



SALUT SEXUAL

Higiene i MTS

Power point realitzat gràcies a la llicència d'estudis concedida pel
Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya el curs 06-07

Definició de salut sexual	1
Higiene sexual	2
Les Malalties de Transmissió Sexual	3
La sida	4
Prevenció de les MTS	5
Condicions d'una relació autèntica	6

Definició de salut sexual

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix el concepte de salut sexual com:

“La integració dels elements somàtics, emocionals, intel·lectuals i socials amb mitjans positivament enriquidors que contribueixen a potenciar la personalitat, la comunicació i l'amor”.



Integració dels elements somàtics (físics)...



- La **higiene** és un aspecte important per evitar infeccions.
- La sexualitat inclou l'acte sexual però aquest és només un aspecte.
- Hi ha diferents **consequències físiques**: un possible embaràs o una MTS.
- La relació s'ha de basar en el **respecte mutu**:
 - evitar violència física o psíquica,
 - evitar que un s'imposi a l'altre...

...emocionals...

La sexualitat és la manera de ser i d'estar davant els altres.

- **Autoestima.** És fonamental **sentir-nos bé** amb nosaltres mateixos.

- Cal tenir presents **els sentiments** que crea en un mateix:

Com em sento?
 Què sento per l'altre?
 Què mou les meves actuacions?
 Quines pors tinc?
 Ho faig amb tranquil·litat?



- Les relacions sexuals requereixen **tranquil·litat i confiança**, mentre hi ha dubtes o pors, és millor esperar.

...intel·lectuals...



- **La sexualitat aporta plaer i possibilitat de formar una nova vida.**
- Es gaudeix més de la sexualitat quan va unida a l'amor.
- La responsabilitat comporta tenir presents les possibles conseqüències: contraure una MTS o tenir un embaràs no desitjat.
- Cal valorar quin és el moment més adequat per tenir relacions sexuals, segons les conviccions o creences.

...i socials...

Els actes individuals poden venir influenciats pel context social i poden tenir repercussions també en l'entorn social

Per això és important plantejar-se qüestions com les següents:

- Què és el més important per a mi i per aquells que estimo?
- Estic preparat per tenir relacions sexuals?
- Sóc responsable amb la meua sexualitat?
- Tinc relacions perquè l'altre no em deixi?
Per sentir-me superior?
- Aquesta relació em distancia dels amics i familiars?
- Pel que fa a la televisió: m'hi deixo influir?



...que contribueixen a potenciar la personalitat...

Les persones som lliures i responsables i quan actuem com a tals, això va formant la nostra personalitat.



- Tu ets lliure, responsable del que fas, sigues tu mateix, no facis les coses perquè els altres ho fan.
- Tu ets qui prens la decisió.
- No tinguis por al compromís.
- Ningú no et pot obligar a tenir relacions sexuals.
- La teva opinió pot ser diferent a la dels altres.
- Cadascú ha d'actuar segons la seva consciència.
- No podem jutjar les diferents decisions.
- Cal respectar-se sempre.

...la comunicació...

La **comunicació** i el diàleg són essencials per una bona relació.

- Per això cal:
 - Ser sincers, **fora mascare!**
 - Expressar amb llibertat i respecte els sentiments.
 - Conèixer-se bé un mateix i l'altre: els defectes i els valors.
 - Acceptar-se i acceptar l'altre tal com és.
- Tenir relacions sexuals ha de ser una **decisió compartida**, fruit de la comunicació i el diàleg.



... i l'amor ”

