

Per a més informació:



**Diputació  
Barcelona**

Àrea de Cohesió Social,  
Ciutadania i Benestar

**Servei de Salut Pública**

Passeig de la Vall d'Hebron, 171

Recinte Mundet

Edifici Serradell Trabal, 2a pl.

08035 Barcelona

Tel.: 934 022 468

[ssp.promosalut@diba.cat](mailto:ssp.promosalut@diba.cat)

[www.diba.cat/salutpublica](http://www.diba.cat/salutpublica)

Gabinet de Premsa i Comunicació. DL B 17509-2020



# Decàleg per a una sexualitat sana



**Diputació  
Barcelona**

## Presentació

La Diputació de Barcelona és una institució de govern local que treballa conjuntament amb els ajuntaments per impulsar el progrés i el benestar de la ciutadania.

En aquest sentit, el Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona, ofereix als municipis barcelonins un conjunt d'eines per ajudar-los a treballar en la promoció d'estils de vida saludable.

La sexualitat forma part de nosaltres des del mateix moment que naixem i té un paper essencial en el nostre desenvolupament com a persones al llarg de tota la vida. És un potent mitjà de comunicació que ens permet gaudir i compartir les nostres emocions i sensacions amb els altres.

Però, cal tenir en compte que una sexualitat mal entesa, viscuda des d'una perspectiva sense control, pot comportar una sèrie de riscos amb greus conseqüències per a la nostra salut present i futura.

Per aquesta raó, us oferim un recull de 10 idees clau per gaudir d'una sexualitat sana que afavoreixi el vostre benestar físic i psíquic.

# 10 idees clau per a una sexualitat sana

- 1 La **sexualitat** és un impuls que ens motiva a buscar afecte, contacte, plaer, tendresa i intimitat.
- 2 És inherent a **tot el cos**, no només als òrgans genitals.
- 3 Una bona **informació** és important contra els falsos mites.
- 4 **El respecte i la comunicació** amb la parella són la base de qualsevol relació.
- 5 **L'orientació sexual** és el desig o atracció sexual cap a persones en funció del seu sexe.



- 6 No hi ha normes sobre l'edat d'**inici** d'una relació, cada persona sap quan està preparada.
- 7 L'ús del **preservatiu** ens fa gaudir d'una sexualitat plena, espontània i natural.
- 8 El preservatiu ens protegeix dels **embarossos no desitjats** i de les **infeccions de transmissió sexual** (VIH/sida, gonorrea, sífilis...).
- 9 Davant d'un possible embaràs demana **suport professional** per prendre la millor decisió.
- 10 La **sida** es transmet per les relacions sexuals i la sang. Recorda que la manera de protegir-te és utilitzar el preservatiu.