

les  
priMeres



V e g ades

Aquest opuscle s'emmarca en el Pla Interdepartamental de Joventut Catalunya Jove 95-97 i és una adaptació catalana de la publicació *Les premières fois* de l'Agència francesa de lluita contra la sida.

Edició i adaptació: Programa per a la Prevenció i l'Assistència de la Sida.  
Departament de Salut.

Col·laboració i disseny: Secretaria General de Joventut. Departament de Cultura.

Traducció: Ramona Burguera.

Fotografia: Laia Isern.

Agraïm també la col·laboració dels joves de CJAS que ens han deixat reproduir els seus punts de vista sobre els temes tractats.

---

© d'aquesta edició:  
Generalitat de Catalunya. Departament de Salut

---

5a. reimpressió de la 1a. edició, octubre de 2004  
Tiratge: 100.000 exemplars  
D.L.B-43.540-2004  
Impressió: CEGE, SA  
Imprès sobre paper reciclat i ecològic

---

L'educació afectiva i sexual dels joves és un element cabdal per tal de fomentar pràctiques saludables que no comportin conductes de risc. Els adolescents estan en un moment del seu cicle vital en què experimenten molts canvis, tant físics com psicològics, que els poden portar a iniciar els primers contactes o relacions sexuals.

El Programa per a la Prevenció i l'Assistència de la Sida, conscient d'aquest fet i amb l'ànim de facilitar eines que proporcionin informació als joves i els sensibilitzin de les mesures preventives necessàries, ha editat aquest opuscle. La seva elaboració s'ha fet amb la col·laboració d'alguns joves; la qual cosa ens ha permès tenir en compte la seva opinió i apropar-nos al seu llenguatge.

Esperem que sigui un instrument més que aportï elements de reflexió entorn d'aquestes qüestions i pugui així contribuir a la prevenció de la sida i altres malalties de transmissió sexual, així com a la dels embarassos no desitjats.

**Estar  
enamorat**



# e star enamorat

Tots tenim desig d'estimar i de ser estimats.

La relació amorosa ens fa descobrir una part de nosaltres mateixos encara desconeguda i, al mateix temps, una relació intensa amb l'altre.

Quan això es dona, veiem que els nostres sentits i els nostres desitjos es desperten, i l'amor se'ns imposa com una evidència. Amb l'experiència s'aprèn a estimar millor, a fer millor l'amor i a donar més.

estimar

l'amor ens transforma

## Mònica

És una experiència fantàstica. Tot el teu cos s'esborrona en veure la persona estimada. Significa pensar només en l'altre i tenir moltes ganes de veure'l. Estar enamorat és com somiar despert.

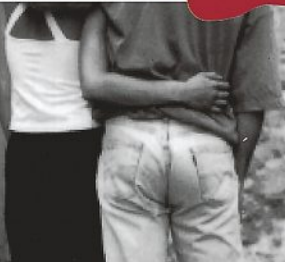
## Suilem

Tinc la impressió de tenir més interès pel món... que la meua sensibilitat ha canviat... És magnífic tenir una relació amb un altre i que duri... Em sembla que comprenc millor els meus desitjos, que em conec millor, que tinc menys dificultats per prendre decisions... I, a més, em sento molt bé amb el meu cos...

## Maria

Em sento més gran... No fem grans projectes... No vull comprometre'm per sempre, però aquesta experiència m'ha alliberat... No m'agradaria fer l'amor sense estar enamorada; el meu company m'ha dit que no té comparació...

estimar



# les primeres vegaDES



Sens dubte, teniu imatges de l'amor que representen grans plaers i resultats sexuals impressionants.



Sorgeixen algunes  
preguntes:



*Estar a l'alçada o no;  
que ens decebi o decebre*



**L'AMOR TÉ  
NECESSITAT  
D'ABANDÓ.**

No aneu a passar un examen, ben al contrari, es tracta de descobrir, de comunicar-se amb l'altre amb tota confiança, perquè li agradeu i l'heu escollit/da.

# Luís

Per als dos era la primera vegada...  
Per a mi era important descobrir-ho  
junts...

Tenia por que ella em jutgés...  
Amb això, almenys, érem iguals,  
teníem poca traça...

No va ser fantàstic però és  
el millor record de la meua vida.

# Albert

M'agradaria que fos amb  
una persona que m'hi sentís bé.  
Que fos una relació estable i el més  
tendra possible, sense presses, i viure  
cada moment al màxim.

# núria

Va ser irreal, com un somni.  
Va passar per amor, sense planejar-ho.