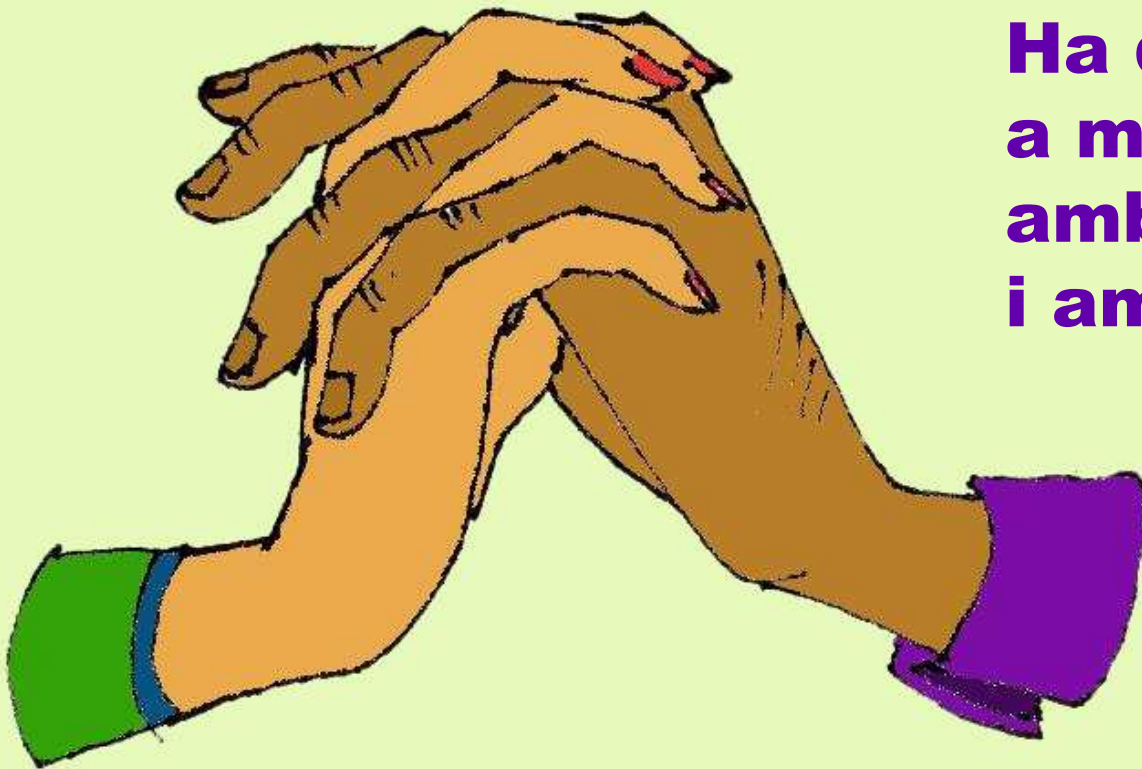


- No és el mateix:
 - Sentir atracció.
 - Experimentar que algú t'agrada.
 - Estar enamorat.
 - Estimar de veritat...
- Més encara: comprometre's amb una persona fa més forta l'estimació.
- El veritable amor es millora dia rere dia.

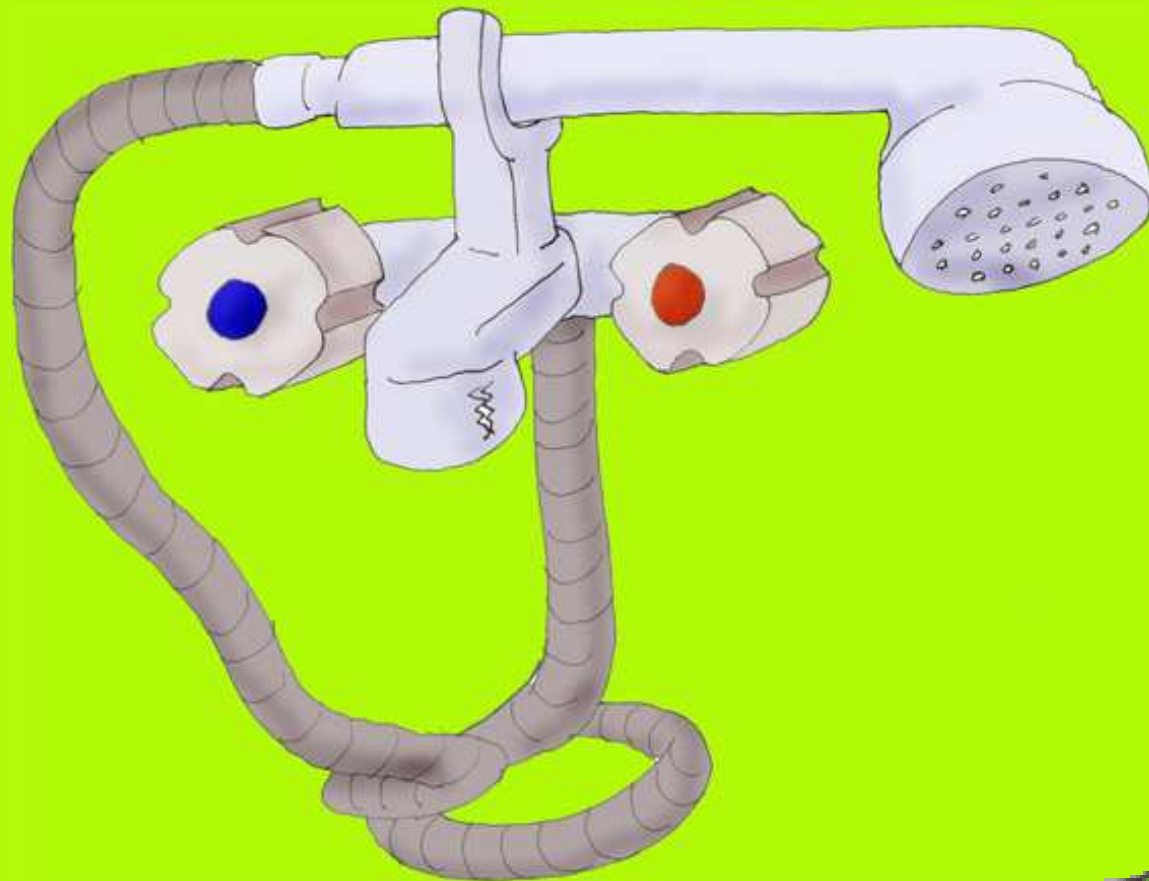
En definitiva...

