

EDITA:



www.cjb.cat

C/Gran de Gràcia, 190 08012 Barcelona

Tel 93 265 47 36

cjb@cjb.cat



EN CONVENI AMB:



Ajuntament
de Barcelona
Dona i Drets Civils

iStockphoto

GUIA DE RECURSOS

DEL CONSELL DE LA JOVENTUT DE BARCELONA

Jo no vull ser

Pilota d'Or

Ides i consells per a nois que volen ser lliures

Trenca amb els estereotips!

Aquesta és una guia breu on podràs trobar **algunes reflexions i consells per a viure la sexualitat i l'afectivitat d'una manera lliure i enriquidora.**

Tot i que els temps canvien, a la nostra societat continuen existint idees estereotipades sobre com són els homes i les dones que generen relacions desiguals, i aprenem a seguir uns models de masculinitat que sovint ens posen en papers d'agressivitat i autoritat que ens deixen amb pocs recursos a l'hora de relacionar-nos. Amb algunes de les coses que ens ensenyen als nois ens hi sentirem identificats, però amb d'altres segur que no. Tot i que cada noi és diferent és molt probable que a tots ens preocupin coses semblants. Per aquest motiu, **aquesta guia és una invitació a pensar per tu mateix sobre la teva vida, les teves emocions, la teva sexualitat o les relacions que construeixes.** Perquè el que és important no és el que aprens sinó el que tries.

Emocionat'e



Te'n recordes quan de petit et torturaven amb allò de que els nens no ploren i que plorar és de nenes...? Ens posen aquesta imatge de l'home dur, l'home de debò, que com a molt fa mig somriure per a expressar qualsevol emoció... i es perd la vida! Quan no vivim les diferents emocions que sentim i les reprimim, la situació no es resol, es queda dins per sempre i pot fer molt mal.

EMOCIONAR-SE ÉS VIURE!

Les emocions són una de les coses que més ens mouen a la vida. Ens fan aprendre, sentir... Hi ha un munt d'emocions diferents que ens fan sentir coses molt bones com l'alegria, la il·lusió, el desig, la satisfacció... I d'altres que són més complicades de gestionar com la tristesa, la ràbia, la por, la inseguretat, la gelosia... Ens han ensenyat a transformar totes les emocions complicades que sentim en ràbia i a resoldre aquesta ràbia amb violència.

Però **la violència no només fa mal a les persones que t'estimes** (la teva parella, la família, els amics...) **sinó que també et fa mal a tu mateix.**

Respirar profundament i parar-te a pensar què sents, comunicar les coses que no et fan sentir bé i intentar posar-te al lloc dels altres són algunes claus que t'ajudaran a resoldre les diferents situacions que et trobaràs a la vida, de manera que no t'hagis de penedir del que fas i puguis sentir-te bé amb tu mateix per a gaudir de les teves relacions.

La sexualitat

Als nois ens han venut que per demostrar que som homes de veritat hem d'estar sempre a punt, portar la iniciativa, saber-ho tot, lligar amb moltes persones i explicar històries de sexe inventades per tal d'impressionar. A més, hem d'ocultar els nostres sentiments, pors o dubtes sobre la sexualitat i aparentar seguretat. Però saps què? Tot això no cal... No cal que parlis sempre de sexe si no en tens ganes, que t'inventis històries, que intentis lligar encara que estiguis molestant i insistint. Segur que no vols lligar amb algú a qui no agrades. No cal que t'interessis el sexe tant com sembla que interessa als altres. **Si no et sents així, no et deixis arrossegat pel corrent i sigues tu mateix!**

VIU LA SEXUALITAT! (I DEIXA VIURE-LA!)

