

N.01

EN PLA

TABUÍ



LA PRIMERA VEGADA

Ajuntament  de Palma



pensam · cuidam · milloram

SERVEI D'INFORMACIÓ I ORIENTACIÓ DEL CENTRE
D'INFORMACIÓ PALMAJOVE

SEXCONSULTA



**LES PERSONES USUÀRIES DEL SERVEI
SEXCONSULTA ENS HAN FET ARRIBAR LES
SEVES PREGUNTES I AQUÍ VOS EXPOSAM
UNA PART D'ELLES AMB LES RESPOSTES
CORRESPONENTS.**

1. SE SAGNA LA PRIMERA VEGADA?

Cada al·lota és diferent. Es poden donar tres situacions, que no suposen cap problema:

- No se sagna
- Se sagna a la primera relació coital
- Se sagna a la primera relació coital i en algunes de posteriors

2. SI HI HA SANG, QUÈ HE DE FER? CAL QUE VAGI AL METGE?

Solen ser hemorràgies petites i, a vegades, no apareixen en el mateix moment de la relació sexual, sinó els dies següents, en forma de flux mar-ró. No t'espantis si et passa més d'una vegada: és que es va acabant de rompre l'himen a poc a poc, i fins que estigui del tot descobert pots sagnar una mica. No cal anar al metge; simplement no t'has d'alarmar i ho has de viure amb naturalitat.

D'altres vegades, la sang no prové de l'himen sinó del coll de l'úter, o fins i tot dels vasos sanguinis de les parets de la vagina, que es poden trencar amb la mateixa penetració i no té importància.

3. FA MAL LA PRIMERA VEGADA?

La primera vegada no té per què fer mal, però genera moltes expectatives, la qual cosa fa que et puguis preocupar i la puguis viure amb ansietat o temor.

És possible que, a algunes al·lotes, la primera penetració els faci una mica de mal, i que, si es trenca l'himen (no té per què ser així) aparegui una mica de sang.

Conèixer el teu cos i la resposta sexual t'ajudarà a viure'n l'experiència tranquil·lament, fins i tot pot facilitar que les relacions siguin més satisfactòries.

4. QUAN TENEN LA SEVA PRIMERA VEGADA UNA PARELLA DE LESBIANES?

En les relacions lèsbiques, igual que en qualsevol trobada íntima, es poden realitzar multitud de pràctiques sexuals, i és, la penetració (amb juguetes, amb els dits...), simplement una opció més que lliurement es pot triar practicar si a les dues parts els ve de gust. Així, serà la parella qui decidirà en funció del que consideri oportú i acordi, quan ha estat la seva primera vegada. Pot ser que sigui la primera vegada que han dormit plegades, la primera vegada que s'han besat, la primera vegada que han tengut relacions sexuals... Hi ha tantes primeres vegades com parelles hi ha al món. De fet, cada persona, al llarg de la seva història sexual, podrà viure moltes primeres vegades, totes les que decideixi i vulgui, no només una.

5. GLAND COBERT, DESCOBERT... QUÈ ÉS AIXÒ DE LA FIMOSI?

Alguns al·lots poden sentir molèsties quan orinen o quan tenen una erecció perquè la pell que recobreix el gland (es diu prepuci) els estira molt. Si això et passa, cal anar a l'uròleg (és com el ginecòleg dels homes) per a valorar si tens fimosi. Si és el cas, segurament et plantejaran com a solució la circumcisió, que és una petita intervenció quirúrgica per a eliminar el trosset de pell adherida. Després de l'operació el teu gland queda al descobert i desapareixeran les molèsties que tenies.

6. HE SENTIT XERRAR MOLT DE PRÀCTIQUES SEXUALS DE RISC, PERÒ REALMENT QUINES SÓN?

Són aquelles en les que es pot contractar una ITS o produir-se un embaràs no desitjat. Es consideren pràctiques sexuals de risc el sexe oral (fel·lació, cunnilingus i anil·lació), la penetració vaginal i el sexe anal sense protecció. Per a practicar la penetració vaginal, cal protegir-se emprant el condó masculí o el femení.

Per a tenir sexe anal sense risc, cal emprar el condó masculí.

I per a un sexe oral segur, cal utilitzar el condó masculí i/o els protectors o barreres buccals.

7. ESTIC PRENENT LA PASTILLA ANTICONCEPTIVA. QUÈ HE DE FER SI ALGUN DIA NO PENS A PRENDRE-LA?

Tot i que hi ha algunes particularitats depenent de la setmana en què se n'ha produït l'oblit, les recomanacions generals són les següents:

Si han passat menys de 12 hores des de l'horari habitual en què normalment la prens, has de prendre el comprimit que has oblidat i seguir prenent la resta de píndoles de la mateixa forma i a l'hora habitual.

Contràriament, si han passat més de 12 hores des de l'hora en què l'hauries d'haver presa, s'ha de prendre la píndola oblidada i continuar prenent la resta de comprimits de la mateixa forma i a l'hora habitual, però, fins a començar-ne la pròxima capsula, s'ha de complementar emprant preservatiu si es mantenen relacions sexuals.

