



EL BUTLLETÍ DE L'APFCIB

BUTLLETÍ N°7

BUTLLETÍ N° 7

GENER 2009

EDITORIAL

Aquest setè número del Butlletí de l'APFCIB l'hem volgut dedicar a la Sexualitat, reivindicant així un dret bàsic de qualsevol persona: el Dret al Plaer. D'aquesta manera volem visibilitzar un plantejament de la sexualitat com a element indispensable de la vida de les persones i com a element de comunicació imprescindible.

La sexualitat és una dimensió fonamental de l'ésser 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 plaentera 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 ho són les creences, els pensaments, les

una part de la nostra vida, el plaer i la comunicació d'afecte però, 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, doncs, no és la mateixa en la infància, en l'adolescència, en l'edat adulta o en la vellesa.

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). En aquest punt reivindicuem un Dret Sexual i Reproductiu, el Dret a la No Discriminació.

Amb la col·laboració de l'Institut Clínic de Sexologia de Barcelona.



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

CONTINGUTS

EDITORIAL 1

ENQUESTA GLOBAL DE SEXUALITAT 1

QUÈ ÉS LA SEXUALITAT 2

SEXUALITAT I HETERONORMATIVITAT 2

XERRADES A PARES I MARES 3

RECOMANACIONS DEL MES 3

UNA ULLADA AL MÓN: XINA 3

ESPAI DE CONEIXEMENT 4

Enquesta Global de Sexualitat 2007

L'empresa de preservatius Durex porta realitzant des de fa uns anys enquestes de sexualitat globals. Si bé no s'ens presenta una metodologia de treball massa clara, trobem interessant la inferència que fa entre 13 variables (entre les que es troben edat, sexe, nivell econòmic, nivell educatiu, edat de la primera relació sexual o nivell de planificació de la primera relació sexuals) i l'ús de contraceptius en la primera relació sexual. L'estudi també infereix les 13 variables entre elles.

En l'edició del 2007 s'han analitzat les respostes de 26.036 persones d'un total de 26 països.

Abans d'exposar els resultats de l'enquesta una crítica: l'estudi equipara en tot moment relació sexual amb relació coital.

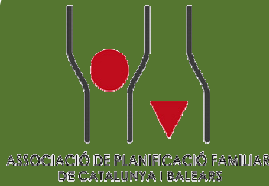
Amb tot això, les conclusions de l'estudi mostren que les dones, en general, perden la virginitat abans que els homes (18.9 anys i 19,5 respectivament) i que se senten més pressionades a practicar sexe la primera vegada. L'estudi mostra també una tendència a l'alça de l'ús del preservatiu en les primeres relacions coitals, sense biaixos de gènere massa significatius.

A nivell comparatiu entre països observem una gran diferència respecte l'edat en la que els

enquestats comencen a tenir relacions coitals. Mentre que als països asiàtics la mitjana és d'uns 22 anys les respostes dels països europeus ens mostren una mitjana d'uns 17 anys. També el sentir-se pressionat a tenir la primera relació coital té grans diferències entre països, per exemple a Nigèria un 37% dels enquestats declara haver-se sentit pressionat mentre que a Malàisia un 11 %.

En l'ús del preservatiu, els països que més l'usen en la primera relació coital hi trobem Polònia, Grècia i Espanya. Entre els que menys l'usen hi trobem Àustria, Malàisia i Nigèria.

Algunes qüestions sobre Sexualitat



Informació elaborada per l'Institut Clínic de Sexologia de Barcelona

LA SEXUALITAT AL LLARG DE LA VIDA

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'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.

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. Algunes de les practiques sexuals més comunes són: la masturbació, el petting, el sexe oral, el sexe coital o el sexe anal, entre moltes d'altres. Infinites podríem dir.

CLAUS PER A UNA SEXUALITAT SATFACTÒRIA

- 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.

NOVES PAUTES SEXUALS A LA NOSTRA SOCIETAT

- 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.
- 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

SABIES QUE...

Segons l'enquesta de Salut i Hàbits Sexuals de l'INE (2003) un 24,4% dels homes i un 55,6% de les dones de l'Estat Espanyol han tingut relacions sexuals amb una única persona al llarg de la seva vida. En la majoria dels països europeus aquest percentatge és inferior al d'Espanya, sobretot entre les dones

Font: Instituto Nacional de Estadística Encuesta sobre Salud y Hábitos Sexuales (2003)

Sexualitat i Heteronormativitat

La heteronormativitat és definida segons G. Cornejo com una institució (valors, normes i creences) que crea les categories heterosexual i homosexual i que imposa la primera com única sexualitat vàlida. A Occident, la institucionalització de la sexualitat es materialitza en la heterosexualitat obligatòria. La heteronormativitat no és una norma immòbil sinó que muta i s'adapta als canvis socials.

