

a mi  
també  
em passa...  
i a tu?



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

**Direcció:**

- Antoni Plasència i Taradach
  - Albert Giménez i Masat
- Direcció General de Salut Pública  
Departament de Salut

**Coordinació:**

- Núria Mestre i Roset
  - Remei Aguilera i Galobart
- Direcció General de Salut Pública  
Departament de Salut

**Equip de redacció:**

- Alba Aixalà. Associació Anti-Sida de Lleida
- Maria Cufí i Carla Casals. Associació Comunitària Anti-Sida de Girona
- Núria Barcons. Associació CEPS. Associació per a la Prevenció i la Promoció de la Salut
- Cristina Sánchez. CAIS Creu Roja Tarragona
- Marta Pérez i Raquel Gómez. Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat
- Gemma González. Fundació Salut i Comunitat
- Maria Cànovas i Eva Montes. Institut de Reinserció Social
- Sandra Giner. Joves per la Igualtat i la Solidaritat
- Núria Mestre i Remei Aguilera. Programa per a la Prevenció i l'Assistència de la Sida. Departament de Salut
- Assumpció Roset i Rosa M. Securún. Programa d'educació per a la salut a l'escola. Departament d'Educació
- Jordi Casals. Secretaria de Joventut. Departament d'Acció Social i Ciutadania
- Montse Pons i Francina Costa. SIDA STUDI

Agraïm també la col·laboració de les persones que han revisat aquest material.

Aquesta publicació pretén sensibilitzar i informar els nois i noies de primària i ser una eina de suport per a aquelles persones que incideixen en l'educació i el desenvolupament d'aquest grup de població.

© Generalitat de Catalunya - Departament de Salut

Edita: Direcció General de Salut Pública

Primera edició: Barcelona, desembre de 2006

Tiratge: 200.000 exemplars

Dipòsit legal: B-47.883-2006

Direcció editorial: Pau Tütusaus

(Responsable de Publicacions, Imatge i Difusió Corporativa del Departament de Salut)

Assessorament lingüístic: MANNERS

Disseny Gràfic: ACV edicions

Il·lustracions: ACV i Ernest Cortada

Impressió: Índice, S.L.



Quan el teu cos va deixant la infantesa, comences una etapa en què es poden produir canvis que et faran pensar i sentir de forma diferent. El ritme d'aquests canvis és diferent per a cada persona. També varia si ets noi o noia. També has de tenir en compte que aquests canvis no apareixen al mateix temps en tothom. Aquesta etapa pot ser desconcertant, però alhora interessant i curiosa.

És per això que hem elaborat aquest material, per ajudar-te a pensar i reflexionar sobre el que en certs moments et passa pel cap i pel cos.

Esperem, doncs, que t'agradi i et sigui útil.

Totes les paraules que estan en negreta, les teniu definides en el vocabulari.

# Per què canvio?

Quan deixes de ser infant per convertir-te en noi o noia, el teu cos fabrica **hormones**, que són les que provoquen que els pèls i els grans comencin a aparèixer, que els pits i el penis es desenvolupin, que els ossos creixin, que la veu canviï, que aparegui la **regla**, que es produeixin més **ereccions**... A vegades et pot canviar l'humor, et pots sentir confús/usa i diferent o estrany/a; no et preocupis. També es poden produir canvis en la teva forma de pensar i de sentir. Tot això és la pubertat.



### PÈLS

No hi ha cap quantitat de pèl al cos que es pugui considerar ideal. Cadascú té el que té. En ambdós sexes, els primers que surten són els del pubis i els de les aixelles.

### GRANS

Tant en podeu tenir els nois com les noies i ja en podeu dir grans, barbs o acne. Són una cosa molesta, però amb el temps marxaran.

### PITS

De pits n'hi ha de moltes formes i mides: grans, petits, de vegades un pot ser més gran que l'altre... Però, siguin com siguin, són una part bonica del vostre cos.

### PENIS

Cada penis és diferent de grandària, però quan estan en erecció, la majoria fan aproximadament la mateixa mida.

### ERECCIÓ

Els nois podeu tenir una erecció en veure o pensar en algú que us agrada. Altres vegades passa sense saber per què, fins i tot dormint el semen pot sortir i tocar els llençols. No us ha de fer vergonya. Tot és natural.

