliures, només has de fer allò que tu i l'altre/a desitgeu fer. **No et tallis, aprèn a dir no.**
- ✓ Totes les persones tenim els mateixos drets i un n'és el dret a gaudir d'una sexualitat pròpia, que sigui lliure i planera.



Pressió de parella II

✓ Expressions de pressió on **dir NO**:

“No li diré a ningú”

“Si m'estimessis vindries al llit amb mi”.

“Ets un/a estret/a”.

“Això farà més forta la nostra relació”

“Si no volies fer-ho, perquè has començat?”

“Anem a prendre alguna cosa i així ens posarem a to”.

“No passa res perquè avui ho fem sense condó”.



Abús emocional

✓ Els símptomes que la teva parella et maltracta emocionalment són molt variats; et posem uns quants exemples:

Controla massa els teus horaris i et fa trucades constants per saber on ets.

No vol que et vesteixis i et pintis com a tu t'agrada.

T'agafa el mòbil i llegeix el teu correu sense permís i, a sobre, et diu que si no tinguessis res per amagar no t'importaria!

Desconfia de tot el que li expliques i no li agraden les teves amistats...

✓ No creguis mai una persona que et diu que si l'estimessis tindries relacions sexuals amb ella sense preservatiu; només està buscant el seu plaer, i a tu no t'estima en absolut!

Abús físic

- ✓ Els maltractament físics comencen habitualment per petits cops, puntades de peu, pessigades, empentes, estirades de cabells... I el més segur és que s'agreugin cada vegada més.
- ✓ Al principi, la persona que t'agredeix et diu que no volia agredir-te, que se li ha escapat o fins i tot que era una broma i et demana perdó.
- ✓ Agressió sexual: tota relació no consentida, aconseguida per violació i intimidació.

On anar?

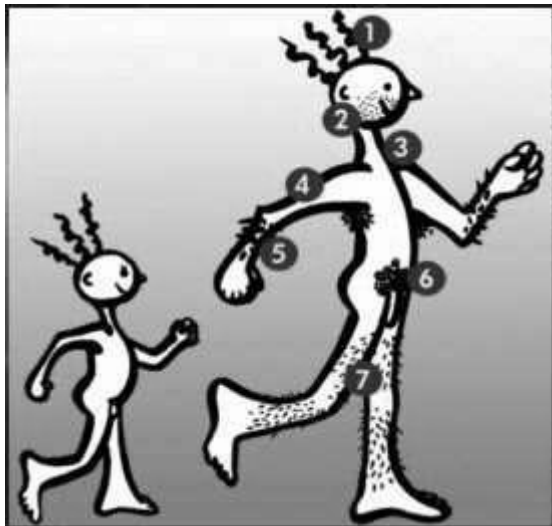
- ✓ Consulta oberta (Programa Salut i Escola)
- ✓ Centre de Salut
- ✓ Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (PASSIR)
- ✓ Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS):
934 151 000
- ✓ Coordinadora Gay i Lesbiana de Catalunya:
900 601 601
- ✓ Línia d'Atenció a les Dones en situació de violència:
900 900 120, i 900 300 777 per a menors de 18 anys
(atenció 24 hores)



Bibliografia

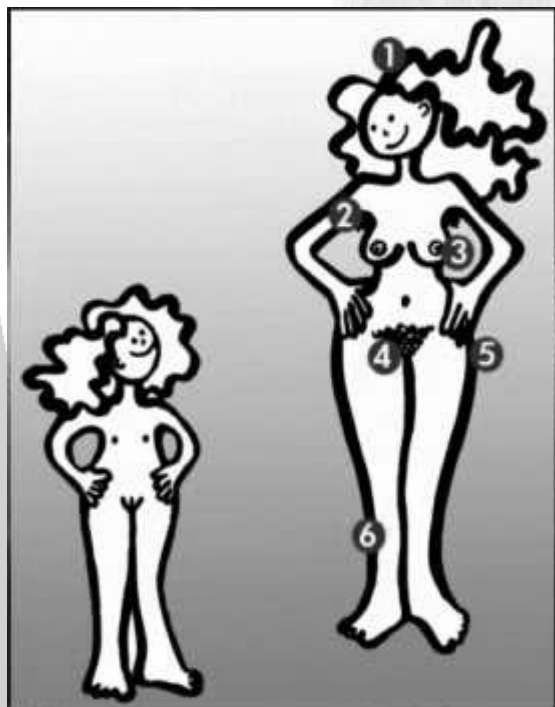
- ✓ Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS):
www.centrejove.org
- ✓ Sexe Joves (Generalitat de Catalunya):
www.sexejoves.gencat.cat
- ✓ Sexpresan (Harimaguada): www.harimaguada.org
- ✓ Ni ogros ni princesas (Gob. De Asturias):
http://tematico.asturias.es/imujer/upload/documentos/guia_no_ogros_ni_princesas1069.pdf
- ✓ Educación Afectivo-Sexual (Centro Salud Villablanca):
http://cajadecerillas.com/sacyed/images/stories/pdf/educacion_sexual_secundaria.pdf
- ✓ 25 Cuestiones sobre la orientación sexual (Asociación Barceloneta Alerta):
<http://www.felgtb.org/files/docs/e47bdffd1351.pdf>

Canvis en els nois



1. Estirada
2. Apareix el pèl facial (barba)
3. Apareix la nou del coll
4. Augmenta el volum muscular
5. Apareix el pèl als braços
6. Desenvolupament dels òrgans sexuals i apareix pel als genitals
7. Apareix el pèl a les cames

Canvis en les noies



1. Estirada
2. Apareix pèl a les aixelles
3. Creixen els pits i els mugrons
4. Desenvolupament dels òrgans sexuals
5. S'amplien els malucs, les cuixes i les natges
6. Apareix pèl a les cames i als braços