

Guia de
recursos de salut del
Consell de la Joventut
de Barcelona

PARLEM DE... SEXUALITAT

"Trenquem estereotips,
desmuntem prejudicis!"

Sexualitat, sexe i pràctiques sexuals

Totes i tots tenim coneixement de la sexualitat, si bé sovint ens costa de definir i generalment, solem evitar parlar-ne. La sexualitat ens acompanya tota la vida, des que naixem. Té diferents dimensions (l'emocional i afectiva, la del plaer, la reproductiva) i és una manera d'expressar-nos i comunicar-nos, de gaudir amb nosaltres mateixos/es i amb altres persones.

La sexualitat de cada persona és única i no hi ha manuals per a viure-la.

Aprenem contínuament, provant a poc a poc i experimentant. En les teves primeres relacions pot ser que sentis certa inseguretat... és normal! A tothom li ha passat el mateix. A més, la imatge que es dona de la sexualitat a les pel·lícules i a la tele és completament artificial, plena de tabús i reduïda al coit (còpula o unió sexual, en la que existeix penetració, sigui vaginal, anal o





bucal) o a l'orgasme. I en realitat, hi ha moltes possibilitats i maneres de besar, acariciar, jugar i obtenir i donar plaer. La clau per a tenir una sexualitat plaent és una bona comunicació, preguntar i explicar.

Parlar-ne al principi pot fer vergonya, però si ens deixem anar és molt més divertit. I hem de tenir en compte que, perquè hi hagi qualsevol tipus de relació sexual, tothom hi ha d'estar d'acord!

La clau
per a tenir una
sexualitat
plaent
és una bona
comunicació

Per altra banda, per sexe entenem les diferències biològiques entre homes i dones associades al nostre aparell reproductiu. Però més enllà d'aquest component anatòmic, el sexe es refereix també a l'acte sexual o les relacions sexuals, que són els comportaments afectius entre dues o més persones, independentment del seu sexe, que poden acabar o no en coït. Per pràctiques sexuals, doncs, entenem totes aquelles qüestions que fan referència a aquestes relacions.

Totes les persones disposem d'una sexualitat pròpia, que construïm al llarg de la nostra vida. Cadascú pot tenir una orientació sexual diferent, gaudir de més o menys impulsos sexuals, tenir relacions sexuals diverses o limitar aquestes només a les relacions amoroses. La sexualitat és tan variada com persones hi ha, ja que tots i totes tenim una manera particular d'expressar-nos i de relacionar-nos amb les altres persones i amb l'entorn.

El sexe no es relaciona només amb els genitals. Una mirada, un petó o una carícia poden ser igual o més plaents.

Precisament, en qualsevol relació sexual és important que tinguem en compte el "petting", terme que engloba certs jocs sexuals: carícies, petons, estimulació mútua, etc., però no inclou les relacions sexuals amb penetració. Ens pot ajudar a conèixer més el nostre cos i el de

l'altre/a, a identificar sensacions pròpies i de la parella, en definitiva, a gaudir i millorar aquest procés d'aprenentatge que impliquen les relacions sexuals compartides.

En tot cas, sexe i amor no han d'anar sempre agafats de la mà, i ha de ser cada persona qui lliurement decideixi i visqui la seva pròpia sexualitat, sent un dret universal i que ningú ha de perdre.





Alguns dubtes que podem tenir...

Estàs obligat/da a tenir relacions sexuals amb la teva parella, si no en tens ganes?

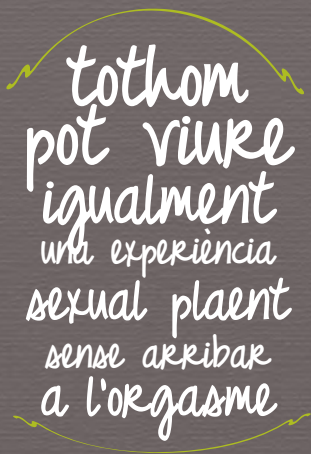
Les relacions sexuals cal tenir-les des del respecte i el plaer, i des de la predisposició d'una i altra persona, sense pressions de cap tipus. És important viure la sexualitat de la manera més saludable possible, amb cura cap a l'altra persona i tenint en compte els riscos que existeixen. Mantenir una relació basada en el diàleg i en el respecte mutu és imprescindible en una relació de parella.