Les causes de la imposició són moltes i han estat degudament estudiades per psicòlegs, antropòlegs, sexòlegs entre d'altres. Podem dir a nivell general que la heteronormativitat és altament

funcional per l'ordre social actual. El que ens interessa en aquest article és exposar quines són les conseqüències que genera l'heteronormativitat en l'àmbit de la sexualitat. Com a norma imposada, l'heteronormativitat defineix que és normal i què no ho és a nivell de comportament i expectatives i porta agregat tot un catàleg de pràctiques normals i no-normals.

L'heteronormativitat genera en primer lloc *restriccions al plaer*, doncs nega l'idonietat de pràctiques que no siguin home-dona, excloent en el terreny de lo *anormal* a qui ho transgredeix. A més a més dins el catàleg de pràctiques hetero

el coit té un lloc privilegiat, restringint en molts moments moltes altres pràctiques.

En segon lloc, F. Villaamil, ens indica que l'heteronormativitat genera *risks per a la salut* doncs tot aquell/a que se situa en un àmbit marginal té menys accés a informació, cuida menys de si mateix/a (alienació) i té més pudor a l'hora de tractar amb professionals de la salut.

L'objectiu d'aquest apartat és doncs mostrar els perills d'estigmatitzar i anormalitzar. Els avenços en aquest sentit són evidents avui en dia. Cal però estar alerta i com a professionals de la Planificació Familiar treballar per una acceptació i visibilització de la diversitat

Els Projectes de l'APFCIB:

TALLERS DE SENSIBILITZACIÓ PER A PARES I MARES SOBRE SEXUALITAT-AFECTIVITAT PER A FILLS/ES ADOLESCENTS



No hi ha una única forma de ser mare i pare. Cadascú té i actua segons uns models que ha construït en funció de la seva personalitat, la pròpia història individual i familiar i els ideals respecte a la maternitat i paternitat que imperen a cada època.

Partint d'aquesta idea, l'APFCIB ha introduït una nova forma de treballar amb mares i pares d'adolescents. Es tracta de fer **xerrades temàtiques** que els municipis, AMPES o entitats demanden segons el seu interès. Les xerrades i tallers sobre la sexualitat i afectivitat en adolescents que oferim a mares i pares és un espai per poder parlar i compartir vivències i experiències diverses, en relació a les seves filles i fills, així com per pensar conjuntament sobre els fets i qüestions que els preocupen.

Aquest 2008, la demanda s'ha centrat en 3 xerrades que s'oferien des de l'APFCIB:

- Conviure amb un/a adolescent: llibertat i límits
- Els canvis a l'adolescència
- Sexualitat i Afectivitat a l'adolescència

Els objectius principals del projecte són doncs:

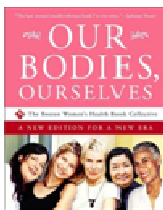
- Fomentar la trobada entre pares i mares, per parlar i intercanviar les experiències i vivències sobre la relació amb les filles i fills.
- Engagar processos de reflexió sobre qüestions i problemàtiques diverses en relació a la seva funció, sense la urgència d'actuar ràpidament.
- Posar en joc diverses perspectives per ampliar i aprofundir la visió dels problemes i trobar altres maneres d'enfocar-los.

Per a més informació:
 Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears
www.apfcib.org
 93 3055322

Les xerrades i tallers sobre la sexualitat i afectivitat en adolescents que oferim a mares i pares són un espai per poder parlar i compartir vivències i experiències diverses, en relació a les filles i fills, així com per pensar conjuntament sobre els fets i qüestions que els preocupen.

Recomanacions del mes

UN LLIBRE



“Nuestros cuerpos, Nuestras vidas”

Libre imprescindible que planteja des

d'una perspectiva feminista la salut i sexualitat de la dona. El llibre va ser publicat per primera vegada el 1973 als EUA pel col·lectiu Boston Women's Health Book Collective.