### REGLA

En les noies, la regla pot arribar a diferents edats, seguint els canvis del cos. Amb la regla podeu seguir fent les mateixes activitats de sempre.

### FLUIX VAGINAL

Pot aparèixer en veure o pensar en algú que us agrada, però altres vegades és sols una reacció del cos. No us estranyeu si en trobeu a les calcetes.

### EMOCIONS

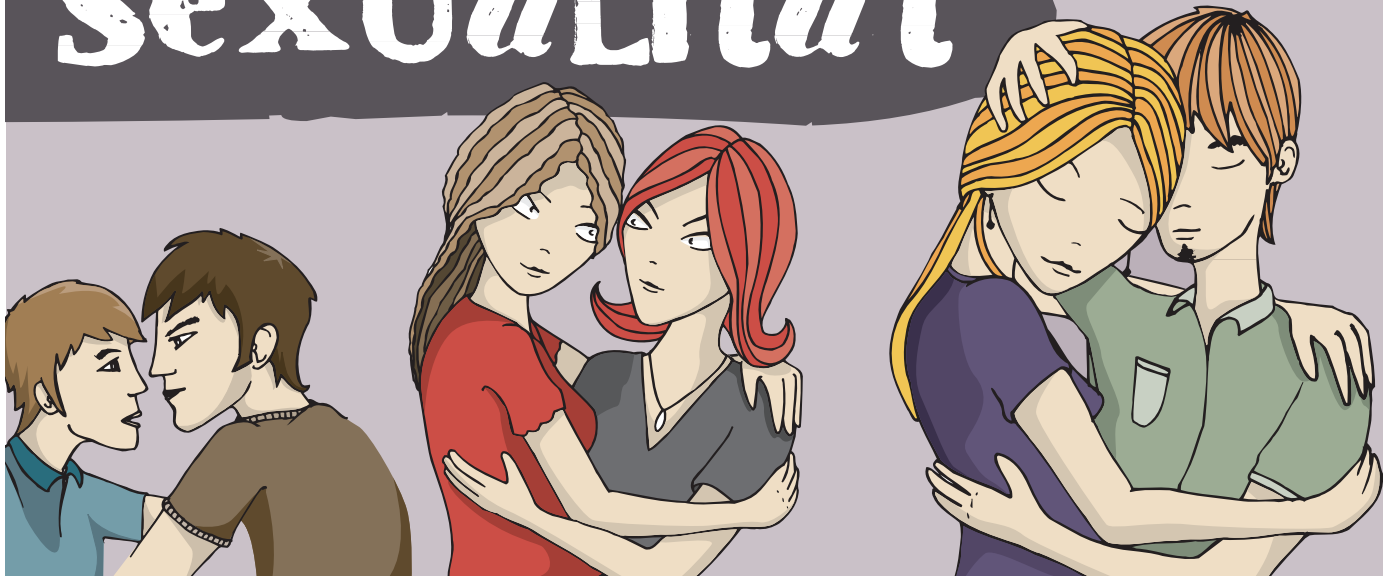
Es poden donar situacions d'inseguretats i de sorpresa davant dels canvis del propi cos.

### SENTIMENTS

Poden ser positius i negatius, i molt canviants respecte a un mateix i als altres.

El teu cos està canviant, pots tenir ganes o curiositat d'observar-te i tocar-te.