La **masturbació** és una pràctica natural d'autoconeixement per la qual una persona reconeix la libido i experimenta sensacions d'excitació. Estimula els seus òrgans sexuals o els dels altres, amb les mans o amb joguines, amb l'objectiu de cercar plaer. Ara bé, tan està bé si es fa com si no. Hi ha gent que no ho fa de forma conscient, no és obligatori!

Què és un orgasme?

Per orgasme entenem aquell moment més intens d'excitació sexual i sensacions plaents (el clímax), que el primer cop es viu com quelcom indescriptible, totalment diferent al que s'hagi pogut sentir fins llavors. Un procés natural d'orgasme segueix les següents fases: fase d'excitació, fase de meseta (a l'alta excitació es suma tensió muscular, major pressió sanguínea, s'accelera el ritme cardíac i la respiració... i s'incrementa la sensació de plaer), fase d'orgasme (punt àlgid de l'excitació, amb tensió i contraccions musculars i respostes emocionals) i fase de resolució (relaxació).

En els homes es dona generalment amb l'ejaculació, acompanyada en ocasions de contraccions, i després de la fase de resolució ve un període refractari, de recuperació. En el cas de les dones, l'orgasme consisteix en secrecions vaginals i en contraccions musculars a la pelvis. Tinguem clar, però, que qualsevol persona pot viure igualment una experiència sexual plaent sense arribar a l'orgasme, no ha de ser obligatori ni ha de causar frustració no arribar-hi!



tothom
pot viure
igualment
una experiència
sexual plaent
sense arribar
a l'orgasme

Hi ha persones "multi-orgàsmiques"?

Tot i ser més freqüent en les dones, totes i tots podem encadenar els orgasmes en el que coneixem com a orgasme múltiple. En aquests casos, després de l'orgasme no ve la relaxació, sinó que es torna a la fase de meseta i s'incrementa de nou el nivell d'excitació, podent gaudir de varis orgasmes en seqüència. Fins a aquest punt s'hi pot arribar coneixent la tècnica correcta, experimentant i coneixent de ple el propi cos i deixant-nos anar per a viure plenament el desig, sense preocupacions. En el cas dels homes s'aconsegueix si el primer orgasme ha estat sense ejaculació i requereix d'un bon control muscular de la zona púbica, fet que es pot aconseguir amb els exercicis de Kegel.

En el cas de les dones, també es dóna importància a aquests exercicis, que ajuden a treballar la musculatura interna de la vagina. Cal tenir en compte que cada persona viurà els orgasmes de manera diferent. Per algunes l'orgasme múltiple pot anar de menor a major intensitat, per altres pot ser una experiència d'una estona llarga de plaer suau amb alguns pics una mica més intensos, etc. També cal dir que hi ha moltes persones que després d'experimentar plaer no suporten que les estimulin de nou perquè la sensibilitat en la zona és molt elevada; així que el més important és que vivim la nostra sexualitat de la manera que a nosaltres ens doni més plaer!



Importa la mida del penis a l'hora de practicar el sexe?

Aquesta és una de les qüestions que sempre ha preocupat als homes, en bona part degut als estereotips i l'imaginari col·lectiu, pels quals la mida del penis s'associa a la potència sexual i al grau de virilitat de cadascú. Deixant mitologies a banda, *cal tenir clar que la vagina s'adapta al penis*, tant a la seva llargada com a la seva amplada, a la vegada que és al clítoris i a l'entrada de la vagina on la dona sent més plaer. En tot cas, per tenir més sensacions de plaer, el més important és la predisposició de la parella, alliberar les emocions i el desig cap a l'altra persona.



Les persones amb discapacitats gaudeixen de la seva sexualitat?

Naturalment que sí, el sexe és inherent a la condició humana. Segons les necessitats individuals de cada persona caldrà facilitar un suport tècnic, assistencial i/o mèdic, per tal que aquesta pugui gaudir d'una sexualitat lliure i plenament satisfactòria. La sexualitat també s'hauria

de tractar en família. En molts casos trobem sobreprotecció cap als i les joves amb algun tipus de discapacitat, que passa per negar la sexualitat i les necessitats sexuals d'aquests nois i noies. Així la persona pot sentir més frustració per no poder o no saber canalitzar els seus impulsos i donar resposta als seus sentiments, fet que pot provocar un bloqueig emocional.

Quan ens hem de fer revisions ginecològiques?

Com qualsevol metge, els i les ginecòlogues no tenen només la funció de cuidar de nosaltres en cas de problemes sinó que també realitzen tasques de prevenció i ens ajuden a conèixer el nostre cos.