# Isabel

Per a mi representa una  
entrega total i sincera a la  
persona que estimes. No  
sempre és agradable  
perquè la primera vegada  
penses si et farà mal, si li  
agradaràs, si se  
n'assabentarà la teua mare  
o si et pots quedar  
embarassada.

# els **R**iscos

L'amor és senzill. Cadascú es protegeix i al mateix temps protegeix la persona que estima.



ES VIU MÉS PLENAMENT  
LA RELACIÓ SEXUAL SI ES  
TÉ L'ESPERIT LLIURE DE  
LA POR D'UN EMBARÀS NO  
DESITJAT.

---

## em

~~Penseu que una penetració~~

~~La vinguda d'un infant al  
responsabilitats de pares.~~

~~És molt important escollir-ne~~





## baràs no desitjat:

vaginal sense protecció pot comportar un embaràs i el naixement d'un infant.

món és un esdeveniment feliç si s'està preparat per assumir les

el moment.

 El preservatiu és un bon anticonceptiu.

# malalties de transmissió sexual (MTS)

Són malalties que es transmeten a través de les relacions sexuals entre persones.

De vegades passen desapercibudes, perquè no sempre provoquen símptomes, però cal pensar que algunes poden tenir **greus conseqüències**: hepatitis crònica, esterilitat, càncer...

Una protecció eficaç contra aquestes malalties és la utilització del preservatiu.

# Sida

Si bé la majoria de les MTS d'origen bacterià es poden curar, aquest no és el cas de les d'origen víric, entre les quals es troba **la sida**.

Actualment, la utilització del preservatiu **en cada relació sexual** (penetració vaginal, anal o oral) és l'única protecció a la qual pot recórrer una persona per evitar aquestes malalties.

Penseu també que cadascú és lliure d'acceptar o de refusar les pràctiques sexuals que puguin ferir o incomodar la seva sensibilitat.

La utilització del preservatiu és l'únic mitjà per prevenir aquests dos riscos.

# núria

Tenir relacions sense protecció crea un estat d'ansietat constant per por de quedar-te embarassada, mentre va creixent a dins teu l'angoixa de pensar si no t'hauran transmès alguna malaltia.

# Sergi

No utilitzar preservatiu saps que és una cosa que no està bé, però no ho pots evitar. Te l'estàs jugant i pots deixar la teva noia embarassada o agafar qualsevol malaltia. No és bo per cap dels dos, les imprudències es paguen.

carme

La primera vegada va ser amb el Joan. Vaig comprar preservatiu, però no em vaig atrevir a parlar-ne i ho vam fer sense res. Després vaig passar molta por de quedar embarassada.

La trobava guapíssima. Em delia per ella. Va ser durant les vacances, i no vam fer servir preservatiu perquè ella prenia anticonceptius; però vaig veure un programa a la tele, sobre la sida, i l'angoixa que he passat no val la pena... Preservatiu, tio, preservatiu.

Carles

# C ompra r preservatius

Potser ens fa  
vergonya comprar  
preservatius a la  
farmàcia o al  
supermercat o a la  
màquina  
dispensadora.

Ja fa anys que el fet de comprar-ne és normal, a mesura que el preservatiu ha esdevingut un objecte corrent.

S'ha pogut veure la mateixa evolució amb les compreses higièniques o els tampons: fa uns anys no era senzill per a una noia demar-ho, ara és tan banal com comprar un xampú.

Amb el temps, comprar preservatius serà una cosa normal per a tothom.

Les primeres vegades se'ns pot fer difícil, però penseu que el/la farmacèutic/a o el/la caixer/a del súper ja hi estan habituats, perquè veuen molts joves com vosaltres cada dia. Pel que fa al preservatiu, tant pot ser masculí com femení, informeu-vos-en.



## francesc

La primera vegada els vaig comprar a la farmàcia. Tenia una mica de vergonya i por de ser jutjat i, a sobre, la senyora em va dir: «de quants?», referint-se a la caixa, però jo vaig entendre «de quina mida», i em vaig quedar aclaparat, sense saber què dir; va ser terrible... Ara, amb el temps, s'ha convertit quasi bé en un joc.

## Arriadna

No crec que només sigui cosa de nois. A mi em sembla que nosaltres també hauríem de comprar-ne i estar preparades per a qualsevol ocasió. No és un delictes anar a la farmàcia i demanar un preservatiu. Seria molt pitjor haver de dir als teus pares que estàs embarassada perquè et feia vergonya comprar un preservatiu.

