

**L'educació sexual integral a l'adolescència:
«Amb tots els sentits»**

Unitat II: La sexualitat i l'afectivitat



Coordinació de Sida i Sexualitat

ÍNDEX

➤ L'afectivitat	3
• L'afecte	4
• Les necessitats afectives	6
• Els vincles afectius	8
➤ Les emocions i els sentiments	11
➤ L'assertivitat i l'autoestima	11
• L'assertivitat	12
• Els drets assertius	12
• L'autoestima	16
• 2L'assertivitat sexual	17
➤ Els afectes sexuals	16
• El desig sexual	17
• L'atracció eròtica	16
• L' enamorament	18
• L'amor	20
➤ La seducció i el flirteig	22
• La seducció	22
• El flirteig	23
➤ La relació de parella i els mites de l'amor romàntic	25
• La relació de parella	25
• Els mites de l'amor romàntic	26
➤ La gelosia, les relacions tòxiques i la violència en la relació de parella	27
• La gelosia	27
• Les relacions tòxiques	28
• La violència en la relació de parella	29
➤ Les bones relacions	34
➤ Principis ètics de les relacions	35
➤ Bibliografia	37
➤ Bibliografia web	39

L'AFECTIVITAT

La sexualitat està relacionada amb la comunicació i l'afecte. Saber comunicar el que sentim, saber què ens agrada i compartir expressions emocionals com la satisfacció, el plaer, la inseguretat, la por, el malestar, l'alegria... també formen part de la nostra sexualitat.

S'ha evidenciat que la forma que tenim d'expressar-nos sexualment té molt a veure amb les relacions i els lligams establerts amb les persones més properes, les que han estat significatives en la nostra vida.



Per exemple, se sap que el vincle que les persones adultes estableixen amb el nadó, especialment fins a l'edat de tres anys, tindrà una influència important durant la seva vida, bé sigui en positiu o bé en negatiu, en les seves relacions afectives a curt i a llarg termini.

La sexualitat és una part important de la nostra vida afectiva.

L'expressió de la sexualitat va lligada a sensacions i sentiments agradables —sensació de plenitud, energia, passió, desig, enamorament...—, però també és habitual que vagi acompanyada **d'altres sentiments menys plaents** —por, inseguretat, dubtes... És per això que ens convé saber i comprendre:

- Què és l'afecte.
- Quines són les nostres necessitats afectives.
- Què són i com establim els vincles afectius.
- Quina relació hi ha entre els nostres sentiments i la nostra conducta.

L'AFECTE



Des del punt de vista emocional, l'afecte és el sentiment i l'expressió d'amor o d'estima cap a una persona, un animal o un objecte.

Per entendre l'afecte cal tenir en compte una sèrie de particularitats:

- **L'afecte és la base del desenvolupament psicològic de l'ésser humà.**

Els humans necessitem una gran quantitat d'afecte per créixer i desenvolupar-nos correctament. Necessitem donar afecte i rebre'n. Aquesta necessitat és més gran en la infantesa i en les situacions de vulnerabilitat especial.

- **L'afecte el sentim**

Sentim afecte quan ens demostren que ens estimen, quan ens demostren amb fets i amb paraules que ens consideren, que presten atenció a les nostres necessitats, ens cuiden i ens protegeixen.

- **L'afecte es pot donar o rebre.**

Deim que «donam afecte» o que «rebem afecte». La capacitat de donar afecte, de respondre-hi de forma positiva, la podem emmagatzemar. Determinades circumstàncies ens aporten energia i això augmenta la nostra capacitat de donar afecte i de reaccionar de forma positiva. Sembla que l'afecte és un fenomen com l'energia, que es pot emmagatzemar i transferir.

- **Donar afecte requereix implicació i dedicació**

Tractar de comprendre els problemes d'una altra persona (empatia), intentar agradar, demostrar respecte, gratitud o amor, així com cuidar una persona, són un exemple de diferents maneres de proporcionar afecte. Totes requereixen esforç.

- **La primera persona a qui hem de demostrar afecte és a nosaltres**

La capacitat d'autocuidar-nos (descansar, menjar sa, fer exercici, tenir temps d'esbarjo, tenir cura del nostre cos i de la nostra imatge, protegir-nos...), **de saber dir «no» o «basta» i de demanar ajuda, són formes d'estimar-nos.** Res no justifica desatendre les pròpies necessitats. Saber on hi ha el punt d'equilibri entre cuidar i cuidar-se és una qüestió de regulació emocional, de saber reconèixer, en les nostres emocions i en les sensacions que ens provoquen en el cos, quan vivim una situació que ens fa mal.

Cada adolescent té la seva pròpia forma de demostrar afecte i també prefereix determinades formes de demostració d'afecte per part de les altres persones. La forma d'expressar afecte i de preferir unes formes o unes altres de manifestació afectiva està influenciada per factors personals, familiars i culturals.

Hi ha adolescents a qui els agrada molt abraçar i besar i que els abracin i besin, a d'altres no els agrada tant o no els agrada gens. Algunes vegades les persones adultes volem forçar a infant i/o adolescent a fer una besada o que una abraçada a un altre infant o a una persona jove o adulta, sense respectar el que ell o ella vol fer. Aquesta conducta és perillosa perquè aprèn que no importa allò que sent i que l'important és obeir, encara que allò que ha de fer li provoqui sensacions desagradables (la persona no li agrada, fa mala olor, li pica la barba, l'estreny massa...).

Mostrar educació i demostrar afecte són dues formes de comportament essencialment diferents. L'educació consisteix a actuar amb respecte (saludar és demostrar respecte). Mentre que actuar de forma educada s'ha de considerar una obligació, una qüestió de civisme, demostrar afectivitat és opcional perquè besar i abraçar només ho hem de fer quan sentim que ens fa ganes fer-ho.

LES NECESSITATS AFECTIVES

Per viure bé, de la mateixa manera que necessitam cobrir necessitats físiques, com ara menjar, dormir, descansar, estar en moviment, etc., també ens **és imprescindible satisfer les nostres necessitats afectives.**

D'entre totes les necessitats afectives **destacam, per la importància que tenen, les que estan relacionades amb les persones més properes o íntimes.** Aquestes necessitats són tres:

- la seguretat emocional
- el suport social
- la intimitat

- **La seguretat emocional (les figures d'afecció)**

La seguretat emocional fa referència a la **necessitat que tenim les persones de sentir-nos segures i protegides per altres persones que entenem i sentim incondicionals, disponibles i competents.**

Aquestes persones són **les que denominam figures d'afecció** i, generalment, són la mare, el pare i les persones que ens cuiden i amb les quals establim un vincle afectiu.

- **El suport social i l'afecte social (els altres vincles afectius)**

Des de la infància, els éssers humans necessitem establir vincles afectius, de diferent profunditat, amb persones que no formen part de la nostra família més propera (familiars més llunyans, amigats i persones conegudes). Aquestes persones conformen una xarxa afectiva que a més de protegir-nos ens permet cobrir necessitats lúdiques i de socialització. **La xarxa social facilita que els infants aprenguin a estimar persones que no formen part de la família, els ajuda a integrar-se en la societat** (escola, barri, grups d'activitats esportives i lúdiques...) **i els permet conèixer diferents formes de viure.** També contribueix a fer-los més flexibles i els ajuda a conèixer-se millor, a sentir que són persones acceptades i a facilitar la seva participació en la construcció del seu entorn.

- **La intimitat**



tòxiques.

La intimitat és el tipus de relació afectiva en la qual compartim els sentiments i el cos. Mitjançant les relacions d'intimitat podem establir vincles afectius estrets i intensos.

Si les necessitats afectives no estan cobertes adequadament, la vulnerabilitat emocional augmenta. Quan les necessitats afectives no estan cobertes adequadament **tenim més risc:**

- **D'establir vincles afectius negatius.** Això passa quan cerquem la seguretat, el suport i la intimitat en persones i grups que ens poden fer mal i amb els quals establim relacions
- **De tenir conductes de risc.** Pot passar que, per sentir afecte i companyia, quan es tenen sentiments de falta d'estimació i soledat, els al·lots i les al·lotes accedeixin a tenir determinades conductes de risc (xatejar amb persones desconegudes, penjar imatges o vídeos de contingut sexual, no emprar protecció, per por del rebuig, en les trobades sexuals, malgrat conèixer el risc d'embaràs i d'infeccions de transmissió sexual...).

L'educació afectiva i sexual en l'adolescència implica interessar-se pel bagatge afectiu del grup en general i de cada jove en particular i saber quin és. D'aquesta manera ens podem fer una idea sobre si les necessitats afectives estan suficientment cobertes en la família, el grup d'iguals o la parella, si n'és el cas.

Aquesta exploració per elaborar la particular «radiografia afectiva» dels al·lots i de les al·lotes ens permetrà entendre algunes preguntes que ens poden fer en les sessions educatives i situar-nos en la realitat del grup amb el qual treballam. També, si cal, **podrem oferir i aproximar recursos al jovent que l'ajudin a respondre positivament a les seves necessitats,** un cop que se n'hagi adonat i les vulgui afrontar.

Partim del supòsit que cada adolescent ha viscut una trajectòria i una vivència afectiva i emocional única i que la diversitat de trajectòries i vivències es manifestarà en les opinions i creences que expressin sobre l'afectivitat i la sexualitat.

Tenint en compte que **la família és el principal context de socialització, hauria de complir una sèrie de funcions:**

- Satisfer necessitats bàsiques, com ara menjar, dormir, vestir de manera adequada, etc.
- Ensenyar valors i normes.
- Donar afecte.
- Educar per ajudar a adquirir competències en totes les àrees de la vida.

Aquestes funcions es compleixen millor o pitjor segons l'estil educatiu de la família.

ASPECTES QUE CAL OBSERVAR PER AVALUAR SI LES NECESSITATS AFECTIVES ESTAN COBERTES ADEQUADAMENT

Família (mare, pare i persones cuidadores)	<ul style="list-style-type: none"> • Si han propiciat una relació de confiança i seguretat. • Si han afavorit l'expressió de sentiments i emocions —intimitat positiva—: contar coses, expressar-se, compartir el que pensa, opinar sobre temes... • Com s'ha tractat l'educació sexual a casa: si ha estat un tema tabú del qual no s'ha pogut parlar com una cosa natural, positiva i accessible. • Quin creu que és el model de relació que predomina a casa: permissiu, sobreprotector, autoritari o democràtic.
Grup d'iguals	<ul style="list-style-type: none"> • Si l'adolescent està molt de temps a casa, sense contacte amb el grup d'iguals. • Si té amistats, xarxa social: física i virtual. • Si les amistats, tant reals com virtuals, són sanes o tòxiques. • Si hi ha pressió del grup d'iguals. • Si hi ha violència o rebuig per part del grup d'iguals. • Si sent respecte i acceptació per part del seu grup d'iguals.
Persona amb qui es comparteix la intimitat amorosa	<ul style="list-style-type: none"> • Si hi té una relació sana —basada en el respecte i la tolerància— o tòxica. • Si la parella li demostra cura i respecte. • Si sent que hi ha, o no, pressió, control o dependència de la parella. • Si, a part de la parella, l'al·lot o l'al·lota té una bona relació amb el grup d'iguals o s'aïlla i només es relaciona amb la parella.

ELS VINCLES AFECTIUS

El vincle afectiu és la relació d'afecte que s'estableix entre dues persones que són significatives (importants) **l'una per a l'altra**. Els primers vincles afectius i els més especials són els que establim en la infància amb la mare, el pare i les persones més properes (altres membres de la família, persones que ens cuiden, mestres...).

Els vincles afectius poden ser positius (segurs) o negatius (insegurs). Els vincles afectius positius ofereixen arrels i aleshores són els que:

- Fan sentir bé l'infant/adolescent: li demostren afecte i respecte.
- Li proporcionen cures de qualitat (alimentació, higiene, mobilitat, descans...) i un entorn segur.
- Consideren les seves necessitats (els seus temps i el seu estat evolutiu, sense exigir coses que no té capacitat de complir).
- Faciliten la relació social.
- Fomenten l'autonomia (estimulen la capacitat participar i d'explorar, establint els límits de seguretat).

COM INFLUEIXEN ELS VINCLES AFECTIUS EN EL DESENVOLUPAMENT

Els tipus de vincle que l'infant i/o adolescent estableix amb les persones significatives té una influència rellevant en el seu desenvolupament físic, intel·lectual, emocional i social. **Produeixen una empremta important en el desenvolupament sexual i en la capacitat de tenir relacions sanes en la vida adulta i vincles d'afecció segurs.**

Aquesta influència, pel que fa al desenvolupament psicosexual en la infància i en l'adolescència, **es manifesta en:**

- L'autoestima.
- Les emocions predominants i la forma de gestionar-les.
- Els tipus de vincles afectius que estableixi i pugui establir en el futur relacionats amb els afectes sexuals.
- Els comportaments relacionats amb l'expressió de la sexualitat en les diferents etapes de la vida.



Els vincles afectius positius enforteixen l'autoestima i els sentiments de seguretat i confiança. Quan infants i adolescents compten amb persones que els ofereixen vincles afectius positius, se senten segurs i es mostren alegres i disposats a relacionar-se, a jugar i a explorar. També tenen inclinació a ser més independents i a expressar idees, opinions i sentiments.

Els vincles afectius negatius generen sentiments d'inseguretat, de falta de confiança i d'autoestima baixa. Això es pot manifestar amb tristesa, retraïment, dificultats per relacionar-se, acceptar relacions de risc o tòxiques...

LES EMOCIONS I ELS SENTIMENTS

LES EMOCIONS, ELS SENTIMENTS I LES NOSTRES ACCIONS



Per entendre bé de quina manera establim els vincles afectius, tant positius com negatius, **necessitam comprendre el paper que juguen les emocions i els sentiments** en la forma de vincular-nos a altres persones.

Les emocions són estats afectius innats, que sorgeixen com a reaccions a estímuls interns (estat físic, records, pensaments...) **o externs** (olors, colors, imatges, carícies, veus, paisatges...). Es produeixen **de manera ràpida, automàtica** (inconscient i involuntària) i les reconeixem perquè experimentam canvis

fisiològics (palpitacions, suor, somriure...). Les emocions no desapareixen a força de voluntat o aplicant la lògica.

No hi ha un acord sobre el nombre d'emocions bàsiques. Tot i així, sí que hi ha un consens a incloure emocions que anomenarem universals. **Les més conegudes són:**

- alegria
- curiositat
- tristesa
- ràbia
- por
- aversió

Les emocions canvien segons:

- El que succeeix al nostre entorn, les circumstàncies.
- La vivència que feim d'aquestes circumstàncies.
- Com actuam i reaccionam davant aquestes circumstàncies.

Una emoció només se'n va quan és substituïda per una altra. Per exemple, ens podem aixecar sentint tristesa i acabar el dia amb alegria en funció de les coses que ens passin i de com les hàgim viscudes.

Els sentiments són emocions més elaborades. Aquestes emocions no són tan ràpides ni automàtiques com les bàsiques. El que passa quan deim que tenim un sentiment és que **prenem consciència d'una emoció i hi posam un nom.**

En realitat, **la diferència entre emoció i sentiment és molt subtil.** Possiblement, el més pràctic i encertat seria considerar que tant les emocions com els sentiments formen part d'un únic espectre de reaccions innates.

Els sentiments universals més coneguts són:

- amor
- culpabilitat
- vergonya
- desconcert
- orgull
- enveja
- gelosia
- poder

Altres sentiments que poden anar connectats o lligats a la sexualitat són:

- tendresa
- confusió
- acceptació
- desig
- admiració
- frustració
- incomprensió
- alleujament

No hi ha emocions bones o dolentes. Totes les emocions són vàlides perquè ens ajuden a valorar la situació que vivim i a prendre decisions, si cal. Les emocions tenen com a finalitat conduir la vida. **Ens serveixen per reconèixer quan un fet ens afecta de manera positiva o negativa.** D'aquesta manera podem:

- Pensar en el que ens ha provocat l'emoció.
- Entendre el que passa.
- Expressar com ens sentim.
- Actuar de la millor manera possible.

No podem elegir les emocions, són automàtiques, però les conductes, sí.

Aprendre a identificar les nostres emocions i els nostres sentiments i a expressar-los adequadament és un exercici saludable i positiu per al nostre benestar i l'autoestima. Hi ha un lligam molt fort entre el que sentim i el que feim, és a dir, entre els pensaments i les emocions i les accions.

El millor que podem fer amb les nostres emocions és:

- **No negar-les i ni amagar-les:** sovint se'ns han enviat missatges per reprimir-les o amagar-les, quan es tracta de treure-les i aprendre a manejar-les i a entendre-les per poder créixer.
- **Connectar-hi.** Un mètode que ens pot anar molt bé és localitzar les emocions al cos. D'aquesta manera podrem utilitzar aquesta informació per saber si el que passa ens agrada o no, si ens fa sentir bé o malament.
- **Deixar-les fluir.** És important que sapiguem quina és la nostra manera de manejar les emocions. Pot ser que hàgim après a ignorar-les, a negar-les, a voler-les canviar si ens fan sentir incòmodes, i fins i tot pot ser que les utilitzem per manipular.
- **Pensar quin en pot ser l'origen.** Ens ajuda a identificar si hi ha alguna situació que ens afecta, que sentim que ens desborda o que no estam gestionant bé.
- **Donar-hi la volta, les deixam de veure com a negatives** i, un cop entenem per què aquesta situació en concret ens fa sentir aquesta emoció desmesurada, cercam estratègies per viure-la i gestionar-la millor, educant-la i no reprimint-la.

En la següent taula es detallen els comportaments que s'associen a les emocions bàsiques i el que solem esperar del nostre entorn quan les sentim.

<i>COMPORTAMENTS ASSOCIATS A LES EMOCIONS BÀSIQUES</i>		
<i>Emoció bàsica</i>	<i>Serveix per afavorir comportaments de...</i>	<i>Necessitam que el nostre entorn...</i>
Alegria	plaer, entusiasme, gratificació, entrega a la situació que es viu, comunicació	comparteixi l'alegria
Curiositat	sobresalt, sorpresa, desconcert, aproximació cognitiva per saber-ne més, recerca d'informació, estudi, investigació, experimentació, compartició de coneixements	valori els nostres coneixements i faciliti que els puguem transmetre
Tristesa	reflexió, introspecció, pessimisme, cerca d'espais de soledat	ens permeti expressar la tristesa i demostri empatia
Ràbia	defensa, frustració, disgust, ressentiment, protesta, exigència de compensació, exigència de respecte, establiment de límits	accepti la nostra ràbia i en faciliti la canalització
Por	evitació i fugida	proporcioni protecció i seguretat
Aversió	disgust, allunyament de l'objecte o la persona	ens respecti

ESTRATÈGIES QUE ENS PODEN AJUDAR A DEIXAR FLUIR LES PRINCIPALS EMOCIONS

Ràbia, odi, ressentiment

- Utilitzar l'humor.
- Fer un esforç per calmar-se al començament del procés, no quan arriba al punt màxim. Identificar l'emoció al principi ens podrà ajudar a valorar i corregir la forma en què responem.
- Comptar fins a deu (o fins a vint!) abans de respondre, si estam enfadats o enfadades.
- Relaxar-se. Cercar ambients per calmar-se, on no hi hagi nous estímuls per a la ràbia: el camp, la platja, un parc... Escoltar música.
- Canalitzar la ràbia, l'odi i el ressentiment mitjançant el moviment o l'expressió artística, la pràctica d'un esport, el teatre...

Por, ansietat, inseguretat

- Afrontar la situació temuda en comptes d'evitar-la.
- Relaxar-se.
- Concentrar-se en la respiració.
- Modificar els pensaments negatius que ens limiten per pensaments realistes però no negatius.
- Fer exercici físic relaxant: exercicis respiratoris, nedar pausadament, pescar, etc.
- Passejar per un espai obert (vora la mar o per la muntanya), on ens puguem oxigenar.
- Compartir els pensaments angoixants amb un amic o amb una amiga de confiança, perquè ens ajudi a objectivar-los i trobem així solucions realistes.
- Cercar l'afecte i les carícies dels qui ens estimen.
- Distreure's amb activitats interessants: cinema, lectures, ball, conversa, tocar un instrument musical...
- Aprendre a manejar o controlar els nostres pensaments negatius.
- Cuidar la nostra autoestima i treballar-la si és baixa.

Tristesa

- Donar-se permís per estar trist o trista.
- Modificar els pensaments negatius que ens limiten per pensaments realistes però no negatius.
- Realitzar activitats plaents encara que no ens vengui de gust: reunir-se amb gent, llegir, fer esport, activitats socials...
- Verbalitzar la tristesa i no ocultar-la o negar-la dient que no ens passa res.
- Fer exercici físic; però no lent i pausat, sinó com més enèrgic millor, segons l'edat i la salut de cadascú: córrer, remar, fer aeròbic...
- Fer el que tenim facilitat per fer (cuinar, escriure, pintar, etc.).
- Distreure's amb activitats interessants: cinema, lectures, ball, conversa, tocar un instrument musical. No rumiar.
- Adonar-se que la tristesa sempre va acompanyada de pensaments negatius («no tenc ningú en qui confiar o que em consoli» o «tothom està content i tothom triomfa, menys jo») i que no importa si aquests pensaments són vertaders o falsos; el que importa és que són negatius i fan mal.
- Aprendre a manejar o controlar els nostres pensaments negatius. El que és pitjor per als moments o les temporades de tristesa és «rumiar», fer voltes inútilment, improductivament, als pensaments negatius.
- No són remeis útils l'alcohol, menjar sense aturar, comprar coses innecessàries...
- Un excel·lent preventiu per a la tristesa i la depressió és el sentit de l'humor.



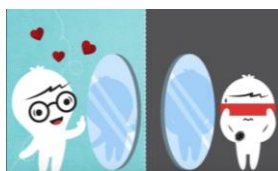
Vegeu:

Alfabeto emocional del Dr. Hitzing

<https://www.youtube.com/watch?v=AaJ1T95Xrw0>

Emosex. Aquest vídeo representa de forma metafòrica l'efecte de la gestió d'emocions vinculades a la sexualitat.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=jkzOv4KRyKl



L'ASSERTIVITAT I L'AUTOESTIMA

Perquè una relació sexual ens faci sentir bé l'hem de desitjar i hem de sentir que l'altra persona també la desitja; però això només és el principi.

El joc eròtic suposa posar dues formes d'entendre el contacte íntim i aquestes dues formes han d'encaixar com les peces d'un puzle, sense forçar res. Això ho podem fer si **sabem comunicar-nos amb assertivitat**.

L'ASSERTIVITAT



L'assertivitat és la capacitat **d'expressar els sentiments i les opinions, tranquil·lament, de forma respectuosa, sense sentir-nos culpables i sense fer-nos mal.**

Comportar-se de forma assertiva depèn de nosaltres. Les ganes i un poc d'entrenament són els ingredients necessaris per aprendre com comunicar-nos de forma assertiva.

Si les opinions i els desitjos de les altres persones predominen sobre els nostres, la conseqüència és la submissió i **la dificultat per establir una relació de confiança,** basada en el coneixement mutu.

Saber-nos comunicar de manera assertiva **ens permet establir els límits que no volem que ningú traspassi quan es relaciona amb nosaltres.**

Quan la nostra forma de relacionar-nos no és assertiva perdem el control de la nostra vida:

- Sentim ràbia i frustració per no haver fet el que volíem o per haver fet el que no ens venia de gust.
- Som més vulnerables a les pressions, a les manipulacions i als xantatges emocionals.

Ser una persona assertiva **ens fa sentir bé i trobar-nos a gust amb les altres persones. Per actuar de forma assertiva és necessari que ens estimem.** Perquè si ens estimam **voldrem tenir cura de la nostra persona:**

- del nostre cos
- de la nostra imatge
- del nostre equilibri emocional
- dels nostres interessos

Alguns **exemples de comunicació assertiva són:**

- Dir «no» sense sentir-se culpable.
- Sol·licitar un canvi quan una conducta ens resulta molesta.
- Demanar favors i fer-ne.
- Criticar de forma constructiva.
- Rebre crítiques i saber-les aprofitar.
- Reconèixer les virtuts d'altres persones i fer-los-les saber.
- Acabar converses que no resulten satisfactòries.
- Refusar comportaments abusius.
- Reclamar el que és legítim.
- Fer el que realment es vol fer.

Contràriament al que es pensa, **comunicar-se de manera assertiva no implica necessàriament evitar el conflicte ni aconseguir sempre allò que es vol**. Pot ser que a l'altra persona no li interessi que diguem el que pensam o que no hi estigui d'acord. El conflicte forma part de la vida i el podem aprofitar per aprendre i, sens dubte, malgrat que no sigui agradable, ens farà més fortes i més forts. **La conducta assertiva ens permet explorar les diferències des de la llibertat i el respecte.**

ELS DRETS ASSERTIUS

Considerar que **com a persones som subjectes de drets assertius** és molt útil per cultivar una autoestima positiva i gaudir d'unes relacions interpersonals sanes.



ELS DRETS ASSERTIUS

Dret a rebre un tracte digne i respectuós.

Dret a experimentar i expressar els sentiments.

Dret a expressar les opinions i creences.

Dret a decidir què volem fer amb el nostre cos, el nostre temps i les nostres propietats.

Dret a canviar d'opinió.

Dret a decidir sense pressions.

Dret a cometre errors i responsabilitzar-se'n.

Dret a actuar amb autonomia.

Dret a demanar informació.

Dret a dir «no ho sé».

Dret que ens escoltin i es considerin les nostres opinions.

Dret a tenir èxit i fracassar.

Dret a estar tota sola o tot sol.

Dret a manifestar l'alegria, la tristesa, el descontent, la ràbia...

Dret a actuar sense lògica.

Dret a fer qualsevol cosa sense violar els drets de les altres persones.

Dret a no actuar amb assertivitat.

Per relacionar-nos amb assertivitat **és necessari que sapiguem:**

- Cuidar la nostra autoestima.
- Controlar l'agressivitat.
- Espantar la passivitat.
- Voler canviar i millorar la nostra comunicació.

L'AUTOESTIMA

L'autoestima és **la valoració que feim de la nostra persona** (imatge, qualitats, capacitats, forma de pensar, de sentir...). **Podem sentir que som una persona valuosa** i pensar que som dignes que ens estimin. També podem sentir que valem **poca cosa, o res**, i que no mereixem l'amor dels altres. Però... de què depèn això?



Tenir una bona autoestima depèn del que ens transmeten les persones que són significatives per a nosaltres (mare, pare, professorat, amigats, parella...). Segons el que ens diuen i el tracte que en rebem, ens valorem millor o pitjor, ens estimam més o menys. **Utilitzam la conducta de les persones que són significatives per a nosaltres com a criteris per valorar-nos.**

Estimar-nos més i millor és cosa nostra, no de les altres persones, per molt que ens estimin. Estar contínuament recordant el passat, fer voltes a un problema sense pensar en possibles solucions o adoptar l'actitud de víctima de la vida són exemples **d'actituds tòxiques (psicotrampes) que ens condueixen a tenir i mantenir una baixa autoestima.**

Quan tenim aquestes actituds solem responsabilitzar altres persones, el destí, l'atzar o el que sigui, del que ens ha succeït o del que ens està passant. Ens passi el que ens passi, el que ens convé és mirar endavant, aprendre de l'experiència viscuda i prendre decisions per afrontar els problemes. La nostra vida és nostra, de ningú més.

Aprendre a fer una autoavaluació realista sobre nosaltres és molt important. Reconèixer les nostres virtuts, qualitats i tots els aspectes positius ens permet utilitzar-los i desenvolupar competències. **Saber quins són els nostres punts febles ens ajuda a millorar.**

Podem posar **la nostra autoestima a les nostres mans** si seguim alguns dels consells següents:

CONSELLS PRÀCTICS PER MILLORAR L'AUTOESTIMA

Accepta't tal com ets, amb les teves qualitats i els teus defectes.

Desenvolupa el sentit de l'humor.

Presta't més atenció; dedica temps a fer el que et faci feliç i et satisfaci.

Assumeix responsabilitats i pren decisions; si alguna cosa surt malament, aprèn dels teus errors i tingues coratge per tornar-ho a intentar.

Si una relació personal no acaba de funcionar, no pensis mai que la culpa és només teva. Simplifica la teva vida i adreça't cap a objectius realment valuosos per a tu, dedica-t'hi intensament, sense por.

No idealitzis els altres.

Actua d'acord amb el que penses que és millor i no cercant l'aprovació de les altres persones.

Dona't permís per fer el que et fa sentir bé i per estar amb qui et vengui de gust.

Gaudeix del present.

Recorda sempre que tu ets l'única persona de la qual no pots fugir mai i, per tant, és amb qui millor has de viure.

Font: Sexconsulta, PalmaJove

Configuram l'autoestima al llarg de la vida. Quan una persona adquireix un **bon nivell d'autoestima s'alegra de ser qui és, es respecta a si mateixa i es relaciona de manera assertiva.**

COM ENS AFECTA UNA AUTOESTIMA BAIXA?

- **En el món afectiu i sexual, una autoestima baixa pot influir en els aspectes següents:**

- **No-acceptació del propi cos.** Es té por de la intimitat o s'interpreta negativament qualsevol comentari sobre l'aspecte personal. Això és especialment important en l'adolescència, atès que el cos canvia amb rapidesa i s'han d'integrar aquests canvis en un context que defineix paràmetres de bellesa molt estrictes i poc realistes. També és freqüent que alguns al·lots i algunes al·lotes canviïn abans que altres i que, per això, sentin incomoditat o vergonya. Contràriament, quan els canvis es produeixen més tard, es pot sentir preocupació i també vergonya de mostrar un cos més infantil.
- **Autoconcepte i autoimatge negatius, tant pel que fa a l'aspecte físic com a l'intel·lectual.** Això pot ocasionar dificultats en iniciar conductes de seducció. Si una persona no es considera atractiva és difícil que s'atreveixi a seduir. També pot acceptar qualsevol proposta de relació perquè pensa que no tindrà més oportunitats.
- **Desig excessiu de complaure i d'agradar,** la qual cosa dificulta a l'hora de xerrar sobre el que agrada i el que no agrada, el que es vol fer i el que no. En l'adolescència és molt important l'opinió de les amistats i una autoestima baixa predisposa a actuar segons indica el grup d'iguals, un amic o amiga o la parella. Per por de perdre l'amistat, el grup o la parella no es posen límits (no es diu «no» a mantenir relacions de risc o a fer allò que no agrada).
- **Preocupació per tenir un bon «rendiment sexual».** Aquesta excessiva preocupació pot provocar manca o disminució del desig, dificultat per arribar a l'orgasme, problemes d'erecció en els homes, i fins i tot pot dur a evitar les relacions sexuals.

- **En la comunicació: agressivitat o passivitat**

Algunes persones poden manifestar la seva baixa autoestima comunicant-se de forma agressiva, estant a la defensiva, humiliant, mostrant indiferència, manipulant... Senten que han de dir el que pensen a tothom, encara que sigui descuidant la forma, ferint els sentiments o desconsiderant els drets de les altres persones.

Exemples de comportaments agressius són:

- cridar i insultar
- amenaçar
- humiliar
- deixar de parlar amb l'altra persona
- girar-se a un costat per no mirar a la cara
- mirar amb menyspreu
- desqualificar
- voler controlar les persones i les situacions
- establir normes rígides sobre com han de ser les coses i les persones (parelles, amistats, fills i filles...)

Generalment una persona agressiva té una autoestima baixa i pateix les conseqüències de l'agressivitat:

- sensació de pèrdua de control
- soledat
- frustració
- sentiment de culpabilitat o d'inferioritat

La passivitat també és un comportament habitual en les persones que tenen baixa

autoestima. Ens comportam de forma passiva (sense fer res, callant) quan deixam de fer el que voldríem fer o d'expressar les nostres idees i opinions per no ferir les altres persones o perquè creim que la nostra opinió no val tant com la de les altres persones.

La persona passiva es comporta amb les altres persones:

- Cercant-ne l'aprovació.
- Pensant que ferirà els seus sentiments.
- Amb por que s'hi enfadin o la deixin tota sola.
- Volent ser «TOTA» per a les persones que estima, renunciant als seus desitjos i als seus drets.

Alguns exemples de conducta passiva són:

- Callar en comptes de parlar (els pensaments, les opinions o les necessitats no s'expressen o es diuen «amb la boca petita»).
- Evitar el conflicte.
- Comportar-se per agradar a les altres persones i tenir-les contentes.
- Dir que sí quan es vol dir «no».
- Deixar-se manipular.

La conducta passiva genera malestar. Alguns dels sentiments que té com a conseqüència són:

- desemparament
- injustícia i disgust
- indefensió
- frustració
- llunyania de les altres persones
- sensació que el control el tenen les altres persones
- manca de respecte cap a nosaltres perquè no hem actuat com volíem

Per millorar la nostra forma de comunicació, la majoria de les persones **necessitam entrenament per convertir la comunicació assertiva en un hàbit** i per saber utilitzar-la quan les emocions o els sentiments ens juguen males passades i provoquen en nosaltres respostes d'agressivitat o passivitat.

Per fer-ho, cal entrenar-se i **repetir conscientment certes fórmules de comunicació:**

- **Xerrar en primera persona i en positiu**, sense començar amb «tu» o «vosaltres». Es tracta de manifestar primer el que sentim, el que creim o el que pensam, i després detallar el que, segons la nostra percepció, provoca aquest sentiments, pensaments o creences (fets, no suposicions). Després podem dir el que ens agradaria:
 - «Sent [tristesa, pena, ràbia...] quan [fas, et comportes, dius...]»
 - «A mi m'agradaria...»
 - «Jo crec...»
 - «Jo pens...»
- **Donar valor als sentiments de les altres persones.** Hem de tenir clar i transmetre que no volem tenir raó ni donar les culpes a ningú. El que volem és comunicar-nos amb respecte, donant valor als sentiments de les altres persones, sense deixar de respectar-nos a nosaltres.
 - «Comprenc que tu..., però jo...»
 - «Què en penses?»
 - «Què et sembla?»
 - «Tu què n'opines?»

En algunes situacions ens pot resultar difícil comunicar-nos de manera assertiva.

Generalment, **això succeeix** quan l'altra persona:

- Ignora el missatge que li feim arribar.
- Continua amb la seva conducta.
- Intenta desqualificar o criticar de manera destructiva.
- Fa xantatge emocional.

La solució és mantenir-se fidel a les conviccions i als pensaments propis. Es tracta de tenir la ment oberta, d'intentar comprendre les intencions de l'altra persona i de ser pacient i tolerant, defensant i respectant els nostres drets.

ESTRATÈGIES PER SER MÉS ASSERTIU o ASSERTIVA

Respon de manera tranquil·la i amb veu moderada.

Mira l'altra persona als ulls.

Mantén la posició corporal tan relaxada com sigui possible.

Decideix el missatge que vols donar i mantén-lo.

Si no ho veus convenient, no donis explicacions.

Font: *blog Autoestima, PalmaJove*

L'ASSERTIVITAT SEXUAL

L'assertivitat sexual **és la capacitat de les persones per:**

- Iniciar l'activitat sexual només quan volem i ens sentim preparats i preparades.
- Refusar qualsevol activitat sexual no desitjada.
- Negociar les conductes sexuals desitjades. Arribar només fins on vulguem.
- Protegir-nos per evitar un embaràs no desitjat (amb mètodes anticonceptius eficaços) i per evitar infeccions de transmissió sexual.

L'assertivitat sexual **es basa en el dret humà a l'autonomia, que assumeix que les persones tenen dret a triar sobre la seva pròpia experiència i activitat sexual.**

Ens comportam de manera assertiva en les relacions sexuals quan:

- Expressam el que sentim i pensam respecte de la nostra sexualitat.
- Feim el que volem fer i com ho volem fer perquè ens produeix plaer.
- Posam límits i deim «no» quan no volem fer alguna cosa i quan algun comportament de l'altra persona no ens agrada.
- Gaudim de la sexualitat amb plaer.
- Ens responsabilitzam dels nostres comportaments sexuals.

L'assertivitat sexual constitueix un component central de la sexualitat humana, de manera que **com més bona sigui la nostra assertivitat sexual:**

- Més gran serà el desig i la satisfacció sexual.
- Les nostres relacions sexuals seran més segures (i hi haurà menys conductes sexuals de risc).
- Tindrem més capacitat per prevenir les conductes sexuals basades en la coerció (abús sexual, relacions de dependència emocional, maltractament...).

La manca d'assertivitat sexual actua com un factor de vulnerabilitat a l'hora d'evitar conductes sexuals de risc i refusar la coerció i l'abús sexual.

Anau a l'activitat 1. «Qüestionari sobre assertivitat»

ELS AFECTES SEXUALS **AFECTES**

Els afectes sexuals **són els que ens impulsen a acostar-nos a altres persones de manera amorosa i sexual**. Aquests afectes **són quatre**:

- el desig sexual
- l'atracció eròtica
- l'enamorament
- l'amor

Mitjançant aquests afectes, a més de **satisfer les necessitats afectives bàsiques** (intimitat, suport social i seguretat), podem satisfer **la nostra necessitat de comunicació eròtica i de plaer sexual**.

El desig, l'atracció, l'enamorament i l'amor són afectes que **en l'adolescència ens permeten una nova forma de comunicació**, amb nosaltres i amb les altres persones, diferent a la que hem tingut durant la infància.

L'adolescència és l'etapa de la vida en la qual, per primera vegada, **s'experimenten experiències relacionades amb els afectes sexuals**: el primer desig, el primer contacte, el primer enamorament, el primer amor, el primer desamor... Això **sol passar de manera gradual** i, sovint, el desig no està motivat per una persona concreta. **Els al·lots i les al·lotes solen sentir que els passa alguna cosa nova que no saben gaire bé com explicar**: sensació física, emoció o combinació d'ambdues.

En aquesta etapa tan especial del cicle vital **les emocions estan a flor de pell, les experiències es viuen amb molta intensitat i la confusió pròpia de l'adolescència sol dificultar la distinció entre el que és desig o atracció i els sentiments d'enamorament i d'amor**.

EL DESIG SEXUAL



El desig sexual **és un estat caracteritzat per sensacions** (produïdes per l'activació d'un sistema neuronal específic del nostre cervell) **que ens predisposen a cercar experiències sexuals**. Aquestes sensacions s'acompanyen d'un **sentiment d'interès, de necessitat i de ganes d'estimulació i plaer eròtic, que no implica necessàriament realitzar conductes dirigides a satisfer-lo**.

El desig és inherent a la condició humana, cap persona no pot evitar sentir desig. El sentim com a **resposta a un estímul que interpretam com a eròtic**. Aquest estímul, el podem crear nosaltres mentalment (**intern**) o pot venir del nostre entorn (**extern**). També aquests estímuls (intern i extern) **es poden donar alhora**.

Levine planteja que **l'experiència del desig està integrada per tres factors**:

- **L'impuls o drive**, que és l'efecte de l'acció de les funcions biofisiològiques responsables del comportament sexual. Aquest efecte es caracteritza per l'excitació genital i l'augment de l'excitabilitat sexual.
- **L'anhel**, que es refereix a les ganes de tenir relacions sexuals. L'anhel es pot donar sense haver-hi hagut impuls.
- **La motivació**, que representa la disposició cap a l'activitat sexual, la disposició i la voluntat d'implicar-se en una experiència sexual. La motivació pot aparèixer sense que hi hagi hagut impuls o anhel.

És possible que **en determinades circumstàncies el desig disminueixi molt** o fins i tot que desaparegui. L'estat físic i emocional, així com l'entorn, poden influir de manera important en la percepció del desig.

L'ATRACCIÓ ERÒTICA



L'atracció eròtica **és l'interès sexual que sentim per una persona. Tots els sentits intervenen** en l'atracció: l'olor d'una persona, l'aspecte, la sensació que ens provoca tocar-li la pell o rebre'n una carícia, el to de la seva veu... poden evocar l'activació sexual del nostre cos, i **podem sentir atracció eròtica per més d'una persona.**

Cada persona té el seu propi imaginari eròtic (estímuls que activen el desig i l'atracció sexual), que ha anat conformant al llarg de la seva biografia.



L'atracció inicial sovint **és un fenomen immediat**, en el qual fonamentalment **intervenien els sentits** (vista, tacte, olor...); però també **hi poden intervenir altres factors**: personals (expectatives, interessos, similituds, diferències, etc.), culturals, socials, econòmics i religiosos. **L'atracció sexual està sotmesa a una sèrie de normes que varien segons el model social d'allò que es considera atractiu.**

L'ENAMORAMENT



L'enamorament **és un estat de desig, d'atracció, de fascinació i d'un cert encantament sexual i amorós cap a una altra persona.** La possibilitat d'enamorarnos està inscrita a la nostra ment. **És una capacitat amb la qual naixem.**

És una idea bastant estesa que una persona no és «feliç del tot» si no està enamorada. A l'adolescència se solen viure els primers enamoraments, però no sempre és així i **pot passar que qui no s'enamora se senti diferent i pensi que s'ha d'enamorar sí o sí.**

Convé que els al·lots i les al·lotes se sentin éssers complets i que entenguin que el més important a la vida és sentir-se bé, sense que el sentiment de benestar depengui d'una altra persona.

Enamorar-se pot ser desitjable, però no és imprescindible per viure feliç. És més, sentir una necessitat urgent i imperiosa d'enamorar-nos ens hauria de fer pensar que alguna cosa no funciona.

La idea que l'enamorament es produeix a primera vista la veim recreada en la literatura i el cine. Podem sentir atracció física (a primera vista), seguida d'una atracció personal, però, **generalment, fa falta que passi un cert temps per arribar a sentir que ens hem enamorat d'algú.**

Comprendre els motius pels quals ens enamoram d'unes persones i no d'unes altres no és senzill i és una qüestió que ha motivat nombrosos estudis. L'atracció i l'enamorament sovint es fonamenten en necessitats de les quals no tenim consciència i en unes aspiracions i desitjos que intuïm que els podem satisfer mitjançant la relació amorosa amb una determinada persona.

A l'hora d'enamorar-se hi influeix:

- la disposició
- la proximitat
- la novetat
- l'imaginari eròtic
- aspectes culturals i socials

Algunes de les sensacions que ens passen en l'enamorament són degudes a l'augment en la secreció d'adrenalina, serotonina i dopamina. Aquestes hormones, que es relacionen amb les sensacions d'eufòria i plaer, augmenten quan estam o pensam en la persona estimada. Per això es diu que l'enamorament és addictiu. **Aquestes hormones són les responsables que la persona estimada es converteixi en l'eix central de la nostra vida.**

EL QUE ENS PASSA QUAN SENTIM ENAMORAMENT

Sentim molta passió i desig per la persona estimada. En veure la persona estimada se'ns accelera el cor i sentim ansietat quan ens separam d'ella.

Necessitam estar a prop de la persona estimada i compartir-hi tot el temps possible. Pensam contínuament en ella i la falta de concentració pot interferir en la nostra activitat normal.

Ens fixam només en el que ens atreu i agrada; minimitzam els punts febles o no els veim.

Evocam records (moments, situacions, paraules...) quan no estam amb la persona estimada i perdem la noció del temps pensant. Donam significat especial als objectes i ambients associats a la persona estimada.

Podem perdre la gana, deixar de dormir bé...

Ens interessam per la vida, les aficions, els problemes... de l'altra persona i li donam dedicació exclusiva. Podem canviar les nostres rutines i la forma de fer les coses per agradar a la persona estimada i complaure-la. Ens podem tornar irreconeixibles per al nostre entorn més proper (família i amistats).

Sentim preocupació que pot arribar a l'obsessió, quan no tenim seguretat que l'enamorament sigui correspost.

Encara que la tradició i els mitjans de comunicació ens solen mostrar l'enamorament com un estat que, quasi ben bé, ens anul·la com a persones, això no és cert, **l'enamorament no ens fa bojos ni autòmats.** Quan sentim enamorament seguim conservant la capacitat d'observar, de valorar i de decidir la manera de comportar-nos i el que volem o no volem fer.

Quan l'enamorament és **correspost, les emocions que l'acompanyen són intenses i molt agradables**, però si no ho és, o si hi ha **desamor**, es viuen emocions com el **desengany, la indefensió i la tristesa.**

Quan l'enamorament es viu amb sentiments d'entrega i possessió cal anar molt amb compte. En aquests casos, un dels membres de la parella, o tots dos, pot pensar que l'altre li pertany, que és de la seva propietat. **Aquest sentiment provoca comportaments de gelosia i la relació es pot convertir en tòxica** (és la que es caracteritza pel turment i el sofriment, amb pocs moments de tranquil·litat i plaer). **Ningú pertany a ningú.**

Podem saber quan una parella té una relació tòxica perquè veim que una de les dues persones genera molt de patiment a l'altra, sense que aquesta sigui capaç de deixar de banda la relació. Els membres d'una parella que tenen una relació tòxica han establert un vincle afectiu negatiu, un vincle nociu, que ocasiona malestar i insatisfacció.

L'estat d'enamorament ens pot dur a confiar en excés en la persona estimada, i pot passar que la persona per la qual sentim enamorament no ens correspongui amb el respecte i l'afecte que ens mereixem. Si és així, **no ho hem de tolerar, i ens hem de protegir** conservant la relació amb les persones que ens estimen i en les quals podem confiar.

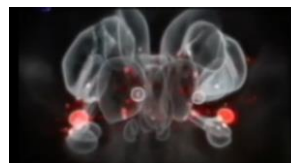
També pot passar que l'enamorament no sigui correspost. En aquest cas, **és necessari saber reaccionar i obrir-nos a les oportunitats i experiències que ens ofereix la vida.**

Tot això fa necessari que, **en l'adolescència, es parli de l'enamorament com una qüestió que pot influir de manera important** (tant en positiu com en negatiu) **en tots els aspectes de la vida.**

Les al·lotes i els al·lots han d'estar preparats per saber reaccionar si el seu enamorament no és correspost o si el vincle afectiu que han establert és negatiu. Necessiten saber que la vida ofereix més oportunitats i que, per veure-les, s'han d'obrir a noves experiències i, sobretot, que el primer que han de cuidar és la seva pròpia vida.

Clicau-hi aquí per veure els següents vídeos:

¿Qué pasa en el cerebro cuando nos enamoramos?
<https://www.youtube.com/watch?v=0nxKRUQmAhY>



¿Cómo saber si estoy enamorado?

<https://www.youtube.com/watch?v=cauDnSmU25c>

L'AMOR



La durada de l'enamorament és variable i pot persistir des de mesos fins a anys. **Després de l'enamorament, si s'estableix un vincle afectiu positiu durador, comença una etapa d'amor més calmat, amb menys passió.** Es tracta d'un **sentiment de seguretat i comoditat**, que es vincula a interessos mutus, costums semblants, bona convivència, afinitats o altres aspectes que resulten interessants als membres de la parella.

L'amor i l'enamorament es produeixen de la mateixa manera en totes les persones, sigui quina sigui la seva orientació sexual.

L'amor, entès com a amor de parella, com a vincle afectiu, és el sentiment en el qual es mesclen:

- el desig i l'atracció
- l'estimació
- la intimitat
- la seguretat
- el compromís
- altres sentiments que proporcionen benestar

Cal que sapiguem diferenciar entre el desig sexual i l'amor. Tenen un origen distint i uns objectius també diferents:

- **El desig sexual** cerca la satisfacció eròtica a partir de l'imaginari eròtic.
- **L'amor** cerca el vincle afectiu i la seguretat bàsica que ens aporten les relacions que són percebudes per nosaltres com a significatives.

L'enamorament, l'amor i les hormones		
Enamorament	<p>↑ Dopamina Norepinefrina</p> <p>↓ Serotonina</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plenitud • Eufòria • Aprentatge • Recompensa • Pensament obsessiu
Amor	<p>↑ Oxitocina Vasopressina</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Serenor • Afecció ("Apego")

RECEPTE DEL BON AMOR

Ingredients:

- Quart i meitat de respecte
- Mig quilo de confiança
- Un litre llarg de comunicació
- Cullerades soperes d'atracció
- Un núvol d'imaginació
- Un raig constant de passió, afecte i comprensió



Elaboració:

- Es barregen tots els ingredients, deixant reservades la imaginació i la passió. Es remou fins que quedi una massa fluida però amb textura.
- S'afegeix la imaginació per airejar-la una mica i es fica al forn als 200°C els primers moments. La massa començarà a pujar, es revisa cada deu minuts per veure si tot va bé i quan ja està al gust es treu del forn.
- Es deixa reposar a temperatura ambient i s'empolvora amb la passió.

Està deliciós!

I quan s'acaba o els ingredients no han estat els adequats, el millor que es pot fer és acceptar que no va sortir la recepta.

Saps què?

Hi ha qui opina que cal afegir-hi alguna cullerada de gelosia, però t'asseguro que amarga, amb prou feines t'ho fiques a la boca.

Hi ha vegades que fins i tot ens arribam a obsessionar-nos en menjar, malgrat que sabem que la confiança estava caducada, o que la comunicació era en gra i la necessitàvem en pols, o que en el pot de la passió no quedava ni una gota. En aquests casos el plat ens pot caure malament i fer mal a l'estómac. No cal seguir menjant un plat que no ens senti bé.

Font Conte "Amor" de la Campanya de Prevenció de Violència de Gènere de la Federació de Dones Joves.

Clicau-hi per veure 9 claves para superar un desamor.
https://www.youtube.com/watch?v=3RjwS8ZN9_w



LA SEDUCCIÓ I EL FLIRTEIG

Es podria dir que seduir i flirtejar formen una bona parella. **Seduir ho feim per agradar, i flirtejar, també ho feim per agradar, però amb la finalitat d'establir una relació íntima i eròtica.**

LA SEDUCCIÓ



La seducció **és una forma de comunicació, de connectar emocionalment amb una altra persona**. Seduïm per agradar, per conquistar, per sentir-nos a gust amb les persones que elegim i perquè elles ens elegeixin a nosaltres. **Seduir ens fa sentir bé i ens puja l'autoestima i també és beneficiós per a la persona a qui volem seduir.**

Seduir es pot considerar una necessitat humana, **necessitam sentir que agradam, que ens vegin amb bons ulls**. Això ens fa sentir bé i ens puja l'autoestima. Sens dubte, la seducció és un art més que recomanable.

Tot i que en algunes ocasions la seducció pot acabar en un encontre eròtic, no necessàriament té una finalitat sexual. Ens poden seduir persones sense que se'ls passi pel cap, ni a nosaltres, cap aproximació sexual.

Quan alguns dels nostres trets personals (físics, de personalitat...) o certs aspectes (manera de vestir, de xerrar...) **són reconeguts i agraden a una altra persona, aquesta es pot sentir seduïda sense que ens n'adonem**, sense que hàgim tingut la intenció de seduir-la.

COM HO FEIM PER SEDUIR?

Quan volem que una persona es fixi en nosaltres, **li donam senyals perquè s'adoni que ens agrada**: una mirada, gests, un somriure, un to de veu agradable, detalls, conversa, mostrar les nostres qualitats i recursos (intel·ligència, enginy, simpatia, personalitat, poder, rellevància social...).

Però el més important per seduir és l'actitud que tenim envers la vida en general i nosaltres en particular. Les persones que s'estimen a si mateixes es respecten, són educades i tenen ganes de viure, destil·len totes aquestes emocions i sensacions i, precisament, és aquesta actitud la que les converteix en altament seductores.

CONSELLS SEDUCTORS

Sigues tu, tal com ets.

Sedueix-te a tu abans que la resta, tu ets la prioritat.

Mantén una actitud oberta a seduir a noves persones i a viure experiències que contribueixin al teu creixement personal.

Millora els teus punts febles i treu partit dels teus punts forts.

Cuida el teu aspecte físic, no t'abandonis.

Somriu més, és gratis i té molts de beneficis.

Optimitza el teu sentit de l'humor i sigues capaç de riure't de tu mateix/a.

Fes el que t'agrada.

Tracta les altres persones amb educació i cortesia.

Envolta't de persones que valguin la pena.

QUÈ NO ÉS LA SEDUCCIÓ?

Algunes persones utilitzen la seva capacitat de seducció (negativa) per manipular (influir en la voluntat d'una persona en benefici propi), no en interès mutu. No hem de confondre seducció amb manipulació.

La seducció positiva és sincera, no enganya ni manipula l'altra persona, sinó que ambdues persones es beneficien del contacte mutu. Seduir és un joc al qual s'ha de jugar amb honestedat.

Actuem amb honestedat, sense manipular, quan:

- Ens mostrem com som, sense artifici ni mentides.
- Deim a l'altra persona el que esperam d'ella i ho feim de manera clara perquè no hi hagi lloc a confusió.
- No ens aprofitam de la vulnerabilitat de l'altra persona (inseguretat, tristesa o baixa autoestima...) per aconseguir el que volem.
- No s'està sota els efectes de l'alcohol o altres drogues.

EL FLIRTEIG

Lligar consisteix a posar en pràctica l'art de la seducció amb la finalitat d'atreure i mantenir una relació amorosa i sexual, inicialment passatgera. Durant el flirteig, a través d'una sèrie de senyals, cada una de les persones implicades es va donant permís per a l'acostament i la relació.

És important que sapiguem per què volem lligar. Lligar es pot fer per decisió pròpia a fi de:

- Iniciar una relació amorosa amb la persona que ens agrada.
- Satisfer la nostra necessitat eròtica (per plaer, de manera lúdica).

Lligar **també** es pot fer per:

- Agradar a una altra persona.
- Tenir companyia i no estar tot sol o tota sola.
- Sentir afecte...

Si ho feim per algun d'aquests tres últims motius, hem de considerar que:

- Pot ser que no tinguem ben cobertes les nostres necessitats afectives.
- Ens trobem en una situació de vulnerabilitat (poden aprofitar-se de nosaltres).
- Necessitam ajuda per poder viure les relacions afectives i sexuals de manera segura.

Convé que tinguem clar quines són les intencions de la persona amb qui compartim una relació eròtica i quines són les nostres.

Encara que sortir de marxa i lligar són activitats que algunes persones joves associen, convé tenir clar **que lligar no és una obligació i que si ho feim ha de ser sense acceptar cap pressió.**

A la guia *Yo ligo, yo decido*¹ es **proposa una forma de lligar sana**, observant una sèrie d'aspectes que hem sintetitzat en el **decàleg** següent sobre **el flirteig en l'adolescència**, que pot servir per a qualsevol edat.

1

Com hem vist, **el desig i l'atracció tenen per objectiu la satisfacció eròtica mitjançant la comunicació i la relació sexual.** Quan sentim enamorament i amor, el que cercam, **a més de la satisfacció eròtica, és establir un vincle sexual i afectiu durador.** Comprendre aquesta diferència és molt important, ja que **pensar que una relació que s'ha establert circumstancialment pel desig i per l'atracció és una relació amorosa ens pot dur a malentesos i confusió.**

DECÀLEG DEL FLIRTEIG EN L'ADOLESCÈNCIA

Decidesc si vull lligar o no

Flirteig perquè vull. Si no ho vull fer, NO ho faig, encara que ho faci la gent del meu grup.

Surt de marxa amb llibertat

Som i actuo com jo vull, sense haver-me de mostrar o fer com volen els altres.

Em vestesc i em maquill com vull

Vaig a la moda i em maquill només si m'agrada. Tenc el meu estil propi.

Sé que la provocació és en l'ull del que mira

Em pos la roba que consider més adequada a l'ocasió.

Duc sabates i roba còmoda si em fa ganes

Els tacons i la roba molt estreta no són imprescindibles.

Decidesc qui m'agrada i qui no sense cap pressió

Si alguna persona insisteix que em comporti com no em fa ganes, no m'està respectant.

Don només la informació que vull donar

No tenc l'obligació d'arriscar-me a obrir totes les portes de la meua vida a una persona que acab de conèixer o que conec poc.

Sé el que es pot esperar de la persona amb qui faig comptes lligar

Lligar no és anar a la lleugera; cal escoltar el que ens diuen els sentits i sobretot el nostre *olfacte*, la nostra intuïció.

Lligar més no significa tenir més èxit. Això es confondre quantitat amb qualitat

Jo decidesc si vull només una relació sexual passatgera o si en cerc una de més duradora. No em vull quedar penjat o penjada d'algú que m'utilitza o no em convé.

Jo decidesc fins on vull arribar i quin riscs no vull assumir

Faig només el que m'agrada fer i pos fi a una situació quan em comença a incomodar. Entrar en el joc del flirteig no significa que hagi de seguir quan no em resulta agradable.

Faig les pràctiques sexuals que m'agraden i no faig les que no m'agraden.

Estigui en el moment que estigui, la darrera paraula la tenc jo.

Font: Yo ligo, yo decido.

<https://yoligoyodecido.files.wordpress.com/2012/02/miniquia-yo-ligo-yo-decido.pdf>



Clicau-hi per veure Com lliguem?:

<https://www.youtube.com/watch?v=WENIZIFrfq0&list=PLiV-6gIUvERfK0A_P-7IDWH8zyhqLeq4B&index=4>

LA RELACIÓ DE PARELLA

Tenir parella significa que hem establert una relació afectiva i sexual, més o menys formalitzada, amb una altra persona que cobreix necessitats afectives importants per a nosaltres i, per això, la decisió de tenir parella és una de les coses més importants de la vida i té una gran influència en nosaltres.

Un aspecte que contribueix de forma positiva a la duració d'una relació és l'afinitat, la coincidència en la forma de vida. Considerar el nivell d'afinitat que tenim amb una persona és imprescindible a l'hora de decidir si val la pena dedicar el temps i l'energia que la relació necessita per ser positiva i mantenir-se viva.

Per comprendre els diferents tipus d'afinitat, es poden utilitzar els elements que intervenen en la manera que tenim de viure:



- Estil de relació amb el cos: alimentació, exercici físic, rutines de descans, son i relaxació, forma de vestir, d'arreglar-se...
- Aspectes relacionats amb aspectes intel·lectuals: interessos per determinats coneixements, ideologies, creences...
- Interessos lúdics i d'esbarjo: *hobbies* (esport, ball, cinema, música, teatre...).
- Preferències en relació amb la sexualitat: orientació del desig, pràctiques sexuals...
- Valors i creences: sobre la vida (objectius vitals, autonomia, religió...), sobre les relacions (confiança, lleialtat, sinceritat, respecte, igualtat...), sobre la forma de construir la societat (preferències polítiques, altruisme, solidaritat...).
- Projectes compartits: professionals, humanitaris, de parella...
- Pertinença a una determinada cultura o classe social. Aquest aspecte se sol reflectir en els anteriors, però per si mateix és també un factor d'afinitat.

Com més coincidències es comparteixen, més gran és la semblança en la forma de vida i més gran la probabilitat que s'estimuli el desig d'establir i mantenir una relació. Cada persona ha de valorar si l'afinitat que té amb una altra, és suficient per dedicar-li el temps i l'energia que requereixen una relació de parella. Aquesta valoració i decisió és una qüestió intransferible, per això cal que les al·lotes i els al·lots aprenguin a fer-ho, a decidir per si mateixos i a no deixar-se enredar en relacions que no els proporcionaran benestar.

Cal tenir en compte que el nivell del cent per cent d'afinitat amb una persona no existeix, en la vida, poques coses són blanques o negres i que el nivell del cent per cent d'afinitat i d'intensitat en les afinitats no existeix. Per això, també han de saber que, perquè una relació personal sigui saludable i pugui durar, s'ha de centrar en les afinitats i deixar de banda els aspectes de discrepància i d'actuar amb generositat, però això és possible únicament si la relació compensa: hi ha reciprocitat i és gratificant per a les persones que hi intervenen.

La relació de parella implica l'existència d'un vincle afectiu, tot i que aquest vincle pot ser positiu o negatiu. Segons sigui el comportament de la nostra parella amb nosaltres podem saber si el vincle que hem construït és positiu. Una relació és positiva quan ens fa sentir bé la major part del temps, la qual cosa no vol dir que no hi hagi conflictes ocasionals ni que sigui perfecta.

La necessitat d'estar constantment aferrat o aferrada a algú no és amor, s'anomena dependència emocional. L'amor té a veure amb el benestar propi. Que algú ens vulgui més que a la seva pròpia vida ja no s'estila. Més que romàntic és obsessiu i pot arribar a ser perillós. **Convé fugir de les relacions de control i manipulació.**

Els puntals bàsics d'una relació nutritiva i sana són: el respecte, la llibertat, la igualtat i la confiança.

ELS MITES DE L'AMOR ROMÀNTIC

Sobre l'amor existeixen una sèrie de creences, socialment compartides, que se solen utilitzar de referència sobre el que és o no és l'amor vertader. Aquestes creences **poden contribuir a establir i mantenir les relacions tòxiques i la violència en la parella.**

MITES DE L'AMOR ROMÀNTIC	
MITE	REALITAT
<p>El complement, la mitja taronja Les persones som éssers incomplets i en algun lloc del món hi ha una altra persona que ens complementa.</p>	<p>Som éssers complets i només quan estam bé amb nosaltres mateixos i amb la nostra vida estam en condicions d'aconseguir un bon amor.</p>
<p>L'amor és invencible i ho pot tot L'amor és una passió incontrolable i qualsevol bogeria que es fa en nom seu està justificada. L'amor pot amb tot (mite de l'omnipotència). Aquest mite tracta de la força màgica de l'amor, que permet superar qualsevol impediment.</p>	<p>L'enamorament i l'amor no ens fa perdre el nord. Pot ser que ens sigui més difícil veure els defectes de la nostra parella o que hi confiïm en excés, però conservam la capacitat de decidir i podem compartir les situacions difícils amb persones de confiança que ens poden ajudar a valorar millor el que ens està passant. No es tracta d'abandonar una situació difícil a les primeres de canvi, però tampoc s'ha d'oblidar que només canvia qui vertaderament vol canviar. Les persones no canvien per amor, només ho fan per necessitat i per decisió pròpia.</p>
<p>El patiment sempre acompanya l'amor L'amor implica sofriment i s'ha d'aguantar el que sigui perquè en qualsevol moment la persona que ens fa sofrir s'adonarà de l'amor que sentim cap a ella i canviarà.</p>	<p>Insistir a continuar una relació que ens fa mal, pensant que l'amor triomfarà, és, com a poc, una imprudència que ens pot costar molt cara.</p>
<p>L'amor es manté sempre com al principi de la relació La passió que se sent al principi de la relació ha de perdurar tota la vida de la mateixa manera (mite de la passió eterna).</p>	<p>L'amor canvia al llarg del temps i passa per diferents etapes, la passió se suavitzava, però s'obtenen altres beneficis (tranquil·litat, confiança, seguretat, suport, afinitats compartides...).</p>
<p>La gelosia és una demostració d'amor No es pot sentir enamorament i amor si no se sent gelosia. Qui estima necessàriament ha de tenir gelosa l'altra persona, sentir que li pertany.</p>	<p>La gelosia mai no és una demostració d'amor. En realitat, és fruit d'una baixa autoestima, és una manifestació de dependència emocional i d'inseguretat sobre la pròpia vàlua personal.</p>



Clicau-hi per veure el vídeo *Mitos del amor romántico que producen daño:*

<http://www.rtve.es/alcanta/videos/telediario/mitos-del-amor-romantico-producen-dano/3486556/>

LA GELOSIA, LES RELACIONS TÒXIQUES I LA VIOLÈNCIA EN LA RELACIÓ DE PARELLA

LA GELOSIA

La gelosia és una resposta emocional perturbadora. Comunament es denomina així la sospita o inquietud enfront de la possibilitat que la persona estimada senti preferència cap a una altra persona.

Sentir gelosia no és el mateix que ser una persona gelosa. Hi pot haver motius per sentir gelosia: veure que la nostra parella es relaciona de forma eròtica amb algú altre, saber que hi ha una persona amb qui té una química especial, quan li tiren la canya...

La persona gelosa sospita de la seva parella i se sent insegura del seu amor. Això ho fa sense tenir-ne cap motiu i pensa que en qualsevol moment la seva parella pot preferir-ne una altra, fruit d'una baixa autoestima.



La persona gelosa sent que la seva parella li pertany, que és de la seva propietat, i **sol justificar el seu comportament dient que ho fa per amor.** En realitat, la gelosia és una manifestació de dependència emocional i d'inseguretat sobre la pròpia vàlua personal (con més insegures més geloses) i **mai és una demostració d'amor.**

Les persones geloses s'imaginen que passen coses que en realitat no passen. Si alimenten aquesta imaginació, acaben creient que la seva parella realment sent alguna cosa per una altra persona.

És positiu i necessari per a la relació que cada membre de la parella tenguí el seu propi espai. La persona gelosa sol conduir la seva parella cap a una xarxa de circumstàncies opressives:

- Aïllar-la.
- Seguir-la.
- Cercar una evidència de traïció (mòbils, ordinadors, bossa, agenda...).
- Controlar-la mitjançant preguntes (on vas?, amb qui?, què faràs?...).
- Privar-la de llibertat.

La situació de sospita contínua i l'opressió a la qual es veu sotmesa la parella d'una persona gelosa pot provocar que:

- **La parella decideixi trencar la relació.** És la conseqüència més sana.
- **La relació es converteixi en tòxica.** En aquest cas, la parella va minvant l'autoestima i la seguretat en si mateixa, pot arribar a sentir-se culpable de provocar la gelosia i arribar a emmalaltir (angoixa i depressió).

La gelosia es pot controlar, només **cal la voluntat** de fer-ho i **una mica d'esforç per convertir els pensaments negatius en positius.** Per exemple:

Pensament negatiu:

«Ha sortit de festa i segur que s'està embolicant amb algú...»

Pensament positiu:

«La nostra relació va molt bé. No tenc cap motiu per pensar que em posarà les banyes... Que s'ho passi bé i que gaudeixi!»

Si sentim gelosia malaltissa i, malgrat que ho intentem, **no podem controlar-la, és una gran inversió en el nostre benestar deixar-nos ajudar i tractar el tema amb un l'especialista.**



Clicau-hi per veure *Los adolescentes hablan sobre las relaciones de pareja y la violencia de género:*

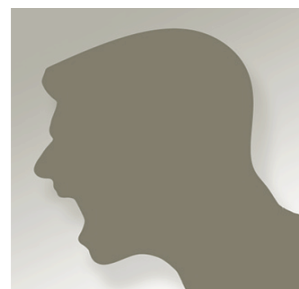
<https://www.youtube.com/watch?v=E8TSRgY5tQM>

LES RELACIONS TÒXIQUES



Hi ha relacions de parella en les quals **el nexa afectiu que s'ha construït no és positiu i una de les persones genera molt de patiment a l'altra, sense que aquesta sigui capaç de deixar de banda la relació.** A aquest tipus de relació se l'anomena *relació tòxica*. **Una relació tòxica és la que es caracteritza pel turment i el sofriment, amb pocs moments de tranquil·litat i plaer.**

Patir una relació tòxica és patir violència psíquica. En una relació tòxica **un dels membres de la parella va minvant poc a poc l'autoestima de l'altre.** L'objectiu de la persona tòxica és fer que la parella se senti insegura i fer-li sentir la convicció falsa, però intensa, que sense el seu amor no seria res.



PERÒ, PER QUÈ FA AIXÒ?

Generalment la persona tòxica se sent malament amb ella mateixa (té l'autoestima baixa) i **una necessitat exagerada de seguretat.** Per això:

- **Vol sentir-se estimada de forma exclusiva** (és gelosa): res no ha de distreure la seva parella de l'amor i l'admiració que ha de sentir cap a la seva persona.
- **Vol ser admirada, sentir-se poderosa i capaç de controlar la relació.**

I COM HO FA PER ACONSEGUIR-HO?

Per sentir-se valuosa i controlar la relació:

- **Fa el possible per fer sentir a la seva parella que és superior a ella.** Li demostra habilitats, poder, capacitat de control i la manipula per fer-la sentir insegura i dependent de les seves opinions i la seva aprovació.
- **La degrada i la destrueix anímicament.** Li va minvant l'autoestima de moltes maneres: unes subtils (enfadant-se i fent morros quan la parella ha fet alguna activitat amb altres persones) i altres més evidents (prohibint-li que vegi les seves amistats o família, que es vesteixi d'una manera determinada...).

Les tàctiques que pot utilitzar una persona tòxica per aconseguir-ho són nombroses:

- La fa desconfiar de les persones que per a ella són significatives: amistats, família...
- Critica i menysprea amb paraules, mirades o gests la seva forma de ser, de xerrar, de riure, de vestir... qualsevol cosa que la faci sentir insegura.
- Li fa xantatge emocional.
- Tergiversa i manipula situacions.
- La fa dubtar quan ha pres una decisió de forma autònoma sense consultar-la-hi. Vol que es faci enrere i no faci cap canvi que pugui suposar un *perill* per a la continuïtat de la relació.

Hi ha maneres de prevenir una relació tòxica i de fugir-ne a temps:

- **Envoltar-nos de persones que ens respectin i ens facin sentir a gust al seu costat és essencial.** Generalment, elegim la parella dels grups amb els quals ens relacionam o bé ens la presenta algú d'aquests grups.
- **Tenir sempre present que decidir a qui volem estimar i a qui volem al nostre costat és cosa nostra.** Una retirada a temps, encara que ens provoqui sofriment, a la llarga és una victòria.
- **Prendre consciència de si les nostres necessitats afectives estan ben cobertes.** Si ens sentim poca cosa i cercam afecte a qualsevol cost, és que estam en risc i ens convé demanar ajuda especialitzada.
- **Recordar el que mai no s'ha de fer per amor:**

5 COSES QUE MAI NO S'HAN DE FER PER AMOR

Fer de la teva parella o de la persona que t'agrada el centre de l'univers

Primer és la teva vida i després la seva. Un dels grans errors és deixar de fer el que t'agrada o allunyar-te de les teves amistats o de la teva família per amor. Tot és compatible.

Perdonar-ho tot per por de perdre'l o de perdre-la

Encara que estiguis molt enamorat o enamorada, primer t'has d'estimar tu. No toleris actituds o comportaments que et facin sentir malament o que et faltin al respecte. Si hi ha coses que no t'agraden no les callis.

Estar sempre amb ell o amb ella

Estar en parella vol dir que aquesta persona t'aporta coses i les suma a la teva vida. De cap manera t'oblidis de tu perquè estiguis tot el dia amb la teva parella i fent el que ella vol. Has de tenir el teu espai per fer les coses que a TU t'agraden. També has de poder estar tot sol o tota sola si et fa ganes.

Viure només per a aquesta persona

De vegades l'enamorament fa que només estiguem pensant en el nostre amor. Ves alerta!, perquè això es pot convertir en una obsessió i et pot provocar una gran dependència emocional.

Idealitzar l'altra persona i no acceptar els seus defectes

Per estimar bé una persona se l'ha de conèixer bé. Això vol dir conèixer els seus defectes i les seves virtuts. Per tant, no amaguis el cap sota l'ala i accepta que també té defectes. Fan una mica de llàstima les persones que justifiquen sempre tots els defectes de la seva parella. No passa res, tothom té defectes!

Font: <http://www.adolescents.cat/>

LA VIOLÈNCIA EN LES RELACIONS DE PARELLA



La violència en les relacions de parella **es pot entendre com qualsevol forma d'abús, actitud o comportament violent físic o psicològic, entre els membres d'una parella íntima, que produeix dany o malestar greu a la víctima.**

Encara que es parla de violència psicològica, física i sexual com si s'esdevinguessin per separat, **quan una persona pateix violència física o sexual per part de la seva parella, també és agredida psicològicament i, generalment, el**

maltractament psicològic precedeix les agressions físiques i sexuals.

La violència pot esdevenir-se en qualsevol moment de la relació de parella i, en alguns casos, ja es manifesta des del començament. També ocorre **amb independència de la raça, l'orientació sexual, l'estatus socioeconòmic, el lloc de residència o la religió.**

Quan la violència l'exerceix un home cap a una dona (parella o exparella), la legislació espanyola la defineix com a violència de gènere. A Espanya, la Llei orgànica 1/2004, de 28 de desembre, de mesures de protecció integral contra la violència de gènere, defineix aquest terme com a «tot acte de violència física o psíquica, incloses les agressions a la llibertat sexual, les amenaces, les coaccions o la privació arbitrària de llibertat» que, «com a manifestació de la discriminació, la situació de desigualtat i les relacions de poder dels homes sobre les dones, s'exerceix sobre aquestes per part de qui són o hagin estat els seus cònjuges, o de qui estan o hagin estat lligats a elles per relacions similars d'afectivitat, tot i sense convivència».

EXEMPLES DE DIFERENTS FORMES DE VIOLÈNCIA EN LA PARELLA

Quan la meva parella...	Alerta!
Comenta que no miri ningú, que es posa gelosa.	La gelosia és una forma d'inseguretat i no té res a veure amb l'amor.
M'humilia o em ridiculitza públicament.	M'està faltant al respecte.
Comença a contestar-me malament, fins i tot amb crits, però després em demana perdó.	M'està maltractant psicològicament.
Comença a mirar-me el mòbil i les meves xarxes socials i ho vol saber tot sobre les meves relacions interpersonals.	Vol tenir control sobre la meua vida.
Em recrimina que estic tot el dia estudiant i que no li dedico temps.	Intenta posar obstacles al meu desenvolupament personal.
Em fa xantatge per mantenir relacions sexuals quan no vull o com jo no vull, i em diu que si no ho faig se'n va amb una altra persona.	M'està amenaçant per aconseguir el que vol.
Em comenta que no pot estar una setmana sense mi i que no vagi de viatge de fi de curs o al campament d'estiu.	M'està manipulant per tenir control sobre la meua vida.
Em comenta que aquesta falda tan curta no li agrada perquè tots em miren, o que l'escot que duc és molt provocatiu.	M'està obligant a no posar-me el que a mi m'agrada.
Comença a xerrar malament de les meves amistats i no vol que m'hi ajunti.	És una manera d'aïllar-me i de controlar-me.
Em telefona diverses vegades al dia, m'envia missatges cada dos per tres per saber què faig, amb qui estic o quan ens veim.	És una forma de control i possessió.
Em diu que vol estar sempre amb mi, que no li ve de gust estar amb més gent.	És una manera de controlar-me i de posseir els meus espais i temps.

Font: RUIZ REPULLO, CARMEN. Abre los ojos, el amor no es ciego. Institut Andalús de la Dona, Conselleria per a la Igualtat i Benestar Social. Junta d'Andalusia, 2009

Tothom pot tenir conductes no adequades en algun moment. Per això, **és necessari ser conscients del que hem de fer per evitar-les i per arreglar el mal produït** quan no hàgim sabut fer-ho millor. **Necessitam conèixer el llenguatge de les emocions**, especialment les frustracions, **per aprendre a manejar-les i resoldre-les de manera sana.**

També és **molt important reconèixer aquests comportaments i no acceptar-los.** De vegades, pot ser necessari deixar-nos ajudar per especialistes.

Informar la gent jove sobre el problema de la violència en la relació de parella ajuda a:

- Fer-la evident.
- Identificar com es manifesta.
- Posar-hi límits.

PER QUÈ PODEM ARRIBAR A ACCEPTAR AQUESTS TIPUS DE RELACIONS?

Si la relació que tenim amb la nostra parella no ens proporciona benestar, per què hi seguim? **Hi ha molts de motius per continuar amb una relació de parella que no és bona, però cap no ens hauria de conformar:**

- Pensam que el comportament de la nostra parella és normal i que tot el que fa és perquè ens estima.
- Creim que és el millor que ens pot passar i que és l'única relació de parella a la qual podrem optar.
- Tenim por d'estar sol o sola i que la relació és l'alternativa a la nostra soledat.
- Sospitam que hi ha coses que *no quadren*, però no sabem què hem de fer.
- Les persones que ens envolten justifiquen els comportaments violents dient que és normal, que està nerviós o nerviosa, que ja li passarà, que alguna cosa devem haver fet... o ens adonam que fan el mateix que nosaltres: acceptar la situació.
- Tenim por de la reacció de la nostra parella.

A més, quan **una persona ha actuat de manera violenta amb la seva parella, l'envaeix la por de perdre-la i sol justificar el seu comportament esmentant diversos motius:**

- Que ho ha fet perquè l'estima o pel seu bé.
- Que la parella s'ho mereixia.
- Que ha tingut un mal moment.
- Que no s'ha pogut controlar, però que canviarà.
- Que la parella l'ha posat mot nerviós o nerviosa.
- I un llarg etcètera.

La violència, sigui del tipus que sigui, no és justificable. Acceptar que hi ha motius que justifiquen la violència suposa:

- No reconèixer el problema (negar-lo).
- Amagar la situació.
- No afrontar-la.
- Afrontar-la quan les conseqüències ja són greus.
- Perdonar l'agressor o a l'agressora i reconciliar-se donant-li una altra oportunitat.

El cicle de la violència



Segons la psicòloga Lenore E. Walker, en la **violència de parella es poden distingir quatre fases que es van succeint contínuament i formen el que ella denomina el cicle de la violència**. Aquestes fases són les següents:

- **Calma:** és una fase en què la parella no sol discutir.
- **Acumulació de tensió:** l'agressor està tens, troba motius de conflicte en qualsevol situació i maltracta psicològicament. La víctima reconeix aquesta situació, intenta complaure l'agressor per disminuir la tensió, minimitza i justifica la seva conducta.
- **Agressió:** l'agressor descarrega tota la tensió i agredeix física, psicològica o sexualment de forma greu.
- **Lluna de mel:** l'agressor manifesta penediment, demana disculpes, fa regals o prodiga atencions i genera en la víctima la il·lusió de canvi. El canvi no es produeix i a poc a poc es torna a la fase de calma i a la acumulació de tensió.

Tots i totes podem tenir conductes no adequades en algun moment; per això, és necessari ser conscients del que hem de fer per evitar-les i per arreglar el mal produït quan no hàgim sabut fer-ho millor. **És molt important reconèixer aquests comportaments com a NO NORMALS i no acceptar-los.**

SI PATIM MALTRACTAMENT, ÉS IMPORTANT TENIR EN COMPTE QUE

Si passa, no és normal No tot val	Tolerància zero! No a les justificacions, Sí als límits!
La família no s'elegeix, la parella sí	Tenim, en el nostre país, la llibertat de triar la nostra parella i, si no ens convé la relació, val la pena tallar d'arrel. Sens dubte, sempre hi sortirem guanyant.
Mai no hem d'acceptar que ens tractin malament	La nostra autoestima i la nostra vida han de ser una prioritat.

Ens ajudarà a sortir-ne:

- **Rompre el secret** i parlar amb algú de confiança que ens pugui ajudar: familiar, amiatat, docent... però sempre que sigui de confiança!
- **Demandar ajuda.** Deixar que ens ajudin les persones en què confiam i sol·licitar ajuda als serveis especialitzats.
- **Acceptar viure només relacions sanes**, positives i que ens enriqueixin.

En cas de patir violència per part de la parella, hi ha tots aquests **serveis especialitzats als quals podem acudir:**

- **Al centre de salut** el personal sanitari ens pot atendre directament i fer les gestions necessàries si ens han de veure altres professionals (de psicologia, treball social...).

- Si necessitam atenció urgent podem acudir **al PAC, a les urgències hospitalàries o cridar al telèfon 112.**
- Altres institucions i centres ens poden ajudar mitjançant assessorament: **Sexconsulta Palma Jove, Institut Balear de la Dona, Fundació ANAR i telèfon 016** (aquest telèfon funciona de manera que la telefonada no queda registrada).
- També podem denunciar-ho acudint a la **Policia Local, a la Policia Nacional i a la Guàrdia Civil.**

Si som qui maltractam:

- **Demandar ajuda.** Deixar que ens ajudin les persones en què confiam i sol·licitar ajuda als serveis especialitzats. L'Ajuntament de Palma té un **Programa d'atenció a persones agressores:**
https://www.palma.cat/portal/PALMA/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_120915_1.pdf

Actualment, segons l'estudi *Joves i gènere, l'estat de la qüestió*, **ens trobam amb un escenari contradictori**, on la igualtat referent a actituds, aspiracions i projectes de vida entre homes i dones joves no deixa de créixer, mentre que el sexisme i la violència a les relacions es mantenen.

Clicau-hi per veure els vídeos següents:

Pepa y Pepe. La escalera cíclica de la violencia de género en la adolescencia - YouTube



El amor no duele: <https://www.youtube.com/watch?v=g5JTceYIHRE>

LES BONES RELACIONS

Una bona relació de parella implica que s'ha establert un **vinde afectiu positiu**. Però, com es pot reconèixer si el vinde que s'ha establert és realment positiu?

El primer que ens ha de passar **per tenir una relació nutritiva és sentir-nos persones dignes de ser estimades**. Estimar-nos primer a nosaltres abans que a ningú pot semblar egoista, però no ho és. **Les persones que es consideren dignes de ser estimades cuiden el seu espai personal i respecten el de les altres persones.**



No es suficient estimar, hem d'estimar bé i ens han d'estimar bé, i això ho podem saber observant com es comporta la nostra parella amb nosaltres i com ho fem nosaltres amb ella.

CLAUS PER SABER SI ESTIMAM I ENS ESTIMEN BÉ

Tenim el costum de parlar d'estimar d'una manera abstracta, sense concretar quins són els comportaments que ens permeten gaudir (no patir) una relació amorosa. **No basta estimar, hem d'estimar bé i ens han d'estimar bé i això ho podem saber observant com es comporta la nostra parella i com ens comportam nosaltres amb ella.**

Deim sí a la relació de parella en què les dues persones:

- **S'ACCEPTEN.** S'estimen tal com són, amb els seus punts forts i els febles. Això no vol dir que tot el que fa l'altre li agradi ni que hagin de tolerar qualsevol comportament.
- **ES RESPECTEN.** Es tracten bé i no es jutgen, critiquen ni humilien. Les dues persones se senten a gust quan estan juntes i senten que la relació els aporta benestar.
- **EXPRESSEN EL SEU AMOR** amb paraules, carícies i fets. Es dediquen temps i no duen la relació d'amagat. S'escolten i es mostren interessades i donen importància a la vida i les opinions de l'altra.
- **ES PERMETEN AUTONOMIA** i faciliten que cada una es relacioni amb la seva família i les seves amistats, i que dugui a terme els estudis, les aficions i les feines que li importen. No s'aïllen.
- **CONFIEI UNA EN L'ALTRA**, no es volen controlar ni es demanen proves d'amor. No necessiten saber què fan a totes hores.
- **COMPARTEIXEN LES ALEGRIES I LES PREOCUPACIONS**, i compten una amb l'altra a l'hora de prendre decisions.
- **ES CUIDEN, ES PROTEGEIXEN** i s'acompanyen en els moments difícils, a més de procurar el millor una per l'altra.

ELS PRINCIPIS ÈTICS DE LES RELACIONS

És imprescindible educar les al·lotes i els al·lots conforme als principis de l'ètica de les relacions si volem que puguin gaudir de la millor salut emocional possible. Aquests principis són:

- el consentiment
- el plaer i el benestar compartits
- la igualtat
- l'honestedat
- la salut sexual

Aquests principis ens serveixen de guia per utilitzar la llibertat de decisió i ens ajuden a evitar sofriments i a gaudir més i millor de les nostres relacions.

CONSENTIMENT

En les relacions humanes hem de reconèixer i considerar sempre la llibertat i la dignitat pròpia i la de l'altra persona. Això vol dir que no hem de cercar únicament el benefici propi i que tant nosaltres com l'altra persona ens hem de sentir lliures d'acceptar la relació.

Només puc mantenir relacions sexuals amb una persona si ella ho vol

Habilitats que exigeix

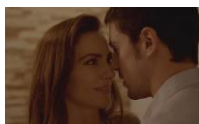
- Capacitat de negociació i tolerància a la frustració. No podem fer sempre el que ens agradaria, hi ha límits.
- Suposa acceptar que les persones tenen dret a vincular-se i a desvincular-se.
- Tenir coneixement de quan és necessari allunyar-se d'una persona perquè la relació amb ella ens fa mal.
- Gestionar les emocions (especialment la ràbia, la gelosia i la enveja) i els conflictes.

Exemple de comportaments contraris

- Manipular, pressionar, obligar, forçar o agredir una persona per obligar-la a una relació de parella.

Per tenir una relació sexual, del tipus que sigui, amb una altra persona, és imprescindible que ambdues estiguin d'acord. I s'ha de tenir en compte que:

- S'hi pot estar d'acord en un moment donat i després canviar d'opinió.
- Si l'altra persona no està en les seves plenes facultats (sota l'efecte de l'alcohol, de les drogues...), no està en condicions per donar el seu consentiment.
- Es pot donar el consentiment en una ocasió i no en totes.
- Hi ha moltes maneres de dir <<NO>>: atura, no en tenc ganes, allunya't, espera, deixem, no me toquis, me fas mal, plorar, cridar, silenci...
- El consentiment no es la absència d'un <<No>> sinó la presència d'un <<Sí>> entusiasta, voluntari, conscient, sense coacció i amb participació activa.



Clicau aquí per veure el vídeo Para:
<<<https://vimeo.com/272953375>>>

PLAER I BENESTAR COMPARTITS

Quan dues persones es relacionen, a més de cercar el benestar propi, s'han d'ocupar i intentar que l'altra persona gaudeixi i se senti satisfeta amb la relació.

Habilitats que exigeix

- Conèixer i respectar els gusts i les preferències de la persona amb qui es comparteix. Les persones no són objectes que s'utilitzen.

Exemple de comportaments contraris

- Cercar únicament el benestar propi sense tenir en compte si l'altra persona s'hi sent a gust.

IGUALTAT

Les persones involucrades en la relació s'han de tractar amb justícia i equitat, de forma respectuosa i sense discriminació.

Habilitats que exigeix

- Valorar la diversitat i superar els estereotips de gènere o qualsevol aspecte que atorgui superioritat a una de les persones: gènere, classe social, situació econòmica, tipus de família, origen, cultura...

Exemple de comportaments contraris

- Menysprear una persona per la seva situació econòmica, pel seu gènere, pel seu origen...

HONESTEDAT

En les relacions personals la lleialtat és un requisit, les intencions han d'estar clares. S'ha de tenir sempre l'honestedat d'actuar de forma que l'altra persona pugui saber el tipus de relació que volem establir amb ella.

Habilitats que exigeix

- Sinceritat en les relacions. Que cap persona de les implicades en la relació rebi missatges confusos, enganyosos o contradictoris.

Exemple de comportaments contraris

- Dir a una persona que s'està enamorat o enamorada d'ella quan només volem tenir amb ella una relació superficial o circumstancial <<un rotllo>>.

SALUT SEXUAL

En les relacions humanes cal considerar la salut pròpia i la de l'altra persona.

La prevenció d'embarassos no desitjats, d'infeccions de transmissió sexual i problemes emocionals relacionats amb la qualitat de les relacions sexuals.

Habilitats que exigeix

- Comportar-se amb responsabilitat cap a si mateix i cap a l'altra persona tenint cura de la salut física i emocional..

Exemple de comportaments contraris

- Mantenir relacions sexuals coitals sense protecció, instar perquè ho faci l'altra persona. No prestar l'ajuda que es pot i és raonable prestar quan l'altra persona està en situació de risc o quan està malament.

Anau :

- **A l'activitat voluntària 2. «És tòxica la meua relació?»**
- **Al Fòrum «Relacions obertes i poliamor»**

BIBLIOGRAFIA

- ABRIL MORENO, Isabel [et al.]. *Intervención con niños, niñas y adolescentes en situaciones de violencia machista desde el sistema público de servicios sociales de la ciudad de Barcelona*. Barcelona: Consorci de Serveis Socials. Generalitat de Catalunya. Ajuntament de Barcelona, 2012 [en línia]. <<http://plataformadeinfancia.org/documento/intervencion-con-ninos-ninas-y-adolescentes-en-situaciones-de-violencia-machista-desde-el-sistema-publico-de-servicios-sociales-de-la-ciudad-de-barcelona/>>
- AMEZÚA, E. «La sexología como ciencia: esbozo del hecho sexual humano». *Revista Española de Sexología*, núm. 1. Publicaciones del Instituto de Sexología. Madrid, 1979.
- «Cuestiones históricas y conceptuales: el paradigma del hecho sexual, o sea de los sexos, en los siglos ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL, EDUCACIÓN, IGUALDAD Y DEPORTES. *I Plan Insular de Atención a la Sexualidad*. Tenerife: Consejería de Juventud Educación e Igualdad, 2007-2009.
- ÀREA DE SALUT I CONSUM DE LA DIPUTACIÓ DE BARCELONA. *Treu-li suc a la sexualitat. Una visió positiva i saludable de la sexualitat. Guia d'activitats per treballar a l'aula*. Barcelona: Diputació de Barcelona, 2007. [en línia]. <[Sexualitat.qxd \(centrejove.org\)](#)>
- BLASCO GUIRAL, J.L. [et al.]. *Educación emocional*. València: Generalitat Valenciana. Conselleria de Cultura i Educació. Direcció General d'Ordenació Educativa i Política Lingüística, 2002.
- CARO, C. «Un amor a tu medida. Estereotipos y violencia en las relaciones amorosas». *Revista de Estudios de Juventud*, núm. 83. Madrid: Instituto de la Juventud. 2008. Pàg. 213-229 [en línia]. <<http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ83-14.pdf>>
- CARO I BLANCO, C.; MARTÍN I EMBUENA, L.; SORRIBES I CARO, H. *Identitat, gènere i adolescència. Proposta coeducativa per a la prevenció de la discriminació sexista i homofòbica*. Treball de recerca. Catalunya: Institut Català de les Dones. Generalitat de Catalunya, 2009.
- CENTRO REINA SOFÍA. *Jóvenes y género. El estado de la cuestión*. Dossier de prensa, 2015 [en línia]. <http://www.adolescenciayjuventud.org/que-hacemos/monografias-y-estudios/ampliar.php/ld_contenido/73892/>
- COLECTIVO ILOÉ. *Actitudes de la población ante la violencia de genero en España*. Madrid: Ministerio de Sanitat, Política Social e Igualtat. Centre de publicacions, 2011 [en línia]. <<http://www.colectivoioe.org/uploads/eb118749ce9e3b51252b7ac47e3eb9eeef68343c.pdf>>
- CALDÉS I ADROVER, L. *La asertividad, una forma positiva de entender la autoestima*. Palma: Ajuntament de Palma. Sexconsulta, 2011.
- CRUZ ROJA JUVENTUD. *Educación de las sexualidades. Los puntos de partida de la educación sexual*. Madrid: Cruz Roja Juventud. [en línia]. <<http://www.amaltea.org/content/news/10/libesex.pdf>>
- DIAZ-AGUADO, M. J., I CARVAJAL GÓMEZ [dir.]. *Igualdad y prevención de la violencia de género en la adolescencia*. Madrid: Universitat Complutense de Madrid. Ministerio de Sanitat, Política Social e Igualtat, 2011. [en línia]. <http://www.msbs.gob.es/en/ssi/violenciaGenero/publicaciones/colecciones/PDFS_COLECCION/libro8_adolescencia.pdf>
- DE LA CRUZ, C. *Nueva Educación de las Sexualidades*. Madrid: Instituto Universitario de Sexología (IUNIVES), 2010.
- ELVIRA MARÍN, N.; VARELA FERNÁNDEZ, B.; INSTITUT CATALÀ DE LES DONES; ASSOCIACIÓ DE PLANIFICACIÓ FAMILIAR DE CATALUNYA I BALEARS. *Estimar no fa mal. Projecte de formació per la prevenció d'abusos sexuals entre iguals en l'adolescència*. Generalitat de Catalunya.

Institut Català de les Dones, 2015. [en línia].
<<http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD24866.pdf>>

FUNDACIÓN MUJERES. *Coeducación y mitos del amor romántico*. Madrid: Fundación Mujeres. Monográfico Mujeres Info, núm. 93, 2011. [En línia].
< [BOLETIN FM 93.pdf \(fundacionmujeres.es\)](http://www.fundacionmujeres.es/BOLETIN_FM_93.pdf)>

LIGA ESPAÑOLA DE LA EDUCACIÓN. *Relaciones afectivas y sexualidad en la adolescencia*. Madrid: Liga Española de la Educación. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2013. [En línia]. <<http://ligaeducacion.org/wp-content/uploads/2018/03/relaciones-afectivas-y-sexualidad-en-la-adolescencia.pdf>>

GENERALITAT DE CATALUNYA. MOSSOS D'ESQUADRA. *Guia didàctica per a professorat d'ESO i Batxillerat. Còmic de prevenció de les violències masclistes*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament d'Interior. Relacions Institucionals i Participació. Programa de seguretat contra la violència masclista, 2010. [en línia].
<http://interior.gencat.cat/web/.content/home/030_arees_dactuacio/seguretat/violencia_masclista_i_domestica/materials_sobre_violencia_masclista_i_domestica/documentacio_per_a_professionals/documentacio_sobre_violencia_masclista_i_domestica_per_a_professionals/comic_de_prevencio_de_les_violencies_masclistes/99_-_comic/guia-didactica-professorat.pdf>

GENERALITAT DE CATALUNYA. DIRECCIÓ GENERAL DE JOVENTUT. *Protocol de Joventut per a l'abordatge de la violència masclista. Guia pràctica per a professionals de Joventut per orientar l'actuació en violència masclista amb persones joves*. Direcció General de Joventut. Departament de Benestar i Família. Generalitat de Catalunya, 2013. [En línia].
<http://jovecat.gencat.cat/web/.content/documents/arxiu/conviure/genere/recursos_per_a_professionals/protocol_joventut_abordatge_violencia_masclista_jovecat.pdf>

HORNO GOICOECHEA, P. *Educando el afecto*. Barcelona: Editorial Graó, 2010.

MOSSOS D'ESQUADRA. *Programa de seguretat contra la violència masclista. Guia didàctica per a professorat d'ESO i Batxillerat. Còmic prevenció de les violències masclistes*. Generalitat de Catalunya, Departament d'Interior, Relacions Institucionals i Participació. Programa de seguretat contra la violència masclista, 2010. [en línia].
<http://isonomia.uji.es/redisonomia/wp-content/uploads/2014/04/11b-Guia_profesorat.pdf>

NÚÑEZ PEREIRA, C.; VALCÁRCEL, R. R. *Emocionari. Diques el que sents*. Madrid: Palabras Aladas, 2013.

PADRÓS I CUXART, M. [et al.]. *A mida*. Material d'educació en valors per fer de tutor/a l'ESO. Barcelona: GREM de la Universitat de Barcelona. Fundació Jaume Bofill, 2002.
<<https://www.fbofill.cat/sites/default/files/452.pdf>>

RUIZ REPULLO, CARMEN. *Abre los ojos. El amor no es ciego*. Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Junta de Andalucía, 2009.

<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/catalogo/doc/iam/2009/28777.pdf>

SANTOS-IGLESIAS, P.; SIERRA, J.C. *El papel de la asertividad sexual en la sexualidad humana: una revisión sistemática*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Vol. 10 (2010), núm. 3, p. 553-577.

VELASCO ARIAS, S. *Recomendaciones para la práctica del enfoque de género en los programas de salud*. Madrid: Observatorio de la Mujer. Agencia de Calidad del Servicio Nacional de Salud. Secretaría Nacional de Sanidad. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2008. [en línia].

BIBLIOGRAFIA WEB

- ASOCIACIÓN DE HOMBRES POR LA IGUALDAD DE GÉNERO (AHIGE): Aquí podeu trobar molt de material per treballar amb al·lots el tema de la igualtat. <<http://www.ahige.org/>>
- AJUNTAMENT DE MÓSTOLES. Guia: Si me controlas no me quieres. Hi ha activitats per treballar la mala relació de parella i l'amor <http://www.mostoles.es/mostoles/cm/gallery/revistaDJ/guia_adolescentes/web/index.html>
- BLOG DE POETAS Y PIRATAS. *Projecte de llengua i literatura de 3 d'ESO*, per treballar les emocions. <[Projecte tercero de ESO: El emocionario adolescente | De poetas y piratas](#)>
- CENTRE D'INFORMACIÓ I ASSESSORAMENT PALMAJOVE. AJUNTAMENT DE PALMA: <<http://autoestimablog.es/>>
- COLEGIO SAGRADA FAMILIA DE PINTO. Tú puedes cambiarlo. Esport per treballar la violència en la parella.<<https://pinto.fesd.es/content/spot-tu-puedes-cambiarlo>>
- CONSELL NACIONAL DE LA JOVENTUT DE CATALUNYA. COOPERATIVA CANDELA ACCIÓ COMUNITÀRIA Y FEMINISTA Y EDUCACIÓ PER A L'ACCIÓ CRÍTICA. *Unfollow a las violencias machistas*, 2018. Hi ha informació sobre Sexpreding, pressió de grup.... <[Unfollow a les violències masculines | Consell Nacional de Joventut de Catalunya \(cnjc.cat\)](#)>
- COOPERATIVA CANDELA, LA DIRECCIÓ GENERAL DE JOVENTUT, L'INSTITUT CATALÀ DE LES DONES I LA BONNE. Vídeo sobre els piropos amb el que es pot treballar el respecte, forma part del programa "Tabú. Tu tries què t'hi jugues!" <https://www.youtube.com/watch?v=ZlrcfepsEPY&list=PLiV-6gIUvERfK0A_P-7IDWH8zyhqLeq4B&index=3>
- CULTURASALUD: HOMBRES JÓVENES POR EL FIN DE LA VIOLENCIA. Manual para facilitadores y facilitadoras. Santiago de Chile: CulturaSalud/EME. Hi ha activitats a partir de la pàgina 65 per treballar la igualtat i la prevenció de la violència de gènere. <<https://promundoglobal.org/wp-content/uploads/2015/01/Manual-Hombres-Jovenes-por-el-Fin-de-la-Violencia.pdf>>
- CURTMETRATGE: Un altre cop meva. Direcció i muntatge de n'Andrea López. Per treballar la violència en les parelles joves. <<https://www.youtube.com/watch?v=2Cw-cnsNNsE>>
- DE LA PEÑA PALACIOS, Eva M. [et al.]. *Andalucía Previene. Sexismo y violencia de género en la juventud*. Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Junta de Andalucía, 2011 Hi ha activitats per treballar els rols i estereotips de gènere en les xarxes socials, l'espai públic i privat, el sexisme, l'amor romàntic...<[Sexismo y violencia de género en la juventud andaluza: resultados y recomendaciones \(observatoriodelainfancia.es\)](#)>

- DE LA PEÑA PALACIOS, Eva M. *Guía para la prevención de la violencia de género: SMS ¿sin machismos sí!, mp3 ¿reproduces sexismo?, mp4 ¿reproduces sexismo?* Instituto Canario de la Mujer. Consejería de Bienestar Social, Juventud y Vivienda. Gobierno de Canarias, 2009.
<adolescentesinviolenciadegenero.com/download/adolescentes/SMS_2013_Didactica_Amor30.pdf>
- DE LA PEÑA PALACIOS, Eva M. *Ni+ni=a2 igualados. Maletín de coeducación para el profesorado*. Mancomunidad de Municipios Valle del Guadiato, 2007.
<http://www.fundacionmujeres.es/maletincoeducacion/formulas_tematicas.html>
- DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA LA VIOLENCIA DE GÉNERO:
<<http://www.violenciagenero.igualdad.mpr.gob.es/otrasFormas/trata/sensibilizacion/home.htm>>
- DEPARTAMENTO DE IGUALDAD. De hombre a hombre chequea tu machismo. Delegación de Igualdad y Salud. Ayuntamiento de Jerez.
<http://www.jerez.es/fileadmin/Documentos/hombresigualdad/chequea_tu_machismo.pdf>
- DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN E INNOVACIÓN EDUCATIVA. GOBIERNO DE CANARIAS. En busca del buen amor. Evitando amores que matan. Per treballar la prevenció de la violència en les parelles adolescents. <<https://drive.google.com/file/d/1k9zdAPLtUNenW-VO3SCiyu0V4nTlvuVJ/view>>
- EDUALTER. *Derechos sexuales y reproductivos a través del cine sexualidad e identidades y relaciones de género*. <[Index \(edualter.org\)](http://www.edualter.org)>
- EDUCA Y APRENDE. Hi ha una sèrie de fitxes per treballar les emocions.
<https://educayaprende.com/fichas-inteligencia-emocional-para-la-etapa-de-secundaria/#Fichas_para_trabajar_la_inteligencia_emocional_en_la_etapa_de_secundaria>
- EDUCAR EN IGUALDAD: En aquesta pàgina es poden trobar recursos educatius per a la igualtat i la prevenció de la violència de gènere per a diferents edats.
<<http://www.educarenigualdad.org/material>>
- EL UNIVERSO DE LAS EMOCIONES: <<https://universodeemociones.com/>>
- EMOCIONARIO. PALABRAS ALADAS: <<http://www.palabrasaladas.com/emocionario.html>>
- FUNDACIÓN CEPAIM, CONVIVENCIA I COHESIÓ SOCIAL. Quiere bien, vive mejor: Propuestas para trabajar masculinidades no violentas con jóvenes. Guía para la facilitación.
<https://cepaim.org/wp-content/uploads/2020/03/0203_Manual-Equi-x-Cepaim.pdf>
- GENERALITAT DE CATALUNYA. Canal Salut Sexe jove. [En línia].
<http://canalsalut.gencat.cat/ca/detalls/article/Sexe_Joves-00001>
- HUICI URMENETA, C. [et al.]. *Aulas Saludables... Adolescentes competentes, 1-2n ESO*. Navarra: Gobierno de Navarra, 2007 Hi ha activitats per treballar l'autoconeixement, la comunicació, la presa de decisions...<<http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/5209B83F-9C8D-42F1-B7EB-B542FA45D483/0/Aulassaludablesca.pdf>>.

- INFANTE GARCÍA, ANA [ET AL.]. Manual de Educación Sexual para Jóvenes ¿Y tú qué sabes de “eso”? . Diputación de Málaga, Servicio de Juventud y Deportes. Te activas apartir de la pàgina 131 per treballar l'enamorament, lamor i la dependència. <[QueSabesdeEso_Mar \(educagenero.org\)](http://www.quesabesdeeso.org)>
- INSTITUT BALEAR DE LA DONA:
<<http://www.caib.es/govern/organigrama/area.do?lang=ca&coduo=232>> Aquí es pot trobar informació i recursos sobre violència masclista, i també l'estudi *La percepció de la igualtat i les violències masclistes entre l'alumnat de 14 a 18 anys a les Illes Balears*
<<http://www.caib.es/pidip2front/jsp/adjunto?codi=2252620&idioma=ca>>
- LENA ORDÓÑEZ, A. [et al.]. *Ni ogros ni princesas. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO*. Oviedo: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias, 2007. Hi ha activitats per treballar l'autoestima, autoconeixement...
<https://www.educandoenigualdad.com/wp-content/uploads/2014/02/guia_no_ogros_ni_princesas1069.pdf>
- LES PEL·LÍCULES DE DISNEY. Amb elles es pot treballar el paper dels homes en les pel·lícules Disney: <<http://www.youtube.com/watch?v=bbfq8Rx9AXM>> i el paper de les dones en aquestes pel·lícules <http://www.youtube.com/watch?v=e_UOFgxKs8> , <<http://www.youtube.com/watch?v=N2fITq0a9xA>>
- NIBELLANIBESTIA Aquí es tracten, entre altres temes, els bons i mals rotllos, la gelosia...<<http://www.nibellanibestia.org/>>
- MASCULINITATS. Bloc sobre la construcció de les identitats masculines destinat a l'alumnat i al professorat.<<http://blocs.xtec.cat/masculinitats/%C2%BFcual-es-tu-vision-de-la-masculinidad-y-de-las-relaciones-de-genero/>>
- PSICO WOMEN. Vídeo sobre la pressió social sobre la bellesa. <[¿Estoy buenx? y #NoMakeUp /Psico Woman hablando de la tortura del "ideal" de belleza - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...)>.
- RAMÓN BESONÍAS. Historia en vinyetes den Pepe i Pepa per treballar la violència de gènere.
<https://docs.google.com/presentation/d/1TyS3S2R-AmiG9E1HwWuhf1hJtGBYhDBOPUxjJKTubH8/edit#slide=id.g3d2c41a6e9_1_24_>>
- SERVICIO DE MUJER DEL MÓDULO PSICOSOCIAL DE DEUSTO-SAN IGNACIO. *Guía para chicas “Yo ligo, yo decido. Chicas que eligen cuándo, cómo y con quién”*.
<<http://yoligoyodecido.files.wordpress.com/2012/02/miniguia-yo-ligo-yo-decido.pdf>>
- SIDA STUDI. web que treballa en l'àmbit de la promoció de la salut sexual des de l'educació, la formació, la informació i la sensibilització, on hi activitats per treballar l'amor romàntic, les decisions sobre les relacions sexuals...
<<http://www.sidastudi.org/es/homepage>>
<<http://salutsexual.sidastudi.org/es/dinamica/como-son-mis-relaciones>>
<<http://salutsexual.sidastudi.org/es/dinamica/160119-el-amor-es->>>
<<http://salutsexual.sidastudi.org/es/dinamica/180123-mi-idea-el-amor->>>
<<http://salutsexual.sidastudi.org/es/dinamica/170111-canciones-de->>>
<<http://salutsexual.sidastudi.org/es/dinamica/160712-no-es-mi-decis->>>
<<http://salutsexual.sidastudi.org/es/dinamica/170124-cinef-rum-a-tr->>>
<<http://salutsexual.sidastudi.org/es/dinamica/170926-cinef-rum-tengo->>>