És important per a les noies fer-se una primera revisió després d'un any de tenir relacions sexuals o, sinó, a partir dels 16-17 anys (a no ser que es tinguin molèsties o dolors; llavors seria imprescindible anar-hi!) Més enllà d'una revisió rutinària de l'aparell reproductiu, aquesta visita també servirà per solucionar qualsevol dubte que es tingui. Deixant de banda la vergonya inicial, serà una visita de gran profit! Ara bé, les revisions mèdiques no són pas una qüestió que afecti només a les dones: pels nois, més enllà de quan es tinguin qualsevol tipus de molèsties, és recomanable assistir a un especialista de tant en tant (uròleg o andròleg).



Orientació sexual

Per orientació sexual entenem l'atracció física i emocional que sentim envers altres persones del mateix sexe (homosexualitat), de l'altre sexe (heterosexualitat) o bé independentment del seu sexe (bisexualitat).

L'orientació sexual d'una persona no es pot reconèixer a simple vista i no es defineix per comportaments o aficions concretes atribuïdes històricament a un gènere o altre.

Alguns dubtes que podem tenir...

"Què he de fer si una persona propera em diu que és homosexual?"

Sovint les persones heterosexuales es plantegen aquesta qüestió, i cal desdramatitzar-la. Si un amic, una companya de classe, un germà o un altre familiar ens explica que és homosexual cal reaccionar amb normalitat: donem-li suport, és la mateixa persona!

"Com sé quina és la meua orientació sexual?"

Si hi ha algun dubte al respecte, hem de tenir clar que *cada persona té la seva pròpia resposta a aquesta pregunta.* Cal reflexionar, pensar en els nostres sentiments i tenir en compte que molts altres joves com nosaltres s'han hagut de plantejar aquesta resposta. És un procés personal, que anirem descobrint amb les nostres experiències i que és normal que ens provoqui dubtes. El fet de viure en un entorn on la majoria de persones siguin heterosexuales no vol

dir que no puguem viure lliurement les nostres emocions o sentiments i la nostra sexualitat, sigui quina sigui la nostra orientació sexual. I si ens cal suport, de ben segur que en trobarem a la colla d'amistats o la família, encara que inicialment es puguin sorprendre. Pensa, per exemple, que si uns pares pressuposaven que el seu fill o filla era heterosexual, tenien una idea de com seria el seu futur personal que potser no acaba d'encaixar amb el que ell o ella desitja, i necessiten també temps per ser-ne conscients de la mateixa manera que el o la jove pot haver trigat a assumir també la seva pròpia orientació sexual. Com a ajuda, a l'apartat de Recursos hi ha una sèrie d'associacions que podran donar suport en aquells casos que sigui necessari.

“És convenient mostrar la meva orientació sexual?”

Aquesta és una decisió estrictament personal que no

permet un “sí” com a única resposta i que també depèn del tarannà de cadascun i cadascuna. Cada persona decideix a qui, on i quan farà aquest pas, si és que vol fer-lo.

“Què puc fer si em sento agredit/da o discriminat/da?”

És important conèixer els nostres drets individuals i, per tant, exigir que se'ns respecti si ens sentim víctimes del sexisme o l'homofòbia. No n'hi ha prou en denunciar les agressions físiques, sinó que hi ha moltes maneres de causar danys que són molt més subtils que també cal eliminar.

Sigues tu mateix/a! I tingues en compte que hi ha diverses entitats que disposen de gabinets d'ajuda psicològica i jurídica, que són gratuïts, anònims i confidencials. Consulta els Recursos que t'ofereix més endavant!

2

Mètodes de **PREVENCIÓ** evita les pràctiques de risc

En qualsevol relació sexual és imprescindible que es tinguin en compte mètodes de prevenció per tal d'evitar tant embarassos no desitjats com la transmissió de les *Infeccions de Transmissió Sexual (ITS)*. Les més freqüents són el VIH/sida, la sífilis, l'herpes, la gonorrea, l'hepatitis B, el papil·loma humà i el limfogranuloma veneri.

Aquestes infeccions es contrauen durant les pràctiques sexuals, amb penetració o sense. Les principals vies de transmissió són la penetració vaginal, anal i oral. Les ITS es poden afrontar si se segueix un tractament sota control mèdic, però totes elles són cròniques (no tenen curació). Tot i que hi ha tractaments que milloren la salut i la qualitat de vida, sempre és millor prevenir. Per això has de tenir en compte que l'únic mètode anticonceptiu que alhora minimitza la transmissió d'aquestes infeccions és *el preservatiu femení i el masculí (condó)*.

