

GUIA DE RECURSOS

DEL CONSELL DE LA JOVENTUT DE BARCELONA

Jo no vull ser



Princesa

Idées i consells per a noies que volen ser lliures

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

Trenca amb els estereotips!

Aquesta és una guia breu on podràs trobar algunes reflexions i consells per a viure la sexualitat i l'afectivitat. Amb algunes de les coses que anem aprenent ens sentirem identificades, amb d'altres segur que no. Tot i que cada noia és diferent és molt probable que a totes ens preocupin coses

semblants. Per això **aquesta guia és una invitació a pensar per tu mateixa sobre la teva vida, el teu cos, la teva sexualitat o les relacions que construeixes.**

Perquè el que és important no és el que aprens sinó el que tries.

El meu cos mold!

Alguna vegada t'has sentit malament amb el teu cos? No et preocupis, li passa a tothom. Vivim en una societat que **ens bombardeja amb anuncis publicitaris** plens de cossos "perfectes" sense cap originalitat. Saps per què ho fan això? **Una persona acomplexada es gastarà molts diners per a poder assemblar-se a les noies dels anuncis** (amb cremes, maquillatge, dietes o cirurgies). Però en realitat **aquestes imatges de models estan manipulades per ordinador**. Aquestes dones no existeixen ni les trobaràs mai al carrer. T'imagines que totes fóssim exactament iguals? Seria molt avorrit!



FORA COMPLEXOS!

El nostre cos ens acompanya durant tota la vida. Canvia constantment a mesura que passen els anys, donant-nos moltes coses bones: amb el cos podem fer esport, sentir plaer... **cuidar-lo i estimar-lo farà que ens sentim molt més còmodes i la nostra imatge millorarà**. Mantenir una bona higiene i una alimentació saludable i variada són algunes claus per a cuidar-nos.

La imatge que li mostrem al món té molt més a veure amb un estil propi, personal i únic. Una autoestima ben alta i una bona actitud ens ajudaran a no estar tant pendents dels complexos. Com més aviat ho descobrim abans podrem **gaudir del nostre cos i viure lliures d'aquests mals de cap**.

La sexualitat

La sexualitat ens acompanya tota la vida, des que naixem. Té diferents dimensions (emocional i afectiva, la del plaer, la reproductiva) i **és una manera d'expressar-nos i comunicar-nos, de gaudir amb nosaltres mateixes i amb altres persones.** La teva sexualitat és única i no hi ha manuals per a viure-la. Això vol dir que

aprenem continuament, provant a poc a poc i experimentant. Una bona manera de conèixer el teu cos i d'obtenir plaer és la masturbació. Sabies que **el clitoris és l'únic òrgan humà que només té la funció de donar plaer?**

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

Probablement en les teves primeres relacions et sentis perduda, insegura... és normal! A totes ens 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 coït o a l'orgasme, quan hi ha moltíssimes possibilitats i maneres de besar, acariciar, jugar i obtenir i donar plaer. Recorda que tu marques el teu propi ritme i que coneixent el teu cos i els teus gustos i comunicant-los a l'altra persona aprendràs a gaudir. Parlar al principi pot fer vergonya però si et deixes anar veuràs que és molt divertit.



T'AGRADEN ALTRES NOIES?

Potser t'has preguntat si t'agraden altres noies, si ets lesbiana 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 moltes noies 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 sentir-te tu mateixa. 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, però, que tu triaràs a qui explicar-li i el moment adequat.

És important que coneguis els teus límits, és a dir, el que vols i el que no. Ningú té dret a tocar-te si no ho desitges, ni per què t'agradi arribar a un punt estàs obligada a continuar. una relació sexual comença i acaba quan es vol. Perquè hi hagi una relació sexual de qualsevol tipus sempre ha d'haver-hi consentiment per part de les dues persones.



EL SEXE... SENSE RISCOS!

