

# 10

## El amor en Pareja

EL AMOR ES UNA EXPERIENCIA VITAL, UNA ACCIÓN Y UNA ENERGÍA QUE MUEVE EL MUNDO. ABARCA MUCHOS ASPECTOS DE LA VIDA Y ADQUIERE FORMAS MUY DIFERENTES: LAS AMISTADES, LOS VÍNCULOS FAMILIARES, LA PAREJA, LA RELACIÓN CONTIGO MISMA, CON LA NATURALEZA, CON LA VIDA...



La pareja es una de las muchas formas que puede adoptar el amor. **Cuando se basa en el buentrato, el amor y el deseo compartidos**, puede convertirse en una hermosa experiencia de acompañamiento mutuo y crecimiento, sea cual sea el tiempo que dure. No es la única posibilidad para dar y recibir amor ni para compartir o convivir. Diversos estudios han demostrado que, mientras para algunas personas la pareja contribuye a su felicidad y salud, en otros casos se convierte en una fuente de sufrimiento, como ocurre cuando hay maltrato o desigualdad<sup>1</sup>. Por esta razón, cada vez hay más mujeres que sólo se emparejan si encuentran a una persona con quien pueden compartir de una forma equilibrada y feliz<sup>2</sup>. También han aumentado los hogares formados por una sola mujer (con o sin sus hijos/as), así como la convivencia entre amistades o con familiares más allá de la pareja.

En todo caso, tanto si tienes pareja como si no, un gran pilar para tu felicidad es estar a gusto contigo misma y hacerte cargo de tu propio bienestar. Y para eso es necesario conocerte y quererte bien, lo que te facilitará establecer relaciones saludables. En este sentido, **el feminismo ha aportado**



**El amor se construye y se transforma. Tiene que ver con lo que hemos aprendido y también con la forma como vamos evolucionando. Abrirse a otra persona,**

**mostrarte tal y como eres, disfrutar del encuentro y del placer, compartir y reservarse, asumir ciertas frustraciones, atravesar crisis, duelos y momentos de bienestar y malestar, sentirte cerca y alejarte, vivir apasionadamente y estar en calma, son parte de la experiencia amorosa. No podemos forzar la duración del amor, pero sí nutrirlo y, si se acaba, despedirnos de la mejor manera posible.**

**grandes reflexiones y transformaciones en nuestra forma de experimentar el amor, vincularnos y organizar nuestras vidas, ampliando nuestra visión y posibilidades.** Si encuentras con quien **disfrutar del amor y de la sexualidad** en pareja, verás que hay elementos que facilitan tus relaciones, mientras que otros las obstaculizan. En este capítulo, vamos a prestar atención a ambos.

1. [bit.ly/3FXtU0d](https://bit.ly/3FXtU0d). 2. [bit.ly/3rrm6zE](https://bit.ly/3rrm6zE)



*Hablar del amor exige hablar de la soledad. El amor, como vínculo, solo es posible entre seres que se asumen en soledad*



*No por ser libre el amor debe estar exento de compromisos. En el amor debe haber compromisos claros entre las personas.*

Marcela Lagarde, *Claves feministas para la negociación en el amor*



*Amar siendo libre: Yo no te necesito, te prefiero, te elijo.*

Walter Riso

## OBSTÁCULOS PARA LAS RELACIONES DE PAREJA SANAS

Vamos a ver a continuación qué típicas creencias y circunstancias dificultan establecer relaciones sanas y cuáles son sus “antídotos”:

### 1. MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO PATRIARCAL

A partir de canciones, refranes, cuentos, películas, etc., hemos ido construyendo una serie de mitos románticos que nos confunden y generan sufrimiento:

#### Mito 1 “Somos seres incompletos si no tenemos pareja o hijos/as”.

Esta idea te puede hacer sentir **miedo a la soledad** y dificultar tu capacidad para disfrutar de ti misma y de otros seres que amas más allá de la pareja. Incluso puede contribuir a que aguantes en una relación que no te hace bien. Por eso **cuestionar este mito** puede ayudarte a, si estás en pareja, **seguir sintiéndote completa en los momentos en los que no está a tu lado**. Y, cuando la mejor opción que te ofrece la vida es estar sin pareja, recuerda que **puedes disfrutar de tus amistades, familiares, actividades sociales o apoyando a personas que lo necesitan**. Amarte y valorar quién eres y lo que tienes te ayudará a apreciar la abundancia, la luz y el amor que hay dentro de ti en vez de enfocarte en las carencias.

