# De la sexualitat a les sexualitats

## Educació sexual integral bàsica

Vicent Bataller i Perelló

Autor: Doctor Vicent Bataller i Perelló
Sexòleg. Psicoterapeuta. Professor universitari de Sexologia Universitats d'Almeria, Mèrida i Sevilla.
President de Sexòlegs sense Fronteres

Correu electrònic: vicentebatallerp@gmail.com
Telèfons: 963 746 388 - 650 924 696

http://www.vicentbataller.com
http://www.sxlgsf.org
@SXlgSF (Twitter)

Maquetació i disseny de la portada: Enrique Calvo Escribano
Il·lustració dels contes: Lluisa Beltrán Navarro www.aaduo.es - ADUO Facebook

Col·labora, subvenciona i patrocina:

Aquest llibre va dirigit a tècnics i tècniques de l'Administració Local i les regidories de Sanitat, Igualtat, Educació en la Diversitat, Joventut i LGTBI

Ajuntaments de Gandia, Xirivella, Almàssera, Foios, Massamagrell, Tuéjar, Beniarjó, Benirredrà, Manises, Alzira, Picassent, Guadassuar, Cullera, Quart de Poblet, Torrent, Xàtiva, Silla, Rocafort, Moncada, Paterna, Algemesí i Sedaví, han dut a terme activitats d'educació sexual.

ISBN: 978-84-7795-759-1
Depòsit legal: V 1046-2016

AGRAÏMENTS

Aquest llibre d'Informació Sexual, el dedique en primer lloc als/les col·legues sexòlegs i sexòlogues del nostre país, que fan un esforç extra perquè la Sexologia, en els seues vessants d'educació sexual i medicina sexual, arriben a totes les etapes evolutives de les persones, possibilitant una millor qualitat de vida i una salut integral saludable.

Així mateix, a les persones que van formar part durant anys de la meua vida quotidiana, a través de la Societat de Sexologia del País Valencià (SSPV), i van possibilitar amb la seua col·laboració, aportacions i suggeriments, que em decidira a la redacció definitiva de aquest llibre d'educació sexual per a joves, pares, mares, professorat, i totes aquelles persones que desitgen aproximar-se a una Educació Sexual Científica.

Als meus col·legues i companys i companyes que formem part del Grup Federal de Salut Sexual i Drets Sexuals del CEF PSOE, des de la seua creació en el 2008. Al Dr. Manuel Lucas Matheu, president de la Societat Espanyola d'Intervenció en Sexologia. A Miren Larrazábal, presidenta de la Federació Espanyola de Societats de Sexologia; al Dr. Francisco Cabello Santamaría, president de l'Acadèmia Internacional de Sexologia Mèdica; a Marlys González, Sexòloga, i a Anna Manrique, CSSR de Silla. Gràcies companys i companyes per la vostra labor i treball a favor de la Sexologia a Espanya. Gràcies Pedro Zerolo per possibilitar la creació del grup.

A la Dra. Ana Maria Puigvert, i al Dr. Rafa Prieto, dels que he aprés tant d'Andrologia i Medicina Sexual, pertanyents a l'Associació Espanyola d'Andrologia, Medicina Sexual i Reproductiva (ASESA).

Un record especial a les meues amigues/amics i col·legues: Álvaro Beltrán Navarro, Amparo Bonilla, Juan Luis García Ferrer, Isabel Toledo, Lluçi Latorre Plumed, Maribel García, Mercedes García, Rosa Zapata, Ana Yáñez, Carmen María Rull, Sagrario Jiménez, Eduardo Teruel, Pedro Lacalle, Pedro Lucas, Miguel Ángel García Ferrando, Fina Sanz, Charo Altable, Joan Vílchez, José Manuel Jaén Maldonado, Ana Fe Ríos, Consuelo Castellblanque, Pura Domingo, Marisa Lafuente, Blanca Naveira, Toni Poveda, María José F. Ruiz de Apodaca, Miquel Fernández, Liduvina Gil, Carmen Alborch Bataller, Ana Julián, Miquel Soler, Ignacio Subíass, Isabel García, Rosa Peris, Rosa Falasí, Carmen Montón i a totes les persones que en tots aquests anys hem compartit un objectiu en comú, fer natural allò que és natural per naturalesa, la sexualitat humana.
Gràcies per la vostra amistat i el nostre treball en comú en benefici de la sexologia en Espanya.

Aquest llibre va dedicat a totes les persones que van constituir, en 1980, la Societat de Sexologia del País Valencià SSPV, de la qual vaig tindre l'honor de ser el seu president. I al Col·lectiu LGTBI-LAMBDA VALÈNCIA, que vam tindre el desig i el plaer de compartir seu, en els seus inicis, al carrer Valencians de la ciutat de València.

Gràcies per la vostra amistat.

Vicent Bataller i Perelló

L'Àrea de Joventut i Igualtat de la Diputació de València té el plaer de contribuir al benestar i la promoció de la salut sexual en els pobles de la província de València amb la posada en marxa de la campanya «No et talles»... Pregunta'ns el que vulgues.

L'objectiu d'aquesta campanya i de la resta de materials d'educació sexual que desenvolupem juntament amb les regidories de sanitat, educació, benestar social, diversitat i igualtat dels ajuntaments, és de possibilitar que les relacions sexuals permeten guanyar en autoconeixement personal, relacions no dependents, capacitat de realització personal, relacions igualitàries, equitatives, coresponsables en la convivència quotidiana i, abans que res, respecte a la pluralitat i els matisos específics que té la sexualitat humana.

La sexualitat, la tenim tots, ens acompanya tota la vida, en totes les etapes evolutives, des que naixem fins que morim.

És única, peculiar i específica. Busca el teu imaginari sexual, les teues fantasies sexuals, els teus desitjos sexuals i els teus somnis sexuals, i... ja saps, ¡qui vol, pot! Tu pots si vols; amb la lectura d'aquest llibre d'informació sexual per a joves: *De la sexualitat a les sexualitats*.

Gràcies al doctor Vicent Bataller, autor d'aquest llibre, per la seua defensa de la salut sexual i els drets sexuals per a totes les persones, independentment de l'edat, la ideologia, la raça, l'orientació sexual o la identitat sexual. El Dr. Bataller, a més d'un excel·lent professional de prestigi reconegut, és creador del grup federal de salut sexual i drets sexuals de la Comissió Executiva Federal (CEF) del PSOE, sent-ne el coordinador federal des del 2008.

Des de la delegació d'Igualtat i Joventut creiem en les polítiques que engloben els factors culturals, socials i individuals relacionats amb la salut sexual i els drets sexuals, a fi que totes les persones visquen amb plaer i salut sexual el seu desenvolupament evolutiu com a tal.

Les polítiques públiques de salut sexual, segons el Dr. Álvaro Beltrán Navarro, poden actuar com a factors protectors o com a factors de risc de la salut sexual, tot això depén de les polítiques que es duguen a terme en l'àmbit de la salut sexual integral i la medicina sexual.

La Diputació inicia amb aquest llibre la campanya d'educació sexual integral en la província de València destinada als ajuntaments que s'hi adherisquen, el fi de la qual és arribar, principalment, a la població jove de la nostra província.

Isabel García

Diputada d'Igualtat, Joventut i Esports de la Diputació de València

L'educació sexual des de la infància és bàsica per a la prevenció de conductes inadequades en l'àmbit de les relacions interpersonals i sexuals de totes les persones. La salut sexual i els drets sexuals són prioritaris en les polítiques municipals dels ajuntaments socialistes des del 1998. El desenvolupament de la sexualitat des de la infància afavoreix la qualitat de vida, el benestar i la salut integral de totes les persones.

Els drets sexuals, o l'anomenada *Declaració de València*, es van redactar i es van aprovar al juny de 1997 a València, en el XIII Congrés Mundial de Sexologia, i van ser ratificats a Hong Kong el 1999. Són drets humans fonamentals que les polítiques municipals han de tindre en compte i que n'han d'afavorir el desenvolupament.

A Gandia, en la legislatura 2007-2011, sent alcalde José Manuel Orengo Pastor, el govern socialista va crear la Delegació de Diversitat, des de la Regidoria d'Educació, Esports, Joventut i Benestar Social. En aquell moment vam ser pioners, i ara ja forma part de les nostres polítiques municipals. Ajuntaments com Marbella, Xirivella, Gandia, Quart de Poblet, Manises, Picassent, etc., tenen una carta de serveis d'informació, assessorament jurídic, psicològic, biblioteca i videoteca, etc., que afavoreix la Comunitat LGTBI.

Vaig tindre el plaer de col·laborar i treballar amb el Dr. Vicent Bataller i Perelló, amic i company, i el CLGS a través d'un conveni per al treball en l'àmbit de les diversitats o de les mal anomenades minories sexuals, l'educació i la salut sexual. Benvingut aquest llibre d'informació sexual per a continuar afavorint i possibilitant la igualtat des de la diversitat.

En aquest govern, presidit per l'alcaldessa Diana Morant Ripoll, on tinc la responsabilitat de la Regidoria de Sanitat, posarem en marxa campanyes específiques, activitats, tallers, cursos de formació, en col·laboració amb la Diputació de València, el Centre Internacional de Gandia i totes les institucions que afavorisquen una qualitat de vida, una millor salut integral i una educació sexual per a tots els ciutadans de Gandia, la seua comarca i que a mitjà termini siga una realitat en la CV.

Acabe amb una frase del company i activista dels drets civils i la igualtat en la diversitat, Pedro Zerolo: «L'homosexualitat és tan natural com l'heterosexualitat. Es dóna en la naturalesa i entre els sers intel·ligents. El que és antinatural és reprimir els sentiments, les emocions i les pulsions sexuals del ser humà.»

Des dels grups federals del CEF-PSOE, des del 1998 treballem per la igualtat en la diversitat.

Liduvina Gil

Regidora de Sanitat de l'Ajuntament de Gandia

www.saludsexual.psoe.es
www.afrosocialista.psoe.es
www.vih.psoe.es
www.lgtb.psoe.es
www.movimientovecinal.psoe.es
www.pueblogitano.psoe.es
www.mayores.psoe.es
www.rumano.psoe.es
www.latino.psoe.es
www.drogodependecias.psoe.es
www.arabesocialistas.psoe.es

ÍNDEX

Agraïments ..... 3

Introducció ..... 15

Dimensió biològica ..... 21

Dimensió psicosocial ..... 49

Els sentits ..... 52

La respiració ..... 55

Respostes sexuals ..... 56

Mentides sobre sexualitat ..... 59

Annexos ..... 66

Anticoncepció ..... 68

Interrupció voluntària de l'embaràs (IVE) ..... 93

Higiene i atenció dels genitals ..... 93

Infeccions de transmissió sexual (ITS) ..... 95

VIH/SIDA ..... 103

Adreces i centres de salut sexual i reproductiva de la Comunitat Valenciana ..... 106

Pàgines i adreces web d'interés ..... 113

Principis sexuals de Yogyakarta ..... 115

Declaració Universal dels Drets Sexuals o Declaració de València, 1997 ..... 121

Pren notes ..... 128

La sexualitat és inherent a tot ésser humà, per això no sols està present en els joves, també batega en la vida dels ancians, en les persones amb necessitats especials, en els xiquets, en els adults... El que passa és que la seua expressió és diferent en cada persona, edat o cultura.

La informació sexual i la salut sexual de les persones continua sent una assignatura pendent al nostre país. Massa persones encara creuen erròniament que la informació sexual i/o l'educació sexual estimula la curiositat i l'impuls genital; no obstant això, diferents autors experts en sexologia afirmen que: ÉS L'OCULTACIÓ de la sexualitat, el fet de RODEJAR-LA DE SILENCI, EL QUE CREA IDEES TOTALMENT CONFUSES O PORTA A SOBREVALORAR-LA. Com també a INFRAVALORAR-LA, en el sentit que tot el món creu que EN SAP, de sexualitat humana. La veritat és que molts sabem com reproduir-nos i pocs saben de sexualitat. I quan la realitat es desconeix, difícilment pot ser COMPRESA, ASSUMIDA i DISFRUTADA.

Voldria, per mitjà d'aquest llibre, oferir-vos, sobretot als adolescents i el joves, com també als professors, una informació sexual adequada, afavoridora del desenvolupament bio-psico-social de la teua salut sexual.

# INTRODUCCIÓ

Et presente, en aquest manual, a més dels aspectes reproductius, una panoràmica més àmplia de la sexualitat, que inclou la comunicació, el plaer, els desitjos sexuals, les relacions interpersonals, les identitats sexuals, etc., ja que sexualitat, entre altres coses, és:

- Un camí per a DESCOBRIR-SE un mateix i acceptar el cos, les emocions, els pensaments i els desitjos.

- Una font de COMUNICACIÓ GOJOSA amb els altres.

- Una forma d'expressar i rebre AFECTIVITAT; (també són sexualitat carícies, somriures, mirades apassionades, mirades dolces, tendres, mirades de desig, etc.).

- També pot ser, quan es vulga, i d'una manera lliure, conscient i responsable, una ACTIVITAT REPRODUCTORA.

En la sexualitat de cada u de nosaltres coexisteixen diverses dimensions complexes que estan íntimament interrelacionades:

- la dimensió biològica,
- la dimensió psicològica, i
- la dimensió sociocultural.

Podríem, realment, parlar de sexualitat com una realitat BIO-PSICO-SOCIAL. La sexualitat de cada persona és un entramat subtil i bell, impossible de dividir en parts, ja que constitueix una unitat del SER, del SENTIR i de l'ACTUAR. No obstant això, desentranyem aquestes dimensions, com qui estira del fil d'un brodat preciós:

## Dimensió biològica: ¡VIVIM!

El nostre cos ha sigut dissenyat per la VIDA; milions de mutacions han sigut provades i seleccionades. Som tot un èxit evolutiu de complexitat per al desig, el gaudi, la consciència, la comunicació, la creativitat i l'amor.

Som éssers biològics que al llarg del nostre procés de formació *ens fem* sexuats: ens anem sexuant en home o en dona. El nostre sexe no és només qüestió de genitals masculins o femenins, com sol creure's: en la nostra evolució sexuada intervenen altres nivells biològics (el genètic, l'hormonal…), a l'hora de configurar el nostre sexe d'home o dona.

A més, com la resta dels éssers vius, tenim capacitat reproductiva. Per cert, la nostra espècie, l'Homo sapiens, té una capacitat única en el món biològic: els éssers humans coneixem ja els nostres mecanismes de fertilitat i reproducció, com també l'ús de mètodes anticonceptius, per la qual cosa, cada persona pot decidir CONSCIENTMENT sobre el SÍ / NO, el COM / QUAN de la seua reproducció.

## Dimensió psicològica: ¡SENTIM, PENSEM!

Desitjos, somnis, fantasies, emocions, gojos… Tot això perquè som VIUS i el nostre cos sexual disposa de meravellosos receptors de l'entorn, com també d'un riquíssim món intern a explorar i disfrutar…

## Dimensió sociocultural: ¡ENS COMUNIQUEM!

Tenim una gran riquesa i una gran capacitat d'expressions sexuals.

El nostre erotisme està complexament preparat per a la comunicació profunda i subtil. Tenim una enorme potencialitat per a desenvolupar autèntiques

expressions sexuals…, encara que la nostra forma de viure'ns sexualment, les nostres actituds eròtiques, solen estar influïdes i condicionades pels valors, els costums, les creences, els mites, els estereotips del medi cultural/familiar en què hem anat creixent. Així, moltes vegades, deixem que la nostra vida sexual quede condicionada, reduïda, a complir amb el *paper teatral* (ROL SEXUAL) que com a xiquet/a, home/dona, creiem que s'espera de nosaltres, des dels nostres familiars, des de la nostra societat…, ¡i el nostre genuí, autèntic, ésser de consciència i comunicació espera *el moment* de poder expressar-se, a la fi, en llibertat creativa!

# DIMENSIÓ BIOLÒGICA

Des del moment de la nostra fecundació el nostre sexe genètic està determinat per la presència de cromosomes sexuals en la cèl·lula-ou (la primera cèl·lula del nostre ésser que es va formar de la unió de l'òvul de la nostra mare i un espermatozoide del nostre pare). Si en aquella cèl·lula-ou hi havia dos cromosomes X, el nostre sexe genètic serà de dona, i si hi havia un cromosoma X i un altre Y, serà de baró.

La cèl·lula-ou anà dividint-se i formant cada vegada més i més cèl·lules idèntiques a la primera… De manera que, si ets dona, genèticament totes i cada una de les teues cèl·lules tenen la dotació cromosòmica XX, i si ets baró, genèticament les teues cèl·lules tindran com a cromosomes sexuals una dotació XY. Malgrat això, durant la primera part del nostre desenvolupament embrionari, no s'haguera pogut observar a simple vista cap diferència entre embrions amb dotació cromosòmica XX o XY, ja que aquesta diferenciació comença a produir-se a la setena o la huitena setmana de gestació. Ja en el tercer mes de gestació, les diferències entre l'embrió de l'home i la dona són visibles.

En el moment del nostre naixement, els nostres genitals qualifiquen socialment el nostre SEXE: «és xiqueta» / «és xiquet», en funció de si tens uns òrgans genitals o uns altres, és a dir, en funció del nostre sexe genital (sense tindre en compte el nostre sexe genètic, ni el nostre món hormonal), se'ns assigna el nostre SEXE GENÈRIC (XIQUETA-XIQUET), en la nostra societat i així s'hi ens inscriu: D-B (DONA-BARÓ). A partir d'ací, allò que la nostra cultura anima per a xiquetes i xiquets sol ser prou diferent. No es preveu la possibilitat de les identitats transsexuals en la infància. Hi ha xiquets amb vulva i hi ha xiquetes amb penis.

En la PUBERTAT, el nostre «rellotge biològic» anuncia el temps d'una transformació qualitativa important: el pas de xiqueta-xiquet a dona-baró… La nostra hipòfisi (glàndula endocrina, íntimament relacionada amb el nostre cervell), comença a produir hormones estimuladores de les nostres glàndules sexuals (els ovaris en les xiquetes, els testicles en els xiquets). Aquestes glàndules van produint hormones sexuals: estrògens/progesterona seran les hormones de la dona, i andrògens/testosterona, les del baró. Encara que cada persona sexuada disposa d'una certa concentració d'hormones de l'altre sexe, que seran conduïdes per la sang a tot el nostre organisme i despertaran en cada

racó característiques sexuals secundàries, és a dir, qualitats diferencials que no teníem en nàixer: desenvolupament de les mamelles, pèl púbic en triangle, acumulació de greix en els malucs, en les xiques; i en els xics: desenvolupament de la laringe (anou d'Adam), veu greu, pèl en el pit i en el pubis... I tant en les xiques com en els xics: facilitat per a eixir grans en la cara, pèl en les axil·les, desenvolupament dels genitals externs. També hi ha canvis en la forma de percebre el teu cos mateix, de sentir el teu ésser propi en evolució… Noves emocions, sentiments i desitjos afloren… Noves maneres d'expressar-te i relacionar-te.

En arribar la menstruació (primera regla = menarquia) / primeres ejaculacions, ens diran «Ja eres una dona!» / «Ja eres un home». Però: «¿què és ser una dona?» / «¿què és ser un home?», et preguntaràs en aquest procés de maduració, recorrent noves sendes a la recerca de la teua pròpia identitat sexual com a adulta o adult, revisant els valors socials que has anat rebent en la teua vida i que en aquest període de creixement físic-emocional-social, necessites qüestionar. Ser dona / ser home…, cos de dona, cos de baró… Cos sexuat, dissenyat per a la sensibilitat, el gaudi, el plaer, l'expressió, la comunicació i l'amor… al marge de la identitat i l'orientació de les persones.

I així ens trobem amb comportaments socials de xiquetes-xiquets, xiques-xics, dones-homes, molt diferenciats per la pressió social, que no són justificables —en el grau en què encara existeixen—, per les diferències biològiques (genètiques, hormonals, anatòmiques…).

## ELS NOSTRES GENITALS

Integrats en la nostra realitat corporal sexuada, els nostres genitals també estan especialment dissenyats per al GAUDI PERSONAL I COMPARTIT.

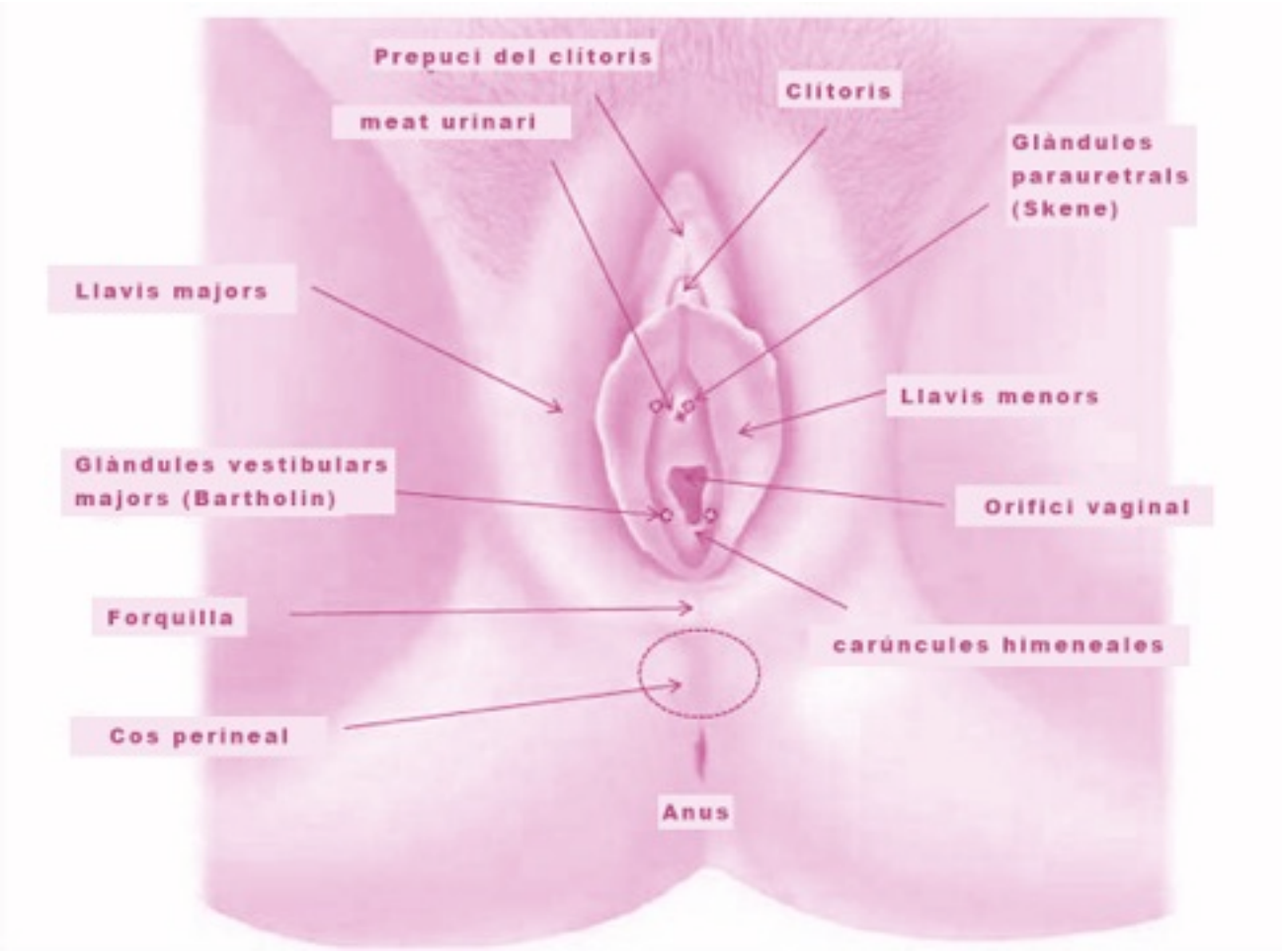
Encara que, com ja hem dit, realment tot el nostre cos està disposat per a la comunicació i el plaer.

Als nostres genitals els va ser encomanada, en la nostra evolució com a éssers biològics, la funció de la reproducció de l'espècie. Així, doncs, podem gaudir amb els nostres genitals i també procrear si ho desitgem.

## GENITALS DE DONA

Descrivim ara els òrgans genitals de la dona.
Comencem pels externs —els que podem veure i tocar—, fins a arribar als interns, per als quals ens ajudarem de dibuixos i esquemes, ja que no ens els podem veure a nosaltres mateixes.

GENITALS EXTERNS
Nues, davant de l'espill, veiem la VULVA que constitueix el conjunt dels genitals externs de la dona:



• Allí veiem el MONT DE VENUS, que és una protuberància arredonida constituïda per teixit cel·lular gras, sobre el pubis, on apareix el pèl a partir de la pubertat.

• Observem també una ranura franquejada a ambdós costats pels LLAVIS MAJORS, que són dos plecs grans i que formen les vores exteriors de la vulva.

• En separar-los, ens trobem de dalt a davall, el GLAND DEL CLÍTORIS, que es compon d'un teixit erèctil sensible a l'estimulació sexual, sent-ne receptor i transformador; dins estan els cossos cavernosos i esponjosos del clítoris que en fan possible l'erecció. És l'únic òrgan dels humans la funció única del qual és proporcional plaer.

• ELS LLAVIS MENORS o NIMFES, són dos plecs prims i pigmentats, generalment en cresta de gall i que poden ser de grandària distinta en cada costat; per la seua banda superior s'uneixen per damunt de la punta del clítoris, formant-ne el prepuci o caputxó, i s'uneixen per davall d'aquest per a formar el fre del clítoris.

Per la cara interna limiten amb:

• L'ORIFICI URETRAL (meat urinari). A un costat i a l'altre de la uretra hi ha unes glàndules menudes denominades glàndules de Skene, que desemboquen en sengles conductes en el meat uretral.

• L'ORIFICI DE LA VAGINA, que és la part més externa de la vagina, es pot trobar tancat parcialment per una membrana denominada HIMEN. Hi ha diferents tipus d'himen. La característica comuna a tots ells són les seues perforacions, que permeten l'eixida de la menstruació i/o la introducció de tampons. En el cas excepcional de l'himen imperforat, es produiria dolor en la primera regla o menarquia, ja que la sang menstrual quedaria acumulada en la vagina, i hauria de ser foradat mitjançant una operació quirúrgica per la teua ginecòloga o ginecpoleg. Realment, els hímens solen estar perforats sempre i poden ser cribrosos, bilabiats, anulars..., segons la forma de la membrana. Quan es trenquen queden unes restes cicatricials denominades carúncules mirtiformes.

