

CON BUEN TRATO...



¡ME GUSTA MÁS!

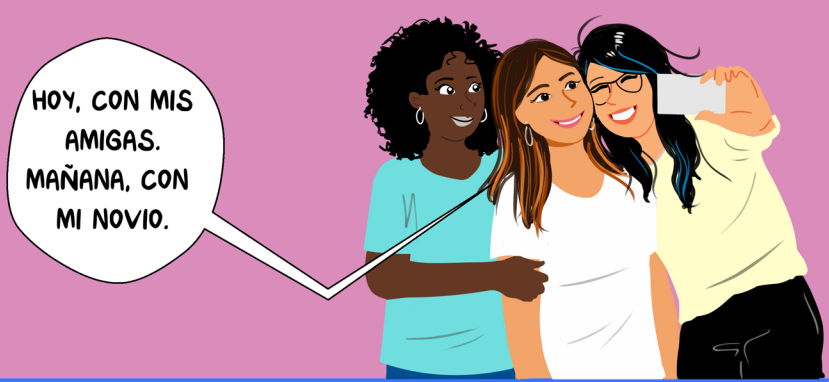
Una guía ilustrada que te ayudará a disfrutar mejor de tus relaciones de pareja.



RESPETO Y COMPRENSIÓN:

Mis necesidades

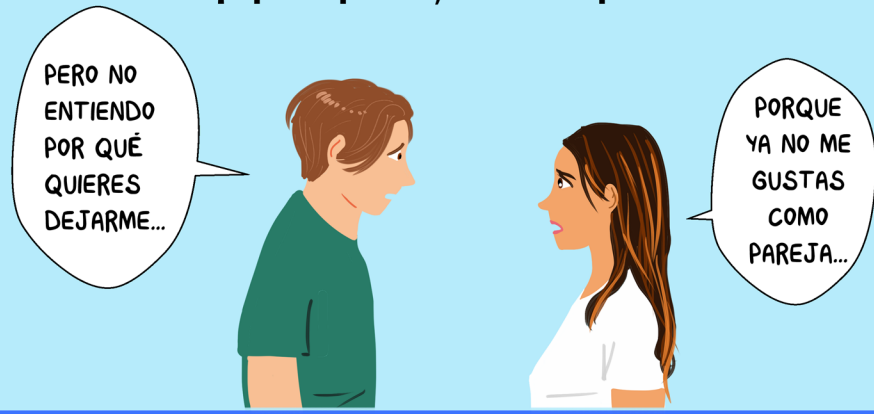
Aunque nuestra pareja nos ayude a ser felices, nosotros/as somos los únicos/as responsables de nuestra propia felicidad. Es muy importante honrar aquello que valoramos y necesitamos a través de opiniones y actividades, y no siempre estarán en ellas nuestras parejas. **¡Siéntete libre de ser lo que quieres ser!**



HOY, CON MIS
AMIGAS.
MAÑANA, CON
MI NOVIO.

¿De qué sirve estar en una relación si no hay confianza y honestidad? Incluso si queremos romper con nuestra pareja debería ser fácil (aunque sea doloroso) si ese fuera nuestro deseo. Pena no es sinónimo de amor.

¡Y por supuesto, miedo tampoco!



PERO NO
ENTIENDO
POR QUÉ
QUIERES
DEJARME...

PORQUE
YA NO ME
GUSTAS
COMO
PAREJA...

RESPETO Y COMPRENSIÓN: Sus necesidades

Al igual que queremos que respeten nuestros deseos y opiniones, debemos también respetar los de nuestras parejas. Podemos expresar malestar si algo no nos gusta sin prohibir, porque el respetar una opinión no significa que estemos de acuerdo. ¡No intentemos cambiar a nadie!



NO PUEDO IR CONTIGO A MIRAR ESA CAMISETA PORQUE QUIERO AYUDAR A MI PRIMO A LA MUDANZA. NOS VEMOS MÁS TARDE. ¿VALE?

Y si nuestra pareja no es feliz y quiere dejar la relación, lo aceptaremos sin chantajes emocionales o violencia ¡aunque sigamos tremendamente enamorado/as! Es triste, sí, pero nadie es dueño de nadie y hay que aprender a dejar marchar con libertad. Lo superarás.

PERO, ¿PORQUÉ QUIERES ROMPER? ÍBAMOS MUY BIEN



ME CAES MUY BIEN Y TE APRECIO, PERO NO ESTOY ENAMORADO DE TÍ.



RESPECTO Y COMPRENSIÓN

¡Hagamos cosas juntos!

Lo que enriquece a la pareja es consensuar los planes. Unas veces serán más afines a mí y otras veces le gustará más a mi pareja.



¿Y hacer cosas que os gusten a ambos? ¡Eso sería genial!
Para ello, es fundamental la comunicación y escuchar a la otra persona, para encontrar puntos en común.



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

¿Hablamos?

¿Qué es un **conflicto** en una relación? Pues simplemente que yo tengo unos valores o necesidades que se han visto "tocados" por algo que ha hecho o dicho mi pareja.

