

“Amb tots els
sentits”

Educació afectiva i sexual a l'adolescència



Document
de consulta per
al professorat



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ

“Amb tots els sentits”

**Educació
afectiva i sexual
a l'adolescència**

Document de consulta per al professorat



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ

EDICIÓ

Conselleria de Salut

Direcció General de Salut Pública i Participació

COORDINACIÓ

Rosa María Aranguren Balerdi

Coordinadora autonòmica de VIH/Sida i infeccions de transmissió sexual

AUTORIA

Antonia Maria Tomás Vidal, infermera i sexòloga

Margalida Ordinas Vaquer, infermera i sexòloga

Llúcia Caldés i Adrover, psicòloga i sexòloga

Rosa María Aranguren Balerdi, metgessa de salut pública

REVISIÓ

Agnès Pastor Piconell, infermera

Catalina Núñez Jiménez, pediatra

Cristina Mayol Quetglas, treballadora social

Esperanza Bosch Fiol, psicòloga i professora de la UIB

Gema Montes García, psicòloga i sexòloga

Isabel Morell Cañellas, psicòloga

Joan Carles Simó Artero, professor

Katya Molinas Mut, infermera

María Antonia García Baratas, comare i sexòloga

María Bennasar Vicens, mestra

María Clara Vidal Thomás, infermera

María del Carmen Vidal Mangas, infermera

María Teresa Luna Prohens, mestra

Marta Redondo Gago, pediatra

Òscar Eugenio Dons, professor

Paula Vallcaneres Morro, mestra

Regina Muntaner Fernández, infermera

Yolanda Cáceres Teijeiro, infermera

ASSESSORAMENT LINGÜÍSTIC

Joana M. Munar Oliver

SUPORT ADMINISTRATIU I TÈCNIC

María Gloria Jaime Amengual

IMPRÈS A

AMADIP ESMENT

DL: PM 76-2017

ISBN: 978-84-617-7490-6

ÍNDEX

Introducció	5
La sexualitat	
La sexualitat.....	7
El procés de sexuació	8
El sexe i el gènere.....	11
La identitat sexual i l'orientació sexual	13
La salut sexual i els drets sexuals	17
La sexualitat i l'afectivitat	
L'afecte i les necessitats afectives i els vincles afectius	21
Les emocions, els sentiments i les nostres accions	27
La influència de les amistats i la pressió del grup d'iguales	31
La influència dels mitjans d'informació, de comunicació i d'oci.....	33
L'assertivitat i l'autoestima: claus per respectar-se i respectar.....	41
L'eròtica	
L'erotisme	53
Les zones erògenes.....	55
La resposta sexual.....	67
Les pràctiques sexuals.....	73
Les disfuncions sexuals.....	80
L'art d'estimar	
Els afectes sexuals	83
La seducció i el flirteig	90
La relació de parella	95
La gelosia, les relacions tòxiques i la violència en la relació de parella	101
Les bones relacions	111
Annexos	
El desenvolupament psicosexual.....	115
Estratègies que ens poden ajudar a deixar fluir les principals emocions	117
Disfuncions sexuals més freqüents	118
Bibliografia	119



ALISSIA-B.COM

Introducció

Quan es parla de sexualitat és freqüent que es lligui fonamentalment a la reproducció; menys freqüents són les referències a la sexualitat com una capacitat innata que ens permet establir una comunicació eròtica amb nosaltres i amb altres persones. Plaer, satisfacció, intimitat, afecte, comunicació i reproducció són paraules claus quan es tracta de comprendre la complexitat de l'expressió de la sexualitat.

Expressam la nostra sexualitat des del naixement ja que, a partir d'aquest moment, establim vincles afectius i sentim satisfacció i plaer. A partir de la pubertat es desenvolupen els caràcters sexuals, canvia de forma notable l'aparença física i es produeixen canvis fisiològics que ens permeten reproduir-nos i desenvolupar, progressivament, comportaments sexuals propis de l'edat adulta. A l'adolescència, la vivència de la sexualitat és especialment intensa, apassionada i aclaparadora.

En aquesta etapa de la vida els al·lots i les al·lotes tenen necessitats i es formen expectatives relacionades amb el despertar a la maduresa i a la vida sexual adulta, exploren espais nous, augmenten les relacions socials i viuen en una recerca constant de la identitat pròpia, de valors propis. Per això, aquesta etapa de la vida és especialment idònia per educar en afectivitat i sexualitat.

El professorat és un agent importantíssim en l'educació afectiva i sexual perquè comparteix amb l'alumnat un espai d'ensenyament i d'aprenentatge que propicia la reflexió i l'adquisició d'habilitats. En aquest espai és possible treballar els valors i els conceptes necessaris per gaudir d'una vida sexual saludable.

Des de 2011, la Conselleria de Salut du a terme, de forma continuada, iniciatives de suport al professorat: el projecte "Sexe segur i responsable" i el curs de formació en línia sobre educació afectiva i sexual.

Ara, la Conselleria de Salut ofereix també el programa d'educació afectiva i sexual "Amb tots els sentits". Aquest programa suposa fer una passa més per continuar facilitant al professorat eines que els permetin donar resposta a les necessitats del jovent, relacionades amb aquest tema.

El document de consulta per al professorat que teniu a les vostres mans és una de les eines de la part d'aquest programa que correspon a l'etapa d'educació secundària. Es complementa amb una sèrie de presentacions animades, una guia per usar-les i un recull de dinàmiques educatives per desenvolupar les sessions.

La sexualitat

- La sexualitat
- El procés de sexuació
- El sexe i el gènere
- La identitat sexual i l'orientació sexual
- La salut sexual i els drets sexuals





La sexualitat

La sexualitat es pot definir des de dos enfocaments complementaris:

- L'energia vital que ens impulsa a cercar afecte, contacte, plaer, tendresa i intimitat, des del naixement fins al moment de la mort.
- La vivència i l'expressió del cos sexual que totes les persones tenim.

LA SEXUALITAT ÉS ESSENCIAL PER A LA NOSTRA VIDA

La sexualitat ens permet establir una forma específica de comunicació amb nosaltres mateixos i amb altres persones, la comunicació eròtica.

Expressant la nostra sexualitat podem:

- Establir vincles afectius i intimitat.
- Sentir satisfacció i plaer.
- Reproduir-nos.

Convé que diferenciem una sèrie de conceptes que utilitzam freqüentment quan parlem de sexualitat. Aquests conceptes són els següents:

- el procés de sexuació
- el sexe
- el gènere
- la identitat sexual
- l'orientació sexual



El procés de sexuació

La sexuació és el conjunt de fases biològiques i psicològiques que contribueixen a la caracterització de la sexualitat en tots els seus aspectes: genètic, biològic, fisiològic, d'identitat i d'orientació sexual, i de preferències eròtiques.

Aquest procés s'inicia en el moment de la concepció, dura tota la vida i es manifesta en expressions pròpies i genuïnes de cada persona, a través de pensaments, fantasies, desitjos, creences, rols, actituds i conductes. És en aquest sentit que es parla de sexualitats en plural, perquè no hi ha una sexualitat, n'hi ha moltes, tantes com persones, encara que es puguin trobar similituds en funció de l'etapa de la vida (vegeu annex 1) i dels valors familiars i culturals, entre altres aspectes.

Tradicionalment s'ha entès aquest procés de sexuació des del marc del dimorfisme sexual. Aquest marc considera el procés de forma estàtica i amb dos resultats possibles: ser home o ser dona. Actualment, el procés de sexuació s'observa des d'un marc que preveu diferents i múltiples formes de ser home i dona, sense que s'abandoni la forma d'identificar una persona amb un sexe determinat.

Els cromosomes, les gònades, els genitals, i fins i tot la identitat sexual, encaixen bé en un model dimòrfic (home-dona). No obstant això, altres aspectes posen de manifest la possibilitat de ser home o dona de moltes maneres perquè cap de nosaltres és idèntic a escala neuronal, hormonal, comportamental, ni en altres característiques que tradicionalment s'han utilitzat per definir la masculinitat i la feminitat (hi ha dones molt peludes i homes amb poc pèl, dones altes i homes baixets, dones amb malucs estrets i homes amb malucs amples i així podríem seguir i seguir amb altres característiques com la força, els gusts, les preferències, els desitjos...).

L'EDUCACIÓ SEXUAL COMENÇA D'UNA MANERA IMPERCEPTIBLE I NO INTENCIONAL DES DELS PRIMERS DIES DE VIDA

La família educa sexualment, principalment a través dels models d'identificació, del contacte corporal, del llenguatge i la comunicació, i del clima familiar.

LA SEXUALITAT ÉS UN ASPECTE DE LA VIDA SUSCEPTIBLE DE SER INFLUENCIAT I MANIPULAT

Cada cultura selecciona els comportaments que considera normals i tracta d'imposar-los a través de l'educació, la moral, la religió o la legislació, establint les seves pròpies normes. Aquestes normes són considerades com a regles de comportament general a les quals s'han de sotmetre totes les persones si no volen patir el risc de ser criticades, aïllades, discriminades i/o penalitzades.

TRETS DISTINTIUS DE DUES FORMES D'ENTENDRE LA SEXUALITAT EN LA SOCIETAT OCCIDENTAL	
VISIÓ DEL PASSAT	VISIÓ ACTUAL
La sexualitat es redueix als genitals i al coit.	Es considera que tot el cos és susceptible d'activitat sexual i està preparat per donar plaer i per rebre'n.
La sexualitat es relaciona, principalment, amb la funció reproductora.	La sexualitat es relaciona igualment amb el joc i el plaer, amb la tendresa, l'afecte i la procreació.
Es nega la sexualitat a les persones no casades, discapacitades, malaltes i recluses.	La sexualitat es veu com un dret de la persona amb independència del seu estat civil, la condició física, mental o social.
L'única opció de parella és l'heterosexual.	S'admeten diverses formes d'orientació del desig i s'accepta que l'orientació del desig pot canviar al llarg de la vida.
Es nega o es dóna poc protagonisme al desig de les dones.	Les dones i els homes són iguals en drets i possibilitats sexuals.
Es nega la sexualitat infantil i les seves expressions. Als infants, no se'ls respon amb la veritat o no es responen les seves preguntes.	S'accepta la sexualitat infantil i s'ajuda els infants i el jovent a viure la seva sexualitat de forma sana i d'acord amb la seva edat.
S'oculten els temes que generen malestar social (problemes d'abús i de violència, entre d'altres).	Es facilita la visibilitat de totes les formes de violència sexual i el foment de la tolerància zero envers aquestes actuacions.

La forma que tenim d'expressar la nostra sexualitat en un determinat moment de la nostra vida depèn de factors tan importants com ara els següents:

- **Les experiències viscudes.** La forma com hem establert els vincles afectius des de la infància ens condiciona de manera important a l'hora d'expressar la nostra sexualitat. Les experiències viscudes, relacionades amb la sexualitat, també influeixen, tant en positiu com en negatiu, en la manera de viure-la.
- **Les creences i els mites.** Les creences que la nostra cultura i religió ens transmeten sobre l'amor i el paper de la sexualitat en la vida poden facilitar o dificultar l'expressió d'una sexualitat sana, satisfactòria i plaent.
- **Rols de gènere.** Les nostres relacions afectives i sexuals estan influenciades pels rols que la nostra societat considera masculins i femenins.
- **L'estat emocional.** La situació emocional en un moment determinat condiciona la nostra disposició a tenir relacions sexuals (l'estrès, la tristesa i la depressió poden ocasionar una disminució del desig sexual). També ens pot fer més o menys vulnerables a la manipulació i als abusos.
- **L'estat físic.** La malaltia i el cansament influeixen en la nostra capacitat de sentir desig i en les sensacions que ens pot produir una relació sexual.



El sexe i el gènere

EL SEXE

Quan es parla de sexe es fa referència a les diferències genètiques (cromosomes XX o XY), genitals externs i interns (masculins o femenins), i fisiològiques (característiques de funcionament neuroendocrí masculí o femení). Des d'aquest concepte, es diu que unes persones naixem:

- dones
- homes
- intersexuals¹.

L'ESTÀNDARD DE DONA O HOME NO EXISTEIX, ÉS UN INVENT

Encara que les dones i els homes tenen característiques que els diferencien, com hem vist en el procés de sexuació, també en comparteixen moltes (hi ha dones peludes, homes amb l'espatlla poc ampla...). Totes i tots tenim característiques del sexe contrari.

EL GÈNERE

La distinció entre sexe i gènere té l'origen en una sèrie de publicacions de la primera meitat del segle XX. En aquestes publicacions es defineix el concepte de sexe com una característica natural o biològica i el concepte de gènere com el conjunt de rols que una determinada societat assigna a cada sexe.

¹ La intersexualitat es produeix quan un individu presenta uns genitals externs de forma ambigua. Es caracteritza perquè hi ha discrepància entre el sexe cromosòmic (XY/XX), gonadal (testicles/ovaris) i genital (penis/vagina). La intersexualitat no s'acompanya d'una orientació sexual ni d'una identitat sexual unívokes.

Actualment, el concepte de gènere es defineix com l'assignació de rols i comportaments que cada societat i cultura atribueix a cada sexe. Inclou la forma de vestir, de relacionar-se, d'assumir responsabilitats socials, familiars i professionals. Els rols de gènere varien segons les diferents societats i al llarg de la història, influenciats per diversos factors com l'economia i la religió.

LES PERSONES NAIXEM AMB SEXE MASCULÍ, FEMENÍ O INDETERMINAT, PERÒ APRENEM A SER NINS I NINES I ENS CONVERTIM EN HOMES I DONES

Ho feim mitjançant un procés complex d'interacció amb les persones del nostre voltant. Durant aquest procés, com a part del procés de sexuació, aprenem a respondre a les expectatives del nostre entorn social i cultural en relació amb el que és propi de les dones i el que ho és dels homes. Així, les nines aprenen a comportar-se d'una manera i els nins d'una altra.

HI HA MOLTES MANERES DE SER HOME I MOLTES DE SER DONA I TOTES SÓN VÀLIDES

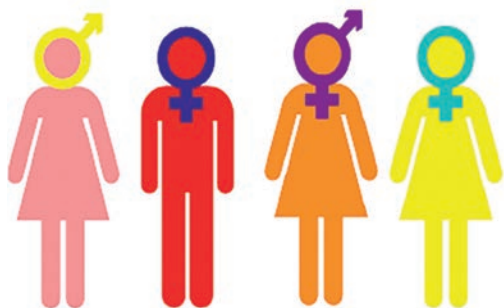
Socialment i culturalment es manté la creença errònia que els homes han de tenir expressions i comportaments “masculins” i les dones “femenins”, però no hi ha cap evidència que ens indiqui que ha de ser així. Qui diu que una manera de ser és masculina o femenina?

TOTES LES PERSONES QUE SE SENTEN HOMES SÓN VERTADERS HOMES I TOTES LES QUE SE SENTEN DONES SÓN VERTADERES DONES

Acceptar els estereotips redueix les nostres possibilitats. No importa com ens comportam; el que vertaderament importa és com ens sentim (dones o homes).

EL QUE ÉS IMPORTANT PEL QUE FA A LES RELACIONS AFECTIVES ÉS LA JERARQUITZACIÓ DELS ROLS DE GÈNERE

La suposició que els drets, les responsabilitats i les conductes masculines estan en un nivell de superioritat social envers les femenines ocasiona situacions de desigualtat i constitueix un risc important de violència cap a les dones.



La identitat sexual i l'orientació sexual

LA IDENTITAT SEXUAL

La identitat sexual és el sentiment de pertànyer a un sexe determinat. Generalment, la identitat sexual sol coincidir amb el sexe biològic, però no sempre és així. Si la identitat sexual coincideix amb el sexe biològic, es diu que la persona és cissexual. Les persones que no s'identifiquen amb el seu sexe biològic es diuen transsexuals o transgènere.

L'ORIENTACIÓ SEXUAL

L'orientació sexual (també anomenada tendència sexual, inclinació sexual i orientació del desig) fa referència a l'atracció sexual, eròtica, emocional o amorosa cap a persones que pertanyen a un determinat sexe.

Encara que s'ha estudiat molt sobre l'orientació sexual, se'n desconeixen els factors responsables. Se sap que no depèn de la voluntat de les persones i que se sol definir en la infància i en l'adolescència, sense que s'hagi de passar necessàriament per una experiència sexual.

Actualment, segons sia l'orientació sexual d'una persona es diu que és:

- heterosexual (atracció per persones del sexe contrari)
- homosexual (atracció per persones del mateix sexe)
- bisexual (atracció cap a les dones o els homes indistintament)
- asexual (interès baix o nul en l'activitat sexual)
- pansexual (atracció per la persona en general, per la seva personalitat i no pel seu sexe, gènere o identitat sexual)

La teoria Queer (1990) és una teoria sobre el gènere que afirma que l'orientació sexual i la identitat sexual o de gènere de les persones són el resultat d'una construcció social i que, per tant, no hi ha papers sexuals essencials o biològicament inscrits en la naturalesa humana, sinó formes socialment variables d'exercir un paper sexual o diversos. Aquesta teoria ha generat controvèrsia i és objecte d'estudis.

- **L'heterosexualitat**

Una persona és heterosexual quan sent atracció sexual per les persones del sexe contrari al seu. L'orientació heterosexual és la majoritària.

TENIR RELACIONS, FANTASIES O SOMNIS SEXUALS AMB PERSONES DEL MATEIX SEXE NO IMPLICA SER HOMOSEXUAL

En la pubertat i en l'adolescència els contactes sexuals amb altres persones del mateix sexe solen ser habituals. També és habitual tenir fantasies o somnis en els quals es tenen relacions sexuals amb persones del mateix sexe. En aquests casos, els professionals que ens ocupam de l'educació afectiva i sexual podem explicar que això és normal i que no ha de ser motiu de confusió.

- **L'homosexualitat**

Una persona és homosexual quan sent atracció cap a les persones del seu mateix sexe. És a dir, una dona que se sent atreta per les dones (lesbiana) o un home que se sent atret per homes (gai).

El fet de mantenir relacions sexuals amb persones del mateix sexe no vol dir necessàriament que una persona és homosexual. Diversos autors Alfred Kinsey (1948 i 1953) i Fritz Klein (1985), observaren que:

- Hi ha diverses formes d'orientació sexual, des d'exclusivament heterosexual fins a exclusivament homosexual, passant per situacions intermèdies de bisexualitat.
- L'orientació sexual pot canviar al llarg de la vida.

En la nostra societat s'han produït avanços importants pel que fa a la normalització de l'homosexualitat com una expressió normal i positiva del desig. Això facilita que es pugui compartir aquesta orientació del desig amb les amistats i la família.

Tot i això, quan un al·lot o una al·lota adolescent s'adona que és homosexual s'enfronta a una situació que, en alguns casos, no és acceptada pel seu entorn i això pot provocar que es visquin contradiccions, com per exemple el desig de satisfer les expectatives de l'entorn (parella heterosexual estable que crea la seva família) i el de satisfer les necessitats pròpies. Malauradament, també són habituals les sensacions de temor al rebuig, que fan que la persona visqui la seva orientació sexual en secret i se senti sola, o que directament dugui una doble vida, precisament pel temor a l'assetjament o a la no-acceptació.

La *Guia para hablar con tus padres sobre tu orientación sexual*², editada per *Familias por la diversidad*, pot servir d'ajuda als al·lots i a les al·lotes que volen parlar sobre aquest tema amb la seva família.

- **La bisexualitat**

És bisexual la persona que, indistintament, sent atracció afectiva i sexual cap a les dones i els homes. Això no significa que senti atracció cap a tothom, sinó que en algun moment pot experimentar atracció per un home, i en un altre, per una dona.

- **La asexualitat**

Actualment no hi ha consens sobre si la asexualitat és una orientació sexual o no. Es defineix com la manca d'atracció sexual, o el baix o nul interès en l'activitat sexual. És diferent de l'abstinència sexual i el celibat, que solen ser conductes motivades per creences personals o religioses. Algunes persones que es consideren asexuals s'involucren en activitats sexuals pel desig de complaure la parella o de tenir descendència.

² <http://www.familiasporladiversidad.es/files/objetos/hablacontuspadres.pdf>

- **La pansexualitat**

La persona pansexual sent atracció per persones independentment del seu sexe (homes, dones o intersexuals), de la seva orientació sexual (homosexuals, heterosexuales, bisexuals, asexuals o pansexuals) i el seu gènere (transsexuals, transgènere). Se senten atretes, sobretot, per la personalitat de la persona, independentment de la seva aparença i estètica. Per a aquestes persones, el sexe i el gènere són conceptes que no tenen importància.

L'HOMOFÒBIA

L'homofòbia és l'aversion contra els homes o les dones homosexuals, bisexuals, transsexuals o que mantenen actituds o hàbits comunament associats a l'altre sexe (homes efeminats, dones masculines).

ALGUNES PERSONES VOLEN IMPOSAR A LES ALTRES LA SEVA FORMA D'ENTENDRE LA SEXUALITAT

Aquestes persones es comporten amb desconsideració, falta de respecte i, fins i tot, amb agressivitat cap a les persones que expressen la seva sexualitat de manera diferent a la que elles consideren l'adequada i correcta. L'homofòbia es manifesta de moltes maneres: des del menyspreu i les burles fins als maltractaments físics o psicològics. Es pot menysprear i agredir de moltes maneres:

- Amb paraules.
- Fent acudits ofensius.
- Mirant amb menyspreu o rebutjant l'apropament físic de la persona.
- Fent costat o rient les “gràcies” a qui menysprea o agredeix.

ÉS IMPRESCINDIBLE ACCEPTAR I RESPECTAR L'ORIENTACIÓ SEXUAL QUE LES PERSONES SABEN I SENTEN QUE TENEN



La salut sexual i els drets sexuals

LA SALUT SEXUAL

El 2002 l'OMS, amb la finalitat de ressaltar la rellevància de la sexualitat en la vida de les persones, va voler deixar constància de la importància que té una aproximació positiva i respectuosa vers la sexualitat i les relacions sexuals per gaudir d'una bona salut. Per això, va definir el concepte de salut sexual.

L'OMS considera la salut sexual com un estat de benestar físic, emocional, mental i social en relació amb la sexualitat i no únicament com una absència de malaltia, disfunció o incapacitat.

LA SALUT SEXUAL REQUEREIX LA POSSIBILITAT DE TENIR EXPERIÈNCIES SEXUALS PLAENTS I SEGURES, LLIURES DE COERCIÓ, DISCRIMINACIÓ I VIOLÈNCIA

La salut sexual implica la defensa, la protecció, el manteniment i el respecte dels drets sexuals de totes les persones.

ELS DRETS SEXUALS

A la Conferència Internacional sobre Població i Desenvolupament que es va dur a terme al Cairo el 1994 i a la Conferència Internacional de la Dona de Pequín de 1995 es va debatre, per primera i segona vegada, sobre la consideració dels drets sexuals i de reproducció com a part dels drets humans. De llavors ençà, diferents organismes i entitats han definit els drets sexuals (OMS, ONU, Federació Internacional de Planificació Familiar i Associació Mundial de Sexologia).

La Federació Internacional de Planificació Familiar (IPPF), en la Declaració de Drets Sexuals publicada l'any 2008, afirma que la sexualitat és un concepte en evolució que comporta tant l'activitat sexual com l'orientació sexual, l'erotisme, el plaer, la intimitat o les identitats de gènere i que els drets sexuals estan constituïts per una sèrie de beneficis relatius a la sexualitat que emanen dels Drets Humans (llibertat, igualtat, privacitat, autonomia, integritat i dignitat).

Aquests drets es poden resumir en els següents:

- Gaudir d'una vida sexual satisfactòria, plaent i segura.
- Accedir als serveis de salut sexual i reproductiva.
- Cercar, rebre i transmetre informació sexual.
- Accedir a l'educació sexual.
- Triar lliurement la parella.
- Decidir tenir una vida sexual activa o no activa.
- Tenir relacions sexuals només si són consentides i d'acord mutu.
- Establir vincles sexuals en llibertat (parella, matrimoni, divorci...).
- Decidir si es vol tenir descendència o no i quan tenir-la.

Tenir coneixement i comprendre la importància i la transcendència dels drets sexuals pot ajudar i animar a exigir-los, a reclamar quan es produeixin situacions de vulneració d'aquests drets o quan es consideri que no es duen a terme les accions necessàries per poder-ne gaudir.