8. ÉS IMPORTANT MANTENIR UNA BONA HIGIENE I NETEJA DEL GLAND?

Sí, ja que una higiene insuficient pot ser un focus de patologies, com ara la balanitis, que és una inflamació del gland deguda a bacteris, virus o fongs.

9. QUÈ FAIG SI SE'M ROMP EL CONDÓ DURANT UNA RELACIÓ SEXUAL?

Encara que si ha estat posat correctament és molt difícil que el condó es rompi, si això passa no entris en pànic. El més recomanable és anar al més aviat possible a urgències del teu centre de salut, o bé del teu hospital de referència, i explicar què ha passat. En el cas d'una relació heterosexual en què s'ha romput el condó durant la penetració vaginal, et receptoran la pastilla del dia després i, en tots els casos, valoraran la necessitat de reallitzar les proves d'infeccions de transmissió sexual.

10. COM S'USA UN PRESERVATIU FEMENÍ?

- Aguanta el preservatiu amb l'anella que du. Agafa l'anella de la part tancada del preservatiu i pressiona-la amb els dits, de manera que quedi llarga i estreta.
- Introdueix l'anella interna a la vagina.
- Empeny l'anella interna tan profundament com sigui possible, de manera que quedi al fons, com si et posassis un tampó.
- Un cop acabada la relació, cal que treguis el preservatiu prement l'anella externa i retorçant-la per a mantenir el semen a l'interior del preservatiu. Estira sense por cap a fora, però sense brusquedat. Igual que el preservatiu masculí, no el tiris al vàter, sinó als fems.
- No cal que retiris el preservatiu femení immediatament després de l'ejaculació.

11. QUAN HEM D'ANAR AL/A LA GINECÒLEG/CÒLOGA?

- Si el teu flux vaginal canvia anormalment de color o d'olor.
- Si tens picors, coïtja, molèstia, granets, ferides a la vulva.
- Si tens mal de regla: si les molèsties d'abans de la regla i durant aquesta t'impedeixen dur a terme els teus plans (per mal de cap, nàusees, vòmits...) i/o els canvis físics i psíquics abans de la regla són molt molests.
- Si apareix un bony al teu pit.
- Si et vols quedar embarassada i no hi quedes.
- Si quan rius, fas exercici o tens tossina, tens pèrdues d'orina.
- Si les teves menstruacions són irregulars o tens regles molt abundants.
- Si entre regla i regla tens sagnats i no fas servir cap mètode anticonceptiu hormonal.
- Sospites que no et ve la regla per un possible embaràs.

12. PER QUÈ ÉS NECESSARI CELEBRAR EL DIA DE L'ORGULL LGTBI?

- Perquè no hi ha països on ser heterosexual es consideri il·legal o estigui perseguit per la llei, fins i tot amb condemes com la pena de mort.
- Perquè no hi ha països on sigui il·legal o no estigui reconegut el matrimoni heterosexual.
- Perquè quan una persona heterosexual passeja pel carrer no la insulten ni l'agredeixen.
- Perquè cap pare ni mare ha fet fora de casa un fill o una filla pel fet de ser heterosexual.
- Perquè ningú es queixa de compartir un vestidor al gimnàs amb una persona heterosexual.
- Perquè l'heterosexualitat no encapçala la llista de delictes d'odi.
- Perquè ningú prefereix tenir un fill o una filla malalt o amb alguna mal·formació abans que heterosexual.
- Perquè no hi ha grups radicals que es dediquin a agredir o assassinar homosexuals.
- Perquè no hi ha campanyes que demanin la retirada d'anuncis perquè hi apareguin parelles homosexuals.
- Perquè no hi ha teràpies ni llibres que diguin com deixar de ser heterosexual.

13. QUÈ ÉS EL CIBERBULLYING?

És l'ús de mitjans digitals (smartphones, videojocs en línia, etc.) amb la intenció d'assetjar psicològicament (molestar, amenaçar, menysprear etc.). Es dona entre iguals; és a dir, entre menors que assetgen menors (si hi participassin adults ja seria una altra figura delictiva). Tot i tenir punts en comú amb el bullying també té trets distintius propis. Per exemple, l'ús de l'anonimat, les múltiples possibilitats tecnològiques (haquejar comptes de correu, xarxes socials, deixar comentaris ofensius en publicacions etc.)

Si ets víctima d'aquest comportament, no callis i comenta-li-ho al teu tutor o tutora del centre educatiu, o a la teva família.

