



guia d'informació

PARLLEM DE SEXUALITAT

## PRESENTACIÓ

Aquesta guia vol ajudar a resoldre alguns dels dubtes entorn de la sexualitat. Es pretén que sigui senzilla i amena, en un llenguatge que tots i totes entenguem.

Cada apartat dóna pistes per entendre els diferents moments de la sexualitat i la seva expressió i així pugui passar a integrar-se a la vida de cada persona.

## QUÈ ÉS LA SEXUALITAT?

Definir què és la sexualitat pot semblar molt senzill, però en realitat és molt complicat. Des que naixem tenim sexualitat i la vivim i l'expressem de manera diferent en cada etapa de la vida. Segons l'OMS, la sexualitat és una energia que ens motiva a buscar afecte, contacte, plaer, tendresa i intimitat. A més, influeix en els nostres pensaments, sentiments, accions i interaccions, i per tant, influeix en la nostra salut física i mental.

La sexualitat, l'afectivitat, l'amor, el desig... incideixen en el nostre creixement com a persones, i el seu desenvolupament afecta l'equilibri psicològic, afectiu i emocional de cadascú de nosaltres.

La sexualitat té a veure amb sensacions, sentiments, afectes, relacions, biologia, educació, vivències, responsabilitats, plaer, desig, nois, noies, etc. És rica i variada, tant com ho som les persones. És important que tots i totes organitzem i vivim la nostra vida sexual de manera que ens faci sentir bé, d'acord amb els nostres desitjos, creences, vivències o allò que considerem important. Totes les formes de viure-la, d'expressar-la, mereixen el mateix respecte.

## COM ÉS I COM FUNCIONA

### EL NOSTRE COS

L'adolescència és un moment de canvis importants en l'ésser humà. Canvis que no només són anatòmics i fisiològics, sinó també psicològics, pel fet que representa una ruptura amb el món de la infància, el desig de compartir i d'experimentar la pròpia sexualitat amb els altres. Són moments diferents que es van succeir i que, sovint, comporten una sensació de conflicte o confusió.

### EL COS DELS NOIS

A mesura que avança l'adolescència, el cos dels nois comença a canviar. Els testicles van formant, cada cop més i més, hormones masculines, i a mesura que aquestes aconsegueixen nivells a la sang, influeixen en el desenvolupament de tot el cos. Els testicles i el penis augmenten, i mentre es van completant les seves funcions, el cos comença a fabricar semen. A mesura que vagi madurant apareixeran els espermatozoides. Quan n'hi hagi suficients i estiguin formats, ja serà fèrtil. Cada cop tindrà més ereccions i pol·lucions nocturnes. No cal preocupar-se,

### GUIA PARLEM DE SEXUALITAT

**Coordinació i redacció :** Oficina Comarcal d'Informació i Serveis a la Joventut del Baix Llobregat.

**Producció gràfica:** R&P Asociados

**Dipòsit legal:** B-00.000-2003

**Tiratge:** 5.100 exemplars

El Consell Comarcal del Baix Llobregat no es fa responsable de les possibles modificacions dels continguts que es puguin produir amb posterioritat a l'edició d'aquesta Guia.

**Novembre 2003**

això és normal, com també ho és que els nois comencin a sentir desig sexual cap a altres persones. Són moltes sensacions noves, que aniran descobrint a poc a poc.

## EL COS DE LES NOIES

En el creixement de les noies arriba un moment en què el cos canvia molt ràpidament. Els ovaris comencen a sintetitzar les hormones femenines. Aquestes hormones passen a la sang i desperten el desig sexual cap a altres persones. Les hormones segueixen fent la seva funció, els ovaris maduren fins que apareix la primera menstruació o regla: la menarquia. Ara ja són fèrtils.

## IDENTITATS SEXUALS I

### ORIENTACIONS DEL DESIG

La identitat sexual és quelcom que es va definint al llarg de la nostra vida. De vegades podem sentir-nos atrets per persones del mateix sexe o del sexe contrari, i a partir de compartir-la amb l'altra persona s'anirà definint aquesta identitat sexual.

La forma en què ens sentim homes i dones, en què estem més o menys d'acord amb el nostre cos, en què diem quines conductes estem en disposició d'adoptar, etc., són el resultat tant d'una biologia com de tot una barreja de fets, vivències, sentiments, sensacions i atraccions que ens afecten i conformen la nostra biografia individual.