La **salut sexual**
no pretén només
evitar les MTS,
vol anar més enllà:

**Ha de contribuir
a millorar la relació
amb la parella
i amb els altres.**



Higiene



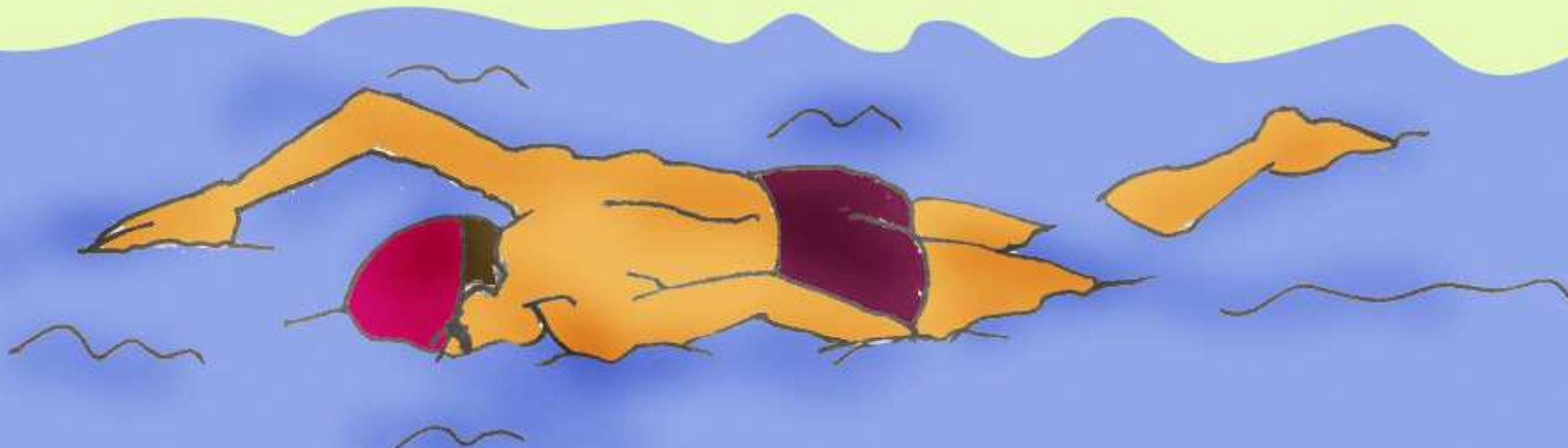


NOIES

- Dutxar-se diàriament.
- Després d'evacuar, cal netejar-se de davant cap al darrere per evitar infeccions en els genitals.
- Durant la menstruació cal vetllar amb més cura de la higiene.
- No oblidar rentar-se les mans després d'anar al lavabo.
- Es recomana visitar el ginecòleg quan es comencen a tenir relacions sexuals.
- Cal autoexaminar-se els pits de tant en tant per assegurar-se que no es troba res d'estrany.

NOIS

- Dutxar-se diàriament.
- És important tirar enrere la pell del prepuci per rentar qualsevol resta de secreció.
- No oblidar rentar-se les mans després d'anar al lavabo.
- És convenient visitar alguna vegada l'uròleg.
- Cal que s'explorin els testicles de tant en tant, i comprovar si hi ha algun canvi des de l'última vegada.



Malalties de transmissió sexual (MTS)



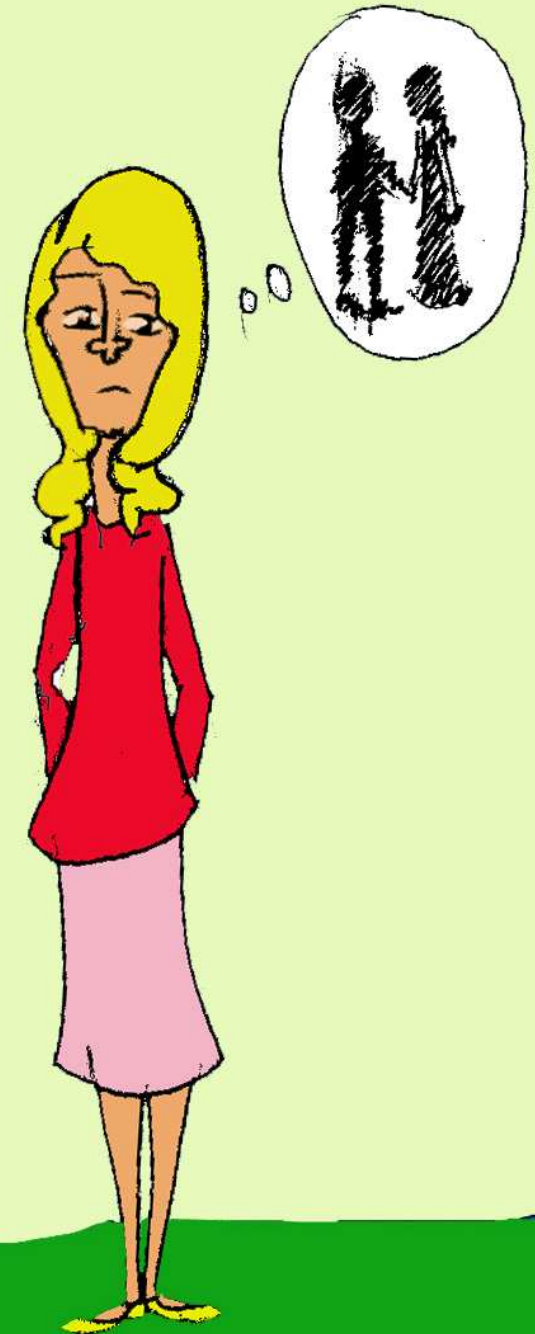
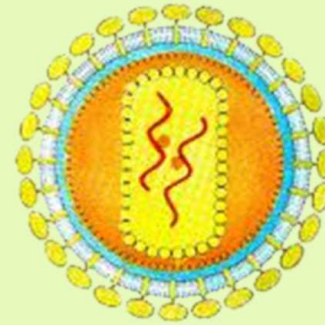
Les **MTS** són totes les malalties infeccioses, de transmissió sexual, que es transmeten en contactes sexuals amb una persona contaminada.