# La Sexualitat

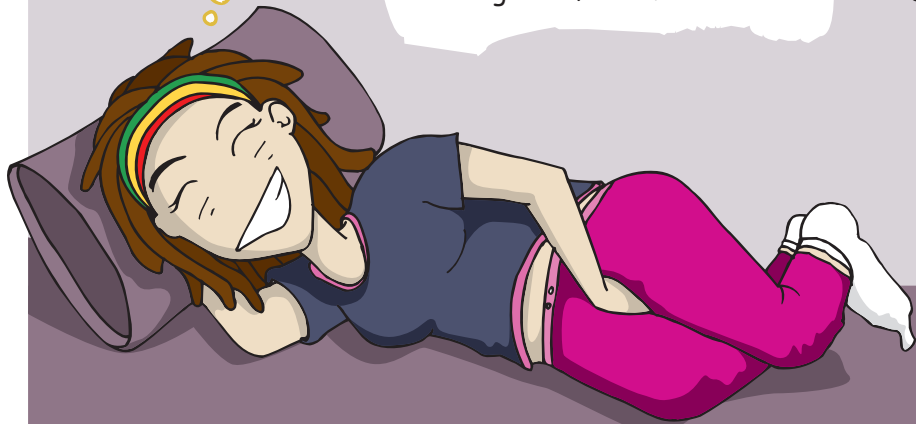


**La sexualitat** és una barreja d'elements com ara l'afecte, el contacte, el plaer, la tendresa i la intimitat. Tots ells ens influeixen positivament, enriquint i potenciant tant la nostra personalitat com la comunicació i l'amor envers els altres. La tenim des que naixem i no es pot treure ni posar. Cada persona, segons l'edat i el moment, la viu i l'expressa de forma diferent.

En créixer, pot canviar la teva relació amb l'altra gent, ja que els teus pensaments, sentiments i desitjos també canvien. És molt important saber que això et pot passar i acceptar-ho.

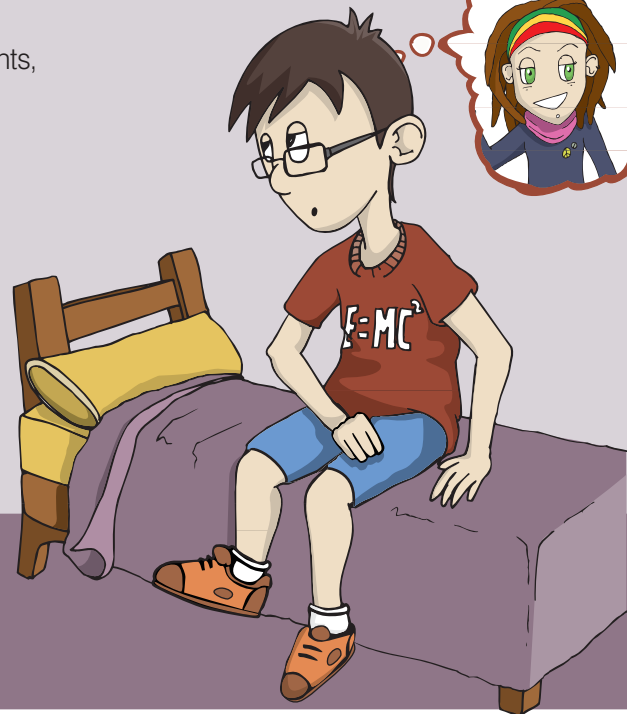
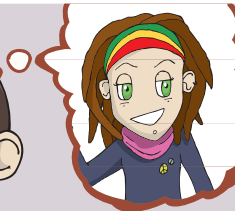


És natural que tingueu curiositat per saber com és el vostre cos. Tocar-se és una forma de conèixer-se i tenir noves sensacions, tot i que no és obligatori fer-ho.



La masturbació és un moment íntim, una manera de conèixer el vostre cos acariciant-lo. No us heu de sentir diferents per practicar-la ni per no fer-ho. Masturbar-se és una cosa natural tant per als nois com per a les noies.

La **sexualitat** pots viure-la de moltes maneres diferents, segons els teus gustos i preferències: amb mirades, carícies, petons, desig d'estar amb una persona. També pots viure-la explorant el teu cos, tocant-te i donant-te plaer o gust a través de la masturbació.



