

# JO NO VULL SER PILOTA D'OR

GUIA PER A NOIS QUE VOLEN SER LLIURES



**cjb**  
CONSELL DE LA JOVENTUT  
DE BARCELONA



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





## Per què una guia per a nois?

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

Potser l'has agafat a l'escola, al casal o te l'ha donada algú que creu que et pot servir. 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, que ens fan 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 sentirem identificats, amb d'altres segur que no. Potser al teu entorn o a la teva comunitat el que s'espera d'un noi no és exactament el que expliquem aquí. Això no vol dir que aquesta guia no sigui per a tu, al contrari! Cada vegada més homes volen viure la seva masculinitat de maneres diferents i el fet de conèixer altres maneres de viure-la ens pot fer créixer i aprendre. Tot i que cada noi és diferent és molt probable que a tots ens preocupin coses semblants, i per això, **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.**



## Emocionar-se és viure!

Te'n recordes quan de petit et torturaven amb allò que “els nens no ploren”, 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 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 això va fent molt mal.



Les emocions són 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 inseguretad, 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 i amigues...) sinó que també et fa mal a tu mateix.



No cal tenir vergonya de mostrar-se tal i com un és i de sentir el que sents. Als nois ens han dit que no podem demanar ajuda o mostrar debilitat, que hem de ser autosuficients. Però això ens fa ser més distants i viure les emocions en soledat. Demanar ajuda quan la necessites, respirar i parar-te a pensar què sents, reconèixer les pors i les inseguretats i deixar-te acompanyar quan ho necessitis, posar-te en el lloc de les altres persones... són algunes claus que t'ajudaran a resoldre les diferents situacions que et trobaràs a la vida. També et permetran acostar-te a la resta de persones i relacionar-te per a gaudir de les teves relacions, per poder estimar i sentir-te estimat, de manera que no t'hagis de penedir del que fas i puguis sentir-te bé amb tu mateix.





## 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 noies i explicar històries de sexe inventades per impressionar.

**A**més a més hem d'amagar 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'interessi el sexe tant com sembla que interessa als altres. Si no et sents així, no et deixis arrossegar pel corrent i sigues tu mateix!

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. 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 la tele 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 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 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 és molt important: si s'arriba a un punt on alguna de les dues persones no voleu continuar, deixeu-ho allà!, una relació s'acaba quan es vol. Perquè hi hagi qualsevol tipus de relació sexual ha d'haver-hi consentiment, és a dir, les dues persones hi han d'estar d'acord. Per això cal estar atent i no traspasar els límits de l'altra persona.

També has de tenir cura de tu i de l'altra persona i reduir els riscos que a vegades comporten les relacions sexuals. Per això, l'ús de mètodes anticonceptius o de prevenció 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 les persones amb les que tens relacions tens la seguretat que no hi haurà problemes, si no pot ser un bon maldecap. Aprèn a cuidar-te i cuidar, proposa

l'ús del preservatiu des del primer moment. I si alguna vegada tinguessis dubtes, problemes de salut sexual, d'ITS o d'un embaràs no desitjat, hi ha recursos per 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 nois, 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 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 mateix. 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 recorda que si estàs patint qualsevol tipus de discriminació per aquest motiu, no dubtis en demanar ajuda.





## SABIES QUÈ?

El preservatiu no es pot guardar a la cartera o a la guantera del cotxe, ja que es fa malbé i quan l'utilitzis es pot trencar amb més facilitat?

La gent jove som el grup de població en el qual les Infeccions de Transmissió Sexual estan augmentant més?

Des de l'octubre de 2014 existeix a Catalunya la Llei 11/2014, que garanteix els drets i les llibertats de les persones LGBT? Si pateixes algun cas de discriminació o agressió, a l'apartat de Recursos trobaràs més informació d'on pots denunciar-ho.

Pots aconseguir preservatius gratuïts als CAPs amb servei de Tardes Joves, al Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat o als Punts d'Informació Juvenil, entre d'altres?



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

Si ens fixem en les pel·lícules o intentem recordar els contes que llegiem de petits, sembla que l'amor sigui una cosa ben diferent pels nois que per a les noies.

