

JO NO VULL SER PRINCESA

GUIA PER A NOIES QUE VOLEN SER LLIURES



GUIA DE RECURSOS
DE GÈNERE DEL CONSELL
DE LA JOVENTUT DE BARCELONA

CJb
CONSELL DE LA JOVENTUT
DE BARCELONA

Per què una guia per a noies?

Aquesta és una guia breu on podràs trobar algunes reflexions i consells per viure la sexualitat i l'afectivitat.

Potser l'has agafat a l'escola, al casal o te l'ha donada algú que creu que et pot servir. Potser al teu entorn o a la teva comunitat el que s'espera d'una noia no és exactament el que expliquem aquí, fins i tot pot ser que la idea de noia no et representi massa. Això no vol dir que aquesta guia no sigui per a tu, al contrari!

Amb algunes de les coses que aprendrem 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, i 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 no entén de cànons!

Alguna vegada t'has sentit malament amb el teu cos? No et preocupis, ens passa a moltes.

Vivim en una societat que ens bombardeja amb anuncis publicitaris plens de cossos “perfectes” que tenen el mateix missatge: “El teu cos no és bonic si no s’assembla a aquesta model”, i a sobre quan comencem a sentir-nos malament hem d’escoltar que “ens deixem influenciar massa” o que “tenim poca personalitat”... com si no portéssim tota la vida sentint comentaris sobre el nostre cos! Que si massa grassa, que si massa prima, que si t’han sortit pits, que si ets molt “plana”...

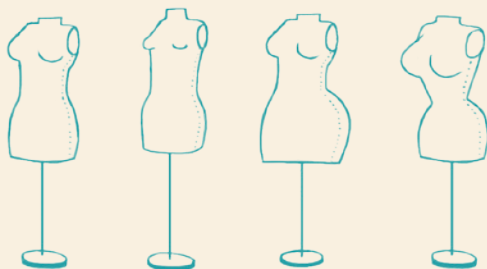
Trencar amb això no és fàcil, requereix molta autoestima, però tampoc és impossible! Cal pensar que el nostre cos és únic i ens acompanya durant tota la vida. Canvia constantment a mesura que passen els anys i ens permet fer esport, sentir plaer, i moltes altres coses positives. Estimar-nos farà que ens sentim molt més còmodes i la visió de la nostra imatge millorarà. Mantenir una bona higiene i una alimentació saludable i variada són algunes claus per cuidar-nos en lloc de fer coses que no li senten bé al nostre cos, com fer dietes abusives, deixar de menjar, etc.

La imatge que li mostrem al món té més a veure amb un estil propi, personal i únic. Una autoestima alta i una bona actitud ens ajudaran a no estar tan pendents dels complexos. I no et tallis: quan no t'interessin els comentaris sobre el teu cos fes-ho saber, posa els teus límits. Tens dret a ser respectada.



SABIES QUÈ?

Per culpa de les pressions estètiques, s'incrementa el nombre de casos d'ano-rèxia i bulímia i, a més a més, afecten a noies i nois cada vegada més joves? Si tens dubtes, a l'apartat de recursos trobaràs més informació!





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 les altres persones. La teva sexualitat és única i no hi ha manuals per viure-la. Això vol dir que aprenem contínuament, 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 clítoris és l'únic òrgan humà que només té la funció de donar plaer?

Si parlem de relacions sexuals és important saber que cadascú tria quan i com, potser estàs pensant en tenir alguna relació o potser penses deixar-ho per a més endavant. No et sentis pressionada, no s'és més lliure per tenir sexe. Probablement a 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 la TV és completament artificial, plena de tabús i reduïda al coit o a l'orgasme quan hi ha moltes possibilitats i maneres de besar, acariciar, jugar, obtenir i donar plaer. Recorda que tu marques el teu propi ritme. És coneixent el teu cos, els teus gustos i comunicant-ho a l'altra persona com aprendràs a gaudir. Parlar al principi pot fer vergonya però si et deixes anar, veuràs que és divertit!



És important que coneguis els propis 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.