# enamORament

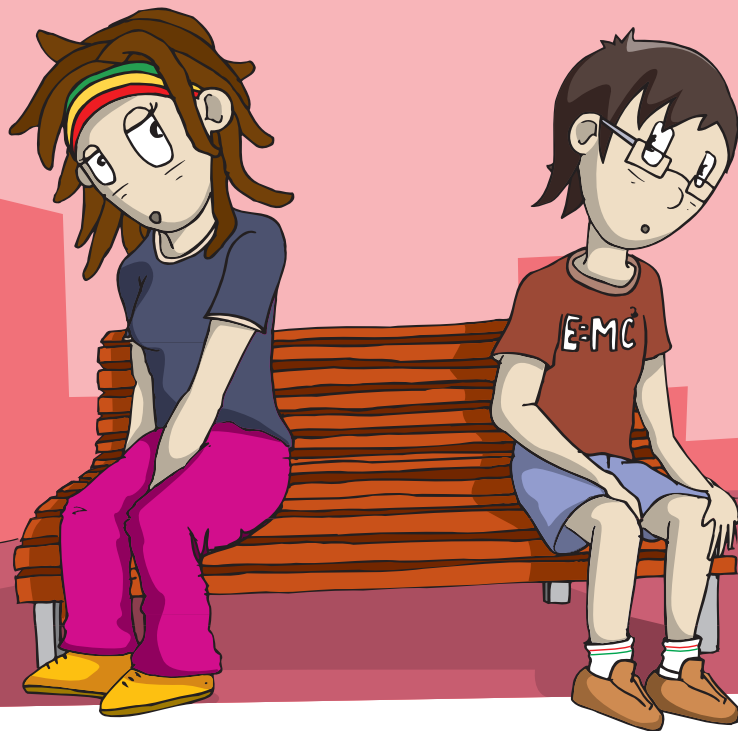
Sovint pot ser que hi hagi alguna persona que et sembli especial i que et passis el dia somiant, pensant en ella, i amb moltes ganes de veure-la. I aquesta persona, que tant pot ser del teu mateix sexe com de l'altre, et pot fer sentir diferent sense saber per què. Pot ser perquè l'admires, perquè la coneixes de tota la vida o perquè t'agrada força.





Hi ha moltes maneres diferents d'estimar.  
No estimeu igual la vostra família que les  
vostres amistats o el noi/a que us agrada.

A vegades alguns nois i noies  
podeu pensar que esteu  
enamorats fins i tot d'algun  
dels vostres mestres.



"Si vols, no t'ho quedis  
per a tu. Digues-li...  
fes el pas, espera i  
escolta la resposta"



Quasi sempre talla una mica parlar d'amor, de noves sensacions del teu cos o de coses que no entens, potser per por del què pensaran i vergonya del què diran. Però si tens preguntes, és important fer-les a algú de la teva confiança: el pare, la mare, el germà, la germana, el professorat, les amistats... Si ho proves, de ben segur que obtindràs respostes, i fins i tot et podran sorprendre.



Tots tenim  
diferents opinions  
i pensaments.  
Tan important  
és respectar els  
nostres com els  
dels altres.

Quina polsera  
més lletja que  
t'ha regalat  
la Jasmina!

Albert, jo de  
tu me la  
trauria.

Si, treu-te  
la polsera!!

No me la penso  
treure perquè  
me l'ha regalat  
la Jasmina. I a  
més, m'agrada  
portar-la.

