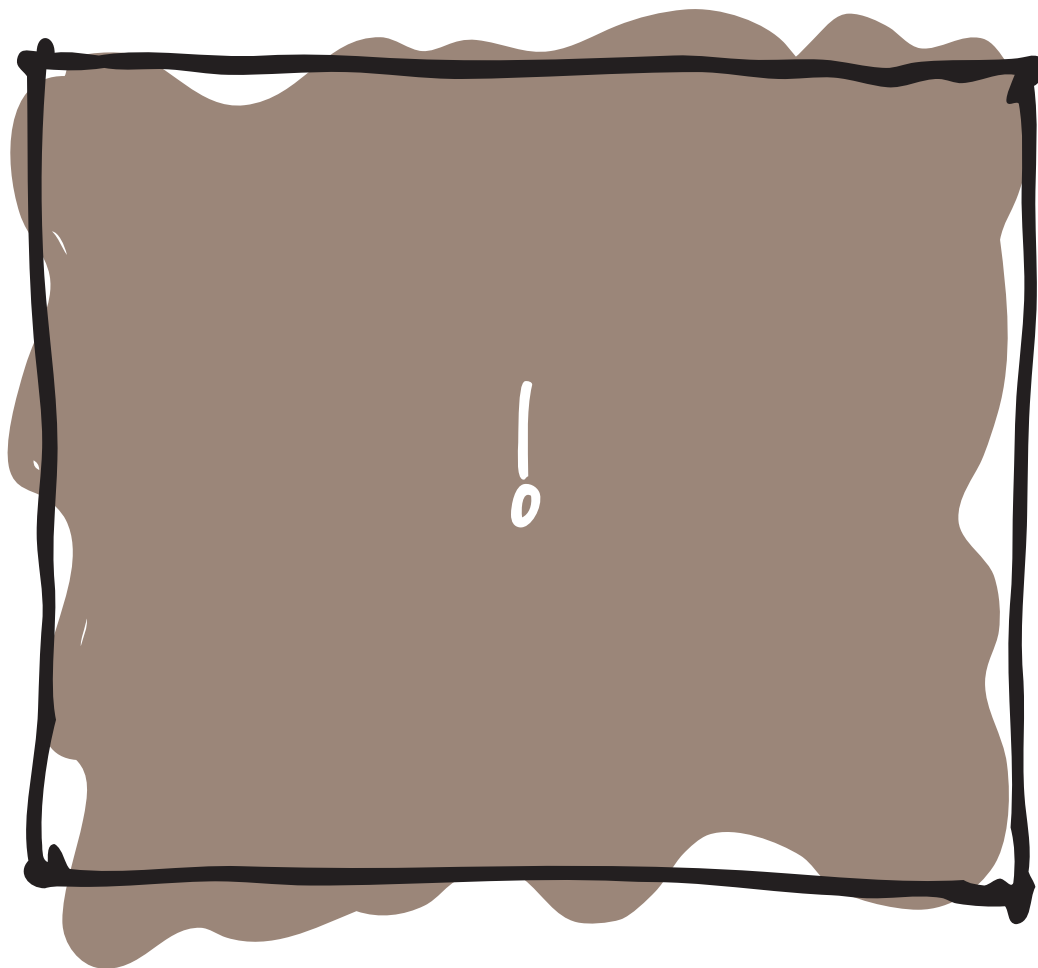


**GAUDEIX DE L'AMOR
I NO ET RATLLIS
PASSA-HO!**

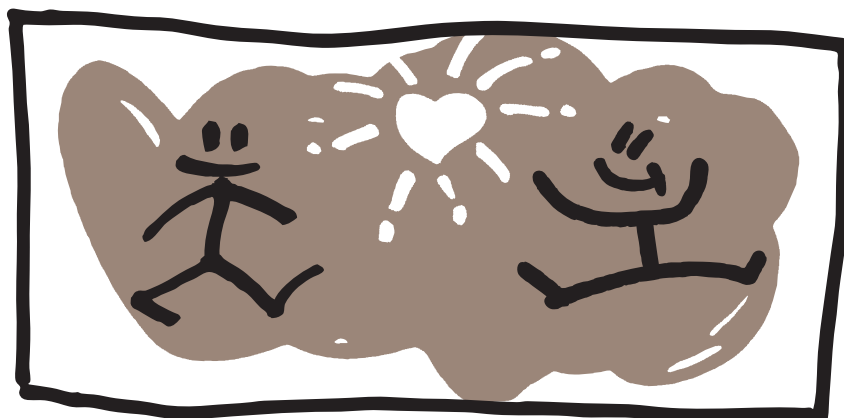
Per una relació afectiva satisfactòria

PER QUÈ AQUESTA GUIA?	5
NI PRÍNCEPS NI PRINCESES	7
ESTIMAT	11
LA COMUNICACIÓ EN PARELLA	15
GESTIONA LES EMOCIONS	19
EL BON SEXE	21
QUAN L'AMOR FA MAL	25
... A LES RELACIONS ABUSIVES	29
QUAN L'AMOR MOLA	33
PER SABER-NE MÉS	35
RECURSOS	37





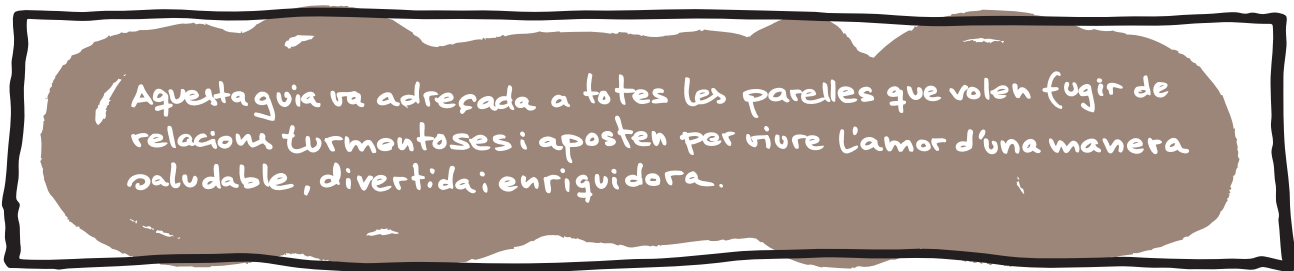
PER QUÈ AQUESTA GUIA?



Les pàgines que trobareu a continuació parlen de l'amor. De l'amor i dels seus enemics. I és que enamorar-se és fàcil; el més difícil és estimar. Quan ens enamorem pensem que durarà per sempre i que, ingènuament, restarem lliures dels problemes que tenen els altres o que vam tenir en relacions anteriors.

Malauradament, a mesura que la màgia s'esmoreix i es veu substituïda per la vida quotidiana, apareixen els conflictes i les desavinences. I és que tenir una relació satisfactòria, plena, saludable i que no produeixi patiment es presenta com una utopia per a moltes parelles joves. L'amor és un regal que sovint fem malbé perquè ens falta saviesa per saber aprofitar-lo. Per això, són moltes les parelles que es troben atrapades en relacions insatisfactòries, conflictives o malaltisses.

