

SEXUALITAT

La sexualitat és una dimensió fonamental de l'èsser humà que es va construint a través de la interacció de la nostra part biològica, psicològica i l'entorn sociocultural que ens rodeja. Els ensenyaments i l'aprenentatge influeixen de forma molt important en la nostra forma d'entendre-la i viure-la.

Per tal d'aconseguir viure la sexualitat d'una forma plaent i gratificant hem de saber que totes les persones tenim dret al plaer. Que els sentiments són importants però també ho és que coneixem el nostre cos i com respon sexualment. Gaudir de la sexualitat millora la salut perquè ens proporciona benestar.

La sexualitat no és solament genitalitat o coit. També són les creences, els pensaments, les emocions, les actituds, els rols, les relacions que establim i les pràctiques que realitzem. La sexualitat té tres funcions principals: obtenir plaer, comunicar afecte i reproduir-nos. La reproducció la tenim durant una part de la nostra vida, el plaer i la comunicació d'afecte es poden viure al llarg de tota la vida.

La nostra sexualitat es desenvolupa amb nosaltres i l'experimentem de forma diferent segons l'edat. L'expressió de la sexualitat no és la mateixa en la infància, en l'adolescència, en l'edat adulta o en la vellesa.

Des dels primers anys les persones es toquen o es freguen els genitals perquè senten benestar. En la primera infància apareix la curiositat pel cos de l'altre sexe i el descobriment de les diferències físiques entre els dos sexes. Es construeix la identitat sexual

entesa com el sentiment que té la persona de ser home o dona i que en ocasions no coincideix amb el seu sexe genètic. Durant l'adolescència apareix l'exploració conscient del cos, la recerca d'excitació mitjançant la masturbació, les necessitats amoroses i sensuals.

L'orientació sexual –entesa com la preferència en els sentiments amorosos, en el desig i atracció sexual– pot ser dirigida cap a una persona del mateix sexe (orientació homosexual), cap a una persona de l'altre sexe (orientació heterosexual) o cap a ambdós sexes (orientació bisexual). És important saber que l'orientació sexual pot variar al llarg de la vida de la persona. Les persones s'enamoren de persones.

L'elecció de parella, la creació d'una família, l'embaràs, l'arribada dels fills/es, tenen la seva influència en l'expressió de la nostra sexualitat. La maduresa, amb la seva plenitud, sol anar acompanyada d'un millor coneixement de la resposta sexual pròpia i de la parella, si existeix, i un millor acoblament corporal. Durant la vellesa sol haver-hi un alentiment de la resposta sexual, però perfectament satisfactòria si s'acompanya de desig compartit, companyia i afecte.

RESPOSTA SEXUAL

Les persones responem amb canvis corporals i mentals davant estímuls sexuals i eròtics. Aquests estímuls que desencadenen la resposta sexual són diferents en l'home i en la dona; mentre els homes responen més fàcilment als estímuls visuals, les dones responen més fàcilment a les carícies i les paraules. Sense oblidar les fantasies sexuals que poden provocar desig i excitació. Els estímuls sexuals desencadenen el desig sexual, que és l'interès per mantenir una relació sexual. L'excitació és una fase on es produeixen canvis fisiològics acompanyats d'una sensació de plaer. En l'home es produeix l'erecció i en la dona la lubricació vaginal i l'expansió de la vagina.

Si l'estímul eròtic-sexual continua passem a la fase d'orgasme. Fase en la qual l'excitació arriba al màxim i es produeix l'ejaculació en l'home i en la dona pot notar-se un esclat de calor i plaer a nivell del clitoris i de la plataforma orgàsmica que es propaga per tot el cos. La satisfacció i el benestar en la resposta sexual és el que fa que tinguem tendència a repetir-la. L'educació, les actituds i les pròpies experiències afectives, així com l'estrès, les preocupacions o el cansament físic condicionen aquestes respostes.