# desenamorament



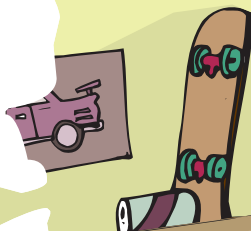
Jo ♥ Jasmina



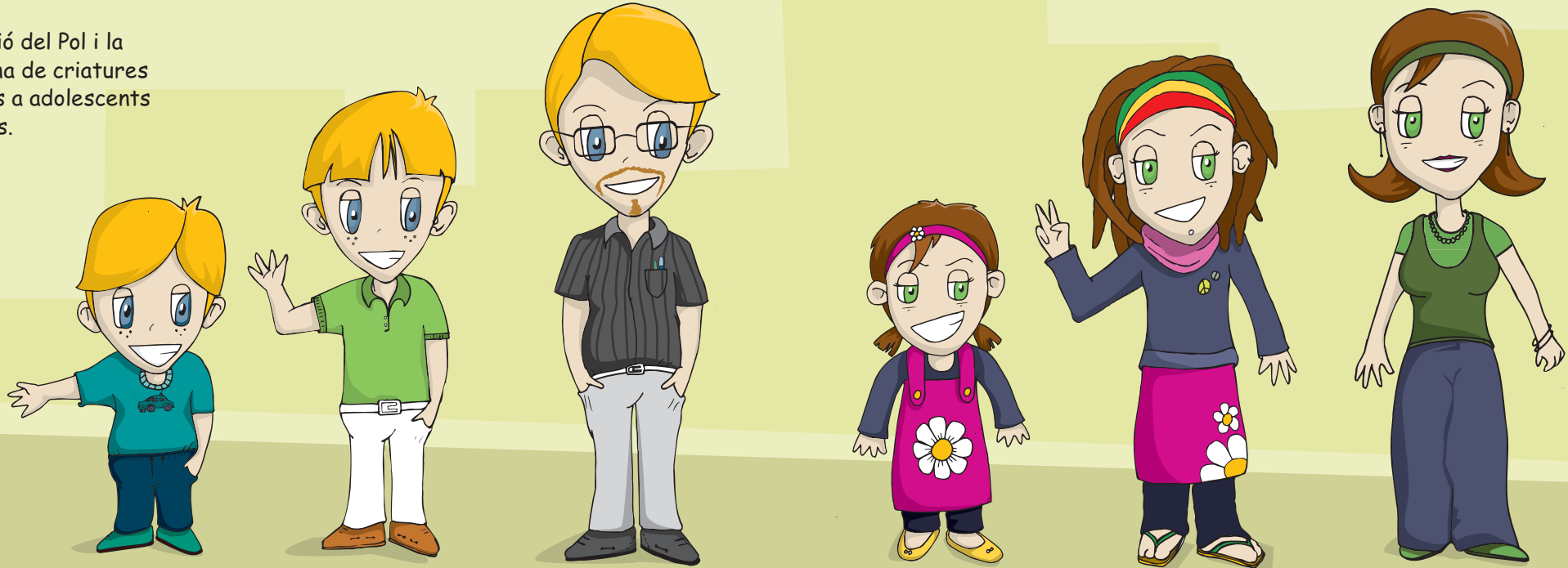
♥  
Jasmina



És possible que et deixi d'interessar la persona que abans t'agradava. També et pot passar que estiguis enamorat/da i que aquesta persona no et faci cas. No es pot obligar a ningú a enamorar-se. Cal respectar les decisions i opinions de les altres persones. Segurament, aquestes situacions et faran sentir trist/a i et semblarà que no ho pots suportar, però a poc a poc t'anirà passant.

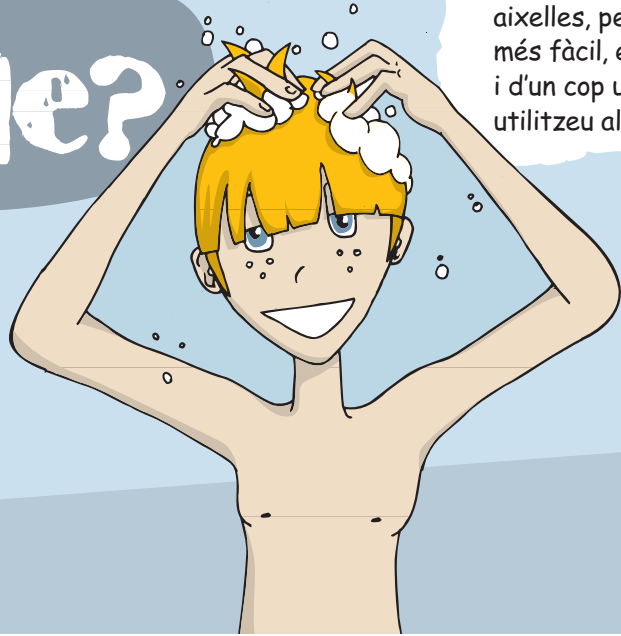


Evolució del Pol i la  
Jasmina de criatures  
petites a adolescents  
i adults.



# QUÈ ÉS La Higiene?

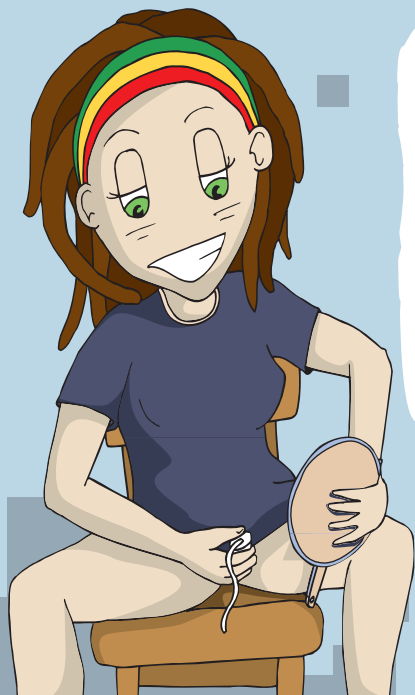
És un conjunt d'accions que has de fer per mantenir el cos net i sa i que t'ajudaran a no posar-te malalt/a. A més a més, sempre és millor fer bona olor que no pas mala olor. La gent del teu voltant t'ho agrairà.