UN WEB



www.bricolajesexual.net

Bricolaje Sexual és un projecte que gira al voltant de tres eixos:

- Les manualitats com forma contemporània i contundent d'expressió i de creació
- Les noves tecnologies i l'acostament sense por al món electrònic
- La sexualitat femenina, el secret millor guardat de la dona vestida.

UN PROJECTE



SEXCONSULTA PALMA

Sexconsulta és un servei del Centre d'Informació Juvenil de l'Ajuntament de Palma de Mallorca. Allà s'hi atenen personalment, via mail i via telefònica i de manera confidencial i gratuïta les consultes de joves sobre sexualitat i planificació familiar

Sexconsulta Palma

Ferreria 11 baixos, Palma de Mallorca
 Tf 971 725 501

Una ullada al món:

Sexualitat a la societat matriarcal Mosuo (Xina)

El grup ètnic Mosuo, que habita a la província de Yunnan al sud-oest de Xina, prop de la frontera amb el Tíbet, consta d'una població de 50.000 persones amb una estructura social que podríem considerar matriarcal. De fet, molts antropòlegs la consideren la societat matriarcal més pura que existeix encara que estigui combinada, fins l'arribada dels comunistes, amb un sistema feudal (un sistema clarament patriarcal). Les pautes sexuals, amoroses o matrimonials d'aquesta societat

evidencien que l'estructura de poder dins una societat determina clarament les pautes citades.

Les joves Mosuo són les que escullen la seva parella amorosa en festes populars, relació que serà ella que decidirà quan comença i quan acaba i que pot durar tota la vida o només una nit. Les famílies Mosuo s'organitzen matrilinealment però els pares dels nens poques vegades van a viure a casa la sogra. Les mares, doncs, segueixen vivint a casa la seva mare, amb els seus fills i germans. Les

relacions amoroses es donen amb el pare dels fills, o no, i s'anomenen "matrimonis a peu" doncs la parella sexual de la dona visita a la dona i si ella vol el rep. Un cop acabada la relació sexual l'home torna a casa seva, que és la casa de la seva mare.

Les dones Mosuo, doncs, ens mostren un cas en que les dones son la part activa en les relacions personals i sexuals, trencant així el tòpic de que les dones, biològicament, som dependents i irresponsables.



ASSOCIACIÓ DE PLANIFICACIÓ FAMILIAR
DE CATALUNYA I BALEARIS

**Carrer Pere Vergés n°1, planta
10 despatx I (Hotel d'Entitats)
08020 Barcelona
Tel/Fax 93 305 53 22**

Coordinació de Projectes:
Sílvia Aldavert i Garcia
coordinacioprojectes@apfcib.org

Administració:
Maria Olivella i Quintana
administracio@apfcib.org

Ens trobaràs a
www.apfcib.org

L'Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears (APFCIB) és una entitat no governamental interdisciplinària d'àmbit autonòmic formada per persones interessades en la salut afectiva i sexual i la planificació familiar. Alhora, treballa d'una forma transversal la dimensió de gènere que aquesta temàtica implica de forma molt important. Es va constituir a Barcelona l'any 1982, arran del sorgiment dels Centres de Planificació Familiar. Es proposa impulsar, fomentar i facilitar la sensibilització, la prevenció i l'educació de la societat en l'àmbit de la salut sexual i reproductiva.

És una de les entitats fundadores de la Federació de Planificació Familiar Estatal (FPFE), organisme que integra a totes les associacions que treballen a nivell estatal. Així mateix, participa a Federació de Planificació Familiar Internacional (IPPF) dedicada a la promoció i defensa de la salut sexual i reproductiva, amb representació a diversos països d'arreu del món.

COM POTS FER-TE SÒCII/A?

Si voleu rebre més informació o fer-vos soci/es només cal que enviu un mail a: administracio@apfcib.org amb la següent informació:

- Nom i Cognoms **40€ anuals**
- Adreça, codi postal i població **20€ menors de 30anys**
- Telèfon de contacte

Espai de coneixement: Disfuncions Sexuals

Informació elaborada per l'Institut Clínic de Sexologia de Barcelona

DISFUNCIONS SEXUALS

Considerem una disfunció sexual quan la resposta sexual no és la que correspondria en la seva evolució física i psicològica, apareixent una dificultat en el seu funcionament que genera un malestar en la persona i en la seva interacció sexual amb les altres.

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 mantenim 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.

ON 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. 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 Clínic 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:

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 I, pis 10 desp. I
08020 Barcelona
933055322 (matins)
www.apfcib.org