

SERVEIS, WEBS I RECURSOS ÚTILS

Dimarts Tarda Jove - Cap Sant Fèlix
Atenció presencial dimarts de 15 a 19h
Atenció per Whatsapp 634 667 019

Salut comunitària
93 745 34 05

Servei d'informació i Atenció a les Dones (SIAD)
93 724 61 67

Servei d'Atenció i Acompanyament LGTBI
93 724 61 67

Actua Vallès
93 727 19 00

Centre Jove d' Atenció a les Sexualitats (CJAS)
93 415 10 00

El punt D
Mites, estereotips, tabús... al voltant de la sexualitat

La Lore
Sexualitat, relacions i gènere

Ohmaigoig
Programa sobre sexualitats.
<https://beteve.cat/oh-my-goig/>

Sexejove.cat



Sextruck
Caravana pedagògica sobre sexualitats

Kit del plaer
La sexualitat al descobert

Les Mandràgores
Educació sexual i afectiva amb perspectiva feminista

Candela
Cooperativa d'acció comunitària i feminista



Si vols més informació, demana'ns hora!



ASSESSORIA DE PUNT LILA



C/ Blasco de Garay, 19



93 745 33 01



689 32 19 45



@sbdjove



oficinajove@ajsabadell.cat



<https://web.sabadell.cat/joves>



*Pots descarregar tots els nostres
infoexpress escanejant aquest QR*



**Edició 08/2022*



Ajuntament
de Sabadell



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies
Direcció General de Joventut



Diputació
de Barcelona

SEXUALITATS



oficina Jove
del Vallès Occidental
SABADELL

QUÈ ÉS LA SEXUALITAT?

La sexualitat és la recerca de plaer a través del cos. Aquesta recerca anirà canviant i evolucionant en funció del nostre moment vital, les experiències viscudes, el context social, etc.

La sexualitat està influenciada per l'interacció de factors biològics, psicològics, socials, econòmics, polítics, culturals, ètics, històrics, espirituals, etc.

No existeix un concepte universal ni comú de sexualitat per totes les persones. Tothom té una manera particular d'expressar-se i relacionar-se, tant amb els altres com amb l'entorn.

LA NOSTRA VIVÈNCIA DE LA SEXUALITAT

Estimar-se a un/a mateix/a és bàsic per qualsevol àmbit de la nostra vida i, per descomptat, també és clau en l'àmbit sexual.

Tenir autoestima permet conèixer-se millor, perquè permet explorar la pròpia sexualitat i afectivitat des del plaer, el respecte i la curiositat.

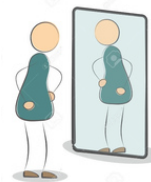
La nostra vivència de la sexualitat també dependrà de:

Com l'expressem
Què o qui ens atrau
L'entorn on hem crescut
Les nostres **experiències vitals**

CONCEPTES CLAU

AUTOCONeixEMENT

És essencial saber **allò que ens agrada i allò que no**, conèixer el propi cos i explorar-lo, per viure la sexualitat de manera satisfactòria.



COMUNICACIÓ

Hem de ser persones receptives a l'hora d'escoltar els comentaris d'altres persones i intentar dir les coses tal com ens agradaria que ens les diguessin... **La comunicació ha de donar-se en els dos sentits. Una bona comunicació** en l'àmbit sexual millora moltíssim l'experiència



CONSENTIMENT

Les relacions sexuals han de ser **informades, lliures, concretes, reversibles i entusiastes.** És qüestió de comunicació i d'assegurar-se que es fan de mutu acord, per a que siguin plaenteres.



FUNCIONS DE LA SEXUALITAT

Reproductiva

Crear descendència. Històricament, és la que més pes li hem atribuït.

Plaentera

Donar-se plaer a un/a mateix/a. No necessites altres persones per desenvolupar-la. Cada persona té unes necessitats pròpies i hauria de poder expressar la seva sexualitat com vol i necessita.

Comunicativa

Permet comunicar-se. L'expressió de sentiments mitjançant la sexualitat produeix moments i estats de felicitat que milloren la nostra salut i ens repta a acceptar-nos i estimar-nos tal com som.

MITES DE LA SEXUALITAT

- ✗ **La sexualitat és innata.**
✓ La sexualitat no és innata, l'aprenem a poc a poc al llarg de la vida, provant i experimentant.
- ✗ **L'home ha de portar la part activa en la relació sexual.**
✓ El gènere no té res a veure amb qui és més o menys actiu en les relacions sexuals.
- ✗ **Els orgasmes s'aconsegueixen només a través de la penetració.**
✓ No hi ha relacions sexuals que impliquin només el penis. I hi ha moltes maneres d'arribar a l'orgasme: amb la masturbació, les carícies, les mirades, estimulació de zones erògenes, etc.
- ✗ **El condó fa perdre sensibilitat i talla el rotllo.**
✓ Només tenen un mil·límetre de gruix, així que la sensibilitat que es perd és mínima
- ✗ **Com més gran sigui el penis, més plaer proporcionarà.**
✓ El plaer està més relacionat amb la connexió, la confiança i el nivell d'intimitat, no amb la mida dels òrgans genitals. Hi ha gent que no té penis i també proporciona plaer
- ✗ **Si fas servir lubricants és perquè no t'excites prou.**
✓ L'excitació és més emocional que no pas física. Fer servir un lubricant o inclús joguines no té res de dolent, al contrari, pot ajudar a millorar les relacions sexuals
- ✗ **Si no tinc ganes de tenir relacions és perquè no m'agrada prou l'altre persona.**
✓ Tenir o no ganes de tenir relacions depèn de molts factors com si estàs cansada, dolors físics, etc. No has de fer tot allò que l'altra persona vulgui, sinó el què a tu et vingui de gust.
- ✗ **Fins que no tingui sexe sóc verge.**
✓ La virginitat és una construcció social i cultural que històricament s'ha associat a la penetració. Qualsevol relació sexoafectiva, ja siguin carícies o tocaments es considera sexe.
- ✗ **Per acabar una relació sexual haig de tenir un orgasme.**
✓ No és necessari tenir un orgasme per acabar satisfet/ta d'una trobada sexual.
- ✗ **La primera relació amb penetració fa mal.**
✓ A vegades pot ser molest però no a tothom li passa el mateix. Recorda actuar amb afecte i sense pressionar.