És bo tenir el cos net sempre, i netejar sobretot aquelles parts que poden fer més mala olor, com ara aixelles, peus i genitals, inclòs el cul. Perquè sigui més fàcil, és millor que feu una bona dutxa cada dia i d'un cop us renteu tot el cos. També és bo que utilitzeu algun tipus de desodorant.

És important que us netegeu el penis tirant enrere la pell que el cobreix. Així el deixareu net de restes de pipí i de semen.





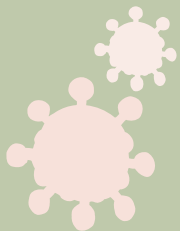
Quan tingueu la primera regla, no us espanteu; és un procés natural. Us pot venir a qualsevol hora del dia o de la nit, no us heu d'atabalar. Podeu utilitzar compreses o tampons i canviar-los tot sovint.



Amb una bona higiene us vindrà més de gust canviar-vos de roba, especialment la interior, per tal de tenir cura de la vostra imatge, i de passada segur que us sentireu millor amb vosaltres mateixos/es.

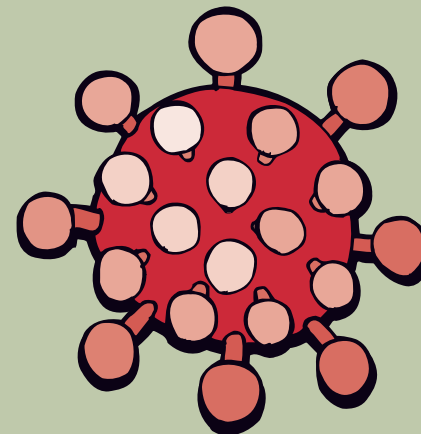


# QUÈ SÓN LES ITS?



En un futur més o menys llunyà, arribarà el moment, que et sentiràs preparat i desitjaràs mantenir relacions sexuals. Quan arribi aquest moment, recorda't d'utilitzar el **preservatiu** per tal d'evitar infeccions de transmissió sexual (ITS), la sida i **embarassos**.

Són infeccions que es transmeten sobretot a través de les relacions sexuals. Algunes d'aquestes infeccions poden ser greus, com la **sida**. La majoria d'aquestes infeccions es poden prevenir utilitzant preservatiu.



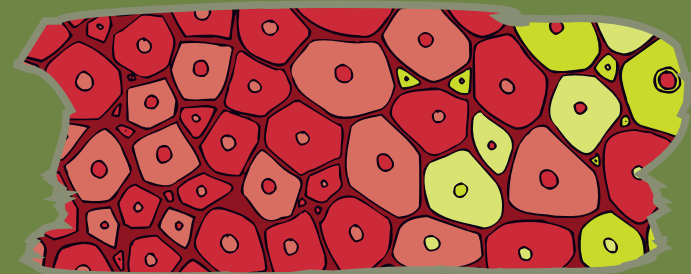
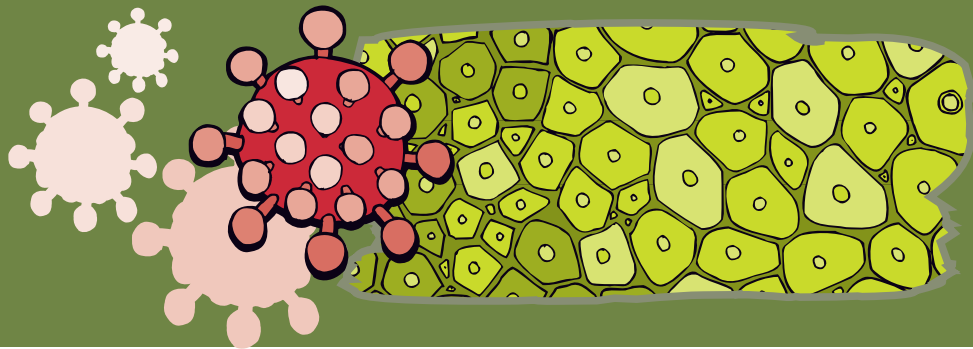


# QUÈ SÓN EL VIH I La SIDA?

El **virus** causant de la infecció de la sida s'anomena VIH, que vol dir virus de la immunodeficiència humana.

