

Direcció editorial: Jordi Induráin  
Coordinació de l'obra: Sofía Acebo  
Correcció: Ariel Vándor i Gemma Brunat  
Disseny de coberta, maquetació i preimpresió: RedMood Agency

Primera edició: 2022

© Lara Castro-Grañén, pels textos  
© Marta Piedra, per les il·lustracions  
© Jordi Trilla, per la traducció  
© Larousse Editorial, S. L., per l'edició  
Rosa Sensat, 9-11, 3a planta (08005 Barcelona, Espanya)  
Tel.: +34 93 241 35 05

✉ [larousse@larousse.es](mailto:larousse@larousse.es)  
🌐 [www.larousse.es](http://www.larousse.es)

🐦 @Larousse\_ESP    📷 @larousse\_esp    📘 larousse.esp

Reservats tots els drets. El contingut d'aquesta obra està protegit per la llei, que estableix penes de presó i/o multes, a més de les indemnitzacions corresponents per danys i perjudicis, per a aquells que plagin, reproduïxin, distribueixin o comuniquin públicament, en tot o en part i en qualsevol tipus de suport o a través de qualsevol mitjà, una obra literària, artística o científica sense l'autorització preceptiva.

ISBN: 978-84-19250-61-2  
DL: B-10437-2022  
1E11



PAPER DE FIBRA  
CERTIFICADA

# INDEX

<b>Introducció</b> .....	05
<b>Capítol 1</b>	
Canvis emocionals i físics.....	07
1.1. Genitals.....	21
1.2. La resposta sexual.....	31
1.3. Pol·lucions nocturnes.....	43
<b>Capítol 2</b>	
Autoestimulació.....	49
<b>Capítol 3</b>	
Menstruació.....	61
<b>Capítol 4</b>	
Relacions sexuals.....	83
4.1. La primera vegada.....	85
4.2. Embaràs.....	91
4.3. Infeccions de transmissió genital.....	99
4.4. Pràctiques saludables.....	109
4.5. Anticonceptius.....	119
4.6. Dolor.....	131
4.7. El consentiment i l'abús sexual.....	135
4.8. Porno.....	141
<b>Capítol 5</b>	
L'orientació sexual.....	147
<b>Capítol 6</b>	
El gènere i la identitat.....	153

Els dibuixos anatòmics d'aquest llibre no reproduïxen els colors reals de les parts del cos.



Aquí comença un viatge (sense censura) a través de la teva sexualitat perquè:

- Trobis totes les respostes a les preguntes que sempre t'has fet.
- Coneguis el teu cos, l'acceptis i l'estimis.
- Exploris el plaer d'una manera positiva i satisfactòria.
- Sentis que realment, en la teva sexualitat, manes tu.
- Sempre prenguis les decisions des del respecte al teu propi cos.
- Sàpigues com crear relacions sanes.

En aquest llibre, trobaràs una selecció de les preguntes més freqüents que m'han fet les i els adolescents en diferents tallers d'educació sexual.



I no estic pas sola! La Marta hi posarà el seu art per transmetre-us juntes aquesta visió lliure i conscient de la sexualitat.





CAPÍTOL 1

ELS  
CANVIS  
EMOCIONALS

FÍSICS  
|  
QUE ESTÀS  
VIVINT  
(O VIURÀS AVIAT)



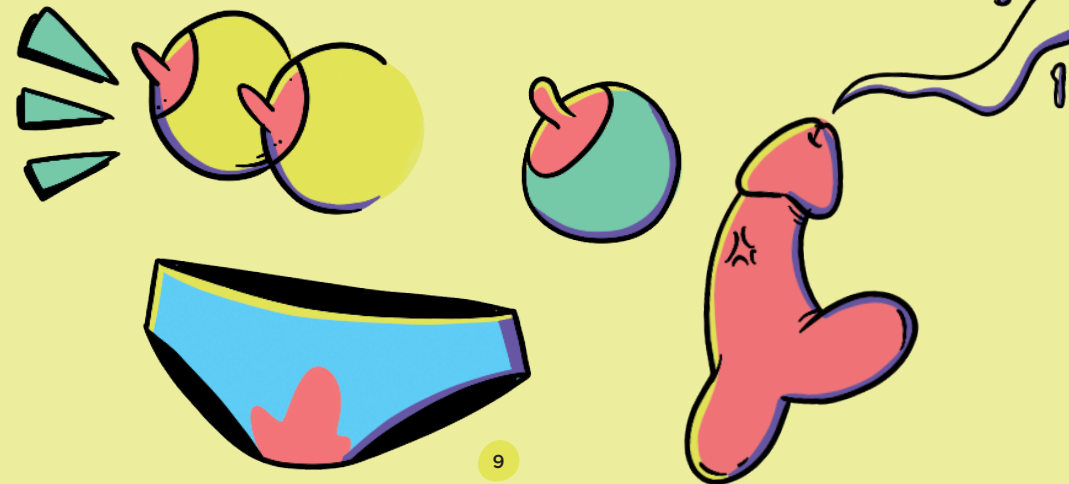
Com et canvia el cos durant aquests anys! I no només físicament. És molt probable que hakis notat també canvis emocionals, en el teu caràcter, en la manera de relacionar-te... Potser sents que les teves emocions són com una muntanya russa: ara pugen, ara baixen! Un dia et sents bé amb tu mateix/a i, l'endemà (o més endavant el mateix dia), et desinfla. És normal! Tens tota una revolució hormonal dins teu. Les hormones protagonistes s'anomenen estrògens, progesterona i andrògens (com la testosterona). Elles t'activen els òrgans sexuals, que es preparen per a la reproducció i, paral·lelament, desencadenen aquests canvis en tu.

