CONSEJERÍA DE SALUD



RELACIONES Y PAREJAS SALUDABLES: Cómo disfrutar del sexo y del amor

JUNTA DE ANDALUCIA

PAZ RODRÍGUEZ, Juan Ignacio
Relaciones y parejas saludables : cómo disfrutar del sexo y del amor / autoría, Juan Ignacio Paz Rodríguez. -- [Sevilla] : Consejería de Salud, [2010]
15 p. ; 15 x 10 cm
1. Educación sexual 2. Conducta sexual-Psicología 3. Educación en salud I. Andalucía. Consejería de Salud II. Instituto Andaluz de la Mujer III. Título
QT 225

Autoría: Juan Ignacio Paz Rodríguez

Colabora en la edición el Instituto Andaluz de la Mujer

Edita: Junta de Andalucía. Consejería de Salud
Depósito legal: SE-XXXX-2010
Diseño y maquetación: Obemedia SC
Impresión: xx

Índice

- 1. Las relaciones sexuales y amorosas son para disfrutar.....3
- 2. ¿Tengo una relación sana? 4
- 3. Características de una relación sana.....5
  Mi Lista de Derechos en mis Relaciones.....7
- 4. Mitos y realidades.....8
- 5. ¿Hacer de tu relación "toda tu vida"?.....11
- 6. El Decálogo del Amor..... 13
- 7. Tu libertad y las relaciones sexuales..... 14

1.- Las relaciones sexuales y amorosas son para disfrutar

Estás en la edad en la que empiezas a mantener relaciones con otras personas, que van más allá de la amistad, el compañerismo o el ser miembros de la misma pandilla.

Las relaciones pueden ser unas de las cosas más positivas que ocurran en tu vida; pueden ser románticas, excitantes, divertidas, pueden provocarte sentimientos positivos muy intensos...Pero, a veces, también pueden ser algo complicado y provocar sentimientos negativos e incluso dolor.

Aunque es normal que las relaciones pasen por etapas donde haya tanto aspectos positivos como negativos (al fin y al cabo somos personas distintas, con distintos intereses, deseos y personalidades), **mantener una relación solo tiene sentido cuando nos aporta cosas positivas la mayor parte del tiempo.**

Cuando en una relación ambas personas estáis a gusto, disfrutáis mutuamente de vuestra compañía, y os tratáis con respeto, tenéis una relación sana.

Mantener una relación sana requiere tiempo, energía y dedicación, pero vale la pena.

Es bueno ser exigente respecto a las personas con las tengas una relación.

Un buen truco es pensar en las cualidades de las personas que consideras tus amigos y amigas, en qué cosas te gustan de esas personas, qué cosas les permites y cómo os respetáis. Esas características deberíamos buscarlas en las personas con las que mantenemos una relación.

Si aún no mantienes ninguna relación, tómate tu tiempo y trata de conocer a mucha gente. No pienses que porque no tengas una relación vas a ser diferente a los demás, ya que **nadie necesita de otra persona a su lado para ser una persona completa.**

Si comienzas una relación y no te acaba de convencer, debes sentirte libre para terminarla. No tiene sentido que tengas a tu lado a una persona que te haga daño o que simplemente no te haga feliz.

2.- ¿Tengo una relación sana?

En las primeras etapas de una relación es totalmente normal ver el mundo a través de unas gafas con cristales de color rosa. Pero, en algunas personas, esas gafas se convierten en orejeras que les impiden ver que la relación no es tan sana como debería ser y que

a la larga acabará haciéndole daño. ¿Cómo podemos distinguir las relaciones sanas de aquellas que nos impiden desarrollarnos y ser libres?

3.- Características de una relación sana

- **Nos sentimos a gusto haciendo cosas juntos.** No permitimos que la otra persona imponga siempre sus deseos, Acordamos las cosas que queremos hacer, no hacemos siempre lo que quiera la otra persona.

- También realizamos actividades por separado. **Mantenemos nuestro espacio, con nuestras aficiones, amistades y familia.**

- **No necesitamos comportarnos de manera diferente a como somos para agradar a la otra persona.**

- **Nos gusta la otra persona tal como es y no tratamos de cambiarla.** Apreciamos sus cualidades y aceptamos sus defectos.

- **Las opiniones de los dos son igual de importantes**, aunque sean diferentes.

- **Cuando discutimos o tenemos problemas intentamos buscar soluciones satisfactorias para ambos, a través del diálogo y la negociación**, sin usar la imposición, la amenaza o el chantaje afectivo ("si me quisieras de verdad...").

- **La confianza mutua y la honestidad son ingredientes bá-**

sicos de la relación. Podemos hablar de cualquier tema y expresar nuestros sentimientos con confianza y sin miedo a la reacción de la otra persona.

- **Utilizamos la comunicación, expresándonos con respeto.** Controlamos y evitamos las expresiones violentas de agresividad o coraje.

- **Respetamos los límites de la otra persona,** aunque no estemos de acuerdo con ellos.