La sexualitat i l'afectivitat

- L'afecte, les necessitats afectives i els vincles afectius
- Les emocions, els sentiments i les nostres accions
- La influència de les amistats i la pressió del grup d'iguals
- La influència dels mitjans d'informació, de comunicació i d'oci
- L'assertivitat i l'autoestima: claus per respectar-se i respectar





L'afecte, les necessitats afectives i els vincles afectius

La sexualitat està relacionada amb la comunicació i l'afecte. Saber comunicar el que sentim i compartir expressions emocionals com la satisfacció, el plaer, la inseguretat, la por, el malestar, l'alegria... també formen part de la nostra sexualitat.

La forma que tenim d'expressar-nos sexualment té molt a veure amb les relacions i els lligams establerts amb les persones més properes i significatives en la nostra vida.

El vincle que un infant estableix amb les persones responsables de la seva cura tindrà una influència important durant la seva vida (sia en positiu o en negatiu) i en les seves relacions afectives a curt i a llarg termini.

D'altra banda, la sexualitat en si mateixa és una part important de la nostra vida afectiva. L'expressió de la sexualitat va lligada a sensacions i sentiments agradables (sensació de plenitud, energia, passió, desig, enamorament...), però també és habitual que vagi acompanyada d'altres sentiments menys plaents (por, inseguretat, dubtes...). És per això que ens convé saber i comprendre:

- Què és l'afecte.
- Quines són les nostres necessitats afectives.
- Què són i com establím els vincles afectius.
- Quina relació hi ha entre els nostres sentiments i la nostra conducta.

L'AFECTE

Des del punt de vista emocional l'afecte és el sentiment i l'expressió d'amor o d'estima cap a una persona, un animal o un objecte. Per entendre l'afecte cal tenir en compte una sèrie de particularitats:

- **L'afecte és la base del desenvolupament psicològic de l'ésser humà**
Els humans necessitem una gran quantitat d'afecte per créixer i desenvolupar-nos correctament. Necessitem donar afecte i rebre'n. Aquesta necessitat és més gran en la infantesa i en les situacions de vulnerabilitat especial.
- **L'afecte es pot donar o rebre**
Deim que “donam afecte” o que “rebem afecte”. La capacitat de donar afecte, de respondre de forma positiva, pot augmentar o disminuir. Determinades circumstàncies ens aporten energia i això augmenta la nostra capacitat de donar afecte i de reaccionar de forma positiva.

Sembla que l'afecte és un fenomen com l'energia, que es pot emmagatzemar i transferir. Col·loquialment, solem utilitzar l'expressió *carregar bateries* per referir-nos a la millora de la nostra capacitat i disposició per donar afecte.

- **Donar afecte requereix implicació i dedicació**
Tractar de comprendre els problemes d'un altra persona (empatia), intentar agradar, demostrar respecte, gratitud o amor, així com cuidar una persona, són un exemple de diferents formes de proporcionar afecte. Totes requereixen esforç.

LES NECESSITATS AFECTIVES

Per viure bé, de la mateixa manera que necessitem cobrir necessitats físiques com ara menjar, dormir, descansar, estar en moviment, entre d'altres, ens és imprescindible satisfer les nostres necessitats afectives.

D'entre totes les necessitats afectives destaquen, per la importància que tenen, les que estan relacionades amb les persones més properes o íntimes.

Aquestes necessitats són tres:

- la seguretat emocional
- el suport social
- la intimitat

- **La seguretat emocional**

La seguretat emocional fa referència a la necessitat que tenim les persones de sentir-nos segures i protegides per altres persones que entenem i sentim incondicionals, disponibles i competents.

Aquestes persones són les que denominam figures d'afecció i, generalment, són la mare, el pare i/o les persones que ens cuiden i amb les quals establim un vincle afectiu.

- **El suport social**

El suport social és l'ajuda que ens proporcionen les persones que no formen part de la nostra família. Tots tenim una xarxa de suport social més o menys àmplia que ens permet cobrir necessitats lúdiques, de comunicació, de col·laboració, de socialització.... Integren aquesta xarxa les amistats i les persones conegudes.

Com a éssers socials que som, la relació que tenim amb diferents grups (escola, barri, feina, esport, amistats, aficions, entre d'altres) ens ofereix l'oportunitat de comunicar-nos amb les altres persones i socialitzar-nos més bé.

El suport social ens permet sentir que pertanyem a un grup, que participam en la construcció del nostre entorn i que som persones acceptades.

- **La intimitat**

La intimitat és el tipus de relació afectiva en la qual compartim els sentiments i el cos. Mitjançant les relacions d'intimitat podem establir vincles afectius estrets i intensos.

**SI LES NECESSITATS AFECTIVES NO ESTAN COBERTES ADEQUADAMENT,
AUGMENTA LA NOSTRA VULNERABILITAT**

Quan les necessitats afectives no estan cobertes adequadament tenim més risc:

- **D'establir vincles afectius negatius.** Això passa quan cerquem la seguretat, el suport i la intimitat en persones i grups que ens poden fer mal i amb els quals establim relacions tòxiques.
- **De tenir conductes de risc.** Sol passar quan la por a perdre una persona o a sentir que ens rebutgen o no ens accepten passa per damunt de la nostra seguretat. Un exemple d'aquest tipus de conducta pot ser no emprar protecció en els encontres sexuals malgrat saber que hi ha risc d'embaràs i d'infeccions de transmissió sexual.

L'educació afectiva i sexual en els centres educatius implica interessar-se pel bagatge afectiu del grup en general i de cada jove en particular. Això suposa obrir els ulls a si les necessitats afectives de les al·lotes i dels al·lots estan adequadament cobertes per la família, el grup d'iguals o la parella, si s'escau.

Cada adolescent ha viscut una trajectòria i una vivència afectiva i emocional única i la diversitat de trajectòries i vivències es posarà de manifest en les opinions i creences que els al·lots i les al·lotes expressen sobre l'afectivitat i la sexualitat.

Aquesta exploració per elaborar la “radiografia afectiva” particular dels al·lots i de les al·lotes ens permetrà entendre algunes preguntes que ens poden fer en les sessions educatives i situar-nos en la realitat del grup amb el qual treballam. També, si cal, els podrem oferir i aproximar els recursos que els ajudin a respondre positivament les seves necessitats.

Tenint en compte que la família és el context principal de socialització, hauria de complir una sèrie de funcions:

- Satisfer necessitats bàsiques com ara dormir, menjar, vestir de manera adequada, etc.
- Ensenyar valors i normes.
- Donar afecte.
- Educar per ajudar a adquirir competències en totes les àrees de la vida.

Aquestes funcions es compleixen més bé o més malament segons l'estil educatiu de la família.

ASPECTES QUE CAL OBSERVAR PER AVALUAR SI LES NECESSITATS AFECTIVES ESTAN COBERTES ADEQUADAMENT	
Família (mare, pare o persones cuidadores)	<ul style="list-style-type: none"> • Si han propiciat una relació de confiança i seguretat. • Si han afavorit l'expressió de sentiments i emocions (intimitat positiva): contar coses, expressar-se, compartir el que pensa, opinar sobre temes... • Com s'ha tractat l'educació sexual a casa: si ha estat un tema tabú del qual no s'ha pogut parlar com una cosa natural, positiva i accessible. • Quin creu que és el model de relació amb el pare i la mare que predomina a casa: permissiu, sobreprotector, autoritari o democràtic.
Grup d'iguals	<ul style="list-style-type: none"> • Si l'adolescent està molt de temps a casa, sense contacte amb el grup d'iguals. • Si les amistats, tant reals com virtuals, són sanes i/o tòxiques. • Si hi ha pressió, violència o rebuig per part del grup d'iguals. • Si sent acceptació i afecte per part del seu grup d'iguals.
Persona amb qui comparteix la intimitat amorosa	<ul style="list-style-type: none"> • Si té una relació sana (basada en el respecte i la tolerància) o tòxica. • Si la seva parella li demostra cura i respecte. • Si sent que hi ha, o no, pressió, control o dependència de la parella. Si, a part de la parella, l'al·lot o l'al·lota té una bona relació amb el grup d'iguals o s'aïlla i només es relaciona amb la parella.

ELS VINCLES AFECTIUS

El vincle afectiu és la relació d'afecte que s'estableix entre dues persones que són significatives (importants) l'una per a l'altra.

ELS VINCLES AFECTIUS PODEN SER POSITIU O NEGATIU

Aquesta relació pot ser positiva (ens dóna plaer, seguretat i satisfacció) o negativa (ens provoca emocions i conseqüències negatives). Per això, deim que hi ha vincles afectius positius i vincles afectius negatius.

EL VINCLE AFECTIU POSITIU SUPOSA L'EXISTÈNCIA D'UNA RELACIÓ ENTRE DUES O MÉS PERSONES DE LA QUAL TOTES OBTENEN UN BENEFICI EMOCIONAL COM LA SATISFACCIÓ, EL PLAER I LA SEGURETAT

Els primers vincles afectius i els més especials són els que establim en la infància amb la mare, el pare i les persones adultes més properes. Aquests vincles ens produeixen una empremta important i influeixen en la capacitat de tenir relacions sanes en la vida adulta. Si han estat vincles positius, enforteixen l'autoestima i els sentiments de seguretat i confiança. Contràriament, els vincles afectius negatius generen sentiments d'inseguretat, de falta de confiança i de baixa autoestima. Aquests vincles ens fan vulnerables a establir relacions tòxiques.



Les emocions, els sentiments i les nostres accions

La relació amb una altra persona no ens deixa indiferents; ens provoca emocions, sentiments i comportaments especials cap a ella. Aquestes emocions i sentiments són una informació valuosa per conèixer si la relació ens fa bé, si és una relació nutritiva o si, pel contràriament, ens produeix malestar i es una relació tòxica.

Les emocions són estats afectius innats que sorgeixen com a reaccions a estímuls interns (estat físic, records, pensaments...) o externs (olors, colors, imatges, carícies, veus, paisatges...). Reconeixem les nostres emocions perquè experimentam canvis fisiològics (palpitacions, suor, somriure...).

LES EMOCIONS ES PRODUeixEN DE MANERA INCONSCIENT I INVOLUNTÀRIA I NO DESAPAREIXEN A FORÇA DE VOLUNTAT O APLICANT LA LÒGICA

No hi ha un acord sobre el nombre d'emocions bàsiques. Tot i així, sí que hi ha un consens per incloure emocions que anomenarem universals. Les més conegudes són:

- alegria
- curiositat
- tristesa
- ràbia
- por
- aversió

UNA EMOCIÓ NOMÉS SE'N VA QUAN ÉS SUBSTITUÏDA PER UNA ALTRA

Les emocions canvien segons:

- El que succeeix en el nostre entorn, les circumstàncies.
- La vivència que feim d'aquestes circumstàncies.
- Com actuam i reaccionam davant aquestes circumstàncies.

Per exemple, ens podem aixecar sentint tristesa i acabar el dia amb alegria en funció de les coses que ens passin i de com les hàgim viscudes.

Els sentiments són emocions més elaborades. Aquestes emocions no són tan ràpides ni automàtiques com les bàsiques. El que passa quan deim que tenim un sentiment és que prenem consciència d'una emoció i li posam un nom.

En realitat, la diferència entre emoció i sentiment és molt subtil. Possiblement, el més pràctic i encertat seria considerar que tant les emocions com els sentiments formen part d'un espectre únic de reaccions innates.

Llista de sentiments universals (més coneguts)

- amor
- vergonya
- orgull
- gelosia
- culpabilitat
- desconcert
- enveja
- poder

Altres sentiments que poden anar connectats/lligats a la sexualitat

- tendresa
- acceptació
- admiració
- incomprensió
- confusió
- desig
- frustració
- alleujament

NO HI HA EMOCIONS BONES O DOLENTES.

TOTES LES EMOCIONS SÓN VÀLIDES PERQUÈ ENS AJUDEN A VALORAR LA SITUACIÓ QUE VIVIM I A PRENDRE DECISIONS, SI CAL

Aprendre a identificar les nostres emocions i els nostres sentiments i a expressar-los adequadament és un exercici saludable i positiu per al nostre benestar i l'autoestima. Hi ha un lligam molt fort entre el que sentim i el que feim. És a dir, entre els nostres pensaments i emocions i les nostres accions.

El millor que podem fer amb les nostres emocions és:

- **No negar-les ni amagar-les.** Sovint se'ns han enviat missatges respecte que les hem de reprimir o amagar, quan es tracta del contrari: de treure-les, entendre-les i aprendre a manejar-les.
- **Connectar-hi.** Un mètode que ens pot anar molt bé és localitzar les emocions en el cos. D'aquesta manera podrem utilitzar aquesta informació per saber si el que passa ens agrada o no, si ens fa sentir bé o malament.
- **Deixar-les fluir.** És important que sapiquem quina és la nostra manera de manejar les emocions. Pot ser que hàgim après a ignorar-les, a negar-les, a voler-les canviar si ens fan sentir incòmodes, i fins i tot pot ser que les utilitzem per manipular (vegeu annex 2).
- **Pensar quin pot ser l'origen.** Ens ajuda a identificar la situació o situacions que les provoquen i a pensar en la forma com gestionam aquestes situacions.
- **Viure-les (tant si són agradables com si no ho són) com una informació valuosa per a la nostra vida.** Un cop entenem per què aquesta situació en concret ens fa sentir aquesta emoció (una situació pot fer sentir coses diferents a cada persona) podem cercar estratègies per viure-la i gestionar-la més bé.

**NO PODEM ELEGIR LES EMOCIONS, SÓN AUTOMÀTIQUES,
PERÒ LES CONDUCTES, SÍ**

Les emocions tenen per finalitat conduir la vida. Ens serveixen per reconèixer quan un fet ens afecta de manera positiva o negativa. D'aquesta manera podem:

- Pensar en el que ens ha provocat l'emoció.
- Entendre el que passa.
- Expressar com ens sentim.
- Actuar de la millor manera possible.



La influència de les amistats i la pressió del grup d'iguals

En la pubertat i l'adolescència, les amistats tenen una importància cabdal. Els al·lots i les al·lotes s'identifiquen amb el seu grup d'iguals, hi comparteixen pensaments i preocupacions i senten que els seus amics i amigues els comprenen més bé que ningú. Junts comparteixen experiències noves i el trànsit cap a la identitat adulta. El grup d'iguals compleix un paper destacat com a suport afectiu i protector, i actua com a marc de referència per al desenvolupament de valors, actituds i creences.

EN L'ADOLESCÈNCIA, ÉS MOLT DIFÍCIL DIR ALS AMICS O A LES AMIGUES QUE NO ES VOL FER EL QUE FA EL GRUP. DIR NO ÉS GAIREBÉ UNA HEROÏCITAT

La por de perdre una amistat o l'exclusió del grup d'iguals pot fer que alguns al·lots i al·lotes s'iniciïn en les relacions sexuals o mantinguin relacions sexuals, encara que no els vengui de gust, només per la pressió que el grup exerceix.

La pressió del grup pot ser explícita (verbal), incitant directament a una persona a mantenir relacions sexuals, però moltes vegades és una pressió implícita, en la qual tots els membres del grup coneixen les maneres d'actuar del grup i no es plantegen fer una cosa diferent.

PER SENTIR L'ACCEPTACIÓ DEL GRUP I DE LES AMISTATS ES POT RENUNCIAR A COMPORTAR-SE SEGONS LES IDEES PRÒPIES, FER COSES AMB LES QUALS NO S'ESTÀ D'ACORD, I FINS I TOT POSAR-SE EN RISC

Per això, en l'adolescència cal treballar les habilitats relacionals. Cal que els al·lots i les al·lotes entenguin i sentin que una persona és amiga si els respecta i els dóna suport. També és important que aprenguin a actuar d'acord amb el que senten i pensen vertaderament, sense por a dir “no”.



La influència dels mitjans d'informació, de comunicació i d'oci

Contínuament rebem missatges a través dels mitjans d'informació, de comunicació i d'oci. Aquests missatges, uns cops explícits, d'altres implícits, i moltes vegades subliminals, entren a les nostres vides de manera dolça, quasi sense que ens n'adonem.

ELS MITJANS DE COMUNICACIÓ MODELEN LA CONDUCTA CAP A INTERESSOS QUE NO SÓN PRECISAMENT LA SALUT I LA FELICITAT DEL JOVENT

Alguns dels missatges fomenten relacions poc saludables. Els continguts de les notícies, la publicitat, les revistes, les pel·lícules, les sèries televisives, les cançons, els vídeos musicals i els videojocs ens mostren, bastant sovint, un estil de relació entre les persones en què:

- **S'enalteix la idea d'un heroi masculí.** Els homes són atractius si tenen poder i utilitzen la força, i les dones, que són valorades per la seva bellesa, sucumbeixen a l'heroi. Es va creant la idea que les úniques eleccions són o bé triar un amor passional o bé un amor que ens resulta més convenient però que implica renunciar a la passió.
- **Fer-se respectar depèn de l'exercici de la violència.** Aquest missatge, tradicionalment referit als homes, ara s'utilitza també en relació amb les dones. Es presenta una protagonista que, per fer-se respectar, venjar-se o fer justícia, fa ús de la seva força o malícia contra l'home que l'ha feta patir, amb l'excusa de la renúncia femenina a ocupar el lloc de víctima legitimen el maltractament.

- **L'amor es vincula al patiment.** El patiment es presenta com una conseqüència de l'estimació que se sent per algú, i l'amor s'utilitza com a justificació per tolerar conductes agressives. Altres vegades, el patiment és la disposició d'un dels membres de la relació per mantenir una història que no funciona.
- **L'amor no es pot controlar.** Escenifiquen l'amor com si fos una qüestió del destí i no pas de les decisions i les eleccions reflexionades..
- **La relació difícil d'aconseguir és més desitjable.** Plantegen que el que fa desitjable una relació o l'atracció cap a un personatge és el fet de no poder-lo tenir i la motivació se centra en el fet d'aconseguir-lo.
- **La conflictivitat de les relacions és inevitable.** Sembla que estam condemnats i condemnades a no entendre'ns, que les diferències de gènere, les idees preconcebudes i els estereotips que els homes sostenen pel que fa a les dones i viceversa siguin barreres insalvables per a la relació amorosa. Un altre tipus de conflicte que també és molt present en les representacions mediàtiques és la competitivitat entre les al·lotes. Són insolidàries entre elles, envejoses i només estan interessades a ser les primeres i les úniques a aconseguir un al·lot.
- **Les relacions abusives tenen una justificació.** Mostren relacions entre persones menors i adults que es justifiquen perquè són les menors les que les volen. Les persones menors enganyen sobre l'edat que tenen, i la persona adulta en saber l'edat es resisteix a tenir la relació però, davant la insistència de l'altra i la seva determinació i encant, es converç.
- **La utilització de mètodes que prevenen embarassos no desitjats i malalties de transmissió sexual és secundària.** La passió està en primer lloc i no deixa temps per pensar.

Encara que aquests missatges solen ser presents en tots els mitjans de comunicació, els mitjans següents mereixen una atenció especial per l'ús freqüent que se'n fa en l'adolescència:

- Les tecnologies de la informació, la comunicació i l'oci (TICO).
- La publicitat.
- Les revistes juvenils.
- Les pel·lícules pornogràfiques.

LES TECNOLOGIES DE LA INFORMACIÓ, LA COMUNICACIÓ I L'OCI (TICO)

Les TICO han suposat una nova manera de comunicar-nos. Les persones joves creixen envoltades d'ordinadors, de telèfons amb accés a Internet i d'altres dispositius electrònics que els permeten comunicar-se de forma ràpida mitjançant programes i aplicacions que fan circular missatges i imatges.

INTERNET I LES XARXES SOCIALS SÓN RECURSOS QUE ENS FAN LA VIDA MÉS CÒMODA, PERÒ PODEN CAUSAR DANYS SI NO S'UTILITZEN COM CAL

Un dels perills de l'ús inapropiat d'aquestes tecnologies és la violació de la intimitat de les persones, dret que recull l'article 14 de la Constitució.

Una pràctica freqüent entre el jovent i cada vegada més utilitzada per l'adolescència és el *sexting*. El *sexting* és l'acció d'enviar fotografies o missatges de text sexualment explícits, mitjançant dispositius electrònics.

UN COP ENVIADA UNA IMATGE ÉS IMPOSSIBLE CONTROLAR-LA

Si les imatges d'aquestes característiques arriben a les mans de persones desaprensives, les poden utilitzar per fer assetjament escolar o xantatge sexual.

El dany emocional per a un o una adolescent quan una imatge seva sexualment explícita es fa pública a la seva escola o entre les amistats pot ser molt gran. S'han documentat casos de suïcidi en adolescents per aquests motius.

Sovint se sent, sobretot a la pubertat, que el jovent no ha de tenir accés a Internet perquè pot ser perillós. La realitat és que Internet ja forma part de les nostres vides i que, en un lloc o un altre, hi tendran accés.

ÉS MILLOR NO DEIXAR-NOS DOMINAR PER LA POR I ENSENYAR ALS AL·LOTS I A LES AL·LOTES QUE VAGIN PEL MÓN VIRTUAL (NAVEGUIN, XATEGIN O UTILITZIN EL MÒBIL) DE LA MATEIXA MANERA QUE ELS EDUCAM A ANAR PEL MÓN REAL

També cal recordar que les xarxes socials es poden utilitzar per exercir violència. Són exemples de formes de violència mitjançant les xarxes socials els següents:

- **Invasió de la intimitat:** accedir, sense autorització, a imatges i dades personals i familiars d'una persona. Penjar fotos que s'han fet, amb permís o sense, i que mostren situacions que pertanyen a la intimitat de la persona.
- **Control:** obligar una persona a donar-se de baixa de les seves xarxes socials o a bloquejar contactes.
- **Suplantació d'identitat:** fer-se passar per un altra persona amb la intenció de perjudicar-la.
- **Ciberassetjament (cyberbullying):** exercir violència psicològica cap a un company o companya amb missatges de mòbil, correu electrònic, xarxes socials...
- **Ciberassetjament a menors (grooming):** un adult, mitjançant la creació d'un perfil virtual fals, es fa passar per un adolescent amb la intenció de guanyar-se la confiança de l'al·lot o de l'al·lota, d'obtenir imatges compromeses, fer-li peticions de caràcter sexual, xantatge sexual o abusar-ne sexualment.

PENJAR A LA XARXA DADES O IMATGES QUE PODEN PERJUDICAR UNA ALTRA PERSONA ÉS UN DELICTE

Les persones que educam (pares, mares, professorat) no podem, encara que vulguem, vigilar de manera permanent el comportament del jovent; per això, és millor, si no coneixem les TICO, iniciar-nos-hi. D'aquesta manera podrem connectar amb la realitat que viuen els al·lots i les al·lotes, oferir-los informació i ensenyar-los a utilitzar les TICO de forma segura i assenyada.

ASPECTES QUE EL JOVENT HA DE CONSIDERAR PER UTILITZAR INTERNET AMB SEGURETAT

- Saber qui dóna la informació o publica els continguts i les imatges, per discriminar quines intencions té i quina credibilitat pot tenir.
- Contestar missatges o xatejar només amb persones conegudes i de confiança. Fer-ho amb persones desconegudes ens pot dur a situacions de xantatge i d'abús.
- Quan un missatge provoca sensacions desagradables (incomoditat, disgust, sensació d'amenaça...) el millor és sortir immediatament del lloc, guardar el missatge o l'adreça de la pàgina web i comunicar-ho a una persona adulta de confiança.
- Les cridades i/o missatges d'un determinat número, si són desagradables o amenaçadores, es poden bloquejar.
- Amençar és un delicte i es pot denunciar.
- És molt arriscat publicar dades personals –pròpies o d'altres persones– com el nom, l'adreça, el telèfon, el número de targeta de crèdit, el nom d'usuari i la contrasenya. Qualsevol persona podria suplantar-ne la identitat.
- Només hauríem de donar el número de telèfon a les persones que realment coneixem.
- Una demostració de respecte envers els amics i les amigues és no donar el seu número de telèfon ni el seu correu electrònic sense permís.
- És il·legal i es pot denunciar donar o distribuir fotografies o vídeos, encara que no siguin compromesos, sense el permís de les persones que hi surten.

Fonts:

- Govern de les Illes Balears. Conselleria d'Administracions públiques. "Sempre segurs!". Campaña per prevenir els riscos derivats de l'ús de les noves tecnologies de la informació i comunicació.
- Govern d'Andorra. Agència Andorrana de Protecció de Dades. Els joves i les noves tecnologies "Navega segur". Campaña per un ús assenyat i responsable. Informació dirigida a pares i educadors.