#### Mito 2 “Tu felicidad depende totalmente de otra persona”.

Si buscas la felicidad fuera de ti, va a ser más difícil que la encuentres. Por el contrario, **puedes descubrir y cultivar por ti misma todo lo que te hace sentir paz y bienestar**. Te animamos a que des importancia a tus necesidades, criterios y anhelos y te dejes guiar por tu intuición e inteligencia.

#### Mito 3 “En algún lugar, hay una persona a tu medida que te está esperando: tu media naranja”.

Esta idea te puede llevar a poner demasiadas expectativas en la pareja, tratar de encajar en las de otra persona sin tenerte en cuenta a ti misma o evadirte ante las señales que te da tu cuerpo cuando alguien no te hace bien y tú te has empeñado en que sea tu “media naranja”. Un antídoto ante este mito es darse cuenta de que **en la vida hay muchísimas personas y que nadie ha venido a este mundo para adecuarse a las expectativas de otra**.

#### Mito 4 “El amor lo puede todo”.

Crear que querer a alguien es suficiente para que vaya bien la pareja te puede llevar a pensar que todo depende de lo que hagas o del amor que sientas. **Para que haya una buena relación, se necesitan dos personas dispuestas a cuidar de ésta**. Sin embargo, la actitud destructiva de una sola es bastante como para que la relación sea tóxica. Si hay maltrato, si los proyectos de vida son incompatibles, una de las dos partes no puede corresponder a la otra o si surgen otro tipos de desequilibrios sin solución, la mejor opción suele ser alejarse y soltar por el bien propio y por el de la otra persona. Porque la **esencia del amor tiene que ver con desear y facilitar la felicidad propia y ajena, así como con aliviar el sufrimiento**.

#### Mito 5 “El amor es sacrificio y entrega total”.

Si te fijas en películas, canciones o incluso algunos nombres femeninos (como Angustias), muchas veces **se espera que las mujeres hagamos sacrificios y nos entreguemos por completo a la otra persona, incluso a ciegas**, en nombre del amor. Por el contrario, está bien visto que un hombre vaya a lo suyo y se ocupe de satisfacer sus propias necesidades. Esta desigualdad nos puede hacer confundir el amor con la sumisión, y si nos sometemos, sufrimos. La entrega total y a ciegas contribuye a que te sientas abandonada, ya que suele llevarte a abandonarte a ti misma, con tus deseos, necesidades y anhelos. Además, dificulta que te ames y puedas amar con medida y de manera saludable. Ante esta creencia, un antídoto

consiste en darte cuenta de los límites del amor, de lo importante que es expresar lo que sientes y necesitas y tomar conciencia acerca de qué produce sufrimiento y qué contribuye a la felicidad.

#### **Mito 6 “Dos que duermen en el mismo colchón, son de la misma opinión”.**

Pensar que por estar en pareja hay que opinar igual, hacer todo conjuntamente y contarlo todo, sin guardar nada para una misma, implica ahogar la propia libertad y la capacidad para desarrollarse individualmente. Aunque no siempre sea fácil expresar lo que pensamos y acoger lo que es distinto a lo propio, **el amor sano requiere aceptar las diferencias y comunicarse con honestidad, respeto y empatía.**

#### **Mito 7 “Los amores reñidos son los más queridos”.**

Los amores imposibles y distintas escenas de violencia contra las mujeres aparecen en canciones, películas y dichos populares como si fueran románticos, pasionales y atractivos<sup>3</sup>. Por esta razón, si te descubres deseando a alguien que no te trata bien o que es un amor imposible, no seas dura contigo misma y recuerda que no puedes ser feliz junto a quien te daña. **Cuando el amor aprieta...¡No es tu talla!** Por el contrario, **cuando hay buentrato, te sientes tranquila y en paz.** Aunque te toque alejarte de los sentimientos que te mantienen cerca de quien te daña y renunciar al deseo hacia esa persona, un No a esa relación es un Sí a tu felicidad y a la posibilidad que entre otra persona en tu vida.

#### **Mito 8 “Los celos y el control son signos de amor”.**

Todas las personas podemos sentir celos en algún momento, pero eso no nos da ningún derecho a controlar a nadie. **Los celos son señales de miedo, inseguridad o posesividad.** Si se convierten en un problema en una relación, una posible solución consiste en buscar ayuda terapéutica. **Cuando se utilizan como excusa para controlar, manipular o dominar, no es amor, sino violencia.** Tanto en pareja como sin ella, tienes derecho a relacionarte con quien quieras y sentirte libre y tranquila.

#### **Mito 9 “Los hombres tienen más deseo sexual que las mujeres y no lo pueden controlar. Por eso las mujeres deben satisfacer el deseo de los hombres”.**

Este tipo de creencias se utilizan para mantener formas de dominación y tratar de justificar lo injustificable: la violencia sexual machista. Frente a ésta, sabemos que **tanto mujeres como hombres tenemos deseo sexual y éste no nos da ningún derecho sobre el cuerpo de otras personas.** Sólo cuando hay **deseo compartido** (jurídicamente se llama **“consentimiento”**), podemos hablar de relación sexual. Si te obligan, te manipulan o te engañan para que participes en cualquier actividad sexual que no quieres o hacen algo sin tu permiso que afecte a tu sexualidad (como quitarse el condón sin que te des cuenta), es violencia sexual<sup>4</sup>. En cambio, cuando hay deseo mutuo, es bonito y agradable disfrutar de lo que va apeteciendo a ambas partes en cada momento, respetando los ritmos y límites de cada cual.

#### **Mito 10 “El amor es absolutamente incondicional”.**

Crear que el amor no necesita ninguna condición para crecer implica no tener en cuenta los ingredientes que lo nutren. Ante esta idea, vemos que tenemos la **capacidad para amar incondicionalmente a una persona**, más allá de lo que haga. **Pero eso no significa que el amor florezca por sí solo, pues necesita unas condiciones para crecer y evolucionar.** Y esas condiciones consisten en dar y recibir buentrato.

**Si quieres más información sobre “Los mitos del amor romántico y su relación con la violencia de género”, te recomendamos este artículo de Raquel Herrezuelo Sáez en: <https://bit.ly/3D94R8F>**



*Saber situar el amor en nuestra vida y saber situarnos en el amor requiere un trabajo de crecimiento personal para no confundir el amor con otras cosas: la posesión, la opresión, la anulación, etc. Desarrollar en el día a día el arte de amar es entender el amor como un arte: el arte de compartir, de la armonía, de la creación.*

Fina Sanz, *Los vínculos amorosos*

3. Tienes un análisis de letras de canciones en “Bloque MP3 ¿Reproduces Sexismo? Mira, piensa y actúa” de la *Guía para Jóvenes sobre prevención de la violencia de género*, Instituto Canario de Igualdad, en <https://bit.ly/3ribcMI>

4. Ver “Despatriarcando Sexo”, en <https://bit.ly/3FXWYF2>



*Los amores que unen son regalos del universo para acompañarnos desde la libertad en distintas etapas del camino de la vida (...), sea lo que sea lo que ocurra, míralo como una oportunidad para seguir creciendo como persona y ser cada día más feliz, tú decides un amor sano que une, o un amor tóxico que ata.*

Madhu Roman,  
*Amores que unen, amores que atan. Una Guía para no sufrir en el amor*

## UN GRAN OBSTÁCULO PARA AMARNOS BIEN: EL MACHISMO Y SUS VIOLENCIAS

El machismo es un sistema social y de creencias que daña a mujeres y hombres de diferente manera, así como a toda la comunidad. La “punta del Iceberg” son las violencias que se ven (asesinatos, violaciones, golpes...), pero en la base de este problema social se encuentran todas las ideas, estructuras y prácticas que generan desigualdad social.

Las violencias machistas son aquellas ejercidas por hombres sobre mujeres debido a creencias y formas de actuar aprendidas, así como un deseo de mantener el control, dominar y poseer a la mujer como si fuera de su propiedad. Este tipo de actitudes se aprenden en familias, películas, cuentos, canciones, libros, vídeos, videojuegos, etc., donde se incentiva a los hombres a comportarse sin empatía y utilizar la violencia física, verbal, sexual, emocional y económica para alcanzar sus deseos sin tener en cuenta a otras personas.

La violencia de género no sólo tiene lugar en el ámbito de la pareja, sino en otros espacios como la calle, el ámbito laboral, el deporte u otros. Negar el machismo que hay, así como los daños que genera (incluyendo la violencia contra las mujeres), es otra forma de violencia que, por desgracia, ha aumentado en los últimos años. A pesar de esta tendencia, cada vez somos más las mujeres y los hombres que des-aprendemos lo que nos daña y aprendemos nuevas formas de encontrarnos y relacionarnos dejando fuera la violencia.



# 10 TIPS PARA DISFRUTAR MÁS DEL AMOR y las RELACIONES SANAS

EL AMOR ES POSIBLE Y CONTRIBUYE A LA FELICIDAD CUANDO NO SE CUELA LA VIOLENCIA. A CONTINUACIÓN, TE DEJAMOS ALGUNAS PISTAS PARA CONSTRUIR RELACIONES SANAS TANTO EN PAREJA COMO EN OTRAS FORMAS DE AMOR.

1

**EL AMOR ES PARA DISFRUTAR, NO PARA SUFRIR.**

Si el comportamiento de alguien te daña, tienes todo el derecho a decirlo, retirarte y protegerte ¡Tú decides con quién compartes tu tiempo!

2

**EL AMOR ES MUCHO MÁS QUE LA PAREJA.**

Todos los amores son importantes (familia, amistades, pareja; Naturaleza, a ti misma...). No necesitas una pareja para compartir y ser feliz.

3

**CONÓCETE, EXPLORA Y MÍRATE CON AMOR.**

Esto te ayudará a comprenderte con más profundidad a ti y a otras personas y te facilitará comunicar mejor lo que quieres y lo que no.

4

**BUSCA EQUIDAD Y EQUILIBRIO EN EL DAR Y RECIBIR.**

Escucha las señales de tu cuerpo para saber cómo te hace sentir cada persona y aléjate de machistas y vampiros emocionales.

5

**CON EL BUENTRATO POR DELANTE.**

Tú puedes cultivarlo en tus relaciones y juntarte sólo con personas que saben vincularse desde el respeto, el cariño, la valoración y el apoyo mutuos.

6

**EXPRESATE TAL COMO ERES.**

La autenticidad y sinceridad mezcladas con empatía te permiten mantener relaciones felices y estar en tu centro. Además, genera atracción.

7

**"TE AMO" NO ES "TU AMO".**

Nadie es propiedad de nadie. Si estás en pareja y entendéis la fidelidad como exclusividad sexual, la honestidad y la confianza mutuas son mucho más beneficiosas que el control de una persona sobre otra.

8

**¡QUÉ A GUSTO ESTÁS EN SOLEDAD!**

Conecta con todo lo que puedes darte y disfruta de ti misma. Eres un ser completo y digno de amor del bueno. Saber estar a gusto contigo te hace más fuerte y libre.

9

**TÚ DECIDES CON QUIÉN CONVIVIR.**

Si tienes pareja, puedes compartir tu hogar con ella, pero también puedes seguir viviendo sola o en compañía de otras personas. Todo depende de vuestros deseos compartidos y posibilidades.

10

**CUESTIONA LAS IDEAS Y BULOS MACHISTAS**

sobre las mujeres y la violencia que se ejerce contra nosotras. Aquí tienes información sobre mitos y realidades\*.

\*Ver pp. 24-27 en "Despatriarcando Parejas"  
<https://bit.ly/3E77eKi>





## DESMONTANDO MITOS

**PON EN RELACIÓN TU PROPIA EXPERIENCIA CON LAS REFLEXIONES ANTERIORES Y CONTACTA CON TU SABIDURÍA INTERIOR PARA CONTESTAR A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:**

De todos los mitos del amor romántico que hemos visto



*¿Cuáles crees que te han afectado más a la hora de aguantar una relación de maltrato o de no identificar la violencia?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mira los vídeos siguientes de Psico Woman



*¿Cómo aplicarías todo lo que dice y lo que hemos visto a la realidad que observas, otras escenas de películas, canciones, etc?*

Amor del bueno, Disney y Maltrato  
Dedicado al Sr. Grey, Edward y Hache (con cariño)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Imaginando

**Dibújate junto a una pareja imaginaria (o actual, si disfrutas ahora de una relación sana) que te acompaña de la manera que tú quieres... ¿Qué cualidades tiene?...**

Imagínate o representa con un dibujo o/y con palabras cómo te sientes con esa persona, qué cosas compartes y cuáles no, de qué forma os cuidáis mutuamente, cómo expresas lo que quieres y lo que no, de qué manera os comunicáis...

Si en algún momento quisieras volver a tener pareja  
**¿Qué pasos necesitas dar para construir una relación de pareja sana y basada en el buentrato?**

Y si no te apetece volver a tener pareja  
**¿Qué pasos necesitas dar para desarrollar el buentrato y el amor hacia ti misma?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Y AÚN HAY MÁS...

### No te pierdas estos videos

**Sin libertad no hay amor.** Instituto Andaluz de la Mujer

<https://bit.ly/3oeppsl>

**“Querernos bien”,** en el blog de Erick Pescador Albiach

<http://www.masculinidades.com/blog/querernos-bien>

**“Pepa y Pepe. La escalera cíclica de la violencia de género en la adolescencia”**

de Carmen Ruiz Repullo

<https://www.youtube.com/watch?v=lpaabDdQNO8>

**Cortometraje Sunshine: No confundir amor con abuso.**

<https://www.youtube.com/watch?v=eis6QZNIW3E>

### Guías y App

Canciones que reproducen el sexismo, los mitos del amor y las canciones que lo superan

**Sin machismo SI.** Gobierno de Canarias

<https://bit.ly/3o3Yy1L>

### Libros recomendables sobre el amor y la pareja

**Mujeres que ya no sufren por amor,** de Coral Herrera.

**Solas,** de Carmen Alborch.

**Los vínculos amorosos,** de Fina Sanz.

**Los límites del amor. Cómo amar sin renunciar a ti mismo,** de Walter Riso.

<https://bit.ly/3pdYGem>

### Revista Pikara Magazine

Artículos sobre el amor

<https://www.pikaramagazine.com/tag/amor/>



## CANCIONES

**“LA PUERTA VIOLETA”,** de Rozalén

<https://bit.ly/3FZ23N7>

**“ABRE TU MENTE”,** de Merche

<https://bit.ly/3E98fSm>

**“CONTIGO”,** de La Otra

<https://bit.ly/3rmXBUF>

**“DENTRO DE TI”,** de Rayden

<https://bit.ly/3d0lqHZ>

**“CANCIÓN SIN MIEDO”,** de Vivir Quintana

<https://bit.ly/3rivNRb>

**“ESA NO SOY YO”,** de Mari Trini

<https://bit.ly/3rn3b9s>