És cert que en les relacions de parella, nois i noies compartim els mateixos problemes, dubtes i mancances, així com un objectiu comú: tenir relacions que ens satisfacin i ens facin feliços. Però és innegable que la traducció i l'enfocament d'un mateix problema és diferent en nois i noies. Aquesta diferència és fruit de l'educació sexista carregada d'estereotips que hem rebut homes i dones des de fa segles.



Aquesta guia va adreçada a totes les parelles que volen fugir de relacions turmentoses i aposten per viure l'amor d'una manera saludable, divertida i enriquidora.

NI PRÍNCEPS
NI PRINCESES



Vet aquí que una vegada...

Originàriament els humans estaven dividits en tres gèneres: home, dona i androgin, un tercer gènere format per una combinació d'elements femenins i masculins, fet que convertia aquestes persones en éssers poderosos, intel·ligents i forts. Tant, que van intentar robar el poder als déus. Amençats per la força d'aquest gènere, Zeus i la resta de déus van decidir que l'única solució per disminuir el seu poder era fer-los més febles dividint la seva essència. Així, els van partir per la meitat tot separant el costat masculí del femení. Segons aquesta història mitològica atribuïda a Plató, el melic és la cicatriu que tots tenim com a resultat d'aquesta divisió. I per això caminem per la terra buscant la nostra meitat perquè ens completi.

Aquesta llegenda ha alimentat el mite de la mitja taronja com a definició de l'amor romàntic. I així, la majoria de la gent camina pel món com a fruita mutilada mentre anhela trobar l'altra meitat que li va ser arravatada pels déus. Aquesta metàfora propaga la idea que només existeix una persona en el planeta que ens correspon, l'únic ésser capaç de fer-nos feliç.

Creus que és possible conèixer una persona i que es produeixi una compenetració telepàtica immediata i una fusió absoluta de les dues ànimes? No et sembla més aviat un argument de novel·la rosa?

El problema és que aquesta teoria ha tingut tant d'èxit que ha passat a formar part de les creences i aspiracions de la majoria de la població. És un somni molt bonic per a les fantasies, però esperar trobar-ho en la vida real pot provocar desànim, frustració i angonya.



¿I llavors què és l'enamorament?

Enamorar-se no és suficient per formar part d'una parella, n'és només el principi. L'enamorament és un estat d'eufòria transitòria. I és que si no, creus que podríem viure en un estat d'enamorament constant, sense poder pensar, dormir ni menjar? És una etapa passatgera amb data de caducitat que a vegades evoluciona cap a una relació amorosa i, altres vegades, simplement s'acaba.

A les noies, des de ben petites, les pel·lícules, els contes i la societat en general ens fiquen al cap la idea que la nostra missió en la vida és tenir parella. I així acabem pensant que no valem res sense un home al nostre costat, i que necessitem algú fort que ens protegeixi, en lloc d'ensenyar-nos a ser fortes i cuidar de nosaltres mateixes. Així que, belles dorments del món, és el moment de despertar!

Si insisteixes en trobar la mitja taronja ...



Abans de posar-te l'uniforme d'Indiana Jones o de Lara Croft a la recerca de la meitat perduda, potser seria interessant afegir algunes reflexions a la teva motxilla aventurera:

- Creus que sense parella ets una persona incompleta i, per tant, objecte de compassió, o creus que una parella no et completa, sinó que t'acompanya i et complementa.
- Penses que l'amor és una connexió instantània, o més aviat és el resultat d'un procés de coneixement mutu.
- Consideres que les relacions han de ser perfectes des del principi, o bé són com un tros de fang, que s'han de modelar fins que prenen forma, llimar les diferències i polir els conflictes.
- És possible estimar més d'una persona durant la nostra vida, o només hi ha un ésser destinat per a nosaltres.
- Necessites una parella socorrista que et vingui a rescatar del naufragi de la teva vida, o ets capaç de salvar-te tu mateix/xa i resoldre els teus problemes i insatisfaccions.
- La parella serveix per omplir el buit de la nostra soledat.
- L'amor passa per trobar una persona sense defectes, o per acceptar la nostra parella amb les seves febleses i dificultats.
- L'amor és compartir, però només en una sola direcció. Creus que la teva parella està obligada a compartir els teus interessos?
- Busques una parella amb dots màgiques que ha d'endevinar els teus pensaments, necessitats i desigs, o t'estimes més explicar-los-hi.



Una parella és sempre sinònim d'amor?

Potser has conegut persones que tenen una parella que no estimen, i altres que estimen persones que no són la seva parella.

Hi ha bones raons per crear una parella, i també n'hi ha de dolentes

Què pensaries si la teva parella estigués amb tu per por de la soledat, perquè no troba ningú que l'estimi, per seguretat econòmica o perquè és el que tothom fa?







La millor inversió que pots fer és aprendre a estimar-te. És un negoci sense risc i amb beneficis immediats: quan ets sentis millor amb tu mateix/xa, els altres comencen a sentir interès per tu.

Estimar-se un mateix no vol dir complir amb els cànons de bellesa o convertir-se en una persona ego-cèntrica, sinó acceptar-se amb els defectes i virtuts, intentar millorar les coses que no ens agraden, respectar les pròpies idees, actuar de forma lliure i voluntària i no viure segons les expectatives i opinions dels altres.

La seguretat i la confiança són dues qualitats fonamentals per menjar-se un tros de pastís en aquesta vida. Les persones que saben què volen i creuen en les seves capacitats tenen més possibilitats d'èxit que aquelles que tenen una gran preparació i intel·ligència però s'amaguen darrere la porta de la inseguretat.

Estimar-se, valorar-se i acceptar-se contribueix a millorar el benestar i la satisfacció de les persones i a gaudir d'una vida més plena i positiva. D'aquesta manera, també les relacions de parella entre persones que tenen seguretat en elles mateixes acostumen a ser més saludables i satisfactòries. I és que la inseguretat és amiga íntima de la gelosia i de la dependència emocional.



com et comportes davant
d'algunes situacions



La manca d'autoestima afavoreix que siguem vulnerables als comentaris i les opinions dels altres, com ara la parella, les amistats o la família.

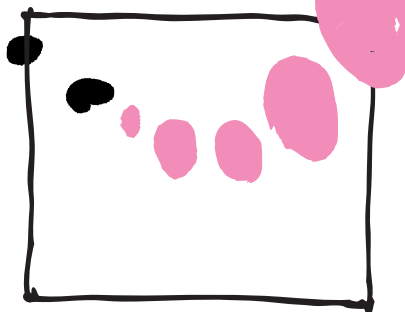
Amb seguretat i fermesa? Què et motiva a actuar de certa manera? Quines són les conseqüències d'aquestes actituds en la teva vida?