## enric

És tota una tàctica. Es tracta d'anar a la farmàcia quan no hi ha ningú i de demanar-ho baixet... Aleshores, el farmacèutic diu: preservatiu ?...

Et poses vermell, et mors de vergonya, tens la sensació que tothom et mira... Però ara ja ho domino!

# proposar el preservatiu

Sembla difícil...

Tenim poca confiança en nosaltres mateixos i por a la reacció de l'altre...

Penseu que ell o ella senten el mateix que vosaltres.

L'amor és una mena d'aventura en què prendre precaucions no significa falta de sinceritat, però és, en canvi, la millor manera de viure els propis sentiments sense angoixa.

LA UTILITZACIÓ DEL  
PRESERVATIU  
ESTALVIA MOLTES  
INQUIETUDS I, PER  
TANT, DÓNA  
CONFIANÇA.

*Com se n'ha de parlar*

Protegir-se no és dubtar o suposar. Si temeu molestar l'altre, penseu que podeu proposar el preservatiu com un anticonceptiu.

*Quan se n'ha de parlar*

És millor parlar-ne abans de fer l'amor; resulta més fàcil. També ho podeu proposar just abans de la penetració; en aquest cas, cal un bon domini d'un mateix!



da  
vid

mi  
reia

ma  
rc

El problema és que no el vull fer servir; el meu rotllo amb el preservatiu és psicològic; però quan penso que puc agafar una malaltia o deixar embarassada una noia... m'estimo més baixar del burro!



Significa parlar amb ell d'un tema poc usual i del qual no en saps gran cosa, però cal fer-ho si no vols plorar després. Això és difícil si ets noia, perquè ells es queixen que hi senten menys. Jo crec que és una actitud egoista; al capdavant, si no el fan servir, la que no disfruta sóc jo.

El preservatiu no té per què ser un talla-rotllos; posar-lo pot ser un joc sensual. És molt important que tots dos estiguem d'acord a utilitzar-lo, perquè ens hi juguem molt!



# Posar el preservatiu

El preservatiu es col·loca quan el penis està en erecció i abans de qualsevol mena de penetració.

En un moment d'emoció com aquest, posar-se un preservatiu de manera correcta no resulta tan fàcil com sembla.

Cadascú ha de trobar la manera que li vagi més bé: sol o entre els dos, amb llum o a les fosques...

Per sentir-vos més còmodes,  
podeu assajar-ho tot sols.





**O**riol

Em sentia molt incòmode, em feia vergonya posar-me'l davant d'ella i me'n vaig anar al lavabo... Em feia l'efecte que això tallava alguna cosa. Ara, amb l'experiència adquirida, puc dir que val la pena per la tranquil·litat que tens després.

**O**scar

No en tenia ni idea, en vaig parlar amb el meu germà i vam decidir assajar-ho junts... Això ens ha donat seguretat. Ara ho sabem fer tots dos.

És molt divertit; si estàs amb la persona que estimes, no hi ha cap problema, forma part del joc. Ara ho sabem fer tots dos.

**L**ia

Va ser ell qui va voler fer servir preservatiu, però com que són temes que ja havíem tractat amb tota naturalitat abans, no hi va haver cap problema.

**M**ireia

e1



# qüestionament del preservatiu

Sovint se sent a dir:

«Això trenca la relació amorosa.»

Aquests problemes són reals, però no són nous. Una relació sexual, en especial la primera, és difícil de dominar. L'emoció, l'atordiment i el desconeixement actuen sobre el funcionament del cos.

*Per exemple:*

El dolor que, de vegades, les noies diuen que senten la primera vegada, és provocat principalment per les contraccions de la vagina, causades per l'angoixa.

En cas que no sigui com esperàveu, no us esvareu i torneu a reprendre la relació tranquil·lament.

Fixeu-vos que quan s'expliquen les contrarietats o les molèsties originades per l'ús del preservatiu es veu que estan directament relacionades amb l'emoció de les primeres vegades, més que no pas amb el preservatiu en si.

En general, aquests problemes es difuminen i desapareixen amb la pràctica.

da<sup>ni</sup>a

Un dia em va passar... Estàvem tots dos a punt i en el moment de posar el preservatiu ja no tenia erecció... Em vaig sentir molt malament... Però després en vam parlar, vam esperar... i tot va anar bé.



el<sup>isabet</sup>

Sense preservatiu és molt més agradable, perquè sents més a prop la persona que estimes. Però quan l'utilitzes també t'ho passes bé i tens la tranquil·litat que no passarà res que no desitgis.