SALUT SEXUAL

3

Característiques

- Són molt contagioses.
- Són causades per microbis, bacteris, virus, fongs o altres paràsits.
- Freqüentment els símptomes passen desapercebuts, especialment en la dona.
- No són immunitzants, es poden contraure diverses vegades.





- Pot afectar-nos a totes les edats.
- Poden ser molt greus, especialment quan es transmeten al fetus, i en alguns casos poden provocar infertilitat.



Quines són aquestes malalties?

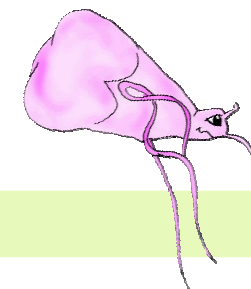
Causades per bacteris:

- Sífilis
- Gonocòccia
- Clamídies
- Xancre tou
- Vulvovaginitis



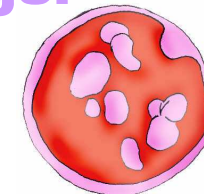
Causada per un protozou:

- La tricomoniasi



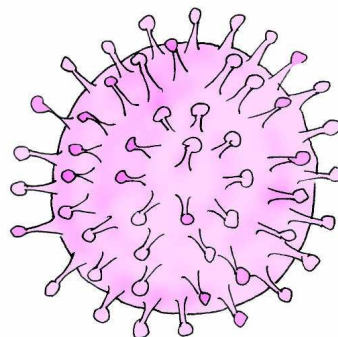
Causades per fongs:

- Candidiasi genital



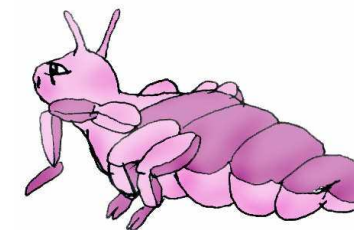
Causades per virus:

- La sida
- L'hepatitis B i C
- L'herpes genital
- Papil·loma humà



Causades per artròpodes:

- La sarna
- La pediculosi púbica (lladelles)



SALUT SEXUAL

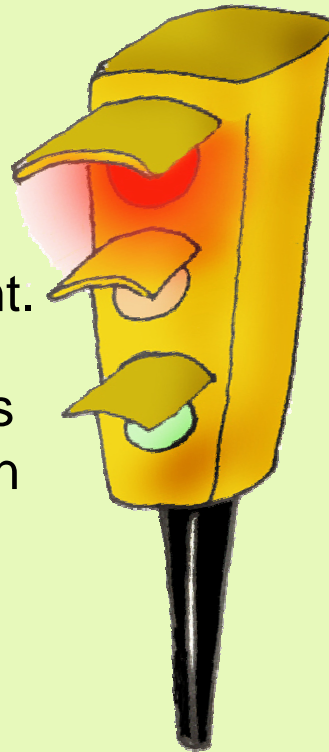
3

Quins símptomes manifesten?

Hi ha alguns símptomes que poden indicar alguna MTS

NOI

- Picor en orinar.
- Necessitat d'orinar sovint.
- Secrecions groguenques que surten pel penis i fan mala olor.
- Berrugues als genitals.
- Úlceres als genitals.
- Inflamació d'un o dos ganglis propers a la llaga.



NOIA

- Picor en orinar.
- Picor i/o coïssors als genitals.
- Augment de secrecions vaginals (canvi de color, de consistència i d'olor).
- Berrugues als genitals.
- Úlceres als genitals.
- Inflamació d'un o dos ganglis propers a la llaga.

Cal tenir present que:

- La majoria de les MTS es curen si es detecten a temps.
- Davant de qualsevol símptoma, cal consultar al metge o metgessa.
- Si s'han mantingut relacions sexuals amb diferents parelles, o fora de la parella estable, sense protecció també caldrà consultar als professionals sanitaris.
- La majoria les MTS de causa bacteriana tenen tractament antibiòtic efectiu, però no les MTS de causa vírica.



Si les malalties es detecten a temps es podrà evitar transmetre a d'altres persones i evitar complicacions com:



- Malaltia inflammatòria pèlvica: malaltia greu que afecta els òrgans reproductors de la dona.
- Embrarassos ectòpics
- Infertilitat: Clamídia
- Càncer genital: berrugues genitals (condilomes acuminats).
- Càncer de fetge: Hepatitis B
- Altres càncers: Relacionats amb la SIDA



Què és?