Tradicionalment s'ha donat molta importància a l'himen com a indicador que la dona no havia tingut relacions coitals vaginals (virginitat). Açò ha anat perdent vigència en la mesura que ha anat coneixent-se el fet que l'himen es pot trencar per causes múltiples: pràctica d'esports més o menys violents o per accidents. Així mateix, és una realitat que hi ha hímens d'una consistència tan elàstica que permeten l'activitat sexual coital vaginal (penetració del penis en la vagina), o la introducció de tampons sense arribar a trencar-se. Per tot això, no es pot establir una correspondència biunívoca entre la presència de l'himen íntegre i la virginitat, o entre l'himen trencat i la pèrdua de virginitat.

Ens seiem o tombem còmodament sobre uns coixins per a continuar el descobriment dels nostres genitals de dona ja no tan externs.

- Si introdueixes els teus dits en la vagina trobaràs un lloc sensible a la pressió forta o continuada, situat en la paret anterosuperior, a uns 5 cm des de l'obertura vaginal. Se l'anomena PUNT G o de GRÄFENBERG. Realment, més que un punt és una zona de sensació erògena, que es troba profundament inserida en la paret vaginal i en íntima relació amb la uretra, el coll de la bufeta i el cos del clítoris en la seua part posterior. Se li diu de Gräfenberg en honor del Dr. Ernest Gräfenberg que el va descobrir i el va descriure anatòmicament per primera vegada el 1944.

Com a conseqüència de la ubicació d'aquesta zona en la vagina, moltes dones experimentem orgasmes fàcilment en la posició genupectoral (genu = 'genoll' i pit = pectoris); posició que es recolza entre el genoll i els pits de la dona en la relació coital vaginal. Prèviament al clímax és freqüent que aparega una sensació «com a ganes de pixar», que de vegades pot ser viscuda vergonyosament, quan en realitat és una sensació fisiològica natural.

- Quan s'estimula el PUNT G, sembla que ocorre amb més freqüència un fenomen en algunes dones que encara no està estudiat en gran profunditat: es tracta de l'anomenada EJACULACIÓ FEMENINA. Aquesta troballa està resultant més polèmica que la del punt G i consisteix en el fet que un xicotet percentatge de dones en el moment de l'orgasme expulsen una certa quantitat d'un líquid, generalment incolor, insípid i inodor (no té color, no fa

gust i no fa olor), diferent del de l'orina i que sembla que prové de les GLÀNDULES PARAURETRALS.

Per a continuar l'exploració dels nostres genitals més profunds disposarem ja de l'ajuda de:

- un espill (millor si és d'augment);
- un espècul d'usar i tirar, es ven en algunes farmàcies i es pot demanar en els centres de salut sexual (abans denominats centres de planificació familiar), i
- una llanterna.

Llavors, depenent de l'elasticitat i de l'amplitud del vostre orifici himenal, potser hi podem introduir l'espècul vaginal per a continuar reconeixent els nostres genitals interns. Com passa amb tots els aprenentatges, es necessita una certa pràctica en l'ús de l'espècul per a adquirir soltesa: els grups d'autoconeixement sexual per a dones, els col·lectius de self-help (autoconeixement), el ginecòleg o la ginecòloga dels centres de salut sexual, són marcs adequats per a aquest aprenentatge-coneixement.

Així, la nostra VAGINA quedaria oberta i disposada per a l'exploració visual o coneguda per totes les dones com a exploració ginecològica des del seu interior.

I, ¿què és la VAGINA? La vagina és un conducte musculós i membranós que no és exactament vertical, com creuen algunes persones, sinó que està inclinat cap arrere en el nostre cos. Tampoc no és un tub obert sempre: realment en un canal virtual, és a dir, les seues parets estan habitualment en contacte directe entre elles… Només quan introduïm en la nostra vagina algun cos llis, s'anirà obrint i adaptant a la forma i la grandària d'aquest, ja que la seua estructura histològica és molt flexible i elàstica.

De la nostra vagina —a partir de la menarquia— veurem eixir cíclicament les nostres menstruacions —fins a la menopausa—. En aquesta és on podem col·locar els tampons menstruals. A través de la vagina, un parell de setmanes abans de la menstruació, eixirà el moc cervical brillant, elàstic i transparent: anunciant-nos

la nostra ovulació, la nostra fertilitat. És, la vagina, el nostre òrgan copulador: on albergaríem el penis, en cas que decidírem una relació sexual coital vaginal amb un baró. També serà l'eixida natural del nadó en el part. I, ¿com podria ser d'una altra manera?, és on podem inserir un espècul vaginal per a aprofundir més el nostre autoconeixement sexual-genital. Així, doncs, amb l'ajuda de l'espill de mà i de la llanterna, ara podem observar el color rosat de les nostres parets vaginals, la seua textura rugosa i suau: al seu fons es troba el COLL DE L'ÚTER, que és el fons que podem veure en la nostra observació. Ací comencen realment els òrgans genitals interns.

Moltes dones encara no s'han decidit a gaudir contemplant amb deteniment els seus genitals, explorant l'interior de la seua vagina.

•Però, abans de passar als òrgans genitals interns, parlarem un poc de les glàndules de Bartholin i del múscul pubococcigi, que, encara que no es poden observar directament, per la seua ubicació i funcionament estan molt relacionats amb els genitals externs que acabem de veure.

•Les GLÀNDULES DE BARTHOLIN són dues formacions menudes que s'ubiquen en la meitat inferior de la vulva, vorejant l'orifici vaginal. En estat normal, no es poden observar ni palpar. Però, per això, no les deixarem d'anomenar. Contribueixen una mica a la lubrificació vaginal i és important de conéixer-les perquè ocasionalment en algunes dones s'inflamen (bartholinitis).

•Rodejant la vagina, la uretra i l'anus, les dones tenim una sèrie de músculs que formen el denominat sòl pelvià; aquests músculs ens són necessaris ja que ens sostenen els òrgans interns. Un d'aquests músculs, el PUBOCOCCIGI, situat entre el pubis per davant i el recte i el còccix per darrere, és un dels més importants.

La musculatura pubococcígia, amb la seua capacitat de contraure's (tancar-se), i relaxar-se (obrir-se), marca el límit entre els nostres espais íntims més profunds i l'espai exterior. Encara massa dones no saben que aquesta musculatura respon a la seua voluntat i, llevat que hagen fet preparació al part, no la coneixen. És fàcil

aprendre a tancar i obrir aquesta musculatura des de la base de la teua pelvis. Per a fer-ho, primer cal intentar localitzar la sensació interna que això et produeix: quan orines intenta tallar a voluntat el doll i sentiràs com alguns músculs del sòl de la teua pelvis es contrauen quan tu ho ordenes… Doncs bé, una vegada localitzada «mentalment i sensitivament» aquesta musculatura, ja la pots exercitar en qualsevol moment de la teua vida quotidiana. Sentir que ets TU qui tanca i obri aquests espais tan íntimament propis et pot oferir una sensació de molta seguretat en tu mateixa. A més a més, aquesta activitat conscient de tancar i obrir algunes vegades la teua musculatura pubococcígia, si la portes a terme en qualsevol moment al llarg de cada dia, és un exercici molt saludable, ja que t'aportarà conseqüències benèfiques:

- Afavorint la inserció dels tampons en les teues regles.
- Ampliant les teues sensacions plaents i conscients en l'autoerotisme o masturbació.
- Facilitant les menstruacions sense molèsties.
- Possibilitant que la primera relació coito-vaginal siga més relaxada i agradable.
- Gaudint d'una major capacitat per a ser activa sexualment a nivell genital en les teues possibles relacions coitals, ja que podràs contraure/relaxar aquests músculs, pressionant/albergant millor el penis en la teua vagina.
- Intensificant els teus orgasmes.
- Potenciant que, si algun dia vols ser mare, el teu part o parts siguen feliços i que el naixement del teu nadó siga relaxat.
- Evitant la caiguda d'òrgans interns quan et faces major.
- Evitant la incontinència urinària (és a dir, no poder retindre l'orina), en etapes posteriors de la teua vida.
- I, sobretot, sentint conscientment que ets tu qui pot obrir i tancar a voluntat el teu espai íntim, avances en el camí de la plenitud en reconéixer la teua pròpia identitat com a dona… I, ¡que diferent es veu el món, la vida, des d'aquesta referència pròpia!

GENITALS INTERNS

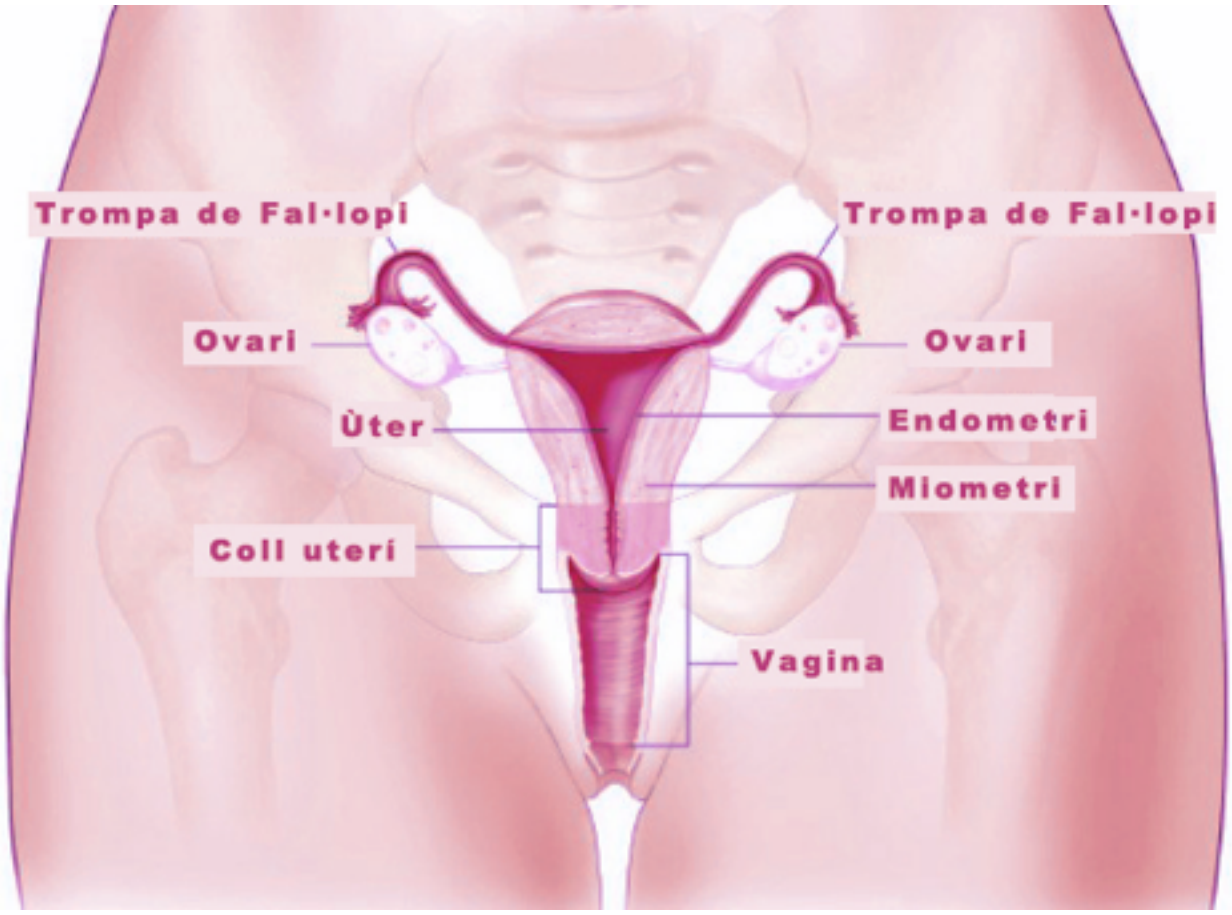
L'ÚTER o MATRIU és un òrgan buit situat entre la bufeta urinària, per davant, i el recte, per darrere. Té forma de pera invertida i la seua dimensió, en una dona que no haja parit, és d'uns 6 o 7 cm de longitud per uns 4 cm d'amplària: és a dir, molt més xicotet del que usualment s'imagina. És un òrgan muscular, les fibres del qual es disposen essencialment en espiral, formant entrecreuaments en forma de xarxa elàstica.

La capa interior de l'úter es denomina endometri: està formada per mucosa que té variacions al llarg de cada cicle menstrual —des de la menarquia a la menopausa—, i que en desprendre's, en cas que no hi haja embaràs, formarà l'anomenat FLUX MENSTRUAL o REGLA. És ací, en l'endometri, on —en cas d'embaràs— s'hauria implantat l'ou i continuaria el seu desenvolupament embrionari.

La part inferior de l'úter està constituïda pel COLL UTERÍ o CÈRVIX; el podem observar en la part anterior del fons de la vagina quan li inserim l'espècul, del qual ja hem parlat. El nostre coll uterí té un xicotet orifici central de comunicació entre la vagina i l'interior de la nostra matriu o úter.

En aquest orifici cervical extern és on:

- Podem observar com ix el flux menstrual, d'un color roig corall preciós, cada cicle lunar i com, descendint per la vagina, eixirà a l'exterior: serà la nostra regla.
- Podem contemplar l'eixida del moc cervical, que serà transparent, cristal·lí i filat, en la nostra ovulació, un parell de setmanes abans de la nostra regla. És llavors, quan l'orifici estarà més obert.
- Hi poden entrar els espermatozoides (cèl·lules sexuals masculines contingudes en el semen), fins a arribar als genitals més interns. Justament és el coll uterí, amb el seu poder de produir diferents classes de moc segons el cicle menstrual de la dona, el que controla la facilitat o la dificultat d'aquest pas d'espermatozoides a l'interior i, per tant, els nostres dies fèrtils.




Quan s'utilitzen mètodes barrera es pretén localitzar la màxima protecció anticonceptiva:

- Utilitzar un preservatiu en una relació coital-vaginal és una manera d'aconseguir que els espermatozoides no accedisquen a l'orifici cervical.
- El diafragma vaginal, és un mètode anticonceptiu que està dissenyat per a cobrir justament el coll uterí, fent així una barrera anticonceptiva física.
- Així mateix, les esponges vaginals també es col·loquen ací per a funcionar correctament.
- Tots els anticonceptius de barrera química (cremes espermaticides, òvuls vaginals, papers anticonceptius…), s'han de col·locar en les proximitats del

coll uterí, si volem que exercisquen la seua màxima protecció anticonceptiva.

La ginecòloga o el ginecòleg podran introduir un dispositiu intrauterí, DIU, en l'interior de l'úter, si la dona ho decideix, com a mètode anticonceptiu. Llavors, la dona podrà controlar el filet que eixirà permanentment pel seu orifici cervical a l'interior de la vagina. Aquesta observació li garanteix que el DIU es troba ací, col·locat correctament.

També s'accedeix a l'interior de la matriu en cas d'haver de realitzar una interrupció voluntària de l'embaràs (IVE, avortament).

En el part augmentarà l'obertura del coll uterí fins a 10 cm de diàmetre per tal de possibilitar l'eixida del nadó, a través de la vagina, al món exterior.

Es prenen les mostres per a fer les citologies periòdiques —de què hauràs sentit parlar—, per a previndre i diagnosticar precoçment el càncer del coll de l'úter, (és recomanable una citologia anual, a partir que la dona és activa sexualment i manté relacions coitals-vaginals amb periodicitat).

En la part superior de l'úter estan LES TROMPES DE FAL·LOPI. Són dues estructures de forma semblant a una trompeta, que ixen de cada costat de l'úter i es dirigeixen cap als ovaris, als quals rodegen. La seua missió és arreplegar l'òvul, que bota des de l'ovari en l'ovulació, i, mitjançant moviments peristàltics (ondulants), portar-lo cap a l'interior de l'úter. En el seu terç distal (la part més distant de l'úter) és on es pot produir la trobada entre l'òvul i els espermatozoides (continguts en el semen ejaculat en la vagina en una relació coital), si no s'usen anticonceptius. Ací és on sol produir-se la fecundació (la unió d'un dels espermatozoides esmentats amb l'òvul formant una cèl·lula-ou), que algunes persones confonen amb un embaràs… Realment, només en el cas que l'ou, transportat per les trompes de Fal·lopi fins a l'úter, aconseguisca implantar-se correctament en l'endometri, podem parlar amb propietat d'un EMBARÀS.

Els OVARIS són dos òrgans amb forma i grandària d'ametla, situats a dreta i esquerra de la matriu o úter, sota les trompes de Fal·lopi. Estan composts per uns fol·licles que contenen les cèl·lules reproductores de la dona. N'hi ha cap a unes 500.000, de les quals només unes 400 o 500 arribaran a madurar durant el període que va des de la primera regla (menarquía) a l'última (menopausa). En cada cicle menstrual es trenca un fol·licle del qual ix un òvul. Ocasionalment se'n poden trencar dos i eixir, per tant, dos òvuls. El fol·licle trencat queda de color groc, per la qual cosa se l'anomena cos luti o cos groc.

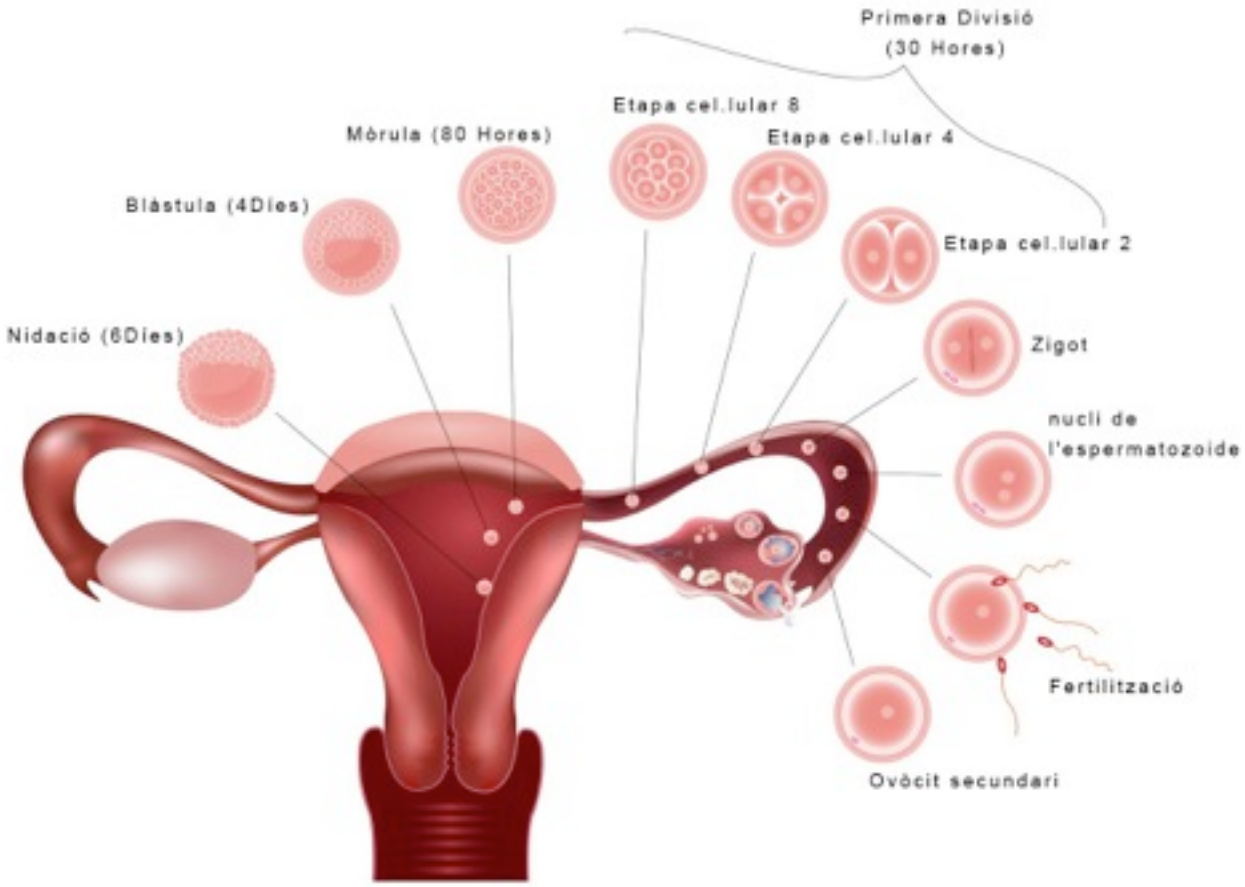
Els ovaris són glàndules endocrines o de secreció interna, ja que una de les seues funcions, a més de la ja comentada de formar òvuls madurs, és produir secrecions internes (hormones), com els estrògens i la progesterona o hormona del cos luti. L'activitat hormonal dels ovaris està regida, al seu torn, per hormones estimulants que, a través del sistema circulatori, els arriben des de la HIPÒFISI (glàndula endocrina de la grandària d'un pésol que, com ja vam dir, està en connexió íntima amb el nostre cervell i el nostre món emocional).

L'ÒVUL és la cèl·lula reproductora femenina.
La xiqueta ja naix amb tots els seus òvuls, tot i que encara immadurs, mentre que en el xic, els espermatozoides seran produïts pels testicles a partir de la pubertat. I amb la pubertat començarà —per a tots dos— la capacitat fèrtil (inici del període reproductor) en la nostra vida sexual.

- A diferència dels espermatozoides del baró, que els dos testicles produeixen interrompudament per milions, els fol·licles d'un ovari maduren i expulsen un òvul cada mes, aproximadament catorze dies abans de la regla següent. Aquest procés constitueix la denominada OVULACIÓ, que podem arribar a percebre amb claredat ja que arriba acompanyada de canvis cíclics importants en les mamelles, el moc cervical, l'obertura i situació del coll uterí, les sensacions provinents de la zona ovàrica, la nostra temperatura corporal, la nostra libido o desig sexual, el nostre estat d'ànim, etc.

- L'ÒVUL, és una cèl·lula més gran que l'espermatozoide, es mou a causa dels moviments peristàltics o de transport de les trompes i viu de dos a tres dies. A una certa edat, la dona perd les seues regles i la seua fertilitat

(menopausa), deixa de madurar òvuls i, per tant, de poder reproduir-se de forma natural, encara que, per descomptat, continua la seua capacitat amatòria i sexual.




Per efecte de les hormones que segreguen els ovaris, l'endometri augmenta de grossor i es prepara per a una possible implantació de l'ou; si no es produeix l'embaràs, la mucosa de l'endometri es desprendrà a poc a poc i tindrem la REGLA o MENSTRUACIÓ. De nou l'endometri començarà a engrossir-se i s'iniciarà així un CICLE MENSTRUAL nou.

Com ja hem comentat, si ets xica, pots observar com ix la teua menstruació pel teu orifici cervical, aprenent a utilitzar l'espècul vaginal i amb l'ajuda de l'espill de mà i d'una llanterna. És una sensació bella, indescriptible, que dissol pors i fantasmes davant de la realitat de la nostra naturalesa corporal tan harmònica.

Si la regla es retarda i no ve, pot ser l'avís d'un possible embaràs —en el cas que hàgeu tingut relacions coitals vaginals heterosexuals sense protecció—. Pots eixir de dubtes si et fas una anàlisi d'orina o una ecografia. No obstant això, moltes vegades les situacions d'ansietat, de por, els fantasmes..., són la causa perquè la regla es retarde uns dies, encara que no hi haja embaràs. De vegades es verifica que l'embaràs és una realitat: llavors, la mucosa de l'endometri està cuidant i afavorint el desenvolupament de l'ou (format en la fecundació) a l'interior de l'úter, a fi que hi cresca un nou ésser. És per això que aquesta mucosa endomètrica no serà expulsada a l'exterior i faltarà la regla.

EL CALENDARI

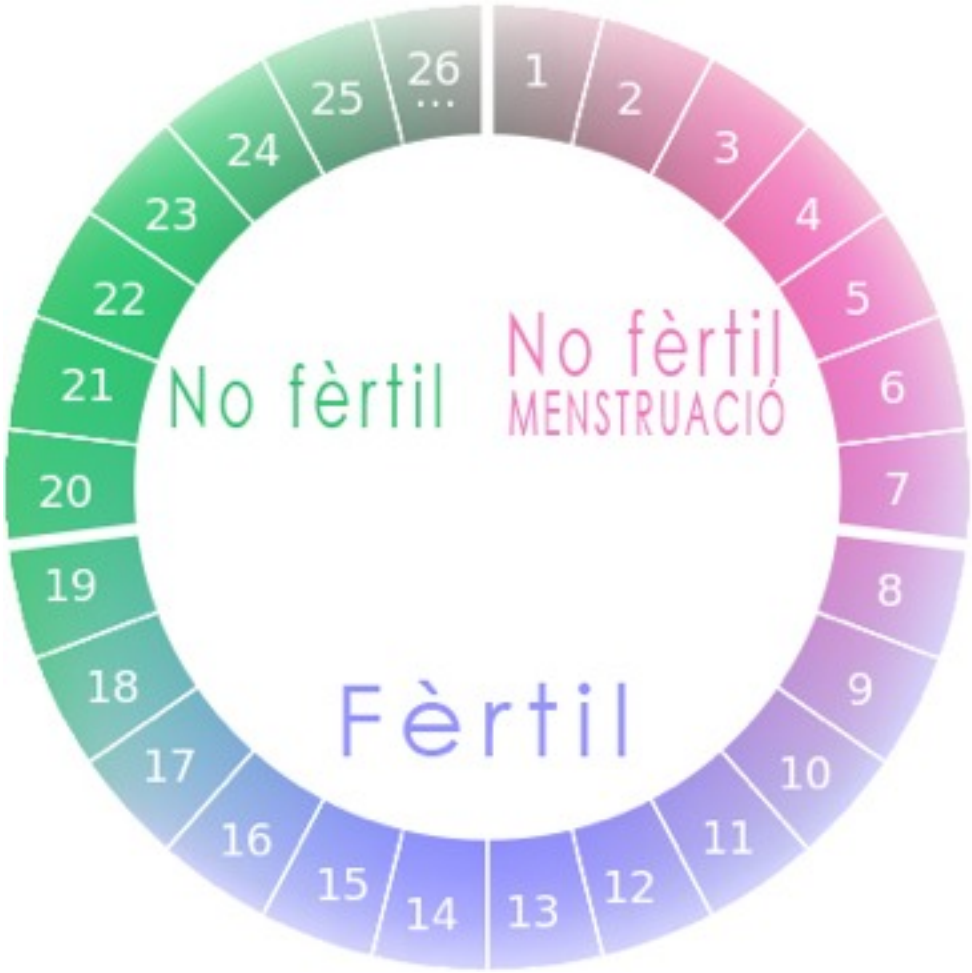
**Duració del cicle menstrual**

Per a mesurar la duració del cicle menstrual comptem des del primer dia que COMENCES a expulsar sang (inclusivament), fins al primer dia de la regla següent (exclusivament). **Habitualment dura 28 dies, un cicle lunar, encara que entra en la normalitat qualsevol de les possibilitats de la REGLA DELS SET**:

> «Avanços de fins a 7 dies.
> Retards de fins a 7 dies.
> Fins a 7 dies de duració i,
> fins a 7 compreses al dia».

