

EL SEXE ÉS UNA OPCIÓ LLIURE I ÉS PLAENT

Si no és lliure,
o no és plaent, no és sexe
(és una altra cosa).



SI ÉS UNA ALTRA COSA, MOU-TE

Parla-ho, consulta, comenta-ho amb
una amiga, algú de la família, una
profe, al CAP, al CIRD...

**Atenció a la salut
sexual i reproductiva**

Major, 49
Tel. 93 468 59 40/41
Tardes joves dimarts i dimecres

**Centre d'Informació
i Recursos per a Dones (CIRD)**

Pl. Montserrat Roig, 1
cird@gramenet.cat
Tel. 93 466 14 11



Realitzat amb el Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats (centrejove.org)

+ info: <http://bit.ly/noetparlem> • Servei de Salut pública: promociosalut@gramenet.cat

Amb el suport:



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.ca>

EN AQUEST DÍPTIC NO ET PARLEM DE

← **sida** →
pràctiques sexuals
..... *gonorrea*

ANTICONCEPTIUS



PERÒ TAMBÉ ET POT
INTERESSAR



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

TINC DRET A ESCRIURE

LA BIOGRAFIA SEXUAL*

** Decidir sense camins predeterminats fer a la meua manera i al meu ritme, equivocar-me i aprendre, i tenir l'última paraula perquè la meua sexualitat és meua.*



IDEES PERQUÈ T'ACOMPANYIN EN LA BIOGRAFIA SEXUAL

- » **Sigues com ets** i envolta't de qui et vulgui així.
- » **T'agrada qui t'agrada**, t'atreu qui t'atreu.
- » **Respecta el teu ritme**, no facis res que no vulguis o quan no sigui el teu moment.
- » **Enamora't, desenamora't**, torna't a enamorar.
- » **Escolta't el cor i el cos** per saber què t'excita, què et violenta, què et fa sentir bé.
- » **Tracta't bé** i estigues amb gent que també ho faci.
- » **Pensa que en la teua sexualitat tu tens l'última paraula.**
- » **Respecta les decisions d'altres** encara que no t'agradin o no hi estiguis d'acord.

HEM DE RESPECTAR

L'ÈTICA DE LES RELACIONS*

“** Relacionar-nos implica trobar-nos: compartir els nostres desitjos, il·lusions, la nostra intimitat, el nostre cos, obrir-nos a les altres persones... També implica tenir diferències i buscar espais per arribar a acords, resoldre conflictes i acordar què volem compartir i què no. No és una tasca fàcil, i per això necessitem que es donin una sèrie de condicions, unes regles del joc mínimes que ens facilitin i ens protegeixin.*”

Fèlix López i Harimaguada

PRINCIPIIS (I FINALS)

- | | | |
|---|--|---|
| 1 Relació equilibrada i bon tracte. | 2 Sexe desitjat i consentit. | 3 Sinceritat amb nosaltres, claredat amb l'altra persona. |
| 4 Plaer meu, plaer seu i també plaer compartit. | 5 Responsabilitats compartides quan hi ha problemes. | 6 M'escolto, escolto, em respecto, respecto. |
| 7 Inicis i finals, aprendre a deixar-ho bé, acceptar que et deixin. | 8 Intimitat meua, intimitat seva, intimitat nostra. | 9 Alegria sana quan comença, tristesa sana si s'acaba. |

I LA FINESTRA OBERTA

Altres persones —unes amigues, un bon col·lega, una professional— em poden ajudar a agafar una mica de distància, a que les relacions no m'absorbeixin massa, a fer de termòmetre per saber si millor sí o va a ser que no.