- **Tenemos relaciones sexuales por deseo y mutuo acuerdo de ambas partes.** Aceptamos un NO sin problemas.

- **Si uno de los dos decide terminar la relación puede plantearlo sin miedo,** sabiendo que la otra persona va a respetar esa decisión, aunque no le guste o le duela.

- **No esperamos que la otra persona nos haga siempre feliz o nos resuelva todos nuestros problemas.** Cada uno asume la responsabilidad de su vida.

- **Respetamos que somos personas diferentes.** Tenemos en cuenta las opiniones e ideas de la otra persona . Apoyamos sus proyectos y decisiones

- **Reconocemos el derecho de la otra persona a la libertad y a cuidarse por si mismo.**

- **Reconocemos la igualdad de género en las relaciones,** con un ejercicio democrático del poder, sin que puedan existir personas dominantes ni dominadas.

Mi Lista de Derechos en mis Relaciones

- **Derecho a ser yo .**
- **Derecho a ser tratad@ con respeto**
- **Derecho a tener y expresar mis propias ideas opiniones y sentimientos y a tomar mis propias decisiones.**
- **Derecho a realizar actividades que no incluyan a la persona con la que mantengo la relación.**
- **Derecho a tener amig@s y pasar tiempo con ellos.**
- **Derecho a resolver los conflictos sin violencia y sin intimidar.**
- **Derecho a acordar las cosas que queremos hacer.**
- **El derecho a decir "NO" sin sentirme culpable.**
- **Derecho a mantener relaciones sexuales solo por mutuo acuerdo y deseo.**
- **Derecho a terminar la relación cuando lo desee.**

Es posible que pienses que todo esto es "un rollo" y que no se parece a lo que has aprendido que es el amor y "lo romántico".

4.- Mitos y realidades

Como verás, no hemos hablado de que la otra persona te jure amor eterno o te diga que *"no puede vivir sin ti"*. ¿Cómo no hemos incluido estas cosas que seguro has aprendido que son los ingredientes fundamentales en las relaciones?

Nos han contado que lo ideal y casi lo imprescindible para las relaciones son el amor a primera vista ("flechazo"), las pruebas de amor, el sacrificarnos y sufrir por la otra persona, el encontrar a otra persona totalmente complementaria contigo desde el primer momento, el "fundirnos" con la otra persona olvidándonos de nosotros mismos, la necesidad para todo de la otra persona...

Muchas ideas que nos han transmitido sobre lo que es el amor y sobre lo que es romántico no sirven para construir relaciones sanas, sino que, por lo contrario, nos van a plantear un modelo de relación imposible de conseguir y mantener que fácilmente desembocará en desengaños y frustraciones.

Este modelo de amor romántico se basa en **mitos inalcanzables** como:

MITO DEL AMOR ETERNO: creer que el amor es invariable, longevo y definitivo.

MITO DE LA MEDIA NARANJA: pensar que existe una pareja ideal, única e insustituible, con la que siempre irán bien las cosas.

MITO DEL VERDADERO AMOR: imaginar la existencia de una relación ideal, sublime, alejada de conflictos.

MITO DE LA OMNIPOTENCIA: estar convencido de que el amor lo puede todo, lo que se traduce en que mientras se esté enamorad@ no influirán en absoluto los conflictos ajenos o internos en la relación.

MITO DEL ENAMORAMIENTO: pensar que amor y enamoramiento son sinónimos y equivalentes, de modo que si uno deja de estar enamorad@ ya no ama. (1)

Este modelo nos hace tener unas ideas acerca de las relaciones que nos alejan de lo que es verdaderamente importante para que las relaciones funcionen y sean positivas

MITOS Y REALIDADES: LO QUE PENSAMOS ACERCA DE CÓMO DEBEN SER LAS RELACIONES Y LO QUE OCURRE EN REALIDAD

Pensamos que....	Lo que pasa realmente es que....
Si no siento celos en mi relación, es que no amo de verdad a esa persona. Sentir celos es la prueba definitiva de que estoy enamorad@	Los celos son muestra de inseguridad, de dominio y de posesión
Si estoy en una relación mi pareja tiene que saber lo que me pasa sin tener que preguntármelo. Los que se quieren de verdad adivinan lo que el otro necesita.	La comunicación es la base de las relaciones. Si sustituyo la comunicación por la adivinación nunca funcionará la relación.
El amor todo lo puede, si nos queremos de verdad nada puede salir mal en nuestra relación.	Una relación va a funcionar o no por la influencia de muchos factores además de amor. Si tenemos amor y no tenemos respeto, amistad, confianza... la relación nunca va a ser positiva.