LA PUBLICITAT

La publicitat sol mostrar un marcat caràcter sexista. Les agències publicitàries saben que el sexe ven i l'utilitzen quan ho consideren convenient.

HABITUALMENT, LA PUBLICITAT UTILITZA LES DONES EN PAPERS ERÒTICS AMB MÉS FREQUÈNCIA QUE ELS HOMES

El discurs publicitari encara és lluny de reflectir els canvis socials que han contribuït a millorar les condicions d'igualtat entre les dones i els homes. En els darrers anys, els homes s'han incorporat en major mesura a fer aquest tipus de papers, encara que majoritàriament les dones continuen representant els rols sexuals.

LES REVISTES JUVENILS

Segons l'estudi “Influències de les revistes juvenils en la sexualitat dels i de les adolescents”, aquestes publicacions solen contenir informació amb caires sexistes. Aquest estudi destaca que hi ha un dèficit d'informació sobre:

- les habilitats socials que faciliten les relacions entre ambdós sexes
- la prevenció d'abusos i violència
- la seguretat en les relacions sexuals (infeccions)
- la salut reproductiva

Per sort, també segons aquest estudi, les al·lotes i els al·lots de 10 a 14 anys no són agents passius i solen ser bastant crítics respecte dels seus continguts.

LES PEL·LÍCULES PORNOGRÀFIQUES

En l'adolescència, si no es disposa de més informació, les pel·lícules pornogràfiques es poden utilitzar com un model a seguir en les relacions sexuals. El jovent les utilitza també com una forma d'estimulació i per veure-les en grup.

Aquestes pel·lícules poden influir en la incorporació de modalitats de relació eròtica i afectiva llunyanes a les que propicien una sexualitat sana i gratificant. Per això, els al·lots i les al·lotes han de saber distingir entre la realitat i la ficció, i per poder-ho fer és important que tenguin una bona educació sexual.

En el quadre següent es presenten algunes de les diferències que hi ha entre els cossos i les relacions de la vida real i el que es mostra a les pel·lícules pornogràfiques.

EL COS I EL PLAER

*La majoria de la gent no té cossos perfectes.
Hi ha trucs de càmera per modular la mida de les coses*

- Els penis en el món real no són tan grans, ni les ereccions ni les ejaculacions són tan potents. Els pits i els genitals femenins tampoc se solen mostrar com són.
- La forma com s'estimula sexualment les dones en la pornografia no representa la realitat de la resposta sexual femenina. El clítoris no és un interruptor.
- La força descomunal amb la qual se subjecten les parelles no és necessària ni agradable.
- Hi ha infinites pràctiques sexuals amb les quals es pot gaudir de tot el cos i passar-s'ho realment bé.
- És poc probable que alguna dona gaudeixi de les penetracions inesperades i violentes.
- Les probabilitats que una dona gaudeixi del sexe anal són les mateixes que les dels homes.
- L'ejaculació masculina i la femenina s'exageren. En ocasions s'utilitza llet condensada o un altre producte similar, semblant al semen.

Font: <<http://www.sexperimentado.es/diferencia-entre-el-porno-y-la-vida-real/>>

LES RELACIONS

A la gent li agrada estimar i respectar; això també forma part de la sexualitat

- Els homes i les dones no sempre estam disposats a tot i en qualsevol moment senzillament perquè som éssers humans i no sempre n'hem de tenir ganes.
- El “dit i fet” en qualsevol moment i lloc no és tan habitual com pensam. Les probabilitats que alguna cosa no surti bé, si no ho hem planejat, són molt elevades.
- En la vida real necessitam comunicar-nos. Ningú no pot endevinar que és el que li agrada a l'altra persona. És important xerrar i demanar.
- Les probabilitats que una dona vulgui tenir sexe amb una altra dona són les mateixes que un home vulgui tenir sexe amb un altre home.
- Els actors i les actrius que no utilitzen el preservatiu han de revisar constantment el seu estat de salut. Si no ho fessin, la majoria acabaríem amb un ampli ventall d'infeccions.

Font: <<http://www.sexperimentado.es/diferencia-entre-el-porno-y-la-vida-real/>>



L'assertivitat i l'autoestima: claus per respectar-se i respectar

Perquè una relació sexual ens faci sentir bé l'hem de desitjar i hem de sentir que l'altra persona també la desitja; però això només és el principi.

El joc eròtic suposa posar dues formes d'entendre el contacte íntim i aquestes dues formes han d'encaixar com les peces d'un puzle, sense forçar res. Això ho podem fer si sabem comunicar-nos amb assertivitat.

L'ASSERTIVITAT

L'assertivitat és la capacitat d'expressar els sentiments i les opinions, tranquil·lament, de forma respectuosa, sense sentir-nos culpables i sense fer-nos mal.

COMPORTAR-SE DE FORMA ASSERTIVA DEPÈN DE NOSALTRES

Les ganes i un poc d'entrenament són els ingredients necessaris per aprendre com comunicar-nos de forma assertiva.

Si les opinions i els desitjos de les altres persones predominen sobre els nostres, la conseqüència és la submissió i la dificultat per establir una relació de confiança, basada en el coneixement mutu.

SABER-NOS COMUNICAR DE MANERA ASSERTIVA ENS PERMET ESTABLIR
ELS LÍMITS QUE NO VOLEM QUE NINGÚ TRASPASSI QUAN ES RELACIONA
AMB NOSALTRES

Quan la nostra forma de relacionar-nos no és assertiva perdem el control de la nostra vida:

- Sentim ràbia i frustració per no haver fet el que volíem o per haver fet el que no ens venia de gust.
- Som més vulnerables a les pressions, a les manipulacions i als xantatges emocionals.

Ser una persona assertiva ens fa sentir bé i trobar-nos a gust amb les altres persones.

Alguns exemples de comunicació assertiva són:

- Dir "NO" sense sentir-se culpable.
- Sol·licitar un canvi quan una conducta ens resulta molesta.
- Demanar favors i fer-ne.
- Criticar de forma constructiva.
- Rebre crítiques i saber-les aprofitar.
- Reconèixer les virtuts d'altres persones i fer-les-hi saber.
- Acabar converses que no resulten satisfactòries.
- Refusar comportaments abusius.
- Reclamar el que és legítim.
- Fer el que realment es vol fer.

LA CONDUCTA ASSERTIVA ENS PERMET EXPLORAR LES DIFERÈNCIES DES DE LA LLIBERTAT I EL RESPECTE

Contràriament al que es pensa, comunicar-se de manera assertiva no implica necessàriament evitar el conflicte ni aconseguir sempre allò que es vol. Pot ser que a l'altra persona no li interessi que diguem el que pensam o que no hi estigui d'acord. El conflicte forma part de la vida i el podem aprofitar per aprendre i, sens dubte, malgrat que no sigui agradable, ens farà més forts.

Considerar que tenim drets assertius és molt útil per cultivar una autoestima positiva i gaudir d'unes relacions interpersonals sanes.

DRETS ASSERTIUS

1. Rebre un tracte digne i respectuós.
2. Experimentar i expressar els nostres sentiments.
3. Expressar les nostres opinions i creences.
4. Decidir què volem fer amb el nostre cos, el nostre temps i les nostres propietats.
5. Canviar d'opinió.
6. Decidir sense pressions.
7. Cometre errors i responsabilitzar-nos-en.
8. Actuar amb autonomia.
9. Demanar informació.
10. Dir "no ho sé".
11. Que ens escoltin i es considerin les nostres opinions.
12. Tenir èxit i fracassar.
13. Estar tot sols.
14. Manifestar l'alegria, la tristesa, el descontent, la ràbia...
15. Actuar sense lògica.
16. Fer qualsevol cosa sense violar els drets de les altres persones.
17. Dret a no actuar amb assertivitat.

Per actuar de forma assertiva és necessari que:

- Cuidem la nostra autoestima.
- Sapiquem comunicar-nos sense ferir els sentiments de les altres persones.

L'AUTOESTIMA

L'autoestima és la valoració que feim de la nostra persona (imatge, qualitats, capacitats, forma de pensar, de sentir...).

Podem sentir que som una persona valuosa i pensar que som dignes que ens estimin; en aquest cas, es pot dir que tenim una bona autoestima.

**QUAN UNA PERSONA ADQUIREIX UN BON NIVELL D'AUTOESTIMA S'ALEGRA DE SER QUI ÉS,
ES RESPECTA A SI MATEIXA I ES RELACIONA DE MANERA ASSERTIVA**

Quan la nostra autoestima és alta, tenim cura de la nostra persona:

- del nostre cos
- de la nostra imatge
- del nostre equilibri emocional
- dels nostres interessos

També podem sentir que valem poca cosa, o res, i que no mereixem l'amor dels altres i això ens indica que la nostra autoestima és baixa.

ALGUNES PERSONES MANIFESTEN LA SEVA BAIXA AUTOESTIMA COMUNICANT-SE DE FORMA AGRESSIVA, ESTANT A LA DEFENSIVA, HUMILIANT, MOSTRANT INDIFERÈNCIA, MANIPULANT...

Aquestes persones senten que han de dir el que pensen a tothom, encara que sigui descuidant la forma, ferint els sentiments o desconsiderant els drets dels altres.

Exemples de comportaments agressius són:

- Cridar.
- Amençar.
- Insultar.
- Humiliar.
- Deixar de parlar amb l'altra persona.
- Girar-se a un costat per no mirar a la cara.
- Mirar amb menyspreu.
- Desqualificar.
- Voler controlar les persones i les situacions.
- Establir normes rígides sobre com han de ser les coses i les persones (parelles, amistats, fills...).

Generalment una persona agressiva té una autoestima baixa i pateix les conseqüències de l'agressivitat:

- Sensació de pèrdua de control.
- Soledat.
- Frustració.
- Sentiment de culpabilitat o d'inferioritat.

LA PASSIVITAT TAMBÉ ÉS UN COMPORTAMENT HABITUAL EN LES PERSONES QUE TENEN BAIXA AUTOESTIMA

Ens comportam de forma passiva (sense fer res, amb el nostre silenci) quan deixam de fer el que voldríem fer o d'expressar les nostres idees i opinions per no ferir les altres persones o perquè creim que la nostra opinió no val tant com la dels altres.

La persona passiva es comporta amb les altres persones:

- Cercant-ne l'aprovació.
- Pensant que ferirà els seus sentiments.
- Amb por que s'hi enfadin o la deixin tota sola.
- Volent ser "TOT" per a les persones que estima, renunciant als seus drets.

Alguns exemples de conducta passiva són:

- Callar en comptes de parlar (els pensaments, les opinions o les necessitats no s'expressen).
- Evitar el conflicte.
- Comportar-se per agradar a les altres persones i tenir-les contentes.
- Dir que sí quan es vol dir NO.
- Deixar-se manipular.

La conducta passiva genera malestar. Alguns dels sentiments que té com a conseqüència són:

- desemparament
- injustícia i disgust
- indefensió
- frustració
- decepció amb un mateix
- llunyania dels altres
- sensació que les altres persones tenen el control
- manca de respecte cap a nosaltres perquè no s'ha actuat com es volia

En el món afectiu i sexual, una baixa autoestima pot influir en els aspectes següents:

- **No-acceptació del propi cos.** Es té por a la intimitat o s'interpreta negativament qualsevol comentari sobre l'aspecte personal. Això és especialment important en l'adolescència, atès que el cos canvia amb rapidesa i s'han d'integrar aquests canvis en un context que defineix paràmetres de bellesa molt estrictes i poc realistes. També és freqüent que alguns al·lots i algunes al·lotes canviïn abans que altres i que, per això, sentin incomoditat o vergonya. Contràriament, quan els canvis es produeixen més tard, es pot sentir preocupació i també vergonya de mostrar un cos més infantil.
- **Autoconcepte i autoimatge negatius, tant pel que fa a l'aspecte físic com a l'intel·lectual.** Això pot ocasionar dificultats en iniciar conductes de seducció. Si una persona no es considera atractiva és difícil que s'atreveixi a seduir. També pot acceptar qualsevol proposta de relació perquè pensa que no tindrà més oportunitats.
- **Desig excessiu de complaure i d'agradar.** Això es tradueix en dificultat per xerrar clarament sobre el que agrada i el que no agrada, el que es vol fer i el que no. En l'adolescència és molt important l'opinió de les amistats i una autoestima baixa predisposa a actuar segons indica el

grup d'iguals, un amic o amiga o la parella. Per por a perdre l'amistat, el grup o la parella no es posen límits (no es diu "no" a mantenir relacions de risc o a fer allò que no agrada).

- **Preocupació per tenir un bon "rendiment sexual"**. Aquesta excessiva preocupació pot provocar manca o disminució del desig, dificultat per arribar a l'orgasme, problemes d'erecció en els homes, i fins i tot pot dur a evitar les relacions sexuals.

CONFIGURAM L'AUTOESTIMA AL LLARG DE LA NOSTRA VIDA

En la nostra autoestima influeixen les persones que són significatives per a nosaltres (mare, pare, professorat, amistats, parella...). Segons el que ens diuen i el tracte que en rebem, ens valorem millor o pitjor, ens estimam més o menys. Utilitzam la conducta de les persones que són significatives per a nosaltres com a criteris per valorar-nos. No obstant això, estimar-nos més i millor és cosa nostra, no de les altres persones.

MILLORAR L'AUTOESTIMA ÉS A LES NOSTRES MANS

Estar contínuament recordant el passat, fer voltes a un problema sense pensar en possibles solucions o adoptar l'actitud de víctima de la vida són exemples d'actituds tòxiques (psicotrampes) que ens condueixen a tenir i mantenir una baixa autoestima.

Quan tenim aquestes actituds solem responsabilitzar altres persones, el destí, l'atzar o el que sigui del que ens ha succeït o del que ens està passant. Ens passi el que ens passi, el que ens convé és mirar endavant, aprendre de l'experiència viscuda i prendre decisions per afrontar els problemes. La nostra vida és nostra, de ningú més.

L'INSTINT DE SUPERACIÓ ÉS IMPORTANT PER MILLORAR L'AUTOESTIMA

Aprendre a fer una autoavaluació realista sobre nosaltres és molt important. Reconèixer les nostres virtuts, qualitats i aspectes positius

ens permet utilitzar-los i desenvolupar competències. Saber quins són els nostres punts febles ens ajuda a millorar.

Podem posar la nostra autoestima a les nostres mans si seguim alguns dels consells següents:

CONSELLS PRÀCTICS PER MILLORAR L'AUTOESTIMA

- *Accepta't tal com ets, amb les teves qualitats i els teus defectes.*
- *Desenvolupa el sentit de l'humor.*
- *Presta't més atenció; dedica temps a fer el que et faci feliç i et satisfaci.*
- *Assumeix responsabilitats i pren decisions; si alguna cosa surt malament, aprèn dels teus errors i tingues coratge per tornar-ho a intentar.*
- *Si una relació personal no acaba de funcionar, no pensis mai que la culpa és només teva.*
- *Premia't pels teus èxits, encara que siguin petits o poc importants.*
- *Simplifica la teva vida i adreça't cap a objectius realment valuosos per a tu, dedica-t'hi intensament, sense por.*
- *No idealitzis els altres.*
- *Actua d'acord amb el que penses que és millor i no cercant l'aprovació dels altres.*
- *Dóna't permís per fer el que et fa sentir bé i per estar amb qui et véngui de gust.*
- *Gaudeix del present.*
- *Recorda sempre que tu ets l'única persona de la qual no pots fugir mai i, per tant, és amb qui millor has de viure.*

Font: Sexconsulta, PalmaJove

LA COMUNICACIÓ ASSERTIVA

La majoria de les persones necessitam entrenament per convertir la comunicació assertiva en un hàbit i per saber utilitzar-la quan les emocions o els sentiments ens juguen males passades i provoquen en nosaltres respostes d'agressivitat o passivitat.

Per fer-ho, cal entrenar-se i repetir conscientment certes fórmules de comunicació:

- **Xerrar en primera persona i en positiu**, sense començar amb “tu o vosaltres”. Es tracta de manifestar primer el que sentim, el que creim

o pensam i després detallar el que, segons la nostra percepció, provoca aquests sentiments, pensaments o creences (fets, no suposicions). Després podem dir el que ens agradaria.

" Sent (tristesa, pena, ràbia...) "

" A mi m'agradaria... "

" Quan (fas, et comportes, dius...)

" Jo crec, pens... "

- **Donar valor als sentiments de les altres persones.** Hem de tenir clar i transmetre que no volem tenir raó ni donar les culpes a ningú. El que volem és comunicar-nos amb respecte, donant valor als sentiments de les altres persones, sense deixar de respectar-nos a nosaltres.

" Comprenc que tu però jo",

" Què et sembla? "

" Què en penses? "

" Tu què opines? "

També ens pot servir utilitzar les estratègies següents:

ESTRATÈGIES PER SER MÉS ASSERTIU/IVA

- Respon de manera tranquil·la i amb veu moderada.
- Mira l'altra persona als ulls.
- Mantén la posició corporal tan relaxada com sigui possible.
- Decideix el missatge que vols donar i mantén-lo.
- Si no ho trobes convenient, no donis explicacions.

Font: [blog autoestima, PalmaJove](#)

En algunes situacions ens pot resultar difícil comunicar-nos de manera assertiva. Generalment, això succeeix quan l'altra persona:

- Ignora el missatge que li feim arribar.
- Continua amb la seva conducta.
- Intenta desqualificar o criticar de manera destructiva.
- Fa xantatge emocional.

La solució és mantenir-se fidel a les conviccions i als pensaments propis. Es tracta de tenir la ment oberta, d'intentar comprendre les intencions de l'altra persona i de ser pacient i tolerant, defensant i respectant els nostres drets.

L'ASSERTIVITAT SEXUAL

L'assertivitat sexual **és la capacitat de les persones per:**

- Gaudir de la sexualitat amb plaer.
- Expressar el que senten i pensen respecte de la seva sexualitat.
- Iniciar l'activitat sexual només quan se senten preparades i volen.
- Expressar les conductes sexuals desitjades.
- Refusar qualsevol activitat sexual no desitjada.
- Protegir-se amb mètodes per evitar un embaràs no desitjat i/o infeccions de transmissió sexual.
- Responsabilitzar-se dels seus comportaments sexuals.

Es basa en el dret humà a l'autonomia, que assumeix que les persones tenen dret a triar sobre la seva pròpia experiència i activitat sexual.

**LA MANCA D'ASSERTIVITAT SEXUAL ENS FA MÉS VULNERABLES A TENIR
CONDUCTES SEXUALS DE RISC, A LA COERCIÓ I A L'ABÚS SEXUAL**

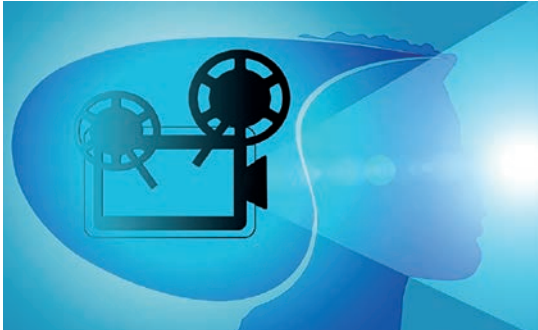
L'assertivitat sexual constitueix un component central de la sexualitat humana de manera que, com millor sigui la nostra assertivitat sexual:

- Major serà el desig i la satisfacció sexual.
- Les nostres relacions sexuals seran més segures (menys conductes sexuals de risc).
- Tendrem més capacitat per prevenir les conductes sexuals basades en la coerció (abús sexual, relacions de dependència emocional, maltractament...).

L'eròtica

- L'erotisme
- Les zones erògenes
- La resposta sexual
- Les pràctiques sexuals
- Les disfuncions sexuals





L'erotisme

L'erotisme és la capacitat que tenim els éssers humans per sentir i provocar desig i plaer sexual. Es construeix tant en l'àmbit individual com social.

EL QUE EROTITZA A UNA PERSONA POT NO EROTITZAR GENS A UNA ALTRA

Cada persona té el seu propi imaginari eròtic, que construeix al llarg de la seva vida; per això es diu que la resposta eròtica és subjectiva, encara que està socialment influenciada.

LA CLAU ERÒTICA

Posar-se en clau eròtica és essencial per gaudir del plaer sexual. Però, què significa posar-se en clau eròtica? Es tracta senzillament de ficar l'eròtica en el nostre cap, deixant de banda pensaments que no tenen res a veure amb el fet de gaudir del plaer.

Activar la clau eròtica augmenta el desig i genera vincles afectius amb la parella. Prepara per al joc, per gaudir de la sexualitat i afavoreix una resposta sexual adequada.

Propiciar un entorn agradable i dedicar un temps per relaxar el cos i la ment i per comunicar-se són els recursos essencials per crear aquest estat mental. Utilitzar els pensaments eròtics i les fantasies sexuals també pot facilitar-ho, però sempre des de la disposició personal a gaudir del joc i el plaer.

Ens podem erotitzar (sentir plaer sexual) mitjançant:

- els pensaments i les fantasies de contingut eròtic, pornogràfic, sensual o afectiu
- l'estimulació de tots els sentits: afavorint sensacions plaents a través dels cinc sentits

LES FANTASIES SEXUALS

Les fantasies són el resultat de la capacitat que tenim les persones per produir imatges i situacions en la nostra imaginació. Aquestes imatges poden ser reals o creades per nosaltres.

Les fantasies sexuals tenen la capacitat d'excitar-nos i d'activar i alimentar el nostre desig. Es poden produir de manera voluntària o involuntària i són bastant comunes. Comencen en la pubertat i solen durar tota la vida.

Cal distingir entre desitjos i fantasies:

- Els desitjos es refereixen a les conductes que volem dur a terme (per exemple voler tenir una determinada pràctica o postura, utilitzar juguetes sexuals...).
- Les fantasies se solen utilitzar per activar el desig sexual i per produir excitació.

TENIR FANTASIES SEXUALS NO ENS HA DE FER POR NI ENS HA DE PRODUIR ANGOIXA

El fet que una persona utilitzi una fantasia sexual no vol dir que la vulgui dur a la pràctica; de fet, en la idealització mental hi ha detalls que són difícils o impossibles de realitzar i fins i tot que s'oposen a la naturalesa de l'ésser humà o a les creences i als valors de la persona. També pot passar que si es vol dur una fantasia a la pràctica perdi el seu efecte estimulants perquè no resulta igual el que s'imagina que el que es fa.

LES FANTASIES TENEN EL SEU LLOC EN LA IMAGINACIÓ.

ELS DESITJOS VOLEM SATISFER-LOS, VOLEM DUR-LOS A LA PRÀCTICA

L'ESTIMULACIÓ SENSORIAL

Tot el nostre cos és una gran zona erògena, tan gran com nosaltres volem deixar-la ser. Parlar d'estimulació sensorial i reduir-la a la pell i als genitals suposa una visió reduccionista de la nostra capacitat de gaudir del plaer sexual.

EL CERVELL ÉS UN ÒRGAN ESSENCIAL SI DEL QUE ES TRACTA ÉS D'EROTITZAR

Els estímuls a través de tots els sentits, amb tota la seva gamma de possibilitats: imatges, olors, sabors, sons, tacte (moviments, carícies, calor, fred...), tenen una gran capacitat d'erotitzar, però per gaudir de qualsevol de les sensacions que ens poden provocar, ens hem de donar permís per sentir plaer i deixar-nos dur.



