

Emma Strack - Benjamin Chaud

SEXE

PRIMERS PASSOS SENSE TABÚS NI COMPLEXOS

TRADUCCIÓ DE DAVID GUINART

ACOLORIT PER ISABELLE RABAROT

Andana
editorial 

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	7
JO I EL MEU COS	9
LA PUBERTAT	10
L'APARELL SEXUAL FEMENÍ	12
SEXE FEMENÍ: QÜESTIÓ DE NOMS	14
LA REGLA	16
LA REGLA: AHIR I AVUI	18
LA REGLA: TAULER DE PREGUNTES	20
L'APARELL SEXUAL MASCULÍ	22
I ELS TESTICLES, QUÈ HI FAN, AQUÍ?	24
ON HI HA PÈL HI HA ALEGRIA!	26
HIGIENE ÍNTIMA I PREVENCIÓ	28
♀ + ♂= PROCREACIÓ?	30
ELS ANTICONCEPTIUS	32
LES ITS: LES INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL	38
IDENTITAT DE GÈNERE: QUI SOC?	40
JO I LA MEVA INTIMITAT	45
PUDOR I INTIMITAT	46
LA MASTURBACIÓ	48
EL CLÍTORIS	52
L'ERECCIÓ	54
L'ERECCIÓ: TAULER DE PREGUNTES	56
L'EJACULACIÓ	58
L'EJACULACIÓ: TAULER DE PREGUNTES	60
L'ORIENTACIÓ SEXUAL	63
HOMOSEXUALITAT: (ENCARA) UNA LLIBERTAT PER CONQUERIR	67
LES FANTASIES	73

LA PRIMERA VEGADA	75
QUÈ ÉS UNA RELACIÓ SEXUAL?	76
AMOR I DESIG	81
VIRGINITAT I PRIMERA VEGADA	82
L'HIMEN	84
ESTIC PREPARAT?	86
LA PRIMERA VEGADA	88
ELS PRELIMINARS	92
INTIMITAT I CONFIANÇA	97
EL PLAER	100
MISTERIÓS ORGASME	102
TU + JO = COMUNIQUEM-NOS!	105
EL CONSENTIMENT	108
EL PODER DEL NO	112
EL PORNO: ALGUNES REFLEXIONS	117
PETITES I GRANS PREOCUPACIONS	121
LLUNY DE LA PERFECCIÓ. SÍ, I QUÈ?	122
ENTRE PLAER I DOLOR	126
VERGONYA!	128
NORMAL O NO?	132
AI, AI, AII!: ELS MALDECAPS DEL SEXE MASCULÍ	134
AI, AI, AII!: ELS MALDECAPS DEL SEXE FEMENÍ	136
RELACIONS SEXUALS I LÍMITS LEGALS	140
UNA SOCIETAT HIPERSEXUALITZADA	142
PROSTITUCIÓ: EL VALOR DEL COS	144
PARAULES QUE FAN MAL	148
A QUI ADREÇAR-ME?	152
RECURSOS EN LÍNIA	154

CONCLUSIÓ	157
------------------	------------

LA SEXUALITAT: UNA PARAULA... I ALHORA TOT UN MÓN!

Un tema tan universal com íntim. Nosaltres, els humans que pobleem actualment la Terra, som fruit d'una quantitat incalculable d'unions que han permès la reproducció de l'espècie fins ara... Vista així, la relació sexual apareix com un element banal de la vida. Tot i això, durant molt de temps els òrgans genitals han estat anomenats *les vergonyes*. Avui es parla més aviat d'intimitat, de pudor... Però, comptat i debatut, el resultat és el mateix: a còpia de no gosar parlar-ne, cada vegada es fa més i més difícil. Llavors se'n fa broma, però en el fons el que es fa és sobretot amagar la vergonya.

I tanmateix, és clar que n'hi ha, de preguntes i d'incògnites! Primer, perquè es tracta de descobrir el propi cos i les sensacions pròpies, en un moment en què la pubertat fa bufar un vent de trasbals que tot ho capgira. Una tempesta, fins i tot! Però també perquè la sexualitat, tot i que s'inscriu de manera molt personal en el més profund d'un mateix, es viu alhora amb els companys que ens trobem i amb els quals decidim compartir un moment d'intimitat.

La sexualitat és una paraula, però moltes qüestions: l'amor, el plaer, la por, el desig, el respecte que ens devem a nosaltres mateixos i el que devem als altres...

Tots hiensem. Ens agradaria ser normals, com els altres, però cadascú viu la sexualitat a la seva manera. He escrit aquest llibre per acompanyar-te i respondre a certes preguntes que són difícils d'abordar. Espero que t'ajudarà a traçar el teu propi camí.

JO | EL
MEU COS

LA PUBERTAT

El mot *pubertat* té el seu origen en el llatí *pubes* i designa la transició de la infantesa a l'adolescència amb, entre altres senyals, l'aparició de pèl púbic. En un sentit més ampli, es tracta del període durant el qual el cos es modifica per permetre la reproducció.

PUBERTAT I ADOLESCÈNCIA: UNA MATEIXA BATALLA?

La pubertat es tradueix en un seguit de canvis físics. Aquest cos en transformació és la porta d'accés de l'adolescència: un moment de la vida en què es fa la transició entre la infantesa i la vida adulta. És durant l'adolescència quan es conformen el pensament i la identitat propis, i també quan descobrim la independència.

UNA QÜESTIÓ D'HORMONES

La pubertat s'enceta quan dues glàndules situades al cervell comencen a produir determinades hormones. Les hormones són substàncies químiques que fabrica l'organisme de manera natural i que són capaces de transmetre missatges a certes parts del cos. En el cas de la pubertat, es tracta d'hormones sexuals: els estrògens en les noies i la testosterona en els nois. Això és el que provoca les modificacions del cos.

COSA DE NOIES...

La cosa comença sovint cap als 11 anys, quan l'arèola dels pits, el cercle de pell més fosca que envolta el mugró, s'infla. Les mamelles comencen de seguida a créixer i surten pèls al pubis i al voltant del sexe. El creixement s'accelera i poc després arriba la primera regla, generalment entre els 11 i els 16 anys. També es produeixen transformacions morfològiques: els malucs s'eixamplen i les cuixes es fan més grosses. Per regla general, una noia assoleix la grandària definitiva a l'edat de 16 anys.

...I DE NOIS

La pubertat comença normalment cap als 12 anys. Els testicles creixen i el penis s'allarga. La pell de l'escrot es fa més fosca, apareixen pèls al pubis i al voltant dels òrgans genitals. Arriben les prime-

res ereccions, sovint a la nit. La veu comença a canviar i el creixement s'accelera. Posteriorment, apareixen pèls al tors i la cara. Els músculs es desenvolupen per efecte de la testosterona.

La pubertat comença primer entre les noies que entre els nois. Però els terminis varien per a cada persona. Si, de mitjana, els primers senyals en les noies apareixen cap als 11 anys, algunes els veuen arribar als 8 o als 14. Entre els nois, es diu que la pubertat arrenca als 12 anys, però també pot fer-ho als 9 o als 14: cadascú al seu ritme! Si els senyals apareixen abans dels 8 anys en el cas d'una noia o dels 9 en el d'un noi o, al contrari, res no succeeix després dels 13 per a la noia o 14 per al noi, pot ser necessari consultar un metge.

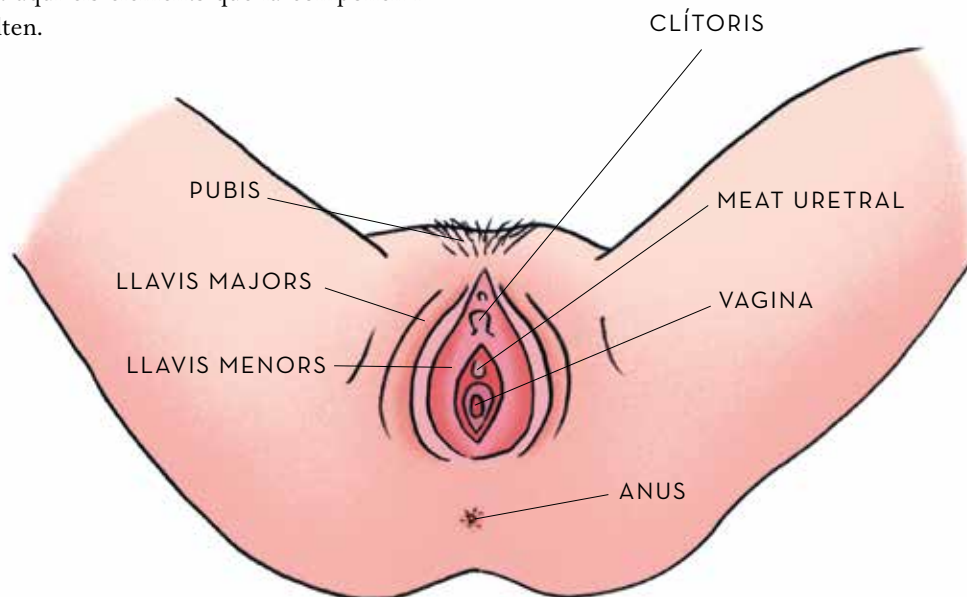


L'APARELL SEXUAL FEMENÍ

És igual si parlem d'aparell genital, d'òrgans sexuals o de sistema reproductor: tot és el mateix! Es tracta del conjunt dels òrgans i les cèl·lules necessaris per a la reproducció humana.