Durant els primers quatre o cinc dies s'expulsa la mucosa descamada de l'endometri (temps que anomenem tindre la regla), i s'inicia el creixement progressiu de l'endometri i la maduració d'un nou fol·licle. El fol·licle madura paral·lelament a la quantitat d'estrògens que circulen pel cos, que va augmentant progressivament i possibilita que els pits estiguen cada vegada més turgents, la vulva cada vegada més roja i exuberant, etc., i que es produïsca l'expulsió de l'òvul (ovulació).

Els estrògens són les hormones que regeixen aquesta primera part del cicle menstrual (des del primer dia del començament de cada regla fins a l'ovulació




següent). És difícil saber amb seguretat i precisió quan es trencarà el fol·licle madur i s'alliberarà l'òvul en l'ovulació; si bé és senzill aprendre a sentir quan aquest ja s'ha produït, ja que, com hem dit anteriorment, comporta molts canvis evidents. Llavors, també podem predir quan tindrem la pròxima menstruació: catorze dies més tard d'aquesta ovulació. ¿Per què? Doncs, perquè una vegada que en l'ovulació l'òvul és expulsat des del fol·licle madur, aquest fol·licle es transforma en el cos groc o cos luti, que produeix l'hormona sexual que regeix la segona part de cada cicle menstrual: la progesterona, la qual, tal com el seu nom indica (progesterona = progestació), fa madurar l'endometri —ja crescut—, preparant-lo per a una possible implantació, en el cas que hi haja hagut fecundació de l'òvul. Si no hi ha implantació, ni per tant embaràs, el cos luti, **la vida del qual és de 14 dies**, degenera, la progesterona deixa de produir-se i de circular per la sang... i la mucosa endomètrica comença a desprendre's: és la

regla següent, el començament del cicle menstrual següent, catorze dies després de l'última ovulació.

MITES SOBRE LA REGLA

Segurament hauràs sentit, sobre la regla, un grapat de coses com: «amb la regla no t'has de llavar el cap», «no es poden prendre gelats», «amb la menstruació no pots anar-te'n a nadar», «no es poden tindre relacions sexuals amb la regla»… Un muntó de ¡No!

Com veus, són una sèrie d'idees preconcebudes que culturalment continuen transmetent-se, però sense una base científica real. De fet, quan tens la regla, la teua sensibilitat és molt alta i ningú millor que tu sabrà què necessita el teu cos. Per descomptat que fer esport suau, banyar-te en aigua temperada, prendre't alguna cosa fresca a l'estiu, amar i ser amada, no són en si mateixes activitats perjudicials per a la teua salut sexual. Tu mateixa, si fas cas d'allò que t'indica el que perceps i sents, trobaràs les activitats com també la manera de portar-les a terme que millor et sentaran en aquests dies de regla.

Un fet curiós que passa encara a moltes xiques i dones és que encara que tinguen la regla des de fa anys, segueixen sense anomenar-la, els fa vergonya que se n'assabenten els altres, o se senten brutes o malaltes. Realment, tindre la regla és un signe de salut i suposa, senzillament, uns dies especials per a pensar més en nosaltres mateixes i sentir-nos més profundament.

MAMES o PITS

El desenvolupament de les mames o pits en les xiques és una característica sexual secundària (és a dir, s'estableix després del naixement, concretament en l'època de la pubertat juntament amb altres canvis corporals i psíquics que ja hem comentat en el capítol de la «Dimensió biològica»). És curiós que, a diferència d'altres mamíferes que només desenvolupen les mamelles en el període reproductiu-embaràs i de l'alletament, nosaltres, mamíferes humanes (les dones), tenim mames desenvolupades des de la nostra pubertat encara que no estiguem embarassades, ni que tinguem nadons que alletar.

Així, doncs, els nostres pits o mames tenen en nosaltres una missió més enllà de la reproducció: les nostres mames són òrgans erògens de PLAER, de SENSIBILITAT, de GAUDI.

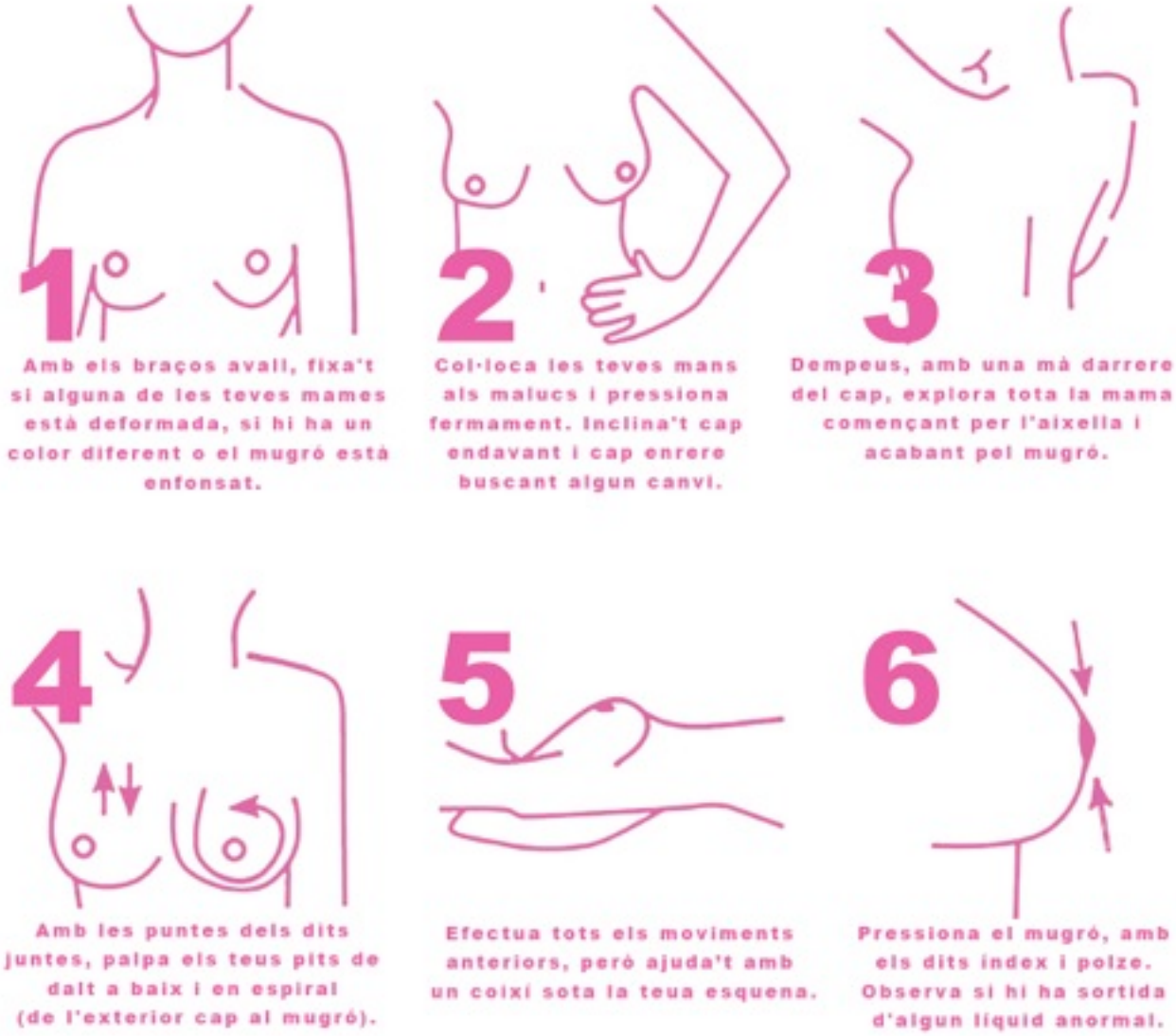
Hi ha qui diu que: «A les dones se'ls pot classificar en dos grans grups: les que creuen tindre les mames massa grans, i les que pensen que les seues mames són massa menudes». Tal vegada tu et sentes inclosa en algun d'aquests dos grups… Sembla que les xiques, en el seu afany de buscar ser normals, moltes vegades desitgen que el volum de les seues mames s'adapten a les normes del moment —que, per cert, van ser diferents per a les teues iaies, per a ta mare i per a tu, com ja sabràs—. Hui en dia hi ha encara dones, xiques, que estan convençudes que per a ser atractives el seu cos i, en especial, els seus pits, han de cenyir-se a l'estàndard de moda del seu entorn cultural... i el més trist és que a vegades pateixen per això… La veritat és que cada persona té la seua dimensió d'ulls, de nas, de boca, d'orelles, de mans i de peus… i aquestes grandàries no donen, en absolut, la capacitat per a veure, olorar, gustar, sentir, acariciar o córrer. Doncs de la mateixa manera, la grandària dels nostres pits no són l'índex de la nostra feminitat, del nostre atractiu, de la nostra sensibilitat eròtica, ni de la nostra capacitat d'alletament o de la qualitat de maternitat.

**L'exploració de les mames**

Podem aprendre a explorar els nostres pits o mames:

Nues, davant l'espill veiem les mames, una és normalment més gran i sol estar un poc més descendida que l'altra. Observem els mugrons, que estan situats en els vèrtexs de les mames. Al voltant de cada mugró es troba l'aurèola, que és una zona circular de la mateixa tonalitat que el mugró i d'una grandària variada. Per cert, moltes xiques i dones desenrotllen al voltant de les seues aurèoles mamàries pèls que poden ser prou llargs… Aquest fet és desconegut per moltes joves, ja que quan tenen accés a veure altres pits de dones, aquests solen estar depilats —en el cas que tingueren aquests pèls—, i tampoc en els llibres no se'n sol parlar… Ara ja saps que és normal. I a partir de l'aurèola està la resta de la mama, d'un color molt més clar. Respecte a la grandària, fermesa i elasticitat de

les nostres mames s'observa una evolució. Les mames joves estan fermes i turgents però, a causa de l'edat, poden perdre el to i anar disminuint la consistència del teixit conjuntiu de sosteniment de les glàndules mamàries.




L'EXPLORACIÓ DE LES MAMES és convenient que es faça una vegada al mes. Una tècnica senzilla és la següent: **davant l'espill**, alcem un dels braços i col·loquem el braç en la part posterior del coll. Amb la mà que queda lliure comencem a explorar el mugró per a saber si hi ha algun tipus de secreció (normalment no n'hi haurà, llevat que estigues en l'etapa de lactància, o faça poc que has deixat de donar de mamar al nadó). Si no és així i tens secreció, consulta amb el teu metge o metgessa. Es palpa l'aurèola buscant alguna protuberància, clavill, etc. Es

continua palpant amb la mà en forma radial o circular en el sentit de les agulles del rellotge, en tota la seua extensió i es continua amb la regió axil·lar buscant algun possible nòdul (protuberància). A continuació, s'inverteixen els papers de les mans i es fa la mateixa operació amb l'altre pit. Alhora s'inspeccionen les mames per veure si hi ha algun canvi de forma, col·locació o grandària. Si apareguera en la nostra palpació alguna protuberància estranya, taca, duresa o secreció pel mugró…, ho controlarem ràpidament i evitarem que evolucione acudint a una consulta especialitzada.

L'exploració mamària és molt important per al diagnòstic precoç del càncer de mama. ¡Conéixer-te és protegir-te!… Estimar-te de veritat, cuidant del regal de la teua vida és, tal vegada, el millor camí per al desenvolupament d'una salut feliç.

I RECORDA, si en l'exploració trobes que:

1. Una mama augmenta o redueix la seua dimensió o duresa en comparació amb l'altra;
2. En la pell apareixen uns punts retrets, com si fóra la pell d'una taronja, o canvia el color i apareixen taques;
3. Pel mugró ix un líquid clar, lletós o sanguinolent i no estàs lactant o embarassada;
4. El mugró es retrau o hi apareixen ulceretes;
5. Trobes una protuberància en el pit o l'axil·la;
6. Una cicatriu o protuberància que tingues des de fa temps i canvien d'aspecte, grandària o consistència…; doncs

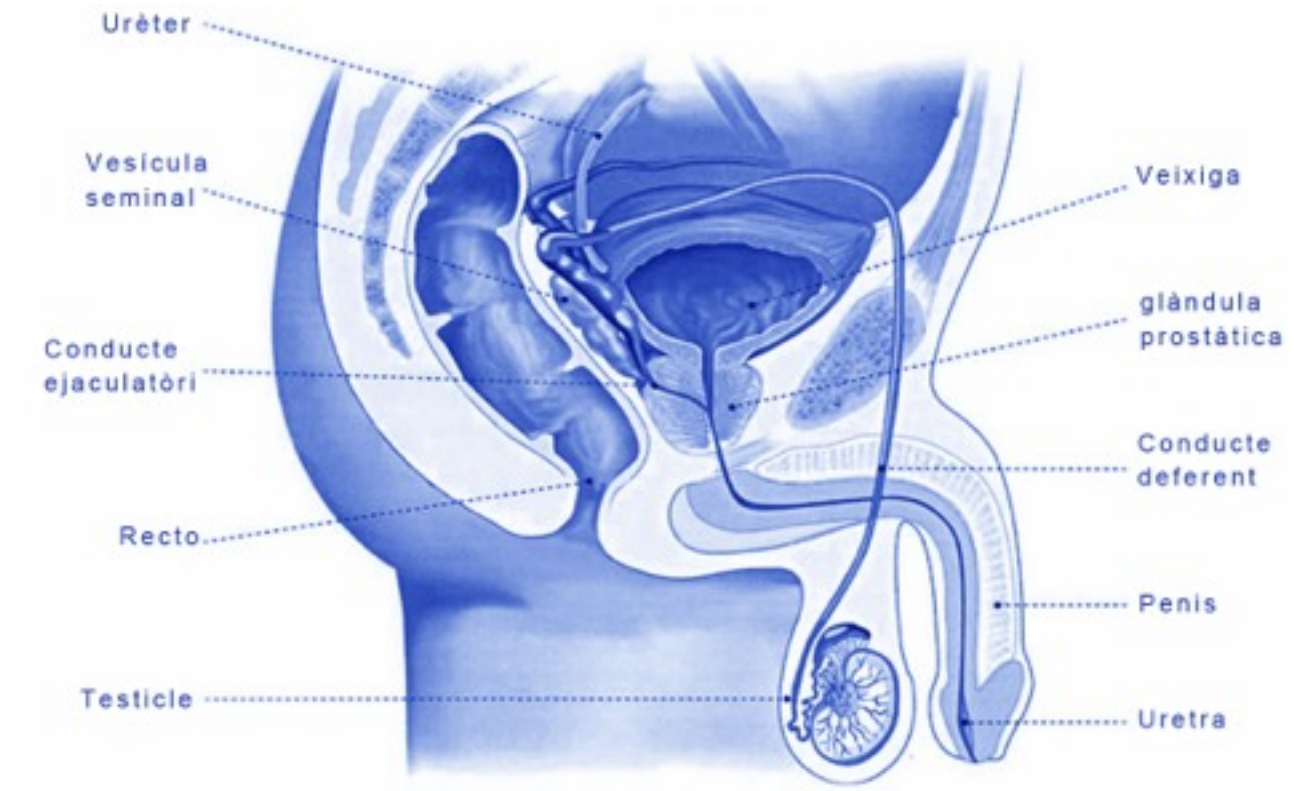
***has d'acudir a una consulta mèdica com més prompte millor, encara que no tingues dolor, a fi que t'exploren detingudament i t'aconsellen respecte d'això.***

## GENITALS DEL BARÓ

Descriurem els òrgans genitals masculins de fora a dins, des dels que podem veure i tocar fins als interns.

EL PENIS és un òrgan cilíndric de grandària variable que acaba en una zona més grossa, i especialment sensible, denominada GLAND. Tot el penis es troba recobert per una mateixa pell que a nivell del gland forma un replegament que s'anomena PREPUCI. Per dins, aquest cilindre està travessat per un conducte, la URETRA, la funció de la qual en els barons és doble: l'emissió d'orina i del semen, encara que mai no s'hi donen aquestes dues funcions al mateix temps. La uretra, en la part final, és un poc més ampla i rep el nom de MEAT URINARI, que és l'orifici d'eixida.

El penis té una estructura interna molt característica, comparable a la d'una esponja amb molts porus que fan que augmente de grandària en amerar-se d'aigua. En el cas del penis augmenta de grandària i s'endureix en rebre el flux de sang, i a aquest estat es denomina ERECCIÓ. Açò es fa pels COSSOS ESPONJOSOS i CAVERNOSOS, respectivament.



El penis, biològicament parlant, és un òrgan copulador. Entre altres funcions biològiques posseeix la de fer possible l'endinsament dels espermatozoides a l'interior dels genitals de la dona i, així, disposar d'un mitjà adequat per a la unió de l'òvul i l'espermatozoide (fecundació), pas necessari per a la reproducció de la nostra espècie.

La reproducció en l'espècie humana necessita, doncs, una fecundació interna i el penis la facilitaria. I tot això per ser animals aeris, terrestres. El nostre medi (aeri) no és el més adequat per a la reproducció: les cèl·lules sexuals no s'hi poden moure, hi ha canvis bruscs de temperatura i s'hi dessecarien. Això no ocorre en el medi aquàtic, on va sorgir la vida; allí les cèl·lules sexuals es poden moure lliurement i viure sense amenaces de dessecació o variacions tèrmiques…, per això, els grups zoològics que no han evolucionat del medi aquàtic a l'aeri no necessiten òrgans copuladors per a protegir la seua capacitat de fecundació i reproducció. La fecundació hi és externa, i la reproducció es du a terme fora dels cossos de la mare i el pare biològics.

La línia evolutiva peixos-amfibis-rèptils-mamífers ens ha situat com a grup zoològic terrestre i, per això, va ser necessària aquesta adaptació per a la fecundació interna: la copulació, el penis amb la seua capacitat d'erecció.

## Erecció del penis

Denominem erecció l'estat del penis quan aquest augmenta de longitud, grossor i consistència, amb la qual cosa també canvia l'angle de la seua disposició habitual. Aquest fenomen es produeix per una sèrie de mecanismes (químics, físics i psíquics) que afavoreixen l'augment de la quantitat de sang que arriba als cossos esponjosos i cavernosos de l'interior del penis, la qual cosa produeix l'ompliment d'aquestes xicotetes cavitats i el seu augment de volum, mentre que un mecanisme especial impedeix el reflux de sang perquè es mantinga l'erecció. És la resposta inicial fisiològica de l'home davant l'estímul sexual. L'erecció està sota el control dels centres nerviosos especials de la porció sacra de la medul·la espinal (o siga, la seua part més inferior), i la produeix generalment després d'una sèrie d'estimulacions del camp psíquic o corporal. De vegades apareix una

erecció en despertar, sense que això corresponga necessàriament a una elevació de la tensió sexual. Ocorre també de manera espontània en el son, en diferents edats de la vida del baró. L'estat de flacciditat torna quan la sang acumulada en les cavitats del teixit erèctil torna al seu curs normal o quan hi ha estímuls negatius que interfereixen en la resposta sexual (por, ansietat, temor, vergonya, sentiment de culpa, etc.), o alteracions físiques (diabetis, malaltia de Peyronie, alguns proctectomitzats, etc.).

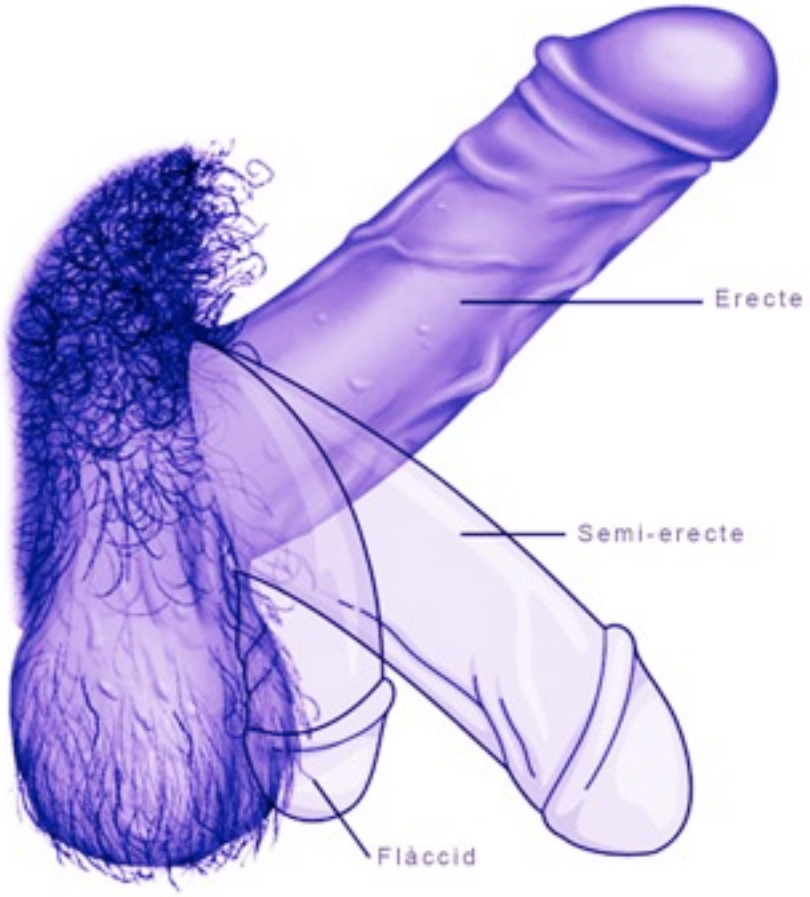
El prepuci rodeja al gland quan el penis està flàccid, però en la seua erecció, o si l'estirem cap arrere, el gland queda al descobert. Si el prepuci no permet l'eixida del gland amb facilitat i sense dolor, ens trobem amb una alteració freqüent que un de cada tres barons la presenta: la FIMOSI. La fimosi afavoreix les restes d'orina i de semen (esmegma). Se soluciona amb una intervenció quirúrgica senzilla: la CIRCUMCISIÓ. Aquesta operació consisteix a tallar l'extrem del prepuci i el penis queda ja sempre al descobert. Per evitar que es necessite passar per aquest procés traumàtic és convenient observar des de la infància possibles problemes en el lliscament del prepuci. Aquest estretament es pot eliminar progressivament ajudant a abaixar la pell del prepuci suaument i successivament: el bany seria un bon moment per a fer-ho cada dia.

Si la fimosi no causa dolor en les relacions coitals i es practica una higiene genital correcta, no cal dur a terme la intervenció, que com ja saps és ritual en altres cultures.

Altres vegades, la inserció del prepuci, FRE, es troba molt alta, i dificulta que el gland quede per complet al descobert i que l'erecció siga completa. Aquesta situació es denomina fre curt. Açò se soluciona amb una xicoteta intervenció, o amb la mateixa que la fimosi. Per a evitar-la serveixen les mateixes mesures proposades per a la fimosi.

L'ESCROT és una bossa que penja per davant de la part superior de les cuixes on s'ajunten. Està formada per una pell rugosa i sensible, recoberta parcialment de pèls a partir de la pubertat, que envolta els testicles. Té com a missió la retracció normal dels testicles, amb ella els protegeix de possibles traumatismes i en fa possible la regulació de la temperatura, perquè aquests puguen efectuar

correctament la seua funció generadora d'espermatozoides. Per a això, quan en l'ambient la temperatura és baixa (per exemple: bany fred o dutxa freda), es contrau el múscul cremàster, l'escrot s'arruga i s'engrosseix, i acosta els testicles a la paret de l'abdomen, conservant així la seua temperatura ideal per a continuar fent la seua funció.




ELS TESTICLES. Normalment en són dos i tenen forma ovoide. Es troben situats en la part anterior de la regió pineal, allotjats en la bossa escrotal i rodejats per diverses cobertes protectores, per la qual cosa no els podem veure. Realment, els testicles, durant la major part del desenvolupament embrionari, són òrgans interns, que prop del naixement descendeixen a la bossa escrotal per a assegurar el seu funcionament correcte en l'adult, ja que, com hem comentat, necessiten temperatures més fresques que altres òrgans.

Les seues funcions estan regulades per la glàndula hipòfisi, i són: formar els espermatozoides i les hormones sexuals (testosterona fonamentalment i

estrògens), que es produeixen a partir de la pubertat de manera continuada durant tota la vida. El testicle esquerre sol estar generalment un poc més baix que el dret i té una grandària una mica més gran. Per dins estan formats per una multitud de canalons: **els conductes seminífers**. **Els testicles**, des de la **pubertat**, s'encarreguen de fabricar espermatozoides i **tarden 74 dies en la maduració completa**, i, per tant, en la capacitació per a la seua funció.

- Un poc més amunt, sobre dels testicles, ens trobem amb els EPIDÍDIMS, formats per l'agrupament dels **conductes seminífers**, on maduren els espermatozoides.
- El transport d'aquests fins a les vesícules seminals es fa a través d'altres dos conductes, **denominats CONDUCTES DEFERENTS**.
- Situades al costat hi ha dues bosses que es denominen **VESÍCULES SEMINALS**, la funció de les quals és alimentar i emmagatzemar els espermatozoides, com també produir el líquid seminal.
- Seguint el recorregut interior, ens trobem amb una formació nova, situada sota la bufeta de l'orina, que és la **PRÒSTATA**. Dins d'aquesta s'uneixen les **vies seminals i urinàries**. Emet un líquid durant l'ejaculació que, pel fet de ser alcalí, estimula la mobilitat dels espermatozoides. Davall d'aquesta, ens trobem amb dues formacions menudes que, amb les **GLÀNDULES DE COWPER**, emeten una secreció que neteja la uretra dels residus de l'orina, abans de l'ejaculació.