Les zones erògenes

En l'erotisme juga un paper important l'estimulació de certes zones corporals preparades per respondre amb facilitat a l'estimulació sexual. Aquestes zones es denominen zones erògenes. Podem diferenciar dos tipus de zones erògenes, pel que fa als estímuls que provenen de la pell i les mucoses:

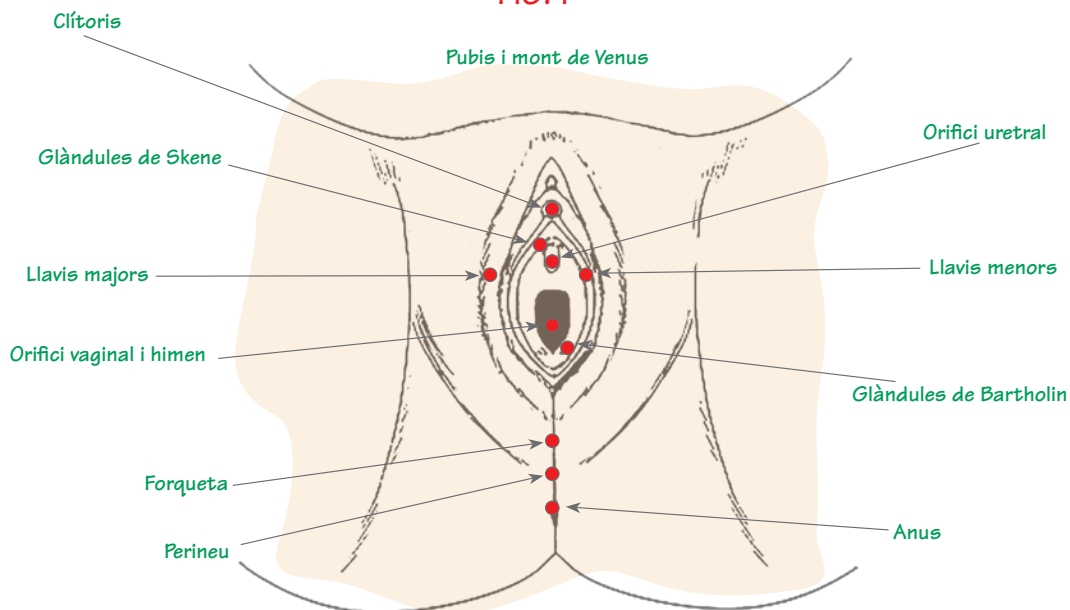
- les primàries (genitals i perineu)
- les generals (resta del cos)

LES ZONES ERÒGENES PRIMÀRIES FEMENINES

Els **genitals externs femenins** reben el nom de vulva. La vulva està constituïda per les parts de l'aparell genital femení que són visibles. Està situada a la regió perineal, s'hi concentren moltes terminacions nervioses i, en ser acaricada, produeix una sensació molt plaent. En la vulva es diferencien una sèrie d'estructures anatòmiques, totes implicades en el plaer sexual:

- el mont de Venus
- els llavis majors
- els llavis menors
- el clítoris
- el vestíbul vaginal
- l'himen
- les glàndules de Skene
- les glàndules de Bartholin
- l'orifici uretral
- el perineu o cos perineal

FIG. 1



Els genitals externs femenins

Mont de Venus

Zona situada per sobre del pubis, amb abundant teixit gras. La pell del pubis està recoberta de pèl.

Llavis majors

Plecs de pell i teixit gras que s'originen en el mont de Venus i arriben fins a la forqueta.

Llavis menors

Plecs de pell prims i pigmentats que es troben a l'interior dels llavis majors. S'uneixen per davant formant el prepuci del clítoris.

Clítoris

Òrgan erèctil de la dona (es dilata durant l'excitació sexual). La part visible és petita (1-3 cm). És una zona molt sensible, de gran importància en l'excitació i l'orgasme.

L'orifici vaginal

Situat al vestíbul vaginal (zona situada entre els llavis menors). A l'obertura de la vagina hi desemboquen les glàndules de Bartolini.

L'himen

És un tel prim, de pell i mucosa, molt vascularitzat. Cobreix l'entrada de la vagina.

Glàndules de Bartholin

Glàndules secretores diminutes situades a banda i banda de l'obertura de la vagina. Normalment no són visibles. Secreten una petita quantitat de líquid que ajuda a lubricar els llavis vaginals durant la funció sexual.

L'orifici uretral

Situat al vestíbul vaginal (zona situada entre els llavis menors) hi desemboquen les glàndules d'Skene.

Glàndules de Skene

Desemboquen a banda i banda de l'orifici uretral i segreguen un fluid que expulsen a través del conducte urinari. Durant l'excitació sexual augmenten la mida i s'omplen del líquid que després serà ejaculat.

Perineu

Zona situada entre la forqueta i l'anus. En aquesta zona es localitza el nervi púdic (que innerva el clítoris, els llavis i l'anus) que transmet les sensacions de plaer responsables de l'orgasme.

FIG. 2



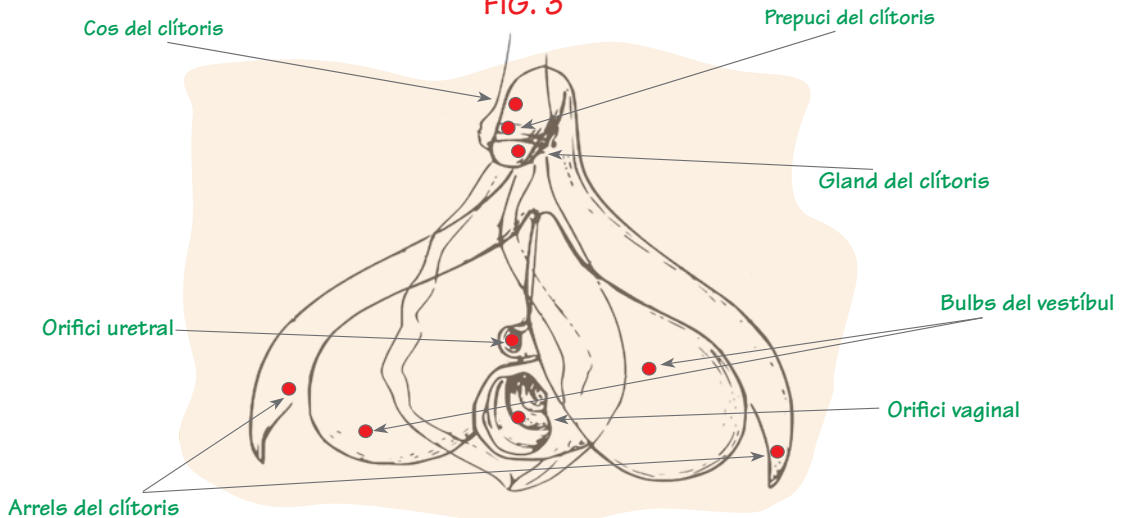
L'himen

Presenta una gran variabilitat pel que fa al gruix, la forma i la mida. Com totes les parts del cos, els hímens també són diferents d'una dona a l'altra. Hi ha dones (poques) que no en tenen.

No està totalment tancat; en el centre té un petit foradet per on passa la menstruació. És fràgil i es pot danyar a causa dels esforços.

En contra de la creença popular, el dolor associat a la primera relació sexual es deu a la falta de relaxació i no a la ruptura de l'himen.

FIG. 3



El clítoris

És l'únic òrgan del cos femení que no té un altre propòsit que donar plaer. Té més terminacions nervioses que qualsevol altra zona del cos (inclosa la vagina) i estimular-lo produeix una gran excitació, que pot arribar a l'orgasme.

Contràriament al que se sol pensar, la mida total del clítoris no es limita únicament a la part visible (gland del clítoris) que té una mida d'entre 1 a 3 centímetres. Abasta tot el perineu femení i la mida total és de 10-11 cm.

El clítoris forma part d'un sistema integrat per la uretra, la paret vaginal, els bulbs del vestíbul vaginal, les glàndules de Skene i de Bartholin i la xarxa de nervis i músculs involucrats en l'orgasme. Aquest sistema treballa de forma coordinada.

La **mutilació genital femenina** o ablació és un conjunt de pràctiques que impliquen l'extirpació total o parcial dels genitals externs femenins.

Es practica per diferents motius: controlar la sexualitat femenina; com a ritu d'iniciació de les nines a l'edat adulta; perquè es creu que els genitals femenins són bruts i antiestètics; amb la creença que augmenta la fertilitat i fa el part més segur, i com a precepte religiós.

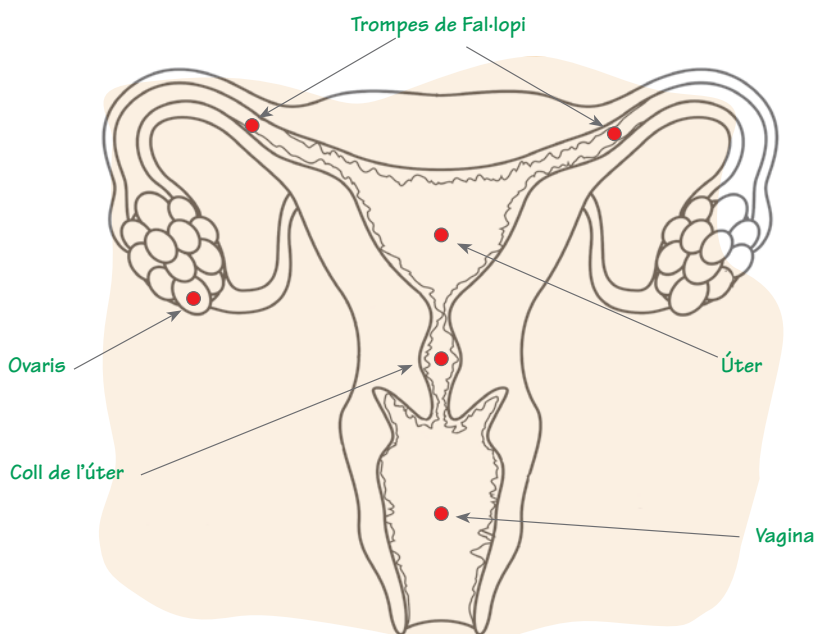
La mutilació genital femenina és una vulneració greu dels drets humans que perjudica la salut de les nines i les dones (dolor intens, hemorràgies i infeccions que poden ser mortals, retenció i/o incontinència urinària, ferides que no es curen, infertilitat, alteracions en el cicle menstrual, augment del risc de part patològic, ansietat, depressió...). També minva de manera important la capacitat de la dona per sentir plaer i d'arribar a l'orgasme.

Els **genitals interns** estan constituïts per les estructures següents:

- els ovaris
- les trompes de Fal·lopi
- l'úter
- el coll de l'úter
- la vagina
- els bulbs del vestíbul vaginal

Totes aquestes estructures anatòmiques estan situades a la pelvis i es relacionen amb la resta de les vísceres d'aquesta localització: el còlon, la bufeta urinària i la uretra.

FIG. 4



Els genitals interns femenins

Ovaris (gònades femenines)

Són dos i estan situats a banda i banda de l'úter. Tenen la forma i la grandària d'una ametlla. Pesen un 6 o 7 grams. Els ovaris són els encarregats de produir els òvuls i de produir i secretar les hormones sexuals (estrògens, progesterona, inhibina i quantitats insignificants de testosterona).

Trompes de Fal·lopi

Són dues estructures de devers 12 centímetres de longitud i calibre molt fi. Tenen dues funcions: aspirar o succionar l'òvul de l'ovari cada mes i transportar-lo cap a l'úter. En les trompes es produeix la fecundació.

Úter o matriu

És un òrgan musculós, d'uns 7 centímetres, en forma de pera invertida i aplanada. L'interior està recobert d'una mucosa anomenada endometri. Està situat a la pelvis, entre la bufeta urinària i el recte. Allotja l'òvul fecundat, que s'implanta a l'endometri.

Coll de l'úter o cèrvix uterí

Porció inferior de l'úter. Té una mida de 3 a 4 cm de longitud i uns 2,5 cm de diàmetre. Es pot dilatar devers 10 centímetres durant el part. En el coll de l'úter se segrega un líquid, el flux, que afavoreix l'ascens dels espermatozoides cap a la matriu.

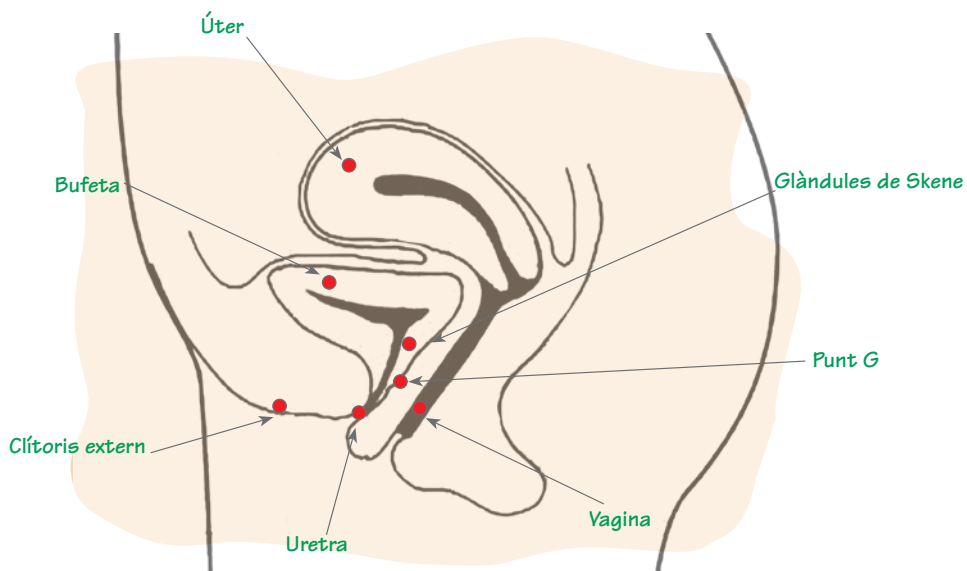
La vagina

Conducte elàstic que s'estén des del vestíbul vaginal fins al coll de l'úter. La mida és de 8 a 11 centímetres. Es pot dilatar i augmentar la longitud 3 o 4 centímetres. És l'òrgan femení que rep el penis durant el coit, la via de sortida de la menstruació i la porció inferior del canal del part. La vagina està protegida per l'himen.

Bulbs del vestíbul vaginal

Els bulbs del vestíbul vaginal són dues estructures allargades de teixit erèctil, d'uns 3 centímetres, que es troben a banda i banda de l'orifici vaginal (vegeu figura 3).

FIG. 5



El punt G

El punt G va ser descobert pel ginecòleg alemany Ernst Gräfenberg. És una petita zona erèctil, situada a la paret anterior de la vagina, a uns 3-5 centímetres de l'orifici vaginal.

En aquesta zona es localitzen l'esponja uretral i les glàndules de Skene, també denominades parauretrals.

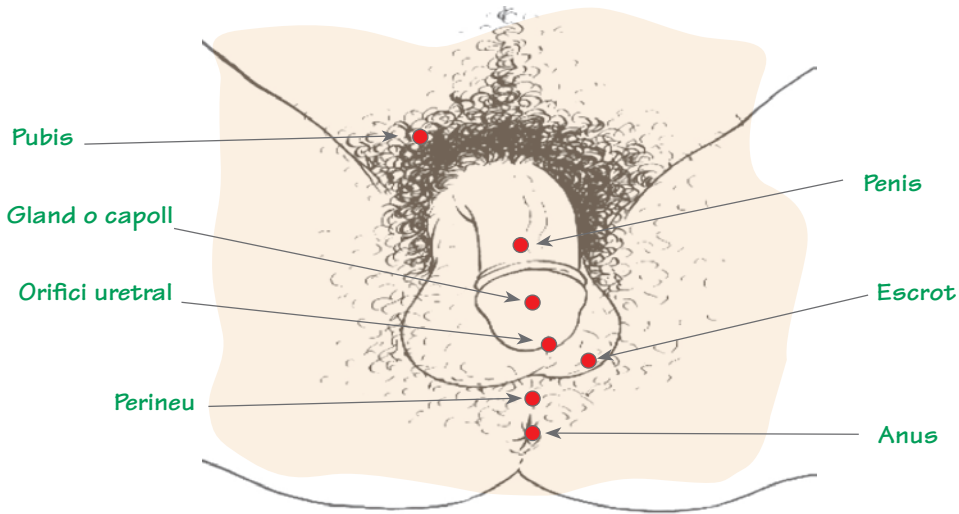
Aquesta zona, denominada pròstata femenina, augmenta de mida amb l'excitació i és en aquesta situació que, en pressionar-la, pot produir plaer.

LES ZONES ERÒGENES PRIMÀRIES MASCULINES

A l'estructura dels **genitals externs masculins** es diferencien:

- el pubis
- el penis
- l'escrot
- el perineu o cos perineal

FIG. 6



Els genitals externs masculins

Pubis

És l'àrea situada per sobre del penis. Freqüentment no s'anomena atès que està molt a prop del penis.

Penis

En el penis es concentren una gran quantitat de terminacions nervioses, sobretot en la zona superior. Acariciar-lo sol provocar una gran excitació. És l'òrgan de la copulació en l'home. Es localitza davant la sínfisi púbica.

El final del penis es denomina gland o capoll que és una zona molt sensible. El prepuci és la pell fina que recobreix el gland. No és molt considerat a l'hora de mantenir una relació sexual, però estimular-lo amb delicadesa

pot produir plaer. L'àrea de la part inferior del penis on se subjecta el prepuci es diu fre.

L'escrot o sac escrotal

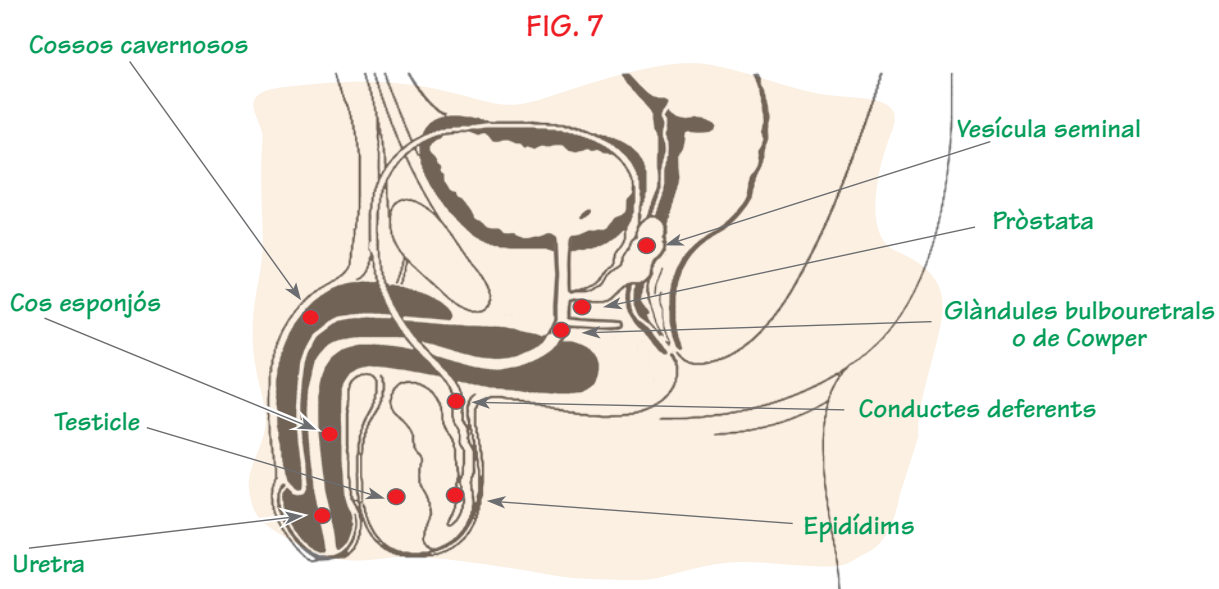
Bossa de pell rugosa i prima que cobreix i allotja els testicles. És també una important zona erògena.

Perineu

És la zona que va des del final de l'escrot fins a l'anus. Hi tenen l'origen els cossos erèctils del penis. Aquesta zona és important perquè s'hi troba el nervi púdic, que també innerva el penis, l'escrot i l'anus, i és el que transmet les sensacions de plaer responsables de l'orgasme.

Els **genitals interns masculins** estan integrats per les estructures orgàniques següents:

- les glàndules bulbouretrals o de Cowper
- la pròstata
- la uretra
- els testicles
- els epidídims
- les vesícules seminals
- els conductes deferents
- els cossos cavernosos i el cos esponjós



Els genitals interns masculins

Cossos cavernosos i cos esponjós

El penis està format per tres columnes de teixit erèctil: dos cossos cavernosos (a la part superior) i un cos esponjós (a la part inferior).

A l'interior del penis hi ha la uretra, que és la via de sortida comuna de l'orina i del semen. L'orifici de sortida es denomina meat urinari.

Pròstata

Produueix líquid prostàtic, que té com a funció nodrir i protegir els espermatozoides. Les **glàndules bulbouretrals o de Cowper** són dues glàndules situades a cada costat de la pròstata. Segreguen un líquid que forma part del líquid seminal.

El punt P o punt prostàtic està localitzat a la pròstata. Aquest punt contribueix de manera clau en l'orgasme masculí. La pròstata pot ser estimulada manualment tant de forma interna com externa. Es pot estimular externament pressionant la zona del perineu (zona que va des de l'anus fins als testicles).

Uretra

És una via comuna per al pas de l'orina i del semen. Travessa el cos esponjós i acaba en el meat urinari.

Testicles o gònades masculines

Són dues glàndules en forma ovoidal situades a cada costat del penis. A l'interior

hi ha els tubs seminífers (productors dels espermatozoides) i les cèl·lules de Leydig, productores de les hormones sexuals masculines. Els tubs seminífers s'uneixen per l'epidídim.

Epidídim

Són dos tubs estrets i allargats d'entre 3 i 4 centímetres, que estan units als testicles. S'hi emmagatzemen els espermatozoides. S'uneixen als conductes deferents.

Vesícules seminals

Són dues glàndules que segreguen el líquid seminal, que facilita el desplaçament dels espermatozoides i els proporciona substàncies nutritives i protectores. El conducte de la vesícula seminal i el conducte deferent formen el conducte ejaculador, que desemboca a la uretra prostàtica.

Conductes deferents

Són dos tubs allargats que connecten els epidídim amb el conducte de les vesícules seminals.

Cossos cavernosos i cos esponjós

Són tres columnes de teixit erèctil: dos cossos cavernosos (un a cada costat de la part superior) i un cos esponjós (a la part inferior). Són els responsables de l'erecció del penis.

En algunes cultures, sia per tradició, per higiene o per religió, es talla la porció del prepuci que cobreix el gland, i es deixa al descobert. Això es denomina circumcisió.

La **circumcisió** pot dificultar la pràctica de la masturbació, atès que fa necessària la utilització de lubricants per evitar molèsties i lesions provocades pel frec directe del gland. En sentit contrari, la circumcisió pot disminuir el risc de contreure determinades infeccions de transmissió sexual ja que facilita la higiene del penis.

LES ZONES ERÒGENES GENERALS

A més de les zones erògenes primàries, hi ha determinades parts del cos que responen fàcilment als estímuls eròtics.

LES ZONES ERÒGENES GENERALS	
Cuir cabellut	Fer un massatge en el cuir cabellut, a més de produir molta relaxació, pot servir també per estimular la parella mentre s'acompanya amb paraules que condueixen a l'excitació.
Coll i clatell Zona de la clavícula Aixelles Costats del tòrax Esquena	Acariciar i besar aquestes àrees produeix excitació i una sensació molt propera al plaer.
Pits	Els pits femenins són molt més sensibles a l'estimulació que els masculins. Moltes dones poden fins i tot arribar a l'orgasme amb un massatge en aquesta zona.
Ulls	Besar la part de les parpelles dels ulls, a més de ser una demostració d'afecte i confiança, resulta molt estimulants a causa dels nervis que hi conflueixen.
Orelles	A molta gent li agrada murmurar a cau d'orella coses sensuals. Si s'acompanya amb un moviment lleu i delicat del lòbul de l'orella i de la part del darrere de l'orella, sempre amb cura, pot produir-se una gran excitació.
Llavis i boca	La boca i els llavis són els primers òrgans que poden ser excitats amb besades i carícies. La llengua és plena de glàndules sensibles. Si l'estimulació dels llavis amb besades és acompanyada de carícies i estimulació genital, es pot arribar fàcilment a l'excitació i a l'orgasme.
Braços	Les extremitats superiors són especialment sensibles, concretament la zona que es troba a la part anterior al colze. Un recorregut suau amb la punta dels dits pot ser molt estimulants.
Interior de les cuixes	És una zona molt sensible.
Peus Turmells Cames	Els peus són plens de terminacions nervioses. Un suau massatge a la planta del peu, seguint pels turmells i les cames fins arribar a l'interior de les cuixes, pot ser molt excitant.

Besar és una de les carícies més freqüents en el joc eròtic i pot ser una de les que proporciona una major sensació de comunicació i de compenetració. Besar i que ens besin ens pot produir un gran plaer. També és veritat que segons com es besen dues persones es poden transmetre tot el contrari.

Besar bé és tot un art i, com en totes les arts, la tècnica és fonamental. També és important la higiene bucal i un bon alè.