ASSOCIACIÓ DE PLANIFICACIÓ FAMILIAR
DE CATALUNYA I BALEARS

Carrer Pere Vergés 1, Planta 10 despatx 1 (hotel d'enfitats), 08020 Barcelona
Tel/Fax: 93 305 53 22 - E-Mail: coordinacioprojectes@apfcib.org - web: www.apfcib.org

Institut de Sexologia de Barcelona

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Diputació de Barcelona
xarxa de municipis

QUADERNS DE SALUT SEXUAL

SEXUALITAT

ASSOCIACIÓ DE PLANIFICACIÓ FAMILIAR
DE CATALUNYA I BALEARS



PRÀCTIQUES SEXUALS

Qualsevol pràctica sexual pot produir plaer i benestar sexual si la persona decideix lliurement realitzar-la. Tota persona ha de sentir que es respecten els seus gustos i els seus desitjos.

Masturbació. La masturbació és una pràctica sana de satisfacció sexual. És una forma d'experimentació sexual, d'autoconeixement, una vàlvula d'escapament de tensions, solituds i estrès. El conèixer com funciona la pròpia resposta sexual és important per a quan es necessiti compartir i experimentar amb altres persones.

El **petting** i la **masturbació mútua** són les pràctiques sexuals més freqüents entre els adolescents. La majoria dels nois i les noies mantenen aquestes pràctiques sense arribar al coit. Són pràctiques que ajuden a conèixer-se i a conèixer a l'altra persona. El joc i els preliminars són l'èxit de qualsevol activitat sexual.

Sexe oral. És una pràctica sexual en la qual s'estimulen els genitals amb els llavis i amb la llengua.

Sexe coital. És la introducció del penis dins la vagina. Hi ha moltes postures diferents que permeten la realització del sexe coital. Però sempre és necessari estar excitat per a gaudir del coit.

Sexe anal. És la introducció del penis en el conducte anal. És una pràctica que la realitzen tant parelles heterosexuales com homosexuals.

CLAUS PER A UNA SEXUALITAT SATISFACTÒRIA

- Aprendre a conèixer-nos sexualment. Conèixer-se un mateix permet gaudir i compartir relacions sexuals gratificants.
- Gaudir d'una sexualitat sana i adequada en cada etapa de la nostra vida.
- Reconèixer que tenim dret al plaer sempre tenint en compte el respecte al dret de les altres persones.
- Saber expressar els desitjos i acceptar els rebutjos.
- La seguretat ajuda al plaer. És important utilitzar les mesures adequades per a la prevenció d'un embaràs i de les infeccions de transmissió sexual.

DISFUNCIONS SEXUALS

BAIX DESIG SEXUAL. No hi ha interès per l'activitat sexual, tampoc ganes o desig de masturbar-se i una manca de fantasies. La persona, no té afectada la seva capacitat per a donar una resposta sexual i portar a terme una relació sexual, però amb el seu baix desig no hi ha interès per a establir una relació sexual.

AVERSIÓ SEXUAL. Consisteix en una conducta reiterada de por, fàstic, repulsió, evasió, ansietat o disgust de qualsevol activitat sexual. Fins i tot, en alguns casos, afecta només amb el pensament de realitzar aquesta activitat sexual.

TRASTORN D'EXCITACIÓ SEXUAL EN LA DONA. És la incapacitat, total o parcial, de mantenir la lubricació vaginal o l'absència personal de no sentir-se excitada ni sentir plaer durant l'activitat sexual.

TRASTORN D'EXCITACIÓ SEXUAL EN L'HOMME. És la incapacitat, total o parcial i continuada, per a mantenir una erecció fins al final de l'activitat sexual, o l'absència de la sensació personal d'excitació o plaer durant l'activitat sexual.

ANORGASMIA O TRASTORN ORGÀSMIC MASCULÍ I FEMENÍ. És la dificultat o la incapacitat per a arribar a l'orgasme a pesar d'una estimulació adequada i una fase d'excitació normal.

EJACULACIÓ PRECOÇ. És l'ejaculació immediata davant d'una estimulació sexual mínima i abans que la persona la desitgi. S'ha de tenir en compte l'edat, les situacions noves i la freqüència de l'activitat sexual.

DISPAREUNIA. És una dificultat sexual que sorgeix quan mantenen relacions coitals amb dolor. El dolor pot produir-se al principi de la relació, durant o al final del coit.

VAGINISME. Impossibilitat de realitzar penetració coital o d'introduir qualsevol objecte a la vagina a causa de la contracció involuntària, recurrent i persistent dels músculs del terç extern.