- Deixes feines a mig fer perquè altres et necessiten?
- Quan surts fas coses que no et vénen de gust perquè tothom ho fa, com fumar, beure o enrotllar-te amb una persona que no t'agrada?
- Tens pànic a fer el ridícul?
- Et deprimeixes quan algú et critica?
- Dius una cosa o una altra segons qui tinguis davant?
- Et comportes de manera diferent davant de la teva parella i davant de les teves amistats?
- Creus que perquè una persona t'estimi has d'amagar les teves opinions i canviar la manera de vestir i actuar?
- Penses que és possible comprar l'atenció o l'afecte dels altres renunciant a les teves necessitats, desigs i opinions?

La competitivitat,
el desig de ser acceptats,
l'obsessió per demostrar la nostra
superioritat poden provocar frustració i,
per tant, agressivitat. Aquesta no és més
que una cuirassa sota la qual amagar-nos
quan ens sentim amenaçats per comentaris
que qüestionen les nostres capacitats o
quan ens sentim rebutjats. Per tant, no et
sembla que l'agressivitat és una forma
de covardia?

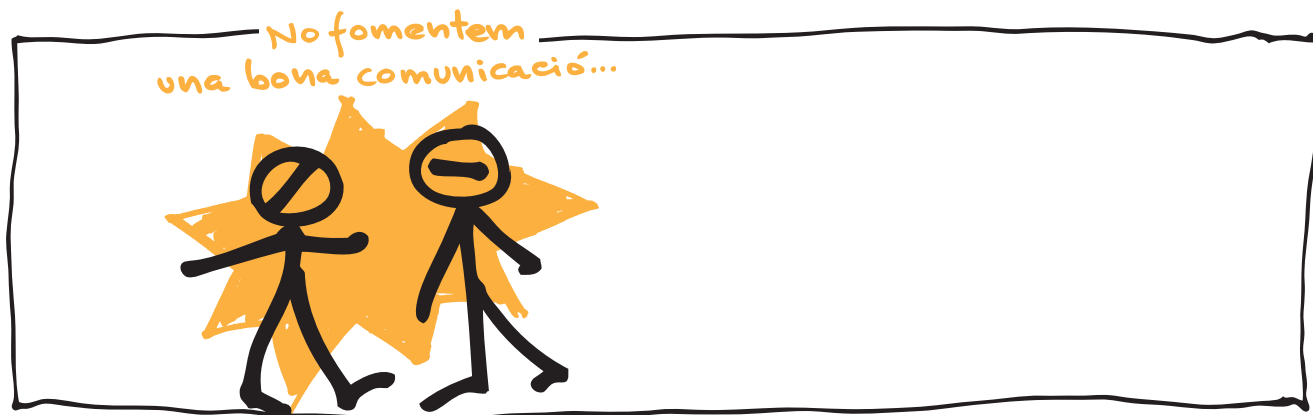
Permetries que algú et digués
lletja, grassa, inútil, fracassada o estúpida?
I si aquesta persona som nosaltres mateixos?

La manca d'autoestima fa que sovint ens maltractem
amb dietes radicals, exercici desmesurat, roba i talons
insuportables, operacions, sessions de sol perjudicials
i molts altres atemptats contra el nostre cos amb
l'únic objectiu d'agradar els altres. Però,
hem començat per agradar-nos
a nosaltres mateixes?





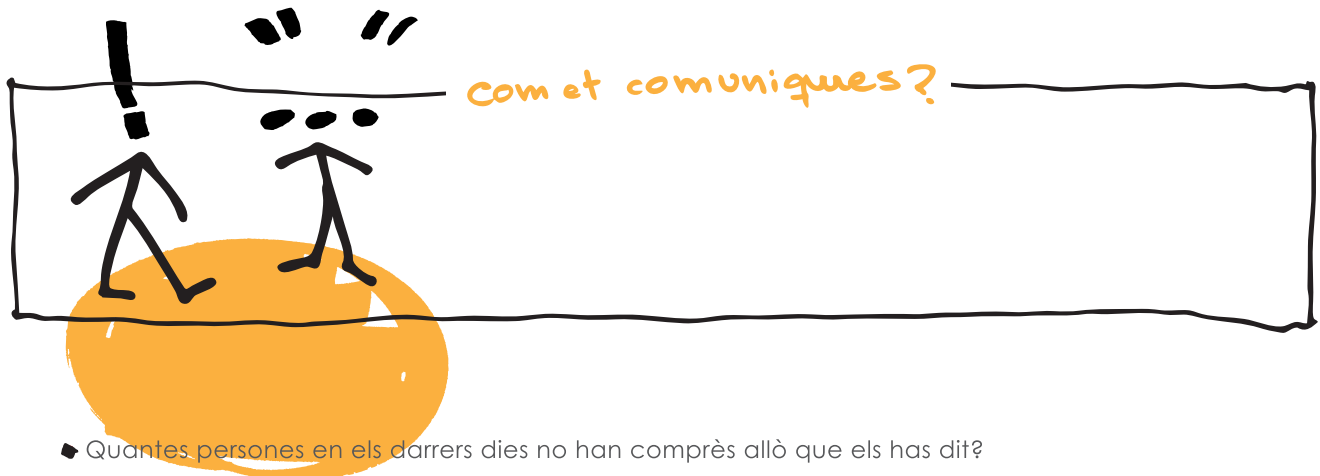
Qui no ha tingut una paraula més forta que una altra amb la parella? Qui no ha discutit alguna vegada amb la persona que estima? Discutir, de tant en tant, pot arribar a ser fins i tot saludable si sabem enfocar-ho com un intercanvi d'opinions positiu. El que no és tan enriquidor per a la relació són les baralles constants, les re-
criminacions o les faltes de respecte. I sovint la solució no rau a tancar la boca, sinó, senzillament, a escoltar i a aprendre noves habilitats comunicatives per dir les coses de forma que no molestin ni fereixin la parella.



- Les exigències, les crítiques, les queixes, el sarcasme, la insistència, els judicis de valor, les exageracions, la susceptibilitat...
- Les frases radicals que inclouen expressions com mai o sempre.
- La fantàstica creença que si ens estima serà capaç d'endevinar les nostres necessitats sense que obrim la boca.
- Els intents de manipulació o xantatge emocional. Et resulta familiar l'escena on tu et fas la víctima perquè se senti culpable dels teus problemes o de la teva infelicitat?

Veritat o mentida: Els homes no escolten i les dones xerren massa

Segons un estudi, les dones pronuncien de 6.000 a 8.000 paraules cada dia, i emeten uns 20.000 senyals comunicatius (gestos, mirades, sons...), mentre que els homes pronuncien de 2.000 a 4.000 paraules al dia i emeten uns 7.000 senyals. Acostumades des de petites a parlar dels seus sentiments, l'art de conversar és fonamental en la vida de moltes noies. En canvi, molts nois interpreten el fet de parlar com una funció pràctica, per això són més concrets, concisos i grans aficionats als monosíl·labs.



