fanbooks

OH MY GOIG

EL PROGRAMA MÉS TRENCADOR DE LA TELE!

TOT EL QUE VOLS SABER SOBRE LA TEVA

#SEXUALITAT

betevé

TOT EL QUE VOLS SABER
SOBRE LA TEVA

#SEXUALITAT

fanbooks

Fanbooks

Aquest és el llibre del programa de televisió *Oh my goig* de betevé, un programa d'educació sexual que neix de l'experiència de molts anys de treball del Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats (CJAS) i de la productora Camille Zonca.

© betevé, 2018
© APFCiB-CJAS, 2018
© Camille Zonca, 2018
© d'aquesta edició: Grup Editorial 62, s.l.u., 2018
Fanbooks, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.fanbooks.cat
Continguts: Noemí Elvira Marín i Anna M. Morero Beltrán (equip APFCIB- CJAS)
Revisió de redacció: Anna Soldevila
Disseny i maquetació de l'interior: Kim Amate
Creació d'imatge gràfica: Sergi Esgleas
Guió original dels microrelats: Camilo Villaverde i Pau Serracant (Coses Sèries)
Actors i actrius participants en els microrelats: Alba Pinto, Carmela Terrón, Lara Rubin, Laura Solé, Maria Villarejo, Ricard Balada, Soribah Cessay i Víctor Segué

Primera edició: març del 2018
ISBN: 978-84-16716-81-4
Dipòsit legal: B. 2.691-2018
Imprès a Catalunya

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

betevé

ASSOCIACIÓ DE PLANIFICACIÓ FAMILIAR DE CATALUNYA I BALEARS

CJAS Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats

CAMILLE ZONCA

ÍNDEX

PRESENTACIÓ. SEXUALITAT, PREPARADA PER GAUDIR-LA? 8

CAPÍTOL 1. SEXUALITAT. QUÈ ÉS? 11

CAPÍTOL 2. ELS NOSTRES COSSOS 33

CAPÍTOL 3. EL PLAER SEXUAL 47

CAPÍTOL 4. DESMUNTANT EL SISTEMA SEXE-GÈNERE 61

CAPÍTOL 5. SENSE NORMES 77

CAPÍTOL 6. I A LA PRÀCTICA, QUÈ? 89

CAPÍTOL 7. EM CUIDO, ET CUIDES I EM CUIDES 101

CAPÍTOL 8. UPS! I ARA QUÈ 113

CAPÍTOL 9. TKM XD 127

CAPÍTOL 10. ALERTA FEMINISTA! VIOLÈNCIES MASCLISTES 139

CAPÍTOL 11. NOMÉS AMB EL FLOW? 157

DRETS SEXUALS 168

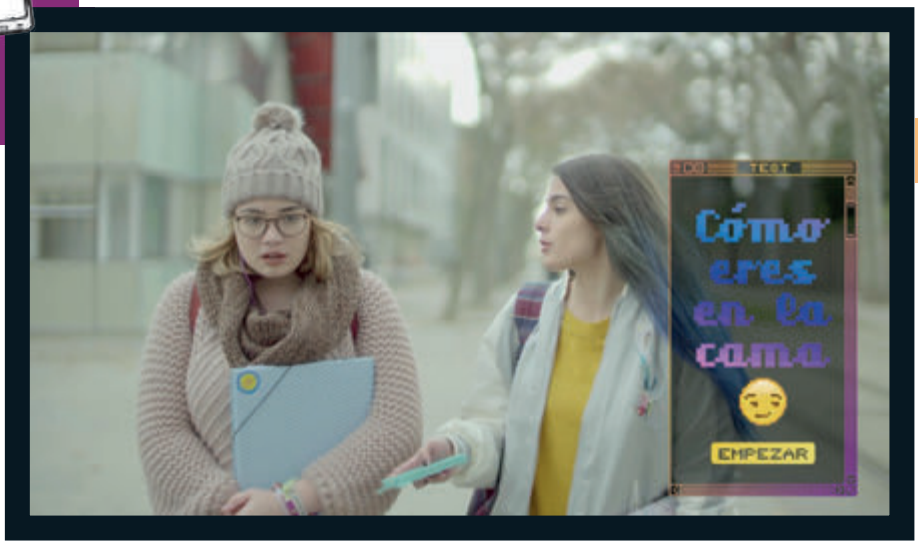
CJAS. QUI SOM? 172

AGRAÏMENTS 174

CAPÍTOL 1

què és?