SI TENS DUBTES O T'AGRADARIA DEMANAR ALGUNA COSA, HO POTS FER AL E-MAIL

sexconsulta@palmajove.cat

O PER WHATSAPP

696.48.33.25

📧 📧 📧 @palmajove

**palmajove
sexconsulta**

LA

PRIMERA

VEGADA

ABANS DE COMENÇAR, ÉS IMPORTANT QUE ENS REPLANTEGEM UNA SÈRIE DE QÜESTIONS:



QUE SIGUI LA TEVA DECISIÓ

Recorda que tu i només tu ets qui tria el moment i la persona amb qui vols estar, sense cap tipus de pressió. Així que no et deixis pressionar pels altres ni per la teva parella si en tens. No funciona això que: “Ja ho han fet tots menys jo”, “Què pensaran de mi”, “Se’n riuen de mi perquè encara no ho he fet”, “M’ha dit que si no ho faig em deixarà per una altra que sí ho fa”...



SENTIR QUE ESTÀS PREPARAT/ADA

Es tracta d’una sensació personal i íntima nascuda des de la llibertat individual i totalment independent de l’edat que tens, i en la qual la persona sent la seguretat, la maduresa i la confiança en si mateixa de la decisió d’iniciar-se sexualment.



EMPRAR UN MÈTODE ANTICONCEPTIU EFICAÇ

Per autoestima, per cura del teu propi cos i de la teva salut sexual, a més de per a poder gaudir sense ensurts. Així, cal que ens protegim dels embarassos no desitjats i de les infeccions de transmissió sexual emprant mètodes d’elevada eficàcia, com són el preservatiu masculí o el femení, que ens protegeixen d’ambdues coses alhora.



NO ENTENEM PRIMERA VEGADA NOMÉS COM A COIT AMB PENETRACIÓ

A la vida, si volem, hi ha i hi haurà moltes primeres vegades. La nostra societat estableix una associació directa entre primera vegada i coit vaginal, quan en realitat és només un model reduccionista que no té en compte que la sexualitat és molt més àmplia, diversa i completa, i pot abraçar moltes més pràctiques sexuals a part del coit, que són igual de satisfactòries o més: les besades, les carícies, el petting...



NO CAL SABER QUÈ FER

La sexualitat és un procés d’aprenentatge al llarg de la vida. Igual que aprenem a caminar, aprenem a descobrir i a gaudir de les nostres relacions sexuals. A més, no oblidis que cada persona és un món, la qual cosa significa que les preferències varien d’una persona a l’altra i, fins i tot, en una mateixa persona al llarg del temps. Així, el que li agrada a una persona és possible que desagradi a una altra o li generi una sensació de “ni fu ni fa”. No hi ha res que sigui aplicable a tothom perquè cadascú viu, sent i experimenta la sexualitat d’una manera diferent.

INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL

CLAMÍDIA
I GONORRÈA

**RECONÈIXER UNA ITS I POSAR-LI
NOM POT SER CONFÚS DE VEGADES.**

**ÉS IMPORTANT IDENTIFICAR-LA
I DONAR-LI LA IMPORTÀNCIA QUE ES MEREIX
SENSE ENTRAR EN PÀNIC.**

Si has fet alguna cosa més que besar-te i, per diverses raons, no has utilitzat protecció, hauries de visitar el CAITS (Centre de Diagnòstic, Tractament i Prevenció de les ITS, al c. del Carme, 18, 07003 Palma), i t'hi faran una prova per a determinar si en el contacte íntim vares ser contagiats per alguna d'aquestes infeccions. Si els resultats són positius, et receptaran antibiòtics i faran el seguiment de la teva evolució. Tenir aquestes infeccions i no tractar-les pot suposar problemes de salut més greus i, si ets una dona, podries patir fins i tot problemes de fertilitat.

No deixis que els nervis et traixin com a d'altres que ho han passat abans, i fes-hi una visita; hi guanyaràs en tranquil·litat. És una equivocació quedar-ne amb el dubte o pensar que se't passarà demanant perdó a l'univers per una cosa que podries haver evitat.

Has de tenir en compte que aquest reguitzell de secrecions, molèsties i dolors transmissibles es pot esquivar amb una

cosa tan senzilla com són els condons masculins i femenins i les barreres protectores per al sexe oral. I si no et sents del tot segur triant-ne un, el millor és parlar-ne amb la teva parella sexual, sobre quin s'adapta millor a la vostra situació. A més a més, la prevenció amb aquests mètodes no tan sols et salvarà de les ITS, sinó que també et permetrà explorar la teva sexualitat essent totalment present i evitant pensar en els problemes que poden venir després.

També n'hi haurà que tinguin altres preocupacions, altres nervis, altres inseguretats o altres interessos que no passen pels genitals. Aquells que encara estan decidint el que volen o no volen fer s'haurien de prendre el temps que necessitin. Més d'una persona ha tingut experiències desagradables perquè no se sentia segura o l'han agafada per sorpresa. Dir no, no és una qüestió d'immaduresa, de manca de modernitat o de manca d'atractiu. El problema el té qui insisteix, mai qui diu no.