- ◆ Quantes persones en els darrers dies no han comprès allò que els has dit?
- ◆ Algun cop t'ha passat que una conversa sense importància acaba en una discussió que cap dels dos recorda com va començar?
- ◆ Alguna vegada després d'una disputa us heu adonat que feia estona que els dos estàveu defensant la mateixa postura i teníeu la mateixa opinió?
- ◆ Sovint sents frustració quan no aconsegueixes trobar les paraules per explicar allò que penses o sents?
- ◆ T'ha passat que la teva parella s'ha ofès per un dels teus comentaris que només pretenia ser un afalac?

e.

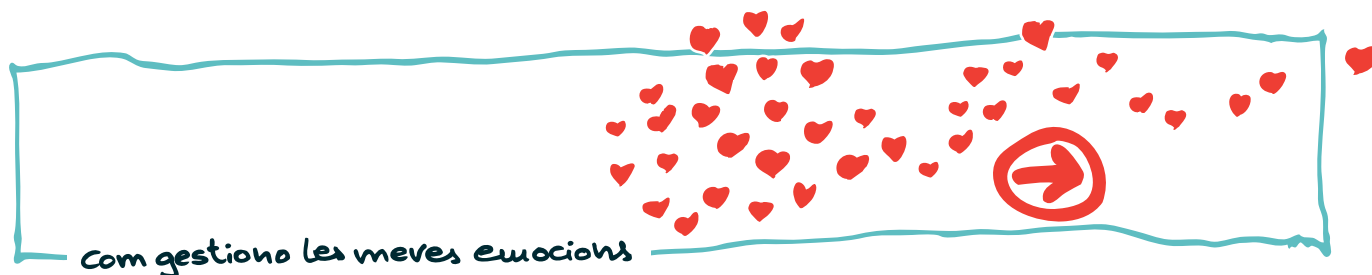
CREUS QUE AQUESTES FORMES D'EXPRESSAR LES COSES FOMENTEN UNA RELACIÓ HARMONIOSA?	SÍ	NO
1. Vull comentar una cosa amb tu que és important per a mi.		
2. Un altre cop amb les teves manies?		
3. Sé que tu no ho fas per empenyar-me, però cada cop em molesta més...		
4. Sempre ho fas tot malament, no m'estranya que no et vulgui ni la teva família.		
5. T'agrada empenyar-me, tu tens la culpa que jo sigui tan infeliç.		
6. M'emociona molt que pensis en mi amb tanta freqüència, però no és necessari que m'enviïs cinquanta missatges cada dia.		
7. M'agradaria demanar-te que no sortissis cada divendres, perquè també m'agrada compartir les nits de divendres amb tu.		
8. Si tornes a sortir amb els teus amics els divendres, ja m'has vist prou.		
9. Cada divendres m'abandones, i jo passo la nit plorant i sense dormir.		
10. No creus que podríem aprofitar millor la tarda si sortissis amb una mica més de temps de casa teva?		
11. No vull continuar parlant d'aquest tema, no serveix de res parlar amb tu.		
12. Mai no em truques tu. Sempre t'he d'anar al darrere. No m'has estimat mai.		



La intel·ligència no es limita al coeficient intel·lectual. Hi ha una altra forma de ser intel·ligent: la de les emocions i els sentiments. Saber resoldre les equacions matemàtiques més complicades no és garantia de triomfar en la vida ni de tenir unes bones relacions de parella, però saber gestionar les emocions sí que pot ser la clau per gaudir d'una vida més plena i rica i d'una excel·lent relació de parella.

S'ha demostrat que l'estabilitat i l'èxit d'una relació de parella depèn molt de la capacitat per gestionar les emocions dels seus membres.

Segur que en el teu entorn més immediat coneixes persones que no tenen molts estudis, ni unes notes magnífiques, i tanmateix aconseguixen tot allò que es proposen, tenen una relació de parella admirable i progressen en la vida molt més que ments privilegiades amb una vida personal i professional insatisfactòria.



- ♥ Sóc sensible a les emocions de la meua parella i m'interesso pels seus sentiments?
- ♥ Controlo els meus impulsos, o faig una cosa i després me'n penedeixo?
- ♥ Tolero bé les frustracions? Quan alguna cosa no surt com jo espero, m'emprenyo i em sento frustrat/ada?
- ♥ Expresso els meus sentiments a la meua parella o me'ls guardo?
- ♥ Quan discutim, sóc capaç de mantenir la serenitat i parlar sense crits, o de seguida m'exalto?
- ♥ Quan m'emprenyo, ho pago amb persones que no en tenen la culpa?
- ♥ Em fa vergonya riure a riallades? Crec que la gent que salta i s'abraça quan li toca la grossa de Nadal és ridícula?
- ♥ Quan rebo una crítica negativa de la meua parella o d'alguna persona propera no puc controlar les llàgrimes?
- ♥ Hi ha coses que l'altra gent fa quotidianament i que jo no he intentat mai per por?
- ♥ M'he paralytat algun cop davant d'una situació que m'espantava (l'examen de conduir, l'examen de selectivitat, una trucada del meu cap al seu despatx)?



La sexualitat és un dels pilars sobre els quals se sustenta una relació de parella. El sexe és excitant, divertit, provoca plaer i benestar, però també ha de ser responsable i, sobretot, ha de basar-se en relacions satisfactòries i saludables. Per a moltes parelles, el sexe és font d'insatisfacció, conflictes, angoixa i malestar.

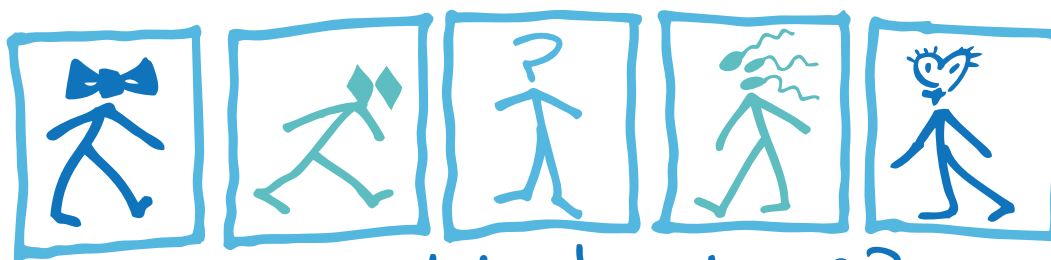
Sovint, la manca de compenetració sexual és el resultat d'una comunicació deficient entre la parella, perquè no s'expliquen les seves necessitats i desigs. També la ignorància sobre el funcionament de la sexualitat masculina i femenina pot generar problemes d'insatisfacció, que amb el temps desemboquen en conflictes, frustració i malestar.



El sexe et provoca plaer o angoixa?