**L'ESPERMATOZOIDE** és la cèl·lula reproductora o germinativa masculina, necessària, com l'òvul, per a la fecundació. Està constituït per un cap, un cos intermedi i una cua que li dóna mobilitat per a poder-se desplaçar dins de l'aparell genital femení. **Fora dels testicles només pot viure unes hores, dins de l'úter pot viure fins a tres dies. ¡RECORDA-HO!**

**EL SEMEN o ESPERMA** està format per alguns milions d'espermatozoides i líquids, o secrecions, **que provenen de la pròstata**, de les **vesícules seminals** i de les **glàndules de Cowper**. En el contingut del semen no hi ha glòbuls rojos, ni blancs, ni medul·la, amb la qual cosa la creença popular sobre que la freqüent

expulsió de semen (per masturbació, coit, pol·lucions nocturnes, i/o espontànies, etc.) produeix anèmia i seca la medul·la, no té cap sentit ni validació científica.

**El volum mitjà d'una ejaculació és d'uns 3 cc**, i disminueix si hi ha repetides ejaculacions en poc de temps, per descomptat.

Et preguntaràs, potser, per què els barons emeten tants milions d'espermatozoides en cada ejaculació si realment només un serà la seua aportació al material genètic, junt amb l'òvul, en la fecundació; el que succeeix és que molts espermatozoides es perden i moren sense trobar l'òvul i, a més, fa falta una determinada concentració d'algunes substàncies produïdes pels espermatozoides que troben l'òvul perquè aquest s'òbriga i deixe pas al cap (on estan els seus cromosomes) d'un sol espermatozoide. Així que, només amb la cooperació de tots els espermatozoides que rodegen l'òvul és possible aconseguir aquesta concentració enzimàtica que possibilita l'obertura de l'òvul i la fecundació conseqüent. En els homes que han decidit fer-se la vasectomia (un mètode anticonceptiu que requereix intervenció quirúrgica, ja que es tracta d'una esterilització), la quantitat d'esperma emesa en cada ejaculació és pràcticament la mateixa que la de tots els barons i l'única diferència radica en el fet que en la seua composició no hi ha espermatozoides i, per tant, el seu semen manca de capacitat reproductiva.

# DIMENSIÓ PSICOSOCIAL

És a través de la recerca del plaer amb un mateix, o autoerotisme, com es va obrint la porta al món eròtic, al plaer compartit i a la comunicació.

A partir d'experiències d'autoerotisme, en les quals intervenen la lentitud, la voluptuositat, l'abandó corporal, etc., aprenem a tindre temps per a acaronar-nos, sentir-nos, mirar-nos, fantasiejar, somiar…

Podem percebre com el desig es modula en el nostre cos, vagant d'ací cap allà en onades successives. I a partir d'aquesta grata experiència sorgeix el desig de compartir amb altres persones, d'eixir-se'n d'un mateix per a submergir-se, sense perdre's, en l'altre, el plaer d'amar i ser amat i amada.

I d'aquesta manera els nostres ulls aprenen a mirar l'altre, a entendrir l'altra persona i a endinsar-se —sense perdre's— en l'univers de l'altre.

Les nostres mans aprenen a tocar, a acaronar, a rebre, a oferir, a jugar…

La boca aprén a assaborir, a llepar, a paladejar. L'oïda aprén a emocionar-se amb els murmuris del plaer….

El cos sencer tendeix cap a un altre cos, cap a uns altres cossos, i aprén a engrunsar-se i a ondular al llarg d'ells.

El temps es comparteix amb els altres. El temps de sentir aflorar una calor immensa des dels genitals a la resta del cos, on tot es fon. El temps de sentir tot el nostre ser que flueix en plaer als nostres genitals, i tot es fon…

I mitjançant la reciprocitat descobrim el nostre cos entre les mans de l'altre, l'alé de l'altre; en tota la pell sentim la passió i la delicadesa…, hi ha com una pèrdua de límits: **la fusió, que Georges Moustaki expressa molt bé en una de les seues cançons**:

Tu dus la meua camisa, i jo els teus collars.
Jo fume els teus cigarrets, i tu beus el meu café.
Et dolen els meus renyons, i jo tinc freds els teus peus.

Tu passes les meues nits en blanc, i jo els teus insomnis.
No sé on comences, no saps on acabe.
Tu tens cicatrius on jo sóc ferit.
Tu et perds en la meua barba i jo tinc les teues mans de xiqueta.
Tu véns a beure amb la meua boca, i jo amb la teua fam.
Tu tens les meues inquietuds, i jo els teus somnis.
No sé on comences, no saps on acabe.
Jo tinc el teu pit redó, i tu tens les meues orelles.
El teu alé em calfa, i jo ofegue els teus crits.
I calle quan tu m'estimes i dorms quan t'ho dic.

Amb tot, després de la fusió vindrà la separació; separació necessària per a una nova trobada i una nova fusió.

El poeta Khalil Gibran expressa així aquest cicle:

Ameu-vos l'un a l'altre
però no feu de l'amor un lligam,
que siga més aïna un mar movible
entre les vores de les vostres ànimes.
Ompliu-vos l'un a l'altre les copes
Però no begueu de la mateixa copa.
Doneu-vos l'un a l'altre el tros de pa
Però no mengeu del mateix tros.
Canteu i balleu junts i estigueu alegres
Però que cada un de vosaltres siga independent.
Les cordes d'un llaüt estan soles
Encara que tremolen amb la mateixa música.
Doneu el cor, però no perquè el company el tinga.
Només la mà de la vida pot contindre els cors
I estigueu junts però no massa junts,
perquè els pilars del temple estan a banda.
I ni el roure creix sota l'ombra del xiprer
Ni el xiprer sota la del roure.

## ELS SENTITS

Els nostres sentits són tot un món… Un món d'un disseny evolutiu preciós amb el qual percebem la realitat de l'entorn, a nosaltres mateixos, i ens engrunsem en els nostres desitjos, fantasies… Almenys tenim cinc sentits i contínuament intenten

parlar-nos, dir-nos..., ¡llàstima que de vegades els arraconem a la rutina més avorrida! Amb tot, ells segueixen ací, disposats a sorprendre'ns quant ens ho permetem.

SENTIT AUDITIU

La sexualitat té els seus ritmes i melodies propis, la seua poesia pròpia. Les persones som capaces d'evocar situacions passades —o imaginar-les— al sentir de nou, o per primera vegada, una veu, una música, un murmuri, un sospir i fins i tot assaborir un silenci…

Aprofitem-ho per a crear aquest desitjat ambient càlid que ens transporte, que ens estimule i ens possibilite desenvolupar al màxim tot el nostre erotisme.

SENTIT VISUAL

La sexualitat té vistes panoràmiques pròpies...

Els nostres ulls poden captar colors, formes, distàncies, proximitats, relleus… Estan preparats per a això. ¡El sentit visual és tan important en la vida eròtica! **«Es diu que una imatge val més que mil paraules»** i és que ¿t'has adonat de la quantitat de matisos i *paisatges* que podem sentir/expressar en una mirada?: **seducció, tendresa, desig, innocència, complicitat, joc, alegria, confiança, excitació, pau, profunditat, misteri**… Mirar l'altre com si contemplàrem un paisatge global és una cosa tan bonica…! ¿A qui no li agrada, també ser mirat d'aquesta manera?

Per això, quan des de la pornografia se'ns ofereix aquella visió tan reduccionista i parcial de l'erotisme, focalitzada només i sempre en certes zones corporals (coit vaginal, coit anal, doble penetració, cunnilinció, mamada...), ¿no resulta quasi com un menyspreu per a la capacitat visual globalitzadora de què tots i totes disposem?

SENTIT TÀCTIL

Tocar és un dels camins d'estimulació eròtica humana. Des del començament de la nostra vida aprenem del contacte, del ser tocats, del tocar… Aprenem a reconéixer el nostre cos al sentir el nostre límit exterior, la nostra pell. ¡És tan

important per al desenvolupament de l'ésser humà sentir-se acaronat, ja des del bressol!

Quan parlem del tacte no sols ens referim a allò que sentim mitjançant la palma de la mà. Tenim la capacitat del tacte i del contacte en tota l'extensió de la nostra pell… Tot el nostre cos és potencialment eròtic, no hi ha *zones erògenes*. Realment és cada persona la que interpreta les sensacions tàctils d'acord amb el seu aprenentatge anterior, els seus condicionaments culturals, les seues exigències mentals. Una zona, per exemple, tradicionalment oblidada i reprimida és l'anus. No obstant això, pot jugar un paper important en la sexualitat, ja que està innervat ricament per a ser un lloc de sensacions plaents. El cul està infravalorat culturalment, però els seus orgasmes, tant en xiques com en xics, són fantàstics.

Tot el nostre cos, doncs, es pot sensibilitzar a sentir amb vivor el tacte, el contacte…, calor, pressió, suavitat, frescor, finor, rudesa... Tot un món de percepció: ara bé, l'estil de contacte que per a una persona pot ser excitant en un moment, per a una altra persona pot no ser-ho: cada un experimentem les nostres pròpies vivències de les relacions sexuals. De manera que, per descomptat, procurarem el màxim respecte i consideració cap a l'altra persona, ja que els seus gustos, els seus desitjos, només a ella, en veritat, li pertanyen. (Davant d'una proposta sexual i/o relació genital, si et diuen NO, no insistisques, es pot acabar cometent un abús i/o un delicte sexuals).

SENTIT DEL GUST I DE L'OLFACTE

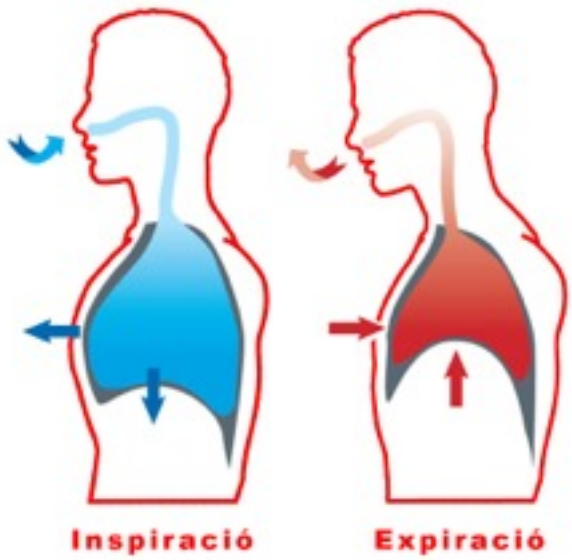
La sexualitat també té sabors i olors, la seua condimentació pròpia. Es tracta de trobar-la… Cada persona té el seu mapa olfactiu i gustatiu, basant-se en el seu origen geogràfic. En l'erotisme i en la sexualitat, el sentit del gust i de l'olfacte estan connectats amb el tàctil. Desgraciadament, aquestes formes de comunicació directa i pròxima han anat perdent-se a causa de l'artificialitat creixent del nostre entorn i s'han substituït per formes llunyanes i distants de comunicació (com les xarxes socials), formes que —per descomptat—, requereixen una «menor implicació personal».

En estat natural, cada persona tenim un aroma que ens és peculiar, cada racó del nostre cos exhala un matís perfumat… I els gustos dels fluids que traspuem cada ésser humà, varien també segons les persones i els moments… Ens podem assaborir en xicotets glops voluptuosos, ens podem embriagar de les nostres olors i deixar-nos sentir com l'excitació i el desig naixen i s'amplifiquen mentre canviem cap a l'alegria global de la trobada profunda.

## LA RESPIRACIÓ

Tot el món ho sap: **Respirar és imprescindible per a sobreviure**, l'aire és per al nostre organisme un aliment més vital que el menjar i l'aigua. **La respiració és el nostre aliment primordial.**

És evident: per a sobreviure, el nostre cos respira, i ho fa automàticament, per fortuna. Però també hi ha un altre nivell de respiració pel qual podem optar: **la respiració conscient**. Ens podem adonar de com respirem i voluntàriament influir en el seu ritme, manera i profunditat. Quan això ho aprenem: **¡¡Respirar ja és VIURE!!**




**La respiració** influeix en el nostre **estat d'ànim**. Si quan estem agitats o ansiosos efectuem **respiracions lentes i rítmiques**, unflant per complet l'abdomen i el tòrax, inspirant pel nas i expirant per la boca, produïm un bombatge lent de la sang que alenteix el sistema circulatori i nerviós, que dóna repòs a tot l'engranatge neuromuscular i d'aquesta manera: **¡¡ens relaxem!!**

Si quan ens trobem baixos d'energia, poc dinàmics, efectuem **respiracions breus**, amb un **ritme ràpid**, bombem a colps la sang al cor i **el sistema nerviós** rep una **oxigenació extra** que **ens alerta i ens estimula**.

Com la sexualitat és també la vida, podem relacionar molt clarament aquestes formes de respirar amb ella. Quan respirem lentament, completa i relaxadament, oxigenem més eficaçment les cèl·lules nervioses i també els òrgans sensitius —recorda que la pell és el nostre òrgan receptiu més extens—, i, d'aquesta manera, podem sentir més intensament. Si volem prolongar el plaer, relaxarem la respiració...

**RECORDA: Realment, el desbloqueig de la respiració, la relaxació de les tensions i el despertar de la pell ens ajuden a aflorar les sensacions i els sentiments més íntims, i permeten una comunicació sensual més intensa i més profunda amb tu mateix i amb els altres.**

## RESPOSTES SEXUALS

Les nostres respostes sexuals als estímuls que vivim són mecanismes complexos en què intervenen elements biològics, psíquics i culturals. Necessitem per a això la nostra integritat física; en les nostres respostes sexuals intervenen: el nostre sistema nerviós, el nostre aparell circulatori, el nostre sistema muscular, la nostra pell. Tot el nostre cos, en realitat, està implicat en la nostra sexualitat. Per descomptat que les nostres respostes sexuals s'estableixen en l'ordre del nostre psiquisme, que, al seu torn, sol estar influït factors ideològics, o siga, socioculturals: les nostres creences, les nostres idees, els nostres judicis i prejudicis intervenen poderosament en les nostres respostes sexuals.

Així, doncs, **l'excitació sexual** es pot despertar i es pot alimentar tant per estimulació mental com per **estimulació física**, tot i que, pel que sembla, **el plaer** està més íntimament relacionat **amb l'estimulació mental**; és a dir, a major estimulació mental, major plaer i menor necessitat d'estimulació física. Quan parlem d'estimulació mental ens referim a tot el *procés de conscienciació* per estímuls sonors, olfactius i visuals que ens arriben, com també per tots aquells

que podem rememorar a través de les nostres experiències anteriors, la nostra creativitat i la nostra fantasia.

Com pots observar en la teua vida quotidiana, a pesar que tots som persones, en el nostre entorn cultural els joves també se senten i actuen, sovint, encasellats en dos rols rígids diferents que encara perviuen:

El del baró:
No expressar emocions
Pot expressar agressivitat
Actiu, seductor

El de la dona:
Pot expressar emocions
No ha d'expressar agressivitat
Passiva, deixar-se lligar

I si intenten eixir d'aquest rol familiar, social, escolar i culturalment imposat, **al xiquet** li diran ***nenaza*, marieta, efeminat**..., i **a la xiqueta** li diran **xicot, homenot, tortillera o *bollera*..., etc.**

**La nostra societat aprofita les xicotetes diferències anatòmiques i fisiològiques per a justificar uns papers distints en la sexualitat i en l'erotisme per a dones i homes...** I d'aquesta manera s'esperen uns comportaments diferents de cada un dels sexes humans, que inclouen la manera de comunicar-se, les seues actituds, els seus codis lingüístics. És la cultura elaborada socialment la que dicta les normes, les maneres, les formes de relació estereotipades entre homes i dones..., **papers teatrals** que els reafirmen en la funció sexual i social que d'elles i d'ells cal esperar «ara i ací».

És una època en què els mitjans de comunicació social ens inunden tant dins com fora de casa, ens podem adonar de com estan intervenint en la nostra forma de sentir i desitjar. Ells i elles han pres el paper de mostrar-nos i donar-nos els models, és a dir, tracten d'establir el tipus de baró o de dona que haurà de ser tingut com el més abellidor i desitjable per a nosaltres.

Les diferències entre les respostes fisiològiques d'ambdós sexes no són tan grans en si mateixes, ja que se semblem molt, i alguns dels nostres òrgans (com el **clítoris** i el **penis**), **són realment homòlegs i reaccionen de forma prou semblant davant de l'excitació sexual**.

Així, doncs, la vivència de la sexualitat és tan rica i tan plena de matisos com persones hi ha. I, per tant, no la podem dividir en «masculina» i «femenina», i molt menys dir que hi ha una diferència essencial entre l'estat de l'orgasme dels homes i de les dones. Per tot això, només hi ha un orgasme.

**L'ORGASME SEXUAL**. **L'etimologia grega** d'aquesta expressió significa «**alegria total»**. I a això tendim en les nostres **experiències sexuals**: a l'alegria total. Per a realment poder **disfrutar-la** es requereix d'un **aprenentatge**, tal vegada distint i complementari per a xics/barons i xiques/dones. Com **els xiquets/xics/ barons han aprés en la nostra cultura que «el més important són els** genitals»…, per a arribar a experimentar orgasmes profunds (que van més enllà de les ràpides ejaculacions *corregudes*), seria qüestió que sensibilitzaren tot el seu cos... Es tractaria de no quedar-se en l'habitual manipulació genital ràpida —encara que amb ella s'aconseguisca un cert plaer—, anar un poc més enllà, atrevir-se a explorar tot el cos lentament, jugar i modular el plaer, sentir la pròpia energia circular plena de sensualitat i voluptuositat...

I en el cas de **les xiquetes/xiques/dones, el que han aprés en la nostra societat és a cultivar la sensualitat, a cuidar el cos, etc.**, però el que sol imperar en referència als seus **genitals** és «**això no es fa**», «**això no es diu**», «**això no es toca**»…, per tant, **si volen disfrutar d'orgasmes globals, el seu reaprenentatge serà justament el que es permetrà trobar també els seus plaers genitals**, que la seua sensibilitat també es desenvolupe en aquell espai… Redescobrir-se íntimament en tota capacitat de gaudi i fantasia… ¡que arribe la innocència on va regnar la culpabilitat!

D'aquesta manera, podem arribar a l'harmonització sexual: és tot el nostre cos el que viu ple de plaer i satisfacció, i som conscients de l'alegria total que ens ompli...

**RECORDA: Així, doncs, l'única diferència entre homes i dones està en la reproducció: només les dones són capaces de donar a llum nous éssers humans i alletar-los de forma natural. Almenys, de moment. Però com déiem, l'ésser humà és l'única espècie biològica que ha escapat del determinisme de la supervivència com a espècie a través de la funció reproductora. Els éssers humans, alliberats dels períodes de zel, ens podem permetre l'esplèndid regal de gaudir de les relacions sexuals per plaer i com a forma d'expressió i recepció comunicativa: més enllà del «deure reproductiu» podem disfrutar de la festa dels nostres cossos.**

## PER UNA SEXUALITAT LLIURE: «MENTIDES SOBRE LA SEXUALITAT»

La sexualitat humana és una dimensió més de la nostra comunicació, cap a nosaltres mateixos i cap als altres.

Com esdevé amb molts altres aspectes humans, les seues possibles manifestacions són enormement diverses i variades, i no es pot traçar un model definitori únic, com han pretés diversos intents repressors, manifestant una o altra variant de la sexualitat com a «sana», i considerant «malalta», qualsevol altra modalitat; aquesta repressió ens portaria ineludiblement a un empobriment no sols sexual, sinó de tota la nostra personalitat en el seu conjunt, de la nostra comunicació, del nostre plaer…

Ja no seríem éssers lliures, creatius, capaços de reinventar la nostra història, sinó tristos mecanismes d'un engranatge que funcionaria a causa de la restricció de la nostra sexualitat i, per tant, de la nostra llibertat, al sotmetiment a certs interessos estranys, aliens a nosaltres mateixos, emparats per la «moral», els «bons costums»…

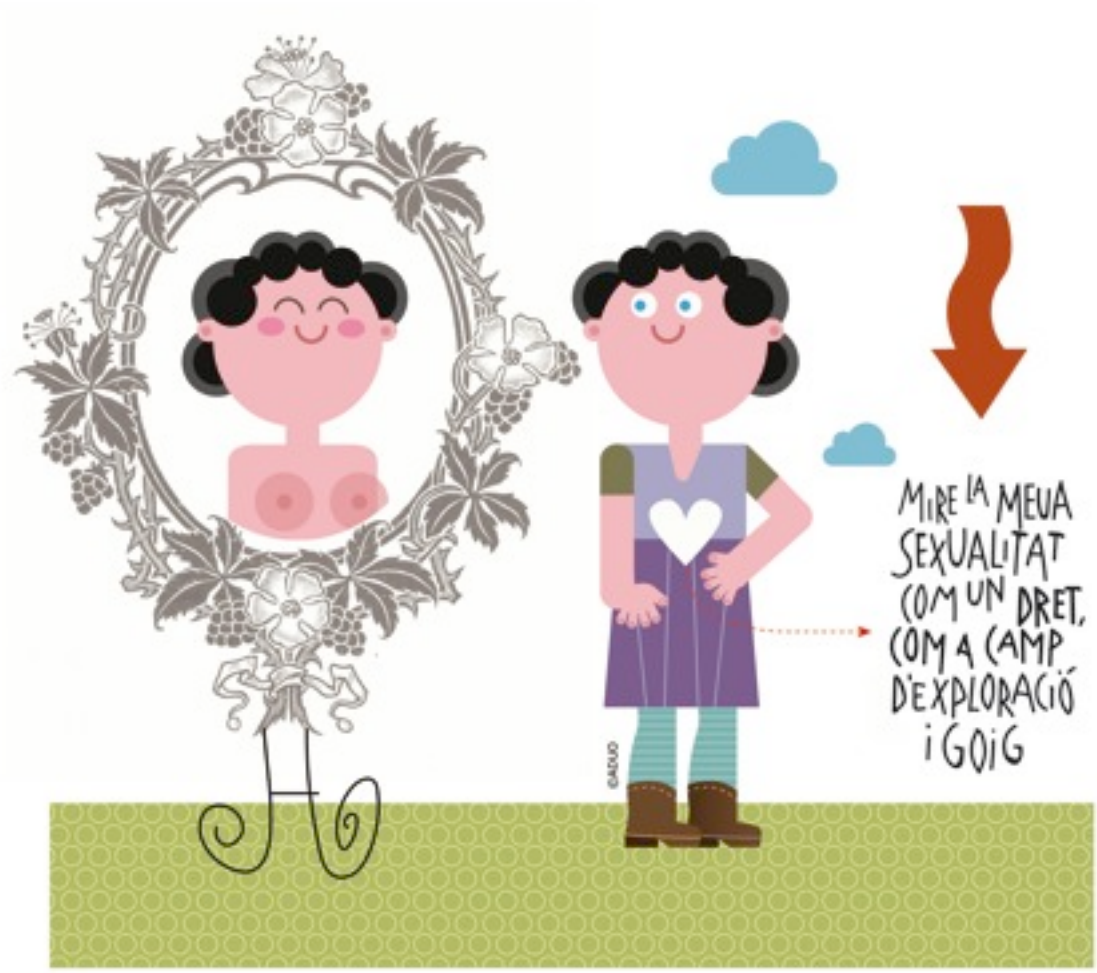
**RECORDA: Si el nostre cos ens pertany, tinguem el valor de guiar-nos autònomament, de descobrir-ho en cada moment, sense imposar-li els clixés o fotocòpies que ens han ensenyat.**

En realitat, ningú no et pot dir el que «has de fer» amb la teua sexualitat, atreveix-te a buscar-ho per tu mateix/a. Esborrem tot allò que hem aprés de forma alienant i mimètica i reconstruïm la nostra sexualitat com a éssers lliures dels tabús, les imposicions alienes, etc. **Cada persona és un món**, el que és bo per a una persona pot no ser-ho per a una altra, cada un pot assajar i fer les seues pròpies perspectives respectant i acceptant això mateix de l'altre; ningú no s'ha de posar en el lloc de l'altre per a dictar-li les normes del seu comportament. Aquest principi també és aplicable a la sexualitat; com a éssers humans autònoms, **la nostra sexualitat també és autònoma**; davant de l'encadenament i l'alienació social-sexual se'ns imposen uns models que s'han de seguir; podem viure la nostra sexualitat, aprendre sense imposicions ni pors creades, ens podem alliberar dels tabús i aprendre a disfrutar, ens podem deixar de sentir culpables per disfrutar lliurement i acceptar, és clar, la mateixa autonomia i llibertat en els altres: L'OMS ja ha dit que la salut sexual contribueix al benestar i a la qualitat de vida de les persones.

«*No imposes els teus desitjos als altres, ni deixes que te'ls imposen a tu.*»

*com va advertir **Marcuse, la repressió sexual es converteix en la base i el model de la repressió social**; acostumats a l'autorepressió i control de la nostra sexualitat, acceptarem submisament la repressió i el control socials.

En el nostre món res no és etern. En viure ens desenvolupem, creixem, obrint les portes a noves experiències que, indubtablement, ens faran canviar; igualment passa amb les nostres relacions sexuals.



**No hi ha res definitiu, tot pot ser una grata invitació a recalar en les costes dels nostres desitjos; nus per al nostre plaer, podem canviar de vestidura segons visquem les diferents circumstàncies que se'ns presenten o que nosaltres siguem capaços de crear.** Tu mateix has vist com vells desitjos desapareixen o es transformen en uns altres de nous; no hi ha per què tindre-li por al canvi o la novetat, encara que tampoc no seria convenient deixar-se arrossegar per una carrera frenètica cap a la novetat sense arribar a assimilar les experiències anteriors; **buscar el teu propi ritme real seria un camí sensat**. Que altres no ho facen per tu.