**EN GENERAL, QUAN UNA COSA TÉ NOM,
TAMBÉ TÉ UN TRACTAMENT.**

**COM MÉS AVIAT S'IDENTIFICA I ES
DIAGNOSTICA, MILLOR ES PODRÀ TRACTAR.**

GORRORREA I CLAMIDIA

Entre les ITS més comunes, es troben la gonorrea i la clamídia, que poden tenir una simptomatologia similar i que afecten tothom, independentment del sexe, el gènere i l'orientació sexual. És igual si ets morena, ros, influencer o tiktoker; que et passis el dia jugant al LOL o que siguis una atleta olímpica. Si tens relacions sexuals anals, orals o vaginals sense protecció, és probable que acabis amb convidats inesperats.

INFECCIÓ ANORECTAL

Com que tots tenim un coll que aguanta el cap i un cul damunt el qual ens asseim, tots estam exposats a aquestes infeccions, tant al coll com al recte. A la infecció anorectal, es pot donar una secreció groguenca i espessa, i picor anal; en alguns casos, dificultats en una cosa tan habitual com anar al bany.

BACTERIES

Ja que ningú vol que l'acompanyi indefinidament un convidat desagradable, ni anar-ne afegint d'altres a la festa, s'han de detectar els senyals que ens envia el cos i parar-hi atenció, tant per a alliberar-se de la companyia bacteriana com per a evitar-la a aquells amb qui decidim intimar.

SÍMPTOMES AL SEXE MASCULÍ

En el sexe masculí, els símptomes són bastant similars en els dos tipus d'infecció. En ambdós casos, pot aparèixer dolor o inflamació als testicles i molèsties en orinar. Això no obstant, la gonorrea sol presentar una secreció groguenca i espessa, de semblança purulenta i, la clamídia, un fluid clar i transparent, com el líquid preseminal, però sense estimulació prèvia.

SÍMPTOMES AL SEXE FEMENÍ

La clamídia, en el sexe femení, pot ocasionar un augment del flux vaginal, alteracions de la regla, dolor en mantenir relacions sexuals i en orinar o, fins i tot, sagnat postcoital. En aquesta mateixa línia, la gonorrea pot ocasionar coïtja o dolor en orinar, dolor al baix ventre, flux anormal o sagnat vaginal, i una activitat sexual més bé dolorosa. Sí, és una llista bastant desagradable, però és millor guardar-la a la memòria per a no fallar al teu cos el dia que t'envii un senyal d'ajuda.

ASIMPTOMÀTICS

La intensitat i els símptomes poden variar d'una persona a l'altra, i la seva aparició no és immediata. A més, és important tenir en compte que hi ha molts de casos en els quals no apareixen símptomes; d'aquí la importància de visitar el centre de salut per a fer-se proves després de qualsevol contacte de risc.

FUNDACIÓN RANA

JO SOM RANA, I TU?

**SEGURAMENT HAUREU VIST I ESCOLTAT
AQUESTA FRASE MOLTES VEGADES,
PERÒ SABEU QUÈ ÉS REALMENT RANA?**



FUNDACIÓN RANA és una entitat d' àmbit balear que treballa la prevenció dels abusos sexuals a nins, nines i adolescents i ofereix atenció terapèutica a persones adultes que han estat víctimes d'aquesta problemàtica en la seva infantesa i/o adolescència. La tasca principal de l'entitat és que els infants i joves coneguin aquesta realitat i tinguin eines i estratègies per protegir-se davant els abusos i lluitin per la promoció dels seus drets.

SEMPRE PARLAM SOBRE ELS PERILLS DAVANT PERSONES QUE NO CONEIXEM, PERÒ NINGÚ ENS DIU QUE AMB LES PERSONES QUE ESTIMAM TAMBÉ ES PÖDEN DONAR SITUACIONS QUE NO ENS AGRADEN.

Fundació RANA és una entitat que treballa la prevenció de l'abús sexual en nins, nines i adolescents dins les Balears. Aquesta problemàtica pareix aïllada: "Això a Mallorca no passa", "Abús sexual? A menors d'edat? Impossible". Però sí, sí passa. Si obrim un diari, escoltam la televisió, la ràdio... cada dia hi surten notícies relacionades amb l'abús sexual, i és per això que nosaltres feim feina, perquè això no succeeixi.

És molt complicat posar-nos a pensar què és realment l'abús però, perquè ens en fem una idea, és la implicació de menors en situacions o activitats relacionades amb la sexualitat que no són apropiades per a la seva edat i que causen en la víctima un sentiment de culpabilitat, malestar o incomprensió.

Segurament us hauran vingut al cap situacions viscudes o pròximes... Un comentari que us haurà fet sentir vergonya, un tocamet que no haureu entès, una mirada que us haurà fet sentir incòmode... un avís "D'ALERTA!!!" haurà botat davant això, però què passa després...? En parlem amb persones de confiança? Parlem sobre el que ens molesta o ens fa sentir incòmodes?

D'ençà que som petits ens adverteixen dels perills que ens envolten... "No pugis al cotxe d'un desconegut", "Si surts de festa, no tornis a casa tot sol o tota sola"... Però a l'hora de parlar sobre abús sexual ens hem d'aturar a pensar: Qui pot ser un abusador? Tendim a pensar en la típica imatge d'una persona més major, que ens fa mala espina, envoltada de deixadesa, una persona desconeguda. Però... és realment així? No.