Els únics fluids d'una persona infectada que poden transmetre el VIH són: sang, **semen**, **líquid preseminal**, **flux vaginal** i llet materna.

Quan una persona s'infecta pel VIH no està malalta de sida, n'és **portadora**. Aquest virus destrueix de mica en mica les cèl·lules del sistema de defensa del cos i això fa que es posi malalta amb més facilitat, fins al punt que aquesta persona desenvolupa la sida.

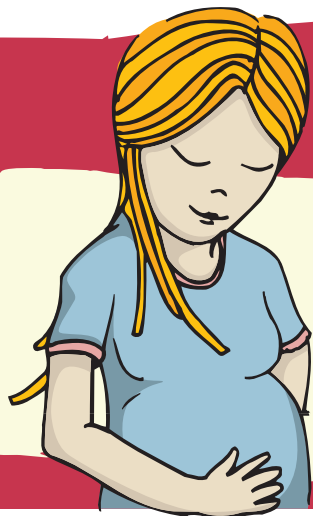


# NO és causa d'INFECCIÓ PEL VIH

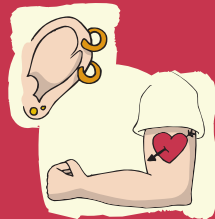
Moltes vegades, en els centres escolars, al parc, fent esport, de colònies... es poden produir caigudes, esgarrapades i ferides que cal netejar i desinfectar de seguida, però que en cap cas suposen un risc d'infecció pel VIH.



# SI pot ser causa d'infecció pel VIH



Una dona infectada pot transmetre la infecció pel VIH al seu fill o filla durant l'embaràs, el part i l'alletament matern.



Compartir objectes que poden provocar ferides (xeringues, raspall de dents i fulles d'afaitar, entre altres coses).



Mantenir relacions sexuals sense fer servir el preservatiu: penetració anal, penetració vaginal i **sexe oral**.

# recordeu !!

**1** Totes les persones som diferents i per tant creixem a velocitats diferents.

**2** La pubertat no sempre comença i acaba a la mateixa edat per a tothom.

**3** Si teniu algun dubte o alguna pregunta sense resposta, podeu demanar ajuda a algú de la vostra confiança (el pare, la mare, el germà, la germana, el professorat, les amistats, altres).

**4** Recordeu que sou éssers únics, no hi ha ningú com vosaltres.

**5** Cal respectar les decisions i opinions dels altres.

# recursos

## Departament de Salut

Programa per a la Prevenció  
i l'Assistència de la Sida

**SIDA**  
**900 212222**  
Informació confidencial i gratuïta

Sanitat Respon 24 hores



Sanitat Respon 24 hores  
**902 111 444**

Equip pediàtric de l'Atenció Primària de Salut

## Webs per consultar:

[www.educalia.org](http://www.educalia.org)  
[www.centrejove.org](http://www.centrejove.org)  
[www.edu365.com](http://www.edu365.com)  
[www.xtec.net/innovacio/salut](http://www.xtec.net/innovacio/salut)

[www.sidasaberajuda.com](http://www.sidasaberajuda.com)  
[www.sexejoves.gencat.net](http://www.sexejoves.gencat.net)  
[www.gencat.cat/salut](http://www.gencat.cat/salut)  
[www.diba.cat](http://www.diba.cat)

Recurs més proper:

# Vocabulari

**Anticossos:** substàncies que actuen contra els microbis que entren en el nostre cos.

**Embaràs:** període que va des de la fecundació de l'òvul per l'espermatozou fins al naixement del nadó.

**Erecció:** situació en què el penis, per diferents motius, es torna més gros i dur.

**Fluix vaginal:** líquid transparent o blanquinós una mica espès que es troba a la vagina i la protegeix i neteja constantment per dintre.

**Hormones:** substàncies responsables dels teus canvis físics. L'hormona femenina es diu *estrogen* i la masculina, *testosterona*.

**Heterosexual:** persona que se sent atreta per altres persones de diferent sexe que el seu.

**Homosexual:** persona que se sent atreta per altres persones del mateix sexe que el seu.

**Líquid preseminal:** líquid transparent que apareix en qualsevol moment entre l'erecció i l'expulsió del semen i que el noi no pot controlar.