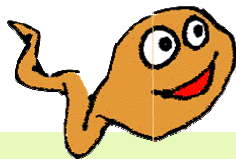
Síndrome de la **Immuno**Deficiència **Adquirida**

És una malaltia provocada per la destrucció progressiva del sistema de defensa de l'organisme (sistema immunitari) a causa d'un virus anomenat HIV (virus de la immunodeficiència humana).

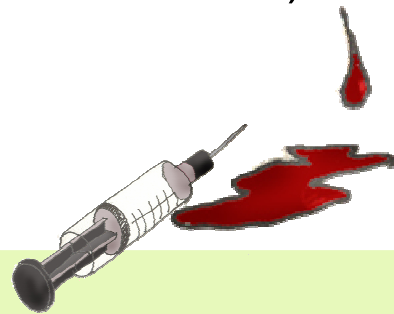
Es redueix el risc amb l'ús de preservatiu

Com es transmet?

Secrecions sexuals
(esperma i secrecions
vaginals)



Sang (úlçera,
ferida o lesió)

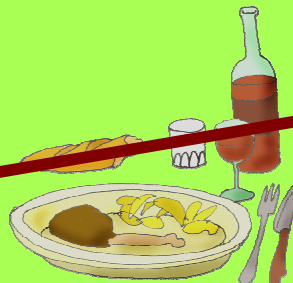
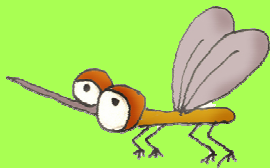


**Via
placentària
i llet
materna**



No es transmet

Pels contactes quotidians (carícies, petons, menjar, dutxes, lloc de treball, escola, etc.), ni per mosquits ni per cap altre insecte que piqui, ni per animals domèstics.



La prova del VIH

- **Anàlisi** específica de sang (prova de detecció d'anticossos del virus). Un resultat positiu ens indicarà que la persona és **seropositiva**.
- Existeix un “**període finestra**” de tres mesos en el qual la prova no és fiable. La persona no ha desenvolupat la malaltia, però pot contagiar-la.



Si t'has trobat en situacions de risc, no dubtis a fer-te la prova.



Com es manifesta?

Apareixen infeccions severes causades per microorganismes "**oportunistes**" i algunes varietats de càncers com el sarcoma de Kaposi. Altres manifestacions importants son de tipus neurològic.

No podem tenir prejudicis,
cal recolzar els malalts de SIDA

Actualment s'ha millorat molt en el tractament de la sida. S'ha reduït la mortalitat.

Causes de l'augment de MTS

L'augment de conductes de risc,

- Relacions amb parelles inestables,
- Rotllo d'una nit,
- Infidelitat...

ha fet augmentar:

- Les MTS,
- Els embarassos no desitjats,
- Els avortaments...



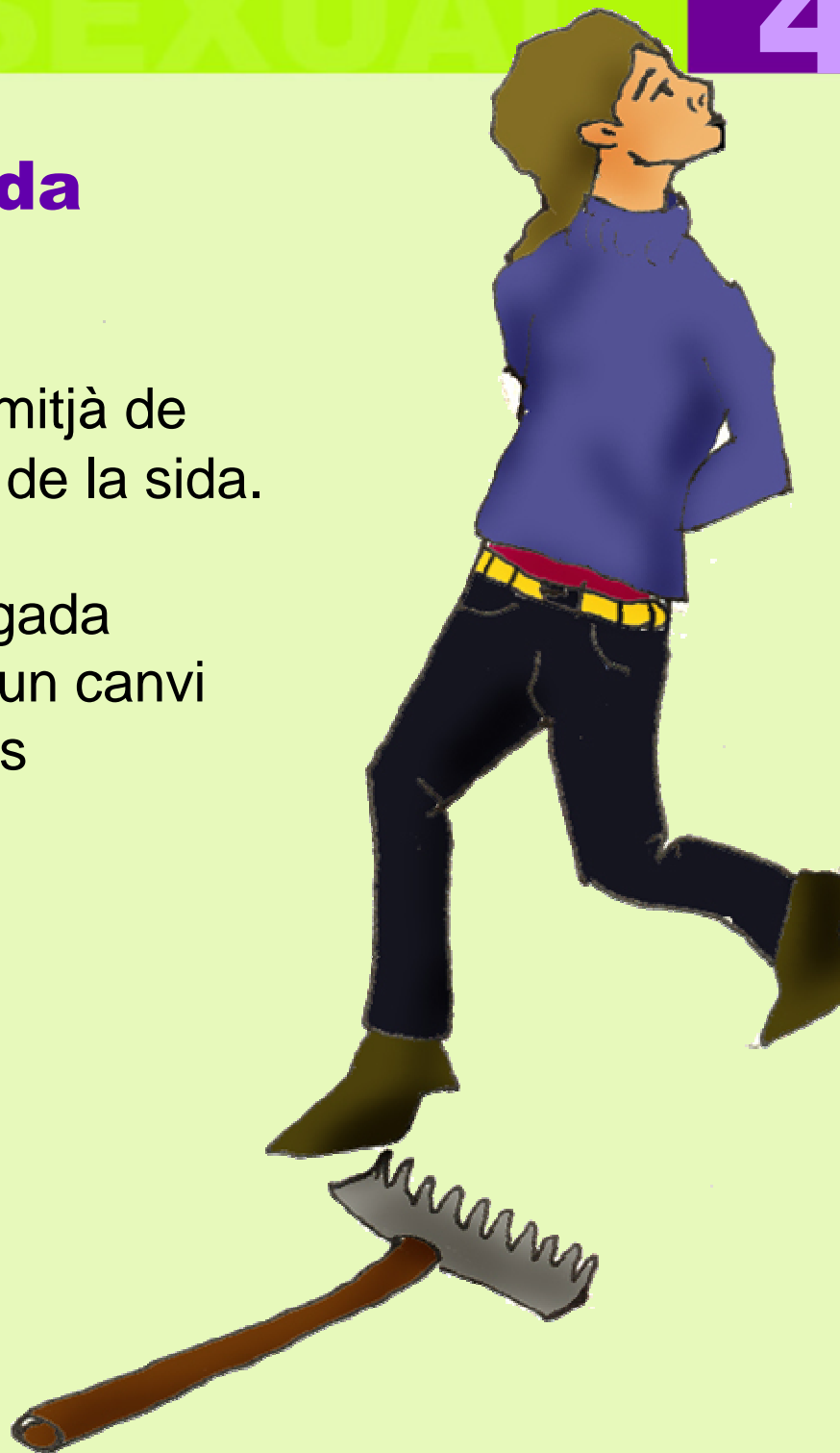
A més, les conductes de risc també tenen importants repercussions emocionals i psicològiques.