En una relació sexual a més de consentiment sempre hi ha d'haver cura cap a l'altra persona i voluntat de 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. No confiïs la teva salut i el teu cos a altres persones, aprèn a cuidar-te i proposa-ho tu des del primer moment. Si una noia té por a quedar-se embarassada segur que no se sent lliure per a gaudir. I si alguna vegada tinguessis problemes de salut sexual o un embaràs no desitjat, hi ha recursos per a noies joves on t'atendran i t'informaran molt bé. Els podràs trobar al final d'aquesta guia.

Imagina't...

Te'n recordes quan de petita et preguntaven què volies ser de gran? Segur que llavors tenies molt clar a què et volies dedicar, quines coses t'agradava fer i què volies aprendre...

A vegades és fàcil deixar-se endur pel que s'espera de nosaltres, focalitzar-se en una relació i deixar de banda les altres coses, **oblidar-nos del que realment volem fer**. Això **fa el món més petit** i ens deixa sense recursos, sense la possibilitat d'inventar la nostra pròpia vida.

Prova a fer aquest exercici: Imagina la teva vida d'aquí a 15 anys, però no t'oblidis d'incloure totes aquelles coses que et fan sentir bé, que t'agraden, que vols continuar aprenent, quines relacions són importants per a tu, quins objectius vitals tens.

Somiar, tenir aficions i curiositat per les coses noves fan la nostra vida molt més plena, més autònoma i independent. Dóna't importància a tu mateixa i també al que et fa sentir bé, d'aquesta manera serà més fàcil reconèixer allò que no et fa sentir tan bé i podràs canviar-ho més ràpidament.



Recorda que...

- **El teu cos és bonic tal i com és.** La teva bellesa no depèn de dietes, maquillatge, tacons o cirurgies, sinó de la teva actitud i estil. Estima't!
- **La sexualitat és divertida** si s'aprèn amb molta comunicació i coneixement del teu cos.
- **Si ets lesbiana o bisexual**, tens un món d'experiències per davant. **No et sentis rara**, ets tan normal com qualsevol!
- **L'amor és intens i meravellós però no perdis el cap!** Estigues atenta als indicis que alguna cosa va malament, si et sents lliure i valorada o no, si ets feliç.
- **No deixis de banda les teves amistats, estudis o aficions.** Només tens una vida i l'has d'omplir amb vivències i projectes personals.
- **Parla sempre amb algú** sobre la teva vida i els teus problemes. És bo demanar ajuda i consell.
- **Si alguna vegada has viscut una situació d'abús, mai has tingut tu la culpa.** No vas fer res malament. La responsabilitat és exclusivament de la persona que agredeix. Hi ha recursos i llocs on et poden ajudar, i has de començar per explicar-ho a alguna persona en la qual puguis confiar i que et recolzi (la teva amiga, la teva germana o germà gran, els teus pares...).

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
Tel. 934 151 000
www.centrejove.org

● SEXE JOVES:

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

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

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

● COM DIR-HO A LA TEVA GENT:

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:

» **AMPGIL:** www.ampgil.org
ampgil@ampgil.org
c/ Verdaguer i Callis, 10 (Casal Lambda).
Horari: Dimecres de 18h a 20h
Tel. 656 433 624

◉ TAMBÉ POTS ASSESSORAR-TE A:

» ACORD:

www.acordlgbt.org
info.acord@acordlgbt.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

◉ DONES EN SITUACIÓ DE VIOLÈNCIA:

Associacions que donen atenció, assessorament psicològic i recursos per a dones en situació de violència:

» TAMAIA:

www.tamaiaviuresenseviolencia.blogspot.com
Telèfon d'atenció a dones: 934 120 883

◉ DONES QUE HAN PATIT UNA AGRESSIÓ SEXUAL:

Associació que ofereix suport, assistència psicològica, jurídica i acompanyament per a dones que han patit una agressió sexual:

» AADAS: Tel. 934 875 760



◉ DONES AMB PROBLEMES AMB L'ALIMENTACIÓ:

Associació que ofereix atenció telefònica, primeres visites, grups d'ajuda mútua per a dones amb problemes amb l'alimentació, anorèxia i bulímia:

» ACAB: Tel. 934 549 275

Horari: dilluns-dijous: 9-14h i 15-21h;
divendres: 9-14h
consulta@acab.org