MITOS Y REALIDADES: LO QUE PENSAMOS ACERCA DE CÓMO DEBEN SER LAS RELACIONES Y LO QUE OCURRE EN REALIDAD

Pensamos que....	Lo que pasa realmente es que....
Cuantas más preocupaciones me provoca una relación tanto mejor será esta; si una relación me provoca mucho sufrimiento y llanto es que es una relación muy intensa y por lo tanto muy buena.	Los desacuerdos e incluso los conflictos son inevitables en las relaciones, pero las relaciones funcionan mientras nos sentimos la mayor parte del tiempo bien el uno al lado de la otra persona.
Cuando tengo una relación debería hacerlo todo junto a la persona con la que tengo esa relación.	Aunque me gusta hacer las cosas con la persona con la que mantengo una relación, sigo teniendo una vida, unas amistades, una familia y unas actividades que me gustan.
Puedo y debo transformar a la persona con la que tengo una relación.	No tengo el derecho, ni la capacidad de cambiar a la persona con la que tengo una relación
Si mantengo una relación la confianza con la otra persona debe ser total; debo contárselo todo y no puedo tener secretos para ella.	La sinceridad en la relación es positiva, pero en asuntos relacionados con esa relación. Mi vida es más amplia que mi relación y tengo derecho a mi intimidad.
Los personas con características opuestas son las ideales para una relación, pues los opuestos se atraen y se complementan.	Aunque todas las personas somos diferentes, el tener afinidades con la otra persona va a facilitar el buen funcionamiento de la relación.
El romanticismo es la base de una buena relación.	Las bases de una buena relación son el respeto, la comunicación y la confianza.
Tengo que hacer feliz a la persona con la que tengo una relación.	Es importante estar a gusto en la relación, pero cada un@ debe buscar la felicidad por si mism@.

MITOS Y REALIDADES: LO QUE PENSAMOS ACERCA DE CÓMO DEBEN SER LAS RELACIONES Y LO QUE OCURRE EN REALIDAD	
Pensamos que....	**Lo que pasa realmente es que....**
La persona con la que mantengo mi relación debe hacerme feliz.	Esta forma de pensar genera dependencia: no tengo la capacidad de ser feliz a menos que otros me lo hagan sentir.
Si estoy bien en una relación no pueden gustarme ni sentirme atraíd@ por otras personas. Si me sucede es que quiero de verdad a mi pareja.	Que otras personas nos atraigan o nos gusten es natural. Que esa atracción se convierta o no en algo más es una **decisión** que debo tomar en función de mis deseos y de los compromisos que tenga establecidos con la persona con la que mantengo mi relación
La relación debe servir para alcanzar todos nuestros sueños.	No podemos "echar esa carga" sobre la relación. Al ser esto imposible solo provocará frustración.
Si la otra persona decide terminar la relación debes "aferrarte" a ella y luchar por la relación.	Aunque nos duela, debemos respetar la decisión de la otra persona.

5.- ¿Hacer de tu relación toda tu vida?

Aunque estés muy a gusto con tu relación, convertirla en "toda tu vida" es algo que no va a funcionar y que puede tener unas consecuencias muy negativas para el futuro.

Este funcionamiento es saludable:



Pero este otro puede llegar a suponer un riesgo importante para la persona si se vive con exclusividad:





(2)

6.- El Decálogo del Amor (3)

1. El amor no hace daño, es saludable y hermoso. Nos hace sentir bien.

2. Reconocer , valorar y respetar la propia sexualidad y la de la otra persona.

3. Respetar los deseos e intimidad de la otra persona y su derecho a decir no.

4. Compartir decisiones y responsabilidades en la relación.

5. En las relaciones sexuales las dos personas lo pasan bien y comparten el placer.

6. La confianza y la comunicación deben estar al lado de la pasión.

7. Saber negociar y planificar un sexo seguro.

8. Ser discreto y respetar la confidencialidad de la otra persona.

9. Hay que decidir consciente y libremente cuándo, cómo dónde, con quién y por qué, tener relaciones sexuales.

10. Saber mantener nuestro espacio, nuestras aficiones y mantenerlas relaciones con amigos y familia.

7.- Tu libertad y las relaciones sexuales

Las relaciones sexuales deben mantenerse por mutuo acuerdo y deseo.

- Hay que hablar libremente del tema, sin miedo ni vergüenza y sentir confianza para tratar cualquier duda que os surja.
- Tu primera vez debe ser como tú quieras. Debe ser elegida por ambas personas y no sólo por una de ellas.
- Aunque una de las personas desee tener relaciones sexuales, debe saber aceptar un no de la otra
- Los besos y los tocamientos no te obligan a continuar si tú no quieres. Deja claro que cuando quieres decir NO, es ¡NO!
- Recuerda: si te quieren no te harán nada que te haga sentir mal.

RECUERDA QUE...

Tenemos que poder ser libres en nuestras relaciones sexuales, para poder decidir:

- Si tenerlas o no
- Con quién
- Dónde
- Cómo
- Cuándo
- Hasta dónde...

(1) PILAR VARELA: Amor puro y duro. 2004.

(2) MANOLO GOTOR Y CARMEN REPULLO: Los Pilares De La Vida.