

Salut

RITMES SEXUALS DIFERENTS

Que el desig oscil·li és normal. Per tant, que a vegades no encaixi amb el de la parella, també és normal. Només hem de trobar la manera de portar-ho bé.

«**N**omés ho fem quan ella vol», «Ho fem molt poc», «Em sento utilitzada», «Ell no en té mai ganes», «Només ho fem X vegades al mes»... Totes aquestes frases tenen a veure amb els ritmes sexuals diferents. Quan les necessitats sexuals no són iguals en els dos membres de la parella, si no se sap gestionar bé poden aparèixer problemes importants. Anem a veure uns quants conceptes bàsics sobre els ritmes sexuals que ens poden ajudar a enfocar bé aquesta situació. Per començar, en les relacions sexuals no hi ha una freqüència normal, ni correcta. Això depèn únicament i exclusiva de cada parella. Una funcionarà bé tenint relacions tres vegades al dia, i una altra una vegada al mes. Si als dos membres de la parella els sembla bé, està bé.

El desig sexual depèn de molts factors i va canviant. Depèn de com estem de salut, dels nivells hormonals, de la comunicació amb la parella, de l'estat d'ànim i de mil coses més. Per tant, que el desig oscil·li és normal. Per tant, que a vegades no encaixi amb el de la parella, també és normal. Només hem de trobar la manera de portar-ho bé.

Quan un dels dos membres de la parella diu «només ho fem quan ell/a vol», s'equivoca. En realitat només ho fan quan coincideixen tots dos. Quan un té el desig més alt que l'altre, ha d'entendre que tindran relacions sexuals quan ell tingui desig –que el sol tenir– i l'altre també –cosa que no passa sovint-. D'aquí neix la sensació, errònia, de fer-ho només quan l'altre vol. És important tenir clar que les relacions sexuals es produeixen quan en tenen ganes tots dos.

El membre de la parella que en té més ganes es pot sentir abandonat, poc atractiu, poc desitjat, poc estimat. Això és important. El membre de la parella que en té menys ganes es pot sentir incomprès, pressionat, obligat, utilitzat. Això també és important. Intentar comprendre com se sent l'altre pot marcar una diferència, pot fer que les coses es comencin a solucionar. Què més podem fer?

Primer de tot, parlar, parlar i parlar. Explicar com ens sentim perquè l'altre ens compregui. A vegades hi ha coses que per nosaltres són obvietats però que l'altre, perquè és una altra persona

i té les seves coses al cap, no veu. Dir-ho tot. «Em sento pressionat», per exemple. Poder dir això, sense fer mal, i que l'altre ho pugui escoltar, comença a fer un canvi. (Ostres, se sent pressionat? I jo aquí sentint-me com una princesa abandonada. Em sap greu que se senti pressionat.)

Acceptar que tenim aquests ritmes diferents, sense culpabilitzar ningú. D'acord, jo en tinc més ganes que ell/a. Això és així, és una realitat i no passa res. D'acord, en aquest moment tenim ritmes sexuals diferents. (Acceptar això com a cosa que passa i que és neutra, sense que sigui culpa de ningú, també marca una diferència.)

Intentar adaptar-se i no forçar res. El que en té més ganes, per exemple, pot fer servir la masturbació per regular-se una mica. Per altra banda, també, pot intentar provocar el desig de la seva parella, però mai des del retret. No ha de forçar ni fer sentir malament l'altre, de cap manera, però pot intentar despertar-li el desig. Intentar entendre com funciona, què li agrada, com el/la pot seduir... sense retrets. L'altre, el que en té menys ganes, no ha de tenir relacions si no li ve de gust. El sexe no s'ha de convertir mai en una tasca. Però ha de deixar de tancar-se en banda. Deixar-se seduir, relaxar-se. Pot passar que si ens sentim obligats a tenir relacions sexuals, a la més mínima insinuació ens tanquem hermèticament. Perquè això no passi hi ha d'haver una cosa molt clara, que s'ha de posar a sobre la taula: no tots els acostaments sexuals han d'acabar amb una relació amb penetració. Hem de ser més flexibles. El que en té poques ganes, si l'altre el comença a tocar, o l'abraça, o li fa un petó, pot tallar-ho immediatament per la por que l'altre s'animi sense que a ell li vingui de gust. Si entenem les relacions d'una manera més flexible podem jugar –vinc i et faig un petó i et toco una mica però ja no en tinc més ganes i em retiro–, fins allà on vulguem, perquè el nostre desig se senti lliure i pugui anar veient fins on vol arribar.

