CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

# Sexualitat

Som éssers sexuats des de que naixem fins que morim. La sexualitat sempre està present a les nostres vides d'una manera o altra. A la nostra societat se'n parla molt, però poques vegades es fa de manera sincera i/o sense vergonya.

La sexualitat és **diversitat:** No hi ha una freqüència normal per tenir relacions sexuals, ni pràctiques millors que d'altres i totes son vàlides si es practiquen amb consentiment.

**Identitat de gènere:** El nostre gènere pot coincidir amb el que ens van assignar al néixer (home/dona cis) o no (home/dona trans, persona no binària...)

**Orientació sexual:** Ens poden atraure persones del nostre gènere (homosexual), d'un altre gènere (heterosexual) o que ens sigui indiferent (bisexual/pansexual). Hi ha persones que no senten atracció sexual (asexual/demisexual). Aquesta orientació pot ser a nivell afectiu i/o sexual.

**Orientació relacional:** Hi ha persones que de forma simultània tenen només una relació (monogàmia) i altres que es relacionen afectiva i/o sexualment amb vàries persones a la vegada (no monogàmies).

Totes aquestes opcions són igual de vàlides i cal naturalitzar totes les opcions i combinacions entre elles.

El **consentiment** en les pràctiques sexuals és **imprescindible** des de l'inici fins el final de la relació. I cal verificar-lo repetidament.

El consentiment ha de ser **revocable,** en qualsevol moment la persona té dret a dir que **NO** vol continuar i l'altre ho ha de respectar sense qüestionar el motiu, sense xantatges ni coaccions. Si tot això no és compleix estem parlant d'**abús sexual.**

**L'orgasme:** No ha de ser un objectiu. El més important quan tenim sexe, ja sigui a soles o en companyia, és **gaudir-lo.** Hem de centrar-nos en el **plaer.** Quan tenim sexe amb altres persones a més a més del plaer també podem trobar intimitat i connexió.

**Coit:** És una pràctica entre moltes. No sempre que tenim sexe amb una altra persona ha d'acabar en coit.

**Desig:** En el desig influeixen **molts factors** que el faran variar: augmentant-lo o disminuint-lo. Pot disminuir o desaparèixer quan estem cansats, malalts, o preocupats i en moment vitals importants. El desig s'ha de cultivar, ja que no sempre és espontani. És cert, que hem de tenir sexe amb ganes i no per obligació, però també es pot iniciar la intimitat eròtica sense tenir desig i que aquest aparegui si ens trobem còmodes i gaudim.

Per poder gaudir de la nostra sexualitat, és important **conèixer-nos,** saber què ens agrada, com, quan, en quina intensitat i a on. La millor manera de saber-ho és l'autoexploració del nostre cos, amb calma, sense expectatives i provant diferents estímuls. El sexe no està només als genitals.

També ens cal capacitat per **comunicar-nos** amb les persones amb qui ens relacionem, per poder demanar i explicar el que ens agrada i el que no i per poder preguntar què li agrada a l'altr@.

També cal cuidar-nos i cuidar l'altr@ **prevenint les infeccions de transmissió sexual.**

Moltes persones tenen dubtes sobre sexualitat, ja que no hi ha una bona educació sexual. Si alguna cosa us preocupa caldria que ho consulteu amb la vostra metgessa de família per tal que pugeu trobar una solució conjunta.

**Autores:** Montse Cañas i Laura Clotet
**Revisió científica:** Grup de Sexualitat de la CAMFiC
**Revisió editorial:** Grup d'Educació Sanitària de la CAMFiC
**Il·lustracions:** Elvira Zarza