L'ART DE BESAR, RECOMANACIONS	
Una bona actitud és essencial	<ul style="list-style-type: none"> • sensibilitat • compenetració • passió
Una bona tècnica és fonamental	<ul style="list-style-type: none"> • començar amb la boca tancada • poc a poc, sense presses • amb la pressió adequada • observant la reacció de la parella
Recorda	<ul style="list-style-type: none"> • besar no és xuclar • la higiene bucal i un bon alè són imprescindibles • besades humides sí, que regalimin no

L'ESTIMULACIÓ DE LES ZONES ERÒGENES

L'estimulació d'una zona considerada erògena té resultats diferents segons:

- les ganes i els gusts de la persona que és estimulada
 - l'actitud i l'habilitat de la persona que estimula
 - el moment i l'ambient
- **Les ganes i els gusts de la persona que és estimulada**
 Les ganes, la relaxació i deixar-se anar són factors necessaris per gaudir d'una relació sexual. Cada persona té el seu propi mapa erogen (les zones que li resulten erògenes) i coneix la seqüència de les carícies, el ritme i l'ambient que la fan sentir més a gust, més relaxada i més receptiva a l'estimulació.

CADA PERSONA TÉ PREFERÈNCIA PER UNES DETERMINADES ZONES ERÒGENES

Si el que volem és treure el màxim partit del nostre potencial erogen i del de la nostra parella sexual, hem de fer tot el que sigui possible per conèixer-nos –per saber què ens agrada i què no– i per saber, també, el que agrada i no agrada a la nostra parella sexual. Es tracta d'escoltar el nostre cos i d'observar i comunicar-nos amb la nostra parella, de voler donar i rebre plaer.

- **L'actitud i l'habilitat de la persona que estimula**

En el joc eròtic, per obtenir i donar el màxim plaer, cal una actitud personal assertiva, oberta, relaxada, disposada al joc. Això vol dir que es tracta de jugar i de gaudir i que tan important és donar plaer com sentir-ne, respectar com respectar-se.

En el context del joc eròtic, l'habilitat per estimular és molt important i es pot aprendre. Generalment el que sol agradar tant als homes com a les dones és l'acostament progressiu que desperta el desig, provoca l'excitació i prepara per a un joc més intens.

L'ESTIMULACIÓ DE QUAalsevol PART DEL COS AMB INTENCIÓ D'EROTITZAR, SI ES FA DE COP, POT PROVOCAR RESPOSTES DE SOBREEXCITACIÓ O DE REBUIG

Zones com el gland, la vagina, el clítoris, els mugrons i l'anús si són estimulades sense cap preàmbul o de manera brusca difícilment produiran plaer.

NO SOM MÀQUINES I LES NOSTRES ZONES ERÒGENES TAMPOC NO SÓN INTERRUPTORS

Descobrir les nostres zones erògenes i les de la nostra parella i aprendre la millor manera d'estimular-les ens reportarà molta satisfacció. Cal parar esment a la resposta del cos; ens ho dirà tot: els gests, els sons, la relaxació, l'excitació, la satisfacció...

- **El moment i l'ambient**

Encara que sembli una obvietat, quan es tracta d'aconseguir la millor resposta a un estímul eròtic, el moment i l'ambient són molt importants: la llum, la temperatura, els colors, les imatges, la intimitat..... tot importa.



La resposta sexual

La resposta sexual humana (RSH) és el conjunt de canvis (reaccions fisiològiques) que experimenta el nostre organisme quan és estimulat sexualment de manera satisfactòria.

Les primeres investigacions sobre la forma en què es produeix la RSH foren les que varen fer William Masters i Virginia Johnson. Posteriorment, les investigacions que han duit a terme Helen S. Kaplan i Rosemary Basson, entre altres autors, han aportat més informació respecte d'això i han ajudat a comprendre més bé aquest procés.

La RSH és objecte d'estudis continus. Actualment, s'accepta que es desenvolupa en les etapes següents:

- desig
- excitació
- orgasme
- resolució

Aquestes etapes tenen expressions diferents en els homes i les dones, encara que les coincidències semblen ser més grans que les diferències. No sempre tenen la mateixa durada, hi ha diferències entre unes persones i les altres i també entre diferents experiències en una mateixa persona.

EL CERVELL ÉS EL PRINCIPAL ÒRGAN SEXUAL

Així mateix, les investigacions han posat de manifest:

- La importància de la ment en la nostra experiència sexual.
- Que el procés de resposta sexual de dues persones, en una relació sexual compartida, és distint i que, per això, l'orgasme simultani és una situació que difícilment es produeix.

DESIG

L'origen del desig en les dones i en els homes és psíquic i es produeix com una resposta a un estímul que interpretam com a eròtic (pot ser un estímul creat per nosaltres mentalment o pot venir del nostre entorn).

EL DESIG ÉS ESSENCIAL PER TENIR UNA ACTIVITAT SEXUAL PLAENT I SATISFACTÒRIA

Pot succeir que, sense sentir desig previ, iniciar jocs sexuals provoqui excitació i posteriorment desig, però sigui com sigui, el desig és imprescindible per provocar una resposta sexual plena, plaent i gratificant.

Encara que durant aquesta fase no s'observen fàcilment els canvis orgànics, sí que es produeixen sensacions (es comença a experimentar plaer en les zones genitals) que ens mouen a cercar experiències sexuals o a estar-hi receptius.

EXCITACIÓ

En la fase d'excitació el cervell envia una ordre a través de la medul·la espinal als genitals i es produeix una vasodilatació i un augment de l'afluència de sang en els òrgans sexuals. Augmenten la temperatura, la freqüència respiratòria i la cardíaca, i s'experimenta una certa eufòria que provoca la necessitat d'estimulació de les zones erògenes.

Els jocs, les carícies i els rituals afectius són molt importants en aquesta fase i és necessari que cada membre de la parella sexual doni a conèixer les seves preferències i respecti els gusts de l'altre.

Si se segueix endavant amb l'estimulació, els canvis descrits s'intensifiquen i s'incrementa la tensió muscular. Es produeixen gemecs i moviments rítmics de la pelvis amb sensació d'abandó i de pèrdua de contacte amb l'exterior.

ORGASME

Durant l'orgasme els músculs es tensen i el cos s'arqueja, es produeixen contraccions musculars involuntàries dels esfínters i espasmes carpopedals. S'acceleren considerablement el ritme cardíac i el respiratori, augmenta la pressió sanguínia, s'experimenta sensació de calor i es produeix una alliberació de la tensió nerviosa. La sensació de plaer és intensa.

**L'ORGASME SIMULTANI NO ÉS INDISPENSABLE PER
OBTENIR UNES RELACIONS SEXUALS SATISFACTÒRIES**

RESOLUCIÓ

Després de l'orgasme es produeix la resolució. En aquesta etapa, el cos torna progressivament als nivells normals de freqüència cardíaca, pressió arterial, respiració i contracció muscular. Els genitals es buiden de sang i s'experimenta una sensació general de benestar.

En el cas de l'home pot passar un temps perquè pugui tenir l'erecció necessària per a una altra penetració. Aquest temps es denomina període refractari; varia en cada home i s'allarga amb el pas dels anys.

El període refractari en la dona es defineix com el temps que necessita per tornar a reaccionar davant un estímul sexual i que aquest sigui efectiu.

CARACTERÍSTIQUES ESPECÍFIQUES DE LA RESPOSTA SEXUAL EN DONES I HOMES		
FASE	DONES	HOMES
Desig	<p>Els canvis són quasi imperceptibles.</p>	<p>Els canvis són quasi imperceptibles.</p>
Excitació	<p>La vulva se satura de sang i les glàndules de Bartholin secreten un líquid transparent que lubrica la vagina, la qual augmenta de mida.</p> <p>Les glàndules de Skene (situades a la paret vaginal en el lloc on es localitza el punt G) es fan més grans i s'omplen de líquid.</p> <p>El clítoris es fa més gran, es retreu sota la membrana que el recobreix (caputxó) i es fa més inaccessible.</p> <p>L'úter es desplaça cap amunt.</p> <p>S'inflen els pits, l'arèola es dilata i s'endureixen els mugrons.</p> <p>Es pot observar «rubor sexual» (taques vermelloses per algunes zones del cos).</p>	<p>Augmenta la mida del penis a causa de l'acumulació de sang als cossos cavernosos. La pell de l'escrot augmenta de grossor, es fa més tirant i provoca una elevació dels testicles. Els testicles es fan més grans i el gland es torna d'un color blavós.</p> <p>Les vesícules seminals comencen a segregar líquid i es tanca l'esfínter intern de la bufeta per impedir que el semen hi vagi i evitar que amb l'ejaculació es produeixi també la micció.</p> <p>La glàndula de Cowper segrega un líquid amb l'objectiu de netejar la uretra de restes d'orina. Aquest líquid pot tenir espermatozoides d'ejaculacions anteriors.</p> <p>Es té la sensació d'imminència d'ejaculació.</p>
Orgasme	<p>L'úter i la plataforma orgàstica vaginal es contreuen (el múscul pubococcigi és el que rep directament del cervell l'ordre de l'orgasme).</p> <p>El líquid acumulat a les glàndules de Skene surt per la uretra. Això és el que es denomina ejaculació femenina.</p> <p>A vegades, si es donen les condicions adequades, es poden produir diversos orgasmes.</p>	<p>Els espermatozoides surten dels testicles i s'uneixen al líquid seminal i, posteriorment, al líquid prostàtic. Es produeix una sensació de no tornada enrere.</p> <p>Es tanca l'esfínter vesical i es produeixen contraccions rítmiques involuntàries que comencen a les vesícules seminals i la pròstata i progressen cap al penis. El semen brolla a través del penis i surt a l'exterior amb contraccions.</p>
Resolució	<p>L'úter i la vagina tornen a la posició de repòs i s'entra en un període refractari en el qual l'estimulació ja no és plaent.</p> <p>Aquest període té una durada variable, segons l'estat de la persona i les circumstàncies de la relació sexual.</p>	<p>El penis, els testicles i l'escrot tornen a la seva mida natural. S'entra en un període refractari, en el qual és difícil que es produeixi excitació i orgasme.</p> <p>Aquest període té una durada variable, segons l'estat de la persona i les circumstàncies de la relació sexual.</p>

PREGUNTES FREQUENTS SOBRE LA RESPOSTA SEXUAL EN ELS HOMES

- **Què és l'ejaculació precoç?**

És la que es produeix abans del que l'home considera apropiat en una relació sexual. La dificultat per mantenir l'excitació amb un cert control del reflex ejaculator pot sobrevenir per situacions d'estrès.

- **Els homes poden tenir un orgasme sense ejacular?**

Encara que és poc habitual, es pot tenir un orgasme sense ejacular i també ejacular sense orgasme.

En l'erecció i l'ejaculació intervenen els vasos sanguinis i els músculs. L'orgasme depèn de mecanismes estrictament neurològics; per això es pot produir orgasme sense erecció i sense ejaculació.

La idea d'erecció, ejaculació i orgasme alhora és més una idea cultural reproductiva que una resposta fisiològica. També pot ocórrer el que es denomina l'ejaculació retrògrada (es produeix per l'acció d'un complex mecanisme muscular que desvia el semen cap a la bufeta, on és expulsat més tard juntament amb l'orina).

- **És el mateix impotència que infertilitat?**

No és el mateix. El terme *impotència* ja no s'usa científicament; ara es denomina disfunció erèctil i es refereix a fallades en l'erecció. Ser infèril és no poder deixar embarassada una dona i està relacionat amb la producció, la quantitat i la vitalitat dels espermatozoides, no amb l'erecció.

- **Què és i per què es produeix la destrempada ("gatillazo")?**

És el que succeeix quan un home, que sol tenir ereccions normals, no aconsegueix tenir una erecció en un moment donat (normalment clau). La causa més probable és la psicològica i s'anomena "ansietat d'execució". Sol estar relacionada amb la por que la relació "no surti bé". També pot estar provocada per l'alcohol.

- **Què són els somnis humits (també anomenats emissions o pol·lucions nocturnes)?**

L'erecció es pot produir per estímuls directes (besades, carícies...) i en veure o somiar alguna cosa molt excitant. Durant el son, els homes solen tenir ereccions, i a vegades també ejaculen.

PREGUNTES FREQUENTS SOBRE LA RESPOSTA SEXUAL EN LES DONES

- **La dona pot tenir un orgasme mentre dorm?**

Sí. L'orgasme es pot produir per estímuls directes (besades, carícies...) o en somiar alguna cosa molt excitant.

- **Hi ha un orgasme de clítoris i un orgasme vaginal?**

La hipòtesi actual és que hi ha un sol tipus d'orgasme (una sola resposta fisiològica) i diferents vies d'entrada de les sensacions: d'una banda el clítoris i el seu caputxó i, de l'altra, la vagina i el coll de l'úter.

El nervi púdic i les estructures nervioses sacres recullen les sensacions que provenen del clítoris i del seu caputxó. En l'orgasme també intervenen estructures nervioses en l'àmbit dorsal i lumbar, que són les que recullen l'estimulació eròtica produïda per l'estimulació vaginal i del coll de l'úter, les fantasies, el significat que es dona a la relació sexual i les sensacions que vénen de la resta del cos (zones erògenes secundàries).

- **Una dona pot tenir més d'un orgasme seguit?**

Sí. Les dones poden tenir diversos orgasmes en un sol acte sexual. Després del clímax, si ho desitgen, poden tornar a la fase de l'orgasme en el mateix acte. Però ni totes les dones poden aconseguir diversos orgasmes en una relació, ni ho aconsegueixen en totes les relacions sexuals.

- **Les dones tenen període refractari?**

Sí. El període refractari en la dona es defineix com el temps que necessita per tornar a reaccionar davant un estímulo sexual i que aquest sigui efectiu.

- **Què és l'ejaculació femenina?**

Es denomina ejaculació femenina a l'expulsió, durant l'orgasme, del líquid acumulat a les glàndules de Skene durant l'excitació. Aquest líquid no surt per la vagina, surt per la uretra i es pot confondre amb l'orina.



Les pràctiques sexuals

La finalitat de les relacions sexuals és satisfer el desig de forma satisfactòria per a les persones que participen en la relació. Les pràctiques sexuals són totes les manifestacions de contacte eròtic que podem dur a terme amb el nostre cos en contacte amb si mateix o amb el cos d'una altra persona.

**CADA RELACIÓ SEXUAL ÉS COM UNA AVENTURA EN QUÈ PODEM DESCOBRIR
COSES NOVES SOBRE LA NOSTRA PARELLA I SOBRE NOSALTRES**

Les opcions de pràctiques sexuals són moltes i, en totes, el que és important és passar-s'ho bé i sentir-se bé, des del començament fins al final de la relació sexual.

**EL MÉS IMPORTANT PER OBTENIR I DONAR EL MÀXIM PLAER ÉS UNA
ACTITUD PERSONAL RELAXADA, OBERTA AL JOC I ASSERTIVA, QUALESVULLA QUE
SIGUI LA PRÀCTICA SEXUAL EN LA QUAL ENS INVOLUCRAM**

Les formes més usuals de pràctiques sexuals són:

- la masturbació o autoerotisme
- el *petting*
- el sexe virtual
- la relació coital

DECIDIR AMB QUI, EN QUIN MOMENT I COM ES VOL TENIR UNA RELACIÓ SEXUAL ÉS UNA DECISIÓ PERSONAL I QUE NINGÚ NO POT DECIDIR PER UNA ALTRA PERSONA

LA MASTURBACIÓ O L'AUTOEROTISME

La masturbació és la manera d'aconseguir plaer a través del propi cos mitjançant l'autoestimulació (amb carícies, tocant-se, etc.).

Ens permet:

- Gaudir del plaer sexual sense necessitat de tenir una relació sexual amb una altra persona.
- Conèixer millor el nostre cos i la nostra resposta sexual –sensacions, zones de plaer.

La masturbació ha tingut un passat negatiu, carregat d'idees errònies que encara ara es poden sentir (pèrdua d'energia i vigor sexual, apareixen grans a la cara, és dolent per a la salut, ocasiona patologies...). Aquestes idees són fruit de la manca d'educació afectiva i sexual.

XERRAR AMB NATURALITAT SOBRE LA MASTURBACIÓ AJUDA A FOMENTAR UNA ACTITUD POSITIVA ENVERS AQUEST TEMA

Des de l'àmbit de la salut, la masturbació es considera una pràctica natural i saludable que es pot dur a terme de forma voluntària en totes les edats, amb parella o sense. Això significa que tan vàlida és l'opció de no masturbar-se si no es vol, com la de fer-ho lliure de culpa si ve de gust.

LA VIDA SEXUAL REQUEREIX UN COMENÇAMENT SALUDABLE,
SENSE CULPA NI VERGONYA

Tenint en compte que en molts de casos la masturbació és la primera forma de pràctica sexual que utilitzen els al·lots i les al·lotes, és molt important desterrar aquestes idees negatives per tal d'evitar dificultats en el desenvolupament saludable de la seva sexualitat.

EL PETTING

El *petting* és una forma compartida de satisfer el desig sexual en la qual el joc eròtic inclou totes les manifestacions i pràctiques sexuals (carícies, besades, abraçades, masturbacions mútues...) excepte la penetració.

EL PETTING AJUDA A DESCOBRIR DIFERENTS OPCIONS DEL JOC SEXUAL I A ACONSEGUIR PLAER SENSE CENTRALITZAR-LO EN LA PENETRACIÓ

Practicar el *petting* abans de tenir relacions amb penetració pot ser una bona opció. Permet conèixer millor la sexualitat compartida i augmentar la seguretat i la confiança.

EL SEXE VIRTUAL

El sexe virtual és el que es practica a través d'un mitjà de comunicació, com pot ser l'ordinador o el telèfon, i té com a característica fonamental que no hi ha la presència física de les dues persones en el mateix lloc.

Qui el practica ha de renunciar a alguns dels actes més característics de les pràctiques sexuals, com són les carícies mútues o el coit. A canvi, es potencien molt més altres fets com la masturbació o el diàleg excitant.

ÉS IMPORTANT PROTEGIR LA NOSTRA INTIMITAT DE POSSIBLES MALES PRÀCTIQUES

Amb les noves tecnologies, ja instaurades en el nostre dia a dia, l'opció del sexe virtual és una pràctica que és a l'abast de les persones joves. Aquest tipus de pràctica sexual pot comportar perills, ja que les imatges es poden gravar i utilitzar-les per fer-ne un mal ús, encara que, inicialment, aquesta no hagi estat la finalitat.

LA PUBLICACIÓ D'IMATGES SENSE AUTORITZACIÓ ES POT DENUNCIAR

Encara que la llei preveu sancions per a aquest tipus de publicacions il·legals, això no evita el patiment psicològic (humiliació, tristesa, depressió...) i les conseqüències socials (rebuig...) de la persona protagonista.

LA RELACIÓ COITAL

El coit consisteix en la inserció del penis en la vagina o en l'orifici anal. Actualment, l'edat de la primera relació coital a Espanya se situa devers 16,5 anys.

Aquest tipus de pràctica sexual comporta riscos (embaràs no desitjat i infeccions de transmissió sexual); per això, és necessari que els joves i les al·lotes:

- Tenguin coneixement de l'existència d'aquests riscos.
- Valorin correctament la possibilitat d'un embaràs i de contreure una infecció.
- Coneguin i sàpiguen utilitzar els mètodes de prevenció.

LA POR AL REBUIG DEL GRUP D'IGUALS O A SER DIFERENT POT FER QUE ALGUNS ADOLESCENTS S'INICIÏN EN LES RELACIONS COITALS, ENCARA QUE NO ELS VENGUI DE GUST I/O NO SE SENTIN PREPARATS

En relació amb el coit, hi sol haver una sèrie de por:

LES PORS SOBRE LA RELACIÓ COITAL

- l'embaràs
- el dolor
- contreure una infecció de transmissió sexual
- ser descoberts pels pares o les mares
- no resultar atractiu o atractiva per a la parella
- ser ejaculadors precoços
- no tenir l'erecció desitjada quan volen
- no ser bons amants i no saber satisfer la seva parella
- no saber-se posar el preservatiu o usar-lo de manera incorrecta
- que la parella es vulgui aprofitar
- no sentir res
- no arribar a l'orgasme

COM ES POT SABER QUE S'ESTÀ PREPARAT O PREPARADA PER TENIR RELACIONS SEXUALS?

Sovint es dóna importància a la primera relació coital i es parla poc de la importància de qualsevol tipus de relació sexual. Totes les relacions sexuals són importants.

TRIAR QUIN ÉS EL MILLOR MOMENT PER TENIR UNA RELACIÓ SEXUAL ÉS UNA DECISIÓ PERSONAL

Hi ha algunes pistes que ajuden a saber quin pot ser el millor moment per tenir relacions sexuals, siguin del tipus que siguin, tant si es fa per primera vegada com si ja s'han iniciat les relacions:

- Si ho desitjam (si ens agrada la persona i si la decisió és coherent amb els nostres valors).
- Si confiam en l'altra persona (si tenim la seguretat que ens respecta).
- Si no sentim que ens pressionen (el grup d'amistats, la parella o altres persones).
- Si disposam dels mitjans necessaris per no haver de patir conseqüències no desitjades (infeccions i embaràs).

CAP PERSONA NO NEIX ENSENYADA. SI NO ES COMPLEIXEN LES EXPECTATIVES LA PRIMERA VEGADA, AMB LA PRÀCTICA ES VA MILLORANT

La manera de gaudir d'una relació sexual és tenir confiança en la parella i agafar-se l'experiència de manera divertida (l'humor i les ganes de jugar són molt importants).

PREGUNTES MÉS FREQUENTS SOBRE LA PRIMERA RELACIÓ COITAL VAGINAL

• **Se sagna la primera vegada?**

Com que la gruixa i l'espessor de l'himen és diferent en cada dona (fins i tot hi ha dones que no en tenen), pel que fa al sagnat es poden produir tres situacions que no suposen cap problema: no se sagna, se sagna en la primera relació coital, i se sagna en la primera relació coital i en algunes de les posteriors.

Si se sagna, el sagnat sol ser insignificant i de vegades no apareix en el mateix moment de la relació sexual, sinó els dies següents en forma de flux marró. Si passa més d'una vegada és que es va acabant de rompre l'himen a poc a poc, i fins que estigui del tot descobert es pot sagnar una mica. Si l'himen és gruixut o poc elàstic, el sagnat pot ser un poc més gran.

• **L'himen intacte és la prova de la virginitat en la dona?**

La presència de l'himen NO és una prova de virginitat, ja que l'himen sol ser fràgil i activitats de la vida quotidiana el poden rompre. Hi pot haver dones amb l'himen intacte (himen molt elàstic) que hagin tengut relacions sexuals i dones que tenguin l'himen romput abans d'haver tengut relacions coitals vaginals.

• **Fa mal la primera vegada?**

La primera vegada no cal que faci mal, però genera moltes expectatives, la qual cosa fa que es pugui viure amb ansietat o temor. També influeixen en les molèsties que l'himen sigui més rígid del que és habitual, que el penis sigui llarg o gruixut, que no es doni el temps necessari per a l'excitació i la lubricació o que hi hagi qualche patologia genital.

Conèixer el propi cos i la resposta sexual ajuda a viure l'experiència tranquil·lament. Si es tenen por i nervis, la vagina no es relaxa, es lubrica menys i és més probable sentir molèsties.

Font: Sexconsulta, Palmajove

FORMES D'EXPRESSIONI SEXUAL MENYS CONVENCIONALS

Hi ha expressions eròtiques que surten de les pràctiques sexuals acceptades socialment i enteses com "normals". En aquestes formes d'expressió sexual l'excitació i la gratificació depenen d'una fantasia recurrent o de la realització d'un tipus d'actuació especial i insòlita que es converteix en el focus principal de la conducta sexual. Algunes de les més conegudes són el masoquisme, el fetitxisme, l'exhibicionisme, el voyeurisme, la zoofília...

Aquestes expressions històricament denominades parafílies ara es consideren **peculiaritats eròtiques** i només són objecte de tractament com a problema de salut quan:

- La persona que les expressa les viu amb dolor, ansietat, angoixa, pressió o culpa.
- Constitueixen l'únic estímul que produeix excitació sexual, ja que empobreixen les possibilitats de comunicació i d'interrelació.

Aquestes peculiaritats no són admissibles quan:

- Es vulneren el respecte i els drets d'altres persones.
- Produeixen dolor o sofriment a la parella.
- Impliquen menors.



