

Explorando la sexualidad

Mapa #7

El mundo de las relaciones



“
Colaboración especial
con Liv Kiilsholm

Índice

Grandes cambios nos esperan	3
El mundo sigue igual	4
En pareja somos dos	6
Posibles peligros	8
Abuso en pareja	9
Amistades	15
Cómo mantener relaciones saludables	16

Grandes cambios nos esperan

La adolescencia es una época de grandes cambios: hay menos interés en pasar tiempo con nuestra familia y limitamos nuestras amistades.



También es una época en donde nos dejan más tareas y los exámenes se ponen difíciles.

Vamos encontrando nuestros intereses: deportivos, artísticos o académicos, pensando en nuestro futuro y qué queremos ser cuando terminemos el colegio.

🌟 Todos estos cambios, y más, hacen parte del desarrollo de nuestra personalidad.

Puede ser difícil balancear todas esas facetas de la vida, pero hay diferentes cosas que podemos tener en cuenta para que sea más fácil manejar estas relaciones.



El mundo sigue igual

Al iniciar una relación de noviazgo, es muy emocionante; mariposas en el estómago y todo. Pensamos día y noche en esa persona y solo queremos pasar tiempo con ella.



Una relación nueva nos abre el mundo a muchas experiencias emocionantes en donde creamos un lazo distinto a cualquier otro.

Pero, no es perfecta, va a tener sus retos. Aunque estamos iniciando esta gran aventura, no podemos olvidarnos de las demás personas en nuestra vida...

¡No te olvides
de mí!



Es importante dedicarles tiempo a nuestras amistades que han estado ahí antes de conocer a nuestra pareja, que nos apoyan y nos quieren.

También a tu familia y al colegio; estar en pareja no significa sacrificar todo lo demás.

¿Vale la pena perder materias o pelear con algún familiar por tu pareja?

Claro que no, y si tu pareja te apoya, tampoco va a desear que pasen estas cosas.



Tampoco podemos exigirle a nuestra pareja más de lo que puede o debe dar. Tú sigues teniendo tu propia vida y tu pareja también.

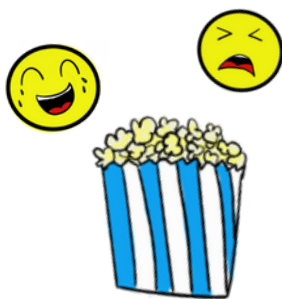
En pareja somos dos

A veces, dos personas se intenten volver una. No debemos olvidarnos de que somos dos personas distintas, con diferentes gustos, amigos, intereses, actividades, opiniones....

Las parejas no tienen que tener exactamente los mismos gustos e intereses y no tienen que coincidir en todo.

Podemos ser pareja y pasar tiempo aparte haciendo cosas que a cada uno le gusta o compartir con el otro algo nuevo, sin presión.

Que a uno le gusten las películas de terror y al otro de comedia no es tan grave; en lo que si debemos fijarnos es en los valores de cada uno.



Si mi pareja disfruta consumir marihuana, pero yo no estoy de acuerdo, debo establecer mis límites.

No inicio una relación para cambiar a la otra persona o para dejar de lado mis valores.

Si los gustos o valores de la la otra persona se pelean con los míos, lo debo tener en cuenta para tomar la decisión de iniciar o terminar esa relación.

Posibles peligros

* Ciber pareja

¿Alguna vez te ha pasado que una persona atractiva te agrega o te empieza a hablar por redes?

¿Es demasiado bueno para ser real?

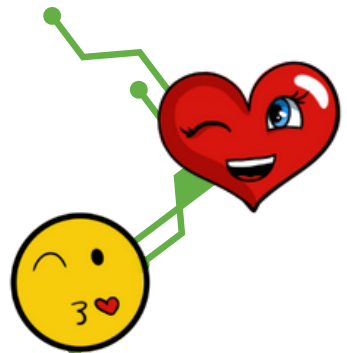


Hay personas en nuestras redes sociales que se hacen pasar por otras; pueden buscar imágenes de personas jóvenes en Google y crear un perfil falso, o copian el perfil de una persona real para que sea más creíble.



Sea como sea, es importante que tengamos esto en cuenta, especialmente que esas personas falsas tienden a ser adultos buscando manipular.

Lo ideal es solo añadir personas que conozcamos en vida real o que sean conocidos de algún amigo, alguien que han visto en carne y hueso.





Lo mismo aplica para una posible pareja. Y eso no significa conocerla virtualmente y después ir a conocerlo en persona para ver si es real.

Ir a cualquier lado con alguien que conocimos solo por redes puede ser increíblemente peligroso.

Si queremos conocer a más personas y ampliar nuestro círculo social, podemos llevar a cabo distintas actividades fuera del colegio, en donde podemos conocer a personas de nuestra edad.



Buscar pareja tiene sus retos, que saber si es real o no, no sea uno de esos.



Abuso en pareja

El abuso dentro de una relación es muy común y afecta a cualquier tipo de pareja, de cualquier edad, sin importar orientación sexual o género.



Hay diferentes tipos de abuso, los más comunes son emocional y físico, te dejamos una tablita para que conozcas todos.

Emocional	Actitudes, comportamientos, y comunicación basada en la humillación, el control, la hostilidad, denigración, dominación, intimidación, amenaza de violencia y los celos.
Sexual	Uso de fuerza física como empujar, golpear, patear, morder; quitar medicamentos/hormonas; no dejar dormir a la pareja; encerrarla, etc...
Físico	Violar, forzar el sexo con terceros, exponerle al VIH o a otras infecciones de transmisión sexual.
Económico	Controlar el dinero y los recursos, robar, el robo de identidad.
Cultural/ Identidad	Usar la raza, la clase, la edad, el estatus de inmigración, la religión, la habilidad física, el idioma y/o la etnicidad de su pareja para hacerle daño. Amenazar con revelar la orientación sexual, la identidad de género, estatus de VIH.

La violencia sexual puede ser complicada porque se asume que si no se realizan actos sexuales con la pareja, no la quiere.



O porque sea su pareja, ya no hay que pedir consentimiento. ¡Esto es falso!

El abuso emocional es más complicado porque no quedan marcas en el cuerpo.

Decirle que tiene que llegar a la casa a las 6:00 pm en punto, dejar prendida la ubicación en el celular, tener que responderle de una los mensajes, impedir que salga con ciertas personas... Y, si no hace todo esto, le termina: todo esto es abuso.



El abuso se puede dar de manera abierta, con chistes o con el pretexto de que es para proteger.



También puede decir cosas como, “no es que desconfíe de ti, es que no confío en las demás personas” o “lo hago por tu bien, porque te amo”.



Estas son algunas frases que pueden escucharse en una relación de abuso. ¿Alguna vez te han/has dicho algo similar?

¿Por qué sigues en línea a esta hora?
Si no es conmigo, ¿con quién hablas?



Les haces más caso a tus amistades que a mí.

No quería hacerte daño. Sabes que lo hago porque te quiero.



Hola bebé, ¿qué te pusiste hoy? Sabes que no me gusta que los demás vean lo que es mío. Manda fotito para darte el ok.

Me dejaste en visto. Contéstame, acuérdate de las fotos tuyas que tengo...



¿Dónde estás? ¿Quién te dio permiso para salir?

No quiero que te veas más con esa persona, no me gusta.



¡Ahora es tu turno de identificar los tipos de abuso! Utiliza la tabla como guía. Las respuestas correctas se encuentran al revés.

Situación #1:

Catalina y Laura son pareja, están en casa de Laura, Catalina empieza a tocar a su novia en lugares donde no se siente cómoda. Laura pide que vayan más lento. Catalina le dice, “sé que te gusta” y sigue. Laura demuestra su disgusto, pero Catalina la ignora.

Situación #2:

Samuel ha visto que su novia Carla tiene poca paciencia y no controla su enojo. Él ha sufrido por esto; ella le ha dejado marcas de arañazos en los brazos e inclusive le ha pegado cachetadas y patadas cuando discuten. Carla siempre se disculpa, llorando y Samuel la perdona.

Situación #3:

Esteban y Mateo son pareja, viven juntos y los dos trabajan. Concuerdan en hacer una cuenta compartida y Mateo se encarga de los gastos del hogar. Un día, Esteban intenta sacar dinero, pero le rechazan la tarjeta. Llama a Mateo y le dice que, para ahorrar más, él va a ser el único que va a manejar la cuenta y que le debe pedir permiso si necesita comprar algo.

Situación #4:

Felipe invita a Daniela lugares bonitos y le lleva detalles, pero ella debe seguir sus reglas. Daniela no puede tener amigos hombres, si sale debe estar en casa a las 10pm, y debe avisarle dónde y con quién anda. Ella pasa mucho tiempo en casa para evitar problemas. Cuando no cumple con alguna regla, Felipe le saca en cara las cosas que hace por ella, amenaza con terminar y ha amenazado con lastimarse si ella le termina.

Situación #5:

Pablo y Juanita son pareja, Pablo es cis y Juanita es trans. Pablo ha apoyado a Juanita durante su transición, pero en una pelea, él amenaza con contarle a sus amigos que Juanita es trans si ella le termina. Juanita se queda con Pablo, a pesar de los problemas que tienen, por temor a que su condición de género sea revelada.



#1 Sexual, #2 Físico, #3 Económico, #4 Psicológico, #5 Identidad

Amistades

También es posible tener una relación de abuso entre amistades: porque te intentan controlar, te hacen sentir mal o porque ejercen presión sobre ti para hacer cosas que no quieres.

Debemos aprender a soltar a esas personas que nos hacen daño y tener claro quiénes somos.



Antes de salir, tenemos que establecer nuestros límites; “No voy a: tomar, probar sustancias, irme con un desconocido; pero si voy a: bailar, quedarme con mis amigos, hacer amigos nuevos”.

Cómo mantener relaciones saludables

La **comunicación abierta**, establecer límites, mantener una relación recíproca, conocer bien a la persona antes de iniciar el noviazgo, tener en cuenta el consentimiento sin importar el tiempo que lleven y mantener una buena relación con amistades y familiares que nos apoyan.

De estas, la que resalta es la comunicación. Cuando logramos comunicar qué queremos o qué no queremos, nos estamos cuidando y ayuda a que los demás nos conozcan.



Pueden ser oraciones cortas que dejan claro lo que queremos. También podemos comunicar ideas más complejas:

“Cuando tú haces... me hace sentir... y me gustaría...”.



La **reciprocidad** también es importante; si yo doy mi apoyo cuando mi amigo o pareja lo necesitan, espero que ellos también me puedan brindar el mismo apoyo.

Si yo los descuido, puede que ellos hagan lo mismo conmigo.

Es bueno cuidar y mantener nuestras relaciones, como si fuera un jardín; si yo riego mis matas, ellas me darán flores, si las descuido, se marchitan.



De la misma manera, debemos quitar las malas hierbas para que el jardín pueda crecer saludable.



Mantener buenas relaciones con las personas que nos rodean puede ser todo un reto, pero es uno que vale la pena.

El mundo de las relaciones



Texto: Shanon Joerns

Ilustración: Liv Kiilsholm y Shanon Joerns



Mi Cuerpo MK



micuerpomk



micuerpomk



micuerpomk.com



Mi Cuerpo ConSentido