No, no és el mateix amb preservatiu que sense... Aquest tros de plàstic entre tots dos empipa... però m'estimo més una frustració que una malaltia o que haver d'assumir una paternitat...

J  
O  
rdi



# e1 qüestionament (continuació) del preservatiu

Sovint se sent a dir:  
«Això impedeix, després del plaer, quedar-se l'un a dins de l'altre tant de temps com es vulgui.» «Disminueix les sensacions.»

Cal retirar-se abans que acabi l'erecció, és a dir, poc després de l'ejaculació.

En efecte, quan el penis ja no està erecte, el preservatiu pot rrelliscar i quedar-se a dins de l'altre.

Les sensacions que sentim durant la relació sexual estan menys relacionades amb els nostres òrgans dels sentits que amb la traducció que en fa el cervell.

És en el nostre cap, on passa tot això!

Els nostres sentiments, els nostres plaers es poden viure també molt intensament amb l'ús del preservatiu.

LA UTILITZACIÓ DEL  
PRESERVATIU APORTA  
EL QUE ÉS MÉS  
IMPORTANT: NO HAVER  
DE LAMENTAR CADA  
VEGADA EL QUE  
S'ACABA DE VIURE.

da  
vid

Quan vaig començar amb la Mireia, va ser ella qui em va fer posar preservatiu... No n'havia fet servir mai, abans, perquè no m'agradava. Va ser fantàstic! Ho feia amb una tranquil·litat desconeguda fins aleshores.

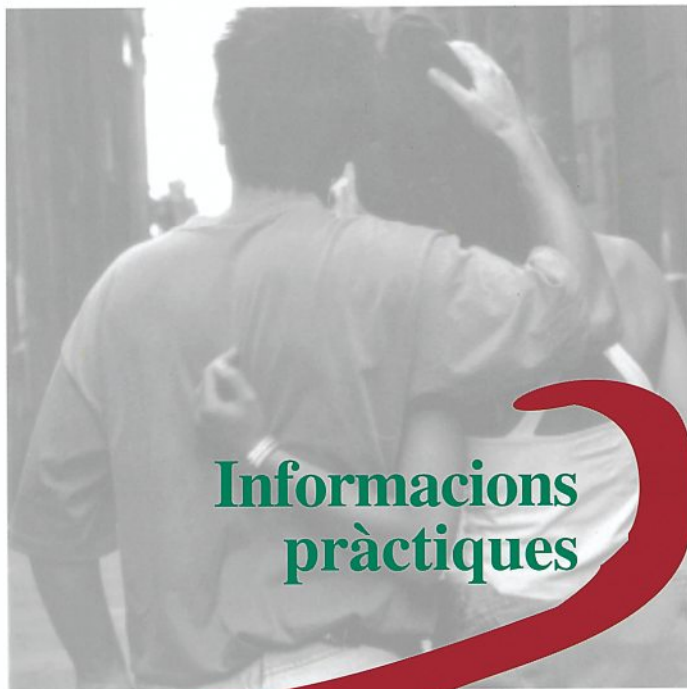
Ma<sub>r</sub>

No m'agrada, perquè es perd espontaneïtat... De tota manera, l'utilitzo per tranquil·litat; però que consti que no m'agrada!

pere

És pesat: ara posa'l, ara treu-lo... i tot quan toca. Et marca una mica el ritme, però quan t'hi acostumes, ho fas sense pensar-hi.





## Informacions pràctiques

# Tots els mètodes anticonceptius poden evitar la SIDA?

## *El preservatiu*

És l'únic anticonceptiu que al mateix temps protegeix de les malalties de transmissió sexual, de la sida i evita l'embaràs no desitjat.

## *Altres mètodes*

La píndola, el DIU, el diafragma, etc.; no protegeixen del contagi de les malalties de transmissió sexual ni de la sida. A l'hora d'escollir algun d'aquests mètodes penseu que és recomanable l'assessorament dels professionals d'un centre de planificació familiar, del vostre ginecòleg o, senzillament, que us n'informeu trucant al telèfon del Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (93 415 10 00) per valorar la conveniència d'un mètode o un altre. No tots els anticonceptius són adequats per a tothom: informeu-vos-en.

**PER PROTEGIR-VOS EFICÀÇMENT,  
UTILITZEU UN PRESERVATIU EN  
CADA RELACIÓ SEXUAL.**

# EL preservatiu

## *Amb qui en podeu parlar?*

Amb aquell o aquella a qui estimeu.