- Quan tens relacions sexuals amb la teva parella no en gaudeixes perquè estàs pendent de tot: de l'exterior, de tot allò que feu, de com ho feu, de controlar els moviments, el temps, les postures...
- Quan practiques sexe, tens sensació de pressió i estrès, com si en lloc de fer una cosa divertida estiguessis fent un examen que has de treure't amb nota.
- Mai li has explicat les teves fantasies sexuals per vergonya o por de les seves burles.
- Si t'adones que no li ve de gust fer-ho o que no s'excita amb tu, penses que té un problema o que ja no li agrades.
- Si tens ganes de fer alguna cosa diferent en el sexe, li expliques directament o esperes que ho intueixi o ho endevini.

Si homes i dones tenen el mateix dret al sexe i al plaer, per què encara hi ha moltes noies que es tallen a l'hora de manifestar els seus desigs, parlar de la seva experiència sexual o portar la iniciativa? Perquè les dones encara som víctimes de la doble moral que jutja de diferent manera l'activitat sexual d'homes i dones. I si no, per què no està ben vist que les noies portin preservatius a la bossa? Per què els homes que tenen moltes parelles sexuals són qualificats de mascles i les dones, de fàcils i "pendons"? Per què ens preguntem si és massa aviat per fer-ho en la primera cita per por que no ens prenguin seriosament?

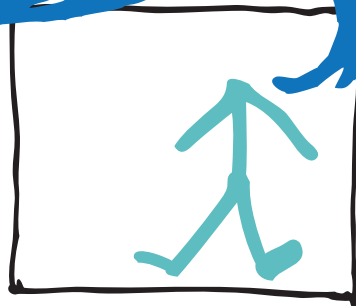


Ja ho saps tot sobre el sexe?

- Per poder gaudir del sexe és fonamental conèixer el nostre propi cos, descobrir com funciona i saber què ens produeix plaer.
- No et guardis aquest coneixement per a tu i atreveix-te a explicar a la teva parella els teus desigs i necessitats sexuals.
- ➡ **Creus que el sexe és un plaer o una obligació? Són moltes les persones que cedeixen a les demandes sexuals perquè se senten pressionades, culpables o perquè és el que tothom espera. Només t'has de preguntar si en tens ganes.**
- Els complexos, la vergonya i el pudor són inhibidors sexuals. Així, si estem massa preocupats d'amagar la panxeta o dissimular el cul no ens podrem abandonar al plaer.
- Creus que el sexe és un examen? Tothom vol fer-ho bé, però l'autoexigència i la por de no donar la talla en les relacions sexuals no faciliten el plaer. El sexe no ha de ser perfecte, sinó divertit.
- Et prens el sexe com una carrera en què has de ser un atleta que bat rècords, com ara aguantar tres hores seguides, aconseguir deu orgasmes en una nit o tenir relacions amb cent persones abans dels vint-i-cinc? Si confonem el sexe amb rendiment i proeses esportives ens podem perdre el gaudi del plaer de cada pas, de la intimitat, del desig i de les carícies.
- Si una persona està preocupada o té "mal rotillos" a casa, a la feina o amb les amistats, possiblement no tindrà ganes de sexe. Això no vol dir que ja no t'estimi o que no et desitgi, sinó que ara no li ve de gust.
- ➡ **La sexualitat serà més rica, divertida i satisfactòria si amplieu els jocs, les carícies i fugiu de la rutina. A més, està demostrat que perllongar els preliminars provoca orgasmes més intensos.**

**Vols gaudir del sexe de forma divertida i relaxada, o practicar sexe amb l'angoixa d'estar-se jugant la vida, la salut o de córrer el risc d'un embaràs?
La protecció és bàsica per a la teva salut i també per al teu plaer.**

Un estudi assegura que el 62,7% dels homes enquestats havia practicat sexe sense desitjar-ho. I el 43% dels homes enquestats per la revista Glamour va admetre que havien fingit algun cop al llit. Ara resultarà que els homes ho fem per obligació. Però, per què fingim? Per no ferir a l'altra persona, per tenir l'obligació d'estar sempre disposats, per acabar d'una vegada... Segurament per les mateixes raons que fingeixen les noies.





Qui no ha escoltat cançons sobre el patiment que provoca l'amor? Com si el dolor fos un termòmetre per mesurar la intensitat i l'autenticitat dels sentiments. Qui més qui menys ha sentit un nus a l'estómac o s'ha passat tota una tarda plorant per algú que li agradava o que estimava. Ara bé, en nom de l'amor no s'haurien de justificar ni excusar patiments excessius, relacions turmentoses, infelices i insatisfactòries, PERQUÈ AIXÒ NO ÉS AMOR. L'amor ajuda a créixer, a viure i a gaudir. Les relacions saludables es basen en el respecte, l'afecte, la comprensió, la intimitat i la confiança. L'amor fa mal quan...

...sentim que no ens estimen prou



Sense pensar, enumera les qualitats que hauria de reunir l'amor de la teva vida. Tic, tac, tic, tac. Temps! Segur que has triat una parella ideal que sigui afectuosa, sensible, comprensiva, intel·ligent, atenta i, sobretot, que t'estimi amb bogeria. Llavors, què fas amb una persona que és tot el contrari? O és que has desitjat una persona egocèntrica, cruel, infidel i freda?

- Busques parelles que tinguin més problemes que tu per tal de salvar-les i així conquerir el seu amor?
- Ets capaç de justificar la ira, la crueltat, la indiferència o la humiliació de la teva parella?
- Tens la sensació que la teva parella t'estima a mitges i que tu pidoles el seu amor?
- Sents que la teva relació no és satisfactòria, però ja t'has resignat a trobar-ne una de millor?
- Els bocins de felicitat que obtens al seu costat compensen l'esforç i el patiment que comporten?



Fora excuses: Observa si alguna vegada has utilitzat algun d'aquests arguments per continuar amb la teva parella i considera si són bones raons o només excuses.

"M'estima, però no se n'adona". Quan algú s'enamora li poden passar desapercebuts els senyals evidents que envien el seu cos i la seva ment?

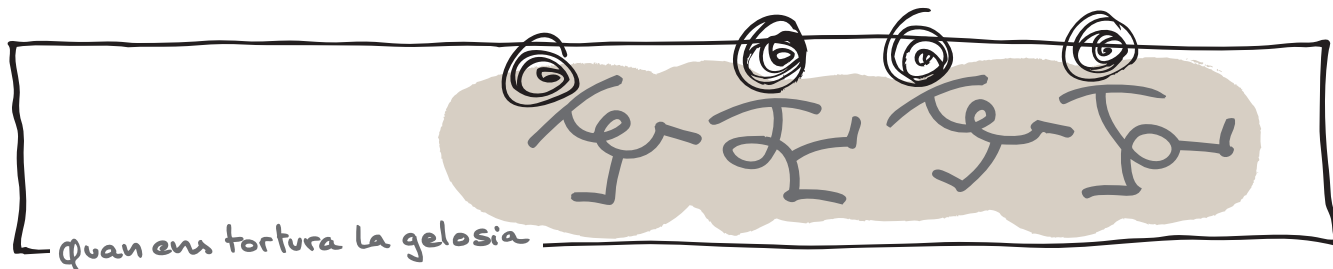
"Ara té molts problemes i no pot concentrar-se a estimar-me". Una parella t'hauria d'estimar sempre, o només quan no té problemes?