**Concloent, la dona ha sigut reduïda a simple *forat* i el baró a *tap* del forat, on ell també perdria la seua sexualitat genuïna. «Gran invent» dels negadors del sexe: «el forat negre» de la sexualitat humana, on la dona i el baró perden la seua pròpia sexualitat per la pròpia adscripció de «rols sexuals» o «de gènere» (actiu/passiva; dador/receptora…), i apareixen com a éssers *angelicals*, desproveïts del seu sexe.**

**El baró**, com a estruç, amaga el seu «cap» en el forat imposant la seua negritud a la dona, com va dir **John Lennon: «la dona és allò més negre del món»**.
Ell ha entregat la seua sexualitat, la seua capacitat de gaudi, com a preu del poder, i li ha imposat aquesta pèrdua a ELLA, que s'ha deixat encadenar com a submisa companya de les seues tristes renúncies.

**No és gens estrany que les dones n'estiguen ja fartes i moltes d'elles han començat a alçar el vol per si mateixes; ¿serem capaços els barons d'alçar-lo també i acompanyar-les com a iguals, acceptant possibles diferències sense imposar-les? Homes per la igualtat a Espanya, ho intenten**.

**No hi ha per què creure's totes les mentides**; podem reinventar-les al nostre plaer. ¿Per què no començar a sentir que ens mereixem un respecte profund cap als nostres propis desitjos sexuals?, ¿per què no propiciar entre tots i totes aquest respecte?, ¿per què no crear les nostres sinceres veritats en compte de deixar que ens siguen imposades les creences alienes sobre nosaltres mateixos?

Sí, les nostres veritats sinceres, que seran com espills màgics canviants en el nostre creixement… veritats transformables, metàfores autèntiques que canvien amb nosaltres.

Deia **Mike Jagger: «que no et pinten el món de negre, acoloreix-lo al teu gust. Res no és definitiu, tot és canviable».**

Així, doncs, **la nostra pròpia sexualitat, ja des de la infància, és rica i esplendorosa en les seues possibilitats**. Al llarg de la vida aprenem pors i coaccions que ens van ***educastrant***. És qüestió, doncs, d'**aprendre** a reconéixer i a escoltar tota la varietat enorme de desitjos sexuals, que viuen en nosaltres, reprimits, ocults, inconscients…, fruit d'una repressió sexual, que ha sobrevalorat només una relació o desig, anul·lant o bloquejant la varietat esmentada i empobrint la nostra capacitat eròtica, ja que el discurs normatiu, moral i social, té a veure amb la reproducció, no amb la sexualitat. Però aquests desitjos no estan morts, encara que de vegades ho semblen en la seua letargia; encara que reprimits, dormits, continuen bategant en el nostre rerefons i ocasionant de vegades determinats conflictes de la nostra personalitat (fixacions, obsessions, fòbies…); ¿per què limitar-nos a un sol òrgan, quan podem tocar una infinitat d'instruments?

Una societat jeràrquica, classista, masclista, opressora…, triarà sempre una sexualitat alienant, restrictiva, dominant/dominada…, una societat realment democràtica i lliure requereix una sexualitat plural, àmplia i intransferible, que puga ser realment compartida amb qui vulguem de manera autònoma i independent. ¿Per què, doncs, ***transferir*** la teua sexualitat, si la pots compartir gojosament si ho desitges i et desitgen? Ara bé, per molt que cregues desitjar alguna cosa d'alguna persona, els altres no estan verdaderament obligats a oferir-t'ho, i aquesta resistència no significa que siguen uns estrets…

**La seducció pot ser un camí per a arribar a compartir; la imposició, la manipulació, l'insult, no fa un desig atractiu ni divertit, sinó que es torna repulsiu en la seua imposició. El respecte als altres és paral·lel al respecte per un mateix: si no respectes no et respectaran.**

**La no acceptació de la nostra sexualitat ens portaria a mecanismes impositius; si ens vérem bloquejats, els nostres desitjos se'ns *dispararien* i ens convertiríem en víctimes i botxins** d'ells, sense ser capaços de disfrutar lliurement. Si no ens acceptem, difícilment podrem acceptar els altres, ¿per què no fer possible el fet de viure embeguts del respecte pels altres i l'estima respectuosa cap a nosaltres mateixos?

Així, doncs, qualsevol intervenció social o legal sobre la sexualitat només estaria justificada en tant que assegure el seu caràcter de dret individual, és a dir, que potencie la llibertat de cada persona o col·lectiu; llibertat que serà reconeguda

socialment per mitjà d'una informació veraç que qüestione els hàbits sexuals repressius —fixats en formes restrictives— i les bases de funcionament social que coarten la vivència corporal i la voluntat de les persones.

El sistema jurídic hauria de considerar les expressions sexuals com a drets personals i no reprimir mai, ni discriminar, cap forma d'activitat o relació sexual, excepte la coacció, que, si és el cas, produira en algun cas. Es tractaria de protegir socialment/legalment totes les relacions sexuals lliurement i mútuament acceptades, qüestionant les *imposicions* en qualsevol modalitat de relacions sexuals, fins i tot aquelles que es puguen donar *emparades* dins del matrimoni (violència de gènere, maltractament, etc.).

**Cal recordar que la nostra Constitució no accepta cap tipus de discriminació per motius sexuals, i el nostre codi penal condemna l'homofòbia.**

En la declaració universal dels drets sexuals o declaració de València, juny 1997, en el XIII Congrés Mundial de Sexologia, i ratificada en el XIV Congrés a Hong Kong el 1999, es tracta de drets humans i universals. En el 2014 se n'ha fet una revisió per la WAS (Associació Mundial per a la Salut Sexual).

# ANNEXOS

# ANTICONCEPCIÓ

Segurament hages sentit parlar d'**ANTICONCEPTIUS**; com indica la paraula, són **formes d'evitar el risc reproductiu de la relació coital** (penetració de penis en vagina), quan no es desitja que aquesta trobada derive en embaràs.

Hui en dia disposem d'una **gran varietat** d'aquests mètodes anticonceptius per a triar. Però abans de passar a la seua descripció, en farem alguns comentaris generals:

**Cada any, milers d'adolescents queden embarassades sense haver-ho desitjat voluntàriament, segons refereixen els estudis respecte d'això**. Aquests milers d'adolescents i joves i les seues parelles sexuals, haurien pogut accedir amb més llibertat i tranquil·litat al **plaer coital**, que desitjaven sense les conseqüències no buscades, ni volgudes, i fins i tot, a vegades, ni tan sols valorades o imaginades… **Hui en dia**, es pot **accedir a una bona informació sexual i anticonceptiva**, tenint clar que, per a això, les persones que volen involucrar-se en les relacions sexuals coitals sense desig d'embaràs consegüent, se suposa que volen prendre's interés i assumir la responsabilitat de les decisions de la seua vida sexual.

Embarassar-se o no no és actualment un fet que no es conega com ocorre ni és una cosa de mala sort, ni és una qüestió per a «tancar els ulls» quan la situació eròtica arriba a desbordar-se sense haver decidit res encara sobre això… És una cosa que les persones joves poden decidir amb consciència, demostrant així la seua capacitat d'adults, sense jocs infantils d'atzar, ni de «gallinetes cegues». Un plantejament franc i sincer —personalment i en parella— és el millor camí per a evitar un muntó de disgustos «no previstos». **Per la teua salut sexual, protegeix-te sempre utilitzant condó en les teues relacions coitals vaginals i/o anals, si no vols sorpreses no desitjades.**

**L'anticoncepció és cosa de dos**, ja que la relació sexual coital vaginal que pot embarassar és cosa de dos, persones de diferents sexes. Així, doncs, **no és només**

**responsabilitat de la dona**, per descomptat que **també és responsabilitat de l'home-baró-jove-adolescent que amb ella comparteix aquesta relació**... De manera que no és suficient que l'anticoncepció l'assumisca la dona, encara que siga amb el beneplàcit del baró, sinó que ell —**en cas de considerar que no és el moment per a ser pare**—, tindrà valorades les seues possibilitats i decisions d'ús anticonceptiu, prèviament a l'inici de qualsevol relació sexual que comporte responsabilitat reproductiva, ja que, de moment, no la desitja.

**No hi ha cap mètode anticonceptiu millor *objectivament* per a totes les persones**; la decisió d'ús depén de molts factors personals i de parella (edat, freqüència de relacions coitals-vaginals, salut, actitud cap als propis genitals, motivació personal per al seu ús, etc.), que és convenient que siguen valorats en cada moment de la vida fèrtil.

L'ús d'un anticonceptiu, si es converteix en *automàtic* sol comportar una sexualitat automàtica i poc satisfactòria.

És molt important fer-se conscient de l'anticoncepció triada en un moment donat; per a això és imprescindible que estigues ben informat/ada. A més d'estudiar amb deteniment el que et contarem de cada un dels mètodes, no estaria de més que ho pogueres comentar amb gent de la teua confiança, que t'inspire assossec i seguretat: tal vegada ton pare o/i ta mare, algun possible germà o germana o amic i amiga, o bé acudir a personal qualificat en planificació reproductiva i sexologia (centres de salut sexual), o llegir-te un bon llibre en el teu temps lliure sobre el tema.

Tant s'ha parlat d'anticonceptius que semblaria que desitjar embarassar-se fóra en si com una malaltia o una cosa abominable. Res més lluny de la realitat. Embarassar-se, parir un fill o filla, criar-lo/la des del desig conscient ¡pot ser una cosa tan bonica! Per a això requerim d'unes condicions adequades: **una clara decisió de ser mares i pares, una tranquil·litat en aquest assumir la responsabilitat d'ajudar a créixer una nova vida humana, una capacitat d'amor adult per a disfrutar aquesta experiència i, tal vegada, haver viscut molt de la nostra llibertat personal, de la nostra realitat sexual. Llavors, ser mare, ser pare, serà una experiència humana inigualable, i no un joc**

**inconscient de xiquetes o xiquets en el qual posar a prova feminitats i virilitats encara no madures**.

Moltes joves hui en dia encara diuen: «És que això d'utilitzar un mètode anticonceptiu és una llanda…, ¡però no ens volem embarassar!». Llavors proposem: ¿per què no aprendre a disfrutar profundament de totes les formes de relacions sexuals que no siguen, precisament, la penetració vaginal?, ¿és que el coit vaginal és l'únic o el millor joc sexual?... ¿coneixes el *petting* (tocaments)?

Bé doncs, passem a informar, per a aquelles persones que ho desitgen, sobre cada un dels anticonceptius amb detall.

Començarem per enumerar procediments que s'han usat com a anticonceptius, però que en realitat són **MÈTODES QUE NO EVITEN L'EMBARÀS**:

1. Els **LLAVATS VAGINALS** després del coit, ja que els espermatozoides arriben molt ràpidament al coll uterí i al seu interior, a causa del **reflex de succió del coll uterí** sobre el líquid ejaculat-reflex, que es produeix durant la relació sexual coital vaginal.

2. **Tampoc el COIT INTERROMPUT (marxa arrere)**. Ja saps que consisteix a retirar el penis de la vagina immediatament abans de l'ejaculació perquè el semen no n'entre dins. Però no és efectiu ja que les gotetes que ixen del penis abans de l'ejaculació poden portar-hi suficients espermatozoides que hagen quedat pels conductes, si no fa molt de l'anterior ejaculació. A més, quan el baró sent molta excitació, pot tindre xicotetes pèrdues de semen (que fins i tot passen desapercebudes per a ell), i que tenen capacitat fecundant. De totes maneres, el control requerit per a ejacular fora de la vagina, no sol permetre una satisfacció positiva ni una resolució de l'orgasme i això pot **donar lloc a trastorns físics (congestió pelviana en la dona i, a la llarga, impotència en el baró)**, i psicològics a ambdós membres de la parella (irritabilitat, nerviosisme, ansietat, mal humor, temor, etc.).

3. Hi ha altres parelles que utilitzen els **DIES DE LA REGLA** (menstruació) per a les seues relacions coitals vaginals, **creient que aquests dies no és possible un embaràs. Això no és cert**: que els dies de la regla siguen fecunds, o no, depén de la duració dels cicles menstruals de cada dona (o siga, com déiem anteriorment, **el nombre de dies comptats des del primer dia de la regla fins a l'anterior al primer dia de la regla següent), i de la duració de les seues regles** (nombre de dies que té la menstruació en major o menor quantitat). Així, en dones que solen tindre **cicles curts, o bé regles llargues**, és fàcil que els seus dies fèrtils s'ubiquen solapats a dies de regla. Amb la qual cosa aquest criteri, en general, no és vàlid com a anticonceptiu. A més, **aquest mètode no és fiable**, perquè en algunes circumstàncies es podrien donar ovulacions paracícliques i, per tant, fora del nostre ritme habitual conegut.

4. L'ÈPOCA DE LACTÀNCIA, en les dones que crien els seus fills o filles després del part, tampoc evita l'embaràs, perquè es produeixen ocasionalment ovulacions i, per tant, poden ser fèrtils.

## PROCEDIMENTS ANTICONCEPTIUS QUE SUPOSEN UNA REGULACIÓ NATURAL I COOPERATIVA ACTIVA DE LA FERTILITAT

S'han denominat **anticonceptius naturals**, per indicar que **no s'utilitza cap procés físic, químic o quirúrgic per a evitar la fecundació**.

**Requereixen que la dona aprenga a conéixer el seu propi cos i el seu funcionament**, així com a sentir la influència que té sobre ella el medi en què està i la seua forma peculiar de viure'l. Mentre aquest aprenentatge té lloc és útil utilitzar certs mètodes anticonceptius que puguen canviar el seu propi ritme personal (per exemple: la píndola anticonceptiva inhibeix l'ovulació i les seues manifestacions, el dispositiu intrauterí, DIU, pot canviar el fluix vaginal).

**En un principi convé, doncs, que sigueu assessorats per una persona especialitzada en aquests temes, fins a tindre ja la pròpia seguretat de**

**saber quan són exactament les ovulacions**. Llavors, la **dona** recupera la seua pròpia **autonomia** en referència als seus períodes de fertilitat naturals i s'obri davant d'ella un bell camí de consciència personal en referència a la seua energia sexual.

**Conéixer quan s'ovula és un punt bàsic** per a poder regular de manera natural la fertilitat, j**a que el que es desitja és que òvul i espermatozoides no es troben alhora**.

Tots els mètodes que explicarem ací són formes diverses i complementàries per a això. Deixant passar dos dies després de l'ovulació real ja no hi ha possibilitat d'embaràs, ja que l'òvul ha mort, per la qual cosa es podrien tindre relacions coitals vaginals fins al començament del nou cicle menstrual, la pròxima regla, sense risc d'embaràs no desitjat.

**Aprendre a reconéixer quan ovulem és relativament senzill, només requereix desig de conéixer-se i constància en l'autoobservació**.

Més difícil és predir quan serà l'ovulació següent, ja que això pot estar influït per variats i múltiples factors físics i emocionals… i, per això, l'ovulació calculada i esperada per a certes dates, per dones de cicles regulars, podria en alguna ocasió arribar a desplaçar-se avançant-se.

Així, doncs, **la primera part del cicle menstrual** (des que comencem a tindre la regla fins que ovulem) és la més insegura a nivell anticonceptiu, i això inclou, per descomptat, els dies de la regla. El càlcul de dies *no fèrtils* seria, en tot cas, des del primer dia del cicle menstrual (el dia que baixa la regla), fins a uns cinc dies abans de la pròxima ovulació *prevista*, ja que si deixem menys marge de temps, hi podria haver encara prou espermatozoides vius en l'interior del cos de la dona, amb la consegüent possibilitat d'embaràs.

**RECORDA: ¿Què fer en aquests dies fèrtils? Hi ha diverses opcions si no es desitja l'embaràs: jugar a explorar totes les possibilitats sexuals gojoses excloent el contacte penis-vagina (*petting*), o bé utilitzar mètodes anticonceptius de barrera que descriurem a continuació d'aquests, si**

**realment desitgem una relació sexual amb penetració vaginal… i ¿què pot fer el baró? És molt bonic començar a cooperar amb la teua parella en aquest camí d'aprenentatge i viure de prop els cicles amb ella… Utilitza i porta sempre condó en totes les relacions sexuals en què vages a practicar sexe vaginal.**

Passem a comentar alguna de les modalitats d'aquesta anticoncepció natural, que, com hem dit, és convenient que siguen utilitzades complementàriament entre si per a augmentar-ne l'eficàcia.

**1. Mètode del RITME o del CALENDARI o d'OGINO-KNAUS**

Es basa en el fet que la dona ovula normalment 14 dies abans de la pròxima regla. Aquest mètode requereix, abans de començar a ser utilitzat, que durant 12 mesos s'hagen anotat cuidadosament la duració dels cicles menstruals.

**TIN-HO PRESENT: Llavors es té en compte el de menor duració, el més curt, i a aquest se li resten 18 dies: així es determina, teòricament, el primer dia fèrtil del dit cicle.**

**També es té en consideració el cicle més llarg de l'últim any i a aquest se li resten 11 dies per a calcular l'últim dia en què s'és fèrtil**.

Es diu popularment «que hi ha tants fills d'Ogino com fills d'Al·là»: o siga, que aquest mètode emprat aïlladament pot fallar sovint, ja que, en realitat, és un càlcul teòric (a l'aire), que a penes té en compte les variacions especials que cada dona pot sentir en l'ovulació i que descrivim a continuació.

**2. Mètode de la TEMPERATURA BASAL**

Es basa en el fet conegut que **quan es produeix l'ovulació —i per efecte de la progesterona** que llavors comença a alliberar-se des del cos luti—, **la temperatura corporal augmenta de 0,5°C a 1°C**. Per tant, detectant aquest augment de temperatura corporal, podrem saber quan ja hem ovulat i deixant

**passar tres preses de temperatura ja elevada**, l'òvul ja no estarà viu (ja que hauran passat els seus dos dies de vida) i la fecundació, teòricament, no seria possible en aquesta segona part del cicle.

Com hem dit amb anterioritat, fa falta un cert entrenament i assessorament professional al començament d'aquest camí d'autoconeixement personal, després és senzill. **Acudeix als Centres de Salut Sexual de la CV. Allí t'assessoraran. I si vols saber o sospites que tens una infecció de transmissió sexual (ITS) o VIH acudeix als CIPS. (En l'annex del llibre, trobaràs els centres.)**

**Perquè l'ús d'aquest mètode siga correcte**, convé tindre en compte les consideracions següents:

- **Utilitzar un termòmetre de temperatura basal (de venda en establiments de farmàcia)**.
- **Posar-lo sempre en contacte amb el mateix orifici natural (boca, vagina o anus).**
- **Prendre la temperatura en condicions basals, que vol dir:**
  - **A la mateixa hora cada dia al matí.**
  - **Abans d'alçar-se.**
  - **Sense haver fet cap exercici físic (per exemple, el termòmetre convé que ja estiga baixat des del dia anterior).**
  - **Havent descansat almenys 6 hores seguides.**
  - **En dejú.**
  - **Amb una temperatura exterior regular**.

•Anotar cuidadosament la temperatura en la gràfica començant pel primer dia del cicle menstrual (o siga, el dia que baixa la regla), i acabant el dia anterior a la següent menstruació (realment sabem que acaba un cicle quan ja n'hem començat un altre).

Així podrem observar com al voltant de 14 dies abans de la pròxima regla, la temperatura basal puja i es manté així d'elevada al llarg de la segona part del dit cicle menstrual, tornant a descendir al voltant de la regla o mantenint-se alta —en cas d'embaràs— fins al part.

És fàcil distingir aquest augment de temperatura (0,5°C - 1°C) del causat per les defenses naturals contra una infecció, que s'expressen per mitjà de la febre (augment de 2-3°C).

Per a augmentar l'eficàcia d'aquest mètode anticonceptiu, convé que s'use juntament amb algun dels següents:

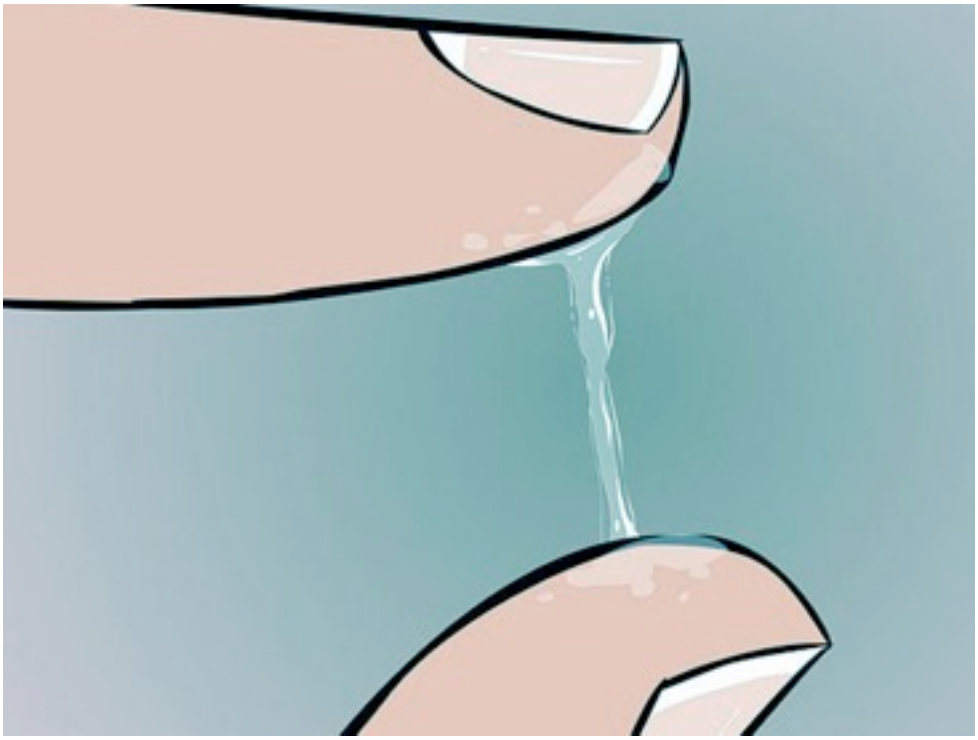
**3. MÈTODE DE BILLINGS o mètode del MOC CERVICAL**

Es basa en el fet que, **durant el període fèrtil, el fluix vaginal de la dona, és diferent del de la resta de dies del cicle menstrual**: es tracta d'una sensació d'humitat vaginal especial i d'eixida de fluix filant i transparent que s'estira, quan el toquem entre els dits, fins a 10 cm. És el tap mucós del coll uterí, que per la influència hormonal en aquest període del cicle, es transforma per a facilitar —a nivell microscòpic— el lliscament ràpid dels espermatozoides a través del seu orifici cervical: aquest moc està constituït per fils finíssims, que funcionen com autèntiques pistes de lliscament per a les cèl·lules sexuals masculines, facilitant així la fecundació interna (espermatozoides).

Com vam dir en parlar del **coll uterí**, podem visualitzar l'eixida d'aquest moc cervical, a través del coll uterí, **si ens col·loquem l'espècul i ens ajudem amb la llanterna i l'espill de mà**; també és molt recognoscible quan ix de la vagina a l'exterior del nostre cos (autoconeixement o *self help*).

## 4. Estudi de la CRISTAL·LITZACIÓ DE LA SALIVA I DEL MOC CERVICAL

Poden corroborar quan la dona està en **fase fèrtil**, ja que per acció de les hormones sexuals estrogèniques, aquests fluids de la dona (saliva, **moc cervical**) **cristal·litzen** i poden ser vistos al **microscopi**, en forma **de frondes (fulles) de falaguera**.



### Observacions PERSONALS

**Si aprenem a autoconéixer-nos**, veurem clarament la quantitat de detalls diferents que presentem personalment en **el nostre període fèrtil**: tal vegada els nostres pits estan més turgents; tal vegada sentim en l'ovulació sensacions especials en un dels costats del ventre; tal vegada la nostra mirada siga més viva; tal vegada les nostres ganes de comunicar-nos siguen majors; tal vegada estiguem més jovials i optimistes; tal vegada la nostra libido siga major, els nostres desitjos sexuals més intensos…

A nivell de genitals hi ha prou canvis que poden percebre totes les dones en aquest període: coll uterí més obert, canvi de posició relativa quant a l'alineació vagina-coll uterí…

Si aquestes observacions i sensacions les unim amb les dades anteriors, **en uns mesos podem aprendre tant sobre la nostra pròpia capacitat de fertilitat com d'anticoncepció. (TALLERS DE SALUT SEXUAL ANTICONCEPTIVA NATUIRAL)**

## MÈTODES ANTICONCEPTIUS BARRERA

Es denominen així **aquells anticonceptius que impedeixen que l'òvul i l'espermatozoide es troben en l'ESPAI GENITAL INTERN DE LA DONA**, pel fet de crear una barrera a la dita trobada.

**Aquesta barrera pot ser química o física**:

- **Química**: són els anomenats **espermaticides**. La seua acció consisteix a immobilitzar i/o matar els espermatozoides, i poden tindre **distintes presentacions comercials**: en forma de **cremes** o bé sòlids com **els òvuls vaginals, papers espermaticides**, etc.

- **Física**: que pot ser col·locada: en els genitals de la dona (**condó femení, diafragma vaginal, esponja vaginal [tampó contraceptiu]**) **o en els genitals del baró (preservatiu, condó o profilàctic)**.

Ens detindrem ara un poc en aquests mètodes que, com hem dit adés, poden complementar molt bé els mètodes naturals descrits per aquells dies en què la fertilitat és una realitat i que, per tant, hi ha possibilitats d'embaràs no desitjat.

**RECORDA: Tots els mètodes barrera són senzills d'aprendre a utilitzar-los i atés que s'utilitzen just quan va a tindre's una relació coital vaginal que no es desitja procreativa, només cal recordar de tindre'ls a mà llavors**.

**TINDRE EN COMPTE: Es venen en les farmàcies, sense recepta mèdica ja que no solen presentar efectes secundaris (són innocus)**.

Quant a aprendre a utilitzar-los, no requereixen ajuda professional (excepte en els primers passos d'utilització del diafragma), per la qual cosa et poden oferir una **gran autonomia**.

Són mètodes que permeten **molta versatilitat**, ja que per a cada ocasió pots utilitzar per a cada ocasió les combinacions que més t'abellisca.