En la majoria d'ocasions l'abusador és una persona pròxima, coneguda, de confiança, que potser estimam molt. I és aquí on veim la complexitat de la situació, perquè quan és un/una entrenador/ra qui et fa un comentari que et fa avergonyir o quan és un familiar qui et fa un tocamet que no entens o un amic o amiga de la família qui et llança mirades incòmodes... entren en conflicte molts de sentiments i moltes emocions. La por a dir no per les conseqüències que tindrà, la vergonya que suposa que una persona pròxima et faci mal, o l'exigència de fer coses per a les quals no estam preparats, entre moltes d'altres... Són reaccions que broten davant aquests fets.

Aquesta por i la incertesa a donar llum a situacions molestes, sobretot si són per part de persones de confiança, apreciades i estimades, fa que moltes vegades callem, però... què és millor: demanar ajuda o viure amb aquest record per sempre?

Pensem que parlar sobre les nostres pors, les nostres inseguretats, o les nostres inquietuds i preocupacions ens fa debils, però resulta al contrari. Quan et trobis amb una situació que no t'agrada, digues-ho, sigues valent.

Des de RANA treballam perquè nins, nines i adolescents diguin PROU davant situacions abusives; lluitam perquè tothom pugui parlar d'un tema tan complicat com l'abús sexual i, sobretot, donam força a tothom per a perdre la por i la vergonya de demanar ajuda.

PARLAR SOBRE LES COSES QUE NO ENS AGRADEN, ENS INCÒMODEN O ENS FAN POR NO ENS FA DÈBILS, ENS FA VALENTS.

SI ALGUNA VEGADA ET TROBES AMB UN PROBLEMA I NO SAPS AMB QUI PARLAR...

**TELEFONA AL 116111
AQUÍ HI TROBARÀS AJUDA
I ASSESSORAMENT**

SI ALGUNA VEGADA...

- 1. ENS HEM SENTIT INCÒMODES DAVANT EL COMPORAMENT D'UN ADULT CAP A NOSALTRES.**
- 2. HEM PENSAT QUE NOSALTRES TENIEM LA CULPA QUE AQUESTA PERSONA ES COMPORÀS AIXÍ AMB NOSALTRES.**
- 3. HEM TINGUT POR DE LES CONSEQÜÈNCIES DE NO FER EL QUE ENS DIU UN ADULT.**
- 4. ALGUN ADULT HA VOLGUT ACCEDIR AL NOSTRE COS (AMB FOTOGRAFIES, TOCAMENTS...) I ENS HA CAUSAT VERGONYA.**

**ATURA'T.
PENSA.
PODRIES
HAVER
ESTAT
VÍCTIMA
D'UN ABÚS
SEXUAL?**



TRENCA

ELS

PREJUDICIS

LGTBI

S'ENAMORARAN DE MI?

Les persones gays, les lesbianes i les bisexuals no s'enamoren de totes les persones del seu mateix sexe. És absurd creure que una persona homosexual se sentirà atreta per tu sols per ser del mateix sexe. També és una errada pensar que les persones gays, les persones lesbianes y les persones bisexuals són més promíscues que els heterosexuales. Cada persona té el seu caràcter i la seva naturalesa, independentment de la seva orientació sexual.

BISEXUALITAT?

La bisexualitat és una orientació sexual igual que qualsevol altra i tan vàlida com la teva, encara que es tracti d'una orientació sexual menys normalitzada a la nostra societat.

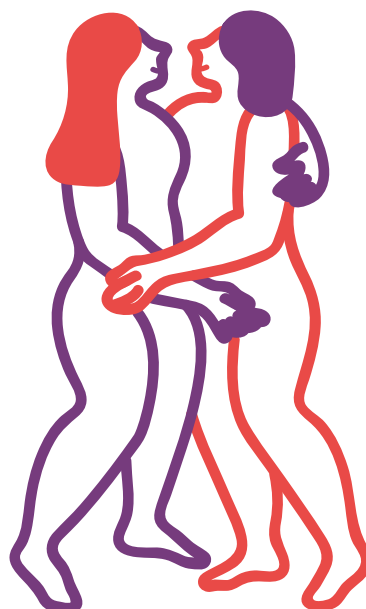
Les persones bisexuals se senten atrets per persones d'ambdós sexes i el que facin respecte a la seva orientació és només decisió seva. Discriminar o menysprear les persones bisexuals té el seu propi nom, *bifòbia*.

I LA PLOMA?

El que normalment anomenem *tenir ploma* no és una característica exclusiva dels homes gais; es pot trobar en qualsevol persona. La ploma forma part d'una persona, igual que el color dels seus ulls, les seves aficions o les seves destreses. Tenir ploma o no tenir-ne no es tria, i voler canviar aquest tret és cruel i una falta d'acceptació i respecte. La ploma no fa mal a ningú, però la intolerància, sí.