"Té por d'estimar-me perquè ha patit molt en el passat". I si el seu amor per tu no fos prou fort com per superar els fantasmes del passat?

"És la seva manera d'estimar-me". Hi ha tants estils d'estimar com persones, però alguns fan pudor a socarrimat.

"Hi ha parelles pitjors". Això et serveix de consol pels dies que passes patint, plorant i amb l'estómac en un puny?

"Algun dia s'adonarà del meu valor". I quant de temps calcules que trigarà a produir-se aquest miracle? Setmanes, mesos, anys?



Una de les cares més doloroses de l'amor és la gelosia. En certa manera, tothom ha sentit alguna vegada la punxada dels gelos. Qui no ha sentit angonya davant la idea de perdre la persona estimada? Qui no ha tingut una sensació de malestar veient com la parella és simpàtica i atenta amb una persona molt atractiva?

Fins aquí són sensacions comunes a totes les relacions afectives. Ens hem de començar a preocupar quan aquesta por de perdre la parella es transforma en una obsessió que afecta la nostra vida quotidiana i altera el nostre pensament, ens desequilibra i ens encega. En aquests casos, la gelosia pot ser molt dolorosa per als dos membres de la parella.

La gelosia és amor? La gelosia és al costat oposat de l'amor. Aquest es basa en la confiança, la tendresa, la generositat, la tolerància i el respecte mutus, mentre que la gelosia es nodreix del brou podrit de la sospita, la desconfiança i la inquietud. Una poció que acostuma a ser letal per a l'amor.

La gelosia desproporcionada acostuma a ser fruit de la inseguretat i de la falta de confiança en la parella, i ens pot portar a tergiversar la realitat. Tots els actes de la nostra parella els interpretem com un senyal de la seva infidelitat.



Com a éssers humans, és inevitable establir lligams de dependència amb les persones que estimem. De la mateixa manera que de petits depenem dels pares, quan tenim una parella quasi tothom té una certa dependència emocional de la persona estimada. Una relació sana inclou estimar la parella, desitjar-la, voler passar-hi temps. Però si la seva presència, les seves paraules, el seu afecte es torna indispensable, si la seva

absència et provoca angoixa, si la urgència per veure aquesta persona t'impedeix fer altres coses, l'amor es pot convertir en una corda lligada al coll que et pot acabar ofegant.



La independència i la passió no són incompatibles. Només es tracta d'estimar la nostra parella, sense permetre que la nostra felicitat depengui de la seva existència. O és que creus que estar enamorat/ada significa viure en una bombolla?

Per reflexionar sobre com t'afecta la dependència emocional de la teva parella observa si t'identifiques amb aquestes situacions:

- Tot i que la relació et fa patir i sovint penses en deixar-ho córrer, mai no ho fas per por a la soledat.
- L'absència d'aquesta persona et provoca angoixa, ansietat i impaciència.
- Si estàs amb la família i les amistats no t'ho passes bé, pendent del mòbil per si et reclama al seu costat.
- Per estar amb aquesta persona anul·les cites, et saltes les classes, faltes a la feina, menteixes la família i els amics.
- Al final d'una cita no et preguntes: "m'ha agradat?", sinó "li hauré agradat?"
- Si queda per sortir amb altres persones sents que t'abandona i que ja no t'estima.
- Minimitzes les seves accions desagradables i exageres les bones per convèncer-te que t'estima.
- Acabes de conèixer algú, però ja t'has fet il·lusions i creat expectatives.
- Quan tens parella se t'esborren automàticament del mòbil els telèfons dels teus amics i amigues.
- Recordes algú que quan va trobar parella va abandonar els estudis? Per què? Tenir parella vol dir que ja no l'interessa tenir una professió o un futur?



Creus que s'ha de fer tot amb la parella?

Es pot estimar una persona i gaudir anant a la platja, llegint, passejant, ballant, fent un viatge amb altres persones.

Pots estar enamorat/ada i continuar sent un ésser humà amb interessos i hobbies.

Així que quedar amb les amistats, fer activitats d'oci, practicar els hobbies, seguir una vocació i estar amb la família contribueixen a tenir una relació de parella àmplia, rica i saludable.

Vols trobar-te amb la teva parella amb històries i anècdotes per explicar? T'agradaria que la teva parella et fes costat en les coses que t'importen? Prefereixes que la teva parella es quedi al teu costat de mal humor perquè no li permetes sortir a divertir-se amb les amistats?



Creiem que és una cosa que no ens afecta, que passa als altres, que són històries fosques dels diaris, de parelles marginals que no tenen res a veure amb nosaltres, però les relacions abusives sovint passen inadvertides als nostres ulls i als de les mateixes víctimes.

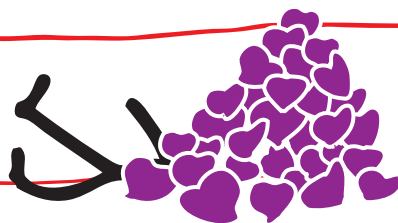
Potser has notat que hi ha coses que no funcionen en la relació, actituds de la teva parella que no et fan sentir bé, però no goses posar-li nom a aquest infern. I és que els abusos en les relacions afectives prenen diverses formes. No es limita a l'abús físic (cops, puntades de peu, bufetades), sinó que també inclou **l'abús psicològic, el sexual, l'econòmic i el social**.

L'origen d'aquesta mena de relacions abusives ve de lluny: són el resultat de les relacions de subordinació i de poder existents entre les persones.

Relacions abusives que es donen en la parella:

- **Abús físic:** Pot començar amb un pessic i continuar amb empentes, bufetades, cops de puny, puntades de peu i fins i tot intents d'homicidi.
- **Abús psicològic o emocional:** Comprèn una sèrie de conductes verbals, com insults, crits, desvaloritzacions i amenaces. Com que els efectes no en són tan evidents com un blau, l'abús acostuma a passar inadvertit, però les conseqüències en poden ser devastadores.
- **Abús sexual:** Quan s'obliga algú contra la seva voluntat i sense el seu consentiment a cometre qualsevol acte sexual mitjançant l'agressió física, la coacció, la manipulació, el xantatge emocional o les amenaces, així com quan se l'obliga a mantenir contactes sexuals sense protecció.
- **Abús econòmic:** El control dels diners és una forma de domini i un mètode per limitar l'autonomia de la dona.
- **Abús social:** Busca controlar la parella en les relacions socials i provocar-ne l'aïllament. Hi inclou accions com no deixar-la estudiar, treballar, veure les amistats, la família o parlar amb altres homes.