**RECORDA: Vegem ara, doncs, algunes consideracions importants a tindre en compte en la utilització dels espermaticides** o **Mètodes de barrera química**:

- Tots es col·loquen en l'interior de la vagina, el més profundament possible, abans de la relació coital vaginal, ja que és en el coll uterí on han d'exercir la seua màxima acció.
- **La seua eficàcia disminueix en presència de substàncies sabonoses**; per això, es requereix que cap dels membres de la parella sexual no llave els seus genitals amb sabó abans del coit vaginal **i, si han sigut usats via vaginal, és millor que la dona espere huit hores si desitja llavar-se amb sabó**. De totes maneres, en les farmàcies solen vendre alguns *sabons* especialment pensats per a no detindre l'eficàcia espermaticida i que es poden utilitzar.
- Els òvuls fàcilment es fan líquids amb la calor per la qual cosa, a l'estiu, cal guardar-los en el frigorífic per a poder-los utilitzar. Els papers espermaticides, encara que també són sòlids, no es fan fluids amb la calor.
- Els espermaticides només exerceixen la seua acció quan estan en estat fluid, de manera que **si s'utilitzen òvuls o paperets espermaticides**, perquè puguen ser eficaços **han de passar almenys 10 minuts des de la seua col·locació en la vagina fins que la penetració ja és possible — amb protecció anticonceptiva**.

De totes maneres, el seu ús com a anticonceptius aïllats no és freqüent, ja que no atorguen una protecció anticonceptiva suficient; per això solen usar-se associats

complementant l'eficàcia d'altres mètodes. Així, doncs, són un complement indispensable per al diafragma i les esponges vaginals o tampons contraceptius; s'utilitzen juntament amb els preservatius quan es requereix una eficàcia contraceptiva gran; es recomanen habitualment en dones que s'hagen inserit un DIU (del qual parlarem més avant), com a reforç anticonceptiu durant el període fèrtil del seu cicle menstrual; també són usats durant el període d'aprenentatge dels mètodes naturals, assegurant així els dies d'escassa probabilitat d'embaràs, etc.

**Els que es col·loquen en la vagina de la dona**:

***Diafragma vaginal***: És una **goma fina en forma de volta**, amb un anell circular en la vora que es col·loca en l'interior de la vagina.

S'hi introdueix plegat (com un tampó menstrual) i s'encaixa en la cara posterior del coll uterí i, per la part anterior, descansa per darrere de l'os del pubis. D'aquesta manera, cobreix tot el coll uterí i la part anterior de la vagina.

**Cada dona necessita una mida pròpia i, per a determinar-la, es requereix consultar una persona especialitzada**. Només en el cas que s'augmente molt de pes, o després d'algun embaràs, la mida podria canviar i convindria revisar-la per a mantindre la seua eficàcia contraceptiva.

QUAN ES TRAU, es renta (només amb AIGUA) i s'eixuga bé.
Es conserva així en la seua capseta fins a la pròxima ocasió.

Si es preveu que es tardarà prou fins al següent coit vaginal, és millor guardar el diafragma en la seua capseta empolvorant amb farina de dacsa, per a conservar-lo millor (ja no es recomana usar pòlvores de talc per a això, per si les seues restes pogueren tindre efectes secundaris en el coll uterí).

***Preservatiu o condó femení***: És un mètode anticonceptiu de barrera que, a més d'ajudar a previndre un embaràs, contribueix a la prevenció del VIH i altres infeccions de transmissió sexual.

És una funda blana molt resistent feta de poliuretà transparent, amb dos anells de plàstic en cada extrem. L'anell de l'extrem tancat a causa de la seua dimensió més menuda s'usa per a facilitar la inserció i mantindre el condó apegat al coll uterí, el de l'extrem obert és més ample i es manté fora de la vagina, cobrint els genitals externs de la dona i la base del penis.

**¿Com es posa?**

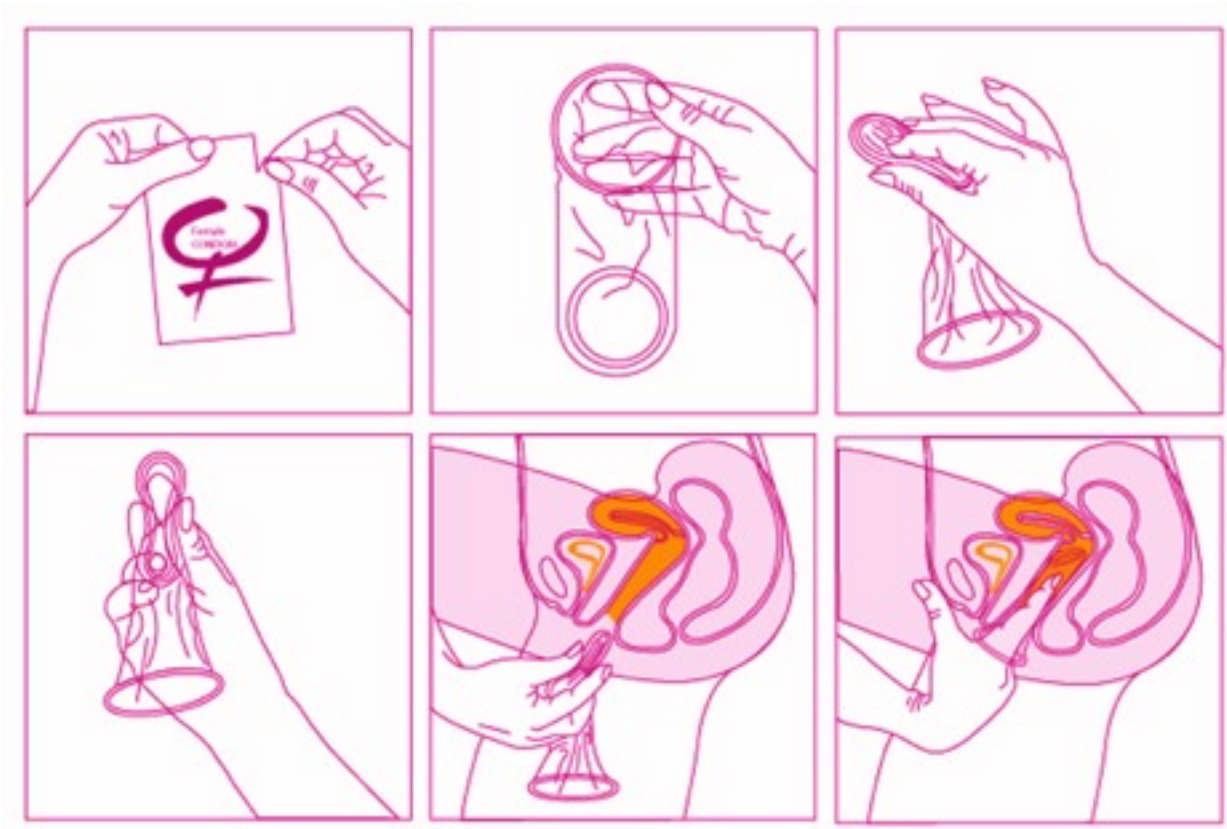
Una de les posicions correctes per a introduir per la vagina el condó femení pot ser posant una cama damunt d'una cadira; també asseure't en la vora d'una cadira, o també posar-te aponada, etc.

Has de separar els llavis externs. Recorda que el condó té dos anells; un dels anells va col·locat en l'interior de la vagina i l'altre en l'exterior de la vagina.

La cara interna del condó femení està coberta d'un lubricant amb base de silicona, però com a regla general el preservatiu femení ve amb un lubricant addicional.

**¿Com es retira?**

Una vegada finalitzada la relació sexual, abans d'incorporar-te has de prémer i girar l'anell extern del condó femení per a assegurar-te que el semen es queda en l'interior, has de retirar el condó tirant amb suavitat perquè no entre en contacte amb els genitals interns de la dona.



**RECORDA: Sigues ecològica, i tira el condó lligat al fem**.

**Aprendre a usar el diafragma és senzill**: Com ja hem dit, és convenient, al començament, assessorar-se en l'aprenentatge del seu emplaçament correcte amb la persona especialista. Una vegada aprés, la seua utilització és senzilla i permet una gran autonomia.

**Es col·loca, com hem comentat, en la vagina i abans del coit vaginal. És convenient que el seu ús vaja associat a espermaticides a fi que la seua eficàcia siga correcta. Es retira quan almenys hagen passat huit hores des de l'ejaculació** (no molesta gens portar-lo posat; com que s'ajusta tan bé a l'anatomia genital de la dona, realment ni es nota). Ix amb facilitat de la vagina agafant-lo per la seua vora anterior amb els dits, com t'ensenyarà l'especialista.

**Esponja anticonceptiva o tampó contraceptiu**

Es tracta d'un **cilindre esponjós**, el funcionament del qual és semblant al diafragma: **també ha d'usar-se amb crema espermaticida** (amerant-lo per les dues cares), i es col·loca en l'interior vaginal, abans de la penetració coital vaginal, **i es retira passades huit hores des de l'ejaculació**.

Les diferències entre aquestes dues modalitats anticonceptives radiquen en el fet que: **l'esponja vaginal no té diferents mides, sempre és de la mateixa grandària, no requereix, doncs, un amidament previ, ni l'aprenentatge específic com passa en el cas de l'ús del diafragma**.

També és cert que això comporta un descens de seguretat anticonceptiva en referència a l'alta eficàcia protectora que ofereix el diafragma usat amb espermaticida. Això es deu al fet que moltes dones no coneixen on està el seu coll uterí i, per tant, l'esponja difícilment serà col·locada allí —que és, com ja vam dir, on més protecció fa falta—. I a més, al ser l'esponja de «mida única», no s'adapta tan bé com el **diafragma** a l'interior de la vagina, i la seua ubicació, per tant, no és tan eficaç.

L'esponja és d'un sol ús, però el **diafragma** ben conservat, es **pot usar més d'un any** (és clar que els preus són prou distints).

## Anticonceptius que es col·loquen en el penis del baró:

***Preservatiu (condó o profilàctic)***: en realitat és l'únic anticonceptiu reversible al qual poden optar comunament els barons per a exercir la seua responsabilitat anticonceptiva —quan no volen ser pares i volen disfrutar d'una relació coital vaginal responsable i segura.

Com ja sabràs, es tracta d'una funda resistent de goma que s'adapta al penis en erecció. Per cert, i a pesar del que conten alguns acudits: ¡són de mida única! (encara que la marca RFSU ven l'OKEIDO, que és el més gran del mercat).

Comentarem ara alguns consells utilitzar-lo correctament i amb eficàcia anticonceptiva.

**Llig atentament i practica**

- El més convenient i segur és adquirir-lo de bona qualitat, en llocs de confiança, on no hagen estat exposats a la calor excessiva (la goma es pot

deteriorar). Cal assegurar-se que porten una data de caducitat correcta i que estan lubrificats.

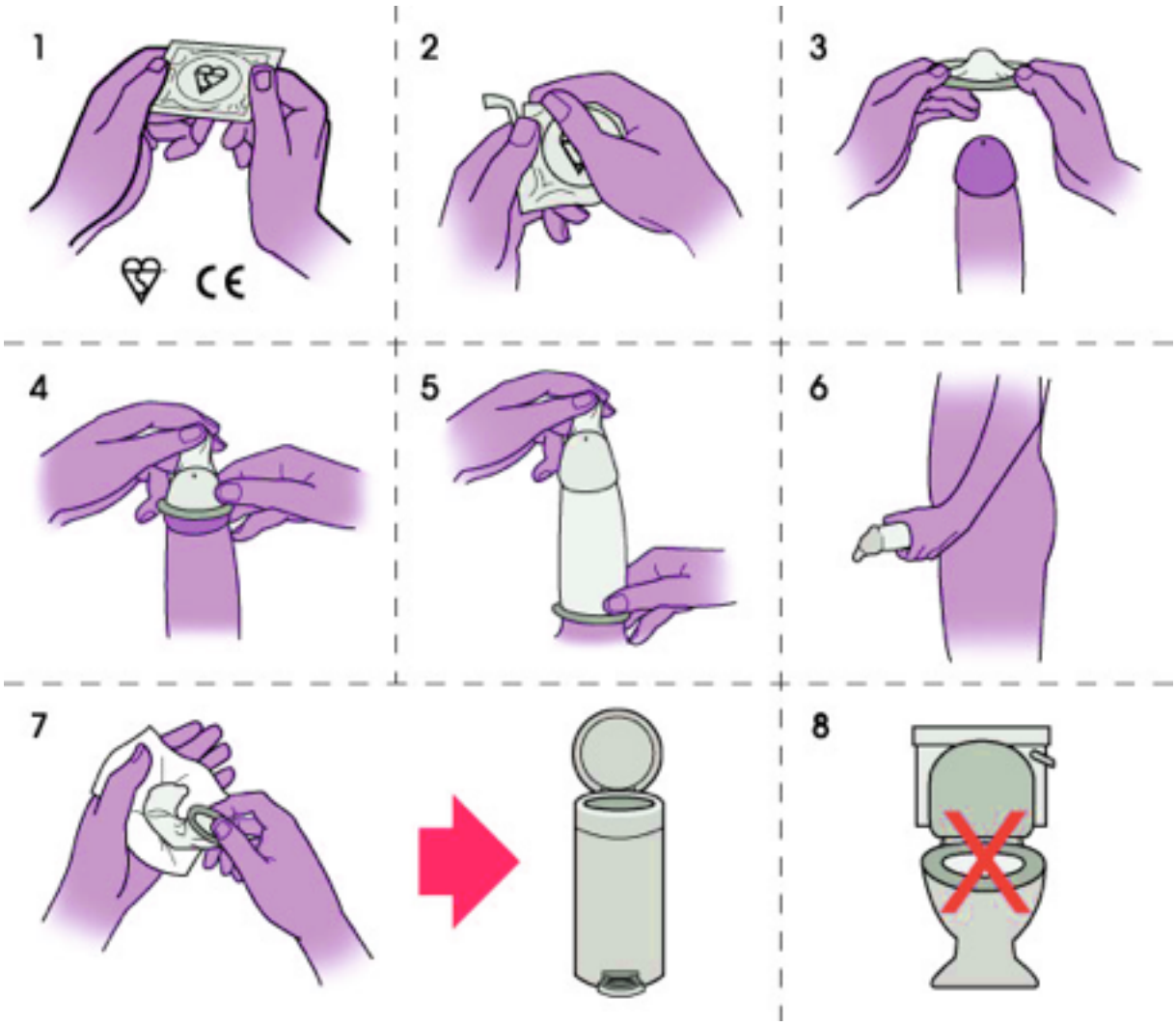
• Convé conservar-los en lloc sec i fresc (i no en la guantera del cotxe, per exemple).

• **És un mètode que, correctament utilitzat, ofereix una seguretat anticonceptiva alta**; però si, de vegades, es requerira una protecció màxima, es podria utilitzar aquest mètode combinat amb l'ús d'algun espermaticida vaginal, o bé, adquirir preservatiu amb crema espermaticida ja incorporada.

• El seu ús es recomana especialment, com tal vegada ja sàpies, en situacions en què hi haja risc d'entrar en contacte amb microbis que poden generar alguna infecció de transmissió sexual (ITS). (Per exemple, si es van a mantindre relacions coitals [anal, vaginal, oral], amb una persona que, al seu torn, ha tingut altres *partenaires* que pogueren ser portadors d'algun d'aquests microorganismes patògens.) Aquesta és una recomanació sanitària que és molt indicada per a aquestes situacions, i això encara que s'estiguen utilitzant altres mètodes contraceptius o, fins i tot, per a persones en edat no reproductiva o que siguen infèrtils.

**¿Com es posa el condó?**

• Quan el penis està en erecció i ja es vol la penetració vaginal i/o anal des d'un principi.
• Sempre abans de qualsevol penetració vaginal i/o anal.
• Subjectant la seua punta perquè quede buit el petit receptacle situat en la part corresponent al gland, ja que així podrà funcionar bé com a depòsit del semen en ejacular i el condó no es trencarà. Desenrotllant-lo suaument al llarg del penis amb l'ajuda de la part interior dels dits índex i cor, ja que en aquesta pell no sol haver-hi asprors que el puguen trencar.
• Abaixant-lo el màxim possible fins a la base del penis.



**¿Com es retira?**

- Després de l'ejaculació, subjectant-lo per la base per a evitar que el semen isca i puga accedir a la vagina.
- En un temps prudencial, abans que el penis torne al seu estat habitual de flacciditat i el profilàctic puga caure del penis.
- Després de ser retirat i comprovat que ha contingut el semen ejaculat, ja pot ser tirat, ja que són d'un sol ús i només tenen validesa per a un coit. Mai no s'han de tirar al vàter.

**RECORDA: Sigues ecològic i tira el condó lligat al fem**.

**¿I si es trenca?**

- És una típica pregunta que continuen fent les persones jóvens quan encara no estan habituats a l'ús dels preservatius. La veritat és que utilitzats tenint en compte les recomanacions que hem exposat, realment no solen **trencar-se. ¿I en el cas que ocorreguera?** Llavors tindríem la sort de saber just en quin moment s'ha produït «la fallada anticonceptiva». ¿Què volem dir quan diem que això *és una sort*? **Doncs que el condó és l'únic mètode anticonceptiu que, quan falla, podem saber si aquell dia del cicle menstrual en què estem es tracta d'un dia fèrtil o no**. Suposem que estem ja prop de la pròxima regla, que la xica ja va sentir els efectes de l'ovulació fa molts dies. Doncs, ¡a esperar la regla tranquil·lament! Que no, que just ens ha succeït això en un dia fèrtil, llavors podem recórrer tan ràpid com puguem a l'anomenada *anticoncepció d'emergència*, a la *píndola del dia després* o la *píndola postcoital*, que comentarem després en l'apartat d'«Anticoncepció hormonal». Per tant, el més pràctic si ocorre un trencament del preservatiu o condó, cosa infreqüent, és acudir com més prompte millor a un professional especialitzat en aquesta temàtica, per a veure quina solució li dóna o, millor encara, ¡¡acudir-hi abans per a estar ben informats dels dies fèrtils i de com s'administren aquestes hormones!!

## MÈTODES ANTICONCEPTIUS HORMONALS

**Es tracta de l'administració d'hormones, que actuen sobre els ovaris** inhibint o anul·lant l'ovulació i les seues manifestacions. Els anavulatoris subministrats correctament són anticonceptius segurs ja que, al no madurar cap òvul, els processos de fecundació, implantació, etc., no són possibles.

**No és aconsellable per a xiques molt jovenetes**. Ara bé, si vos decidiu per aquest estil d'anticoncepció, és imprescindible acudir a un metge per a realitzar una revisió prèvia, assessorar-se en el seu ús, accedir a la recepta i, és necessari, així mateix, anar a les visites de control periòdic previstes amb l'objectiu d'anar seguint el procés de la seua tolerància i per a la prevenció-detecció de possibles efectes secundaris.

N'hi ha diverses formes de presentació comercial: en píndola, injectables, pegats, implants subdèrmics.

**Així mateix, la seua dosificació pot ser en**:

- **Píndola diària durant tres setmanes consecutives, seguint les indicacions del prospecte.**
- **Píndola mensual.**
- **Injecció mensual. Injecció trimestral**.

**La forma més usada és la de píndola diària durant tres setmanes consecutives, deixant una setmana de descans en què es produeix una menstruació**. És la més comunament aconsellada ja que va subministrant al cos de la dona a poc a poc el nivell hormonal adequat per a la inhibició de l'ovulació, intentant així generar els mínims efectes secundaris en la salut. **És important tindre en consideració**, a l'hora d'usar-lo, els aspectes següents:

- **Prendre la píndola sempre a la mateixa hora aproximadament.**
- **Utilitzar mètodes de barrera complementaris si durant les tres setmanes d'ingestió diària de pastilles la dona tinguera processos diarreics o vòmits, que li pogueren impedir l'absorció hormonal adequada de les píndoles**, amb la consegüent pèrdua d'efectivitat d'aquestes.
- **En cas d'oblit d'alguna píndola seria convenient** prendre-la només enrecordar-se'n, encara que siga junt amb la de l'endemà; i cal saber que si han passat més d'una determinada quantitat d'hores (en cada prospecte s'hi especifica), ja no hi ha seguretat en l'efecte anticonceptiu i, per tant, es requeriria la utilització de mètodes anticonceptius addicionals, sense deixar de prendre les píndoles fins que s'acabara l'envàs d'aquest cicle, ja que, en cas contrari, podria provocar hemorràgies fora de temps.

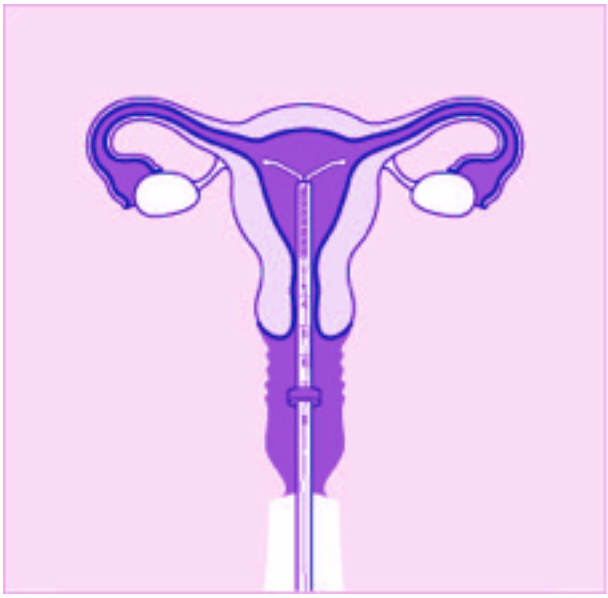
Atés que la utilització d'anticonceptius hormonals **pot empitjorar la circulació sanguínia**, convé, com a mesura preventiva, **cuidar-la més**. Algunes mesures afavoridores de la teua salut circulatòria són: **practicar més l'esport** que t'agrade; **recórrer a una alimentació fresca i natural**; que la teua parella o parelles et faça **massatges ascendents en les cames; procurar no estar dret massa temps**, i relaxar les cames posant-les enlaire sempre que et siga possible; etc. **Així mateix, no convé fumar si prens la píndola**.

Hi ha una modalitat d'anticoncepció hormonal denominada ***píndola de l'endemà*** o ***la píndola postcoital*** o *l'anticoncepció d'emergència*. Es tracta d'un mètode que podria ser utilitzat per a una *emergència*: quan **ha fallat un condó**, en cas d'una **violació** o d'un **coit desitjat imprevist** en període fèrtil i sense cap tipus de protecció anticonceptiva. Seria, doncs, **per a situacions en què ha existit un coit vaginal presumptament fecundant** i del qual no es desitgen conseqüències reproductives. **La píndola de l'endemà és convenient que s'administre com més prompte millor i com a màxim després de 48 hores de l'esmentat coit vaginal**. Es basa en l'administració alta d'hormones que produeixen modificacions en l'interior de la matriu, incapacitant-la artificialment per a un embaràs durant el cicle en què es troba. Aquest procés necessita l'assessorament i el seguiment d'un metge especialitzat a causa dels possibles efectes secundaris de la ingestió d'aquests productes hormonals. NO ÉS UN MÈTODE CONTRACEPTIU PER SI MATEIX, com moltes xiques i joves l'utilitzen.

## DIU O DISPOSITIU INTRAUTERÍ

Petit aparell (dispositiu) que s'introdueix en la cavitat uterina (per això el nom d'*intrauterí*), que té **una validesa entre els dos i els cinc anys** (segons models), encara que es pot retirar en qualsevol moment que es vulga interrompre'n l'acció anticonceptiva. Per a això porta un fil en el seu extrem inferior que, a través del coll uterí, arriba fins a l'interior de la vagina. Aquest fil és convenient que siga controlat periòdicament per la dona, per a assegurar-se que la seua col·locació continua sent la correcta.

**No sol recomanar-se a dones sense fills**, atés que la capacitat de la seua matriu és menor que si n'haguera tingut, i els riscos de rebuig o de sagnats són més freqüents, encara que en el mercat ja hi ha des de fa temps dispositius «mini» per a nul·lípares (dones que no han parit).



La seua acció anticonceptiva sembla ser l'efecte de dificultar la implantació en la matriu, per ser un cos estrany a ella. Per a augmentar-ne l'eficàcia es recomana l'ús d'anticonceptius barrera durant el període fèrtil de cada cicle menstrual.

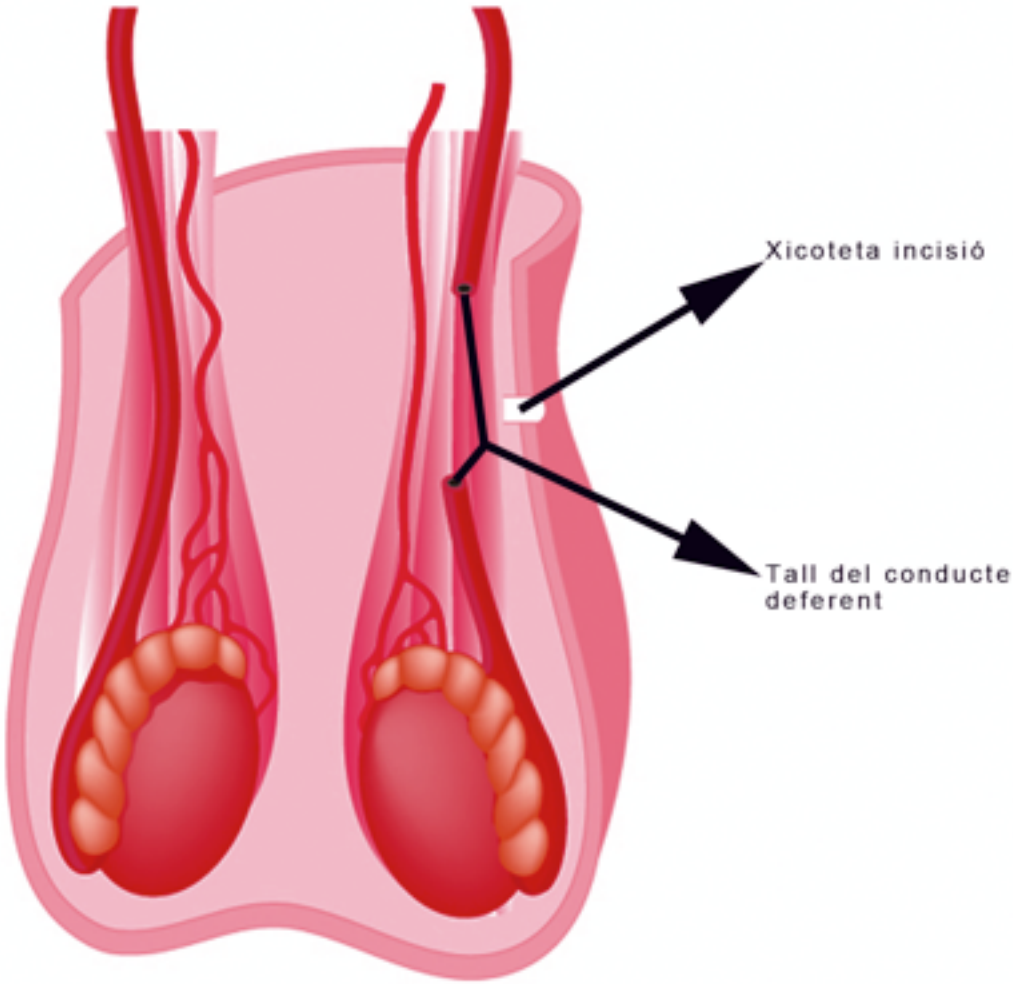
Igual que els anticonceptius hormonals, el DIU ofereix una gran seguretat contraceptiva; però de la mateixa manera que aquells, el seu ús comporta necessàriament acudir a visites periòdiques amb una ginecòloga o ginecòleg, ja que té, també, contraindicacions en el bon/natural funcionament de l'organisme.