Les disfuncions sexuals

La disfunció sexual és la dificultat per completar el cicle de resposta sexual, és a dir, la seqüència ordenada de canvis que es produeixen en el nostre organisme quan estam davant un estímul sexual. Podem englobar-ne les causes en dues categories: orgàniques i psicosocials.

- **Les causes orgàniques** són les que afecten els mecanismes vasculars de la zona genital (factors endocrins, malalties, fatiga, dolor, alguns medicaments, drogues, etc.).
- **Les causes psicosocials** inclouen la falta d'informació i educació sexual, les experiències sexuals traumàtiques com ara la violació o els abusos, l'autoestima baixa, la no-acceptació de la imatge corporal, l'ansietat generada per l'aparició d'una disfunció sexual, etc.

Per poder parlar de disfunció sexual, el símptoma s'ha de presentar d'una manera persistent o recurrent, és a dir, que es mantengui en el temps (vegeu annex 3).

**AMB UNA BONA EDUCACIÓ SEXUAL I UNES PAUTES BÀSIQUES,
LA MAJORIA DE LES DISFUNCIONS TENEN SOLUCIÓ**

En general, quan es presenta un d'aquests problemes per primera vegada, s'ha de tractar de solucionar-lo amb la parella com més aviat millor. La manca de comunicació i donar-li una importància excessiva fa que alguns dels problemes s'agreugin considerablement.

L'art d'estimar

- Els afectes sexuals
- La seducció i el flirteig
- La relació de parella i els mites de l'amor romàntic
- La gelosia, les relacions tòxiques i la violència en la relació de parella
- Les bones relacions





Els afectes sexuals

Els afectes sexuals són els que ens impulsen a acostar-nos a altres persones de manera amorosa i sexual. Aquests afectes són:

- el desig
- l'atracció
- l'enamorament
- l'amor

Mitjançant aquests afectes, a més de satisfer les necessitats afectives bàsiques (intimitat, suport social i seguretat), podem satisfer la nostra necessitat de comunicació eròtica i de sentir plaer sexual.

L'adolescència és l'etapa de la vida en la qual, per primera vegada, s'experimenten experiències relacionades amb els afectes sexuals: el primer desig, el primer contacte, el primer enamorament, el primer amor i el primer desamor... Això sol passar de manera gradual i, sovint, el desig no està motivat per una persona concreta. Els al·lots i les al·lotes solen sentir que els passa alguna cosa nova que no saben molt bé com explicar: sensació física, emoció o combinació d'ambdues.

En aquesta etapa tan especial del cicle vital les emocions estan a flor de pell, les experiències es viuen amb molta intensitat i la confusió pròpia de l'adolescència sol dificultar la distinció entre el que és desig o atracció i els sentiments d'enamorament i amor.

EL DESIG

El desig sexual és un estat caracteritzat per sensacions específiques (excitació genital i 'augment de l'excitabilitat sexual) que ens predisposen a cercar experiències sexuals.

**EL DESIG ÉS INHERENT A LA CONDICIÓN HUMANA.
CAP PERSONA NO POT EVITAR SENTIR DESIG**

Aquestes sensacions es produeixen per l'activació d'un sistema neuronal específic del nostre cervell com a resposta a un estímul que interpretam com a eròtic. Aquest estímul, el podem crear nosaltres mentalment (intern) o pot venir del nostre entorn (extern). També aquests estímuls (intern i extern) es poden donar alhora.

La sensació de desig sol anar acompanyada:

- De sentiments de necessitat, d'interès, i de ganes d'estimulació i plaer eròtic.
- De motivació, disposició i voluntat d'implicar-se en una experiència sexual. La motivació pot aparèixer sense que hi hagi hagut impuls o anhel.

**TENIR DESIG NO IMPLICA NECESSÀRIAMENT LA REALITZACIÓ
DE CONDUCTES DIRIGIDES A SATISFER-LO.
EL DESIG NO DEPÈN DE LA VOLUNTAT,
EL NOSTRE COMPORAMENT, SÍ**

És possible que en determinades circumstàncies el desig disminueixi molt o fins i tot desaparegui. L'estat físic i emocional, així com l'entorn, poden influir de manera important en la percepció del desig.

L'ATRACCIÓ

L'atracció eròtica és el sentiment d'interès sexual per una persona. Tots els sentits intervenen en l'atracció. L'olor de la persona que ens interessa, el seu aspecte, la sensació que ens provoca tocar la seva pell o rebre'n una carícia, el to de la seva veu... poden evocar l'activació sexual del nostre cos.

PODEM SENTIR ATRACCIÓ ERÒTICA PER MÉS D'UNA PERSONA

Cada persona té el seu propi imaginari eròtic (estímuls que activen el seu desig i atracció sexual), que ha anat conformant al llarg de la seva biografia.

L'ATRACCIÓ SEXUAL TAMBÉ ESTÀ SOTMESA A UNA SÈRIE DE NORMES QUE VARIEN SEGONS EL MODEL SOCIAL D'ALLÒ QUE ÉS ATRACTIU

L'atracció inicial sovint és un fenomen immediat en el qual fonamentalment intervenen els sentits (vista, tacte, olor...), però també hi poden intervenir altres factors: personals (expectatives, interessos, similituds, diferències, etc.), culturals, socials, econòmics i religiosos.

L'ENAMORAMENT

L' enamorament és un estat de desig, d'atracció, de fascinació i d'un cert encantament sexual i amorós cap a una altra persona. **La possibilitat d'enamorar-nos està inscrita a la nostra ment.** És una capacitat amb la qual naixem.

És una idea bastant estesa que una persona no és "feliç del tot" si no està enamorada. A l'adolescència se solen viure els primers enamoraments, però no sempre és així i pot passar que, a causa d'aquesta creença, qui no s'enamora se senti diferent i pensi que s'ha d'enamorar sí o sí.

ENAMORAR-SE POT SER DESITJABLE PERÒ NO ÉS IMPRESCINDIBLE PER VIURE FELIÇ

Convé que els al·lots i les al·lotes se sentin éssers complets i que entenguin que el més important a la vida és sentir-se bé amb un mateix sense que això depengui d'una altra persona.

**SENTIR UNA NECESSITAT URGENT I IMPERIOSA D'ENAMORAR-NOS
ENS HAURIA DE FER PENSAR QUE QUALQUE COSA NO FUNCIONA**

La idea que l'enamorament es produeix a primera vista la veiem recreada en la literatura i en el cine. Podem sentir atracció física (a primer vista), seguida d'una atracció personal però, generalment, fa falta que passi un cert temps per arribar a sentir que ens hem enamorat de qualcú.

Comprendre els motius pels quals ens enamoram d'unes persones i no d'unes altres no és senzill i és una qüestió que ha motivat nombrosos estudis.

**L'ATRACCIÓ I L'ENAMORAMENT SOVINT ES FONAMENTEN
EN NECESSITATS DE LES QUALS NO TENIM CONSCIÈNCIA.
TAMBÉ HI PRENEN PART LES ASPIRACIONS I ELS DESITJOS.**

Quan una persona ens agrada augmenta la secreció d'adrenalina, de serotonina i de dopamina. Aquestes hormones són les responsables de les sensacions d'eufòria i plaer que sentim quan estam amb la persona estimada o hi pensam i que la persona estimada es converteixi en l'eix central de la nostra vida. Per això es diu que l'enamorament és addictiu.

EL QUE ENS PASSA QUAN SENTIM ENAMORAMENT

- Sentim molta passió i desig per la persona estimada. En veure la persona estimada se'ns accelera el cor i sentim ansietat quan ens en separam.
- Necessitam estar a prop de la persona estimada i compartir-hi tot el temps possible. Hi pensam contínuament i la falta de concentració pot interferir en la nostra activitat normal.
- Ens fixam només en el que ens atreu i agrada; minimitzam els punts febles o no els veim.
- Evocam records (moments, situacions, paraules...) i donam significat especial als objectes i ambients associats a la persona estimada.
- Podem perdre la gana, deixar de dormir bé...
- Ens interessam per la vida, les aficions, els problemes... de l'altra persona i li donam dedicació exclusiva.
- Podem canviar les nostres rutines i la forma de fer les coses per agradar a la persona estimada i complaure-la. Ens podem tornar irreconeixibles per al nostre entorn més proper (família i amistats).
- Sentim preocupació que pot arribar a l'obsessió, quan no tenim seguretat que l'enamorament és correspost.

Encara que la tradició i els mitjans de comunicació ens solen mostrar l'enamorament com un estat que gairebé ens anul·la com a persones, això no és cert. Quan sentim enamorament seguim conservant la capacitat d'observar, de valorar i de decidir la manera de comportar-nos i el que volem fer o no.

Durant l'adolescència i la primera joventut se sol experimentar l'enamorament per primera vegada. Si l'enamorament és correspost, les emocions que l'acompanyen són intenses i molt agradables, però si no ho és, o hi ha desamor, es viuen emocions com el desengany, la indefensió i la tristesa.

NINGÚ PERTANY A NINGÚ

Quan l'enamorament es viu amb sentiments d'entrega i possessió cal anar molt en compte. En aquests casos, un dels membres de la parella, o tots dos, pot pensar que l'altre li pertany, que és de la seva propietat. Aquest sentiment provoca comportaments de gelosia i la relació es pot convertir en tòxica (és la que es caracteritza pel turment i el sofriment, amb pocs moments de tranquil·litat i plaer).

Podem saber quan una parella té una relació tòxica perquè veim que una de les dues persones genera molt de patiment a l'altra, i aquesta no és capaç de deixar de banda la relació.

Els membres d'una parella que tenen una relació tòxica han establert un vincle afectiu negatiu, un vincle nociu, que ocasiona malestar i insatisfacció.

L'ESTAT D'ENAMORAMENT ENS POT DUR A CONFIAR EN EXCÉS EN LA PERSONA ESTIMADA

Pot passar que la persona per la qual sentim enamorament no ens correspongui amb el respecte i l'afecte que ens mereixem com a persones. Si és així, no ho hem de tolerar i ens hem de protegir.

ENS PODEM PROTEGIR CONSERVANT LA RELACIÓ AMB LES PERSONES QUE ENS ESTIMEN I EN LES QUALS PODEM CONFIAR

També pot passar que l'enamorament no sigui correspost. En aquest cas, és necessari saber reaccionar i obrir-nos a les oportunitats i experiències que ens ofereix la vida.

Tot això fa necessari que, en l'adolescència, es parli de l'enamorament com una qüestió que pot influir de manera important (tant en positiu com en negatiu) en tots els aspectes de la vida.

Els al·lots i les al·lotes han d'estar preparats per saber reaccionar si el seu enamorament no és correspost o si el vincle afectiu que han establert és negatiu. Necessiten saber que la vida ofereix més oportunitats i que, per veure-

les, s'han d'obrir a noves experiències i, sobretot, que el primer que han de cuidar és la seva pròpia vida.

L'AMOR

La durada de l'enamorament és variable i pot persistir des de mesos fins a anys. Després de l'enamorament, si s'estableix un vincle afectiu positiu durador, comença una etapa d'amor més calmat, amb menys passió. Es tracta d'un sentiment de seguretat i comoditat que es vincula a interessos mutus, costums semblants, bona convivència, afinitats o altres aspectes que resulten interessants als membres de la parella.

L'amor, entès com a amor de parella, com a vincle afectiu, és el sentiment en el qual es mesclen:

- el desig i l'atracció
- l'estimació
- la intimitat
- la seguretat
- el compromís
- i altres sentiments que proporcionen benestar

CAL QUE SAPIGUEM DIFERENCIAR ENTRE EL DESIG SEXUAL I L'AMOR

El desig i l'amor tenen un origen distint i uns objectius també diferents. El desig sexual cerca la satisfacció eròtica a partir de l'imaginari eròtic. L'amor cerca el vincle afectiu i la seguretat bàsica que ens aporten les relacions que són percebudes per nosaltres com significatives.



La seducció i el flirteig

Es pot dir que seduir i flirtejar formen una bona parella. Seduïm per agradar, i flirtejam també per agradar, però amb la finalitat d'establir una relació íntima i eròtica.

LA SEDUCCIÓ

La seducció és una forma de comunicació, de connectar emocionalment amb una altra persona. Seduïm per agradar, per conquistar, per sentir-nos a gust amb les persones que elegim i perquè elles ens elegeixin a nosaltres.

SEDUIR ENS FA SENTIR BÉ I ENS PUJA L'AUTOESTIMA

Seduir es pot considerar una necessitat humana. Necessitam sentir que agradam, que ens vegin amb bons ulls. Això ens fa sentir bé i ens puja l'autoestima. Sens dubte, la seducció és un art més que recomanable.

LA SEDUCCIÓ NO IMPLICA NECESSÀRIAMENT UNA FINALITAT SEXUAL

Tot i que en algunes ocasions la seducció pot acabar en un encontre eròtic, no necessàriament té una finalitat sexual. Ens poden seduir persones sense que se'ls passi pel cap –ni a nosaltres– cap aproximació sexual.

Quan alguns dels nostres trets personals (físics, de personalitat...) o certs aspectes (manera de vestir, de xerrar...) són reconeguts i agraden a una altra persona, aquesta es pot sentir seduïda sense que ens n'adonem, sense que hàgim tengut la intenció de seduir-la.

COM HO FEIM PER SEDUIR?

Quan volem que una persona es fixi en nosaltres, li donam senyals perquè s'adoni que ens agrada.

Exemples d'aquests senyals són una mirada, gests, un somriure, un to de veu agradable, detalls, conversa, mostrar les nostres qualitats i recursos (intel·ligència, enginy, simpatia, personalitat, poder, rellevància social...).

Però el més important per seduir és l'actitud que tenim envers la vida en general i nosaltres en particular. Les persones que s'estimen a si mateixes es respecten, són educades i tenen ganes de viure, destil·len totes aquestes emocions i sensacions i, precisament, és aquesta actitud la que les converteix en altament seductores.

CONSELLS SEDUCTORS

- **Sigues tal com ets.** Sedueix-te a tu abans que a la resta; tu ets la prioritat.
- **Cuida't.** Millora els teus punts febles i treu partit dels teus punts forts. Cuida el teu aspecte físic, no t'abandonis. Fes el que t'agrada.
- **Mantén una actitud oberta a seduir** persones noves i a viure experiències que contribueixin al teu creixement personal.
- **Somriu més,** és gratis i té molts de beneficis.
- **Optimitza el teu sentit de l'humor** i sigues capaç de riure't de tu mateix/a.
- **Tracta bé** les altres persones, amb educació i cortesia.
- **Envolta't de bona gent,** de persones que valguin la pena.

QUÈ NO ÉS LA SEDUCCIÓ?

Algunes persones utilitzen la seva capacitat de seducció (negativa) per manipular (influir en la voluntat d'una persona en benefici propi), no en interès mutu.

NO HEM DE CONFONDRE SEDUCCIÓ AMB MANIPULACIÓ

La seducció positiva és sincera, no enganya ni manipula l'altra persona sinó que ambdues persones es beneficien del contacte mutu.

SEDUIR ÉS UN JOC AL QUAL S'HA DE JUGAR AMB HONESTEDAT

Actuam amb honestedat, sense manipular, quan:

- Ens mostrem com som, sense artifici ni mentides.
- Deim a l'altra persona el que n'esperam i ho feim de manera clara perquè no hi hagi lloc a confusió.
- No ens aprofitam de la vulnerabilitat de l'altra persona (inseguretat, tristesa o baixa autoestima...) per aconseguir el que volem.

EL FLIRTEIG

Lligar consisteix a posar en pràctica l'art de la seducció amb la finalitat d'atreure i mantenir una relació amorosa i sexual, inicialment passatgera. Durant el flirteig, a través d'una sèrie de senyals, cada una de les persones implicades es va donant permís per a l'acostament i la relació.

ÉS IMPORTANT QUE SAPIGUEM PER QUÈ VOLEM LLIGAR

Lligar es pot fer per decisió pròpia per:

- Iniciar una relació amorosa amb la persona que ens agrada.
- Satisfer la nostra necessitat eròtica (per plaer, de manera lúdica).

Lligar també es pot fer per:

- Agradar a una altra persona.
- Tenir companyia i no estar tot sol o tota sola.
- Sentir afecte...

Si ho feim per algun d'aquests motius, hem de considerar que:

- Pot ser que no tinguem ben cobertes les nostres necessitats afectives.
- Ens trobam en una situació de vulnerabilitat (poden aprofitar-se de nosaltres).
- Necessitam ajuda per poder viure les relacions afectives i sexuals de manera segura.

LLIGAR NO ÉS CAP OBLIGACIÓ

Encara que sortir de marxa i lligar són activitats que algunes persones joves associen, convé tenir clar que lligar no és una obligació i que si ho feim ha de ser sense acceptar cap pressió.

A la guia “Yo ligo, yo decido”³ es proposa una forma de lligar sana, observant una sèrie d'aspectes que hem sintetitzat en el decàleg del flirteig en l'adolescència, que pot servir per a qualsevol edat.

CONVÉ QUE TENGUEM CLAR QUINES SÓN LES INTENCIONS DE LA PERSONA AMB QUI COMPARTIM UNA RELACIÓ ERÒTICA I QUINES SÓN LES NOSTRES

El desig i l'atracció tenen per objectiu la satisfacció eròtica mitjançant la comunicació i la relació sexual. Quan sentim enamorament i amor, el que cercam, a més de la satisfacció eròtica, és establir un vincle sexual i afectiu durador. Comprendre aquesta diferència és molt important, ja que pensar que una relació que s'ha establert circumstancialment pel desig i per l'atracció és una relació amorosa ens pot dur a malentesos i confusió.

³ <https://yoligoyodecido.files.wordpress.com/2012/02/miniguia-yo-ligo-yo-decido.pdf>

DECÀLEG DEL FLIRTEIG EN L'ADOLESCÈNCIA

Decidesc si vull lligar o no

Flirteig perquè vull. Si no ho vull fer, NO ho faig, encara que ho faci la gent del meu grup.

Surt de marxa amb llibertat

Som i actuo com jo vull, sense haver-me de mostrar o fer com volen els altres.

Em vestesc i em maquill com vull

Vaig a la moda i em maquill només si m'agrada. Tenc el meu estil propi.

Sé que la provocació és en l'ull del que mira

Em pos la roba que consider més adequada per a l'ocasió.

Duc sabates i roba còmoda si em fa ganes

Els tacons i la roba molt estreta no són imprescindibles.

Decidesc qui m'agrada i qui no sense cap pressió

Si alguna persona insisteix que em comporti com no em fa ganes, no m'està respectant.

Don només la informació que vull donar

No tenc l'obligació d'arriscar-me a obrir totes les portes de la meua vida a una persona que acab de conèixer o que conec poc.

Sé el que puc esperar de la persona amb qui faig comptes lligar

Lligar no és anar a la lleugera; cal escoltar el que ens diuen els sentits i sobretot la nostra intuïció.

Sé que lligar més no significa tenir més èxit. Això es confondre quantitat amb qualitat

Jo decidesc si vull només una relació sexual passatgera o si en cerc una de més duradora. No em vull quedar penjat/penjada de qualcú que m'utilitza o no em convé.

Jo decidesc fins on vull arribar i quin risc no vull assumir

Faig només el que m'agrada fer i pos fi a una situació quan em comença a incomodar.

Entrar en el joc del flirteig no significa que hagi de seguir quan no em resulta agradable.

Faig les pràctiques sexuals que m'agraden i no faig les que no m'agraden. Estigui en el moment que estigui, la darrera paraula la tenc jo.

Font: <https://yologoyodecido.files.wordpress.com/2012/02/miniguia-yo-ligo-yo-decido.pdf>



La relació de parella

Tenir parella significa que hem establert una relació afectiva i sexual, més o menys formalitzada, amb una altra persona. Podem tenir una relació de parella amb una persona de sexe diferent al nostre o amb una persona del mateix sexe.

LA PERSONA AMB QUI ESTABLIM INTIMITAT AMOROSA TÉ UNA GRAN CAPACITAT D'INFLUÈNCIA EN NOSALTRES

La nostra parella cobreix necessitats afectives importants per a nosaltres i, per això, la decisió de tenir parella és una de les coses més importants de la vida.

La relació de parella implica que s'ha aconseguit un vincle afectiu, tot i que aquest vincle pot ser positiu o negatiu. Segons sigui el comportament de la nostra parella amb nosaltres podem saber si el vincle que hem construït és positiu. Una relació és positiva quan ens fa sentir bé la major part del temps, la qual cosa no vol dir que no hi hagi conflictes ocasionals ni que sigui perfecta.

ÉS MOLT IMPORTANT DECIDIR QUI VOLEM ESTIMAR I QUI VOLEM AL NOSTRE COSTAT

Mantenir una relació requereix temps, energia i dedicació. La vida ja és bastant complicada per gastar energia en relacions que només ens aporten maldecaps.

CONVÉ FUGIR DE LES RELACIONS DE CONTROL I MANIPULACIÓ

La necessitat d'estar constantment aferrat o aferrada a algú no és amor, s'anomena dependència emocional. L'amor té a veure amb el benestar propi. Que algú ens vulgui més que a la seva pròpia vida, més que romàntic és obsessiu i pot arribar a ser perillós.

LES PERSONES S'HAN D'ESTIMAR A SI MATEIXES PER PODER ARRIBAR A ESTIMAR ALGÚ DE VERITAT

Els puntals bàsics d'una relació nutritiva i sana són:

- el respecte
- la llibertat
- la igualtat
- la confiança

ELS MITES DE L'AMOR ROMÀNTIC

Sobre l'amor hi ha una sèrie de mites, socialment compartits, que se solen utilitzar de referència sobre el que és o no és l'amor vertader. Aquests mites poden contribuir a establir i mantenir:

- relacions tòxiques
- violència en la parella

MITES DE L'AMOR ROMÀNTIC

MITE	REALITAT
<p>El complement, la mitja taronja Les persones som éssers incomplets i en qualque lloc del món hi ha una altra persona que ens complementa.</p>	<p>Som éssers complets i només quan estam bé amb nosaltres mateixos i amb la nostra vida estam en condicions d'aconseguir un amor de veres.</p>
<p>L'amor és invencible i pot amb tot L'amor és una passió incontrolable i qualsevol bogeria que es fa en nom seu està justificada. L'amor pot amb tot (mite de l'omnipotència). Aquest mite tracta de la força màgica de l'amor, que permet superar qualsevol impediment.</p>	<p>L'enamorament i l'amor no ens fan tornar bojós. Pot ser que ens sigui més difícil veure els defectes i les febleses de la nostra parella o que hi confiïm en excés, però conservam la capacitat de decidir i podem compartir les situacions difícils amb persones de confiança que ens poden ajudar a valorar més bé el que ens passa.</p>
<p>El patiment sempre acompanya l'amor L'amor implica sofriment i s'ha d'aguantar el que sigui perquè en qualsevol moment l'altra persona s'adonarà de l'amor que se sent cap a ella i canviarà.</p>	<p>Les persones no canvien per amor, només canvien el seu comportament per necessitat, per decisió pròpia. Insistir a continuar una relació que ens fa mal, pensant que l'amor triomfarà és, si més no, una imprudència que ens pot sortir molt cara.</p>
<p>L'amor es mantén sempre com al principi de la relació La passió que se sent al principi de la relació ha de perdurar tota la vida de la mateixa manera (mite de la passió eterna).</p>	<p>L'amor canvia al llarg del temps i passa per diferents etapes, la passió se suavitza, però s'obtenen altres beneficis.</p>
<p>La gelosia és una demostració d'amor No es pot sentir enamorament i amor si no se sent gelosia. Qui estima necessàriament ha de tenir gelosa l'altra persona, sentir que li pertany.</p>	<p>La gelosia mai no és una demostració d'amor. En realitat, la gelosia és fruit d'una autoestima baixa, és una manifestació de dependència emocional i d'inseguretat sobre la pròpia vàlua personal.</p>

ELS ROLS DE GÈNERE EN LES RELACIONS DE PARELLA

Sara Velasco explica que, en el món occidental, actualment conviuen quatre rols socials de gènere que influeixen en les relacions afectives i sexuals d'una manera específica. Aquests rols de gènere són:

- el tradicional
- el de transició
- el contemporani
- l'igualitari

Això no vol dir que cada model es presenti en estat pur o que es mantengui un model durant tota la vida. Al llarg de la biografia sexual i afectiva de cada persona es poden produir molts moments o situacions en què predomina un model o un altre, o en què se succeeixen els models segons les circumstàncies.