MICRORELAT > BOMBA SEXUAL



La Ju i l'Aina surten de l'insti i van cap a la parada del TRAM. Les dues estan mirant el mòbil i pràcticament no parlen...

L'Aina de sobte crida:

SOC UNA BOMBA SEXUAL!!!!

Una família que passava pel seu costat se la queda mirant.

L'Aina es posa vermella però segueix saltant apassionada...

AINA Mira, Ju, mira què m'ha sortit en aquest test d'internet.

JU Jaja! Test? Què dius? Bomba sexual?

A Escolta, no riguis! M'ha sortit que soc la canya al llit!! A veure què et surt a tu!! Preparada??

J Quin remei...

A Ehem, ehem:

«Com són els teus llençols més sexis?»

J Els meus llençols més sexis? Ai, no sé, són normals... de la botiga de sota de casa. Però quina merda de test és aquest que parla de llençols?

A Sí, al principi és fluixot. Però després és l'hòstia. Passem d'aquesta pregunta: no dona l'opció de botiga de barri» ;-)

J Vinga va, doncs una altra!!

A Aquesta t'agradarà, jaja:

«Què és el que més t'agrada fer-li al teu xicot?». Opció A...

J I per què ha de ser un noi?

A Ai, Ju, perquè és el que posa al test!

J No sé. Depèn del dia. N'hi ha alguna similar a: *«posar-lo calent amb missatges pujats de to»?*

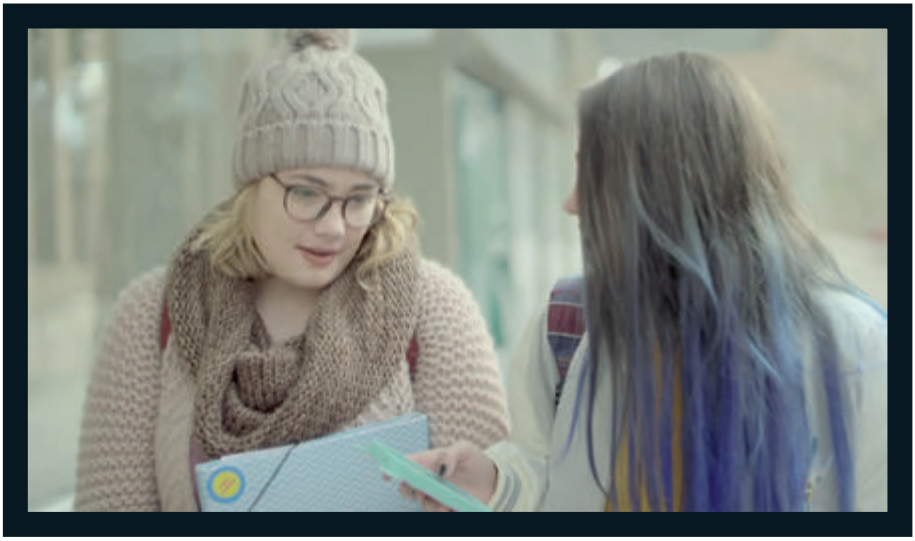
A Sí, la C.

J Perfecte, aquesta!

A Anem a la següent! Aquí comença el marro.

«Quin és el lloc més estrany on ho has fet? El lavabo d'una festa? Un lloc públic?...»

- Què vol dir «haver-ho fet»?
- Hòstia, Ju. Follar. Què ha de ser sinó?
- Però és que és un test molt imprecís. Jo he fet moltes coses a molts llocs. Però si parlem del que comunament es diu «follar», o sigui, una penetració vaginal..., doncs llavors no ho he fet.



- Oioioi. No fotis que ets verge? Joder tia. Que fort!
- Fort el què?
- Doncs que no sabia que eres tan... tan... no sé, tan monja.
- No soc cap monja, jo.
- Però llavors, què has fet amb tots els tios amb què has estat? Que són uns quants!
- No sé, tia. Hem fet... altres coses.
- Pfff. Ju, espavila. Els tios el que volen és follar. No «altres coses».
- A veure, em sembla que la que no està al dia ets tu... El primer va ser l'Izan: a mi m'encantava que em masturbés i a ell li agradava molt tocar-me també! Ah!! I era un crac del sexe oral ;-))
- ...jo de cunnilingus, no recordo bé si un dia...