A més és un dels diversos mètodes anticonceptius que existeixen, d'elevada fiabilitat si se'n fa un ús correcte i sense contraindicacions. Generalment estan elaborats amb làtex però, per aquelles persones al·lèrgiques a aquest material, n'hi ha també de poliuretà. Tan els preservatius masculins com els

femenins tenen la funció d'evitar que els fluids (semen, sang, fluid vaginal) entrin en contacte amb les mucoses (sobretot mucosa anal, vaginal i gland). Hem de gaudir d'un sexe més segur!

Tingues en compte que...

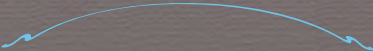
És important conèixer el nostre estat de salut, encara que utilitzem mètodes de prevenció. Per això, si hem tingut relacions sexuals amb cert risc, no ens podem quedar amb el dubte i és important que ens fem la prova de detecció del VIH i altres ITS. També podem demanar que es tingui en compte a les analítiques generals al teu Centre de Salut.

Els mètodes anti-conceptius

A banda dels preservatius femení i masculí, hi ha altres mètodes anticonceptius. Tot i que aquests altres no eviten la transmissió de ITS, són tan eficients com els preservatius a l'hora d'evitar embarassos. En tots els casos es recomana una visita mèdica prèvia per a valorar possibles contraindicacions (sobretot en el cas de mètodes hormonal) i informar-se'n per a fer-ne un ús correcte. Cal destacar que, a part del condó masculí, la resta de mètodes

anticonceptius afecten només a les dones. Per tant, són elles les que han de prendre la decisió definitiva d'optar per aquest mètode, un cop s'hagin informat del seu ús i de les possibles conseqüències que poden tenir. Això s'ha de tenir especialment en compte amb els mètodes anticonceptius hormonal, ja que el seu consum pot derivar en:

- Un augment del risc de malalties cardiovasculars, increment de la tensió arterial.
- Un increment del risc de càncer de mama.
- Embarassos no desitjats, si no se'n fa l'ús adequat. Fem especial incís en això perquè les pastilles s'han de prendre sempre a la mateixa hora i no oblidar-se'n cap, sinó disminueix la seva eficàcia. Tampoc es poden prendre alhora que es consumeixen antibiòtics.
- Varius o, fins i tot, trombosi; a causa d'una major coagulació de la sang.
- Altres efectes secundaris, com poden ser cefalees o una baixada de la libido o desig sexual.



Per tot plegat és important que les dones no cedeixin a les pressions de la parella i, abans de prendre cap decisió, recorrin al seu metge de capçalera per tal de tenir una informació completa sobre aquests mètodes i les seves contraindicacions. Dit això, recopilem informació sobre els principals mètodes d'anticoncepció, a banda del condó:


Diafragma

Mètode anticonceptiu de barrera però no tan eficaç com els preservatius per a evitar la transmissió de ITS. És un caputxó de goma de forma esfèrica, té un anell flexible que es col·loca a la vagina i impedeix que els espermatozoides arribin al coll uterí. És eficaç en la prevenció d'embarassos si s'utilitza acompanyat sempre d'una crema espermicida, que es posa a banda i banda del caputxó. És convenient que professionals especialitzats siguin els que ensenyin a col·locar-lo. Un

dels motius és perquè el diafragma té diferents mides i, per tant, seria convenient anar a un Centre d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva, on el personal recomana la mida més adient per cadascuna.

Dispositiu Intrauteri (DIU)

És una petita peça de plàstic flexible, de forma semblant a una T. Es tracta d'una senzilla inserció mitjançant un petit aplicador que fa el ginecòleg o ginecòloga. Es posa durant la menstruació [ja que és en aquest moment quan el coll de l'úter està més obert]. Com que es porta dins de la matriu, no molesta a l'hora de mantenir relacions sexuals. N'hi ha de diferents tipus i models. Es pot portar de 2 a 5 anys, depenent del model. Un cop passat aquest temps, s'ha de retirar i, si es vol, posar-ne un altre de nou. No és un mètode ideal per a noies joves, però es pot utilitzar si hi ha contraindicacions amb els altres mètodes.