La seua col·locació ràpida després d'un coit vaginal que ese tem que puga ser fecundant, per absència d'anticonceptiu, també es pot emprar per a intentar impedir la implantació i gestació subsegüent.

**IMPORTANT: LES SEUES CONTRAINDICACIONS SÓN: EXISTÈNCIA DE TUMORS O INFECCIONS GENITALS I MALFORMACIONS UTERINES.**

## MÈTODES ANTICONCEPTIUS QUIRÚRGICS (ESTERILITZACIÓ)

Per als barons s'anomena **VASECTOMIA**: Consisteix en una petita intervenció quirúrgica, amb anestèsia local, que permet tallar els conductes deferents, que són els conductes que deixen passar espermatozoides des dels testicles a les vies seminals.

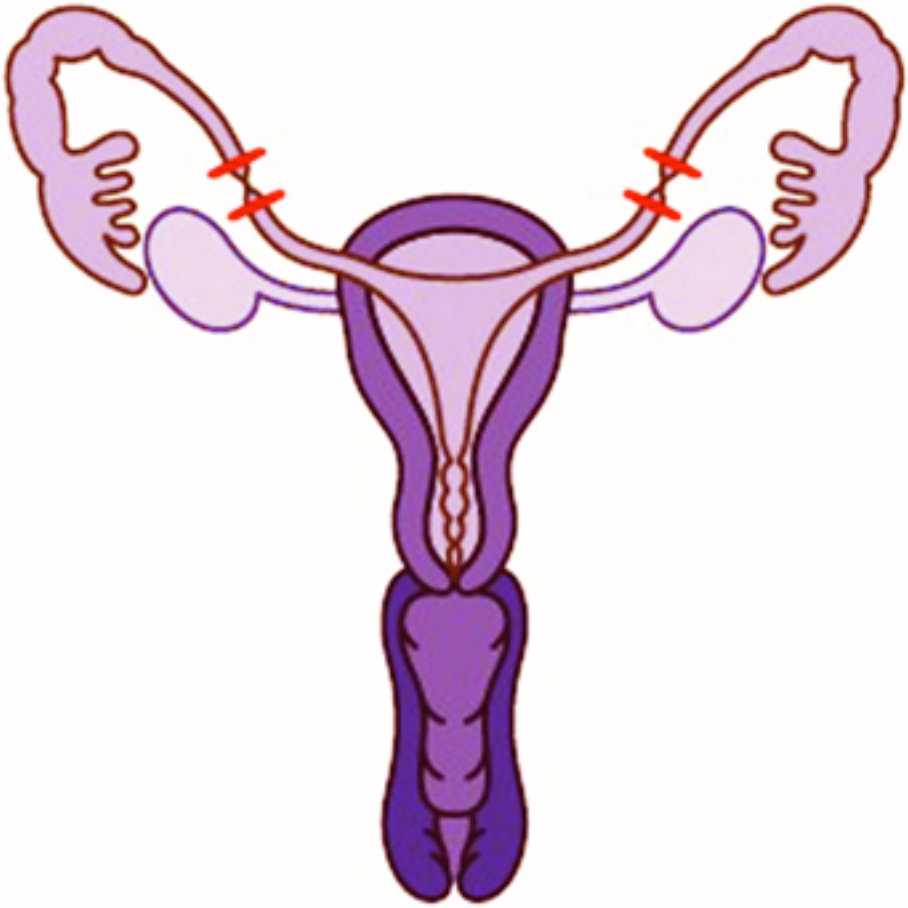



L'esterilització va ser despenalitzada el 1983 a l'Estat Espanyol.

Per a les dones s'anomena **LLIGADURA DE TROMPES**: És una intervenció quirúrgica que requereix anestèsia general, i que secciona les trompes de Fal·lopi, amb la qual cosa ja no es podrà produir cap trobada entre l'òvul i

l'espermatozoides; també es pot realitzar amb anestèsia local amb una tècnica mitjançant laparoscòpia.

L'esterilització en si no té per què afectar l'apetència sexual, erecció, orgasme i satisfacció. És, en general, **irreversible, amb la qual cosa per a la persona a qui se li practica una d'aquestes intervencions, l'anticoncepció i la fertilitat passaran a ser *capítols tancats***.



Ara bé, ja que es tracta de decisions tan definitòries en relació amb la pròpia capacitat de procreació, requereixen una llarga reflexió respecte d'això, **i no es recomanen per a persones joves.**

# INTERVENCIÓ VOLUNTÀRIA DE L'EMBARÀS (IVE) per part de personal especialitzat

**No es tracta d'un mètode anticonceptiu, ja que hi ha en marxa un embaràs que no s'ha evitat.**

L'avortament, hui en dia a Espanya, està despenalitzat.

**Requereix la participació de personal sanitari especialitzat per a la possible intervenció quirúrgica.**

**L'avortament a Espanya es regeix per la Llei Orgànica 2/2010, de salut sexual i reproductiva, i de la interrupció voluntària de l'embaràs (IVE), que va entrar en vigor el 15 de juliol del 2010.**

Fins a les catorze setmanes de l'embaràs, totes les dones a partir dels 16 anys poden decidir avortar.

Sol ser una dura decisió arribar a pensar en aquests extrems: és molt més reflexiu estar ben informada/informat i **ser valent per a afrontar una adequada anticoncepció conscient**, sense haver d'arribar mai a enfrontar tota la problemàtica que genera un embaràs no desitjat, com tampoc la seua interrupció. ¿No creus?

# HIGIENE I ATENCIÓ DELS GENITALS

Està perfectament assumit per una majoria social que una bona higiene corporal és positiva per a la nostra salut integral i la nostra salut sexual en particular.

És cert que els/les joves en general tenen més assumida aquesta consigna d'higiene corporal, per les seues condicions de vida, que altres estaments socials.

No obstant això, la **higiene genital** continua sent estereotipada i, a vegades, és poc acceptada pels mites, els errors i la ignorància que encara persisteixen en aquest tema.

**Els genitals**, com a part del nostre cos, agraeixen ser llavats diàriament, igual que la resta de la nostra pell i òrgans.

Si la higiene és **diària**, amb **aigua** és suficient. Si ho prefereixes també pots llavar-te alguna vegada amb sabó. Procura que no siga irritant, el millor és que utilitzes un **sabó dermoprotector** i **de pH neutre**.

Aquesta higiene dels teus genitals, igual que ocorre amb la de la resta del cos, **evita el risc de contraure infeccions i de transmetre-les a altres persones**.

Hi ha el mite que les dones no han de tindre higiene corporal, ni genital, durant el **període o menstruació**. Això no té cap rigor científic. Al contrari, en aquests dies és quan més convé extremar la teua higiene. Per a llavar bé la vulva separa els llavis i neteja bé les restes i les secrecions que pogueren quedar en la zona, especialment a nivell del caputxó del clítoris. La vagina no necessita ser llavada ja que té els seus propis mecanismes naturals de neteja.

Un altre detall important que, **si eres dona**, convé que tingues en compte és que —per a evitar possibles infeccions— després d'orinar i defecar, t'has d'eixugar **sempre de davant cap arrere, és a dir, en direcció de la vulva cap a l'anus (mai no al revés)**.

**Si eres home, l'atenció dels teus genitals requereix deixar el gland al descobert i llavar així qualsevol secreció o resta que puga quedar**. Si no pots deixar el teu gland al descobert o si tot i poder aquest et molesta o et fa mal, és convenient que ho comentes amb algú de la teua confiança que puga aconsellar-te.

**I recorda: ¡els teus genitals també agraeixen ser llavats! L'esmegma fa prou mala olor).**

# INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL (ITS)

**Són aquelles malalties la forma de contagi o transmissió de les quals es produeix per mitjà de les relacions sexuals.**

A pesar que molta gent creu que les **ITS** han desaparegut o no existeixen, totes les publicacions recents i les estadístiques demostren el contrari. **Les infeccions de transmissió sexual van en augment**, associades a alguns fets: augment d'individus susceptibles, pel nombre més gran de joves i població en general; pèrdua de la por a l'embaràs (que, no obstant això, no va acompanyada d'una educació sexual adequada i informació sobre salut sexual); major permissivitat produïda en la nostra societat en aquests últims anys; inici cada vegada més precoç de les relacions sexuals coitals-vaginals; major mobilitat i desplaçament de les persones; condicions poc harmòniques, etc.

Per això, continua sent necessària una **informació que siga objectiva i clara respecte a les ITS**, sense falsos visceralismes o moralismes que associen aquestes malalties amb el castic, el pecat o la vergonya.

¿QUINES PODEN SER LES FONTS DE LA INFECCIÓ?

1. **Els malalts**: Són aquelles **persones en què està demostrada la infecció i tenen símptomes clínics**.

2. **Els portadors de la malaltia**: Són aquelles persones que estan en **període d'incubació** (temps que va des del contacte amb l'agent causal fins que es manifesta la lesió).

3. **Persones portadores asimptomàtiques**: Són aquelles **persones que tenint la infecció no presenten símptomes clínics, però que són capaces de transmetre-la**.

¿QUINES SÓN LES ITS MÉS IMPORTANTS?

Hi ha unes vint malalties que poden transmetre's per contacte sexual. Les de major interés són la **candidiasi**, la **sífilis**, la **gonocòccia** (per la seua freqüència i gravetat), i **altres uretritis**.

Altres, com el xancroide, tenen menys interés perquè el nombre d'afectats o afectades és molt escàs.

Finalment, estan les infeccions per **protozous (TRICOMONES)**, **fongs (MONÍLIES)** i **virus (BERRUGUES VENÈRIES O CONDILOMES)**, **que estan augmentant molt, igual que certes parasitosis com les lladelles i la sarna**.

**1. Candidiasi.** Produïda per un **fong** que colonitza la mucosa de la vagina. La freqüència d'aquesta infecció augmenta en circumstàncies particulars, com l'**embaràs, amb la presa d'anticonceptius hormonals, o antibiòtics, i quan hi ha canvis en el pH vaginal** (utilització de sabons inadequats o excés de llavat). De vegades també es transmet per contacte sexual.

Els símptomes són variables, encara que en la major part dels casos produeix **picor i sensació de cremor en la vulva, amb secreció vaginal espessa de color blanc.**

**Acudeix a la teua metgessa o al teu metge, ja que el tractament és eficaç, i recorda que s'ha de tractar també la persona o les persones amb les quals es tinguen relacions sexuals.**

**2. Sífilis.** El seu agent es transmet per via sexual o congènita (a través de la placenta si la mare està infectada).

Està produïda per falta de defenses enfront d'un bacteri (*Treponema pallidum*). És una malaltia que va arribar a Europa en el segle XV, i que, si no es tracta adequadament, pot ser greu.

El *Treponema pallidum* penetra en l'organisme a través d'una erosió de la mucosa dels genitals o la boca, i quan aquesta mucosa perd la seua solució de continuïtat, apareix en aquest lloc una úlcera, dura i indolora (xancre). **El període des de la infecció al xancre sol oscil·lar entre deu dies i sis setmanes**. Amb tractament adequat, desapareix el xancre i la malaltia; sense tractament, el xancre desapareix també, **però no la malaltia; sis setmanes després apareixen en la pell erupcions, taques rosades, que són molt contagioses**. Es localitzen principalment en la pell del pit, peus, mans o boca. També poden aparéixer embalums en els engonals, axil·les o coll. A Aquesta fase se la denomina **sífilis secundària**. Desapareixen en poques setmanes, i llavors es desenvolupa durant deu anys o més, la qual cosa es denomina **fase terciària, provoca lesions destructives en el sistema circulatori i nerviós, que produeix ceguera, pèrdua de sensibilitat en les extremitats, inflamació en les articulacions, dolors, incapacitat i demència. Si no es tracta, pot ser mortal**.

En nounats (fills i filles de mares infectades) causa malformacions i mort.

**Visita la metgessa o metge al primer símptoma. Mentrestant, evita tindre relacions sexuals amb altres, i procura evitar l'embaràs, ja que, com hem dit, podries ser font de contagi per a la teua parella i per al vostre fill o filla**.

**3. Gonorrea o gonocòccia o blennorràgia o purgacions**. El seu agent és un bacteri (gonococ de Neisser).

El bacteri penetra per les cèl·lules ubicades en els genitals.
Té un període d'incubació curt (de dos a huit dies).
Els símptomes més freqüents són:

**En l'home**:
• Secreció viscosa i purulenta de color groc, que s'expulsa per la uretra.
• Coentor en orinar.

**En la dona:**
• Pot no tindre símptomes.
• Augment de flux vaginal pudent.
• Coentor en orinar.

**TIN PRESENT: Si sospites que tens gonocòccia o gonorrea, acudeix a personal sanitari perquè et facen un bon diagnòstic i t'indiquen el tractament que has de seguir, i sigues prudent: com saps, pots contagiar altres persones si mantens relacions sexuals amb elles.**
**La malaltia ben tractada es cura prompte.**
Si no es tracta, pot produir:

**En l'home:**
• Artritis
• Dolors en el penis
• Esterilitat

**En la dona:**
• Artritis
• Malaltia inflamatòria pelviana
• Esterilitat

En els nounats (fills i filles de mare infectada): conjuntivitis i ceguera.

**4. Tricomoniasi.** Causada per un **protozou**. **És la infecció de transmissió sexual més comuna, però té un tractament eficaç.**
**(Acudeix als centres de Salut Sexual i també als CIPS)**

Símptomes:

**En l'home:**
- A vegades no dóna símptomes
- Molèsties en el penis
- Coentor en orinar
- Secreció uretral pudenta

**En la dona:**
- Secreció vaginal groguenca, espumosa i pudenta
- Dolors abdominals
- Molèsties en orinar - Molèsties en el coit vaginal (coitàlgia).

**5. Herpes genital.** Causats per un **virus** que es transmet normalment per contacte sexual vaginal, anal o bucogenital. Té un **període d'incubació de 2 a 20 dies després de la infecció**, es produeix inflamació i picor al voltant dels genitals i l'anus, amb xicotetes bambolles doloroses. També es pot produir coentor o cremor en orinar i símptomes semblants a la grip.

**¡ATENCIÓ! Té difícil tractament: és necessari abstindre's de tindre contacte sexual amb altres; si sospites que tens herpes, acudeix a la teua metgessa o metge.**

**Si no es tracta**, es produeixen **rebrots dels símptomes en situacions d'estrés. En els nounats (fills o filles de mares infectades) poden produir lesions cerebrals i mort**.

**6. Clamídia.** Causada per un **bacteri que afecta el coll uterí en les dones i en els homes el conducte urinari**. Es transmet per contacte amb la mucosa de la vagina, la uretra o el recte. **El període d'incubació és entre una i tres setmanes després de la infecció**.

**Els símptomes a vegades són difícils de detectar**.

**En l'home:** secreció en el penis, molèsties en orinar, coentor.
**En la dona:** secreció vaginal, dolor en el ventre.
Té tractament. Acudeix a la teua metgessa o metge.

**Si no es tracta:**
**En l'home: artritis, dolors en l'engonal i el penis, i esterilitat.**
**En la dona: artritis, esterilitat, malaltia inflamatòria pelviana.**

**7. Condilomes acuminats**. Causats per un **virus, també es coneixen com berrugues genitals**. Es manifesten amb major freqüència en la dona. Els símptomes són lesions berrugoses que solen ser asimptomàtiques o produir picor o coentor. La localització **en la dona pot ser: la vagina, el coll de l'úter, la zona perianal i la vulva; i en l'home: en el fre, el gland o capoll, els marges del prepuci i la zona perianal.**

Són de difícil tractament, però si no es tracten es produeixen rebrots freqüents. **Cal tindre en compte que els condilomes** són un factor de risc associat al **càncer genital, sobretot en la dona**.

**8. Pediculosis del pubis o lladelles. Són paràsits que afecten el pèl púbic**. Es transmeten per contacte físic molt estret, i inclús per la roba. Generalment s'observen **les llémenes (ous) adherides al pèl**. Els símptomes són erupcions en genitals, a causa del rascat, sobretot nocturn. El tractament és amb antiparasitaris i desinfectant la roba.

**9. Hepatitis B.** La produeix el **virus de l'hepatitis B, que a més de poder adquirir-se per contacte amb sang infectada, també es contrau per contacte sexual.**

**Encara que normalment dóna manifestacions clíniques d'hepatitis aguda, la infecció pot ser asimptomàtica, és a dir, que no dóna símptomes. Si es cronifica, converteix la persona en portadora de la infecció per a tota la vida i, per tant, la persona és potencialment infectant.**

**TIN EN COMPTE: les persones portadores són més susceptibles de patir en un futur una cirrosi hepàtica o un càncer de fetge. Els nounats (filles i fills de mares infectades) tenen moltes possibilitats de ser portadors crònics de l'hepatitis B des del seu naixement.**

És l'única ITS per a la qual hi ha una **vacuna eficaç i segura**. Si no estàs vacunat o vacunada consulta amb la teua metgessa o metge.

¿QUÈ PODEM FER PER A PREVINDRE LES ITS?

Si férem una vida sana, cuidant tots els seus matisos (alimentació natural, son relaxant, exercici físic plaent, emocions expansives, pensaments agradables, treball que ens realitze, relacions socials satisfactòries, contacte i interacció amb la naturalesa, relacions sexuals plaents…), la nostra energia vital estaria funcionant òptimament, i, per tant, disposada a defendre'ns eficaçment de qualsevol agressió del medi que poguera presentar-se (ja siguen substàncies químiques estranyes, microbis potencialment patògens, etc.). Desgraciadament, aquesta utopia encara no està massa estesa com a realitat entre les persones, per la qual cosa, mentre la fem possible entre totes i tots, convé, sobre el tema que ens ocupa, tindre en compte les recomanacions següents:

## Higiene genital diària

- **Utilitzar preservatiu o condó**, si tens relacions esporàdiques o canvies de parella o la teua parella té més *partenaires* sexuals.

- **Utilitzar certs productes anticonceptius com són els espermaticides en qualsevol de les seues presentacions (òvuls, cremes, paperets…), ja que tenen una certa acció bactericida.**

- **Higiene dels genitals externs abans i després del coit. Habituar-se a la micció postcoit, tant en homes com en dones.**

- **Educació sanitària adequada i creació de pautes i/o hàbits de conducta responsable: difondre entre les teues amistats el que ja saps de les ITS i tindre ben present que aquestes malalties no tenen res de vergonyants i que es curen perfectament.**

I si no s'han tingut en compte aquestes precaucions, ¿quan cal estar alerta sobre l'existència d'una possible ITS? ¿I què fer, llavors?

**1. Fixar-se en els possibles símptomes:**

**En homes:**

• L'aparició de ganglis engrossits en l'engonal.

• Coentor o cremor en orinar.

• Qualsevol ulcereta o lesió semblant a un xancre, encara que no tinga les característiques del sifilític.

• Flux purulent i pudent en el penis.

**En dones:**

• Inflamació del recte o anus.

• Alteracions en la producció i color (groc, grisenc, blanc cremós, etc.) del flux vaginal.

• Llagueta o ulcereta en la vulva.

• Picors o sensació de cremor.

**2. Llevar-li importància a fer tractaments recomanats per les teues amistats**. Els prejudicis, sobretot la por de la vergonya, poden impedir la solució a temps del problema. **No tingues mai inconvenients d'anar a un servei mèdic, ja que allí et diagnosticaran**.

La teua intimitat està garantida pel secret professional.

**3. Avisar els companys i les companyes sexuals en el moment en què sàpies que tens una infecció de transmissió sexual (ITS).**

4. **Abstenció de contactes sexuals amb altres** mentre la metgessa o el metge no t'indiquen que ja estàs curat o curada.

**¡Recorda! Cal que conegues bé els teus genitals i, si veus en ells alguna cosa estranya, no t'automediques amb pomades o altres fàrmacs i acudeix a la teua metgessa o metge.**

# VIH/SIDA (SÍNDROME D'IMMUNODEFICIÈNCIA ADQUIRIDA)

La infecció la causa el **virus de la Immunodeficiència Humana (VIH)**. El contacte amb el virus dóna lloc a la infecció, estat en què encara no es tenen símptomes. Si aquesta infecció acaba destruint les defenses de l'organisme dóna lloc a la SIDA.

El virus es troba en la sang, el semen i el flux vaginal de les persones infectades, tant si pateixen la malaltia com si no.

**¿Com podem infectar-nos?**

El virus es transmet per contacte sexual en les relacions amb penetració anal, vaginal o bucogenital **sense preservatiu**.

L'ús compartit d'agulles o xeringues.

Utilitzar utensilis que puguen haver estat en contacte amb sang, i que no hagen sigut desinfectats: fulles d'afaitar, tisores de cabell, raspalls de dents, tallaungles, utensilis de tatuatge…

Es pot saber si una persona es portadora (seropositiva) mitjançant una senzilla anàlisi de sang que determina si tenim anticossos enfront del VIH; des que el virus entra en l'organisme fins que es detecten els anticossos passen al voltant de **tres mesos. En cas d'exposició a una situació de risc, no et quedes amb els dubtes, fes-te la prova. És gratuïta i confidencial, i està inclosa dins de les prestacions del sistema sanitari públic.**

**La sida no es cura, només es prevé. La utilització de preservatius en les relacions coitals (anals-vaginals) són la millor protecció per a tu i per als que et rodegen.**

**¿Com no podem infectar-nos?**

- **En** relacions sexuals amb persones que no estiguen infectades.
- **Per** pràctiques de masturbació.
- **Tossint, esternudant, plorant o suant**.
- **Per** contactes familiars o socials (besar-se, abraçar-se, donar-se la mà, etc.)
- **Per** compartir casa, hotels, escola, aula, lloc de treball, llocs de recreació (parcs, patis, piscines, pubs, discoteques, transports, etc.).
- **Per compartir** estris de cuina i aliments (gots, culleres, forquetes, ganivets, etc.). • Per compartir tovalloles, roba, llençols, etc.
- **Per picadura de mosques, xinxes o altres insectes**.
- **Per compartir serveis higiènics** (banys, dutxes, excusats, urinaris, saunes, etc.).
- **A través de gossos, gats o altres animals**.
- **Per donació de sang**.

**¿Com es prevé la sida?**

**No compartint mai xeringues ni agulles. Cal utilitzar xeringues d'usar i tirar.**

**Utilitzant sempre preservatiu en les teues relacions coitals (anals-vaginals).**

**No compartint objectes d'ús personal que puguen sagnar, com fulles o navaixes d'afaitar, tallaungles o utensilis de manicura, raspalls de dents, etc.**

**Si et fas tatuatges, perforacions d'orella o altres pràctiques amb objectes punxants o tallants que ocasionen sang: desinfectant el material abans i després d'utilitzar-ho** (pot ser suficient deixar-lo en un recipient amb lleixiu d'ús casolà o en aigua bullint durant 20 minuts).