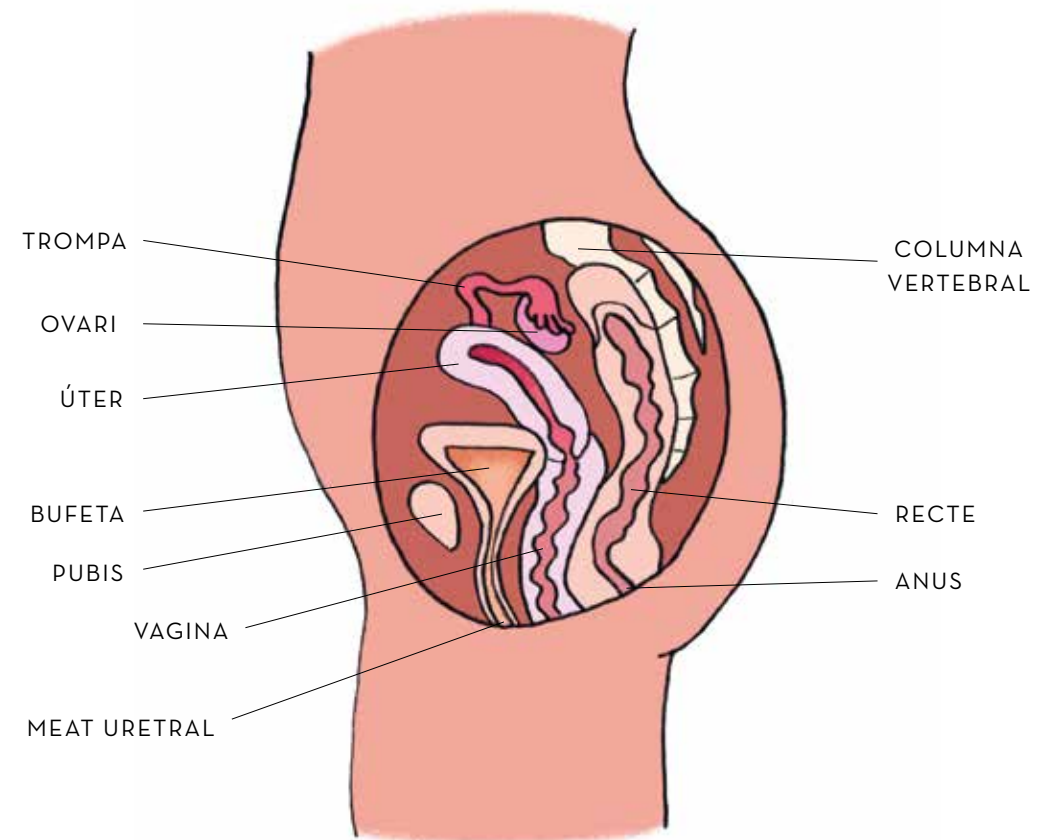
VIST DES DE FORA

Els òrgans genitals externs femenins també es coneixen en conjunt amb el terme de *vulva*. Vet aquí els elements que la componen i l'envolten.



VIST DES DE DINS

Els òrgans genitals interns estan situats al baix ventre, al nivell de la cavitat pelviana.



Situat on s'ajunten les cuixes, el **pubis** es refereix a l'os de la cavitat pelviana, però també a la part exterior on creixen els pèls.

Els **llavis majors** són dos plecs de pell, mentre que els **llavis menors** són dos plecs de mucosa. El **meat uretral** és l'orifici pel qual surt l'orina. Per la **vagina** és per on circula la regla i per on arriben els nens al món.

El **clítoris** és un òrgan molt sensible, ric en terminacions nervioses.

El **anus**, l'orifici pel qual fem caca, no forma part dels òrgans genitals, però tenir-lo localitzat et pot ajudar a ubicar-te.

Per tal d'aprendre a conèixer-te de manera íntima és recomanable que et familiaritzis tant com puguis amb el teu propi cos. Però per viure una sexualitat plena i respectar-se els uns als altres és important descobrir l'altre: trobaràs més informació sobre això de la pàgina 22 a la 25!

SEXE FEMENÍ: QÜESTIÓ DE NOMS

Al diccionari, els òrgans genitals externs de la dona són designats en conjunt amb la paraula *vulva*. En la pràctica, però, en la vida quotidiana no és gaire freqüent que les nenes descobreixin aquesta part del seu cos amb aquest nom.

LA COTORRA, LA FIGA,
LA XONA, EL PARRÚS,
LA BACORA, EL COTORRÍ,
LA PATATA, EL CONILLET,
LA GÀBIA...

Quin inventari! Aquesta gran varietat de noms (quasi sembla que n'hi ha un en cada família!) són un testimoni de quant costa d'anomenar el sexe femení... I, per tant, de parlar-ne! Amb els nois, és molt més senzill: es parla generalment de *tita* o *cigala* per designar el penis.

Segons una enquesta britànica, el 44 % dels pares fan servir amb regularitat eufemismes i paraules com les que hi ha a dalt d'aquesta pàgina per anomenar el sexe de les seves filles. Només un 1 % dels pares esmenten literalment «la vulva». No és fàcil, en aquestes condicions, diferenciar entre la vagina i la vulva. Diguem-li a una figa, figa... I a una vulva, vulva!

Vulva té l'origen en el sànscrit. L'arrel del mot significa 'cobrir, embolcallar'. La vulva designa l'embolcall de l'aparell sexual femení.

TABÚ (*substantiu masculí*). Alguna cosa que és objecte d'una prohibició religiosa, pel seu caràcter sagrat o impur. Avui dia també s'utilitza per anomenar un tema que sembla inapropiat abordar, si no es volen trasbalsar les convencions socials o morals.

“ COBRIU-VOS LA SINA, QUE JO NO PUC MIRAR. VISIONS SEMBLANTS FAN L'ÀNIMA VULNERABLE, I SOVINT HI FAN NÉIXER UN PENSAMENT CULPABLE.

MOLIÈRE, TARTUF.

Un altre òrgan sexual de la dona, un altre tabú: ara és el torn dels pits. També ara amb el pretext del pudor i al servei de la moral. El cos està fet així, no se n'ha de tenir vergonya ni promoure la incomoditat.





LA REGLA

La regla és l'evacuació de sang que té lloc amb el final del cicle menstrual, és a dir, que arriba aproximadament una vegada al mes. Però tenir la regla significa també que el cos està llest per desenvolupar un embaràs. Això comença amb la pubertat i s'acaba amb la menopausa. Fertilitat, productes d'higiene íntima, possibles dolors, tabú... La regla suscita moltes preguntes.

NATURAL I UNIVERSAL

La regla (també anomenada menstruació) consisteix en un vessament de sang, però això no és senyal ni de brutícia ni de malaltia: recordem que la meitat de la humanitat té la regla al llarg de la seva vida i que és gràcies al cicle menstrual que cada ésser humà arriba al món. És la naturalesa, simplement!

UNA REGLA GAIREBÉ TAN EXACTA COM LA DE TRES

La regla marca la fi del cicle menstrual de la dona, que recomença, de mitjana, cada vint-i-vuit dies. En un primer moment, els ovaris i l'úter es preparen. S'activen les hormones per produir un òvul i la mucosa uterina es fa més espessa. Llavors té lloc l'ovulació, és a dir, que l'òvul alliberat es desplaça cap a les trompes de Fal·lopi. Si l'òvul és fecundat en aquest moment per un espermatozoide, en el context d'una relació sexual, comença l'embaràs i el zigot s'instal·la a l'úter. Si no, el cicle continua i els nivells d'hormones cauen brutalment. La capa superficial de la mucosa uterina es desprèn i s'elimina: això és la regla. Llavors pot començar el cicle següent.

500 CICLES EN UNA VIDA

La durada mitjana d'un cicle es calcula en vint-i-vuit dies, però varia d'una dona a una altra: entre vint-i-tres i trenta-cinc dies. A l'inici de la pubertat, pot ser també irregular: és normal, tot necessita un temps per posar-se a punt. Una dona és fèrtil durant uns trenta-vuit anys, fins al que s'anomena la menopausa, que és el moment en què els ovaris deixen de produir hormones i d'ovular. La menopausa arriba cap als cinquanta anys, però pot ser una mica abans o una mica

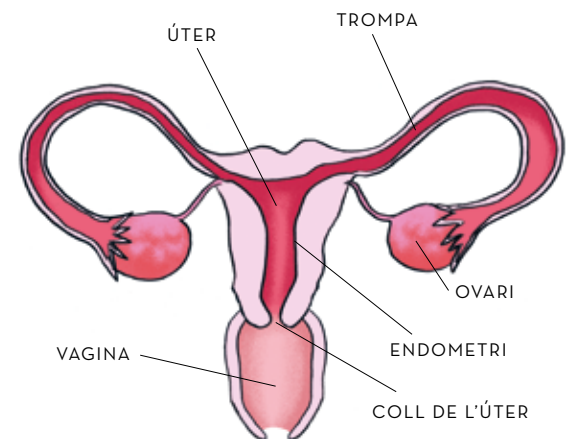
després. De mitjana, una dona tindrà cinc-cents cicles menstruals.