## DONES I HOMES

No només ens diferenciem un sexe de l'altre, sinó que també cada persona creix com a tal d'una forma diferent. El més important són les relacions d'igualtat en tots els àmbits de la vida, incloses les relacions sexuals.

## HOMOSEXUALITAT I HETEROSEXUALITAT

En el moment de relacionar-nos sexualment amb una altra persona, tenim dues possibilitats: que sigui noia o que sigui noi, independentment del que nosaltres siguem. Si les persones que ens agraden són del sexe contrari al nostre, som heterosexuales; si són del mateix sexe, som homosexuals. Ningú no escull ser una cosa o l'altra.

Si entenem la sexualitat no només encaminada a la reproducció, sinó també al plaer, aquest el podem trobar tenint relacions sexuals amb la persona que ens agrada, sigui del sexe que sigui.

## TRANSSEXUALITAT

Dins de la identitat sexual, hi ha un fet que es dona amb una freqüència relativa però que no podem oblidar.

T'imagines néixer amb un cos d'home i sentir-te dona? O néixer amb un cos de dona i sentir-te home? Bé, doncs això passa, i s'anomena *transsexualitat*. Consisteix en el fet que la persona transsexual neix amb "un cos equivocac".

## LES RELACIONS SEXUALS

Són relacions entre persones. Poden ser de sexes diferents (noi i noia), o de sexes iguals (noi i noi, noia i noia). Aquestes relacions poden incloure la penetració o no.

## COMPARTIR LA SEXUALITAT

La sexualitat és una font d'energia que ens permet el plaer que tenim les persones, una gran font de coneixement i comunicació tant de nosaltres com de la persona amb qui ens estem relacionant.

La possibilitat de compartir i comunicar-nos no sols mitjançant les paraules, sinó també amb gestos, mirades, carícies, etc., esdevé una prioritat i comencem a pensar en la possibilitat de mantenir relacions sexuals. Les primeres relacions sexuals compartides no sempre responen a les nostres expectatives. Normalment, ocupa un cert temps conèixer l'altra persona, aprendre a fer l'amor, a estimar, a donar i a rebre. De fet, en les relacions sexuals, l'aprenentatge no s'acaba mai, perquè sempre descobrim alguna cosa nova a través de la comunicació íntima amb una altra persona.

Un cop tenim clar que ha arribat el moment de compartir la sexualitat, cal que prenguem algunes mesures de prevenció. Tenim dret a triar les relacions sexuals que volem, en les quals no ens sentim obligats ni obligades a iniciar una relació íntima o a fer determinades pràctiques si no ens hi sentim bé. Hem de tenir cura de la nostra salut física i psicològica i no consentir en allò que les pugui posar en perill. Hem d'aspirar a mantenir unes relacions sexuals agradables i satisfactòries.

## "PETTING"

Aquesta és una paraula que s'utilitza per parlar de totes les coses que podem fer amb la parella o parelles, però que no inclou la penetració, de manera que és una pràctica completament segura. El joc en la sexualitat compartida és molt important. Practicar el *petting* és besar, acariciar, descobrir el cos de la persona amb què estem, conèixer les zones erògenes (les que li provoquen plaer i no són expressament genitals), jugar... Amb aquestes pràctiques podem arribar a tenir orgasmes amb tant de plaer com amb els que podem aconseguir amb el coït. Quan juguem amb els genitals, hem de procurar no ejacular sobre la vulva de la noia, ja que hi pot haver perill d'embaràs.

## MASTURBACIÓ (en parella i com a pràctica en solitari)

La masturbació és una forma de conèixer el propi cos i el seu funcionament, i reporta tota una sèrie de beneficis a aquelles persones que la practiquen: afavoreix la circulació sanguínia i la ventilació pulmonar, la suor neteja els porus i l'emissió de flux vaginal i de semen renova els fluids i neteja els conductes. I això és vàlid per a ambdós sexes. Però no és obligatori masturbar-se. Hi ha persones que senten aquesta necessitat, però d'altres no; el moment no és igual per a tothom.

## ELS MÈTODES ANTICONCEPTIUS

Les relacions entre persones són satisfactòries només quan estem convençuts del que estem fent. A més, hem de trobar la forma de protegir-nos davant les malalties de transmissió sexual i dels embarassos no desitjats.

La por a un embaràs o a una malaltia de transmissió sexual pot ser un element distorsionador del plaer en les relacions sexuals. Pensar en la prevenció implica més avantatges que inconvenients.

Entre totes les coses que es poden fer en una relació sexual hi ha la penetració. Aquesta pràctica pot ser vaginal i anal.