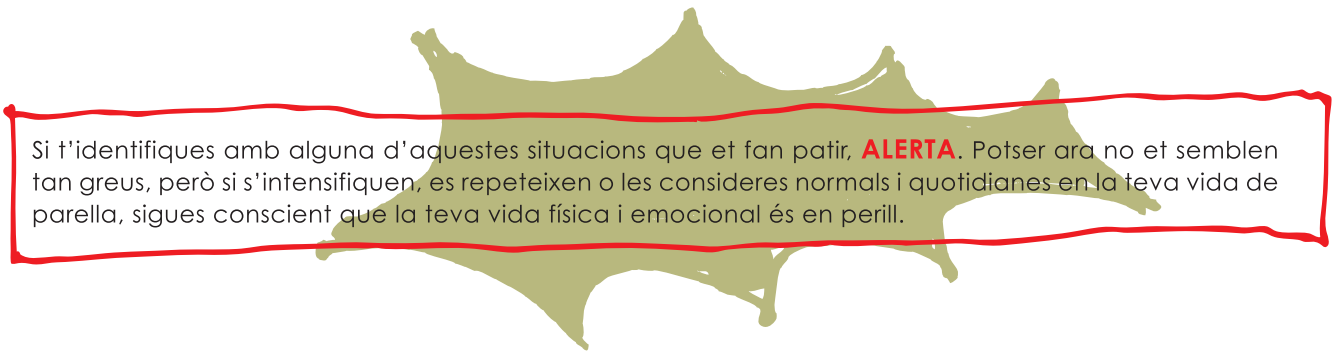
Ets víctima d'una relació abusiva?



Si com a resultat d'una discussió amb la teva parella el teu cos presenta cops o ferides, no hi ha cap dubte que t'han agredit físicament. Però, no totes les relacions abusives deixen marques a la pell. Algunes agressions són més difícils d'identificar, i més quan hi intervenen els sentiments. I és que costa molt reconèixer que la persona que estimes abusa de tu. Et pot ajudar tenir en compte aquestes situacions:

La teva parella...

- Sovint t'insulta, et menysprea, et critica, t'humilia i ridiculitza les teves paraules, gustos i sentiments.
- Et fa mal físicament, t'ha llançat objectes i t'ha intentat ferir o escanyar.
- Controla diferents aspectes de la teva vida, com la teva manera de vestir o de pentinar-te.
- T'amenaça amb fer-te mal, fer mal als vostres fills, a la teva família o a ell mateix si trenques la relació o expliques què està passant.
- Tergiversa la realitat per fer-te sentir culpable de totes les coses negatives de la seva vida i et fa pagar les seves frustracions.
- Exigeix saber on vas i què fas a cada moment. Controla els teus horaris.
- Després de ferir-te, et demana disculpes, et porta un regal i et promet que no tornarà a passar, malgrat que no és la primera vegada.
- Controla les teves despeses, et revisa el moneder i et nega diners.
- T'escridassa, et dóna ordres i t'obliga a fer coses sota amenaça.
- T'impedeix veure les teves amistats i la teva família o participar en activitats socials, treballar o estudiar.
- Ha trencat alguna vegada objectes personals molt importants per a tu.
- Si ja no esteu junts, t'espera a la sortida de la feina, et truca per telèfon o et persegueix pel carrer.
- T'ha forçat a tenir relacions sexuals, a fer alguna activitat sexual en contra del teu consentiment o t'ha pressionat per practicar sexe sense protecció.



Si t'identifiques amb alguna d'aquestes situacions que et fan patir, **ALERTA**. Potser ara no et semblen tan greus, però si s'intensifiquen, es repeteixen o les consideres normals i quotidianes en la teva vida de parella, sigues conscient que la teva vida física i emocional és en perill.

Estàs abusant de la teva parella?

T'has preguntat alguna vegada per què la teva parella comença a tremolar si alces la veu, et dóna sempre la raó per no discutir o t'amaga les seves activitats per evitar el teu enuig? Ets conscient que potser estàs abusant emocionalment o físicament de la teva parella i no te n'hagis adonat? O potser ets conscient, però no saps com aturar-ho? Pensa en les preguntes següents:

- Si en una festa, la teva parella es relaciona amb tothom però tu no coneixes ningú, t'apartes en un racó fins que s'acaba sentint culpable de la seva popularitat?
- Si s'acosta a explicar-te un problema, t'emprenyes perquè et fa perdre el temps i li dius que et molesten les seves ximpleries?
- Insultes la teva parella quan no comparteix la teva opinió?
- Quan quedeu i la teva parella arriba tard, et sents tan enfadat/ada i rebutjat/ada que crides i tens ganes de tirar-li alguna cosa al cap?



Si creus que la teva relació de parella és abusiva

....et poden ajudar algunes d'aquestes idees:

- Explica a la teva parella els teus sentiments i intenteu resoldre la situació.
- Parla amb alguna persona de confiança que saps que no et jutjarà: mare, pare, mestres, amics, amigues, professional.
- Adreça't a un servei d'atenció psicològica, d'atenció als joves, d'atenció a les dones o de planificació familiar, són confidencials i et poden ajudar.

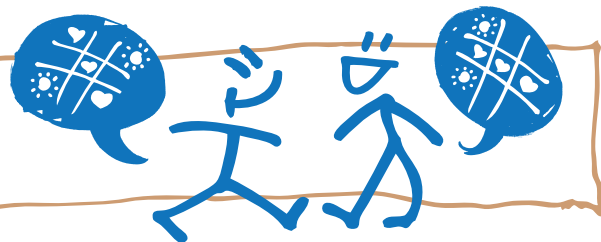
CONCLUSIONS:

QUAN L'AMOR MOLA

Estratègies per unes relacions afectives saludables



Les bones relacions



Què és l'amor?

Pregunta't per què consideres que la teva relació de parella és una relació d'amor.

Mira si has donat alguna d'aquestes respostes:

- És amor perquè el necessito. Creus que això és amor o dependència?
- És amor perquè em fa companyia, perquè no vull estar sol/la. Si només et mou això, també podries substituir la teva parella per un gos, així t'assegures que sempre et serà fidel.
- L'amor és que l'altra persona és el centre de la meua vida, no importa cap cosa més en el món. Si no t'interessa res més en la vida, què hi aportes, a aquesta relació?
- Perquè fa molt temps que estem junts, ens hem acostumat l'un a l'altre, la relació és agradable i còmoda. Còmoda? Parles de la teva parella o del teu sofà.