VERGONYA!

Segons una enquesta feta el 2019, més de dues alumnes de secundària de cada tres no se senten suficientment còmodes amb el personal docent i d'administració per demanar-los una compreses en cas d'haver-les oblidades o de quedar-se'n sense.

EL PREU DE LA REGLA

El diari francès *Le Monde* va intentar calcular la suma que una dona haurà de gastar al llarg de la vida per gestionar la seva regla. Segons les estimacions, el preu de les compreses i dels analgèsics arriba, de mitjana, als 3.800 euros. I això sense comptar la visita anual al ginecòleg i les despeses extres en roba interior i roba de llit. Algunes dones tenen problemes per fer front a aquestes quantitats amb el seu pressupost.



LA REGLA, AHIR I AVUI

Per tot arreu, abans i ara, la regla ha suscitat sempre desconfiança i por. Des de metges fins als grans pensadors de l'antiguitat, des dels llibres religiosos fins a les tradicions ancestrals, tots han elaborat i difós la idea que la dona que té la regla porta el mal i que cal administrar-li remeis d'allò més estrofolaris. Sorprenent, no?

A la seva *Història natural*, Plini el Vell descriu la regla com un virus que es comporta com una veritable plaga al voltant de la dona. Plini va viure al segle I dC. Vet aquí un extracte dels seus escrits: «Difícilment hom trobarà res que sigui tan danyós com la sang menstrual. Una dona que té la regla fa que, en acostar-s'hi, el vi dolç es faci agre, [...] els fruits de l'arbre contra el qual està assegurada cauen; amb la mirada treu la brillantor dels miralls, rovella l'acer i treu la lluïssor a l'ivori; les abelles moren als seus rusc; [...] els gossos que tasten aquesta sang agafen la ràbia i la seva mossegada inoculara un verí que res no pot guarir.»

“ SI VOLEU DETENIR LES REGLES MASSA ABUNDANTS, APLIQUEU UNA GRAN VENTOSA SOBRE ELS PITS. ”
AFORISME D'HIPÒCRATES, CONSIDERAT EL PARE DE LA MEDICINA

“ QUAN UNA DONA HA TINGUT LA REGLA, QUEDARÀ IMPURA DURANT SET DIES; TO THOM QUI LA TOQUI QUEDARÀ IMPUR FINS AL VESPRE. ”
EL LEVÍTIC, UN DELS LLIBRES DE LA BÍBLIA

A diversos països circula el tòpic (completament fals) segons el qual una dona que té la regla és incapaç de fer quallar una maionesa.

Al Nepal, la tradició de la *chhapaudi* consisteix a separar una noia o una dona de la seva família durant la menstruació. Han d'abandonar llavors el seu domicili per viure dins d'una cabana. Aquesta tradició deriva de la creença segons la qual la dona és impura durant el període de la regla. Es tracta bàsicament d'una discriminació i, a més, posa en perill aquestes dones, que sovint són víctimes de violència sexual durant el seu exili.

A Bolívia a les noies que tenen la regla se'ls explica que la sang menstrual pot provocar malalties greus, com ara el càncer.

A l'Índia, les dones no estan autoritzades a entrar en determinats temples mentre tenen la regla.

UNA HISTÒRIA POSITIVA

En algunes societats ameríndies i matriarcal, el cicle menstrual està lligat al calendari lunar. A més, existeix l'expressió «tenir les llunes» per anomenar el període de la regla. Es considera que llavors la dona està connectada amb els elements, cosa que li atorga un cert poder.



LA REGLA

TAULER DE PREGUNTES

Arriba la regla i, també, una autèntica revolució al cos i a la vida quotidiana. Tanmateix, no és gens fàcil tenir les idees clares i encara menys treure el tema. Aquí tens algunes respostes a les preguntes que potser et planteges.

QUANT DE TEMPS DURA LA REGLA?

El temps varia d'una noia a una altra. En general, la regla dura entre tres i sis dies. Durant la pubertat, la durada de la regla pot ser... irregular!

QUINA QUANTITAT DE SANG ES PERD DURANT LA REGLA?

També això depèn: algunes noies tenen regles més abundants que d'altres. En línies generals, es perd més sang durant els primers tres dies de la regla. De mitjana, es perden 50 ml de sang per cicle, és a dir, l'equivalent de tres bones cullerades de sopa!

EM SENTO BRUTA I EM FA VERGONYA TENIR LA REGLA. ÉS NORMAL?

Es tracta d'un sentiment molt estès, segurament vinculat al gran tabú que envolta la regla. Entre totes tenim la possibilitat de canviar això, deixant de banda la por de ser jutjades. Tenir la regla és part de la vida d'una noia i el flux menstrual és normal, natural i banal, i afecta totes les dones, les quals representen la meitat de la humanitat. Conserva si vols el pudor, però desfés-te de la vergonya!

EL MEU CICLE ÉS IRREGULAR. ÉS GREU?

De mitjana, un cicle dura vint-i-vuit dies: pot ser una mica més o una mica menys, segons la dona. Però sovint, durant els primers anys, les regles no són regulars. El ritme se sol establir normalment dos anys després de la primera regla.

TINC 15 ANYS I ENCARA NO TINC LA REGLA. ME N'HE DE PREOCUPAR?

L'inici de la regla és la darrera etapa de la pubertat, després de l'aparició dels pits i els pèls. De mitjana arriba cap als 12 anys i mig, però pot fer-ho més tard. No et preocupis i consulta un metge, que podrà examinar-te i tranquil·litzar-te.

HE TROBAT UNA TACA MARRÓ A LES CALCES. PODRIA SER AIXÒ LA PRIMERA REGLA?

Sí, es tracta de sang, segurament senyal d'un flux menstrual lent, que fa que la sang, normalment vermella, canviï de color.

PUC FER L'AMOR DURANT LA REGLA?

La regla no representa un obstacle a la relació sexual, sempre que els dos participants ho vulguin. Si és el cas, cal no oblidar-se d'utilitzar mètodes anticonceptius: són necessaris, fins i tot durant la regla, per evitar el risc d'embaràs.

QUÈ ÉS LA SÍNDROME PREMENSTRUAL (SPM)?

La síndrome premenstrual es caracteritza per un conjunt de símptomes que poden manifestar-se alguns dies abans de l'inici de la regla. Com sempre que es parla del cos i del seu funcionament, canvia d'una persona a una altra. Algunes tenen símptomes diversos (dolors al baix ventre o a l'esquena, mal de cap, fatiga, trastorn del son, nerviosisme, tristesa), mentre que d'altres no en pateixen cap. Afortunades!

L'APARELL SEXUAL MASCULÍ

Quan es fa referència a l'aparell sexual masculí, es pensa de seguida en el penis i els testicles.

Però com funciona aquest aparell? Per conèixer el propi cos és interessant comprendre els mecanismes que el fan rutllar. I també saber ubicar-se!

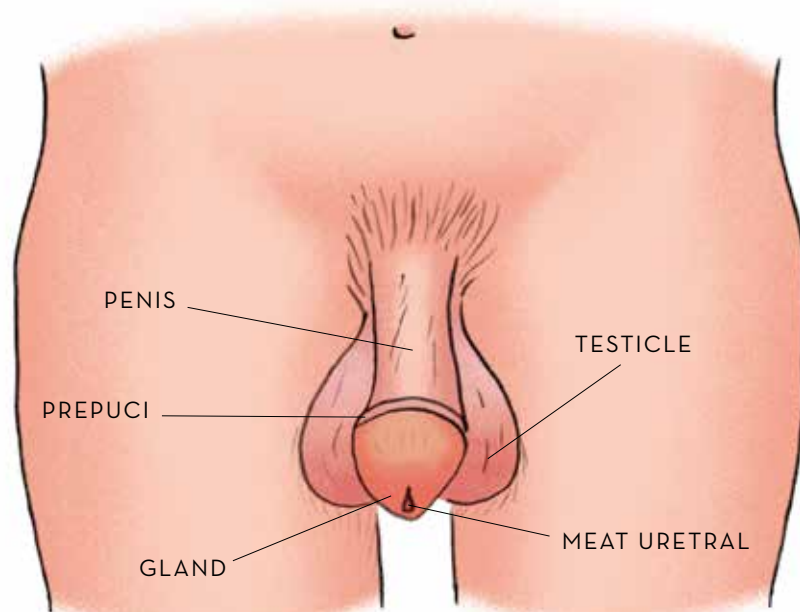
VIST DES DE FORA

L'**escrot**, també conegut com a bossa, és l'embolcall de pell que conté els testicles.

Per parlar del **penis** també s'utilitza l'expressió «membre viril».