Píndola anticonceptiva

És un mètode anticonceptiu hormonal; un medicament que conté estrògens i progesterona, substàncies d'origen sintètic semblants a les hormones que produeix el cos femení. A grans trets, aquestes substàncies, a través de la sang, enganyen a la glàndula hipòfisi del cervell evitant que aquesta doni l'ordre de produir òvuls als ovaris. Aquest és un mètode reversible, que no protegeix de les ITS i que només pot prendre's sota rigorós control mèdic.

Anell vaginal

Mètode anticonceptiu hormonal que consisteix en un anell de plàstic flexible de 54 mm de diàmetre que es col·loca a la vagina durant 3 setmanes i allibera hormones per tal d'evitar l'embaràs, inhibint l'ovulació.

Pegats anticonceptius

Mètode anticonceptiu hormonal que consisteix en una fina làmina de color beix en forma de quadrat de 4,5 centímetres de superfície i 1 mil·límetre de gruix que s'enganxa sobre la pell. Aquest pegat, d'eficàcia anticonceptiva elevada, allibera lentament hormones que passen a la sang a través de la pell i eviten l'embaràs, inhibint l'ovulació.

gaudeix
d'una bona
sexualitat

Implants subcutanis

Mètode anticonceptiu hormonal que consisteix en una o dues varetes flexibles (de 4 cm de longitud i 2mm de diàmetre), que es col·loquen sota la pell del braç i alliberen petites quantitats d'hormones (gestàgens). D'eficàcia anticonceptiva molt alta, no protegeixen de la transmissió de ITS i poden produir alteracions en el cicle menstrual. És necessària una visita mèdica per a descartar possibles contraindicacions i per a col·locar-los. Posteriorment es poden palpar, però no es veuen.

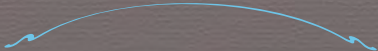
Injectables intramusculars

Mètode anticonceptiu hormonal, compost per gestàgens i que s'administra cada tres mesos. D'elevada eficàcia anticonceptiva, els injectables no protegeixen de la transmissió d'ITS. Requereix d'una visita mèdica prèvia per a valorar-lo i descartar possibles contraindicacions.

Alguns
dubtes
que
podem
tenir...

“Si sóc verge, puc quedar-me embarassada al primer coit vaginal?”

La idea preconcebuda en torn a que una dona no pot quedar-se embarassada en la seva primera relació sexual no té cap mena de fonament i segurament es recolza en una mala interpretació de la figura de l'himen, membrana que cobreix parcialment la vagina fins a les primeres penetracions vaginals però que no té res a veure amb l'aparell reproductor.




Cal tenir ben clar que tota dona fèrtil es pot quedar embarassada a partir de la seva primera regla si té relacions sexuals amb penetració o ejaculacions a l'entrada de la vagina, a no ser que utilitzi mètodes anticonceptius de forma adequada.

La marxa enrere evita l'embaràs?

La marxa enrere, pràctica coneguda també com a coitus interruptus, consisteix en que un home ejaculi fora de la vagina per evitar fecundar l'òvul en una relació sexual. És una pràctica amb molt de risc, ja que abans de l'ejaculació és possible que la noia es quedi embarassada a través del líquid preseminal. A més, no evita la transmissió de les ITS.

Què són els lubricants? Quan és necessari utilitzar-los?

El lubricant és una substància que serveix per facilitar el contacte entre superfícies sense que es produeixi abrasió o fricció. En el sexe, és especialment important en les primeres relacions. S'utilitza sobretot en aquells coits on falta lubricació natural, siguin anals o vaginals, evitant així possibles ferides. Ara bé, si els utilitzem durant la penetració cal que els lubricants siguin hidrosolubles, ja que sinó poden produir porositats i malmetre els condons. És important no utilitzar mai olis corporals, mantega, glicerina, etc.



Podem utilitzar lliurement joguines sexuals?

Les joguines sexuals són tot un conjunt d'instruments que ajuden a estimular les fantasies i viure una sexualitat diversa. S'utilitzen per cercar plaer, sigui a un/a mateix/a o bé a

altres persones, si bé en molts casos es troben associades a la masturbació individual. Vibradors, Boles Ben Wa –boles xineses-, dildos de tot tipus, anells pel penis o nines inflables són algunes d'aquestes joguines. La proliferació d'aquestes joguines s'ha anat normalitzant a mesura

que s'han anat trencant visions caduques envers la sexualitat. Tot i això, cal fer un bon ús d'aquests articles, procurant que estiguin nets, i en cas de compartir-los, posar-hi un condó que s'ha d'anar canviant per tal d'evitar la transmissió de ITS.