Prediccions d'èxit

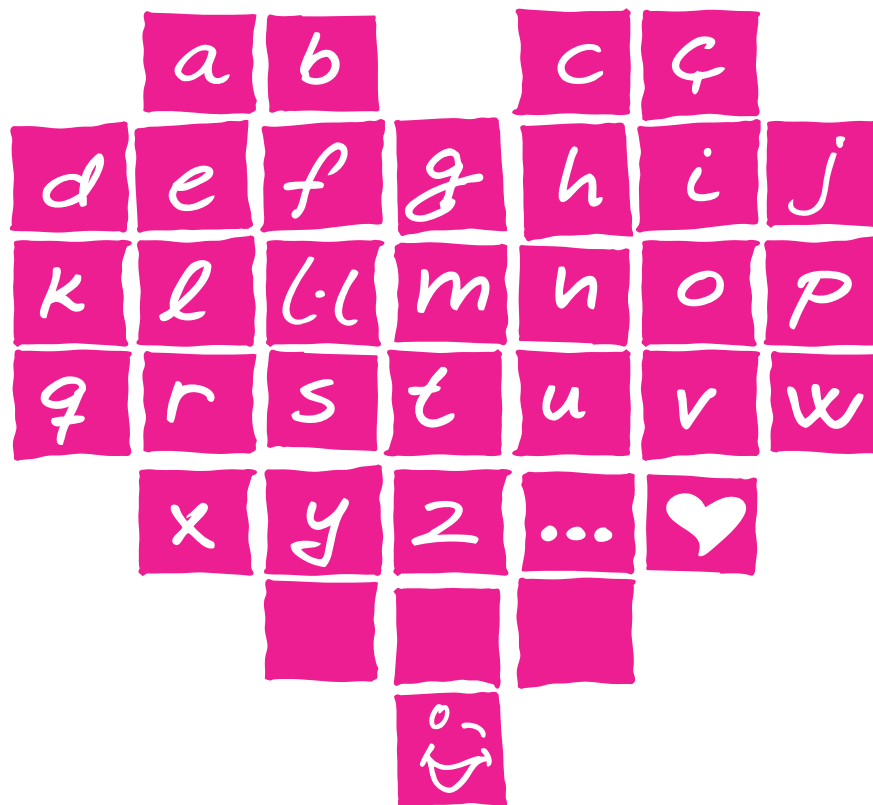
Ens permetem de posar-nos una mica esotèrics per preguntar al mirall màgic: Seré feliç en la meua relació de parella? Tot i que la resposta no és fàcil de preveure, hi ha algunes pistes per encertar en les nostres prediccions. Té possibilitats de ser una relació saludable i positiva aquella relació que tingui:

- Comunicació: Les parelles que es comuniquen de forma agressiva o que s'ignoren poden anar caminant cap a una relació distant i deteriorada.
- Relacions sexuals satisfactòries per a tots dos.
- Respecte mutu.
- Amistat, tendresa i afecte.
- Espai per relacionar-se i estimar més gent, com ara la família, els amics, els companys de feina, d'estudi, i per conrear altres activitats al marge de la parella.
- Reciprocitat: Si ets fidel, has de rebre fidelitat; si ets honest/ta, has de rebre honestedat, i si ets afectuós/uosa, has d'esperar tendresa.
- Projectes en comú.
- Sorpresa: L'avorriment i la monotonia són dos grans enemics de la parella.
- Generositat: És descoratjador estar amb una persona que només demana i mai ofereix res.

Cal recordar que res és etern i que la relació pot acabar qualsevol dia. No ens ha d'obsessionar aquesta idea, però és convenient tenir-la present. Així, si arriba aquest moment sabrem que serà dur però que ho superarem, perquè el món és ple de coses que ens estimulen.

PER SABER-NE MÉS

Bibliografia de consulta



T'han interessat els temes de què tracta aquesta guia? Pots ampliar tota aquesta informació en alguns dels llibres que et proposen tot seguit:

- ARCHER, Gabriela. El príncipe azul destiñe. ¿Por qué los hombres y las mujeres nos empeñamos en no entendernos? La Esfera de los Libros
- BERDÚN Lorena. Nuestro sexo. Grijalbo
- BOLINCHES, Antonio. L'art d'enamorar. Editorial Pòrtic
- BONET, Joana. Hombres: material sensible. Plaza y Janés
- BUCAY, Jorge. El camino de la autodependencia. Nuevas Ediciones DeBolsillo
- DE BÉJAR, Sílvia. Tu sexo es tuyo. De Bolsillo
- LITVINOFF, Sarah. Una excelente relación de pareja. Editorial Vergara
- NORWOOD, Robin. Las mujeres que aman demasiado. Javier Vergara Editor
- RISO, Walter. ¿Amar o depender? Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable. Ediciones Granica
- RISO, Walter. Estima i no pateixis. Edicions 62
- RISO, Walter. Cuestión de dignidad. Ediciones Granica
- RISO, Walter. Intimididades masculinas: sobre el mito de la fortaleza masculina y la supuesta incapacidad de los hombres para amar. Ediciones Granica
- RISO, Walter. Los límites del amor. Ediciones Granica
- SOLER, Jaume; CONANGLA, M. Mercè. Juntos pero no atados. La pareja emocionalmente ecológica. Amat Editorial

Novel·les per reflexionar

Si t'agraden més els arguments de ficció, pots trobar moltes novel·les en què la història i els personatges conviden a reflexionar sobre l'amor i les relacions de parella. Aquí en tens una proposta.

- BRADY, Joan. Dios vuelve en una Harley. Ediciones B
- BRADY, Joan. Te amo, no me llames. Zeta Bolsillo
- BUCAY, Jorge; SALINAS, Sílvia. Amarse con los ojos abiertos. Grupo Editorial RBA
- BUCAY, Jorge. Cuentos para pensar. Grupo Editorial RBA
- BUCAY, Jorge. Déjame que te cuente. Grupo Editorial RBA
- DE SAINT-EXUPÉRI, Antoine. El petit príncep. Editorial Empúries
- GRAD, Marcia. La princesa que creía en los cuentos de hadas. Ediciones Obelisco
- FISHER, Robert; Kelly, Beth. El buho que no podía ulular. Ediciones Obelisco
- FISHER, Robert. El cavaller de l'armadura rovellada. Col·lecció L'arcà
- SAMSÓ, Raimon. Dos almas gemelas. Ediciones Obelisco
- SHARMA, Robin S. El monje que vendió su Ferrari. De Bolsillo

RECURS: S

Programa Municipal per a la Dona

C. de Santa Eulàlia, 101

Telèfon: 93 298 18 70

Fax: 93 298 18 73

Adreça electrònica: caid@l-h.cat

Web: www.l-h.cat/caid

Regidoria delegada de Joventut

Av. de Josep Tarradellas i Joan, 44-58

Telèfon: 93 261 13 20

Fax: 93 260 24 93

Web: www.espai-jove.net

Espai Molí. Oficina de recursos per a l'emancipació juvenil

Av. de Josep Tarradellas i Joan, 44

Telèfon: 93 260 24 94

Fax: 93 260 24 95

Centre de Planificació Familiar

C. de Juan de Toledo, 22, baixos

Telèfon: 93 260 00 34

Fax: 93 261 51 60

Adreça electrònica: planificacio.familiar@l-h.cat

PacoPepe Comunicació S.L. / Barcelona, Abril 2008.

Fernández Duró, 28 · 08014 Barcelona · estudi@pacopepe.net



**Diputació
Barcelona**
xarxa de municipis



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES

SECRETARÍA GENERAL
DE POLÍTICAS
DE IGUALDAD

DELEGACIÓN ESPECIAL
DEL GOBIERNO
CONTRA LA VIOLENCIA
SOBRE LA MUJER