



DIA MUNDIAL DE LA  
SALUT SEXUAL

# 6 RECOMANACIONS PER GAUDIR DE LA SEXUALITAT DURANT LA FESTA MAJOR DE SABADELL

@actuavalles  
[www.actuavalles.org](http://www.actuavalles.org)





DIA MUNDIAL DE LA  
SALUT SEXUAL

# 1. PRESERVATIUS

(per penis, per vulva, anus... el que s'ajusti a tu!). Ara bé, si no l'has utilitzat del tot o se t'ha trencat, segueix llegint perquè tens altres formes de cuidar-te ;)

@actuavalles  
[www.actuavalles.org](http://www.actuavalles.org)





DIA MUNDIAL DE LA  
SALUT SEXUAL

## 2. PROVES D'INFECCIONS DE TRANSMISSIÓ SEXUAL

Te n'has fet mai? És l'única forma de conèixer la teva salut sexual! Te les pots fer a Actuavallès (619 77 86 56), al CAP, als centres d'atenció a la salut sexual i reproductiva (ASSIR) i en algunes farmàcies.

@actuavalles  
[www.actuavalles.org](http://www.actuavalles.org)





DIA MUNDIAL DE LA  
SALUT SEXUAL

## 3. PASTILLA DEL DIA DESPRÉS

És una estratègia anticonceptiva d'urgència. És important que la vagis a buscar el més aviat possible. La pots demanar al CAP, als centres d'atenció a la salut sexual i reproductiva (ASSIR), als hospitals o comprar-la a la farmàcia (sense recepta i a partir de 16 anys).

@actuavalles  
[www.actuavalles.org](http://www.actuavalles.org)





DIA MUNDIAL DE LA  
SALUT SEXUAL

## 4. PROFILAXIS POST EXPOSICIÓ (PEP) PEL VIH

És un mètode que s'utilitza si has tingut una relació sexual amb probabilitat de transmissió del VIH (penetració anal o vaginal sense condó). Demana-la al servei d'urgència de l'Hospital abans de 72h després de la pràctica sexual.

@actuavalles  
[www.actuavalles.org](http://www.actuavalles.org)





DIA MUNDIAL DE LA  
SALUT SEXUAL

## 5. LUBRICANTS

No és un mètode anticonceptiu però facilita tenir relacions sexuals, redueix la probabilitat de ferides i el risc que se't trenqui el condó!

@actuavalles  
[www.actuavalles.org](http://www.actuavalles.org)