Us animo a intentar recuperar –si és que l'heu perduda– una sexualitat espontània, honesta, sense retrets i sense obligacions, com els nens petits, amb amor cap a vosaltres i cap a la vostra parella. Començant a poc a poc i fins allà on cadascú vulgui arribar, les vegades que hi vulgui



S'ha establert un Pla d'Acció d'Higiene de Mans.

El SSIBE estén el projecte de Seguretat dels Pacients també a l'atenció primària

► Es va començar a posar en marxa el 2009 a l'hospital de Palamós i al centre Palamós Gent Gran

PALAMÓS | DdG

■ El projecte de Seguretat dels Pacients iniciat a l'hospital de Palamós i al centre Palamós Gent Gran s'estendrà cap als centres d'atenció primària del Consorci Assistencial del Baix Empordà (CABE), reforçant així les línies ja endegades aquests darrers 6 anys.

Des de febrer de 2009, SSIBE forma part d'un projecte aleshores pioner a Catalunya sobre la Gestió Integral de Seguretat dels pacients. Actualment, la Seguretat dels Pacients s'ha implantat amb èxit i consolidat amb força en aquelles àrees implicades, havent assolit una gran envergadura dins de SSIBE, segons destaquen els seus responsables.

Per aquest motiu, a l'entitat es va crear un espai específic de Seguretat dels Pacients a la seva Intranet i Web, on s'hi recull informació de les diferents línies i projectes que engloba la Seguretat dels Pacients.

De moment SSIBE, en aquesta nova etapa, ha invertit 1.300 hores

de formació a l'atenció primària que es podran sumar a les gairebé 6.000 ja fetes des de 2009.

A l'atenció primària s'ha incorporat un sistema de registre que, a partir de comunicats dels professionals assistencials, permetrà detectar febleses en el sistema i poder executar accions de millora en benefici de la qualitat i la seguretat dels pacients tal i com s'ha fet en l'àmbit d'Hospital de Palamós i PGG on, fins a l'actualitat, s'han registrat al voltant d'uns 900 esdeveniments adversos i incidents.

A més, consonància amb els objectius establerts per l'OMS, SSIBE també s'ha marcat com a objectiu prioritari aconseguir una millora en els sistemes de prevenció de les infeccions nosocomials a través d'una major adheència de la higiene de les mans, per part dels professionals sanitaris, amb preparats d'alcohol.

Tal com es va fer a l'hospital, s'ha establert un Pla d'acció d'Higiene de Mans específic per atenció primària que es desplegarà al llarg dels propers dos anys.

En aquesta línia, els treballadors de l'àmbit hospitalari tenen com a fita l'avaluació de la tècnica d'higiene de mans, que consisteix en una avaluació directa de com cada professional es renta les mans.

Helena Boadas

SEXÒLOGA
► helenaboadas@gmail.com



Entreguen una beca de 10.000 euros a l'Idibgi

► EL GRUP DE NEURODEGENERATIVES I NEUROINFLAMACIÓ DE L'IDIBGI ha rebut la beca de 10.000 euros de la Fundació Genzyme per a un dels seus projectes per a investigar l'esclerosi múltiple. El projecte becat està liderat pel doctor Lluís Ramió-Torrentà i se centra en buscar biomarcadors moleculars implicats en el desenvolupament i diagnòstic de la malaltia i la resposta al tractament.



SALT

Segona Marató de Ball de l'Oncolliga a l'Espai

GIRONA | DdG

■ La Fundació Oncolliga Girona celebrarà dissabte la segona edició de la Marató de Ball en benefici de l'entitat. L'Espai Gironès, l'escola de ball Sibiem i l'Ajuntament de Salt col·laboren en aquesta activitat, que se celebrarà al pàrquing de l'Espai Gironès d'11 a 1 del migdia i inclourà dues masterclass, una de zumba i una altra de salsa. Les persones que hi vulguin participar han de fer un donatiu de 3 euros. Per a inscripcions cal posar-se en contacte amb l'Oncolliga.

GIRONA

Xerrada Saludable sobre la febre dels nens

GIRONA | DdG

■ La febre en pediatria serà el lema de la conferència que la Mútua General de Catalunya en col·laboració amb la Clínica Girona oferiran avui a les 7.30 del vespre a Girona. En el marc de les Xerrades Saludables de la mútua, la doctora Anna Maria Piera Carerras parlarà de com tractar la febre quan es tracta de nens en una xerrada oberta. Serà a l'oficina de la Mútua General de Catalunya a Girona (ronda Sant Antoni Maria Claret).