

La sexualitat

és un puzzle!

El muntem?



I recorda que sempre pots comptar amb mi!

(servei gratuït, confidencial i segur)

→ Em pots escriure un WhatsApp i parlem per xat.

☎ 623 401 530

→ Et puc atendre a l'espai jove Palau Alòs:

Per demanar hora envia'm un WhatsApp al:

☎ 623 401 530

📍 C/ de Sant Pere Més Baix, 55, Ciutat Vella, Barcelona

Metro: Urquinaona | Tren: Arc de triomf



Espai jove sobre
sexualitat, relacions i gènere.

Gaudeix del joc i cuida't!

 **Recorda:** Ningú naixem apreses en sexualitat, i això és el més emocionant! La sexualitat és un camí d'aprenentatge, descobriment i diversió.

 **Cuidar-te és clau:** Quan escoltes el teu cos i les teves emocions, et permet viure el plaer de manera més plena i segura.

 **La teva sexualitat és única:** Cada persona la viu de manera diferent, i totes són igual de vàlides i especials. No hi ha una "manera correcta", només la que et faci sentir bé amb tu mateix i amb els altres.

 **Explora, comunica, respecta i gaudeix!**

**Hi ha moltes peces per escollir!
Explora les possibilitats amb
respecte i llibertat.**

PETONEJAR EL COS

CARÍCIES I MASSATGES

MASTURBACIÓ

SEXE ORAL

CUNNILINGUS

ANILINGUS

FEL·LACIÓ

PENETRACIÓ VAGINAL

PENETRACIÓ ANAL

JOGUINES SEXUALS

FANTASIES SEXUALS



- **Aprendre a dir SÍ o NO és una habilitat poderosa** que necessita de pràctica.
- **Els límits no són fixos;** poden canviar amb el temps i segons com ens sentim. Escolta't i respecta el que necessites tu i l'altre.
- **Respectar els límits de l'altra persona** és una mostra de confiança i cura mútua.



**Els límits són importants
i sexys!**

Comunicació i Autoestima

claus de la sexualitat

COMUNICACIÓ

Parlar sobre el que sentim i destiguem pot fer una mica de vergonya al principi, però fa que tot sigui més fàcil i satisfactori. La comunicació no és només parlar, també és escoltar activament.



AUTOCONeixEMENT I AUTOESTIMA

Dedicar temps a explorar el teu plaer en solitari és essencial:

- T'ajudarà a conèixer-te millor, saber què t'agrada i com.
- Per viure la teva sexualitat sense prejudicis comença per estimar el teu cos i gaudir del teu temps amb tu mateixi.

Cuidar-se en la sexualitat vol dir gaudir-ne més!

- **Escolta el teu cos:** Si alguna cosa no et fa sentir bé, no la facis. Respecta els teus límits i posa't al centre
- **Respecte mutu:** El consentiment és imprescindible. Sempre és un Sí si les dues persones ho volen clarament, no només dient sí.
- **Utilitza mètodes de prevenció** per a les pràctiques sexuals que ho necessitin.

Missatge de La Lore

La sexualitat és com un puzzle que anem construint a poc a poc, que canvia depenent del moment, que es construeix a soles, o es comparteix, amb imaginació i molta escolta.

Tu tries quines peces vols posar-hi: una, dues, totes o cap.

No hi ha pressa ni obligacions!