En una relació sexual a més de consentiment sempre hi ha d'haver cura cap a tu i l'altra persona i exposar-vos a menys riscs. Per això l'ús de mètodes anti-conceptius o de prevenció de les Infeccions de Transmissió Sexual (ITS) és cosa de dues. No confïis 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 de quedar-se embarassada o de contraure una ITS segur que no se sent lliure per 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 i els podràs trobar al final d'aquesta guia.

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 senten el mateix que tu. No cal que ho visquis com un secret, explicar-ho a persones de la teva confiança pot ajudar-te a sentir-te tu mateixa. Pot passar que el teu entorn no ho accepti 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. I si estàs patint qualsevol tipus de discriminació per aquest motiu, no dubtis en demanar ajuda.



SABIES QUÈ?

A part dels preservatius, també existeixen altres mètodes de prevenció com les barreres de làtex (per al sexe oral)? Si tens dubtes sobre sexualitat, a l'apartat de recursos trobaràs més informació!



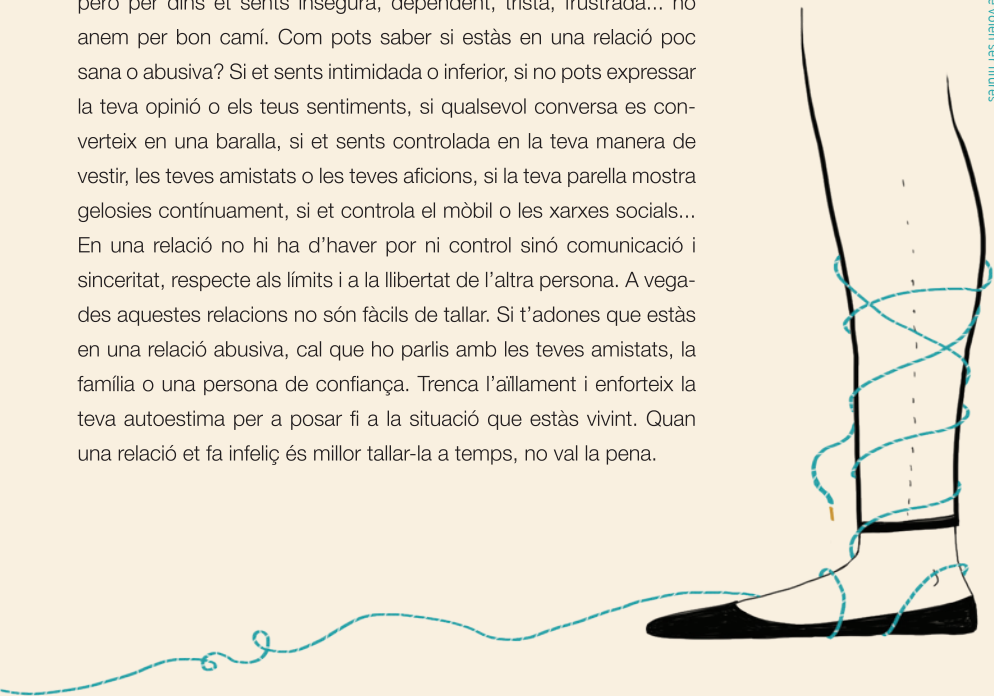
Si l'amor és un embolic... pots desembollicar-te!

El conte de la princesa tancada en una torre que espera i espera el rescat d'un príncep valent que la farà feliç per sempre, està passat de moda. Però la televisió, el cinema, les revistes o les cançons, insisteixen en oferir-nos versions modernes del mateix. És important que estiguis atenta als missatges que reps, al que veus i escoltes. Segur que no t'identifiques amb les princeses dependents, febles, passives, dolces, que no fan una altra cosa a la vida que pensar en l'amor... Ens han ensenyat que l'amor és perdre la individualitat i passar a ser part d'un altre/a, deixar de costat les nostres amistats i aficions; que és normal patir, que l'amor és el més important de la vida, que necessitem trobar una mitja taronja que ens completi per ser feliçes... però que no t'expliquin contes, no ets mitja taronja de ningú, ets la fruita sencera!

