

## 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](http://centrejove.org))

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