La teva sexualitat és única i no hi ha manuals per viure-la. Això vol dir que **aprenem continuament, provant a poc a poc i experimentant**. Probablement, en les teves primeres relacions et sentis perdut, insegur... és normal! A tothom li ha passat el mateix. A més, **la imatge que es**



dóna de la sexualitat a les pel·lícules i a la tele és completament artificial, plena de tabús i reduïda al coit o a l'orgasme quan hi ha tantes possibilitats i maneres de besar, acariciar, jugar i obtenir i donar plaer. És important que coneguis el cos de la teva parella i els seus gustos perquè cada persona és diferent. **La clau** per a tenir una sexualitat plaent **és una bona comunicació, preguntar i explicar**. Parlar al principi pot fer vergonya però si et deixes anar veuràs

que és molt divertit. La comunicació també és molt important per què s'ha de tenir en compte que arribar a un punt no obliga a continuar. **Una relació s'acaba quan es vol.** Perquè hi hagi qualsevol tipus de relació sexual ha d'haver-hi consentiment, és a dir, que les dues persones hi estiguin d'acord.

EL SEXE SENSE RISCOS!

També has de tenir cura cap a tu i cap a l'altra persona i no exposar-la a cap risc. Per això **l'ús de mètodes anticonceptius** o de prevenció de contagi de les Infeccions de Transmissió Sexual (ITS) **és cosa de dos.** Hi ha nois que van a la seva, que pensen que és millor enrotllar-se sense protecció, que ells controlen, com si un embaràs no fos la seva responsabilitat. **Utilitza el condó!** Les relacions sexuals només es gaudeixen si tu i la teva parella teniu la seguretat que no hi haurà problemes. Sinó, poden ser un bon maldecap. Aprèn a cuidar-te i a cuidar! Proposa l'ús del preservatiu des del primer moment. I si alguna vegada tinguessis dubtes, problemes de salut sexual o un embaràs no desitjat, **hi ha recursos per a joves on t'atendran i t'informaran molt bé.** Te n'informem en aquesta mateixa guia.



T'AGRADEN ALTRES NOIS?

Potser t'has preguntat si ets gai o bisexual. **Si aquest és el teu cas, no tinguis por i segueix els teus desitjos i curiositat.** La teva preferència sexual és tan plaent, sana i normal com qualsevol altra i hi ha molts nois que se senten com tu. **És important que no ho visquis com un secret.** Intenta explicar-ho a les persones de la teva confiança per a sentir-te tu mateix. Pot passar que el teu entorn sigui conservador i no t'ofereixi comprensió o suport i, sovint, la part més difícil és dir-ho a la teva família. **Recorda que tu triaràs a qui explicar-li i el moment adequat.**

Relacions d'è

Si ens fixem en les pel·lícules o intentem recordar els contes que llegíem de petits, sembla que l'amor sigui una cosa ben diferent per a nois i noies. Però això no és així. **Cada persona és diferent i també ho és cada relació. Oblida't dels rols clàssics i del que s'espera de tu.** Les noies ja no esperen que siguin els nois els que les demanin per sortir. Moltes d'aquestes idees estan passades de moda i, francament, són molt avorrides.

Enamorar-se és una experiència bonica i intensa. Les relacions ens fan donar el millor de nosaltres mateixos i ens provoquen tot tipus d'emocions. Però **al voltant de l'amor també hi ha idees molt negatives que ens fan patir i transformen les nostres relacions** en malsons.



NO ANEM BÉ QUAN...

- » **Comença a haver-hi faltes de respecte** (fer callar la teva parella, ridiculitzar-la a ella, als seus gustos, opinions...)
- » **Sents que has de controlar tot el que fa,** amb qui va, com es vesteix i ja no confies en el que diu...

- » **Et sents gelós** constantment i de forma injustificada...
- » **Si discutiu tota l'estona** i les discussions puguen de to a la mínima de canvi...
- » **Si hi ha amenaces i xantatges...**

Si et trobes en alguna d'aquestes situacions has de començar a pensar que les coses no van bé. Aquesta relació ja no es basa en la confiança i el respecte i **comença a ser una relació abusiva.** Potser ja no voleu el mateix i és molt millor veure-ho a temps que no pas fer-vos mal inútilment. Recorda què és allò que t'agradava de la teva parella i pensa si encara t'agrada o l'estàs intentant canviar.

En una relació on hi ha amor no hi ha violència, sinó respecte i acords mutus. **Cuidar, escoltar, mostrar afecte és cosa de dos.** Per saber si estàs en una relació sana, **pregunta't si ets feliç,** si la teva parella és feliç, si podeu **parlar amb tranquil·litat,** si us tracteu amb **respecte** i us doneu la **llibertat** que necessiteu mútuament, si cadascú de vosaltres té els seus projectes personals i us doneu recolzament.