La penetració anal pot comportar conseqüències a la llarga?

Generalment associem penetració anal amb homosexualitat, si bé el sexe anal, inclosa la penetració, és una pràctica plaent més, que no entén d'orientació sexual. Homes i dones poden gaudir del sexe anal, sigui manualment, amb el penis o bé amb l'ús de joguines sexuals, sempre i quan vingui de gust. No ha de ser obligatori, sinó fruit de les fantasies i del morbo. Cal tenir en compte que l'anus no té un sistema de lubricació propi i forma part de l'aparell excretor, però això no té perquè suposar un problema a l'hora de practicar el sexe anal. La penetració anal en sí mateixa no comporta a la llarga problemes d'incontinència, l'anus és un esfínter que té una certa capacitat de contraure's i dilatar-se. Ara bé, provoca un deteriorament de la mucosa i fissures, per això la importància de l'ús del preservatiu per a prevenir el VIH/ SIDA i altres ITS, així com l'ús de lubricants hidrosolubles i una bona higiene.

3

RECURSOS

Per a qualsevol consulta o dubte que puguem tenir sobre la sexualitat, els seus riscos i els mètodes de prevenció, aquí recollim alguns recursos d'interès:

En Boles

(Consell de la Joventut de Barcelona)

Web amb informació i recursos sobre la sexualitat i les Infeccions de Transmissió Sexual.

www.cjb.cat/enboles

Sexe Joves

(Institut Català de la Salut)

Informació sobre el cos i la sexualitat, les primeres vegades, anticoncepció, infeccions de transmissió sexual o avortament.

www.sexejoves.gencat.cat

Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS)

Atenció psicològica i social, assessorament i consultes sobre sexualitat i afectivitat especialitzades en joves. Centre alternatiu per a la realització de la prova de VIH i sífilis. Consultes presencials, telefòniques o on-line.

C/ La granja, 19, baixos

Tel: 93 415 10 00

(línia d'atenció telefònica)

www.centrejove.org

061 - Sanitat Respon

(Generalitat de Catalunya)

Atenció ciutadana, amb informació sanitària i consells de salut 24 hs al dia, trucant al telèfon 061.

Associacions que duen a terme tasques d'assessorament i acollida a nois i noies

Associació Candela

Per a consultes on-line sobre les relacions afectives, per a parlar de dubtes i problemes relacionats amb l'amor, la sexualitat o la preferència sexual.

<http://candela.pimienta.org>

candeladigame@yahoo.es

Federació ECOM

Atenció a persones amb discapacitat física, també en l'àmbit de la sexualitat.

Tel: 93 451 55 50

www.ecom.cat

ecom@ecom.cat

Associació Universitària Sin Vergüenza

Disposa d'un servei d'acollida i d'un espai de trobada i d'intercanvi d'experiències entre joves gais, lesbianes, bisexuals o trans.

www.sinver.org · sinver@sinver.org

Associació de Mares i Pares de Gais i Lesbianes (AMPGIL)

Per saber com parlar amb la família sobre l'orientació o identitat sexual, la guia "Com dir-ho als teus pares" que hi ha a la seva web és molt recomanable!

Tel: 656 43 36 24 · www.ampgil.org

ampgil@ampgil.org

Associació Catalana per la Integració d'Homosexuals, Bisexuals i Transsexuals Immigrants (ACATHI)

Disposa de serveis d'assessoria psicològica i jurídica, així com d'un espai d'acollida i orientació.

Pl Robert Gerhard, 3-4

www.acathi.org · acathi@acathi.org

Casal Lambda

Disposa de serveis d'assessoria jurídica i psicològica per a joves LGBT C/ Verdaguer i Callís, 10

Tel: 93 319 55 50

www.lambda.cat · info@lambdaweb.org



ESPAI JOVE LA FONTANA
c/ Gran de Gràcia, 190 · 08012 Barcelona
Tel. 93 265 47 36 | cjb@cjb.cat | www.cjb.cat

En conveni amb:



**Ajuntament
de Barcelona**
Salut

Llicència:



Creative Commons: Reconeixemen - NoComercial - CompartirIgual. No es permet un ús comercial de l'obra original ni de les possibles obres derivades, la distribució de les quals s'ha de fer amb una llicència igual a la que regula l'obra original.

Consulta totes les publicacions del CJB a:
www.cjb.cat/publicacions