• El rol de gènere tradicional

Els valors que sustenten el rol de gènere tradicional són la jerarquia (inferioritat natural de les dones) i el poder (relacions de gènere patriarcal). La relació entre homes i dones es caracteritza per la divisió sexual de les feines i per la subordinació de la dona a l'home.

ROL DE GÈNERE TRADICIONAL

La via de realització és la maternitat

- Dona**
- Subordinació a l'home.
 - Dependència econòmica i social.
 - Dedicació a les feines de la llar i a la criança i cura dels infants.
 - Abnegació, passivitat.
 - Renúncia o reticència a manifestar els desitjos per temor a perdre l'home.
 - Escassa capacitat per a la negociació de l'ús del preservatiu.

La via de realització és ser el cap de família

- Home**
- Poder (propietari de la dona).
 - Necessitat de demostrar la potència sexual (sexualitat urgent, impuls de tenir múltiples parelles, intolerància i insatisfacció amb el sexe no coital).
 - Negativa a l'ús del preservatiu perquè creu que li obstaculitza la potència i disminueix el plaer.
 - Control i cura de la dona.
 - Intolerància i desconfiança envers la dona que demostra desig sexual actiu.

• **El rol de gènere de transició**

Amb l'accés a l'educació, al treball i a l'àmbit públic, les dones poden gaudir d'un nivell més gran d'autonomia personal i econòmica. Això, juntament amb un model social més igualitari en drets i poder, facilita que les dones abandonin el paper de subordinació als homes. Tot i així, com que els canvis es produeixen de manera gradual, en aquesta forma de relació es conserven valors tradicionals en l'esfera íntima i, per això, sorgeixen contradiccions entre els ideals nous d'igualtat i els ideals tradicionals.

ROL DE GÈNERE DE TRANSICIÓ	
Dona	<p>La via de realització és el projecte públic i de treball propi, mantenint la parella de manera satisfactòria i una maternitat cuidadora</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manteniment de valors i conductes tradicionals en l'esfera íntima (sosteniment de la vida quotidiana, afectivitat i cura). • Possibilitat d'independència. • Imitació del model masculí.
Home	<p>La via de realització es fonamenta en un projecte públic de treball propi, manteniment de la parella de manera satisfactòria, una paternitat nominal i de responsabilitat social</p> <ul style="list-style-type: none"> • Superioritat relativa sobre la dona. • La independència de la dona fa caure la posició de poder de l'home, que pot reaccionar amb agressivitat cap a la dona, promiscuïtat i evitació del compromís.

• **El rol de gènere contemporani**

La societat productiva de la primera meitat del segle XX va evolucionar cap a una societat de consum en la qual la realització individual a través de l'èxit, entès com la capacitat de consum de béns materials i de confort, es va convertir en l'ideal social. El cos esdevé molt important i la imatge ha de reflectir els signes de l'èxit.

En aquest context, les parelles s'uneixen per cooperar en els dos projectes individuals, de manera que el valor de la llibertat individual i la satisfacció estan per sobre de la permanència de la relació.

L'amor és l'horitzó ideal de la unió, tot i que la sexualitat és el traçador de l'èxit de la relació. Les amistats funcionen com la família, pel que fa al suport logístic i afectiu, i tendeixen a ser més estables que les parelles.

ROL DE GÈNERE CONTEMPORANI

Dona i home

La via de realització és la satisfacció sexual

- Seducció.
- Llibertat individual que està per sobre de la permanència de la relació.
- Oferta del cos com a objecte sexual.
- Sobreexigència per part dels homes de satisfacció sexual.
- Manca de maternitat o paternitat per asincronia del desig amb la parella o per competència amb el projecte individual.
- Existència de múltiples parelles successives o simultànies.
- La caiguda de l'interès sexual pot deteriorar la continuïtat del vincle.

• El rol de gènere igualitari

Aquest tipus de relació es basa en els valors de compromís i igualtat entre homes i dones, tant en l'esfera social com en l'íntima.

ROL DE GÈNERE IGUALITARI

Parella

La via de realització és el desenvolupament personal

- La parella pot estar integrada per persones de qualsevol sexe i orientació sexual.
- La relació igualitària pot actuar com un factor de protecció enfront del risc de gènere que esdevé de les relacions de poder i de les contradiccions entre valors.



La gelosia, les relacions tòxiques i la violència en la relació de parella

LA GELOSIA

La gelosia és una resposta emocional pertorbadora. Comunament es denomina així la sospita o inquietud enfront de la possibilitat que la persona estimada senti preferència cap a una altra persona.

SENTIR GELOSIA NO ÉS EL MATEIX QUE SER UNA PERSONA GELOSA

Hi pot haver motius per sentir gelosia: veure que la nostra parella es relaciona de forma eròtica amb algú altre, saber que hi ha una persona amb qui té una química especial, quan li tiren la canya...

LA PERSONA GELOSA SOSPITA DE LA SEVA PARELLA I SE SENT INSEGURA DEL SEU AMOR

Això ho fa sense tenir cap motiu i pensa que en qualsevol moment la seva parella pot preferir-ne una altra. La persona gelosa sent que la seva parella li pertany, que és de la seva propietat i sol justificar el seu comportament dient que ho fa per amor.

Les persones geloses s'imaginen que passen coses que en realitat no passen. Si alimenten aquesta imaginació, acaben creient que la seva parella realment sent alguna cosa per una altra persona.

LA GELOSIA MAI NO ÉS UNA DEMOSTRACIÓ D'AMOR

En realitat, la gelosia és fruit d'una autoestima baixa i una manifestació de dependència emocional i d'inseguretat sobre la pròpia vàlua personal. Les persones, com més insegures són, més geloses són.

ÉS POSITIU I NECESSARI PER A LA RELACIÓ QUE CADA MEMBRE DE LA PARELLA TENGUI EL SEU PROPI ESPAI

La persona gelosa sol conduir la seva parella cap a una xarxa de circumstàncies opressives:

- Privar-la de llibertat.
- Aïllar-la.
- Seguir-la.
- Cercar una evidència de traïció (mòbils, ordinadors, bossa, agenda...).
- Controlar-la mitjançant preguntes (on vas?, amb qui?, què faràs?...).

ELS ATACS DE GELOSIA PODEN ANGOIXAR LA PARELLA I NO SÓN SANS

La situació de sospita contínua i l'opressió a la qual es veu sotmesa la parella d'una persona gelosa pot provocar que:

- La parella decideixi trencar la relació. És la conseqüència més sana.
- La relació es converteixi en tòxica. En aquest cas, la parella va minvant l'autoestima i la seguretat en si mateixa, pot arribar a sentir-se culpable de provocar la gelosia i arribar a emmalaltir (angoixa i depressió).

LA GELOSIA ES POT CONTROLAR

Només cal la voluntat de fer-ho i una mica d'esforç per convertir els pensaments negatius en positius.

Per exemple:

Pensament negatiu:

“Ha sortit de festa i segur que s'està embolicant amb algú...”

Pensament positiu:

“La nostra relació va molt bé. No tenc cap motiu per pensar que em posarà les banyes... Que s'ho passi bé i que gaudeixi!”

**LES PERSONES ENS HEM D'ESTIMAR A NOSALTRES MATEIXES ABANS DE
PODER ESTIMAR ALGÚ DE VERITAT**

Si sentim gelosia malaltissa i, malgrat que ho intentem, no podem controlar-la, és una gran inversió en el nostre benestar deixar-nos ajudar i tractar el tema amb l'especialista.

LES RELACIONS TÒXIQUES

Hi ha relacions de parella en les quals el nexa afectiu que s'ha construït no és positiu i una de les persones genera molt de patiment a l'altra, sense que aquesta sigui capaç de deixar de banda la relació. A aquest tipus de relació se l'anomena “relació tòxica”.

**UNA RELACIÓ TÒXICA ÉS LA QUE ES CARACTERITZA PEL TURMENT I EL SOFRIMENT,
AMB POCs MOMENTS DE TRANQUIL·LITAT I PLAER**

En una relació tòxica una de les persones de la parella va minvant poc a poc l'autoestima de l'altra. L'objectiu de la persona tòxica és fer que la parella se senti insegura i fer-li sentir la falsa, però intensa, convicció que sense el seu amor no seria res.

Però, per què fa això?

Generalment la persona tòxica se sent malament amb ella mateixa (té l'autoestima baixa) i una necessitat exagerada de seguretat. Per això:

- Vol sentir-se estimada de forma exclusiva (és gelosa): res no ha de distreure la seva parella de l'amor i l'admiració que ha de sentir cap a la seva persona.
- Vol ser admirada, sentir-se poderosa i capaç de controlar la relació.

... com ho fa per aconseguir-ho?

Per sentir-se valuosa i controlar la relació:

- **Fa el possible per fer sentir a la seva parella que és superior a ella.** Li demostra habilitats, poder, capacitat de control i la manipula per fer-la sentir insegura i dependent de les seves opinions i la seva aprovació.
- **La degrada i la destrueix anímicament.** Li va minvant l'autoestima de moltes maneres: unes subtils (enfadant-se i fent morros quan la parella ha fet alguna activitat amb altres persones) i altres més evidents (prohibint-li que vegi les seves amistats i/o família, que es vesteixi d'una manera determinada...).

Les tàctiques que pot utilitzar són nombroses, alguns exemples més són:

- Li fa desconfiar de les persones que per a ella són significatives: amistats, família...
- Critica i menysprea amb paraules, mirades o gests la seva forma de ser, de xerrar, de riure, de vestir..., qualsevol cosa que la faci sentir insegura.
- Li fa xantatge emocional.
- Tergiversa i manipula situacions.
- La fa dubtar quan ha pres una decisió de forma autònoma sense consultar-la-hi; vol que es faci enrere i que no faci cap canvi que pugui suposar un “perill” per a la continuïtat de la relació.

ELEGIR EL BENESTAR ÉS A LES NOSTRES MANS

Hi ha maneres de prevenir una relació tòxica i de fugir-ne a temps:

- **Envoltar-nos de persones que ens respectin** i ens facin sentir a gust al seu costat és essencial. Generalment, elegim la parella dels grups amb els quals ens relacionam o bé ens la presenta algú d'aquests grups.
- **Tenir sempre present que decidir a qui volem estimar i a qui volem al nostre costat és cosa nostra.** Una retirada a temps, encara que ens provoqui sofriment, a la llarga és una victòria.
- **Prendre consciència de si les nostres necessitats afectives estan ben cobertes.** Si ens sentim poca cosa i cercam afecte a qualsevol cost, és que estam en risc i ens convé demanar ajuda especialitzada.
- **Recordar el que mai no s'ha de fer per amor.**

5 COSES QUE MAI NO S'HAN DE FER PER AMOR

Fer de la teva parella o de la persona que t'agrada el centre de l'univers

Primer és la teva vida i després la seva. Un dels grans errors és deixar de fer el que t'agrada o allunyar-te de les teves amistats o de la teva família per amor. Tot és compatible.

Perdonar-ho tot per por a perdre'l o a perdre-la

Encara que estiguis molt enamorat/ada, primer t'has d'estimar tu. No toleris actituds o comportaments que et facin sentir malament o que et faltin al respecte. Si hi ha coses que no t'agraden, no les callis.

Estar sempre amb ell o amb ella

Estar en parella vol dir que aquesta persona t'aporta coses i les suma a la teva vida. De cap manera t'oblidis de tu perquè estiguis tot el dia amb la teva parella i fent el que ella vol. Has de tenir el teu espai per fer les coses que a tu t'agraden. També has de poder estar tot sol o tota sola si et fa ganes.

Viure només per a aquesta persona

De vegades l'enamorament fa que només estiguem pensant en el nostre amor. Vés alerta! perquè això es pot convertir en una obsessió i et pot provocar una gran dependència emocional.

Idealitzar l'altra persona i no acceptar els seus defectes

Per estimar bé una persona se l'ha de conèixer bé. Això vol dir conèixer els seus defectes i les seves virtuts. Per tant, no amaguis el cap sota l'ala i accepta que també té defectes. Fan una mica de llàstima les persones que justifiquen sempre tots els defectes de la seva parella. No passa res, tothom té defectes!

Font: <<http://www.adolescents.cat>>

LA VIOLÈNCIA EN LES RELACIONS DE PARELLA

La violència en les relacions de parella es pot entendre com qualsevol forma d'abús, actitud o comportament violent físic i/o psicològic entre els membres d'una parella íntima, que produeix dany o malestar greu a la víctima.

Encara que es parla de violència psicològica, física i sexual com si s'esdevinguessin per separat, quan una persona pateix violència física i/o sexual per part de la seva parella també és agredida psicològicament i, generalment, el maltractament psicològic ha precedit les agressions físiques i sexuals.

Quan la violència l'exerceix un home cap a una dona, en les circumstàncies que contempla la Llei orgànica 1/2004, de 28 de desembre, es considera violència de gènere i queda definida, en aquesta Llei, de la manera següent:

Qualsevol acte de violència física o psíquica, incloses les agressions a la llibertat sexual, les amenaces, les coaccions o la privació arbitrària de llibertat. La violència que, com a manifestació de la discriminació, la situació de desigualtat i les relacions de poder dels homes sobre les dones, exerceixen sobre aquestes els que siguin o hagin estat els seus cònjuges o els que estiguin o hagin estat lligats a elles per relacions similars d'afectivitat, fins i tot sense convivència.

EXEMPLES DE DIFERENTS FORMES DE VIOLÈNCIA EN LA PARELLA	
Quan la meva parella...	Alerta!
Comenta que no miri ningú perquè es posa gelosa	La gelosia és una forma d'inseguretat i no té res a veure amb l'amor.
M'humilia o em ridiculitza públicament	M'està faltant al respecte.
Comença a contestar-me malament, fins i tot amb crits, però després em demana perdó	M'està maltractant psicològicament.
Comença a mirar-me el mòbil i les meves xarxes socials i ho vol saber tot sobre les meves relacions interpersonals	Vol tenir control sobre la meva vida.
Em recrimina que estic tot el dia estudiant i que no li dedico temps	Intenta posar obstacles al meu desenvolupament personal.
Em fa xantatge per mantenir relacions sexuals quan no vull o com jo no vull, i em diu que si no ho faig se n'anirà amb una altra persona	M'està amenaçant per aconseguir el que vol.
Em comenta que no pot estar sense jo i que no vagi de viatge de fi de curs o al campament d'estiu	M'està manipulant per tenir control sobre la meva vida.
Em comenta que troba provocativa la meva forma de vestir i que li molesta que me mirin	M'està obligant a no utilitzar el que a mi m'agrada.
Comença a xerrar malament de les meves amistats i no vol que m'hi relacioni	És una manera d'aïllar-me i de controlar-me.
Em telefona diverses vegades al dia, m'envia missatges cada dos per tres per saber què faig, amb qui estic...	És una forma de control i possessió.
Em diu que vol estar sempre amb mi, que no li ve de gust estar amb més gent	És una manera de controlar-me i de posseir els meus espais i temps.

Font: RUIZ REPULLO, CARMEN. *Abre los ojos, el amor no es ciego*. Institut Andalus de la Dona, Conselleria per a la Igualtat i Benestar Social. Junta d'Andalusia, 2009

La violència pot esdevenir en qualsevol moment de la relació de parella i, en alguns casos, ja es manifesta des del començament. També ocorre amb independència de la raça, l'orientació sexual, l'estatus socioeconòmic o el lloc de residència.

NECESSITAM CONÈIXER EL LLENGUATGE DE LES EMOCIONS, ESPECIALMENT LES QUE ENS PROVOQUEN MALESTAR, PER APRENDRE A MANEJAR-LES DE MANERA SANA

Tothom pot tenir conductes no adequades en qualque moment. Per això, és necessari ser conscients del que hem de fer per evitar-les i per arreglar el mal que hem provocat quan no ho hem sabut fer millor. També és molt important reconèixer aquests comportaments i no acceptar-los. De vegades, pot ser necessari deixar-nos ajudar per un especialista.

Informar la població adolescent sobre el problema de la violència en la relació de parella ajuda a fer-la evident, a identificar com es manifesta i a posar-hi límits.

Per què podem arribar a acceptar una relació de parella tòxica?

Si la relació que tenim amb la nostra parella no ens proporciona benestar, per què hi seguim? Hi ha molts de motius per continuar amb una relació de parella que no és bona, però cap no ens hauria de conformar:

- **Pensem que el comportament de la nostra parella és normal** i que tot el que fa és perquè ens estima.
- **Creim que és el millor que ens pot passar** i que és l'única relació de parella a la qual podem optar.
- **Tenim por d'estar sol/sola** i que la relació és l'alternativa a la nostra soledat.
- Sospitam que hi ha coses que no “quadren” però **no sabem què hem de fer**.
- **Les persones que ens envolten justifiquen els comportaments violents** dient que és normal, que està nerviós/osa, que ja li passarà, que alguna cosa deus haver fet... o ens adonam que fan el mateix que nosaltres: acceptar la situació.
- **Tenim por de la reacció de la nostra parella.**

LA VIOLÈNCIA, SIA DEL TIPUS QUE SIA, NO ÉS JUSTIFICABLE

A més, **quan una persona ha actuat de manera violenta amb la seva parella, l'envaeix la por de perdre-la i sol justificar el seu comportament esmentant diversos motius:**

- Que ho ha fet perquè l'estima, per al seu bé.
- Que la parella s'ho mereixia.
- Que ha tengut un mal moment.
- Que no s'ha pogut controlar, però que canviarà.
- Que la parella l'ha posat mot nerviós/nerviosa.
- I un llarg etcètera.

**TENIM LA LLIBERTAT D'ELEGIR LA NOSTRA PARELLA I,
SI NO ENS CONVÉ LA RELACIÓ, VAL LA PENA TALLAR D'ARREL**

Acceptar que hi ha motius que justifiquen la violència suposa:

- No reconèixer el problema (negar-lo).
- Amagar la situació.
- No afrontar-la.
- Afrontar-la quan les conseqüències ja són greus.
- Perdonar l'agressor/a i reconciliar-se donant-li una altra oportunitat.

**MAI NO HEM D'ACCEPTAR QUE ENS TRACTIN MALAMENT.
LA NOSTRA AUTOESTIMA I LA NOSTRA VIDA HAN DE SER UNA PRIORITAT**

Si patim maltractament, és important tenir en compte que:

- Si passa, no és normal: **tolerància zero!**
- No tot val: **no a les justificacions, sí als límits!**
- La família no s'elegeix, la parella sí: tenim la llibertat de triar la nostra parella i, **si no ens convé la relació, val la pena tallar d'arrel**. Sens dubte, sempre hi sortirem guanyant.

Ens ajudarà a sortir-ne:

- **Rompre el “secret”** i parlar amb qualcú de confiança que ens pugui ajudar: una germana o germà, una amigat, la mare, el pare, una professora o professor, algun membre de la família..., però sempre que sigui de confiança.
- **Demandar ajuda**. Deixar que ens ajudin les persones en què confiam i sol·licitar ajuda als serveis especialitzats.
- **Acceptar viure només relacions sanes**, positives i que ens enriqueixin.

En cas de patir violència per part de la parella, hi ha tots aquests serveis especialitzats als quals podem acudir:

- **Al centre de salut** els professionals de la salut ens poden atendre directament i fer les gestions necessàries si ens han de veure altres professionals (de psicologia, treball social...).
- Si necessitam atenció urgent podem acudir **al PAC, a les urgències hospitalàries o cridar al telèfon 112**.
- Altres institucions i centres ens poden ajudar mitjançant assessorament: **Sexconsulta Palma Jove, Institut Balear de la Dona, Fundació ANAR i telèfon 016**, aquest telèfon funciona de manera que la cridada no queda registrada.
- També podem denunciar-ho acudint a la **polícia local, a la policia nacional i a la guàrdia civil**.



Les bones relacions

Una bona relació de parella implica que s'ha establert un vincle afectiu positiu. El primer que ens ha de passar per tenir una relació nutritiva és sentir-nos persones dignes de ser estimades. Estimar-nos primer a nosaltres abans que a ningú pot semblar egoista, però no ho és. Només si ens estimam bé nosaltres podrem estimar bé les altres persones.

CLAUS PER SABER SI ESTIMAM I ENS ESTIMEN BÉ

Tenim el costum de parlar d'estimar d'una manera abstracta, sense concretar quins són els comportaments que ens permeten gaudir (no patir) una relació amorosa. No basta estimar, hem d'estimar bé i ens han d'estimar bé, i això ho podem saber observant com es comporta la nostra parella i com ens comportam nosaltres amb ella.

LES PERSONES QUE ES CONSIDEREN DIGNES DE SER ESTIMADES CUIDEN
EL SEU ESPAI PERSONAL I RESPECTEN EL DE LA SEVA PARELLA

Deim sí a la relació de parella en la qual les dues persones:

- **S'accepten.** S'estimen tal com són, amb els seus punts forts i els febles. Això no vol dir que tot el que fa l'altra s'hagi de tolerar ni tampoc qualsevol comportament.
- **Es respecten.** Es tracten bé i no es jutgen, ni es critiquen ni s'humilien. Les dues persones se senten a gust quan estan juntes i senten que la relació els aporta benestar.

- **Expressen el seu amor** amb paraules, carícies i fets. Es dediquen temps i no duen la relació d'amagat. S'escolten i donen importància a la vida i les opinions de l'altra.
- **Es permeten autonomia** i faciliten que cada una es relacioni amb la seva família i les seves amistats, i que dugui a terme els estudis, les aficions i les feines que li importen. No s'aïllen.
- **Confien l'una amb l'altra**, no es volen controlar ni es demanen proves d'amor. No necessiten saber què fan en tot moment.
- **Comparteixen** les alegries i preocupacions i compten l'una amb l'altra a l'hora de prendre decisions.
- **Es cuiden, es protegeixen i s'acompanyen** en els moments difícils, a més de procurar el millor l'una per l'altra.

Annexos

- 1 El desenvolupament psicosexual
- 2 Estratègies per deixar fluir les principals emocions
- 3 Disfuncions sexuals més freqüents



Annex 1: El desenvolupament psicosexual

de 0 a 2 anys

- **L'anatomia i la fisiologia sexual estan definides** (nin, nina o intersexual) i es desenvolupa la consciència de pertinença a un dels grups.
- **La fisiologia del plaer sexual està desenvolupada.** Sensibilitat sexual especialment en els genitals, capacitat d'erecció (nins) i de vasocongestió (nines). Alguns infants descobreixen aquestes capacitats i s'autoestimulen.
- **S'inicia el descobriment del propi cos i de l'entorn a través dels sentits.** Les sensacions es reconeixen com agradables o desagradables i es relacionen amb sentiments de seguretat o d'inseguretat.

de 2 a 6 anys

- **Es demostra interès pel propi cos i pel dels altres com a font de plaer.** La masturbació és una conducta natural, així com jugar a tocar-se i a explorar el cos d'altres.
- **Es duen a terme conductes sexuals d'imitació.** Solen imitar el que observen: conducta adulta, juvenil, d'animals...
- **Apareix la gelosia,** tant cap a les figures materna, paterna com d'altres familiars.
- **La curiositat i el desig de conèixer i d'interpretar augmenten.** Formulen moltes preguntes (diferències anatòmiques, origen dels bebès, formes de vestir, significat de les conductes sexuals que observen) i elaboren teories pròpies.
- **Es consolida la identitat sexual i de gènere.**

de 6 a 11 anys

- **Continuen la curiositat i el desig de conèixer i d'interpretar.** Si s'ha percebut que la sexualitat és un tema tabú, s'oculten les expressions de sexualitat i disminueixen les preguntes sobre aspectes sexuals (o no en fan).
- **S'agrupen en funció del sexe (nins i nines) i sorgeixen els primers "enamoraments".**
- **Comença la pubertat i apareix el pudor.** Les hormones sexuals s'activen i se sent incomoditat amb la nuesa.

d' 11 a 14 anys

- **Es produeixen els canvis hormonals, físics, cognitius i emocionals propis de l'adolescència:** botó mamari, menstruació, canvis en els genitals, pèl púbic i de les aixelles, i possibilitats de procrear. Petites ejaculacions involuntàries durant el son (responen a un mecanisme automàtic natural per evitar l'acumulació excessiva de semen i no solen anar acompanyades d'orgasme).
- **Apareix preocupació pels canvis que es produeixen.**
- **Es manifesta de forma clara l'orientació del desig i la identitat de gènere.** La identitat de gènere es pot haver manifestat abans.
- **Devers l'edat de 13-14 anys es formulen preguntes i cerquen informació sobre les relacions sexuals i les mesures de prevenció.** Aquestes preguntes se solen fer a la família o l'entorn més proper si hi ha hagut prèviament una bona comunicació. Si no, els joves recorren a les seves amistats o a Internet.

de 14 a 18 anys

- **Augmenten les relacions eròtiques individuals (masturbació) i en parella i se sol produir la primera relació coital.**
- **La necessitat d'independència és més elevada i es dona molta importància a les relacions d'amistat i de grup,** que influeixen en el tipus, la forma i el moment en què es duen a terme conductes eròtiques.
- **Les preguntes sobre sexualitat a la família disminueixen.** La informació se sol cercar a Internet o es parla amb les amistats.