Prevenció de la sida

“La **prevenció** és l'únic mitjà de lluita contra la propagació de la sida.

Es tracta d'una malaltia lligada al comportament i només un canvi en aquests comportaments pot limitar el seu avanç”.

**Centre Jove
d'Anticoncepció
i Sexualitat**



Prevenció de les MTS

Segons l'OMS hi ha 3 formes de prevenció:

- Abstinència
- Fidelitat a la parella no contagiada
- Ús de preservatiu en el cas de tenir conductes de risc



1

ABSTINÈNCIA

Esperar ajuda a madurar l'amor

Esperar a tenir relacions sexuals amb una parella estable, no infectada, i ser-ne fidel, garanteix al 100 % la manca de contagi.

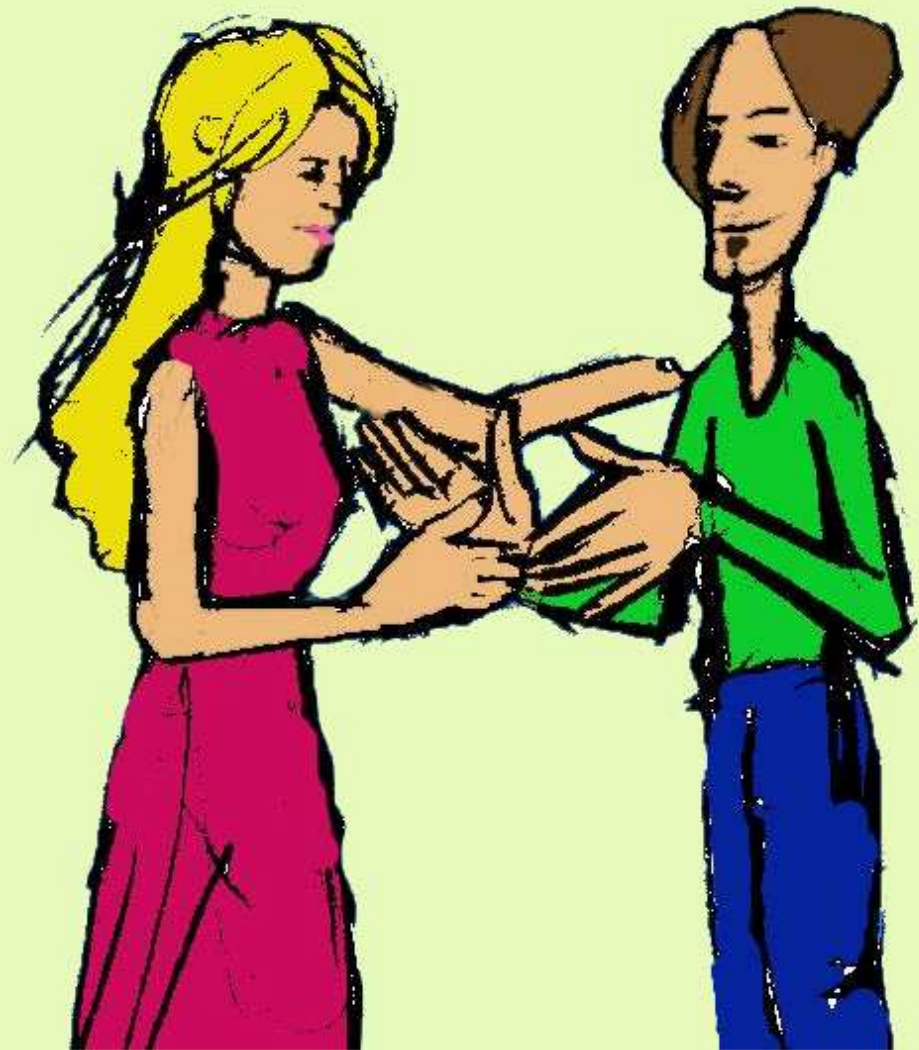


FIDELITAT **2**

La fidelidad és una autèntica manifestació d'amor

Si estimes realment una persona, desitjaràs el millor per a ella i procuraràs ser-li fidel.