**P**erò això no és així. Cada persona és diferent i també ho és cada relació. Oblida't dels rols clàssics i el que s'espera de tu. Les noies ja no han d'esperar 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 pot ser una experiència molt bonica, intensa i plaent quan es basa en la comunicació, la confiança i el respecte a l'altra persona. No hi ha una manera d'estar enamorat, ni tan sols una manera d'estar en 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 al voltant de l'amor també hi ha idees molt negatives que ens fan patir i transformen les nostres relacions en malsons. Si en la teva relació passa alguna d'aquestes coses:

- Hi comencen a haver faltes de respecte (fer callar la teva parella, ridiculitzar-la a ella, als seus gustos, opinions...)
- Hi ha control de les amistats, la roba, les xarxes socials, les aficions...
- Les gelosies estan presents de manera constant i injustificada
- Discutiu tota l'estona i les discussions pugen de to a la mínima de canvi
- Hi ha amenaces i xantatges

Llavors has de començar a pensar que les coses no van per bon camí i que aquesta relació ja no es basa en la confiança i el respecte. 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.

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 teniu projectes personals cadascú i us doneu recolzament. Aquestes són algunes de les claus que et serviran per detectar-ho.





## Amics o rivals?

T'has trobat mai en la situació d'haver de comportar-te diferent a com tu ets dependent de quins amics hi hagi davant?

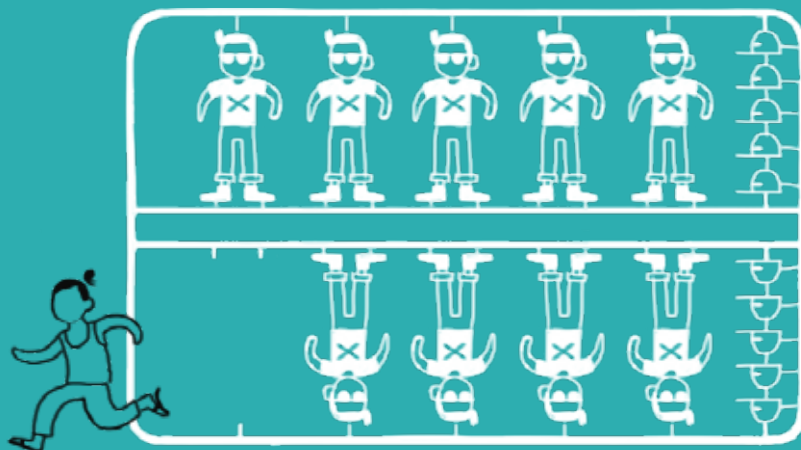
**N**o tens la sensació de vegades que enlloc de tenir un grup d'amics t'has buscat una colla de policies encarregats de dir-te amb qui has d'anar, què has de fer, què t'ha d'agradar, o en definitiva, qui has de ser?

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

Has sentit a parlar de l'assertivitat? Les persones assertives estan segures de qui són i del seu valor, respecten l'opinió dels altres però no es deixen arrossegar pels altres, expressen els seus gustos i interessos de forma espontània i no tenen por de dir que no quan és necessari. Ser assertiu consisteix a ser capaç de plantejar i defensar

una idea des d'una actitud de confiança en un mateix; encara que contradigui el que diuen altres persones, el que fa tothom, o el que se suposa que és correcte.

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 te n'adonis, abans podràs gaudir d'amics i amigues com et mereixes. Canvia d'amics abans que et canviïn a tu!





## Recorda que...

- Moltes de les coses que ens ensenyen als nois ens posen en papers agressius i autoritaris. Pensa que el que aprenem ho podem canviar. Sigues com ets i no com s'espera que siguis.
- La teva sexualitat és única i no hi ha models a seguir. Comunica't amb les persones que mantinguis relacions, pregunta, descobreix què us agrada i deixa enrere les fantasmades que no et permeten gaudir.
- Per tenir una sexualitat desitjable és imprescindible respectar els ritmes i límits dels altres. La relació és cosa de dos, s'han de prendre precaucions per evitar les ITS i embarassos no desitjats que transformen una bona estona en un maldecap amb conseqüències molt desagradables.
- Si ets gai o bisexual no tinguis por! La teva sexualitat és igual de plaent i normal com qualsevol altra. Busca gent de confiança amb qui compartir-ho
- Les relacions ens fan créixer i sentir moltes coses bones. Però hem d'estar atents als indicis que ens diuen que alguna cosa no va bé, per canviar-ho o posar fi a una relació abusiva.
- Les amistats són molt importants a la vida, i tenim la sort de poder-les triar. No t'envoltis de gent que et diu com has de ser. Els amics de debò et respecten i valoren. Tu saps on està la diferència.
- Negar les emocions fa mal, no t'avergonyeïxis de sentir-te insegur o tenir por, amagar-ho no resol el problema, ho fa pitjor. Comunicar-te i explicar com et sents és la millor manera de resoldre de debò situacions desagradables.
- La violència no només fa mal a les persones que t'estimes sinó també a tu mateix
- Que no t'inflin el cap. Ser un home és ser tu mateix, tenir la capacitat de canviar el que no t'agrada, no t'has de comparar amb ningú