Després de l'Izan va venir el Roger! Era molt friqui. Ens molava disfressar-nos de personatges manga, jo de tio i ell de tia. Quin riure, jaja. Però no estava decidit a follar-follar.

Així que ens masturbàvem a la vegada. Però es va canviar d'insti i es va acabar tot... Jo què sé, coses que passen.

Ostres!

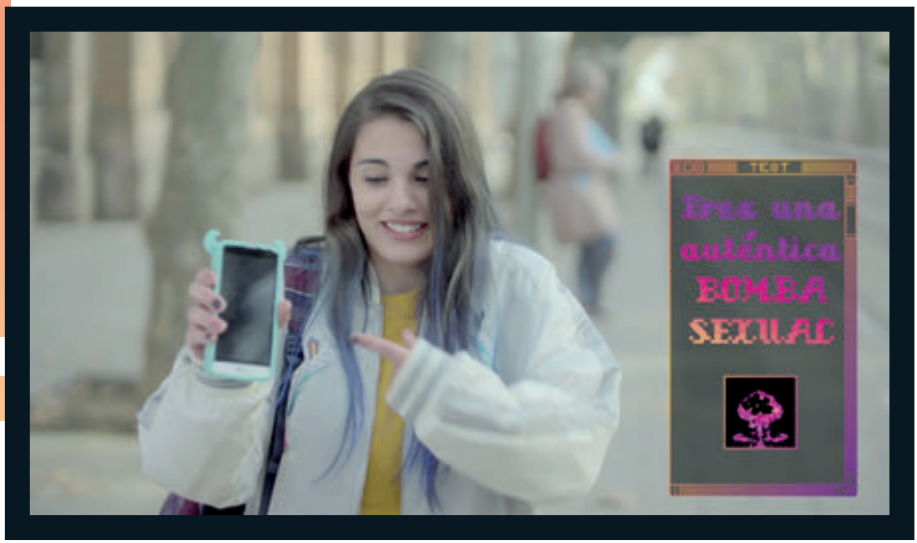
Després qui ve? Ah sí, el Nacho. El Nacho em posava molt! A 1000. Fèiem skypes pujats de to i ens enviàvem missatgets a tota hora. Però, joder, vivia a Bilbao i els meus pares no em deixaven anar-lo a veure i ell venia poc. Encara som amics al Facebook i de tant en tant seguim fent... Bé, és igual.

Després va venir la Clàudia... de l'insti. Un dia en una festa ens vam liar i vam estar juntes dos mesos. Amb ella tenia uns orgasmes brutals!!

Jo amb noies no ho he provat...

El que és segur és que dues vegades he follat-follat, bé almenys una crec que sí que va ser penetració... vaja, em sembla que sí.

Doncs mira, jo de follar-follar, res!



Doncs ja pots espavilar, nena, que segons el «supertest» aquest ets molt paradeta, jaja!

Sí, i tu una «bomba sexual»!! jajaja!

MASTURBACIÓ
AMOR
CONDÓ
PATRIARCAT
CONY
EMBARÀS
CLÍTORIS
PASTILLA
RELACIÓ TÒXICA
ANTICONCEPTIVA
TRÀFICO
FÀSTIC
DESIG
HOMOSEXUALITAT
ATRACCIÓ
REPRODUCCIÓ
TRISTESA
ORGASME
PORNO
FOLLAMIC/GA
CUL
CUNNILINGUS
PENETRACIÓ
PASSIÓ
PLAER
GELOSIA
POLLA
ANAL

COMUNICACIÓ
SEXE ORAL
LESBIANA
SEGURETAT
FOLLAR
AVORTAMENT
MENSTRUACIÓ
EXPERIMENTAR
SIDA
INSEGURETAT
PETONS
VIOLÈNCIA
HIV
LÍMITS
FEL·LACIÓ
MASTURBACIÓ
BANYES
INFECCIONS
MASCLISME
DOLOR
CÓRRER-SE
CARÍCIES
TETES
FOLLAMOR

Aquestes són les paraules que més sento quan als meus tallers pregunto:

«QUÈ ÉS LA SEXUALITAT?»

Exacte! La sexualitat és un concepte molt ampli. Implica el cos, el plaer, les emocions, les pràctiques sexuals, els drets, la salut, etc. I està influït per la nostra cultura, és a dir, per com el nostre entorn entén que s'ha de viure la sexualitat.

La sexualitat és una dimensió de la nostra vida que ens acompanya des que naixem fins que morim i té múltiples opcions. Quan som petites també tenim sexualitat, però és molt diferent de la de les persones adultes; la sexualitat canvia a mesura que creixem i anem acumulant vivències.

Només nosaltres decidim com volem gaudir de la nostra sexualitat. **SOM LLIURES DE VIURE-LA COM VULGUEM** i ningú ens ha de dir com fer-ho.

Potser vosaltres em direu:

> «Vale, Noe, però a casa, a l'insti i la societat sencera sí que em diuen com haig de viure la meva sexualitat i em jutgen si no compleixo la **NORMA**!».

Cert. Però també cal buscar la nostra pròpia manera... i qüestionar el camí marcat si no és el que volem seguir.

I què és la norma?

La norma és allò que sembla ser compartit per la major part de la societat. Tothom l'accepta i es converteix en allò que és «normal».

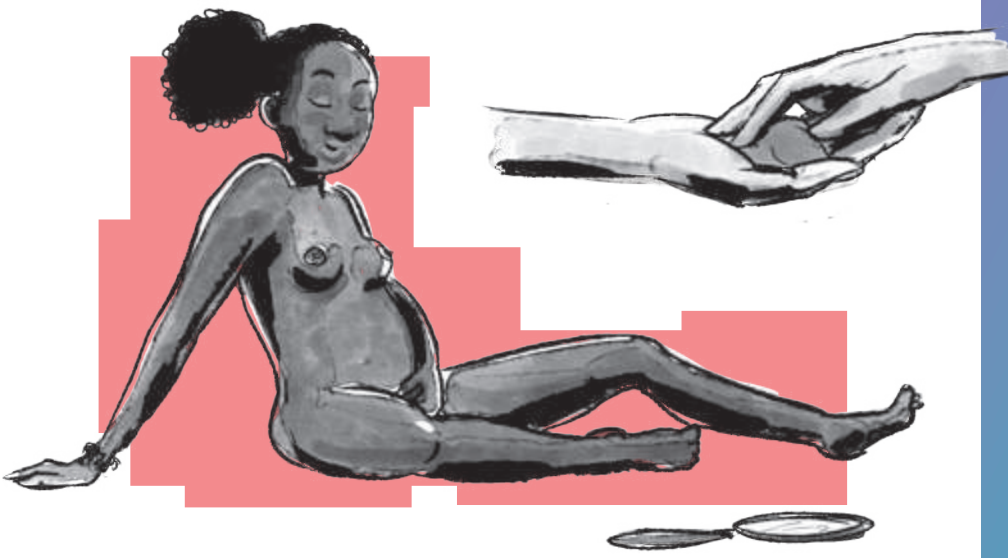
I la sexualitat normativa, què és?

Doncs és la sexualitat relacionada amb una determinada pràctica sexual i amb una determinada opció sexual. En el nostre context, sovint es contempla la penetració vaginal com la pràctica essencial, i sempre amb relació a les persones heterosexuals.

Per això diem que la **NORMA** ofereix una visió de la sexualitat hetero i coito centrada, invisibilitzant la **DIVERSITAT** inherent a la sexualitat humana.

SEXUALITAT ÉS FER AIXÒ? NOMÉS?

HI HA MOLTES MANERES
DE VIURE LA SEXUALITAT.
ES PODRIA DIR QUE
TANTES COM PERSONES
AL MÓN. COM MÉS
SAPIGUEM D'ELLA I
MÉS ENS CONEGUEM A
NOSALTRES MATEIXES,
MÉS LLIUREMENT
LA VIUREM!



Queda clar que la sexualitat és **diversa** i no existeix una única manera de viure-la i experimentar-la. Són molts els conceptes que podem relacionar amb la sexualitat. A continuació trobareu un llistat d'alguns d'aquests conceptes classificats per àmbits fonamentals amb relació a la sexualitat. Trobareu les paraules que soleu dir vosaltres als tallers i altres de noves.

PLAER

CLÍTORIS
CÓRRER-SE
FANTASIES
DESIG
CERVELL
TACTE
OLFACTE
VISTA
OÏDA
PELL
COS
POLLA
TETES
CONY
CUL
ORGASME
PORNOGRAFIA
ESCROT
ANUS
GLAND
ORELLES
CUIXES

PRÀCTIQUES SEXUALS

SEXE ORAL (CUNNILINGUS, FEL·LACIÓ)
PENETRACIÓ VAGINAL
PENETRACIÓ ANAL
PENETRACIÓ AMB ELS DITS
PENETRACIÓ AMB JOGUINES
PENETRACIÓ AMB DILDO
FOLLAR
MASTURBACIÓ
MIRADES
CARÍCIES
PETONS
XIUXIUEIG
LLEPADES
ABRAÇADES

DIVERSITAT SEXUAL I DE GÈNERE

HOMOSEXUALITAT
TRANSSEXUALITAT
TRANSGÈNERE
INTERSEX
LESBIANA
GAI
ASEXUAL
BISEXUAL
PANSEXUAL
CISGÈNERE

EMOCIONS

AMOR
SORPRESA
ALEGRIA
TRANQUIL·LITAT
AVORRIMENT
OBSESSIÓ
ATRACCIÓ
TRISTESA
SEGURETAT
INSEGURETAT
GELOSIA
FÀSTIC
PASSIÓ
DESIG
AFECTIVITAT

SALUT (AUTOCURA)	ÈTICA	RELACIONS	DRETS
MÈTODES ANTICONCEPTIUS	COMUNICACIÓ	POLIAMOR	DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS
PASTILLA ANTICONCEPTIVA	CONSENTIMENT	ROTLLO	AVORTAMENT
BARRERA DE LÀTEX	RESPECTE	RELACIÓ TANCADA	DRET A SER ATESES I ESCOLTADES
PRESERVATIU	IGUALTAT	RELACIÓ OBERTA	
INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL	MASCLISME	BANYES	
PASTILLA DE L'ENDEMÀ	MENTIR	MENTIDA	
EMBARÀS NO PLANIFICAT	TRAIR	RELACIÓ TÒXICA	
EMBARÀS	ESTEREOTIPS	FIDELITAT	
DOLOR	CURA DE L'ALTRA(S)	INFIDELITAT	
EJACULACIÓ PRECOÇ	PREJUDICIS	NEGOCIACIÓ	

SOBRE LA TEVA SEXUALITAT, MANES TU!!

MIRALLET, MIRALLET

Heu mirat mai amb detenimentcom són els vostres genitals?Coneixeu bé la vostra vulva?I el vostre penis?

Conèixer els nostres genitals i la seva resposta a l'estimulació ens ajuda a poder tenir una sexualitat més conscient i plaent, ja sigui a soles o en companyia. Per això, us proposo que dediqueu una estona a l'autoexploració seguint aquestes indicacions. Espero que ho gaudiu!

*observació:

En aquest llibre parlarem de cossos amb vulva i cossos amb penis, evitant de forma conscient l'associació vulva-noia / penis-noi. La identitat de gènere no sempre té una correspondència amb la nostra genitalitat. És a dir, hi ha noies amb penis i nois amb vulva. Per saber més sobre la identitat de gènere pots llegir els capítols 4 i 5.

PAUTA D'OBSERVACIÓ SI TENS VULVA

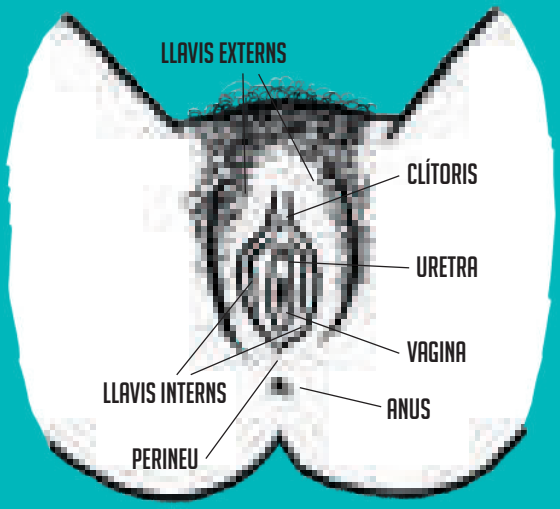
QUÈ NECESSITO?

Un **mirall**, una **llanterna** o **llum articulat** i els teus **dits**. També cal que busquis una postura còmoda, per exemple, ajupida o asseguda, i un espai on estiguis tranquil·la.

QUÈ HI PUC VEURE?

Amb les cames obertes podràs veure els llavis externs, els llavis interns i també el clítoris. Pots observar també l'orifici de l'anus, l'orifici de la vagina i l'orifici uretral. A la vulva també pots trobar els orificis que connecten amb les glàndules ejaculadores (glàndules de Skenne) i els orificis de les glàndules lubricants (glàndules de Bartolino).

Fixa't també en el teu fluix. Aquest sempre està a la vulva i pot variar en funció de la persona i del moment del cicle menstrual.* Com és el teu avui? Si vols, pots ficar un dit a la vagina i sentir quina és la seva textura.



* Per saber més sobre el fluix i el cicle menstrual pots anar al capítol 2.

La vulva és la part genital exterior i està composta per:

- El **mont de Venus**. Situat davant dels ossos del pubis i format per un teixit greixós envoltat de pell i recobert de pèl.
- Els **llavis externs**. S'estenen des del mont de Venus cap a baix i cap al darrere. Estan també recoberts de pèl i contenen múltiples glàndules que segreguen un líquid que humiteja i lubrica la vulva.
- Els **llavis interns**. Es troben allotjats entre els llavis externs i es fusionen amb ells a la part posterior. A la part superior, s'uneixen per formar el clítoris.

Els llavis poden ser asimètrics, és a dir, els llavis externs poden ser més petits que els interns i viceversa. També poden tenir diferents colors (marró, rosa, morat, negre...).

- El **clítoris**. És un òrgan amb gran sensibilitat sexual. Està recobert per una mena de caputxa que pot cobrir-lo totalment o només una part.
- La **vagina**. És un conducte muscular d'entre 7,5 i 10 centímetres de llarg que comunica la vulva amb el coll de l'úter i els òrgans interns.
- L'**orifici de la vagina**. Pot estar cobert per una fina membrana denominada himen,* que únicament té la funció de protegir l'entrada de la vagina fins a la pubertat. A partir d'aquell moment, la vagina té com a protecció la flora vaginal.

A banda i banda de l'orifici de la vagina trobem també dos petits orificis que connecten amb les **glàndules lubricants** (glàndules de Bartolino). Tenen la funció de produir el fluix vaginal durant l'excitació. No solen ser visibles, però hi són!

L'orifici uretral es troba a dos o tres centímetres del clítoris i és per on surt l'orina.

A banda i banda de l'orifici uretral trobem els orificis de les **glàndules ejaculadores** (glàndules de Skenne). Són dos orificis que durant l'orgasme poden ejacular un fluid transparent i sense olor.**

* Per saber més sobre l'himen pots anar al capítol 2

** Per saber més sobre l'ejaculació d'una vulva pots anar al capítol 3

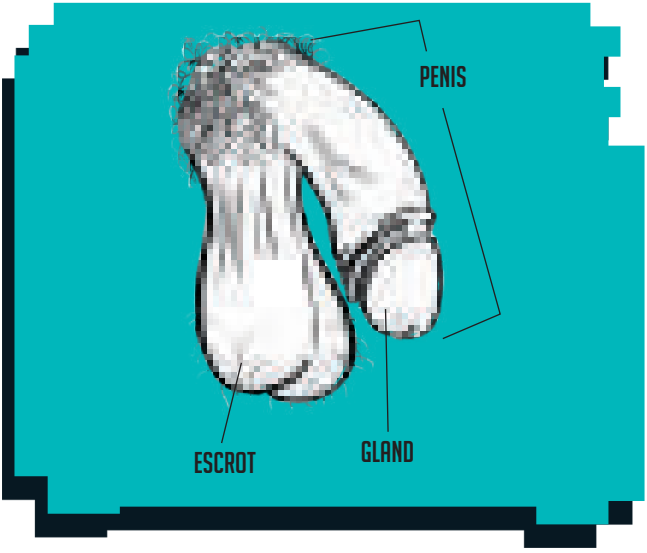
PAUTA D'OBSERVACIÓ SI TENS PENIS

QUÈ NECESSITO?

És important que realitzis l'observació en un espai on et sentis tranquil·la i estiguis en una postura còmoda.

QUÈ HI PUC VEURE?

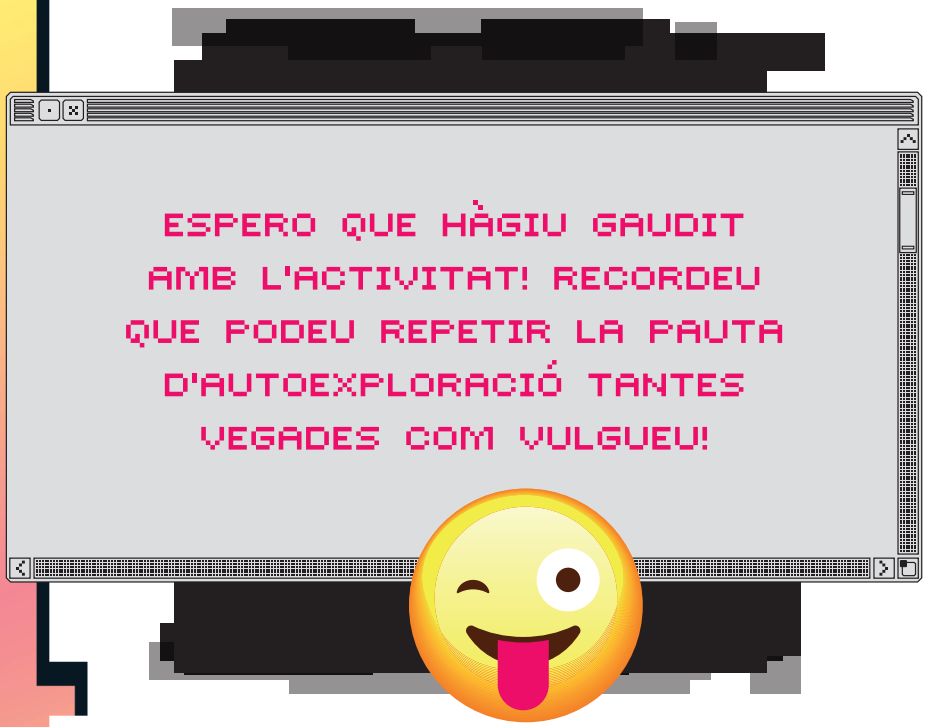
Podràs veure el penis, el gland, el prepuci (si en tens), la uretra, l'escrot i l'anus.



L'òrgan genital exterior està constituït per:

- El **penis**. Al seu extrem es fa més ample i és on trobem el gland o cap del penis. De la mateixa manera que hi ha varietat de vulves, els penis també són molt diversos; poden estar orientats cap a un costat o cap a l'altre i tenir mides diferents.
- El **gland**. És la part final del penis i pot estar recobert per una pell que es diu prepuci.

- El **prepuci**. S'uneix al gland a la part inferior pel fre. Tant el gland com la zona del fre són les més sensibles a l'estimulació sexual.* El prepuci es pot retraure quan es produeix una erecció o quan estirem aquesta pell cap enrere (per exemple, quan volem netejar-nos).
- L'**escrot**. És la bossa que cobreix i acull els testicles.
- Els **testicles**. Produeixen els espermatozous i les hormones sexuals masculines. N'hi ha dos. Si els toques pots diferenciar-los? Pots percebre com es mouen dins l'escrot?
- La **uretra**. És el conducte que recorre el penis i porta els espermatozous a l'exterior.



* Per saber més sobre plaer sexual pots anar al capítol 3.

DENUNCIEM > DRET A L'EDUCACIÓ SEXUAL

AL VOSTRE CENTRE EDUCATIU US PARLEN DE SEXUALITAT?

SÍ? NO?

Si la resposta és **«no»**, vull dir-vos que hi teniu dret. L'accés a l'educació sexual està reconegut per tots els organismes internacionals que parlen sobre el tema. Concretament, la Convenció dels Drets de la Infància de les Nacions Unides parla del dret a la informació sexual i l'obligació dels estats a proporcionar-la.

Quan reivindico l'educació sexual als centres educatius, moltes vegades sento la frase: «doncs si ja es parla molt de sexualitat!».

Val! OK!!

PERÒ DE QUINA MANERA ES FA? EN QUINS TERMES?

ÉS SUFICIENT?

> «Ens solen parlar de sexualitat a les classes de biologia per explicar el sistema reproductiu humà. També és freqüent que ens facin xerrades sobre les infeccions de transmissió sexual (ITS) i que ens ensenyin a posar un condó».

Sí, és clar!! És superimportant conèixer les infeccions i com prevenir-les, i també és importantíssim saber com evitar un embaràs quan no es vol, però l'educació sexual (la poca que es fa) no pot ser només això!!

L'educació sexual també ha de parlar de relacions, de sentiments, de comunicació, de límits, de gènere, de diferents identitats, de plaer...

Per sort, trobem professorat que s'implica moltíssim i no només parla de la sexualitat des del discurs de la reproducció i dels riscos. És el cas de la Rosa Sanchis, us encantarà el seu blog i les seves propostes.

http://karicies.blogspot.com.es

RECORDEU!! SI AL VOSTRE CENTRE EDUCATIU NO S'IMPARTEIX EDUCACIÓ SEXUAL, TENIU EL DRET DE REIVINDICAR-LA!!!

Com sé que vull follar?

Quan es parla de follar, la gent sovint fa referència a una pràctica sexual en concret, que és la penetració, però follar és més que això! Es tracta de compartir plaer amb una altra persona o persones a través de petons, carícies, abraçades, masturbacions, sexe oral, penetracions, etc.

En realitat, saps que vols follar amb una persona quan tens ganes de fer aquestes pràctiques; quan tens ganes d'experimentar, de compartir sentiments i emocions, d'excitar-te, de divertir-te... Però és important tenir clar que l'altra persona també vol el mateix que tu.

A quina edat és normal tenir la primera relació sexual?

No hi ha cap edat «normal» per tenir relacions sexuals. L'edat la marques tu en funció de com et sents i el que desitges. Importen més les ganes que l'edat.

De vegades, ens podem sentir pressionades pel nostre entorn. D'una banda, les nostres amistats ens animen a tenir-ne i, de l'altra, la nostra família ens frena. També pot passar que la nostra parella vulgui i nosaltres encara no. Prescindir de totes aquestes pressions és complicat, però ho hem d'intentar! Cal preguntar-nos si nosaltres realment volem fer la pràctica sexual que ens proposen... o si ens volem esperar.

Tu decideixes com vols viure la teva sexualitat, l'edat és només un número. Recorda-ho!!

És possible arribar a l'orgasme tocant-te tu mateixa el clítoris?

Sí! És possible! El clítoris és un òrgan molt sensible i per tant la seva estimulació dona molt plaer.

Hi ha diverses maneres d'estimular-lo: directament, indirectament, més fort, més suau, més ràpid o més lent.

Observa com t'agrada en funció de cada moment. Quan sentis que has trobat el teu punt, queda't allà... a veure què passa ;-)

LLIBRES

El clítoris y sus secretos (versió online)

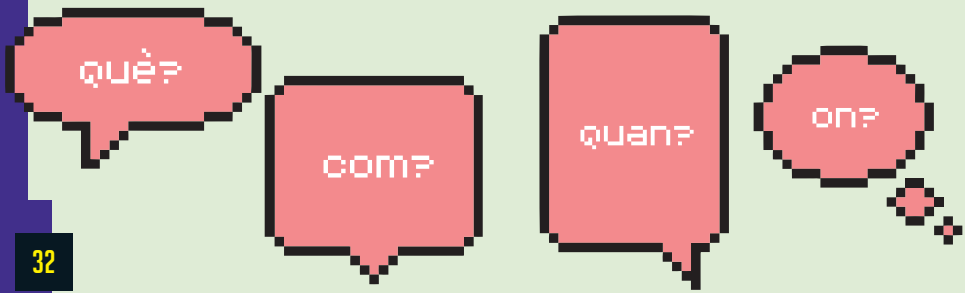
Un llibre imprescindible per conéixer una part del nostre cos molt desconeguda.

Què tinc ací abaix?

Rosa Sanchis i Enric Senabre. *Educació sexual*.
Ed. Bullent, Picanya, 2005.

CANAL OMG!

www.youtube.com/beteve

ON PUC ANAR...

Si necessites fer alguna consulta sobre els canvis en el teu cos, recorda que pots venir al **Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats (CJAS)**; t'hi esperem!