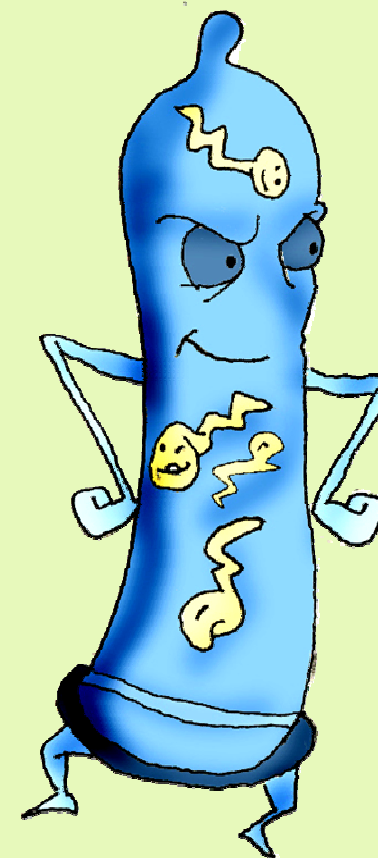
La infidelitat augmenta el risc de transmissió de MTS, té una repercussió emocional greu en la parella i crea desconfiança i desunió.



PRESERVATIU **3**

Redueix el risc de contagi de MTS

En cas d'haver-hi una persona contagiada, el preservatiu és l'únic mètode que redueix el risc de contagi de MTS.



Cal un ús correcte del preservatiu, ja que una mala utilització pot fer que es trenqui o es quedi a la vagina. L'eficàcia en la utilització oscil·la entre el 80-97%, en condicions òptimes 95-97%.

Recorda...