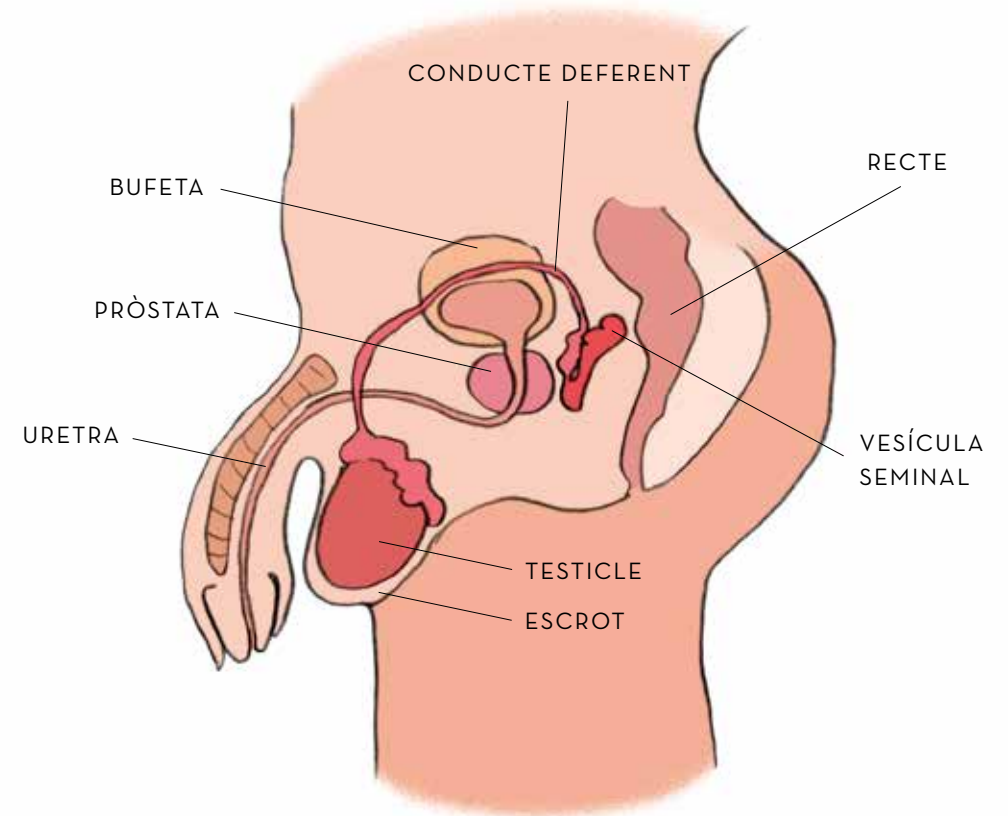
El **gland** correspon a l'extrem del penis, on la pell és més fina i sensible. El gland està recobert per un plec de pell: el **prepuci**.

El **meat uretral** és el forat pel qual es fa pipí. També és per aquí per on es produeix l'ejaculació.



VIST DES DE DINS

Els òrgans genitals interns estan situats al baix ventre, a l'interior de la cavitat pelviana.



Els **testicles** són dues glàndules masculines, allotjades dins de l'**escrot**, capaces de secretar hormones i produir espermatozoides. Aquests passen per l'epidídim, on es forma la cua dels seus flagels, abans de dirigir-se cap al **conducte deferent**. Allà es barregen de seguida amb el líquid seminal (fabricat per les **vesícules seminals**), a més d'algunes secrecions de la **pròstata**, per tal de formar l'esperma. Aquest és expulsat més tard a través de la **uretra** (el conducte que lliga la bufeta i els conductes ejaculadors): es tracta de l'ejaculació.

Per tal d'aprendre a conèixer-te de manera íntima és recomanable que et familiaritzis tant com puguis amb el teu propi cos. Però per viure una sexualitat plena i respectar-se els uns als altres és important descobrir l'altre: trobaràs més informació sobre això de la pàgina 12 a la 21!

I ELS TESTICLES, QUÈ HI FAN, AQUÍ?

És pel fet de ser íntima pel que aquesta zona genital suscita tantes preguntes? Preguntes que no gosem fer, per por d'enfrontar-nos al judici dels altres o quedar al marge de la norma. La bona notícia és que hi ha respostes per a totes aquestes interrogacions.



TINC UN TESTICLE MÉS BAIX QUE L'ALTRE. ÉS PREOCUPANT?

Això no té res d'inquietant o anormal: és una simple qüestió de gravetat! Molt sovint, els nois tenen un testicle més gros que l'altre. De fet, si bé el cos disposa de diversos òrgans que venen en parella (dos ulls, dos pits, dos ronyons, etc.), no són mai 100 % simètrics. És la naturalesa qui ho ha volgut així. Així doncs, sovint un dels testicles és una mica més voluminós que l'altre i, lògicament, penja més. Per aquesta raó sembla més baix.

TINC LA PELL DELS TESTICLES MÉS FOSCA QUE LA RESTA DEL COS. ÉS NORMAL?

No pateixis! És molt habitual que la bossa que anomenem també escrot, el sac de pell que conté els testicles, presenti un color una mica més fosc que la resta del cos... encara que no prengui gaire el sol! Aquesta regió del cos és rica en melanina, la qual dona el color fosc a la pell. A més, les hormones sexuals també estimulen la pigmentació. Així doncs, és completament normal que la pell que envolta els testicles sigui més fosca!

QUINA ÉS LA GRANDÀRIA NORMAL D'UN TESTICLE?

Sembla que, com més íntim és un òrgan, menys gosem parlar-ne i més preguntes ens suscita! És normal: com podem estar segurs que tot va bé si no disposem de cap model de comparació? Entre els adults, s'estima que els testicles fan de mitjana 4,5 cm de llarg, 2,5 cm

d'ample i 2,5 cm de fons. L'equivalent d'una pruna, en definitiva! És clar que això és una mitjana... referida només als adults! Fins a la pubertat, la grandària és molt menor. A partir de llavors, l'augment de volum arriba de manera progressiva.

PER QUÈ ELS TESTICLES ESTAN SITUATS A L'EXTERIOR DEL COS?

Potser trobes estrany que els testicles es trobin a l'exterior del cos, situats en unes bosses. I tanmateix, aviat veuràs que la naturalesa se les sap totes! Entre altres funcions, els testicles s'encarreguen de la producció d'espermatozoides. Ara bé, aquesta funció requereix una temperatura una mica més baixa que els 37 °C habituals de l'organisme. La posició externa de les bosses permet de mantenir els testicles a una temperatura d'aproximadament 35 °C, ideal per garantir la seva funció!

DE VEGADES EM FAN MAL ELS TESTICLES. ÉS GREU?

El dolor en un o tots dos testicles no s'ha de prendre mai a la lleugera. La major part de les vegades no té res de dramàtic: es pot deure a un cop i passar ràpidament. Però aquest dolor pot ser també símptoma d'una inflamació, d'una infecció o fins i tot d'una torsió testicular. En aquest darrer cas, es tracta d'una emergència. Com que no ets metge, faràs bé d'anar a consultar un professional perquè en faci el diagnòstic correcte i et doni un tractament adequat. També pots anar a urgències.



ON HI HA PÈL HI HA ALEGRIA!

Amb la pubertat, arriba la invasió dels pèls! A les aixelles i la regió genital per a tothom, i també sobre el llavi superior i el tors en el cas del nois. Alguns els accepten i n'estan orgullosos. Segons altres, cal eliminar-los... Per què no, si creen complexos? Però, en realitat, per a què serveixen aquests pèls?



EM VA D'UN PÈL

Els pèls tenen un paper important en la regulació de la temperatura corporal. Tenen la capacitat d'escalfar-nos, gràcies a la contracció dels petits músculs que tenen a la base: aquests són els que s'activen per tal de provocar la pell de gallina. També permeten dissipar la calor mitjançant les glàndules sudorípares, situades en profunditat sota la pell, amb les quals suem.

Amb l'arribada de la pubertat, l'augment del nivell d'hormones androgèniques fa aparèixer pèls al pubis i les aixelles. Com que aquestes hormones estan més presents en els nois també els surten pèls a la cara, el tors, les cuixes...

COM UN PÈL A LA SOPA

Norma estètica o error d'apreciació, quan s'associa la higiene a la depilació? Moltes dones es depilen o afaiten els pèls del pubis. Tanmateix, no hi ha cap raó per tenir-ne vergonya, els pèls no són bruts, de cap manera! Cadascuna té el dret de construir la seva feminitat, fugint dels estàndards imposats.

A LA TEVA SALUT!

Els pèls púbics tenen una importància crucial per limitar el risc d'infeccions. A la inversa, l'afaitat i la depilació poden augmentar els trastorns a la pell i afeblir-ne la mucosa.

#NOSHAVENOSHAME
#ELMEUPÈLLESMEVESNORMES
#BODYHAIR
#LESPRINCESESTENENPÈLS

PER MEDITAR, al voltant dels pèls i d'altres aspectes:

“ LA MEVA REIVINDICACIÓ, EN TANT QUE DONA, ÉS QUE LA MEVA DIFERÈNCIA ES TINGUI EN COMPTE, NO ESTAR OBLIGADA A ADAPTAR-ME AL MODEL MASCULÍ.

SIMONE VEIL

HIGIENE ÍNTIMA I PREVENCIÓ

El teu cos és una eina molt valuosa: has nascut amb ell i t'acompanyarà al llarg de tota la vida. Per això, cal tenir-ne cura. Descobrir la nostra intimitat i respectar-nos també implica petits gestos d'higiene i de prevenció. Aplicar-los de forma habitual avui suposa adoptar-los per a tota la vida.