# ADRECES I CENTRES DE SALUT SEXUAL I REPRODUCTIVA DE LA COMUNITAT VALENCIANA

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Moncada
Av. Mediterrani, s/n
46113 MONCADA
Telèfon: 961 39 21 01

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Sueca
Les Palmeres, s/n
46400 SUECA
Telèfon: 961 71 14 65

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Alboraya
Racó de Sant Llorenç, 10, baix
46120 ALBORAYA
Telèfon: 961 85 88 77

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Aldaia
Antic Regne de València, s/n
46960 ALDAIA
Telèfon: 961 51 29 16

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Callosa de Segura
Plaça del Calvari, s/n
03360 CALLOSA DE SEGURA
Telèfon: 965 31 24 11

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Castelló I
Moncofa, 39
12003 CASTELLÓ
Telèfon: 964 22 45 20

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Castelló II
Moncofa, 39
12003 CASTELLÓ
Telèfon: 964 22 26 03

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Font de Sant Lluís
Arabista Ambrosio Huici, 30
46013 VALÈNCIA
Telèfon: 961 97 28 16

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Gandia
Benissuai, 22
46700 GANDIA
Telèfon: 962 95 97 00

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Hospital Dr. Peset
Juan de Garay, 21
46017 VALÈNCIA
Telèfon: 963 77 30 10

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Hospital General
Av. Tres Creus, s/n
46014 VALÈNCIA
Telèfon: 963 50 21 66

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Ontinyent
Av. d'Albaida, s/n
46870 ONTINYENT
Telèfon: 962 91 31 24

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Port de Sagunt
Periodista Azzati, 5
46520 PORT DE SAGUNT
Telèfon: 962 67 78 12

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Benetússer
Av. Paiporta
46910 BENETÚSSER
Telèfon: 963 17 80 47

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Quart de Poblet
Trafalgar, s/n
46930 QUART DE POBLET
96 152 02 66

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Silla
Ausiàs March, s/n
46460 SILLA
961 21 24 97

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Tavernes de la Valldigna
Plaça Prado Comarcal, s/n
46760 TAVERNES DE LA VALLDIGNA
962 82 26 83

Centre de Salut Sexual i Reproductiva València - Serradora II
Pedro de Valencia, 28
46022 VALÈNCIA
963 56 40 79

Centre de Salut Sexual i Reproductiva València - Trinitat
C/ Flora, 7
46010 VALÈNCIA
963 60 17 57

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Vall d'Uixó
Ctra. Alfondeguilla, s/n
12600 LA VALL D'UIXÓ
964 66 63 66

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Vila-real
Illes Columbrets, s/n
12540 VILA-REAL
964 53 59 61

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Vinaròs
Arxiprest Bono, 22
12500 VINARÒS
964 45 3701

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Xàtiva
Ausiàs March, s/n
46800 XÀTIVA
962 27 76 54

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Alaquàs
Pl. Músic Francesc Tárrega Barberá, s/n
46970 ALAQUÀS
961 51 02 21

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Barri del Crist
La Unió, 4
46960 ALDAIA
961 50 27 62

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Carlet
Camí San Bernat, s/n
46240 CARLET
962 99 43 80

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Cullera
Av. Diagonal País Valencia, 4
46400 CULLERA
961 73 23 76

Centre de Salut Sexual i Reproductiva L'Eliana
C/ Rosales, 23
46183 L'ELIANA
962 74 02 06

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Llíria
C/ José Pérez Martínez, s/n
46160 LLÍRIA
962 78 33 20

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Malva-rosa
Isabel de Villena, 2 - Pavelló C
46011 VALÈNCIA
963 55 28 61

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Manises
Paterna, 6-8
46940 MANISES
961 52 19 48

Centre de Salut Sexual i reproductiva Massamagrell
Miguel Servet, 48
46130 MASSAMAGRELL
961 45 02 37

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Oliva
Historiador Bernardí Llorca, s/n
46780 OLIVA
962 85 18 91

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Paiporta
C/ Felipe II, s/n, cantó a Medi Ambient
46200 PAIPORTA
963 97 63 03

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Paterna
C/ Clot de Joan, s/n
46980 PATERNA
961 37 13 92

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Picassent
C/ Major, s/n
46220 PICASSENT
96 123 41 01

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Torrent
Pintor Ribera, 28
46900 TORRENT
961 97 42 95

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Utiel
Pl. Escuelas Pías, 1
46300 UTIEL
962 17 42 64

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Xirivella
Verge dels Desemparats, 18
46950 XIRIVELLA
963 17 86 71

Centre de Salut i Sexual i Reproductiva Alzira
Hort dels Frares, s/n
46600 ALZIRA
962 00 10 15

Centre de Salut Sexual i Reproductiva Sant Vicente del Raspeig
Partida Canastell, s/n
03690 SANT VICENT DEL RASPEIG
965 66 96 36

**CIPS (Centres d'Informació i Prevenció de la SIDA)**
**de la Comunitat Valenciana**

# TELÈFON GRATUÏT
# 900 70 20 20

CASTELLÓ
Avinguda del Mar, 12
Telèfon: 964 399 640

VALÈNCIA
Carrer Sant Llàtzer, s/n
Telèfon: 963 131 616

ALACANT
Plaça d'Espanya, 6
Telèfon: 965 169 070

# PÀGINES I ADRECES WEB D'INTERÉS

Associació de famílies de menors transexuals: http://chrysallis.org.es/

Associació Espanyola d'Andrologia, Medicina Sexual i Reproductiva: http://asesa.org/

Associació Estatal de Professionals de la Sexologia: http://www.aeps.es/
Col·lectiu de Lesbianes, Gais, Transexuals i Bisexuals: http://www.lambdavalencia.org/es/

Coordinadora Estatal de VIH i SIDA: http://www.cesida.org/

EducaSex: https://www.facebook.com/EducaSex-542504242538336/

European Federation of Sexology: http://www.europeansexology.com/

Sexòlegs sense fronteres: http://www.sxlgsf.org

Familíes contra la intolerància X Gènere: http://www.ampgyl.org/

Federació Espanyola de Societats de Sexologia: http://fess.org.es/

Federació Estatal de Lesbianes, Gais, Transexuals i Bisexuals: http://www.felgtb.org/

Federación Latinoamericana de Sociedades de Sexología i Educación Sexual: http://www.mlasses.net/

Sexuality Information and Education Council of the United Estates: http://www.siecus.org/

Societat Espanyola de Contracepció: http://sec.es/

Societat Espanyola d'Endocrinologia Pediàtrica: http://www.seep.es/

Societat Espanyola d'Intervenció en Sexologia: http://www.seisex.com/

Stop Sida: https://www.facebook.com/StopSida.org/

The Society for the Scientific Study of Sexuality: http://www.sexscience.org/

European Society for Sexual Medicine: http://www.essm.org/society.html

Unió d'Associacions Familiars: http://unaf.org/publicaciones/Salutsexual/

World Association For Sexual Health: http://www.worldsexology.org/

YoConDon: https://es-es.facebook.com/YoConDon/

Principios de Yogyakarta: http://www.yogyakartaprinciples.org/

# PRINCIPIS SEXUALS DE YOGYAKARTA

Les persones, per la seua orientació sexual i identitat de gènere, real o percebuda, constitueixen un patró global arrelat que ens preocupa greument. Entre les violacions als drets humans podem citar: els assassinats extralegals, la tortura i el maltractament, els atacs i les violacions sexuals, la invasió de la privacitat, les detencions arbitràries, negar les oportunitats d'ocupació i educació, i la greu discriminació en relació al gaudi d'altres drets humans.

Els mecanismes fonamentals de drets humans de les Nacions Unides han ratificat l'obligació dels Estats de garantir la protecció efectiva de totes les persones contra qualsevol discriminació basada en l'orientació sexual i la identitat de gènere. No obstant això, la resposta internacional ha sigut fragmentària i inconsistent, la qual cosa crea la necessitat d'explicar i comprendre de manera consistent el règim legal internacional de drets humans en la seua totalitat i de com aquest s'aplica a les qüestions d'orientació sexual i identitat de gènere. Això és el que fan els Principis de Yogyakarta.

**¿Com es va arribar a aquests Principis?**

Els Principis van ser desenvolupats i adoptats per unanimitat per un distingit grup d'experts en drets humans de regions i formació diverses, entre ells: jutges, acadèmics, un exalt comissionat de Drets Humans de l'ONU, els Procediments Especials de l'ONU, membres d'òrgans dels tractats, les ONG i altres. El professor Michael Flaherty, relator del procés, hi va fer contribucions importants en redactar i revisar els Principis de Yogyakarta.

Un esdeveniment clau per a desenvolupar els Principis va ser un seminari internacional que es va dur a terme a Yogyakarta (Indonèsia), en la Universitat de Gadjah Mada, del 6 al 9 de novembre del 2006, i on van participar molts dels experts en lleis esmentats. En aquell seminari es van aclarir la naturalesa, l'abast i la implementació de les obligacions de drets humans contretes pels Estats en relació amb l'orientació sexual i la identitat de gènere, en virtut dels tractats i les lleis de drets humans existents.

**¿Què cobreixen aquests Principis?**

Els Principis de Yogyakarta es refereixen a una àmplia gamma de drets humans i com s'apliquen en qüestions d'orientació sexual i identitat de gènere. Entre altres, s'hi inclouen: execucions extralegals, violència i tortura, accés a la justícia, privacitat, no discriminació, els drets de llibertat d'expressió i reunió, ocupació, salut, educació, qüestions de migració i refugiats, participació pública i una varietat d'altres drets.

**¿Com poden aquests drets ser implementats?**

Els Principis ratifiquen l'obligació primordial que tenen els Estats d'implementar els drets humans. Cada un dels Principis va acompanyat de recomanacions detallades als Estats. Els Principis també subratllen, no obstant això, que tots els actors tenen responsabilitat de promoure i protegir els drets humans.

Per tant, es fan recomanacions addicionals dirigides al sistema de drets humans de l'ONU, a institucions nacionals de drets humans, als mitjans, a les organitzacions no governamentals i a altres instàncies.

Els Principis de Yogyakarta són una sèrie de principis sobre com s'apliquen els estàndards i la legislació internacionals de drets humans a les qüestions d'orientació sexual i identitat de gènere. Ací s'ofereix un breu resum dels Principis i alguns exemples de la seua aplicació.

**Preàmbul:** en el Preàmbul es reconeixen les violacions de drets humans basades en l'orientació sexual i la identitat de gènere; s'hi estableix un marc de treball legal i pertinent i s'hi defineixen termes clau.

**El dret al gaudi universal dels Drets Humans, a la no-discriminació, i a la personalitat jurídica:** en els Principis 1 al 3 es descriu el principi d'universalitat dels drets humans i el de la seua aplicació a totes les persones sense discriminació, com també el dret de tota persona a ser reconeguda davant de la llei.

**Exemple:**

•Les lleis que penalitzen l'homosexualitat violen el dret internacional de no discriminació (resolució del Comité de Drets Humans de l'ONU).

**El dret a la seguretat humana i personal:** els Principis 4 a 11 aborden diversos drets fonamentals: dret a la vida, a viure sense violència i sense tortura, a la privacitat, a l'accés a la justícia i a no ser detingut arbitràriament.

**Exemples:**

•La pena de mort es continua aplicant a casos d'activitat sexual consensuada entre adults del mateix sexe, a pesar que les resolucions de l'ONU subratllen que la pena de mort no podrà imposar-se per «relacions sexuals consensuades entre adults».

•Onze homes van ser arrestats en un bar gai i els van mantindre detinguts durant un any. El Grup de Treball sobre Detencions Arbitràries de l'ONU va concloure que la detenció d'aquests homes violava la llei internacional i va agregar amb pesar que «un dels detinguts va morir a causa de la detenció arbitrària».

**Drets econòmics, socials i culturals:** els Principis 12 al 18 estableixen la importància de la no-discriminació quant al gaudi dels drets econòmics, socials i culturals; això inclou la no-discriminació en l'ocupació, en l'accés a la vivenda, a la seguretat social, a l'educació i als serveis de salut.

**Exemples:**

•Les lesbianes i les dones transgènere estan en un risc creixent de patir discriminació, de no tindre vivenda i de patir violència (informe del relator especial de l'ONU sobre vivenda adequada).
•Les xiquetes que expressen afecte per altres xiquetes són discriminades i expulsades de les institucions educatives (informe del relator especial de l'ONU sobre el dret a l'educació).

•L'alta comissionada de Drets Humans de l'ONU va expressar preocupació per les lleis que «prohibeixen la cirurgia de reassignació de sexe per a transsexuals o que obliguen les persones intersexuals a sotmetre's a aqueix tipus de cirurgies contra la seua voluntat».

**Drets d'expressió, opinió i associació:** els Principis 19 al 21 subratllen la importància de la llibertat d'expressar-se, d'expressar la pròpia identitat i la pròpia sexualitat, sense interferència de l'Estat, sense importar l'orientació sexual i la identitat de gènere; això inclou el dret a participar en assemblees i esdeveniments públics pacífics i a associar-se en comunitats amb altres persones.

**Exemple:**

> •Una reunió pacífica per a promoure la igualtat de les diverses orientacions sexuals i identitats de gènere va ser prohibida per les autoritats, alhora que els participants eren assetjats i intimidats per la policia i per conciutadans extremistes que cridaven cançons burlesques com «Anem a pels maricons» i «Els farem el que Hitler va fer als jueus». (informe del relator especial de l'ONU sobre formes contemporànies de racisme, discriminació racial, xenofòbia i intolerància).

**Llibertat de moviment i dret a rebre asil:** els Principis 22 i 23 subratllen els drets de les persones a sol·licitar asil en cas de patir persecució per la seua orientació sexual i identitat de gènere.

**Exemple:**

> •La protecció i estatus de Refugiat haurà d'atorgar-se a persones que enfronten temors fundats de ser perseguits per la seua orientació sexual (Pautes de l'alt comissionat de les Nacions Unides per als refugiats).

E**l dret a participar en la vida cultural i familiar:** els Principis 24 al 26 versen sobre el dret de les persones a participar en la vida familiar, en els assumptes públics i en la vida cultural de la seua comunitat, sense discriminació per la seua orientació sexual o identitat de gènere.

**Exemple:**

•Els Estats tenen l'obligació de no discriminar entre parelles de sexe diferent i parelles del mateix sexe en atorgar els beneficis de la societat conjugal, per exemple: en atorgar pensió al sobrevivent d'una parella (resolució del Comité de Drets Humans de l'ONU).

**Drets dels defensors de drets humans:** el Principi 27 reconeix el dret a defendre i promoure els drets humans sense discriminació per orientació sexual i identitat de gènere, com també l'obligació dels Estats de garantir protecció als defensors de drets humans que treballen aquests temes.

**Exemple:**

•En tot el món, els defensors de drets humans que treballen amb qüestions d'orientació sexual i identitat de gènere «han rebut amenaces, assalts a les seues cases i oficines, atacs, tortures, abusos sexuals, tortura amb amenaça constant de mort, i fins i tot la mort. El que més preocupa respecte d'això és la quasi total falta de serietat amb què aquests casos han sigut presos per les autoritats responsables» (informe del representant especial del secretari general de l'ONU sobre Defensors de Drets Humans).

E**l dret a recursos legals i reparacions i la responsabilitat penal:** els Principis 28 al 29 ratifiquen la importància de responsabilitzar penalment els violadors de drets i de garantir que s'atorguen reparacions legals apropiades a les persones els drets de les quals han sigut violats.

**Exemple:**

•L'alta comissionada de Drets Humans de l'ONU va expressar preocupació per la «impunitat en crims violents contra persones LGBT» i va assenyalar que és «responsabilitat de l'Estat fer extensiva la protecció efectiva» a aquests grups. L'alta comissionada assenyala que «excloure les persones LGBT d'aquestes proteccions clarament viola la legislació internacional

sobre drets humans i els estàndards d'humanitat que ens defineixen a tots i totes».

**Recomanacions addicionals:** en els Principis s'inclouen 16 recomanacions addicionals dirigides a institucions de drets humans, organismes professionals, patrocinadors, a les ONG, a l'alta comissionada de Drets Humans, a les instàncies de l'ONU, als òrgans dels tractats, als Procediments Especials i a altres agents.

**Exemple:**

•A manera de conclusió, es reconeix que hi ha una responsabilitat compartida entre una sèrie d'actors de promoure i protegir els drets humans i d'integrar aquests estàndards en la seua labor. Una declaració conjunta presentada el dia 1 de desembre del 2006 davant del Consell de Drets Humans de l'ONU per 54 Estats de 4 de les 5 regions de l'ONU, per exemple, insta el Consell de Drets Humans a «donar l'atenció deguda a les violacions de drets humans basades en l'orientació sexual i la identitat de gènere» i elogia la labor de la societat civil en aquesta àrea, a més de fer una crida a «tots els Procediments Especials i òrgans dels tractats perquè continuen incloent les violacions de drets humans basades en l'orientació sexual i la identitat de gènere dins dels seus mandats pertinents». Com es reconeix en la dita declaració i es ratifica en els Principis de Yogyakarta, la protecció efectiva dels drets humans és verdaderament responsabilitat de tots.

# DECLARACIÓ UNIVERSAL DELS DRETS SEXUALS 0 DECLARACIÓ DE VALÈNCIA, 1997

**1. El dret a la igualtat i a la no-discriminació**

Tota persona té dret a gaudir dels drets sexuals d'aquesta declaració sense cap distinció de raça, etnicitat, color, sexe, idioma, religió, opinió política o de qualsevol altra índole, origen nacional o social, lloc de residència, posició econòmica, naixement, discapacitat, edat, nacionalitat, estat civil i familiar, orientació sexual, identitat i expressió de gènere, estat de salut, situació social i econòmica o qualsevol altra condició.

**2. El dret a la vida, la llibertat i la seguretat de la persona**

Tota persona té dret a la vida, la llibertat i la seguretat, aquests drets no poden ser amenaçats, limitats o retirats de forma arbitrària per raons relacionades amb la sexualitat. Aquestes raons inclouen: orientació sexual, comportaments i pràctiques sexuals consensuals, identitat i expressió de gènere, o per accedir o proveir serveis relacionats amb la salut sexual i reproductiva.

**3. El dret a l'autonomia i integritat del cos**

Tota persona té el dret de controlar i decidir lliurement sobre assumptes relacionats amb el seu cos i la seua sexualitat. Això inclou l'elecció de comportaments, pràctiques, parelles i relacions interpersonals amb el degut respecte als drets dels altres. La presa de decisions lliures i informades requereix el consentiment lliure i informat previ a qualsevol prova, intervenció, teràpia, cirurgia o investigació relacionada amb la sexualitat.

**4. El dret a una vida lliure de tortura, tracte o pena cruels, inhumans o degradants**

Ningú serà sotmés a tortures, tractes o penes degradants, cruels i inhumans relacionats amb la sexualitat, incloent-hi: pràctiques tradicionals danyoses; l'esterilització forçada, l'anticoncepció o l'avortament forçats; i altres formes de tortura, tractes cruels, inhumans o degradants comesos per motius relacionats amb el sexe, el gènere, l'orientació sexual, la identitat i l'expressió de gènere i la diversitat corporal de la persona.

**5. El dret a una vida lliure de totes les formes de violència i de coerció**

Tota persona té dret a una vida lliure de violència i coerció relacionada amb la sexualitat, i això inclou: la violació, l'abús sexual, l'assetjament sexual, l'assetjament escolar, l'explotació sexual i l'esclavitud, la tracta amb fins d'explotació sexual, les proves de virginitat, i la violència comesa per raó de pràctiques sexuals, d'orientació sexual, d'identitat, d'expressió de gènere i de diversitat corporal reals o percebudes.

**6. El dret a la privacitat**

Tota persona té dret a la privacitat, relacionada amb la sexualitat, la vida sexual, i les eleccions respecte al seu propi cos, les relacions sexuals consentides i les pràctiques sense interferència ni intrusió arbitràries. Això inclou el dret a controlar la divulgació a altres persones de la informació personal relacionada amb la sexualitat.

**7. El dret al grau màxim abastable de salut, incloent-hi la salut sexual que comprén experiències sexuals plaents, satisfactòries i segures**

Tota persona té el dret d'obtindre el grau màxim abastable de salut i benestar en relació amb la seua sexualitat, que inclou experiències sexuals plaents, satisfactòries i segures. Això requereix de serveis d'atenció a la salut sexual de qualitat, disponibles, accessibles i acceptables, com també l'accés als condicionants que influeixen i determinen la salut, incloent-hi la salut sexual.

**8. El dret a gaudir dels avanços científics i dels beneficis que d'ells resulten**

Tota persona té el dret a gaudir dels beneficis del progrés científic i de les seues aplicacions en relació amb la sexualitat i la salut sexual.

**9. El dret a la informació**

Tota persona ha de tindre accés a informació precisa i comprensible relacionada amb la sexualitat, la salut sexual i els drets sexuals a través de diferents recursos o fonts. Tal informació no ha de ser censurada o retinguda arbitràriament ni manipulada intencionalment.

**10. El dret a l'educació i el dret a l'educació integral de la sexualitat**

Tota persona té dret a l'educació i a una educació integral de la sexualitat. L'educació Integral de la sexualitat ha de ser apropiada a l'edat, científicament correcta, culturalment competent i basada en els drets humans, la igualtat de gènere i amb un enfocament positiu de la sexualitat i el plaer.

**11. El dret a contraure, formar o dissoldre el matrimoni i altres formes semblants de relacions basades en l'equitat i el consentiment ple i lliure**

Tota persona té el dret a triar casar-se o no casar-se i, amb consentiment lliure i ple, a contraure matrimoni, a mantindre una relació de parella o a tindre relacions semblants. Totes les persones tenen els mateixos drets quant a contraure matrimoni, durant el matrimoni i en cas de dissolució de les relacions, sense discriminació ni exclusió de qualsevol tipus. Aquest dret inclou la igualtat d'accés a l'assistència social i altres beneficis, independentment de la forma de la dita relació.

**12. El dret a decidir tindre fills, quin nombre i amb quin espaiament, i a tindre accés a la informació i els mitjans per a aconseguir-ho**

Tota persona té el dret de decidir tindre o no fills i en quin nombre i espaiament. Per a exercir aquest dret es requereix accedir a les condicions que influeixen i determinen la salut i el benestar, incloent-hi els serveis de salut sexual i reproductiva relacionats amb l'embaràs, l'anticoncepció, la fecunditat, la interrupció de l'embaràs i l'adopció.

**13. El dret a la llibertat de pensament, opinió i expressió**

Tota persona té el dret a la llibertat de pensament, opinió i expressió sobre la sexualitat i té el dret a expressar la seua pròpia sexualitat a través de, per exemple, la seua aparença, comunicació i comportament amb el degut respecte al dret dels altres.

**14. El dret a la lliure associació i reunió pacífiques**

Tota persona té el dret a organitzar-se pacíficament, a associar-se, a reunir-se, a protestar i a defendre les seues idees respecte a la sexualitat, la salut sexual i els drets sexuals.

**15. El dret a participar en la vida pública i política**

Tota persona té el dret a un ambient que permeta la participació activa, lliure i significativa i que contribuïsca a aspectes civils, econòmics, socials, culturals, polítics i altres de la vida humana, a nivells locals, nacionals, regionals i internacionals. Especialment, totes les persones tenen el dret a participar en el desenvolupament i la implementació de polítiques que en determinen el benestar, incloent-hi la seua sexualitat i salut sexual.

**16. El dret a l'accés a la justícia i a la retribució i la indemnització**

Tota persona té el dret d'accés a la justícia, a la retribució i a la indemnització per violacions dels seus drets sexuals. Això requereix mesures efectives, adequades, accessibles i apropiades de tipus educatiu, legislatiu i judicial, entre altres. La indemnització inclou el rescabalament a través de la restitució, compensació, rehabilitació, satisfacció, i la garantia que no es repetirà l'acte agreujant.

Reconeixent que els drets sexuals són essencials per a l'èxit dels estàndards més alts de salut sexual, l'Associació Mundial per a la Salut Sexual

**DECLARA** que els drets sexuals es fonamenten en els drets humans universals que ja estan reconeguts en els instruments internacionals i regionals sobre drets humans, en constitucions i lleis nacionals, en principis i estàndards de drets humans, com també en el coneixement científic relacionat amb la sexualitat humana i la salut sexual.

**REAFIRMA** que la sexualitat és un aspecte central de l'ésser humà present al llarg de la seua vida i comprén el sexe, les identitats i els papers de gènere, l'orientació sexual, l'erotisme, el plaer, la intimitat i la reproducció. La sexualitat es viu i s'expressa en pensaments, fantasies, desitjos, creences, actituds, valors, comportaments, pràctiques, rols i en relacions interpersonals. Si bé la sexualitat pot incloure totes aquestes dimensions, no totes elles es viuen o s'expressen sempre. La sexualitat està Influenciada per la interacció de factors biològics, psicològics, socials, econòmics, polítics, culturals, legals, històrics, religiosos i espirituals.

**RECONEIX** que la sexualitat és una font de plaer i benestar i contribueix a la realització personal i a la satisfacció general.

**REAFIRMA** que la salut sexual és un estat de benestar físic, emocional, mental i social relacionat amb la sexualitat i no sols l'absència de malaltia, disfunció o incapacitat. La salut sexual requereix d'un enfocament positiu i respectuós de la sexualitat i les relacions sexuals, així com de la possibilitat de tindre experiències sexuals plaents i segures, lliures de coerció, discriminació i violència.

**REAFIRMA** que la salut sexual no pot ser definida, entesa o practicada sense una àmplia comprensió de la sexualitat.

**REAFIRMA** que perquè la salut sexual s'aconseguisca i es mantinga, els drets sexuals de totes les persones han de ser respectats, protegits i exercits a plenitud.

**RECONEIX** que els drets sexuals es basen en la llibertat, la dignitat i la igualtat inherents a tots els éssers humans i inclouen un compromís referent a la protecció del dany.

**DECLARA** que la igualtat i la no-discriminació són fonament per a la protecció i la promoció de tots els drets humans, i inclou la prohibició de tota distinció, exclusió o restricció per motius de raça, etnicitat, color, sexe, idioma, religió, opinió política o de qualsevol altra índole, origen nacional o social, posició econòmica, naixement o qualsevol altra condició. Inclosa la discapacitat, edat, nacionalitat, estat civil i familiar, orientació sexual i identitat de gènere, estat de salut, lloc de residència, situació social i econòmica.

**RECONEIX** que les orientacions sexuals, les identitats de gènere i expressions de gènere i les diversitats corporals de les persones requereixen de la protecció dels drets humans.

**RECONEIX** que tots els tipus de violència, assetjament, discriminació, exclusió i estigmatització són violacions dels drets humans, i afecten el benestar dels individus, les famílies i les comunitats.

**AFIRMA** que les obligacions de respectar, protegir i fer complir els drets humans són aplicables a tots els drets i llibertats sexuals.

**AFIRMA** que els drets sexuals protegeixen els drets de totes les persones per a exercir i expressar la seua sexualitat, a més de gaudir de la salut sexual, tenint degudament en compte els drets dels altres.

L'Associació Mundial per a la Salut Sexual (WAS) és una organització internacional multidisciplinària que inclou societats científiques, organitzacions no governamentals i professionals en el camp de la sexualitat humana, que promou la salut sexual al llarg de tota la vida, i a través del món mitjançant el desenvolupament, la promoció i el suport de la sexologia i els drets sexuals per a tots.

La WAS ha aconseguit tot això mitjançant iniciatives de promoció i defensa i formació de xarxes, facilitant l'intercanvi d'informació, idees i experiències i millorant la investigació sobre sexualitat, educació sexual i sexologia clínica fonamentada en la ciència, amb un mètode multidisciplinari. La Declaració dels Drets Sexuals de WAS va ser originàriament proclamada en el XIII Congrés Mundial de Sexologia a València (Espanya), el 1997; posteriorment, el 1999, una revisió va ser aprovada a Hong Kong per l'Assemblea General de WAS i després reafirmada en la declaració de WAS: «Salut Sexual per al Mil·lenni» (2008). La present revisió de la declaració va ser aprovada pel Consell Consultiu de WAS al març del 2014.

# NOTES