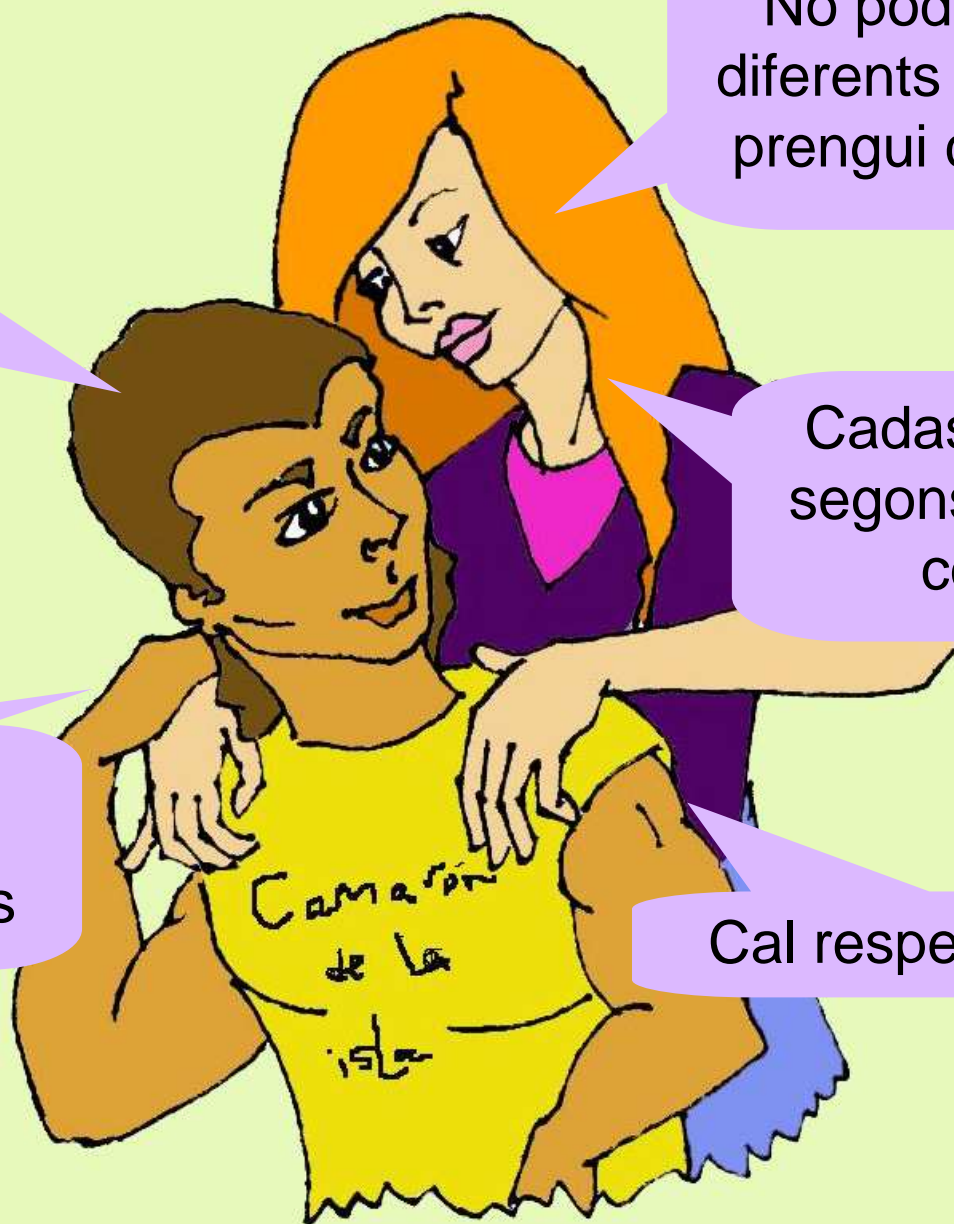
Tu ets qui
prens la
decisió

No podem jutjar les
diferents decisions que
prengui cada persona

Cadascú ha d'actuar
segons la seva pròpia
consciència

Ningú et pot
obligar a tenir
relacions sexuals

Cal respectar sempre



Condicions d'una relació autèntica

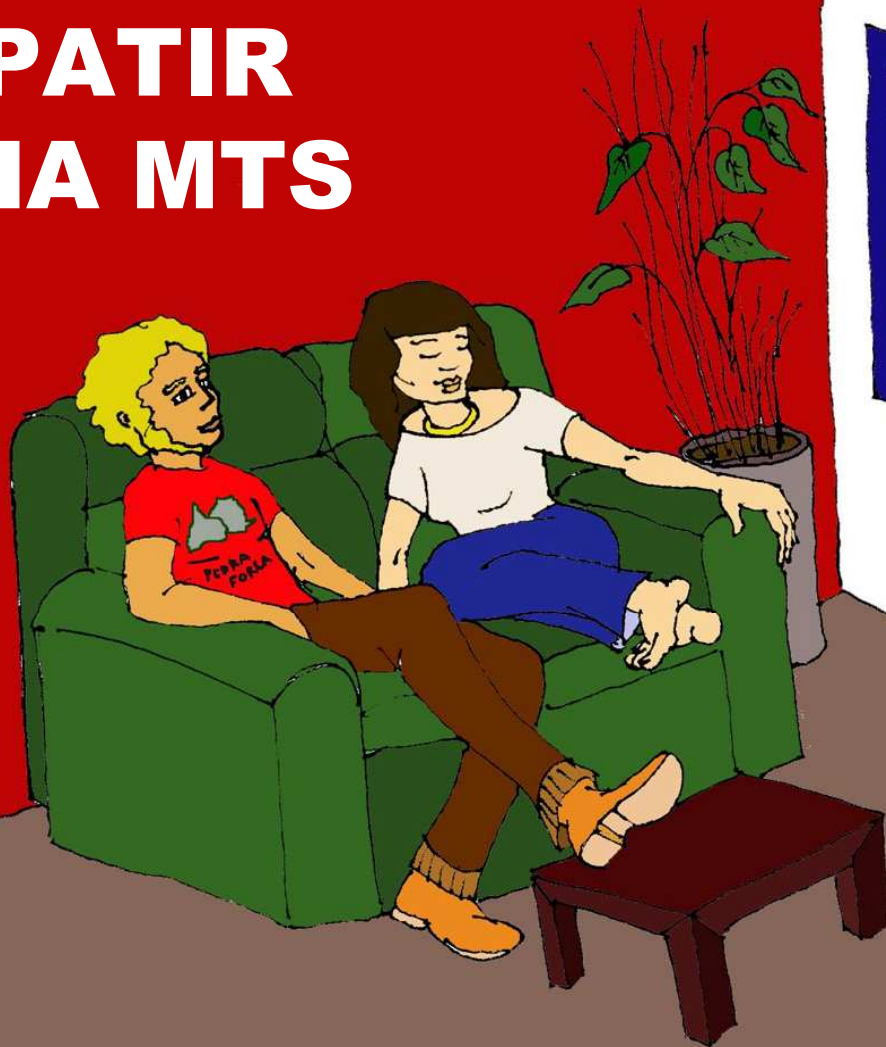
- **Si busques una relació autèntica...** Si ets capaç d'esperar a tenir relacions sexuals quan la parella és prou consolidada, aprofundint en el coneixement i respecte mutu no només evitaràs una MTS, sinó que t'ajudarà a mantenir una millor relació.
- Hi ha manifestacions d'afectivitat: petons, carícies... que ajuden a la relació, fins que es consolida, sense arribar a grans intimitats físiques.

No cal tenir pressa!

La relació de parella necessita un procés



**NO
T'ARRISQUIS
A PATIR
UNA MTS**



**ARRISCA'T A
VIURE UNA
RELACIÓ
AUTÈNTICA**

SALUT SEXUAL

Crèdits

- Contingut**
- **Eva Marbà** © infermera.
 - **Mercè Lajara** © biòloga.
Professora de Ciències Naturals
a l'Educació Secundària.
- Il·lustracions**
- **Toni Marbà** © dibuixant
- Maquetació**
- **Mercè Agustí**