PER A LES NOIES

Neteja la vulva de davant cap endarrere cada dia amb un sabó suau. La vagina no necessita que l'ensabonis: disposa d'un mecanisme d'autoneteja propi, gràcies a les secrecions! Una dutxa vaginal podria destruir la flora i augmentar el risc d'infeccions... Així doncs, evi-

ta-les! Quan hagis acabat de rentar-te, esbandeix el sabó i eixuga't amb una tovallola que només utilitzis tu, donant copets més que no fregant.

De la mateixa manera que quan fas la higiene íntima, eixuga't de davant cap endarrere quan vagis al bany. Això evita que certs bacteris presents a l'anús arribin a la vagina i hi provoquin infeccions.

PÈRDUES BLANQUES, UNA VERGONYA?

Aquestes secrecions vaginals són completament naturals i particularment útils, perquè en escolarse al llarg de la paret vaginal contribueixen a la neteja de la vagina, ja que s'emporten les cèl·lules mortes i altres gèrmens. No hi ha, doncs, cap raó per sentir-ne vergonya, ben al contrari: la seva presència és indicatiu de la bona salut de la vagina. En canvi, si canvien de color, si hi perceps una olor desagradable o una irritació qualsevol, pot ser senyal d'una infecció. En aquest cas, has d'anar al metge.

PREVENIR ÉS CURAR!

Entre les malalties típicament femenines, hi ha el càncer de mama. Tot i que no afecta gaire les noies joves, representa el tipus de càncer més estès entre les dones: una de cada vuit l'haurà d'afrontar al llarg de la seva vida. Se sap que com més precoç és la detecció, més possibilitats de curació hi ha. A més, hi ha un gest que permet detectar una anomalia de seguida: és el que anomenem autoexamen mamari.

Dedica't amb regularitat (una vegada al mes, per exemple) un moment per observar-te els pits. Primer al mirall, amb la vista: comprova'n el volum i la forma, per conèixer-los bé. Després has de passar a l'autopalpació, a la dutxa, per exemple: es tracta de palpar, amb les mans, la textura dels pits, des del mugró fins a l'aixel·la. Si detectes una deformació o notes una protuberància, si la pell canvia de textura o de color, si d'un dels mugrons surt un líquid, si veus que hi apareixen com una mena d'arrugues o un encongiment de la pell, hauràs de parlar-ne amb el teu metge.

PER ALS NOIS

Si ets un noi i no has estat circumcidat, retira amb delicadesa el prepuci per ensabonar el gland i esbandeix-lo abans de tornar a cobrir-lo. Si estàs circumcidat, ensabona't amb normalitat. No oblidis rentar-te la base del penis i l'escrot i acaba per l'anús. Una vegada aclarit el sabó, eixuga correctament els plecs de pell.

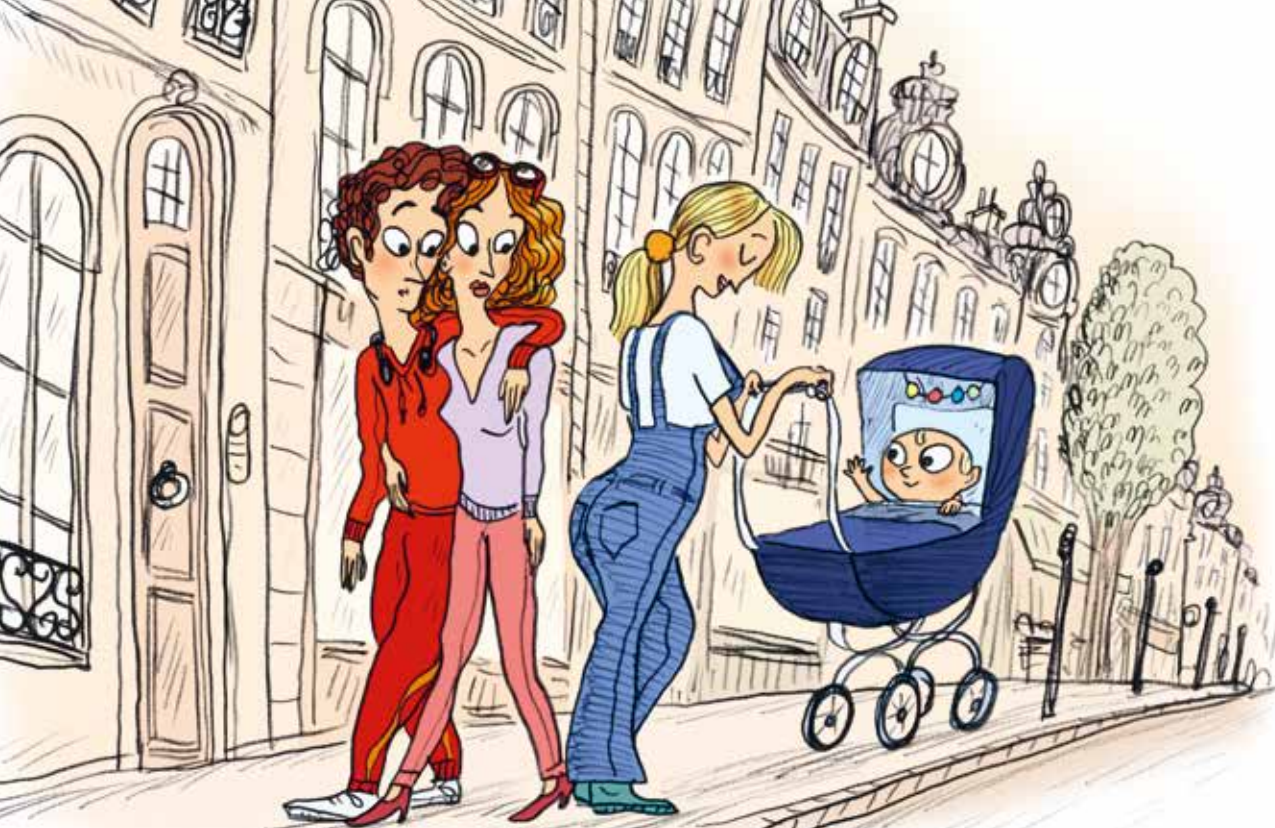
ESMEGMA? QUÈ DIUS, ARA?

L'esmegma és aquella substància blanquinosa que s'acumula sota el prepuci (o a la zona de la vulva, en les noies). Es tracta d'un dipòsit de secrecions i cèl·lules mortes que és convenient netejar cada dia, perquè, a banda de les olors desagradables que pot produir, l'esmegma també pot causar infeccions.

LA PREVENCIÓ, UNA BONA SOLUCIÓ!

Encara que no està tan estès com el càncer de mama entre les dones, el càncer de testicle també mereix algunes petites nocions de prevenció. Per regla general afecta els homes joves, d'entre 25 i 35 anys, i com és habitual és preferible detectar-lo al més aviat possible.

Per fer-ho, cal conèixer bé els propis testicles, tot observant-los i palpant-los regularment. Si notes una sensació de pesadesa, si observes que una de les bosses ha augmentat de volum o perceps una mena de protuberància durant la palpació, fins i tot si et fa mal, consulta-ho amb el metge.



♀ + ♂ = PROCREACIÓ?

Quan un és jove i es planteja mantenir o manté una relació sexual, pensa en el plaer que es comparteix en parella i, generalment, no tant en el risc d'acabar en un trio... amb un nadó! I tanmateix, és així com són concebuts majoritàriament: de resultes d'una relació heterosexual amb penetració. I això mereix que ens detinguem a rebatre alguns tòpics.

COM ES FAN ELS NADONS?

És així com va la cosa des de la nit dels temps i els ingredients no han canviat: segurament te n'han parlat a la classe de coneixement del medi natural, però vet aquí un petit recordatori d'aquesta recepta tan vella com el món. Per concebre un infant de manera natural calen un home en edat de procrear (és a dir, a partir de la pubertat) i una dona en edat de procrear. Mescla'ls en el context d'una relació sexual amb penetració sense (o amb una incorrecta) protecció i, sobretot, no afegixis cap mètode anticonceptiu. Deixa-ho cuinar durant uns quants mesos i ja ho tenim!

UNA RELACIÓ SENSE PROTECCIÓ POT DONAR LLOC A UN EMBARÀS. VERTADER O FALS?

És veritat, sobretot en el cas d'una relació heterosexual que impliqui una penetració vaginal sense (o amb una incorrecta) protecció i que acabi en ejaculació. També és possible, en menor mesura, quan no hi ha penetració però l'ejaculació es produeix a prop de la vagina: per exemple, a la vulva.

ÉS IMPOSSIBLE QUEDAR-SE EMBARASSADA DURANT LA PRIMERA RELACIÓ SEXUAL. VERTADER O FALS?

És fals. La fertilitat no té res a veure amb la sexualitat: d'una banda, hi ha la pubertat i el fet que una noia amb la regla està en edat de procrear; de l'altra, hi ha la vida sexual, pròpia de cadascú. La realitat és que n'hi ha prou amb una relació sexual per provocar un embaràs.

SENSE EJACULACIÓ NO HI HA RISC D'EMBARÀS. VERTADER O FALS?