Si l'amor és un embolic, ara pots desembolicar-lo!



Amb les amistats, sigues tu mateix!



T'has trobat mai en la situació d'haver de comportar-te diferent a com tu ets depenent de quins amics tinguis al davant? A vegades tens la sensació que enlloc de tenir un grup d'amics t'has buscat una colla de policies encarregats de dir-te amb qui has d'anar, què has de fer, què t'ha d'agradar i, en definitiva, qui has de ser?

QUE NO ET PRESSIONIN...!

Sovint canviem la nostra manera de ser per la pressió que fan sobre nosaltres. Ens diuen que si no fem això o allò no som homes de veritat, insultant a tothom que és diferent només perquè tenen por. Com si per ser un home

haguéssim d'estar competint tot el dia! **Els amics i les amigues de debò** no estan al teu costat per a ridiculitzar-te, sinó per a recolzar-te en les teves coses, **estan al teu costat per què els agrades tal i com ets i et respecten.**



SÓC COM SÓC! SI ET MOLA, BÉ! I SI NÓ, TAMBÉ!

Hi ha una diferencia molt gran entre tenir al costat gent a qui agrades o gent que et censura i aquesta diferencia només tu la coneixes. El món està ple de persones diferents. **No malgastis el temps intentant demostrar res a qui no val la pena.** Quan abans ho vegis abans podràs gaudir d'amics i amigues com et mereixes. **Canvia d'amics abans que et canviïn a tu!**

Recursos

● CENTRE JOVE D'ANTICONCEPCIÓ I SEXUALITAT (CJAS):

Trobaràs atenció, assessorament i consultes mèdiques especialitzades en joves (prescripció d'anticoncepció d'urgència, embaràs i assessorament sobre les diferents opcions, informació i orientació sobre la infecció pel VIH/sida i altres ITS, prescripció i seguiment de diferents mètodes anticonceptius, informació i assessorament sobre sexualitat i dificultats a les relacions, consulta mèdica):

» **CJAS:** C/ La granja, 19, baixos
www.centrejove.org
Tel. 93 415 10 00

● SEXE JOVES:

Per trobar informació sobre el cos i la sexualitat, les primeres vegades, anticoncepció, infeccions de transmissió sexual, avortament:

» **SEXE JOVES** (Institut Català de la Salut):
www.sexejoves.gencat.cat

● CONSULTES ON-LINE:

Per fer consultes on-line sobre les teves relacions afectives, parlar dels teus dubtes i problemes relacionats amb l'amor, la sexualitat, la preferència sexual:

» **NI BELLA NI BÈSTIA:**
www.nibellanibestia.org
Tel. 932 008 500

» **ASSOCIACIÓ CANDELA:** Espai jove d'informació i acompanyament sobre sexualitat, relacions i gènere.
www.candela.pimienta.org
candeladigame@yahoo.es



● HOMES AMB PROBLEMES AMB L'ALIMENTACIÓ:

» **ACAB:** Associació que ofereix atenció telefònica, primeres visites, grups d'ajuda mútua per a persones amb problemes amb l'alimentació, anorèxia i bulímia:
Tel. 934 549 275
Horari: Dilluns-Dijous: 9-14h i 15-21h,
divendres: 9-14h
consulta@acab.org

● TAMBÉ POTS ASSESSORAR-TE A:

» **AMPGIL:** Si ets gai o bisexual i vols saber com parlar amb la teva família, descarrega't la guia "Com dir-ho als teus pares" de l'Associació de mares i pares de gais i lesbianes.
c/ Verdaguera i Callis, 10 [Casal Lambda]
Horari: Dimecres de 18h a 20h
Tel. 656 433 624
www.ampgil.org/
ampgil@ampgil.org

» **900 ROSA - COORDINADORA LGBT:**
Servei gratuït, anònim i confidencial.
Horari: Tots els dies de l'any de 18h a 22h.
Tel. 900 601 601
www.cogailes.org