ORGULL HETERO?

El Dia de l'Orgull LGTBI (que moltes persones coneixen pel dia de l'Orgull Gai) celebra la diversitat sexual i de gènere, i el respecte cap a totes les orientacions sexuals. No es tracta d'estar orgullós o orgullosa de ser gai, lesbiana, trans, bisexual o intersexual; es tracta de sentir-se orgullós que cada persona pugui ser lliure i respectada, sigui quina sigui la seva identitat de gènere i la seva orientació sexual. Els i les hetero també poden celebrar l'Orgull LGTBI i lluitar per la igualtat i el respecte.



LA PENETRACIÓ NO HO ÉS TOT

Per a gaudir del sexe no és necessari que es doni la penetració. Les parelles es poden estimular de moltes formes: amb carícies, amb besades, amb sexe oral, amb paraules... Hi ha moltes zones del cos que donen plaer quan són estimulades; s'anomenen *zones erògenes*.

I per altra banda, també està bé recordar que per a la penetració no és imprescindible tenir un penis; per això existeixen juguetes sexuals.

ETS VÍCTIMA DE BULLYING?

El Bullying o assetjament escolar és una realitat molt seriosa amb la qual han de conviure milers de joves que s'identifiquen amb el col·lectiu LGTBI o aquells que es considera que hi pertanyen. L'assetjament escolar sol presentar-se de forma gradual; comença a poc a poc amb conductes que, si no s'aturen ni es sancionen, es repeteixen, perquè l'assetjador pensa que no hi té res a perdre.

QUINES CONDUCTES SÓN SENYALS QUE PATESC BULLYING?



QUÈ FER?

AQUESTES CONDUCTES HAN DE SER ATURADES AL MÉS AVIAT POSSIBLE PER A EVITAR QUE AUGMENTIN D'INTENSITAT.

NINGÚ ES MÉS QUE UN ALTRE.

TENS DRET A SER QUI ETS I A SENTIR SEGURETAT AL TEU ENTORN!

SI PATEIXES BULLYING O ASSETJAMENT ESCOLAR, ET POTS PROTEGIR AMB AQUESTS CONSELLS:

1

PARLA AMB ALGÚ EN QUI CONFÏS

La gent que t'estima i t'aprecia és aquí també per a ajudar-te i entendre't. No tinguis por; la teva família i els amics et faran sentir protegit.

2

PREN NOTA DE TOT EL QUE T'ESTÀ PASSANT

Qui hi ha estat involucrat, on i quan, i si hi ha hagut testimonis o no. Inclou-hi de forma detallada la successió dels fets.

3

IDENTIFICA SI AL TEU CENTRE EXISTEIX UN PROTOCOL CONTRA L'ASSETJAMENT ESCOLAR

Molts de centres ja tenen protocols específics per a lluitar contra el bullying. Si el coneixes, parla amb qui té l'obligació d'aplicar-lo (normalment són els professors o el director/ra del centre).

4

PARLA AMB EL TEU TUTOR/RA, ORIENTADOR/RA O DIRECTOR/RA DEL CENTRE

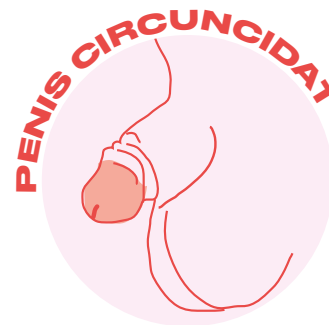
És molt important que a la teva escola o a l'institut se sàpiga el que hi passa per a poder prendre mesures. Si no es coneix la teva situació, no et podran ajudar.

5

AVISA LA POLICIA

Si pateixes agressions físiques o amenaces greus, es tracta d'un delictes. Nocallis.

CLITORIS I GLAND



És curiós que tinguem molts de coneixements de com funcionen i com són moltes parts del nostre cos, fins i tot d'aquelles que són internes i que ni podem veure ni tocar (per exemple, l'aparell digestiu, l'oïda, el cor...)

PERÒ QUÈ PASSA QUAN PARLAM DELS NOSTRES GENITALS? REALMENT ELS CONEIXEM?

Sí, és cert que hem sentit xerrar d'ovaris, úter, testicles, vesícules seminals i molts d'altres noms tècnics que fan referència a l'aparell reproductor... Però saps quines són les parts més sensibles dels nostres genitals destinades a donar-nos plaer?

Et sona el clítoris? Sí? Doncs començarem parlant un poquet d'aquest gran desconegut...

El clítoris és la zona de la vulva (genitals femenins externs) sensible per excel·lència.

La seva estimulació, directa o indirecta, provoca que moltes dones aconseguixin l'orgasme.

I COM ÉS LA SEVA ESTRUCTURA?

El clítoris resulta gairebé invisible, ja que queda tapat pels llavis de la vulva, i es pot considerar que la seva part visible és tan sols la punta de l'iceberg, ja que la major part d'aquest òrgan es troba a l'interior.