# QUINS CANVIS POTS ESPERAR?

La veu es torna més greu, surten pèls al cos, creixen els pits i els genitals, apareixen la menstruació (la primera s'anomena menarquia) i l'ejaculació i, en general, el cos s'eixampla i fem una estirada.

Totes aquestes hormones també influeixen en les decisions que prens, en la gestió que fas de les emocions, en l'autocontrol, en les conductes de risc que tries...

A més, a tot aquest torrent d'hormones, s'hi afegeix que ets en una nova etapa de la vida. Has deixat enrere la infantesa i vas fent camí cap al món adult. Potser sents que no encaixes al teu entorn i, fins i tot, que no encaixes en la imatge que tenies de tu. Sembla que tot canvia i això pot fer por... Potser fins i tot sensació de vertigen.



CAP ON  
VAIG?

PER QUÈ  
TOT ÉS TAN  
DIFERENT?

Per què no m'agrada  
el que m'agradava abans  
o no tinc la mateixa  
motivació i il·lusió?

PER QUÈ SENTO  
RÀBIA, TRISTESA...  
TAN SOVINT?

Per què em costa  
relacionar-me  
amb el pare o la  
mare si abans ens  
portàvem bé?

Aquestes són algunes de les preguntes que feu quan s'aprofundeix en el tema. És natural sentir tot això!

Experimentes una mirada nova en un cos nou. Un cos amb el qual potser ja no t'identifiques i que és possible que jutgis sovint. També pot ser que sentis vergonya de mostrar-lo: «Hauria de ser més gros/petit, estret/ample, llarg/curt...»

Potser et compares cada dia amb els cossos que veus a TikTok o a Instagram.

D'una banda, pensa que el teu cos també està en un procés i que es desenvolupa per fases. Dona-li temps! I, de l'altra, necessites acceptar-lo i cuidar-lo al màxim. Et pot donar molt de plaer!

I a tot això, sumem-hi aquestes emocions que sents que se't desborden. Quan notis tota aquesta gran activació emocional (de tristesa, de ràbia, de por...), permet-te sentir-te així i deixa que passi. Escriure et pot ajudar a treure els sentiments i a donar-los paraules. Et recomano que escriguis tot allò que sents, sense filtres. Com si ho volguessis buidar tot al paper (o a les notes del mòbil). Després, podràs reflexionar sobre el que necessites, però primer és important deixar que l'emoció s'expressi. Deixa que surti, que flueixi lliurement.

Tot i que sembla difícil d'acceptar perquè la vivència d'algunes emocions pot ser molt desagradable, són les teves aliades.

Per què? Perquè funcionen com una brúixola que t'ajuda a entendre't i a relacionar-te amb els altres. T'avisen que està passant alguna cosa i que hi has de parar atenció.

Molts cops tot comença amb la sorpresa que et produeix una cosa que no t'esperaves. Després, pot aparèixer la por.

## LA POR

T'ajuda a reconèixer el perill. T'imagines caminant per la sabana i que decideixes acariciar un lleó que et trobes pel camí?

La història podria acabar prou malament, oi? Doncs, la por, en aquesta situació, et dirà que és millor que evitis acariciar-lo perquè no saps com reaccionarà. Per això, diem que la por té una funció adaptativa, és a dir, que cerca protegir-te.

Però quan no és adaptativa? Quan no està en equilibri.

És a dir, en les situacions en què sents molta por d'alguna cosa que no és un perill objectiu (com quan et quedes en blanc en un examen per por de suspendre o no pots parlar a la persona que t'agrada perquè et fa por que et rebutgi). O quan la por no és present en absolut i no veus un possible perill o tens una conducta de risc per a la teva salut (com creure que pots tenir relacions sexuals sense preservatiu perquè tu no et contagiaràs de res).

## LA TRISTESA

Apareix quan hi ha una pèrdua, sigui per la mort d'una persona estimada, la ruptura d'una parella, l'allunyament d'una amistat, la pèrdua d'alguna cosa material, un fracàs... Aquesta emoció crea un espai de reflexió en el qual podem acceptar el que està passant i assimilar aquesta pèrdua. La seva expressió és el plor, així que és important permetre's plorar. No et creguis allò que diuen que plorar és de febles. Al revés! Plorar és ser capaç de mostrar la teva vulnerabilitat i, per fer-ho, cal fortalesa i valentia.

## LA RÀBIA

És molt freqüent durant l'adolescència (i en moltes altres etapes de la vida) i apareix com un motor que ens empeny davant d'un obstacle. O sigui que, ben portada, ens ajuda a posar límits, a no tolerar les agressions i a expressar-nos de manera assertiva. És a dir, de manera que et respectis a tu i les altres persones. Sense manipular ni deixar-te manipular.

En canvi, quan no es controla, es pot convertir en agressivitat (verbal o física). I, si no la tinguéssim, ens convertiríem en persones totalment passives, que no reaccionen davant d'un atac.

Les emocions tenen una funció positiva! Això sí, sempre que les gestionem correctament.

La culpa i la vergonya són emocions més socials, és a dir, que ens serveixen especialment per regular la nostra conducta quan interaccionem amb els altres. Totes dues estan molt influenciades per l'educació que hem rebut, les normes que hem après, etc. Si no les sentíssim, ens costaria molt tenir consciència dels nostres errors o del mal que fem als altres, per exemple.