Quan és anal, cal prendre una sèrie de precaucions relacionades principalment amb la higiene i amb la prevenció del contagi de les malalties de transmissió sexual. Per poder practicar-la amb tota tranquil·litat, és millor utilitzar preservatius específics per a coït anal, que són una mica més gruixuts que els de coït vaginal per evitar que es trenquin. Cal usar-los acompanyats de lubricants, sempre específics per a l'ús amb preservatiu. La seva funció principal és la de facilitar la penetració, ja que fan que rellisqui el penis suaument i no hi hagi dolor durant el coït.

En el coït vaginal heterosexual hi ha la possibilitat d'embarassos no desitjats i de malalties de transmissió sexual. A fi de poder evitar l'embaràs, hi ha una sèrie de mètodes anticonceptius que, usats correctament, resulten eficaços i permeten incloure la penetració en les nostres pràctiques sense risc d'un embaràs.

Abans d'escollir un anticonceptiu és important anar a un centre sanitari i poder parlar de les característiques, ús correcte, dificultats, utilització regular, eficàcia, etc. De tots els que hi ha, ens assessoraran del que ens ha d'anar millor segons les nostres necessitats.

### EL PRESERVATIU

És un mètode molt eficaç si tenim relacions amb penetració. És el més adequat per a les persones joves. Si es posa bé, protegeix contra els embarassos i les malalties de transmissió sexual.

### El condó masculí

És una funda que cobreix el penis fins a l'arrel. Es col·loca quan el penis està en erecció i abans de començar la penetració. Es retira un cop el noi ha ejaculat, i abans que hagi perdut per complet l'erecció, de manera que el semen quedi dins del condó. Es troba en farmàcies, condoneries, *sex-shops*, supermercats... i n'hi ha de múltiples formes, grandàries i colors.

Alguns consells:

- Comprem-los en un lloc on no estiguin al sol, ni sotmesos a canvis de temperatura, ja que els canvis de temperatura continuats els fan malbé.
- Mirem sempre la data de caducitat, assegurant-nos un marge de temps.
- No comprem preservatius de sabors per practicar el coït. Aquests són específics per practicar sexe oral.

- No guardem el preservatiu a la cartera i aquesta a la butxaca de darrere dels pantalons, sobre el qual ens asseuríem. Cal conservar-lo en un lloc on no s'aixafi.
- Si no el fem servir gaire sovint, cal canviar-lo cada cert temps, perquè sempre estigui en bon estat.

### El condó femení

És una funda de làtex o de poliuretà que es ven en farmàcies i condoneries. A dins té una anella flexible i una altra a la part de fora. L'anella exterior cobreix tota la vulva i protegeix l'entrada de la vagina, mentre que la resta de la funda va per dins la vagina, fins a prop del coll de l'úter, on queda col·locada l'anella interior.

Es col·loca abans de la relació i no cal retirar-lo immediatament després de l'ejaculació.

Permet a les noies ser independents en les seves decisions per mantenir unes relacions sexuals segures. Protegeix de l'embaràs i de les malalties de transmissió sexual.

### DIAFRAGMA

És una caputxa de goma que es col·loca en el fons de la vagina i cobreix el coll de l'úter, i així impedeix que els espermatozoides es trobin amb l'òvul.

Si es combina amb cremes i espermicides, augmenta molt la seva eficàcia. Cal anar a un centre sanitari per a la prescripció, perquè n'hi ha de diferents mides, i ens han d'explicar com es col·loca.

Es pot posar fins a dues hores abans i no es pot treure fins sis o vuit hores després del coït. Un cop retirat, es renta amb aigua i es guarda dins del seu envàs.

No és eficaç per prevenir les malalties de transmissió sexual.

### DIU O DISPOSITIU INTRAUTERÍ

Es col·loca dins l'úter. La seva funció és impedir el pas dels espermatozoides a les trompes de Fal·lopi, canviant l'estabilitat de l'interior de l'úter per debilitar-los i impedit una nidació en cas que hi hagi fecundació.

La seva eficàcia és alta, però el perill de possibles efectes secundaris si hi ha infecció, no el fan recomanable per a dones que no han tingut cap fill.

Ha de posar-lo un especialista. Dura de 3 a 5 anys. No és eficaç per prevenir les malalties de transmissió sexual.

### PÍNDOLA O PASTILLA

És un medicament que conté dues substàncies, estrògens i progesterona, semblants a les hormones sexuals femenines. Aquestes substàncies van a parar a la sang i impedeixen que els ovaris madurin l'òvul. Com que l'ovulació no s'origina, la fecundació no es pot produir i, per tant, no hi ha risc d'embaràs. Com que és un fàrmac, cal tenir cura amb altres tractaments mèdics, ja que poden interferir en la seva efectivitat.

Els envasos solen ser de 21 pastilles, encara que també poden ser de 28. El personal mèdic ens indicarà quan hem de començar a prendre-la. Es pren una pastilla cada

dia, més o menys a la mateixa hora. Quan s'acaba la capsula, es descansa durant set dies (o sense descansar, segons la píndola que s'estigui prenent), i en aquests dies es té la menstruació.

La pauta la seguim cada mes i l'efectivitat ens protegirà mentre seguim el tractament, incloent-hi els set dies de descans.

## PEGAT

El pegat allibera lentament una barreja d'hormones similars a les de la pastilla. Les hormones arriben a la sang directament a través de la pell, mentre que amb la pastilla primer han de passar per l'aparell digestiu.

Es porta durant tres setmanes a l'abdomen, a les natges o a la part superior del cos. Cada setmana se'n col·loca un en un punt diferent. L'última setmana no se n'utilitza cap, per tal de permetre la menstruació. Es pot canviar amb facilitat.

Té la mida d'una moneda, és fi i de color beix. Es posa directament sobre la pell seca, sense borbolls. S'adhereix a la pell, de manera que és eficaç fins i tot quan es fan activitats que impliquen contacte amb l'aigua o amb la suor. No evita les malalties de transmissió sexual.

## ANELLA VAGINAL

És una anella de plàstic flexible. S'insereix dins la vagina, on ha d'estar tres setmanes; la quarta setmana es té la regla. Durant aquest temps, l'anella allibera una dosi d'hormones molt baixa. Aquestes hormones són similars a les usades en les pastilles anticonceptives orals. S'aconsegueix amb recepta mèdica. Cada mes s'ha de canviar.

## ALTRES MÈTODES HORMONALS

Implants, injectables... En el centre mèdic informen dels mètodes que estan disponibles en aquest moment. Però és important que no n'adoptem cap sense haver consultat abans amb el personal mèdic.

Tots els mètodes hormonals són efectius per evitar els embarassos, però no ens protegeixen de les malalties de transmissió sexual.

## PRODUCTES ESPERMICIDES

Són substàncies químiques en forma d'òvuls vaginals, gels o cremes que s'introdueixen en la vagina abans del coït.

Fan una barrera perquè els espermatozoides no puguin passar a l'úter. S'han d'introduir dins la vagina quinze minuts abans de la relació sexual, amb un aplicador o amb els dits. La seva activitat dura una hora. Utilitzats sols no són fiables: és important que els acompanyem sempre d'altres mètodes com ara el preservatiu o el diafragma.

No protegeixen de les malalties de transmissió sexual.

## MÈTODES DEFINITIUS

Aquests mètodes són indicats, normalment, per a persones que ja han tingut fills i que per alguna raó no en volen més, o bé per a persones que pateixen una malaltia o un proble-

ma que no els permet tenir fills. Eviten la concepció, però no les malalties de transmissió de sexual. Són les lligadures de trompes per a les dones i la vasectomia per als homes.

## MÈTODES NATURALS

Són poc segurs com a anticonceptius i a més no eviten les malalties de transmissió sexual. Es basen en un gran coneixement del cos, aprendre com funciona i quins són els dies de més fertilitat i els més segurs, de manera que podem saber en quin moment som fèrtils i quan no. Es tracta d'aprendre a interpretar els senyals del nostre cos per saber quan estem ovulant.

No són adequats per a parelles joves, perquè el cos encara està experimentant canvis i això n'afecta el funcionament.

## Ogino

Consisteix a abstenir-se de mantenir relacions sexuals amb penetració durant un període que comprèn els cinc dies anteriors i els cinc posteriors a l'ovulació. El problema és que les dones joves no solen tenir els cicles regulars i això fa difícil conèixer el dia exacte de l'ovulació i el mètode no resulta gens segur.

## Temperatura basal

S'ha de prendre la temperatura cada dia abans de llevar-se al matí i confeccionar un gràfic. Així es detecta l'ovulació i, en conseqüència, els dies fèrtils de la dona, en els quals cal abstenir-se de mantenir relacions sexuals amb coït. Durant els dies de més fertilitat la temperatura augmenta i segueix alta fins a la següent menstruació.

És poc fiable, perquè el fet que augmenti la temperatura pot dependre d'altres factors que no tenen res a veure amb l'ovulació (un refredat, una infecció, que s'estigui eufòrica, enfadada, etc.).

## Billings o moc cervical

Consisteix a determinar els dies fèrtils mitjançant l'observació dels canvis que es produeixen en el moc cervical, per tal d'evitar tenir relacions coïtals durant aquests dies. Ara bé, aquests canvis es poden produir per moltes causes, per la qual cosa, igual que en els casos anteriors, mai tindrem la certesa que hi hagi òvul o no.

## QUIN ÉS EL MÈTODE ANTICONCEPTIU MÉS ADEQUAT?

Cada mètode té pros i contres. Per triar-ne un, cal tenir en compte factors com l'edat, la situació personal, el tipus i la freqüència de les relacions, les creences personals, etc.

També és molt important conèixer i seguir correctament les normes d'utilització de cada mètode per aconseguir-ne el major grau d'eficàcia. L'ús correcte del mètode anticonceptiu és la millor garantia perquè sigui eficaç.

Disposar de la informació adequada i de l'orientació d'una persona professional ajuda a triar el més indicat.

## NO SÓN MÈTODES ANTICONCEPTIUS...

La marxa enrere consisteix en la retirada del penis de la vagina abans que es produeixi l'ejaculació. És un mètode molt poc segur, perquè abans de l'ejaculació poden sortir unes gotes de secreció d'una petita glàndula, situada al final de la uretra, que solen contenir espermatozoides.

Que la noia es posi a sobre, practicar el coit quan es té la menstruació, fer-ho a l'aigua..., cap d'aquestes coses funciona. Prendre una píndola anticonceptiva abans de mantenir relacions (sense seguir el tractament, només una pastilla), rentats vaginals després del coit..., tampoc funciona.

## QUÈ HEM DE FER QUAN

### EL MÈTODE FALLA?

Per molta cura que tinguem, cal saber què hem de fer quan utilitzem malament el mètode anticonceptiu: si es trenca el preservatiu, si ens oblidem de prendre la píndola, si mantenim relacions sexuals sense protecció... Com més aviat ens n'adonem, més aviat ho solucionarem.

### LA PASTILLA POSTCOITAL O DEL DIA DESPRÉS

És la primera mesura d'urgència que tenim al nostre abast. No és un anticonceptiu que es pugui usar habitualment, sinó només en el cas que la resta d'alternatives fallin.

És efectiva des del primer moment de les relacions sexuals en risc. Cal anar a un centre de salut perquè ens la donin.

Actualment n'hi ha dues modalitats en el mercat i la persona professional pot ajudar-nos a decidir entre elles en funció de cada cas particular. Cada noia és diferent i és important no prendre les pastilles que hagin rebut una altra persona. No cal confondre-la amb la píndola abortiva, ja que no és el mateix. La píndola del dia després el que fa és alterar les condicions de l'úter per evitar que s'hi produeixi un embaràs. L'abortiva és per interrompre un embaràs que ja existeix.

### L'EMBARÀS

Per saber si s'està embarassada cal fer-se una prova que consisteix en una anàlisi d'orina que fan a les farmàcies i als centres de salut a partir del tercer dia de retard de la regla. El resultat de la prova és immediat.

Tenir un fill o una filla és una decisió que cal prendre amb totes les conseqüències i això suposa que hem de ser capaços de mantenir-nos adequadament, cobrint les necessitats bàsiques, per a la qual cosa necessitem una certa estabilitat econòmica. Però també implica el compromís de cobrir les necessitats afectives i educatives que el nadó té per a un desenvolupament complet i equilibrat.

### L'AVORTAMENT O INTERRUPCIÓ VOLUNTÀRIA DE L'EMBARÀS (IVE)

No podem deixar de banda els casos en què, pels motius que siguin, s'arriba a un embaràs no desitjat. Un cop

s'arriba a aquest punt només hi ha dos camins: seguir endavant l'embaràs o practicar un avortament o IVE (interrupció voluntària de l'embaràs).

A Espanya, aquesta pràctica és legal si compleix un dels tres supòsits que permet la llei: en cas de violació, si el fe-tus té malformacions congènites o si suposa un risc per a la salut física o psíquica de la mare. En aquests casos podem anar al programa d'assessorament i sexualitat reproductiva o d'atenció a la dona, on ens assessoraran de les passes a seguir. En cas que decidim avortar, si som menors d'edat, a la clínica hi hem d'anar acompanyats per un dels nostres tutors legals.

