

# QUINTO PASO: PROMOVRIENDO AMOR DEL BUENO

A lo largo de esta guía hemos tratado de deconstruir muchos estereotipos e ideas preconcebidas entorno al género, y también al amor. En este capítulo final nos planteamos otras alternativas más sanas de relacionarnos, desde la igualdad y el cariño, y sin violencia.

**La promoción de los buenos tratos, tanto a nivel afectivo como sexual, es una de las mejores formas de prevenir relaciones afectivo-sexuales abusivas. Desnaturalizando normas sociales sobre cómo debemos comportarnos, podemos llegar a ponerlas en cuestión, darnos cuenta realmente de lo que nos hace sentir mejor a nosotrxs y a lxs demás. De esta manera, podemos crear nuestra propia forma de relacionarnos sanamente, que no tiene por qué ser necesariamente monógama ni heterosexual.**

En este sentido, aunque no es el objetivo principal de nuestra guía, no podemos olvidar la importancia de tratar la salud sexual y reproductiva, así como la prevención de infecciones de transmisión sexual. Como docentes, es muy recomendable formarnos en estas cuestiones



Si crees que necesitas recursos para profundizar en una educación sexual integral y respetuosa con la diversidad, así como en la prevención de infecciones de transmisión sexual, te recomendamos que revises los siguiente materiales:

- Guías didácticas: Guías sobre derechos sexuales y reproductivos para las mujeres jóvenes <https://bit.ly/2VmPM0Z>
- Página web: Proyecto Sexpresan <https://bit.ly/3c8s4eX>

para poder orientar al alumnado a través de una educación sexual integral y respetuosa con la diversidad. Con la información correcta podemos ser un gran referente y saber qué aconsejar en cada momento al alumnado que lo necesite o demande.

Pensar en posibilidades de amar más libres y diversas también conlleva hacerse responsables de nuestros actos, partiendo del hecho de que cada persona es diferente, con distintas necesidades, y que todxs merecemos respeto, igualdad, no ser discriminadxs y contar con espacios de libertad y elección.

El primer paso para trabajar desde el buen trato ya lo hemos hecho: tomar conciencia de los mitos, estereotipos, asunciones y normas que existen en nuestra sociedad y también dentro de nosotrxs. Para el siguiente paso no existen fórmulas mágicas, sino que más bien cada unx, desde esta reflexión profunda, tiene que construir su propia forma de amor sano.



Collage realizado por el alumnado de 4º ESO de los IES Madraza e Hispanidad en el curso lectivo 2016-2017

## 5.1. Bases de los amores sanos

- **Respeto mutuo.** Ambas partes en una relación deben respetar y ser respetadas. Sin esta base, estaríamos más cerca de modelos de dominación y sumisión, que derivan en relaciones tóxicas.
- **Libertad y responsabilidad.** Es importante tener libertad para hacer lo que se quiera en una relación, siendo consciente de que nuestros actos tienen consecuencias.
- **Consenso.** Es la forma de acuerdo que encaja con las bases anteriores, teniendo las personas en la relación el mismo peso a la hora de decidir, escuchando y siendo escuchadas hasta llegar a un acuerdo común donde todos se vean representados.
- **Comunicación asertiva.** Supone expresar nuestros pensamientos y emociones de una manera clara y sin agresividad ni violencia.
- **Cuidado mutuo.** Aunque cada persona es diferente y puede tener sus propias necesidades, es esencial que el cuidado sea recíproco, para no generar dinámicas de desigualdad y dependencia.
- **Independencia.** Cada persona en una relación sana puede desarrollarse de manera

independiente, con sus propias actividades y gustos, que la hacen ser ella misma, con independencia de la relación. Debemos comprender que no es necesario hacer todo juntxs.

- **Corresponsabilidad.** En una relación sana, las tareas y responsabilidades, domésticas y no domésticas, se reparten de forma equitativa y consensuada.
- **Autonomía para decidir qué, cómo y cuándo.** Siendo sincerxs con nosotrxs mismxs sobre nuestras inquietudes y deseos, debemos tener la autonomía para escucharnos y comunicar de manera clara y empática lo que queremos en cada momento.
- **Empatía.** Ponerse en el lugar del otrx es esencial para poder comunicarse de una forma más sana y responsable.
- **Diversidad.** Entender que todxs somos diferentes y diversos, con nuestras propias necesidades y deseos, y que además tenemos el derecho a serlo.
- **Igualdad.** Entender que todxs tenemos los mismos derechos, y que aún existen muchos tipos de desigualdad, algunas muy visibles. pero otras no tanto.
- **Equidad.** Comprender que todxs no partimos desde el mismo punto, y que para llegar al mismo nivel de conocimiento, de libertades y de derechos, debemos revisar nues-

tros privilegios y darnos cuenta de que otrxs no tengan los mismos que nosotxs, pero que todxs merecemos estar al mismo nivel.