És fals. En cas de penetració vaginal sense preservatiu, has de saber que el líquid preseminal (que ve abans de l'ejaculació) també pot contenir espermatozoides.

NO HI HA RISC DE QUEDAR-SE EMBARASSADA ABANS DE LA PRIMERA REGLA. VERTADER O FALS?

És fals perquè, teòricament, una noia haurà ovulat una vegada abans de tenir la primera regla. El problema és que no es pot saber anticipadament... Val més prevenir que curar i, per tant, fer servir protecció en cas de relació sexual.

TENIR RELACIONS DURANT LA REGLA ANUL·LA EL RISC D'EMBARÀS. VERTADER O FALS?

És fals. Tot i que el risc és poc elevat i que l'ovulació té lloc generalment en un moment posterior del cicle, no és del tot impossible quedar-se prenyada durant la regla.

QUÈ VOL DIR, FER SERVIR PROTECCIÓ?

Es diu que s'utilitza protecció en una relació quan els participants prenen precaucions per tal de limitar dos tipus de riscs: el d'un embaràs no desitjat i el d'una infecció de transmissió sexual (vegeu les pàgines 38 i 39). Encara que hi ha nombrosos mitjans anticonceptius (vegeu la pàgina següent), només el preservatiu permet protegir els implicats dels dos riscs.

ELS ANTI-CONCEPTIUS

Anti-conceptiu: contra la concepció. Quan un desitja mantenir una relació sexual, és per amor, o pel plaer..., però no necessàriament amb l'objectiu de donar vida a un nadó, ni de bon tros! Tanmateix, tradicionalment, és just així com es fabriquen els nens. Per evitar-ho, doncs, hi ha solucions: és això el que anomenem anticonceptius.



PRESERVATIU

Fet per regla general de làtex, el preservatiu masculí es desplega sobre el penis en erecció i es retira després de la relació sexual però abans del final de l'erecció. Llavors se li ha de fer un nus i llençar-lo a les escombraries: ni pensar-hi, a reutilitzar-lo! Per a les persones al·lèrgiques al làtex, hi ha preservatius masculins de poliuretà.

El preservatiu femení té l'aspecte d'un llarg tub als dos extrems del qual hi ha dos anells flexibles. S'insereix dins de la vagina, unes hores abans de la relació sexual. Com que no sempre és fàcil de posar, requereix una mica d'entrenament.

EL MILLOR ÉS ENEMIC DEL QUE ÉS BO

Aquesta expressió no ha estat mai tan encertada com pel que fa a l'ús del preservatiu. Efectivament, si se t'acudeix la idea que seria millor dur-ne dos, l'un damunt de l'altre, o combinar un de masculí amb un altre de femení, no vas per bon camí! Un sol preservatiu, correctament col·locat i retirat com cal, és l'únic que necessites. Res més.

LA PÍNDOLA

Hi ha nombrosos tipus de píndoles anticonceptives, però totes tenen en comú el fet de contenir hormones que suprimeixen l'ovulació. Es tracta de petits comprimits que s'han de prendre cada dia durant vint-i-un dies. Després d'aquest període, cal deixar passar set dies de pausa abans de començar-ne un nova tanda.

EL DISPOSITIU INTRAUTERÍ (DIU)

És un petit dispositiu en forma de T, de coure o hormonal, que insereix un professional (metge o llevadora) dins de l'úter. No cal espantar-se: no fa tornar estèril qui el porta!

EL DIAFRAGMA

Aquest mètode anticonceptiu, de silicona o de làtex, es col·loca a la vagina abans de la relació sexual i s'hi ha de mantenir algunes hores després. Perquè sigui més eficaç, es pot fer servir juntament amb un espermaticida. No sempre és fàcil d'utilitzar, cal una mica d'experiència!

EL CAPUTXÓ CERVICAL

Com el diafragma, el caputxó cervical, fet de silicona, s'insereix dins de la vagina. L'objectiu és blocar l'accés dels espermatozoides a l'altura del coll de l'úter. També com el diafragma, s'instal·la abans de la relació sexual i es retira entre 8 i 24 hores més tard... I, com el diafragma, pot no ser convenient per a totes les dones!

ANTICONCEPTIU SUBDÈRMIC

Aquest dispositiu té com a finalitat suprimir l'ovulació. Té l'aspecte d'un bastonet i, com n'indica el nom, s'implanta sota la pell de la dona, a la zona del braç, i manté l'efectivitat durant tres anys.

L'ANELLA VAGINAL

Aquesta anella s'insereix al fons de la vagina, des d'on difon les hormones que conté. Al cap de tres setmanes, es treu, s'espera una setmana (durant la qual pot haver-hi un vessament de sang com el de la regla) i finalment se n'instal·la una altra.

EL PEGAT ANTICONCEPTIU

Cada setmana durant un període de tres, es col·loca aquest pegat (a l'espatlla, el ventre o la part baixa de l'esquena), que deixa anar hormones. A la setmana següent, fan aparició els sagnats.

SIGUI QUINA SIGUI L'OPCIÓ QUE TRIÏS, SI ET PLANTEGES UN ANTICONCEPTIU HORMONAL ET CAL PARLAR AMB UN METGE, QUE T'AJUDARÀ A TROBAR LA SOLUCIÓ MÉS ADEQUADA PER A TU. D'ALTRA BANDA, PEL QUE FA ALS ANTICONCEPTIUS ANOMENATS «MECÀNICS» (ELS QUE IMPEDEIXEN L'ENCONTRE ENTRE ELS ESPERMATOZOIDES I L'ÒVUL SENSE HORMONES), HAS DE SABER QUE SOVINT L'EFICÀCIA DEPÈN D'UNA BONA COL·LOCACIÓ.

TEORIA I PRÀCTICA

Teòricament, aquests mètodes anti-conceptius són molt eficaços. Però en la pràctica, és una mica diferent, perquè et pots oblidar de prendre la píndola, perquè el caputxó cervical es pot col·locar malament, perquè pot haver-hi una interacció medicamentosa o un episodi de diarrea... Segons un estudi fet a França, aquesta seria l'eficàcia, teòrica i pràctica, de cada dispositiu:

EL DISPOSITIU INTRAUTERÍ
EFICÀCIA TEÒRICA: 99,4 %
EFICÀCIA PRÀCTICA: 99,2 %

EL DIAFRAGMA
EFICÀCIA TEÒRICA: 94 %
EFICÀCIA PRÀCTICA: 88 %

EL CAPUTXÓ CERVICAL
EFICÀCIA TEÒRICA: 91 %
EFICÀCIA PRÀCTICA: 84 %

EL PRESERVATIU MASCULÍ
EFICÀCIA TEÒRICA: 98 %
EFICÀCIA PRÀCTICA: 85 %

EL PRESERVATIU FEMENÍ
EFICÀCIA TEÒRICA: 95 %
EFICÀCIA PRÀCTICA: 79 %

LA PÍNDOLA
EFICÀCIA TEÒRICA: 99,7 %
EFICÀCIA PRÀCTICA: 91 %

L'ANTICONCEPTIU SUBDÈRMIC
EFICÀCIA TEÒRICA: 99,9 %
EFICÀCIA PRÀCTICA: 99,9 %

L'ANELLA VAGINAL
EFICÀCIA TEÒRICA: 99,7 %
EFICÀCIA PRÀCTICA: 93 %

EL PEDAÇ ANTICONCEPTIU
EFICÀCIA TEÒRICA: 99,7 %
EFICÀCIA PRÀCTICA: 91 %

EMERGÈNCIA!

En cas de relació sexual sense protecció o si el mètode utilitzat no et dona confiança (un preservatiu que es trenca, per exemple), és possible recórrer a un anticonceptiu d'urgència. S'adreça a les dones i pot consistir en la píndola d'emergència (anomenada també píndola de l'endemà) o el DIU de coure. En tots dos casos, s'ha de recórrer al més aviat possible a aquest mètode d'excepció i, en qualsevol cas, en els cinc dies que segueixen la relació sexual de risc.

ELS ANTI- CONCEPTIUS NO PROTE- GEIXEN CONTRA LES INFECCIONS DE TRANSMIS- SIÓ SEXUAL: EVITEN ELS EMBARASSOS NO DESITJATS.

NOMÉS EL PRESERVATIU PERMET
PROTEGIR-NOS D'UN EMBARÀS I
D'UNA INFECCIÓ DE TRANSMISSIÓ
SEXUAL.

A Catalunya, les dones de menys de 29 anys, les que estiguin en una situació d'especial vulnerabilitat (per motius econòmics o de violència masclista) o les que hagin tingut un avortament voluntari poden sol·licitar la gratuïtat de fins a dos mètodes anticonceptius diferents als centres públics de salut sexual. A tot Espanya, la píndola de l'endemà és gratuïta als centres de salut sexual. En aquest tipus de centres, així com en altres centres socials i educatius, es poden aconseguir també preservatius gratuïts.

I QUÈ PASSA AMB ELS NOIS?

Si has llegit el que hi ha abans deus haver notat que, a banda del preservatiu masculí, els anticonceptius són sobretot cosa de noies. Hi ha uns altres mètodes per als nois, com ara els calçotets anticonceptius o la vasectomia (una operació que consisteix a esterilitzar l'home per impedir que els espermatozoides es barrejin amb el líquid seminal). La primera opció no ha estat assajada suficientment i la segona és massa definitiva per a un home jove que potser desitjarà, en el futur, tenir fills.

ELS ANTICONCEPTIUS, UNA LLARGA HISTÒRIA...

Ja a l'antic Egipte la gent s'interessava pels anticonceptius. Per exemple, els homes podien fer servir uns preservatius fabricats amb lli i banyats en oli. Les dones es ficaven a la vagina una barreja d'espines d'acàcia matxucades, mel i dàtils, amb suposades propietats espermaticides.

DE LA RELACIÓ DE RISC A L'EMBARÀS NO DESITJAT

Una relació de risc en fa sobrevolar dos, de riscos: el de la infecció de transmissió sexual i el de l'embaràs no desitjat. En qualsevol dels dos casos, el millor és reaccionar ràpidament!

En cas d'una relació de risc, és a dir, sense protecció o amb protecció inadequada, pots recórrer a l'anticonceptiu d'emergència durant els cinc dies següents. Aquesta «pastilla de l'endemà» és gratuïta si la demanes als centres de salut sexual i reproductiva, mentre que a les farmàcies té un preu d'uns vint euros i es pot comprar sense necessitat de recepta mèdica.

També pots, si l'embaràs es confirma més tard i no desitges tirar-lo endavant, tenir en compte l'avortament induït, que significa una interrupció voluntària de l'embaràs.

IVE = INTERRUPCIÓ VOLUNTÀRIA DE L'EMBARÀS

Es parla d'avortament o interrupció voluntària de l'embaràs per designar la pràctica a la qual pot recórrer una dona amb la finalitat de detenir un embaràs que no és desitjat.

EL TEU COS, LA TEVA DECISIÓ

No hi ha edat per prendre les decisions correctes per a una mateixa. Tot i ser adolescent, si estàs embarassada, et correspon a tu triar si vols continuar amb la gestació o posar-hi fi. A Espanya, actualment, la llei et permet decidir individualment sobre la interrupció de l'embaràs a partir

dels 16 anys. Abans, necessitaràs el consentiment dels teus pares o tutors legals per sotmetre't a un avortament.

En qualsevol cas, és molt probable que necessitis assessorament abans de prendre una decisió i saber què implica. Si és possible, parla'n amb un adult de confiança. També pots acudir a un centre de planificació familiar o contactar amb el telèfon 664 647 553, un servei d'informació telefònica sobre l'avortament gestionat per una associació.

QUÈ PASSA DURANT UN AVORTAMENT?

Dins dels terminis establerts i a partir de l'edat fixada per la llei, una dona embarassada pot decidir posar fi a l'embaràs. Es parla d'IVE (interrupció voluntària de l'embaràs) o avortament induït. Tanmateix, cal tenir en compte que aquesta pràctica està molt regulada.

Primerament, pel que fa al temps. Una IVE és possible, a Espanya, fins a la catorzena setmana d'embaràs. Segons el moment de l'embaràs, el mètode utilitzat pot ser farmacològic o quirúrgic.

A Espanya, una noia menor d'edat però major de 16 anys pot avortar sense el consentiment dels seus pares o tutors. Però una menor de 16 anys sí que necessita aquest consentiment, com per a qualsevol altra intervenció mèdica.



LES ITS

LES INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL

Tres lletres per anomenar les infeccions de transmissió sexual. Contagioses, esteses i sovint silencioses, aquestes infeccions poden suposar trastorns de salut greus. Tot i això, és possible protegir-se'n i fins i tot detectar-les i curar-les. Ara ens cal saber com identificar-les.

Una ITS s'agafa amb facilitat i sovint progressa silenciosament. En un primer moment, cap senyal no ens permet saber que estem infectats: els símptomes poden aparèixer més tard, però durant tot el temps el virus ataca l'organisme i es pot transmetre a les diferents parelles sexuals.

ALGUNS SÍMPTOMES DE LES ITS

FEBRE, DOLOR AL BAIX VENTRE, FLUIX ANORMAL DE LA VAGINA, DEL PENIS O DE L'ANUS, VERMELLORS, COÏSSOR (SOBRETOT EN ORINAR), PICORS, ERUPCIIONS CUTÀNIES (GRANS, BERRUGUES), DOLORS DURANT I DESPRÉS DE L'ACTE SEXUAL

Sovint les ITS estan ben presents però no es tradueixen en símptomes visibles. Per això, en cas de dubte després d'una relació sense protecció cal fer-se examinar al més aviat possible. Els joves d'entre 15 i 24 anys es troben entre els principals afectats per les infeccions de transmissió sexual, un tipus d'infeccions que es transmeten

mitjançant una relació sexual sense protecció i que no són de cap manera innòcues.

L'acte sexual no posa en joc només els òrgans genitals. De fet, la fel·lació i el cunnilingus representen vies de contagi per a ITS com ara la sífilis o la clamídia.

VIH

El virus de la immunodeficiència humana (VIH) pot afectar tothom, independentment de l'edat, el sexe i l'orientació sexual. Es transmet sobretot a través de relacions sexuals sense protecció, amb penetració anal o vaginal però també de vegades oral. En canvi, el VIH no es transmet ni fent un petó ni encaixant les mans.

GONORREA O BLENNORRÀGIA

Aquesta infecció bacteriana es transmet per contacte sexual i relacions vaginals, anals i bucogenitals (contactes boca-sexe com ara la fel·lació o el cunnilingus). Afecta principalment els homes. Si no es tracta, pot provocar esterilitat.

CLAMÍDIA

Aquesta infecció bacteriana està molt estesa entre els menors de 25 anys. Si no es diagnostica i es tracta, pot generar problemes d'infertilitat: és una de les principals causes d'esterilitat a França.

SÍFILIS

Aquesta infecció bacteriana, també anomenada tradicionalment «mal francès», es transmet per contacte sexual. Si no es detecta ni es tracta, pot ocasionar problemes cardiovasculars i psiquiàtrics. Afortunadament, això no és freqüent perquè es pot curar amb un tractament a base d'antibiòtics.

HEPATITIS B

Aquesta infecció viral es transmet sobretot durant les relacions sexuals anals, vaginals i bucogenitals. A llarg termini pot causar greus malalties del fetge, un òrgan vital.

VPH

Aquesta família de virus, els del papil·loma humà, afecta moltes persones, tant homes com dones. Cal dir que es poden transmetre per mitjà de tocaments i relacions bucogenitals. Alguns d'aquests virus són benignes, però d'altres poden originar diversos tipus de càncer: de l'úter, de la vulva, de l'anús o del penis.

DETECCIÓ I TRACTAMENTS

La detecció es basa en l'examen clínic dels òrgans genitals, però també en presa de mostres (al coll uterí, mitjançant un frotis) i anàlisis de sang. Si en vols saber més coses o trobar un centre de

detecció, pots demanar informació al teu centre de salut o trucar al 061 (Catalunya) o al 900 702 020 (País Valencià).

Una vegada detectades, les ITS poden ser tractades. El tipus de cura varia: fonamentalment antibiòtics o tractaments antivirals, segons els casos.

Agafades a temps, la gran majoria de les ITS es poden curar i no deixaran seqüeles. D'altres poden ser tractades a llarg termini, de manera que les possibilitats de desenvolupar formes greus de la malaltia restin limitades, encara que no es puguin guarir en el sentit estricte de la paraula.

VAL MÉS PREVENIR QUE CURAR!

Per a la prevenció de l'hepatitis B i dels VPH hi ha vacunes que permeten limitar-ne els riscos. Pel que fa a la vacunació contra el virus del papil·loma, se sap que és particularment eficaç quan és administrada abans de l'inici de la vida sexual. Per això es recomana per als nois i noies d'entre 11 i 14 anys!

PROTEGEIX-TE, PROTEGEIX

El preservatiu continua sent el mitjà més eficaç de lluita contra les ITS. Per això, cal dur-lo durant la relació sexual. La detecció és també una eina essencial per limitar la transmissió i accedir al tractament, si és necessari.

IDENTITAT DE GÈNERE. QUI SOC?

Com tots els animals, els éssers humans neixen generalment amb òrgans sexuals que defineixen la seva identitat: masculina per als nois (mascles), nascuts amb penis; i femenina per a les noies (femelles), nascudes amb vulva. Es tracta del sexe anatòmic. Però les coses no sempre són així de senzilles. Més enllà de la biologia, la nostra identitat depèn d'una construcció íntima i personal.

CISGÈNERE

Hom diu que un individu és cisgènere quan la seva identitat de gènere es correspon amb el seu sexe biològic de naixement.

INTERSEXE

EL YIN I EL YANG. EL BLANC I EL NEGRE. EL SEXE FEMENÍ I EL SEXE MASCULÍ. Més enllà d'aquesta classificació binària, nombroses persones presenten característiques sexuals diverses. Llavors parlem d'intersexualitat o de persones intersexe.

BILAL HASSANI

CANTANT, AUTOR, COMPOSITOR, INFLUENCER... AQUEST JOVE VA REPRESENTAR FRANÇA A EUROVISIÓ EL 2019 I VA FER PARLAR A CAUSA DE LA SEVA VEU I EL SEU ESTIL: MAQUILLATGE I PERRUCA DE COLOR PLATÍ! INTERROGAT SOVINT SOBRE LA SEVA IDENTITAT DE GÈNERE, LA REIVINDICA FLUIDA. AL JUNY DE 2022 L'ARTISTA VA TREURE UNA CANÇÓ TITULADA «IL OU ELLE» ('ELL O ELLA'), EN LA QUAL CANTA: «AQUESTA NIT, ÉS ELL O ÉS ELLA, DE TOTA MANERA, TOT ÉS EL MATEIX.»

QUEER

En anglès, vol dir 'estrany', però en qüestions de sexualitat, és tota una altra cosa. La persona *queer* no es reconeix en el model tradicional, el de la sexualitat heterosexual i, per tant, normativitzada. No es reconeix necessàriament dins d'un gènere i pot ser fluida.

GÈNERE

Aquesta identitat no és física sinó íntima i personal. Es tracta del sentiment de ser un home o una dona. O una altra cosa. La identitat de gènere, aquella en la qual un es reconeix, es pot definir molt després del naixement... I no necessàriament correspon al sexe assignat en néixer, tal com queda inscrit en el registre civil.

“ NO ES NEIX DONA, S'ARRIBA A SER-HO.

SIMONE DE BEAUVOIR

Vet aquí com la filòsofa explicava aquesta frase en una entrevista: «Ser dona no és de cap manera una circumstància natural. És el resultat d'una història. No hi ha destí —biològic o psicològic— que defineixi la dona com a tal. És una història qui l'ha feta. D'una banda, la història de la civilització que desemboca en el seu estatus actual. I de l'altra, per a cada dona concreta, és la història de la seva vida, en particular és la història de la seva infantesa el que la determina com a dona, el que crea en ella una cosa que no és en absolut una cosa donada, una essència... El que crea en ella el que abans s'anomenava l'etern femení, la feminitat.»

TRANSIDENTITAT

La major part de les vegades el sexe de naixement es correspon amb la identitat de gènere. El noi, nascut amb penis; la noia, amb vulva. Però de vegades no és així. Es diu d'una persona que és trans (en el sentit de transgènere o transsexual) quan la seva identitat de gènere és diferent de les expectatives tradicionals basades en el seu sexe de naixement... i la persona assumeix aquesta transidentitat.

LGBTQIA+

Aquesta sigla designa alhora una identitat de gènere i una orientació sexual diferents de l'heterosexualitat: lesbiana, gai, bisexual, transgènere, *queer*, intersexe, asexual, etc.

DISFÒRIA DE GÈNERE I REASSIGNACIÓ SEXUAL

Una gran angoixa vinculada al sentiment de no haver nascut en el cos correcte: així és com podríem definir la disfòria de gènere. Sentir-se dona, atrapada en el cos d'un noi. O al contrari. Actualment és possible tractar una persona amb hormones i cirurgia, en el marc d'un procés de reassignació sexual. Al Canadà es parla també de cirurgia afirmativa del gènere.

CAITLYN JENNER
ELLIOT PAGE
LANA I LILLY WACHOWSKI
OCÉAN
LAVERNE COX

“ LA SORTIDA DE L'ARMARI ÉS SEMPRE UNA GRAN REVELACIÓ. PERÒ JO MAI HE DEIXAT DE SER UNA DONA. AVUI ES TRACTA D'ACLARIR LES COSES: SOC UNA DONA TRANS. EL MEU PRONOM ÉS «ELLA». EM DIC TOMMY.

TOMMY DORFMAN

ELLI

S'ha de dir «ell» o «ella»? Per als cisgènere, la resposta és senzilla perquè el sexe assignat al naixement és idèntic al gènere. «Ell» per al noi, «ella» per a la noia. Però quan el gènere és indefinit o no binari, què podem dir? Recentment s'ha proposat en la nostra llengua la forma «elli» com una forma neutra del pronom de tercera persona del singular que permet designar una persona independentment del seu gènere, tot i que de moment el seu ús no està gaire estès.



**JO I LA MEVA
INTIMITAT**

PUDOR I INTIMITAT

L'adolescència es refereix a aquell període d'alguns anys durant el qual es passa de l'estat d'infant al d'adult. És llavors quan arriba la pubertat, amb tots els trasbalsos del cos i de les sensacions. En general, és un moment en el qual et sents tan estrany, gairebé un desconegut per a tu mateix, que necessites retrobar-te.



La intimitat és un jardí secret que tots portem al més profund de nosaltres mateixos. Això és el que només acceptem compartir amb els més íntims: els amics o els companys als quals concedim la nostra confiança.

Entre les manifestacions de l'adolescència, hi ha la necessitat de prendre distància amb els pares per tal d'esdevenir un mateix, plenament. Ser menys afectuós, tancar la porta del bany, aïllar-se al dormitori. És una manera de distanciar-se, de protegir-se de les mirades i dels comentaris per donar-se forma a un mateix, d'una manera personal. És també una via per fer-se adult, concentrant-se en les sensacions pròpies. Domesticar aquest cos que canvia i que és el teu.

Descobrir la pròpia intimitat significa (re)conèixer-se a un mateix. Cadascú és únic en els seus sentiments, les seves sensacions i el seu cos, i la relació que es té amb aquest.

Un cos que canvia, diferent del que teníem abans i diferent del dels altres.

Un cos que cal observar, ensinistrar i protegir.

Un cos del qual cadascú pot disposar com vulgui, respectant-se a si mateix.

PARTS ÍNTIMES
HIGIENE ÍNTIMA
RELACIONS ÍNTIMES

Quan es tracta del cos, la intimitat fa referència als òrgans sexuals.

QUÈ ÉS EL PUDOR?

(DEL LLATÍ *PUDOR*: SENTIMENT DE RESERVA, DE CONTENCIÓ, DE VERGONYA, DE DISTÀNCIA). EL PUDOR ÉS UNA FORMA DE DISCRECIÓ, DE CONTENCIÓ, TAMBÉ UNA TENDÈNCIA A SENTIR-SE INCÒMODE QUAN S'HAN D'ESMENTAR COSES MOLT PERSONALS, EN PARTICULAR QUAN TENEN RELACIÓ AMB LA SEXUALITAT.



LA MASTURBACIÓ

La masturbació és una pràctica sexual que involucra tant les noies com els nois i que és objecte d'un gran tabú i de moltes creences errònies. Tanmateix, sovint és la manera de descobrir el propi cos, d'accedir al plaer i, en definitiva, d'entrar en la vida sexual.



La masturbació és un autèntic moment d'intimitat, en solitari. Sovint és fins i tot la primera experiència sexual de l'individu. Consisteix en carícies al sexe i la zona genital, que tenen com a objectiu donar-se plaer. També és l'ocasió per explorar aquesta part del cos: es pot descobrir d'aquesta manera que certes zones són particularment sensibles a les carícies.

UN SOL... O UN DUET

Tot i que la masturbació es considera sovint un plaer solitari, també pot ser compartida. En aquest cas, les carícies es dirigeixen cap a l'altre participant, amb l'objectiu de donar-li plaer. Molt sovint es fan durant els preliminars.

AMB LES MANS... O AMB JOGUINES

Les mans són una eina idònia per explorar el propi cos i practicar la masturbació. Algunes persones utilitzen també joguines sexuals (sex-toys) per estimular el plaer.

FUNCIONA!

Soc normal? I l'ejaculació, en què consisteix? Com deu ser, un orgasme? Potser em farà mal? El meu cos i els meus òrgans sexuals funcionen correctament? Soc capaç de tenir una erecció? I de lubricar? De preguntes com aquestes —al voltant de la intimitat, el plaer i la vida sexual— tothom se'n fa a dotzenes, durant l'adolescència! La masturbació permet respondre'n algunes, en especial les que tenen a veure amb la mecànica del cos.

QUAN EM MASTURBO NO EJACULO. ÉS NORMAL?

En els nois adolescents, les primeres ejaculacions arriben sense anunciar-se. Pot ser als 11 anys o més tard, cap als 13 o 14. No cal preocupar-se, la pubertat no segueix el mateix calendari per a tothom.

NO SÉ COM HO HE DE FER. HI HA UN MANUAL D'INSTRUCCIONS?

No hi ha cap manual d'instruccions, et correspon a tu inventar-te'n el teu. Per fer-ho, deixa't guiar per les sensacions. Es tracta d'una exploració del teu propi plaer i això no pertany a ningú més que a tu mateix.

DIUEN QUE LA MASTURBACIÓ POT DEIXAR-TE SORD O ESTÈRIL. ÉS VERITAT O NO?

No, és totalment fals! Vet aquí una creença errònia difícil d'erradicar. Ni sordesa, ni histèria, ni epilèpsia: ras i curt, la masturbació no afebleix l'organisme.

“ JO HO FAIG I ÉS GENIAL! NO S'HA DE TENIR VERGONYA DE DONAR-SE PLAER I NO CAL DIR-HO A TOTHOM: ÉS UN MOMENT ÍNTIM.

TESTIMONIATGE ANÒNIM,
WWW.FILSANTEJEUNES.COM