L'avortament no és ni serà mai un mètode anticonceptiu. Amb tot, de vegades és l'única solució per a algunes noies que es troben amb un embaràs en un moment en què no se senten preparades.

## MALALTIES DE TRANSMISSIÓ

### SEXUAL (MTS)

Són un grup de malalties infeccioses de diversa gravetat, algunes benignes i d'altres més greus, que normalment es transmeten o es contagien durant les relacions sexuals. Només una persona que ja tingui la infecció pot transmetre la malaltia.

La vagina, el penis, l'anús i la boca són els llocs més freqüents on podem trobar els gèrmens (virus, bacteris, paràsits...) que produeixen les malalties de transmissió sexual. Totes aquestes malalties tenen en comú el següent:

- la transmissió principalment sexual (heterosexual o homosexual), encara que hi ha altres vies de transmissió possibles: per exemple, la sang o els contactes no sexuals;
- afecten, fonamentalment, els òrgans genitals.

### QUINS SÓN ELS PRINCIPALS SENYALS D'ALERTA?

Es manifesten mitjançant símptomes molt diversos que sovint són discrets i tardans. Des que el microbi s'estableix al cos fins que s'observa algun símptoma pot passar un temps anomenat *període d'incubació*. Durant aquest període, qualsevol persona infectada pot encomanar la infecció.

- Lesions de la pell dels genitals (ulceracions, berrugues, etc.), algunes secrecions o fluxos diferents dels que normalment es tenen.
- Molèsties a nivell d'òrgans genitals i urinaris, com ara picor, coïssor o dolor.

Les MTS també poden manifestar-se en altres llocs fora dels òrgans genitals i urinaris, com també poden no donar cap símptoma visible encara que continuïn evolucionant.

### QUÈ HEM DE FER SI PENSEM QUE TENIM UNA MTS?

No esperar gaire temps, demanar informació a una persona professional i buscar atenció mèdica immediatament

i sense vergonya. Un cop fet el diagnòstic, cal començar el tractament com més aviat millor. Gairebé totes les MTS poden curar-se sense complicacions si es tracten correctament i a temps.

Cal que no ens automediquem, ja que els símptomes poden ser semblants però les malalties poden ser diferents. Cadascuna de les MTS té un tractament específic.

Hem d'evitar les relacions sexuals fins que no hàgim descartat la possibilitat d'una infecció.

Cal que informem la parella o persones amb qui hàgim mantingut relacions sexuals recentment, explicant-los quina malaltia tenim i la possibilitat de contagi, encara que no tinguin símptomes. Recomanem-los que visitin el metge o metgessa.

## QUÈ ÉS LA SIDA ?

La sida es considera una malaltia de transmissió sexual. És una malaltia motivada per la destrucció progressiva del sistema de defensa de l'organisme (sistema immunitari) per un virus anomenat HIV (virus de la immunodeficiència humana). Aquest virus es troba en les secrecions sexuals (esperma i secrecions vaginals) i a la sang. A més, l'HIV requereix una porta d'entrada (una ferida, úlcera o lesió). Avui, les dues vies dominants de transmissió són les relacions sexuals, tant heterosexuals com homosexuals, i l'ús compartit d'agulles i xeringues contaminades. Altres formes de transmissió serien de la mare al fill durant l'embaràs, el part o l'al·letament, i per transfusió sanguínia o injecció de productes sanguinis contaminats. Però avui dia, les transfusions de sang o dels seus derivats requereixen prèviament una detecció obligatòria d'anticossos abans de fer-les, i en cas d'estar contaminada, es rebutja.

L'HIV no es transmet:

- pels contactes quotidians (carícies, petons, menjar, intercanvi d'objectes, dutes, lloc de treball, escola, etc.);
- per mosquits ni per cap altre insecte que piqui;
- per animals domèstics.

Malgrat la presència del virus a les llàgrimes, a la saliva i en altres líquids corporals, no hi ha cap transmissió documentada per aquests mitjans. La presència del virus de la sida pot detectar-se mitjançant una extracció de sang amb una anàlisi específica. Un resultat positiu d'aquestes proves ens indica que la persona és seropositiva, és a dir, que ha estat infectada per l'HIV, però no significa que hagi desenvolupat la malaltia (sida).

Una persona seropositiva s'ha de considerar portadora del virus i pot transmetre'l per la sang i les secrecions sexuals. Ha de prendre precaucions a fi de disminuir els riscos d'evolució cap a la sida i per evitar exposar altres persones al virus. Cal recordar que és necessari que passin tres mesos, després de la infecció, perquè amb la prova es pugui saber si la persona és seropositiva.

La sida és la forma greu de la infecció per l'HIV. Es manifesta amb l'aparició d'infeccions severes causades per microbis, algunes varietats de càncers com el sarcoma de Kaposi i d'altres manifestacions, sobretot neurològiques.

Les persones que han estat infectades per l'HIV no desenvoluparan necessàriament la sida. Un percentatge de persones seropositives evolucionaran cap a la sida, però

d'altres tindran símptomes menors de la malaltia o fins i tot no mostraran mai cap simptomatologia. S'han identificat alguns factors que afavoreixen l'evolució cap a la sida: la reinfecció per l'HIV, infeccions de tots tipus, consum de drogues i hàbits de vida poc saludables, entre d'altres. De moment no disposem de tractament curatiu. Tot i això, disposem de mitjans per tractar algunes de les manifestacions de la sida, i millorar la qualitat de vida dels malalts i la seva supervivència. Hi ha progressos en el terreny dels fàrmacs antivírics que obren grans esperances d'accedir, un dia, a la guarició.

La prevenció és l'únic mitjà de lluita contra la propagació de la sida. Només es propaga per les relacions sexuals i la sang; per tant, és important evitar l'ús compartit d'agulles o xeringues, com també mantenir una vida sexual responsable i utilitzar sempre el preservatiu (masculí o femení) en totes les pràctiques sexuals en què hi hagi penetració.

## ABUSOS I MALTRACTAMENTS

Davant de qualsevol situació d'amenaça hem d'acudir als pares o a algun familiar que ens pugui donar ajuda i suport i buscar la manera de posar fi a aquesta situació. Si no ens hi atrevim o creiem que la família no ens pot ajudar adequadament, podem recórrer a alguna persona propera, un professor o professora, un centre de salut, un centre assessor de la dona, els serveis socials de l'ajuntament o els consells de joventut. Si és una situació en què hi ha violència o agressió física, és important que no ens rentem ni ens canviem de roba. Hem d'anar a un centre de salut perquè un metge ens faci una revisió i redacti un informe, i amb aquest informe acudirem a la policia o al jutjat de guàrdia.

## ASSESSORIES EN LÍNIA

Són una eina que ens permeten trobar resposta a qüestions relacionades amb la salut i la prevenció.

### • Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS)

[www.centrejove.org/home.htm](http://www.centrejove.org/home.htm)

Servei de consulta en línia del CJAS Barcelona. Des d'aquesta pàgina podem fer arribar els dubtes o les inquietuds a l'equip del Centre. Rebrem la resposta personalitzada en un termini aproximat de 72 hores. Les consultes fetes els divendres es contestaran a partir del dilluns de la setmana següent. Podem fer qualsevol pregunta relacionada amb els canvis del cos, anticonceptius, sexualitat, relacions de parella, embaràs, sida, malalties de transmissió sexual, prevenció i educació en salut sexual...

### • Psicojove: [www.psicojove.com](http://www.psicojove.com)

Per a joves d'entre 12 i 29 anys que necessitin informació psicològica sobre temes que els preocupin i no trobin resposta en altres àmbits (família, cercle social, serveis mèdics o socials, etc.). Tenen un servei de consulta virtual que ofereixen ajuda gratuïta i de qualitat.

### • Sida-Studi : [www.sidastudi.org](http://www.sidastudi.org)

ONG amb un servei de dubtes en línia on donen resposta a preguntes entorn de la sida. A més del servei de dubtes ofereix recursos, tallers de prevenció i la possibilitat de fer-se la prova.

## ADRECES I TELÈFONS D'INTERÈS

Programa d'atenció a la dona, tardes joves i centres de planificació familiar.

Els horaris els pots trobar al Punt d'Informació del teu municipi.

- **CAP Abrera**  
C/ Manresa, 15 - Tel. 93 770 22 53
  - **Assessoria de Salut de Begues**  
Passeig de l'Església, 1 - Tel. 93 639 01 66
  - **CAP Castelldefels**  
Atenció a la Salut i Sexualitat Reproductiva (ASSIR)  
C/ Guillermo Marconi, s/n - Tel. 93 664 05 54
- Cornellà de Llobregat
- **Centre d'Informació i Recursos per a les Dones**  
Verge de Montserrat, 1 (C. Social Titan) - Tel. 93 474 28 41
  - **Centre d'Orientació Sexual per a Joves**  
Av. República Argentina/Almogàvers - Tel. 93 375 26 02
  - **CAP Lluís Millet d'Esplugues de Llobregat**  
Planificació Familiar  
C/ Lluís Millet, 2-4 - Tel. 93 470 29 29
- Gavà
- **Assessoria sobre Sexualitat de Gavà**  
La Casa Gran - Centre d'Informació i Recursos per a Joves  
C/ Major, 17 - Tel. i fax: 93 635 54 35
  - **CAP Gavà**  
Riera de Sant Llorenç, s/n  
Tel. 93 638 34 00 - Fax 93 638 37 40
  - **CAP Dr. Bartomeu Fabrès Anglada de Gavà**  
Riera de les Paret, s/n  
Tel. 93 638 32 00 - Fax 93 638 35 46
  - **CAP Martorell**  
Av. Mancomunitats Comarcals, 9 - Tel. 93 775 51 03
  - **CAP Molins de Rei**  
Camí Antic de Sta. Creu d'Olorda, 4 - Tel. 93 680 28 76
  - **CAP de Pallejà**  
Masia Ca l'Albareda. Pl. Verdguer - Tel. 93 663 04 57
- El Prat de Llobregat
- **CAP Ramona Via.** Servei Municipal de Planificació Familiar  
Av. Verge de Montserrat, 24 - Tel. 93 479 29 33
  - **Servei d'Informació sobre Sexualitat i Anticoncepció per a Joves (SISA)**  
La Capsa. Centre de Cultura Contemporània del Prat  
Av. Pare Andreu de Palma, 5-7 - Tel. 93 478 50 82
  - **CAP Sant Andreu de la Barca**  
Av. Constitució, s/n - Tel. 93 653 00 49
- Sant Boi de Llobregat
- **Punt Jove de Salut**  
Servei d'Informació Juvenil El Punt  
L'Olivera. Pl. Montserrat Roig, 1 - Tel. 93 652 98 43
  - **Hospital de Sant Boi**  
C/ Bonaventura Calopa, 13 - Tel. 93 661 52 08  
Consultes externes: tel. 93 630 60 50

- **CAP Montclar**  
C/ Pi i Maragall, 115 - Tel. 93 652 91 10
  - **CAP Vinyets**  
Ronda de Sant Ramon, s/n - Tel. 93 652 55 88
  - **CAP Sant Esteve Sesrovires**  
C/ Doctor Pau Costas, 49 - Tel. 93 771 38 11 / 93 771 34 43
- Sant Feliu de Llobregat
- **ABS El Pla**  
Pl. Felip Alcántara, 1 - Tel. 93 685 46 67
  - **ABS La Rambla**  
Rbla. Marquesa de Castellbell, 98-100 - Tel. 93 666 23 13
  - **CAP Les Planes de Sant Joan Despí**  
Centre de Planificació Familiar  
Av. Barcelona, 62, baixos - Tel. 93 477 51 52
  - **Àrea Bàsica de Salut de Sant Just Desvern**  
Av. Indústria, s/n - Tel. 93 473 33 75
  - **Just Dona de Sant Just Desvern**  
Centre Cívic Salvador Espriu  
C/ Tudona, s/n - Tel. 93 473 89 96
  - **CAP Sant Vicenç dels Horts**  
Ctra. Sant Boi, s/n - Tel. 93 656 53 11
  - **Consultori mèdic de Santa Coloma de Cervelló**  
Pl. de les Vinyes, s/n - Tel. 93 645 08 45
  - **CAP Vallirana**  
C/ Joan Capri, s/n - Tel. 93 683 29 19
- Viladecans
- **CAP Maria Bernades**  
Av. Verge de Montserrat, 124-126  
Tel. 93 647 41 54 - Fax 93 637 20 54
  - **CAP Viladecans**  
Pg. Marina, 2-4 - Tel. 93 637 46 52 - Fax 93 637 49 06
- ### Centres de prevenció i control de les malalties de transmissió sexual
- **CAP Les Drassanes**  
Av. Drassanes, 19-21 - Barcelona - Tel. 93 441 29 97  
Atenen de manera anònima i gratuïta totes les persones que tenen, o sospiten que tenen, una malaltia de transmissió sexual.
  - **Telèfon de la sida: 900 21 22 22**  
Informació confidencial i gratuïta.