I PER A OBTENIR PLAER, COM EL PODEM ESTIMULAR?

És important que tenguis en compte que cada persona és un món i que sent i experimenta el plaer de diferent manera.

Així, no hi ha una fórmula màgica per a estimular el clítoris. L'estimulació que a una persona pot resultar plaent, a una altra, la pot molestar.

Conèixer el teu propi cos, descobrir què t'agrada és responsabilitat teva: explora, autodescobreix-te... I recorda que no només els teus genitals et poden produir plaer: tot el cos és sensible i les possibilitats de gaudi són infinites

MOLT BÉ, I ARA QUE JA TENIM CLAR QUINA ÉS LA PART MÉS SENSIBLE DELS GENITALS FEMENINS, SI ENS REFERIM ALS MASCULINS, ON LA SITUAM?

Normalment la primera resposta que ens ve al cap és que la part més sensible dels genitals masculins són els testicles i, si bé és cert que tenen sensibilitat (un cop fort hi fa molt de mal) i que també acariciar-los pot produir plaer (l'escrot o pell que els recobreix també és molt sensible), la zona amb major nombre de terminacions nervioses capaces de produir plaer es concentra és el gland (la punta del penis).

Quan hi ha excitació sexual, durant l'erecció, el gland queda al descobert. En el cas que t'hagin practicat la circumcisió i no tinguis prepuci, el gland serà sempre visible.

I SOBRE COM ESTIMULAR-LO

Passa el mateix que amb el clítoris; cada persona és única i no hi ha una manera universal de fer-ho. Explora i descobreix què t'agrada, però no oblidis que no només els genitals són sensibles. Tot el teu cos és capaç de produir-te plaer. Experimenta-hi!

I, JA PER A ACABAR, UNA QÜESTIÓ D'HIGIENE DE LA ZONA GENITAL MASCULINA

Recorda que és necessari mantenir una bona higiene dels genitals i, en cas de no haver estat circumcís, cal que prestis especial atenció a la neteja del gland i el prepuci per a evitar possibles infeccions (per exemple, la balanitis). La dutxa diària és una bona aliada per a la salut de la nostra pell; basta rentar-te bé aquesta zona per a assegurar una bona higiene genital.

NO I PUNT! EXPOSICIÓ

RECULL DE TESTIMONIS SOBRE LES VIOLÈNCIES SEXUALS

Jo dic qui, jo
dic com, o
dic quan. **NO**
és **NO!**

Porque me invites
a una copa no
me voy a acostar
contigo

Tener que ir con mil
ojos por volver sola a
casa, con el móvil en
la mano, un hacha, un
guardaespaldas y un
espada láser. No es
justo!

**«SORTINT AL CARRER NO VULL
SER VALENTA, VULL SER LLIURE.»**

**«PORQUE TE SONRÍA NO SIGNIFICA
QUE ESTE TIRANDO LA GAÑA,
SIMPLEMENTE SOY MAJA.»**

**«PARA QUE SE ACABE EL
“AVÍSAME CUANDO LLEGUES
A CASA”, SEGUIDO DEL “¿HAS
LLEGADO BIEN?” “TRANQUILA”.»**

Aquestes són algunes de les frases que es mostren a l'exposició del projecte No i punt! Palma lliure d'agressions sexistes. Es va decidir donar un format expositiu a les reflexions recollides als punts d'informació del No i punt! després de constatar els nombrosos testimonis de violències sexuals patides.

Els textos són mostres de rebuig a la violència masclista, desitjos de poder viure el carrer en llibertat, expressions de ràbia i de por, denúncies de les violències sexuals patides a un concert, a l'autobús, al carrer...

Una part important de les frases són relats narrats en primera persona de situacions d'assetjament al carrer, d'abusos, amb referències explícites a festes i llocs d'oci de Palma:

**«CUANDO CONDUZCO POR
LA CIUDAD LLEVO EL COCHE
CERRADO PORQUE UNA VEZ UN
CHICO SE ME METIÓ DENTRO
CUANDO PARÉ EN UN SEMÁFORO
EN ROJO.»**

**«GANAMUNT – GANAVALL 2016.
UN TÍO SE VIÓ CON EL DERECHO
DE METER SU CARA ENTRE MIS
PECHOS POR IR MOJADA “ERA LA
FIESTA DEL AGUA”.»**

**«EN LA PLAZA PROGRESO EN UN
SEGUNDO ME RODEARON 6 O 7
SUJETOS JÓVENES. LES GRITÉ QUE
NO ME RODEASEN E INTENTARON
CONVENCERME DE QUE LES
DEJASE QUE ME ACOMPAÑASEN.
¿QUÉ PUEDES HACER CONTRA
SIETE?»**

**«ESTABA EN EL TIB, VESTIDA
DE FIESTA CON MIS AMIGAS
(PORQUE ÍBAMOS A UNA) Y TUVE
QUE SOPORTAR, APARTE DE
COMENTARIOS TIPO “GUARRA”
(POR NUESTRA ROPA), QUE
TOGARAN EL GULO, SIN PERMISO, A
UNA AMIGA...»**