**Òvuls:** cèl·lules reproductores femenines.

**Portador/a:** persona que té el VIH al cos, però que no ha desenvolupat la malaltia de la sida, tot i que pot transmetre el VIH a altres persones.

**Preservatiu:** és un plàstic especial que s'utilitza en les relacions sexuals per evitar ITS i embarassos. El més conegut és el masculí, que es col·loca al penis; també existeix el femení, que s'introdueix a la vagina.

**Regla o menstruació:** pèrdua de sang per la vagina que es produeix generalment un cop al mes.

**Semen o esperma:** líquid blanc i espès que pot sortir en un moment de molt plaer quan el penis està en erecció. Conté els **espermatozous**, que són les cèl·lules reproductores masculines.

**Seronegatiu:** persona que no té anticossos del VIH. Per tant, no està infectada pel VIH.

**Seropositiu:** persona que té anticossos del VIH. Vol dir que el VIH li ha entrat al cos i està infectada. Amb una anàlisi de sang es pot saber si una persona està infectada o no. No s'ha de confondre amb el grup sanguini, ja que no hi té res a veure.

**Sexe oral:** acariciar amb la boca i la llengua el penis o la vagina.

**Sida:** és la forma més greu de la infecció provocada pel VIH.

**Virus:** petita partícula infecciosa que viu i es multiplica dins les cèl·lules del cos. Fora d'ell viu poc i amb dificultat.

Cerca a la sopa de lletres els mots del vocabulari

H	I	B	E	A	L	G	E	R	C	A	E	S	I	D	A	M
A	O	A	H	T	A	L	O	G	R	D	D	E	F	N	O	I
N	O	M	R	O	H	O	R	M	O	N	A	R	N	Y	A	N
T	P	I	O	S	E	P	A	Z	V	P	B	O	T	O	T	I
I	R	C	A	S	T	I	R	Q	U	I	R	P	A	V	O	S
C	E	D	E	S	E	M	E	N	L	R	G	O	H	I	S	U
O	S	E	P	U	R	X	E	V	S	A	Z	S	E	R	E	O
S	E	J	I	F	O	R	U	N	O	P	J	I	M	U	R	Z
S	R	O	V	I	S	A	G	A	L	O	P	T	I	S	O	O
O	V	O	A	X	E	T	R	J	L	U	P	I	N	E	N	T
S	A	I	S	E	X	E	O	R	A	L	L	U	M	U	E	A
L	T	C	F	L	U	I	X	V	A	G	I	N	A	L	G	M
R	I	C	I	M	A	R	P	O	R	T	A	D	O	R	A	R
M	U	E	S	A	L	I	E	M	B	A	R	A	S	U	T	E
U	P	R	N	R	A	O	R	U	A	D	A	T	I	T	I	P
S	A	E	E	I	P	E	R	U	L	I	S	I	P	L	U	S
L	I	Q	U	I	D	P	R	E	S	E	M	I	N	A	L	E

# bibliografia

- BRULLER, H., ZEP. *La guia sexual de Titeuf*. Editorial Salvat, 2002.
- MAYLE, P. *Què em passa? Les respostes a algunes de les preguntes més comprometedores del món*. Editorial Montena DL, 1996.
- APOYO POSITIVO, BMS VIROLOGIA. *Preguntas y respuestas sobre el sida para niños*. Grupo Bristol-Myers Squibb, 2003.
- DE LA CRUZ, C. *Educación sexual desde la familia. Infantil y primaria*. Madrid: Editorial CEAPA (Confederación Española de Padres i Madres de Alumnos), 2003.
- DIPUTACIÓ DE BARCELONA. *La sexualitat humana 1*. Barcelona: Col·lecció Quaderns de Joventut, 1988.
- DIPUTACIÓ DE BARCELONA. *La sexualitat humana 2*. Barcelona: Col·lecció Quaderns de Joventut, 1988.
- GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE SANITAT I SEGURETAT SOCIAL. *Et protegeixes de la sida?* Barcelona: 1996.
- GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE SANITAT I SEGURETAT SOCIAL. *Les primeres vegades*. Barcelona: 2000.
- GENERALITAT DE CATALUNYA. DEPARTAMENT DE SALUT. *Per un futur sense sida. No te'n desentenguis. Informa-te'n*. Barcelona: 2005.

Amb la col·laboració de:

