



*¿Y vos
cómo hacés el
amor?*

*La guía de los
buenos amores*



Presentación

Este folleto que tenés en tus manos, habla sobre una experiencia vital para millones de personas en el mundo, que les provoca emociones y sentimientos agradables, así como para hacerles la vida de cuadritos. Se trata del amor.

Está dirigido a todas aquellas personas que están dispuestas a revisar críticamente las ideas y los modelos amorosos que nos han inculcado desde la infancia, y que en muchos casos influyen de manera importante las decisiones que tomamos y el tipo de relaciones que desarrollamos a lo largo de nuestras vidas.

Junto a otros productos de comunicación, este folleto forma parte de la campaña “¿Y vos cómo hacés el amor?” que promueve el Programa Feminista La Corriente y cuyos principales lemas son:



*Quien sabe hacer el amor controla sus celos,
no tus amistades.*

*Quien sabe hacer el amor, acepta que no dura
para siempre.*

*Quien sabe hacer el amor, no lo ofrece a
primera vista.*

En una sociedad conservadora y machista como la nicaragüense, se reproduce una ideología amorosa que justifica comportamientos más bien abusivos como el control, el chantaje afectivo, la posesión e incluso la violencia machista en nombre del amor.

Con esta campaña queremos invitar a hombres y mujeres a reflexionar sobre estas ideas distorsionadas del amor y aportar a la construcción de nuevos valores para la construcción de relaciones amorosas, basadas en la libertad y el respeto hacia las personas con quienes establecemos vínculos afectivos.



Esperamos que disfruten y aprovechen este material y toda la campaña, para que todos los días aprendamos a hacer el amor.



¿Cómo aprendemos a amar?

No cabe duda que el amor o más bien los amores que experimentamos a lo largo de nuestras vidas, puede ser una experiencia maravillosa que nos hace ver la vida de colores, nos llena de energía, pues el amor es energía renovable y maravillosa.

A lo largo de la historia y en todas las regiones del mundo se han construido diferentes relatos sobre el amor que influenciados por la poesía, la música, los cuentos, los relatos míticos, los modelos religiosos, las tradiciones y un sinnúmero de creencias que cada sociedad construye, han perfilado unos modelos amorosos que se presentan como naturales y por tanto imposibles de modificar.

Frecuentemente los vínculos “amorosos” que establecemos hombres y mujeres, están basados en las dependencias y la promesa de fidelidad en el marco



de relaciones de pareja. El problema con este modelo es que convertir a la persona amada en nuestro único, o el más importante “proyecto de vida”, es perder el control sobre nuestras propias vidas y depositar en otra persona una carga muy pesada.

Nos han dicho y lo hemos creído, que el amor es un sentimiento que está fuera de nuestra voluntad y que por eso no sabemos cómo llegamos a querer a una persona que no nos quiere o que incluso nos desprecia. Es como si el amor viniera de otra parte y nos poseyera, convirtiéndonos en meras marionetas sin voluntad propia.

También nos han enseñado que entre amor y sufrimiento hay una relación inevitable. Sobre todo a las mujeres se les enseña a aguantar toda clase de abusos machistas en nombre del amor. Ya lo canta Maná: “el verdadero amor perdona...No abandona... No revienta como pompa de jabón”.





El amor romántico es una de esas versiones que ha producido la sociedad occidental, para darle un lugar preponderante al amor heterosexual, monógamo, ilimitado



en el tiempo y asegurado a través de la reproducción de los amantes unidos en matrimonio.



Pero estos aprendizajes sobre el amor, en nuestra cultura están diferenciados por género, es decir a las mujeres se les enseña a amar de una manera y a los hombres de otra. Desde muy pequeñas a las niñas les enseñan a soñar con un príncipe azul –no sabemos bien por qué azul y no de otro color– que un día de tantos las rescatará y las hará felices para siempre. Así, las jóvenes aprenden que tener primero un novio y después un marido, forma parte de su principal propósito en la vida.



Para conseguir ese amor eterno como canta Juan Gabriel, las mujeres deben hacer los máximos sacrificios posibles, esperar con paciencia, guardarse para el único amor de su vida, anteponer el bienestar de la persona amada, evitar reclamos innecesarios para no alejar al amado, y deben ser atentas, cuidadosas, tiernas y fieles.

¿Y cómo aprenden a amar los niños? De entrada ellos son los llamados a elegir a la princesa que será salvada gracias a su amor. Están autorizados culturalmente para tomar la iniciativa en la conquista y también en la ruptura de una relación. Exigen fidelidad absoluta a las mujeres, aunque han sido educados para diversificar sus amores cuantas veces sea posible.

Ellos también pueden ser unos románticos empedernidos y muchas veces lo son. Y pueden hacer sacrificios por amor, pero en caso de ruptura disponen de ciertos



privilegios que les permiten reacomodarse y salir a la búsqueda de nuevos amores rápidamente.

Romper con esa forma de amar que nos hace sufrir, que debilita nuestra autoestima, que refuerza la dependencia hacia otra persona, que fomenta toda clase de abusos de poder e incluso de violencia, no es imposible. Desde La Corriente queremos proponerte otras maneras de vivir el amor, de tal manera que sea una experiencia que nos permita crecer como personas.



El amor se aprende...

“Hacer el amor” es una frase común que utilizamos generalmente para referirnos a las relaciones sexuales; sin embargo, el amor es una experiencia que involucra distintos ingredientes y que se alimenta de las relaciones cotidianas que establecemos con las personas amadas.



Aunque nos guste la fábula de Cupido que fue por todo el mundo atravesándonos con la flecha del amor, las experiencias de amor son muy complejas y están sometidas a múltiples desafíos. Más vale que aprendamos a reflexionar sobre el amor, para que no seamos víctimas de toda clase de mitos, prejuicios y falsas expectativas.

Aprender a reflexionar sobre lo que nos han enseñado del amor, cuestionar los modelos amorosos que no contribuyen con el bienestar de las personas, ensayar nuevas prácticas amorosas, forma parte de un largo aprendizaje que nos ayudará a gozar más del amor.

El amor se hace con cuidado, ternura, cariño, confianza, sentido del humor y libertad. Y también el amor se deshace con violencia, control, celos, chantaje, exigencias, manipulación...



Quien sabe hacer el amor controla sus celos, no tus amistades

En esta campaña hablamos de los celos, porque están presentes en la mayoría de las relaciones de noviazgo y de pareja. El miedo a “perder” a la persona amada, lleva a muchos hombres y mujeres a controlar, perseguir, hostigar a la persona que supuestamente “aman”.

En pleno siglo 21 aún se escucha la frase: “Te celo porque te quiero”, que particularmente aplican los hombres sobre las mujeres. En nombre del amor se comenten toda clase de abusos que atentan contra la libertad y el derecho a la intimidad de la otra persona.

Revisar los celulares, pedir tus contraseñas de las redes sociales, decirte cómo debés vestirte; escoger tus amistades, impedirte



hablar con otras personas, todas son formas de control y sometimiento que nada tienen que ver con el amor.

Detrás de los celos está el miedo a perder a la persona amada, pero también son una manifestación de dominación. Quien cela, considera a la otra persona de su propiedad y por tanto no le reconoce como persona autónoma capaz de gestionar su propia vida.

Para tener relaciones amorosas saludables y placenteras, necesitamos curarnos de esa enfermedad cultural que son los celos y comprender que quien ama no controla, no amenaza, no agrede, no mata. Quien ama cuida, quien ama abraza, como dice una campaña contra la violencia machista de las feministas brasileñas.



Quien sabe hacer el amor acepta que no dura para siempre.

Es muy común que la gente enamorada desee que una relación amorosa dure para toda la vida. Nos apoyamos en las promesas de amor eterno que nos hacemos en un momento de euforia, o en las historias muchas veces idealizadas de nuestras abuelas y abuelos, e incluso de los amores adolescentes que suelen darse sin medida.

Sin embargo, te invitamos a ir más a fondo en la reflexión: El ideal del amor para siempre, nos puede llevar a sacrificar otros proyectos de vida y ponernos en función del ser amado, pero también nos puede llevar a obsesionarnos con otra persona aunque ésta ya no esté enamorada y quiera marcharse de nuestras vidas o terminar con este tipo de relación.



La realidad de muchas de las experiencias nos dice que las relaciones amorosas, como otras relaciones humanas, tienen sus ciclos, sus idas y venidas, sus momentos de intensidad y sus momentos de distanciamiento e incluso de final. Con el paso del tiempo y el propio ritmo de la vida cotidiana, los sentimientos amorosos se pueden agotar o simplemente transformarse en otro tipo de sentimientos que pueden ser de amistad.

El amor en pareja requiere de una disposición recíproca, que en ningún caso está determinada por el sacrificio y la entrega incondicional de una de las partes. Los buenos amores no exigen este tipo de ofrendas, sino la libre disposición de compartir momentos, experiencias, aprendizajes, cuidados, placeres.

Para saber hacer el amor necesitamos cuestionar el ideal del amor eterno y tratar de aceptar aunque nos cueste, que



no tenemos ninguna garantía de que la relación de pareja dure hasta la muerte. Es más saludable y realista aceptar que es más importante la calidad de las relaciones amorosas, que su duración en el tiempo y que si nos lo proponemos, siempre podemos tener nuevos y buenos amores.

Quien sabe hacer el amor no lo ofrece a primera vista

También quisimos hablar del amor a primera vista, porque detrás de esta idea se esconde una frecuente confusión entre atracción y amor. Siendo el amor una experiencia que requiere de conocimiento y negociación de intereses, no es posible que entre como el flechazo de Cupido sin que podamos hacer nada para evitarlo.

Lo que podemos sentir a primera vista es una atracción muy fuerte y seguramente a lo largo de nuestras vidas muchas personas



nos han provocado esta emoción; pero solo cuando conocemos y construimos una vivencia compartida con la otra persona, podemos saber si estamos haciendo el amor.

¿Qué podemos hacer?

Con esta campaña queremos proponerte que reflexionés a nivel personal, con tus amistades, con tu familia, sobre algunos ingredientes para hacer tu propia receta amorosa, incluyendo los siguientes:

- * Disposición para hacer el amor como un aprendizaje continuo.
- * La reciprocidad en el intercambio amoroso, compartiendo lo que sea posible y preservando la satisfacción de las propias necesidades y deseos.



- * No idealizar a la otra persona. Seamos conscientes de que todas las personas, incluyendo a aquellas que hemos decidido amar, tienen luces y sombras.
- * Promover la comunicación en nuestras relaciones, de tal manera que podamos construir y reconstruir acuerdos cuando creamos necesario. La buena comunicación, implica también aprender a escuchar, dejar de juzgar a la otra persona y pensar bien antes de hablar para no herirnos.
- * Aprender a negociar, sin sentirnos culpables cuando debemos poner ciertos límites para preservar nuestros propios intereses, necesidades y deseos.
- * Desechar todas las manifestaciones abusivas en nuestras relaciones,



teniendo plena consciencia que el amor y la violencia son incompatibles.

- * La pasión con todo y sus altibajos y el afecto son ingredientes que no deberían faltar si queremos disfrutar de una experiencia placentera.
- * No te olvidés que en las lides del amor, el humor es un súper ingrediente: Que te hagan llorar... pero de risa.