Enamorar-se pot ser una experiència molt bonica, intensa i plaent quan es basa en la comunicació, la confiança i el respecte cap a l'altra persona. No hi ha una manera d'estar enamorada, ni tan sols una manera d'estar en una relació. Igual que passa amb la sexualitat, l'afectivitat també és molt personal, cada persona és única i té una manera de sentir que fa que cada relació sigui especial. No et preocupis per si el que estàs sentint és amor "de debò" o no. Tot el que tu sents és de debò i té la seva importància, dedica't a gaudir-ho tant com puguis!



Però cal estar atenta, a vegades passa que ens posem unes ulleres que causen ceguesa d'amor i no ens deixen veure quan una relació ens fa sentir malament. Si estimes molt a algú i estàs enamorada, però per dins et sents insegura, dependent, trista, frustrada... no anem per bon camí. Com pots saber si estàs en una relació poc sana o abusiva? Si et sents intimidada o inferior, si no pots expressar la teva opinió o els teus sentiments, si qualsevol conversa es converteix en una baralla, si et sents controlada en la teva manera de vestir, les teves amistats o les teves aficions, si la teva parella mostra gelosies contínuament, si et controla el mòbil o les xarxes socials... En una relació no hi ha d'haver por ni control sinó comunicació i sinceritat, respecte als límits i a la llibertat de l'altra persona. A vegades aquestes relacions no són fàcils de tallar. Si t'adones que estàs en una relació abusiva, cal que ho parlis amb les teves amistats, la família o una persona de confiança. Trenc a l'aïllament i enforteix la teva autoestima per a posar fi a la situació que estàs vivint. Quan una relació et fa infeliç és millor tallar-la a temps, no val la pena.





Rivals o amigues?

Sovint diuen que les noies ens passem el dia criticant-nos les unes a les altres, que som envejoses, tafaneres i només pensem en nois.

amb aquests estereotips al cap moltes vegades veiem les altres com a rivals amb qui competir enlloc de veure companyes. Però, per què competim? Totes estem fartes de sentir comentaris sobre nosaltres sense que ens preguntin, de sentir si lliguem massa o massa poc, si tenim o no un cos bonic, i coses per l'estil. Però malgrat això criticuem a les noies diferents per la seva manera de vestir, de parlar, per com és el seu cos, per si li agraden activitats "poc femenines", per si li agraden altres noies o per si li agraden molts nois.

Si això ens passa a totes, no és més fàcil buscar la complicitat i la solidaritat amb altres noies que es poden posar al teu lloc? Ajudar a les teves amigues per superar els complexos, ser honestes amb el que pensem enlloc de criticar per l'esquena, no callar davant de comentaris masculistes sobre altres noies, respectar les diferències i recolzar a les altres per a què es puguin mostrar tal i com són... això ens permet confiar i enfortir les nostres amistats.



Somiant truites

Te'n recordes quan de petita et preguntaven què volies ser de gran?

Segur que llavors tenies moltes coses clares: 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 oblidant-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 història.

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, quines il·lusions.

Somniar, 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, talons o cirurgies. 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 pot ser intens i meravellós, però no perdís el cap! Estigues atenta si 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 problemes per 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 el succeït a alguna persona en la qual puguis confiar i que et recolzi (la teva amiga, la teva germana o germà gran, la teva mare...).



RECURSOS

LA LORE (Associació Candela)

Espai virtual per a joves sobre relacions, gènere i sexualitat. Hi trobaràs informació i podràs fer consultes on-line sobre les teves relacions afectives, la sexualitat, la orientació sexual, les identitats, el gènere...

 www.lalore.org

YO LIGO YO DECIDO

Espai virtual on trobaràs les propostes més fresques i divertides. També podràs fer les teves consultes, intercanviar experiències i resoldre dubtes.

 yoligoyodecido.wordpress.com

SARA.