ANEJACULACIÓ. S'arriba a l'orgasme amb la seva sensació, però manca el fluid ejaculatori.

EJACULACIÓ RETRÒGRADA. Una part o la totalitat del líquid ejaculatori va a la bufeta.

Les causes psicògenes que poden produir dificultats en la resposta sexual es diferencien en tres tipus segons l'efecte que tinguin en aquesta resposta:

PREDISPONENTS (poden facilitar l'aparició):

- Missatges Negatius envers el sexe
- Ambient familiar complicat
- Falses creences sobre la sexualitat
- Primeres experiències inadequades
- Inseguretat en el rol sexual
- Pors: a la intimitat o al compromís
- Personalitat Ansiosa
- Baixa Autoestima

PRECIPITANTS (poden aguditzar):

- Problemes en la relació de parella
- Disfunció sexual en la parella
- Infidelitat
- Expectatives desajustades
- Fracàs fortuït previ
- Experiència sexual traumàtica
- Reacció a causes orgàniques
- Augment de l'ansietat generalitzada
- Depressió

MANTENIDORS (expliquen perquè persisteix):

- Pors: al fracàs, a no respondre, a perdre la relació, a la relació sexual, al dolor coital etc.
- Ansietat davant la idea o possibilitat de coit
- Por a l'actitud de la parella
- Sentiments de culpa
- Falta de comunicació en la parella
- Falta de percepció de les sensacions sexuals: desconnectar-se de l'excitació o del desig, "rol de l'espectador" etc.
- Inseguretat

Els factors orgànics i físics responsables de produir dificultats en la resposta sexual són:

- Alteracions endocrines: Hipotiroidismes, Diabetis
- Epilèpsia
- Esclerosi múltiple
- Lesions de la medul·la espinal
- Malalties relacionades amb les artèries coronàries
- Hipertensió greu
- Problemes renals
- Trastorns del sol pèlvic i cirurgia pèlvica
- Fàrmacs inhibidors de la MAO (antidepressius)
- Antihistamínics
- Agents bloquejadors alfa adrenèrgics (hipertensió)
- Tòxics estimulants: cocaïna, amfetamines
- Quimioteràpia

Algunes característiques de la Sexualitat actual: què està passant?

- Major permissivitat social cap a les diferents orientacions i conductes sexuals
- Major reconeixement de la sexualitat femenina i una readaptació de la masculina
- Major consumisme sexual: es disposa de fonts més accessibles, però no necessàriament més fiables. De fet un dels problemes és que tota la informació se sol considerar com a veraç, sense qüestionar-la, encara que en múltiples ocasions sigui errònia i creadora o mantenidora de mites i creences sexuals equivocades.
- Disminució de l'edat d'inici de les relacions coitals
- Major nombre de parelles sexuals estables i esporàdiques al llarg de la vida
- Incorporació de major repertori de pràctiques sexuals en l'activitat sexual
- Més facilitat per a les relacions sexuals entre persones de diferents cultures

ON POTS ACUDIR

A Catalunya existeixen les **Unitats d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (UASSIR)** que es troben localitzades als Centres d'Atenció Primària (CAP). S'ha de tenir en compte que no tots els CAPs contenen una UASSIR. Tot i això des del vostre CAP us derivaran a la UASSIR que us toca. I a les UASSIRs podeu demanar tota la informació relacionada amb la sexualitat i qualsevol qüestió sobre salut sexual i reproductiva.

També pots anar a:

Institut de Sexologia de Barcelona
Compte d'Urgell 83 pral 2a.
08011 Barcelona
telf. 93 451 65 98
<http://www.insexbcn.com/>

i si ets menor de 25 anys a:

Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS).
C/ La Granja, 19-21, baixos
08024 Barcelona
934151000 (de 12 a 19h)
www.centrejove.org

Per a més informació:

Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears
c. Pere Vergés 1, pis 10 desp. 1
08020 Barcelona
933055322 (matins)
www.apfcib.org

Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya
www.gencat.cat/salut

Web de l'Institut Català de la Salut i el Departament de Salut sobre salut sexual i joves www.sexejoves.gencat.cat
Podeu demanar més informació al vostre ginecòleg/òloga o llevador/a o al telèfon del Departament de Salut:
Sanitat Respon 24 hores (902 111 444).