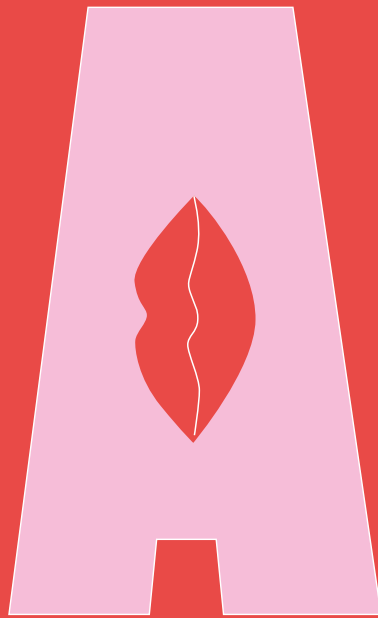
La major part dels textos tenen com a element comú que estan escrits i protagonitzats per dones, si bé també les persones LGTBI són objecte d'agressions sexistes, i així se n'han recollit alguns exemples.

T'INTERESSA L'EXPOSICIÓ?

Els centres educatius de Secundària i Batxillerat, les entitats i serveis interessats poden sol·licitar l'exposició a través de "noipunt@palma.cat", indicant les dates de sol·licitud. L'exposició està formada per 48 peces troquelades de forex de diferents tamanys, que s'instal·len mitjançant cinta adhesiva de doble cara.

PER A MÉS INFORMACIÓ

Ajuntament de Palma
Àrea de Justícia Social, Feminisme i LGTBI
C. Ferrerria, 10, 3r
971 225 900 ext. 7752
noipunt@palma.cat



EN PLA TABÚ

SEXCONSULTA. PALMAJOVE. AJUNTAMENT DE PALMA.

Consulta gratuïta i confidencial de sexualitat atès per una sexòloga.

Tel. 971 725 501 / 696 483 325 (atenció whatsapp)

sexconsulta@palmajove.cat

Atenció de dilluns a divendres de 10 a 14h.

Dilluns també de 17 a 19h.

CAITS. CONSELLERIA SALUT.

Centre de Diagnòstic, tractament i prevenció d'infeccions de transmissió sexual.

Es realitzen de forma gratuïta i confidencial les proves de diferents ITS.

Tel. 871 205 719 (cal demanar cita prèvia)

SERVEI D'ATENCIÓ INTEGRAL LGTBI - CONSELL DE MALLORCA

Servei d'acompanyament, assessorament psicològic i jurídic, suport social, i informació sobre diversitat sexual, de gènere i de discriminació.

Tel. 682 388 969

Servei prestat per BEN AMICS

Associació LGTBI de les Illes Balears

C. General Riera, 3, 2A. 07003 Palma

Dilluns i dimecres de 10 a 14h.

ALAS BALEARS. ASSOCIACIÓ DE LLUITA ANTI-SIDA DE LES ILLES BALEARS.

Es realitzen de forma confidencial i gratuïta les proves ràpides de VIH, sífilis i hepatitis C.

Tel./whatsapp 680 730 303 (cal demanar cita prèvia)

MULTICANAL CRUZ ROJA

Informació sobre VIH i altres ITS

Tel. 900 111 000

Atenció de dilluns a divendres de 9 a 20h.

Caps de setmana de 9 a 15h.

SERVEI D'ATENCIÓ TELEFÒNICA LGTBI GOVERN ILLES BALEARS

Tel. 971 177 157

Tel. 699 850 904 (whatsapp)

Atenció de dilluns a divendres de 8 a 20h.

CHRYSALLIS BALEARS

Associació de famílies de menors trans

balears@chrysallis.org.es

SERVEI MUNICIPAL D'ATENCIÓ INTEGRAL A LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE (SAIVVG)

Atenció específica a les dones que pateixen o han patit maltractament, als seus fills i filles, així com a les persones que exerceixen violència sobre la parella.

Consta de tres programes:

Atenció Social a dones víctimes

Tel. 971 227 400

Atenció Psico-educativa als seus fills i filles

Tel. 971 722 856

Atenció Psico-social de persones agressores

Tel. 971 722 856 / 654 062 602

Copyright dels texts:

Àrea de Justícia Social, Feminisme i LGTBI - Ajuntament de Palma

Coordinació de la revista:

Secció de Joventut

Copyright del disseny

la maquetació i les il·lustracions:

Postdata Disseny i Comunicació

Copyright de les fotografies:

imatges lliures de drets del web
unsplash.com

Impressió a Palma el febrer de 2021

Impressió: Imprenta Bristol

Correcció lingüística:

Servei d'Assessorament Lingüístic de l'Ajuntament de Palma

DL PM 00068-2021

Tots els drets reservats

Aquesta revista es pot reproduir amb finalitats no lucratives si no es modifica i se n'esmenta la font completa. En cas contrari, s'ha de demanar el permís previ de l'Ajuntament de Palma per escrit.