Amb els vostres pares o els vostres companys.

Amb el vostre metge de capçalera.

## *On podeu trobar orientació mèdica?*

En els centres de planificació familiar.

En un consultori de ginecologia.

En el metge de capçalera.

## *Quin preservatiu s'ha de fer servir?*

Els preservatius són fabricats amb làtex vegetal.

Heu d'assegurar-vos que estiguin homologats i que

segueixin les normes de control de qualitat UNE o CE, i fixar-vos en la data de caducitat.

## *On en podeu comprar?*

A les farmàcies, als supermercats, en una màquina dispensadora, etc.

El femení només en farmàcies.

**CAL QUE EL  
PRESERVEU  
DE LA CALOR  
I LA HUMITAT.**



# Com es posa?

Ho heu de fer sempre amb les dues mans.



Obriu amb delicadesa l'embolcall, per evitar que es trenqui, i aneu amb compte a no esgarrapar-lo amb les ungles, les dents o els anells.



El preservatiu s'ha de col·locar abans de posar en contacte els òrgans sexuals. Pinceu el reservori o extremitat per tal d'extreure'n l'aire i deixar-hi un espai per al líquid de l'ejaculació. Poseu-vos o feu-vos posar el preservatiu en el penis quan és en erecció.



Feu lliscar el preservatiu al llarg del penis, procurant que el cobreixi totalment. Si no llisqués bé, no el forceu, llenceu-lo i poseu-vos-en un altre.



Abans de la fi de l'erecció, retireu-vos tot aguantant el preservatiu a la base del penis. Així evitarem que quedi dins l'altra persona.



Llenceu-lo a les escombraries després de fer-hi un nus.

**El preservatiu s'ha de posar abans de qualsevol relació sexual amb penetració i s'ha de treure abans de la fi de l'erecció. Només s'ha d'utilitzar una vegada i, en acabat, cal llençar-lo.**



# CONSELLS

PER A DESPRÉS  
D'UN EVENTUAL  
ACCIDENT

SI EL PRESERVATIU ES  
TRENCA O ES QUEDA A  
DINS DE L'ALTRA  
PERSONA, HI HA RISC  
DE VESSAMENT  
D'ESPERMA.

## per als **nois**

Com més pràctica tingueu a l'hora de posar-vos el preservatiu, menys risc d'accident hi haurà.

## per a les **noies**

Per prevenir un embaràs no desitjat, podeu consultar un metge o un ginecòleg en les 72 hores següents.

## per a **tots**

Valoreu amb el vostre metge qualsevol situació de suposat risc de contagi pel virus de la sida o d'alguna MTS, així com la possibilitat, si cal, de fer-vos les anàlisis de la sida al cap de tres mesos, l'espai de temps necessari perquè els anticossos siguin presents en la sang.

**in** **FORMA'T** :

**no continueis  
dubtant**

Segons el lloc on visquis pots fer-ho en els punts següents.

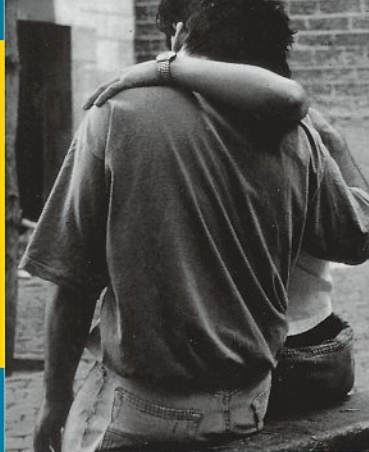
**En el centre d'atenció primària**, bé per mitjà del metge o la metgessa de capçalera o del Programa d'Atenció a la Dona.

**En el PASSIR del centre d'atenció primària**. La majoria tenen un espai exclusiu per a l'atenció als joves.

**En els punts d'informació juvenil**.

**En el centre local de referència:**

Nom del centre



**Si necessiteu més informació, truqueu als telèfons:**

**900 21 22 22**

*Programa per a la  
Prevençió i l'Assistència a  
la Sida*

**93 415 10 00**

*Centre Jove  
d'Anticoncepció i  
Sexualitat de Barcelona*

**Tots els llocs us garanteixen la confidencialitat i, alguns d'ells, l'anonimat.**

**SIDA**  
**900 212222**  
Informació confidencial i gratuïta

**Sanitat Respon 24 hores**  
**902 111 444** 



CENTRE JOVE  
D'ANTICONCEPCIÓ I SEXUALITAT



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**



**[www.gencat.cat/salut](http://www.gencat.cat/salut)**