Parla  
 sigues tu mateix  
 respectuos  
 escoltat  
 valorat  
 deixa't  
 estima i estima't  
 comunicar  
 anar  
 emocionat

# RECURSOS

Informació i atenció sobre relacions  
afectives

## **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](http://www.lalore.org)

## **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](http://www.nibellanibestia.org)  
' Tel. 93 200 85 00

## **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](http://yoligoyodecido.wordpress.com)

## **SERVEI D'ATENCIÓ A HOMES PER LA PROMOCIÓ DE RELACIONS NO VIOLENTES (SAH)**

Assessorament i tractament dirigit a homes que exerceixen o han exercit violència vers la parella i volen canviar la seva manera de relacionar-se, allunyant-se de les conductes violentes. Accés directe i voluntari.

3 C/ Garcilaso, 23-27  
' Tel. 933 491 610  
👉 [sah@bcn.cat](mailto:sah@bcn.cat)

## 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](http://www.centrejove.org)  
<sup>3</sup> C/ La granja, 19, baixos  
<sup>1</sup> 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](http://www.cjb.cat/enboles)  
 👉 [www.facebook.com/enbolesbcn](https://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](http://www.cjb.cat/enboles)

## Acollida i informació per a gais 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](http://www.sinver.org)  
 👉 [sinver@sinver.org](mailto:sinver@sinver.org)

### **ASSOCIACIÓ DE MARES I PARES DE GAIS I LESBIANES (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.

👉 [www.ampgil.org](http://www.ampgil.org)  
<sup>3</sup> c/ Verdaguer i Callis, 10 (Casal Lambda).  
 Ø Dimecres de 18h a 20h  
<sup>1</sup> Tel. 93 319 55 50/ 656 43 36 24



# RECURSOS

## Llei 11/2014

per a garantir els drets de lesbianes, gais, bisexuals, transgènere 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](http://www.parlament.cat)

## 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](mailto:mossos.delictes.odi@gencat.cat)

## Problemes amb l'alimentació

### ASSOCIACIÓ CONTRA L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA (ACAB)

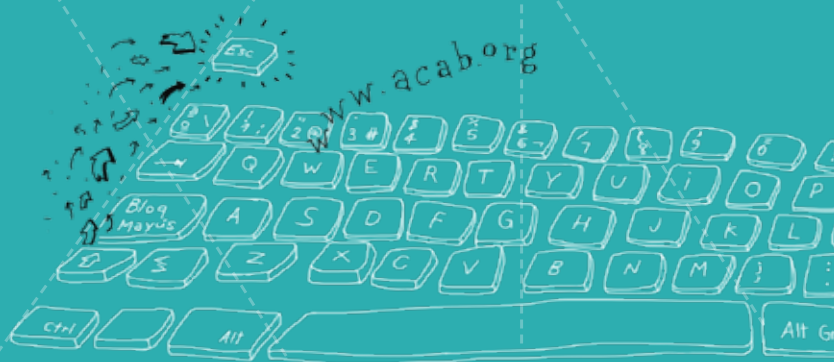
Associació que ofereix atenció telefònica, primeres visites, grups d'ajuda mútua per a joves amb problemes amb l'alimentació, anorèxia i bulímia.

👉 [www.acab.org](http://www.acab.org)

☎ Tel. 93 454 92 75

🕒 (Dilluns-Dijous: 9-14h i 15-21h, divendres: 9-14h)

👉 [consulta@acab.org](mailto:consulta@acab.org)





# JO NØ VULL SER PILOTA D'OR

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](mailto:cjb@cjb.cat) | [www.cjb.cat](http://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.