Servei municipal de barcelona d'atenció, recuperació i acollida per a dones i adolescents que estan patint una situació de violència masclista.

 sara@bcn.cat
 Tel. 93 291 59 10

Informació i atenció sobre relacions afectives i violències masclistes



NI BELLA NI BÈSTIA

Espai per a joves en el que podràs parlar del que et passa sense tabús ni prejudicis, preguntant els dubtes que tinguis sobre relacions afectives, sexualitat, etc. També facilita un espai d'intercanvi d'experiències entre joves.

 www.nibellanibestia.org
 Tel. 93 200 85 00


TAMAIA. Viure sense violència.

Associació que ofereix atenció, assessorament psicològic i recursos per a dones en situació de violència masclista en les relacions de parella i familiars.

 www.tamaia.org
 Tel. 93 412 08 83

ASSOCIACIÓ ASSISTÈNCIA A DONES AGREDIDES (AADAS)

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

 www.aadas.org.es
 Tel. 934875760

Informació i atenció sobre relacions afectives i violències masclistes

Fundació SURT

Entitat que ofereix serveis d'atenció, assessorament i consultoria, amb la possibilitat de rebre atenció gratuïta setmanalment.

✉ surt@surt.org
☎ Tel. 93 342 83 80

Problemes amb l'alimentació

ASSOCIACIÓ CONTRA L'ANOREXIA I LA BULÍMIA (ACAB)

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

✉ www.acab.org
☎ Tel. 93 454 92 75
★ (Dilluns-Dijous: 9-14h i 15-21h, divendres: 9-14h)
✉ consulta@acab.org

Sexualitat

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).

✉ www.centrejove.org
📍 C/ La granja, 19, baixos
☎ Tel. 93 415 10 00

EN BOLES (Consell de la Joventut de Barcelona)

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

✉ www.cjb.cat/enboles
✉ www.facebook.com/enbolesbcn

TARDES JOVES

Servei d'atenció a la salut sexual i reproductiva. Orientació i assessorament per a joves fins a 24 anys sobre sexualitat, present a diversos Centres d'Atenció Primària.

✉ www.cjb.cat/enboles

RECURSOS

Acollida i informació per a lesbianes i bisexuals

ASSOCIACIÓ UNIVERSITÀRIA SIN VERGÜENZA

Associació que 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

Llei 11/2014

per a garantir els drets de lesbianes, gais, bisexuals, transgèneres i intersexuals i per a eradicar l'homofòbia, la bifòbia i la transfòbia. Podràs consultar els drets que tens en cas de ser víctima d'algun cas de discriminació o agressió, entre d'altres.

🌐 www.parlament.cat

ASSOCIACIÓ DE MARES I PARES DE GAIS I LESBIANES (AMPGIL)

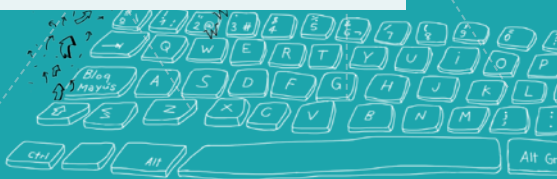
Si ets lesbiana o bisexual i vols saber com parlar amb la teva família, descarrega't la guia "Com dir-ho als teus pares" de l'Associació de mares i pares de gais i lesbianes.

🌐 www.ampgil.org
➔ c/ Verdaguer i Callis, 10 (Casal Lambda).
★ Dimecres de 18h a 20h
☎ Tel. 93 319 55 50/ 656 43 36 24

Mossos d'Esquadra – Delictes d'odi i discriminació

Posa a disposició de les persones LGTB una via de contacte per a resoldre dubtes i donar orientacions davant una possible denúncia per algun cas de discriminació o agressió. Es responen totes les consultes garantint la confidencialitat, a través del correu electrònic.

🌐 mossos.delictes.odi@gencat.cat





JO NO VULL SER PRINCESA

Col·labora:



En conveni amb:



**Ajuntament
de Barcelona**

Edita:



ESPAI JOVE LA FONTANA

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



Creative Commons: Reconeixement - 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.