Joventut

- **És el moment de gaudir d'una sexualitat madura i gaudir del plaer i del joc.** La vida sexual és un element més de l'estil de vida: opció de tenir parella o no i del tipus de parella (amb convivència, sense...), elecció del tipus de relació o relacions sexuals, decisió de tenir infants o no i com i quan tenir-los.

Maduresa

- **La capacitat eròtica i de gaudir del plaer sexual es manté intacta.** Tot i que la qualitat de l'erecció, la tonicitat i la lubricació vaginal van disminuint, altres factors com ara disposar de més temps, tenir menys interferències, haver adquirit més maduresa a l'hora de demanar el que agrada... permeten gaudir d'una sexualitat amb majúscules.

Annex 2: Estratègies per deixar fluir les principals emocions

Ràbia, odi, ressentiment

- Utilitzar l'humor.
- Fer un esforç per calmar-se al començament del procés, no quan arriba al punt màxim. Identificar l'emoció al principi ens podrà ajudar a valorar i corregir la forma en què responem.
- Comptar fins a deu (o fins a vint!) abans de respondre, si estam enfadats o enfadades.
- Relaxació. Cercar ambients per calmar-se, on no hi hagi nous estímuls per a la ràbia: el camp, la platja, un parc; escoltar música.
- La ràbia, l'odi i el ressentiment s'han de canalitzar mitjançant el moviment o l'expressió artística: la pràctica d'un esport, teatre...
- Escoltar música.

Por, ansietat, inseguretat

- Afrontar la situació temuda en comptes d'evitar-la.
- Relaxar-se.
- Concentrar-se en la respiració.
- Modificar els pensaments negatius que ens limiten per pensaments realistes però no negatius.
- Fer exercici físic relaxant: exercicis respiratoris, nedar pausadament, pescar, etc.
- Passejar en un espai obert (vora la mar o per la muntanya), on ens puguem oxigenar.
- Compartir els pensaments angoixants amb un amic o una amiga de confiança, perquè ens ajudi a objectivar-los i trobem així solucions realistes.
- Cercar l'afecte i les carícies dels qui ens estimen.
- Distreure's amb activitats interessants: cinema, lectura, ball, conversa, tocar un instrument musical.
- Aprendre a manejar/controlar els nostres pensaments negatius.
- Cuidar la nostra autoestima i treballar-la si és baixa.

Tristesa

- Donar-se permís per sentir tristesa.
- Adonar-se que la tristesa sempre va acompanyada de pensaments negatius (“no tenc ningú en qui confiar o que em consoli” o “tothom està content i tothom triomfa menys jo”) i que no importa si aquests pensaments són veritaders o falsos; el que importa és que són negatius i fan mal.
- Aprendre a manejar/controlar els nostres pensaments negatius. El que és pitjor per als moments o les temporades de tristesa és “rumiar”, fer voltes inútilment, improductivament, als pensaments negatius.
- Realitzar activitats plaents malgrat que no ens vengui de gust: reunir-se amb gent, llegir, fer esport, activitats socials...
- Verbalitzar la tristesa i no ocultar-la o negar-la dient que no ens passa res.
- Fer exercici físic, però no lent i pausat, sinó al més enèrgic possible, segons l'edat i la salut de cadascú: córrer, remar, fer aeròbic.
- Fer el que tenim facilitat per fer (cuinar, escriure, pintar, etc.).
- Distreure's amb activitats interessants: cinema, lectura, ball, conversa, tocar un instrument musical.
- No són remeis útils l'alcohol, menjar sense aturar, comprar coses innecessàries...
- Un preventiu excel·lent per a la tristesa i la depressió és el sentit de l'humor.

Annex 3: Disfuncions sexuals més freqüents

Vaginisme

Contracció instintiva dels músculs de la zona de la vagina que tanca l'orifici vaginal i impedeix la penetració.

Anorgàsmia

Dificultat per obtenir orgasmes.

Disfunció erèctil

Incapacitat d'obtenir i mantenir una erecció del penis el temps suficient per tenir una relació coital satisfactòria.

Ejaculació precoç

Falta de control sobre el reflex de l'ejaculació.

Disminució del desig sexual

Disminució o absència de fantasies sexuals o de desitjos d'involucrar-se en algun tipus d'activitat sexual, que ocasiona malestar a la persona, a la parella o a ambdós.

Disparèunia

Dolor en els genitals durant l'activitat sexual o immediatament després.

Aversió sexual

Por irracional a l'activitat sexual.

Bibliografia

ABRIL MORENO, I. [et al.]. *Intervención con niños, niñas y adolescentes en situaciones de violencia machista desde el sistema público de servicios sociales de la ciudad de Barcelona*. Barcelona: Consorci de Serveis Socials. Generalitat de Catalunya. Ajuntament de Barcelona, 2012. [En línia]
<http://plataformadeinfancia.org/system/files/intervencion_con_ninos_ninas_y_adolescentes_en_situaciones_de_violencia_machista.pdf>

Adolescents.cat. Portal català de referència per a joves i adolescents.

AGÈNCIA ANDORRANA DE PROTECCIÓ DE DADES. Els joves i les noves tecnologies “Navega segur”. Campanya per un ús assenyat i responsable. Andorra. [En línia]
<https://www.apda.ad/.../files/LLIBRET_PARES.pdf>

ANSA ASCUNCE, A. [et al.]. *Guía de Salud y Desarrollo Personal*. Departament de Salut. Govern de Navarra. ISBN 84-235-1453-6
DL: NA-2104-1995

ASOCIACIÓN ACCIÓN DIVERSA LGTBH. *Contra el Bullying Homofóbico. Herramientas para el Profesorado*. Sevilla, 2015.

ASOCIACIÓN DE PADRES Y MADRES DE EEUU. *Guía para hablar con tus padres sobre tu orientación sexual*. Familias por la diversidad. [trad. AMPGIL. Jaén].
<http://www.familiasporladiversidad.es/files/objetos/hablacontuspadres.pdf>

ASSOCIACIÓ DE PLANIFICACIÓ FAMILIAR DE CATALUNYA I BALEARS (APFCIB). *Observatori de Drets Sexuals i Drets Reproductius*. [En línia] <<http://www.observatori.apfcib.org/pagina.php?pag=6>>

BALDI, P.; GÓMEZ RODRÍGUEZ, R; PÉREZ SERAFIN, M. *Sex-crets. Els secrets d'un aprenentatge*. Barcelona: Octaedro Editorial, 2013.
ISBN 978-84-9921-462-7

BLANCO ORTIZ, A.G. [et al.]. *Yo cuento, tú pintas, ella suma*. Llibre Educació para la igualdada y la salud en Primaria. Govern d'Astúries. Conselleria d'Educació i Ciència i Salut i Serveis Socials, i Institut Asturià de la Dona. Oviedo, 2011.
ISBN 978-84-694-4043-8

BLASCO GUIRAL, J.L. [et al.]. *Educación emocional*. Generalitat Valenciana. Conselleria de Cultura i Educació. Direcció General d'Ordenació Educativa i Política Lingüística. Valencia, 2002.
ISBN 84-482-3341-7

BOLAÑOS ESPINOSA, M.C. [et al.]. *Carpeta Didáctica de Educación Afectivo-Sexual. Educación Infantil (3-6 años)*. Conselleria d'Educació, Cultura i Esports del Govern de Canàries. Direcció General d'Innovació i Promoció, 1994.
ISBN 84-89052-08-5

BOSCH FIOL, E.; FERRER PÉREZ, V.A. *Relacions igualitàries o relacions de poder*. Materials didàctics per prevenir la violència de gènere. Unitat 2. amadip.esment.
DL: PM-1939-2005

CALDÉS I ADROVER, L. *La asertividad una forma positiva de entender la autoestima*. Ajuntament de Palma. Sexconsulta, 2011. [En línia]
<<http://autoestimablog.es>>

CANCIANO, E. *Indagaciones entorno a la problemática de la Sexualidad en el terreno de la Educación. Relevamiento de antecedentes teóricos y programas de educación sexual*. Buenos Aires, Argentina, 2007.
ISBN 978-950-38-0046-1

CARO I BLANCO, C.; MARTÍN I EMBUENA, L.; SORRIBES I CARO, H. *Identitat, gènere i adolescència. Proposta coeducativa per a la prevenció de la discriminació sexista i homofòbica*. Treball de recerca. [Catalunya] Institut Català de les Dones. Generalitat de Catalunya (2008-2009).

CENTRE D'INFORMACIÓ I ASSESSORAMENT PALMAJOVE. AJUNTAMENT DE PALMA. [En línia]
<<http://autoestimablog.es>>

CHAVARRÍA, M. [et al.]. *El inicio de las relaciones sexuales*. USTC-STE. [En línia]
<<http://www.sindicat.net/n.php?n=6727>>

DE BÉJAR, S. *Tu sexo es tuyo*. Barcelona: Editorial Planeta, SA, 2011.

DE LA CRUZ, C. Educación de las sexualidades. Los puntos de partida de la educación sexual. Guía de orientación. Promoción y educación para la salud. Cruz Roja Juventud. [En línia]
<http://www.cruzrojajuventud.org/pls/portal30/docs/PAGE/SITE_CRJ_2/AREA_SEVICIOS/ENLACES_SERVICIOS/GUIA_EDUCACION_SEXUALIDADES/CAPITULO4.PDF>

- *Nueva Educación de las Sexualidades*. Madrid: Institut Universitari de Sexologia (IUNIVES), 2010.
- *Nuevos modelos de familia y educación sexual*. Madrid: Condeferación Española de Asociación de Padres de Alumnos (CEAPA), 2006.

DELPINO GOICOECHEA, M.A. *Relaciones afectivas y sexualidad en la adolescencia*. Liga Española de la Educación. Madrid, 2013.

DEL VALLE MURGA, T. *Modelos emergentes en los Sistemas y en las Relaciones de Género*. Narcea Ediciones. Mujeres. Madrid, 2001.
ISBN 9788427713727

RIUS, M. “Desigualdad en las aulas”. *La Vanguardia* [Barcelona] (8 novembre 2013). [En línia]
<http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20131108/54393123779/desigualdad-en-las-aulas.html>

DIPUTACIÓ DE BARCELONA. ÀREA DE SALUT PÚBLICA I CONSUM. *Treu-li suc a la sexualitat. Una visió positiva i saludable de la sexualitat. Guia d'activitats per treballar a l'aula*. Barcelona: Diputació de Barcelona, 2007. [En línia]
<<http://www.centrejove.org/pdf/treulisualasexualitat.pdf>>

COLECTIVO DE LESBIANAS, GAYS, TRANSEXUALES Y BISEXUALES DE MADRID. FEDERACIÓ ESTATAL DE LESBIANES, GAIS, TRANSSEXUALS I BISEXUALS. *Informe del resultado de la investigación: Acoso escolar homofóbico y riesgo de suicidio en jóvenes LGB*. COGAM. FELGTB. Madrid, 2012.

- *Acoso escolar (y riesgo de suicidio) por orientación sexual e identidad de género: Fracaso del Sistema Educativo*. Font web de la Federació Estatal de Lesbianes, Gais, Transsexuals i Bisexuals. Madrid, 2013.

FERRER GONZÁLEZ, M.C. [et. al.]. *Models i estereotips socials amb trets de gènere*. Materials didàctics per prevenir la violència de gènere. Unitat 3. amadip.esment
DL: PM-1939-2005

- *L'educació afectivosexual des de la perspectiva del gènere*. Materials didàctics per prevenir la violència de gènere. Unitat 4. amadip.esment
DL: PM-1939-2005

FERRER PÉREZ, V.; BOSCH FIOL, E. *Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa* [Palma] UIB. Vol. 17 (2013), núm. 1.

ISSN 1138-414X (edició en paper)

ISSN 1989-639X (edició electrònica)

FUNDACIÓ GRÍFOLS I LUCAS, V. [ed.] *Afectivitat i sexualitat. Són educables?* núm. 2, Interrogants de la Fundació Víctor Grífols i Lucas. Barcelona, 2011.

ISBN 978-84-693-2427-1

GÓMEZ ZAPIAIN, J. *El deseo sexual y sus trastornos: Aproximación conceptual y etiológica*. Anuario de Sexología, Valladolid: 1994. Fundación Dialnet, p. 45-66.

ISSN 1137-0963

GOVERN D'ANDORRA. AGÈNCIA ANDORRANA DE PROTECCIÓ DE DADES (APDA). *Els joves i les noves tecnologies "Navega segur". Campaña per a un ús assenyat i responsable. Informació dirigida a pares i educadors*. [En línia]

<https://www.apda.ad/system/files/LLIBRET_PARES.pdf>

GOVERN DE LES ILLES BALEARS. CONSELLERIA D'ADMINISTRACIONS PÚBLIQUES. "Sempre SEGURS!". Campaña per prevenir els riscos derivats de l'ús d'Internet i les xarxes socials entre els menors. Palma, 2013.

GUTIÉRREZ TEIRA, B. *La respuesta sexual humana*. AMF. Barcelona, 2010.

HORNO GOICOECHEA, P. *Educando el afecto*. Barcelona:Editorial Graó, 2010.

— *Un mapa del mundo afectivo: el viaje de la violencia al buen trato*. Boira Editorial, 2012.

ISBN: 978-84-15218-50-0

INSTITUT ANDALÚS DE LA DONA. *Decálogo para una Publicidad No Sexista*. Conselleria per a la Igualtat i Benestar Socials. Junta d'Andalusia, 2010.

— *Abre los ojos, el amor no es ciego*. Sevilla, 2009. [En línia]

<<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/sites/miraporlaigualdad/images/descargas/Abre%20los%20ojos.pdf>>

INSTITUT BALEAR DE LA JOVENTUT. GOVERN DE LES ILLES BALEARS. Internet Segura IB, web de suport, 2014. [En línia]

<<http://internetseguraib.net/consells-per-a-infants-i-joves>>

JOHNSON, V.E.; MASTERS, W.H. *Human Sexual Response*. Little, Brown and Company, ed. [Boston] (1966).

KAPLAN, H. *Disorders of Sexual Desire*. Brunner/Mazel, Nova York, 1979.

KINSEY, A.; POMEROY W.; MARTIN, C. *Sexual Behavior in the Human Male*. Indiana University Press, 1998 [reimpressió de l'original de 1948].

ISBN 0253334128.

KINSEY, A.; POMEROY W.; MARTIN, C.; Gebhard, P. *Sexual Behavior in the Human Female*. Indiana University Press, 1998 [reimpressió de l'original de 1953].

ISBN 025333411X.

KLEIN, F. *La opción bisexual*. 2a ed. American Institut of Bisexuality, Inc. West Hollywood, 2013.

ISBN:978-0-9858717-6-5

LARRAÑAGA PADILLA, I.; MARTÍN RONCERO, U.; BACIGALUPE DE LA HERA, A. “Salut sexual y reproductiva, y crisis económica en España. Informe SESPAS 2014”. *Gaceta Sanitaria*. Donostia-Sant Sebastià, 2014. 50213911114000880

LENA ORDÓÑEZ, A. [et al.]. *Ni ogros ni princesas*. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO. Govern del Principat d'Astúries. Conselleria de Salut i Serveis Sanitaris, 2007. ISBN 978-84-690-6593-8

LEVINE, S. “An essay on the nature of sexual desire”. *Journal of Sex and Marital Therapie*, 10, p. 83-96, 1984.

— “More on the natura of sexual desire”. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 13 (1), p. 35-44, 1987.

LÓPEZ SÁNCHEZ, F. *La educación sexual*. Madrid: Biblioteca Nueva, 2005.

— “Identidad sexual y orientación del deseo en la infancia y adolescencia”. A AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría. Madrid: Exlibris Ediciones (1 febrer 2013), p. 209-225.

LIGA ESPAÑOLA DE LA EDUCACIÓN. *Relaciones afectivas y sexualidad en la adolescencia*. Madrid: Liga española de la educación. Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat, 2013. [En línia]
<<http://www.ligaeducacion.org/documentos/investigaciones/relaciones-afectivas-y-sexualidad-en-la-adolescencia.pdf>>

MALNERO, N. *Sexperimentando*. [En línia]
<<http://www.sexperimentando.es/diferencias-entre-el-porno-y-la-vida-real>>

NÚÑEZ PEREIRA, C; VALCÁRCEL, R. R. *Emocionari. Digue el que sents*. Madrid: Palabras Aladas, SL, 2013. ISBN 978-84-941513-3-0

OBSERVATORIO DE LA JUVENTUD DE ESPAÑA. *El respeto a la diversidad sexual entre jóvenes y adolescentes. Una aproximación cualitativa*. Institut de la Joventut, 2010. [En línia]
<[http://www.cimop.com/docs/articulos/Jovenes_y_diversidad_sexual_\(Estudio_Cualitativo\)110527.pdf](http://www.cimop.com/docs/articulos/Jovenes_y_diversidad_sexual_(Estudio_Cualitativo)110527.pdf)>

OLIVEIRA, M. *La educación sentimental. Una propuesta para adolescentes*. Barcelona: Icaria Editorial, SA. 201998.

ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT (2006). *Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health*, 28-31 January 2002, Geneva.

— *La definición de salud sexual*. Definició 4a (2002).
<http://www.sexarchive.info/ECSS/definicion_4.html>

ORTE SOCIAS, C. *Expressió i educació emocional. Estratègies de resolució de conflictes des d'una perspectiva de gènere*. Materials didàctics per prevenir la violència de gènere. Unitat 5. amadip.esment
DL: PM-1939-2005

PADRÓS I CUXART, M. [et al.]. *A mida*. Material d'educació en valors per a fer de tutor/a l'ESO. GREM de la Universitat de Barcelona. Fundació Jaume Bofill. Barcelona, 2002.

PEDROWICZ, S.; ARTAGAVEYTIA, L.; BONETTI, J.P.; UNICEF. *Salud y participación adolescente. Palabras y juegos*. Gráfica Mosca. Montevideo. Uruguai, 2006.
ISBN -13: 978-92-806-4008-3
ISBN-10: 92-806-4008-9

POBLETE AEDO, J. [dir.]; MCKAY ALLIENDE, C., [coord.] *Orientaciones para el Diseño y la Implementación de un Programa en Sexualidad, Afectividad y Género*. Santiago de Xile: Ministeri d'Educació, Unitat de Transversalitat Educativa. Govern de Xile, 2012.

Registre de la Propietat Intel·lectual: 212.613 Santiago de Xile.

PROGRAMA DE SEGURETAT CONTRA LA VIOLÈNCIA MASCLISTA. *Guía didáctica per a professorat d'ESO i Batxillerat. Còmic prevenció de les violències masclistes*. Generalitat de Catalunya, Departament d'Interior, Relacions Institucionals i Participació. Programa de seguretat contra la violència masclista, 2010. [En línia]

<http://www.observatorioviolencia.org/upload_images/File/DOC1290428804_guia-didactica-professorat.pdf>

<http://www.cdp.udl.cat/home/images/pdfs/assegurat_guia.pdf>

PROHENS, M. "Sexualitat i diferència". *Viu Marratxí.cat* [Marratxí] (26 maig 2013), p. 1-3.

<<http://www.viumarratxi.cat/sexualitat-i-diferencia-2>>

RUBIO GIL, M.A. [et al.]. *Influencias de las revistas juveniles en la sexualidad de las y los adolescentes*. Institut de la Dona/CIDE. Madrid, 2008. (Mujeres en la Educación; 11, p.123-125).

ISBN 978-84-691-6467-9

SANTOS-IGLESIAS, P; SIERRA, J.C. *El papel de la asertividad sexual en la sexualidad humana: una revisión sistemática*. *International Journal of Clinical and Health Psychology* [Granada]. Vol.10 (2010), núm. 3, p. 553-577.

ISSN 1697-2600

SANZ, F. *Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la terapia del reencuentro*.

Editorial Kairós. Barcelona. España, 2000.

ISBN: 84-7245-361-8

SERRANO MARTÍNEZ, G. F. *Guía contra la homofobia para centros educativos*. A FORTIORI, ed. [Bilbao] (2010).

ISBN 978-84-96755-30-7

SERRANO MARTÍNEZ, G.; CARREÑO FERNÁNDEZ, M. *La teoría de Sternberg sobre el amor. Análisis Empírico*. Universitat de Santiago de Compostela. Psicothema. [Astúries] Vol. 5 (1993), supl., p. 151-167.

ISSN 0214-9915

SERVICIO DE MUJER DEL MÓDULO PSICOSOCIAL DE DEUSTO-SAN IGNACIO, ed. *Yo ligo, yo decido. Chicas que eligen cuándo, cómo y con quién*. [En línia]

<<https://yoligoyodecido.files.wordpress.com/2012/02/miniguia-yo-ligo-yo-decido.pdf>>

Sexu Muxu. Cuadernos [Programa d'educació sexual per a l'educació secundària obligatòria] Govern Basc. Departament de Sanitat i Consum i Departament d'Educació, Universitats i Recerca. Guipúscoa, 2012. [En línia]

<<http://www.uhinbare.com/index.php/es/esteka-interes-garriak>>

SIERRA, J.C.; VALLEJO-MEDINA, P.; SANTOS-IGLESIAS, P. *Propiedades psicométricas de la versión española de la "Sexual Assertiveness Scale" (SAS)*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. [Murcia] cop. 2011.

ISSN 0212-9728

SINGER KAPLAN, H. *La nueva terapia sexual: tratamiento activo de las disfunciones sexuales*. Alianza Editorial, ed. 2002.

ISBN 84-206-4701-2

STERNBERG, R. J. (1986). *A triangular theory of love*. Psychological Review, 93, 119-135.

- *The Triangle of Love: Intimacy, Passion, Commitment*, Basic Books. (1988)
ISBN 0-465-08746-9

TECNOEDUCA. *Los menores y las tecnologías de la información, la comunicación y el ocio. Una Guía para padres*. Diputació d'Alacant. DL A 407-2014

TORTAJA, I. ARAÜNA, N. UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI. *La representació de les relacions sexuals i afectives a les sèries televisives i als vídeos musicals*. Observatori de les dones en els mitjans de comunicació, 2010. [En línia]
<<http://www.observatoridelesdones.org/cat/M0305.html>>

UNESCO. *Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación en Sexualidad: Justificación de la educación en sexualidad*. Vol. 1. *Temas y objetivos de aprendizaje*. Vol. 2. París, France, 2010. [trad. UNESCO. Santiago]. ED-2009/WS/36 Rev.2 (CLD 4894.9)

VELASCO ARIAS, S. *Recomendaciones para la práctica del enfoque de género en programas de salud*. Observatori de Salut de la Dona, ed. [Madrid], 2008. Ministeri de Sanitat i Consum. [En línia]
<<http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/recomendVelasco2008.pdf>>

VIVES BARCELÓ, M. [et al.]. *Aproximació antropològica a la violència de gènere*. Materials didàctics per prevenir la violència de gènere. Unitat 1. amadip.esment
DL: PM-1939-2005

WAS. OMS. *Salud sexual para el milenio. Declaración y documento teórico*. Washington DC: WAS, OMS, 2009.

WINKELMANN, C., [ed.] *Estándares de Educación Sexual para Europa*. Colonia, Alemania, 2010. Oficina Regional per a Europa de l'OMS i l'Organització Alemanya BZgA. [trad. Madrid Salud. Madrid]. ISBN 978-3-937707-82-2

YANKOVIC NOLA, B. [et al.]. *Educación: ¿es tan importante el conocimiento? Hacia el desarrollo social-afectivo*. Seminario de Tesis, Facultad de Educación, Universidad Mayor, Santiago de Xile, 2012.

- *Emociones, sentimientos, afecto. El desarrollo emocional*. Seminario de Tesis, Facultad de Educación, Universidad Mayor, Santiago de Xile, 2011.
- *Las tendencias humanas: placer, afecto, agresividad, I parte*. Universidad Mayor, Santiago de Xile, 2014.



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