Te animamos a que trabajes estos principios y valores con el alumnado a través de canciones que los promueven. Te proponemos tres de ellas:

<https://bit.ly/21053wT>



- Vídeo: “Contigo” de La Otra:
- Vídeo: “Peras y manzanas” de Viruta FTM
- Vídeo: “Vengas cuando vengas” de El Kanka
- Vídeo: “Amar” de Pedro Pastor

## 5.2. ¿Cómo promover las relaciones afectivo-sexuales sanas?

Pensemos un momento ahora en las **competencias extracurriculares que son necesarias para poder construir nuestra propia versión de ese amor sano**. A continuación, enumeramos algunas de ellas, que si conseguimos transmitir al alumnado, sentarán las bases de cambios saludables en su forma de relacionarse.

- **Aceptarse a unx mismx**, para detectar cuando no nos aceptan como somos. Cuidarnos a nosotrxs mismxs y la relación con nuestro cuerpo y nuestro deseo antes que nada.
- **Aceptar a lxs demás** sin intentar cambiarlxs, para no crear expectativas irreales, ni soportar situaciones tóxicas con la esperanza de un cambio futuro por parte de la otra persona.
- **Saber pedir ayuda**, es decir, reconocer cuando necesitamos el apoyo de otrxs y expresarlo de forma clara, directa y asertiva.
- **Saber empatizar**, poniéndonos en el lugar del otro y entendiendo que todxs tenemos derecho a ser diferentes.



Fotografía realizada por el alumnado de 4º ESO de los IES Albayzín y Cartuja en el curso lectivo 2019-2020

- **Saber pedir perdón**, para aprender de nuestros errores e intentar resolverlos.
- **Saber comunicarnos asertivamente**. Expresar nuestros deseos, inquietudes, preocupaciones y también nuestros límites, de forma asertiva, siempre desde el respeto y la no violencia.
- **Saber quejarnos y saber recibir quejas**, siendo constructivxs, para ayudarnos mutuamente a crecer.
- **Saber consensuar**, es decir, no imponer criterios, sino llegar a acuerdos justos donde todas las opiniones son tenidas en cuenta.
- **Saber valorarnos**, para no tolerar comportamientos de otrxs que nos dañen.
- **Saber poner límites**, para no dejarse llevar por otrxs y perdernos a nosotrxs mismxs en el proceso.
- **Saber decir no**, sin miedo. Nuestras necesidades y deseos están por encima de agrandar a lxs demás. Asimismo, en las prácticas sexuales, tener en cuenta que siempre hay que consensuar con las personas involucradas: ¡sólo un sí es un sí!
- **Respetar los límites** de lxs otrxs cuando han sido expresados, y si no los sabemos: preguntarlos. Celebrar la independencia de lxs otrxs en las esferas de su vida de las que no formamos parte.
- **Autoconocerse**. Darse tiempo para unx mismx, para descubrir nuestros deseos, gustos y necesidades.
- **Aprender a disfrutar del tiempo a solas** con unx mismx, para no estar con personas “por estar”. Es importante darse cuenta de que somos suficientes por nosotrxs mismxs, y que nadie salvo nosotrxs mismxs va a llegar para darle sentido a nuestra vida.

- **Respetar el derecho a la desvinculación.** Cualquiera de las personas que participan en una relación tienen derecho a desvincularse de la misma sin frustraciones, vergüenzas o culpas.
- **Saber desvincularse de forma cuidadosa y responsable.** Es importante ponerse en el lugar de la otra persona, para así poder respetar sus tiempos, espacios y/o dolor.
- **Conocer y explorar nuestra sexualidad,** reconocerla en su diversidad y disfrutarla.
- **Reconocer y reivindicar nuestro derecho al placer** y el de lxs otrxs, respetando sus deseos, y expresando los nuestros de manera cuidadosa. Entender que, en una relación o acto sexual, las personas son responsables del bienestar y satisfacción de lxs otrxs.
- **Aprender que el amor no está solo en la pareja,** sino también entre amigos, entre familiares, con nuestras mascotas, etc. Si pasamos a entender el amor como una red, en lugar del “hilo rojo que une a dos personas”, será mucho más difícil llegar a una situación de aislamiento, a la vez que promoveremos nuestra autonomía.

Después de todos estos consejos, es el momento de trabajar nuestra propia estructura personalizada de amor sano. **Proveyendo al alumnado de estas herramientas, recursos y competencias, no solo colaboraremos a contrarrestar la influencia de normas sociales, mitos y estereotipos que nos limitan, sino que formaremos a personas para relacionarse de forma sana y respetuosa. Trasladando al alumnado herramientas para que aprendan que existen numerosas formas de vivir la masculinidad, la feminidad u otras posibles maneras de estar en el mundo, estaremos contribuyendo a construir personas más libres y respetuosas.** De esta manera, también sentaremos las bases contra la violencia y la discriminación.

Todo esto supone un gran reto para el sistema educativo ¿te animas a ponerlo en marcha?



Para trabajar en el aula sobre relaciones afectivo-sexuales sanas te proponemos que visites dos de los recursos en los que nos hemos inspirado para construir este último apartado:

- Guía didáctica: Guía de los buenos amores <https://bit.ly/2T0w0qp>
- Página de Facebook: Proyecto CuentAmores <https://bit.ly/2w63YRz>