¡Y mi pareja exactamente lo mismo! Por lo tanto, para llegar a averiguar qué necesidades son esas no hay cosa mejor que...

¡PENSAR, HABLAR, ESCUCHAR Y EMPATIZAR!



A MI PAREJA LE GUSTA ESCALAR PERO A MÍ NO ME GUSTA Y ME DA MIEDO.

Nuestras necesidades y opiniones son igual de importantes que las de mi pareja y entender eso es fundamental para tener una relación sana. Una vez que hemos averiguado qué necesidades tenemos, podemos ser creativos/as y aportar soluciones ¡Seguro que encuentras más de las que crees!



UN DÍA DEL FIN DE SEMANA SUBO A ESCALAR CON MI GRUPO DE ESCALADA.

VALE, Y OTRO DÍA HACEMOS ALGO JUNTOS.



SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD

TUS RELACIONES SEXUALES DEBEN SER:

Seguras



Consentidas



Cómodas



Sin alcohol



Sin drogas



¡Sin violencia!



UTILIZAS PRESERVATIVO, ¿VERDAD?

Si quieres evitar embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual (ETS) debes de usar condón durante tus relaciones sexuales.

¡Hasta un 90% de estas enfermedades son evitables así!

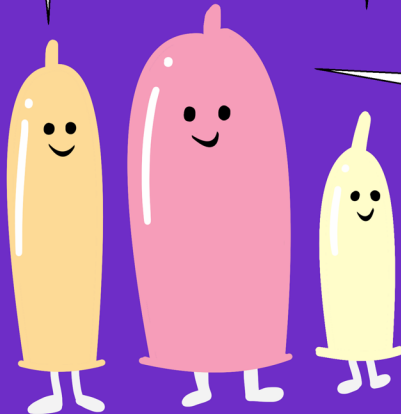
LA PROTECCIÓN NO TIENE NADA QUE VER CON LA CONFIANZA NI EL AMOR:
¡¡ÚSALO SIEMPRE!!

VIGILA SU FECHA DE CADUCIDAD.

BUSCA EL TAMAÑO Y LA SENSIBILIDAD IDEAL PARA DISFRUTAR.

DESÉCHALOS DESPUÉS DEL USO: ¡NO LOS REUTILICES!

UTILÍZALO EN TODA LA RELACIÓN SEXUAL.



EL BUEN TRATO DE PAREJA es...

RESPECTO

Propio: hacia mí misma/o

Mutuo: hacia mi pareja

COMPRENSIÓN

Para poder comprender hay que comprender nuestras necesidades personales y las necesidades de nuestra pareja. A su vez tenemos que hacer un ejercicio para ponernos en el lugar del otro (Empatía) y hacer una escucha activa y eficiente.

AUTOESTIMA

Para poder querer a una persona y estar en pareja lo primordial es quererse a uno mismo/a. Recuerda que somos naranjas completas y no necesitamos que nadie nos complete.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Es natural tener conflictos o desencuentros ya que todos/as no pensamos lo mismo, si no qué aburrido sería el mundo! Sin embargo, es necesario saber resolverlos de la manera adecuada, teniendo en cuenta una vez más mis necesidades, las de mi pareja y las necesidades conjuntas.

SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD

La sexualidad en pareja hay que disfrutarla de manera recíproca y satisfactoria y para que esto pueda llevarse a cabo una vez más será necesario el diálogo y la comprensión mutua, así como el respeto y la confianza.



¿QUÉ ABARCA LA SEXUALIDAD?

Una cosa es tu sexo y otra muy diferente cómo vives tu sexualidad y cómo es tu orientación sexual. ¿Quieres saber la diferencia? Mira:

Sexo: condición biológica por la cual nacemos con caracteres sexuales primarios masculinos, femeninos o combinados (la intersexualidad). Nuestro sexo no determina nuestra identidad ni nuestra orientación sexual ni de género.

Sexualidad: parte inherente de la persona que se manifiesta en nuestra forma de ser, sentir, pensar y actuar. Abarca: género, identidades de sexo y género, orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva, el amor y la reproducción. El disfrute de la sexualidad no sólo se da con el acto sexual.

Identidad sexual: cómo la persona se identifica como perteneciente a un sexo u otro, o a una combinación de ambos, y su orientación sexual.

Identidad de género: cómo y en qué grado la persona se identifica como masculina o femenina o una combinación de ambas. Se encuentra ligado a la cultura social. Las características que se atribuyen a las personas en función de su sexo no tienen por qué cumplirse, es lo que llamamos estereotipos de género.

Orientación sexual: se trata de la atracción y/o deseo físico, sexual y/o afectivo-emocional hacia otras personas. Existen múltiples orientaciones sexuales y no tienen por qué ser excluyentes entre sí.

La afectividad en la pareja requiere la disposición de ambos a respetarse mutuamente y realizar una serie de conductas con las cuales ambas personas se sientan cómodas.

Fuentes:

<https://www.saludcastillayleon.es/es/saludjoven/sexualidad/olvidos-consejos>

<https://www.adolescenciasycuerpos.org/wp-content/uploads/2018/02/09-Relaciones-sanas.pdf>