



AMOR I SEXUALITAT

Power point realitzat gràcies a la llicència d'estudis concedida pel
Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya el curs 06-07



Estimem des de i amb el nostre cos

1

Estimem amb el sentiment, amb la intel.ligència i amb la voluntat

2

Ens estimem per poder estimar

3

Estimem comunicant-nos

4

Estimar és més que estar enamorat

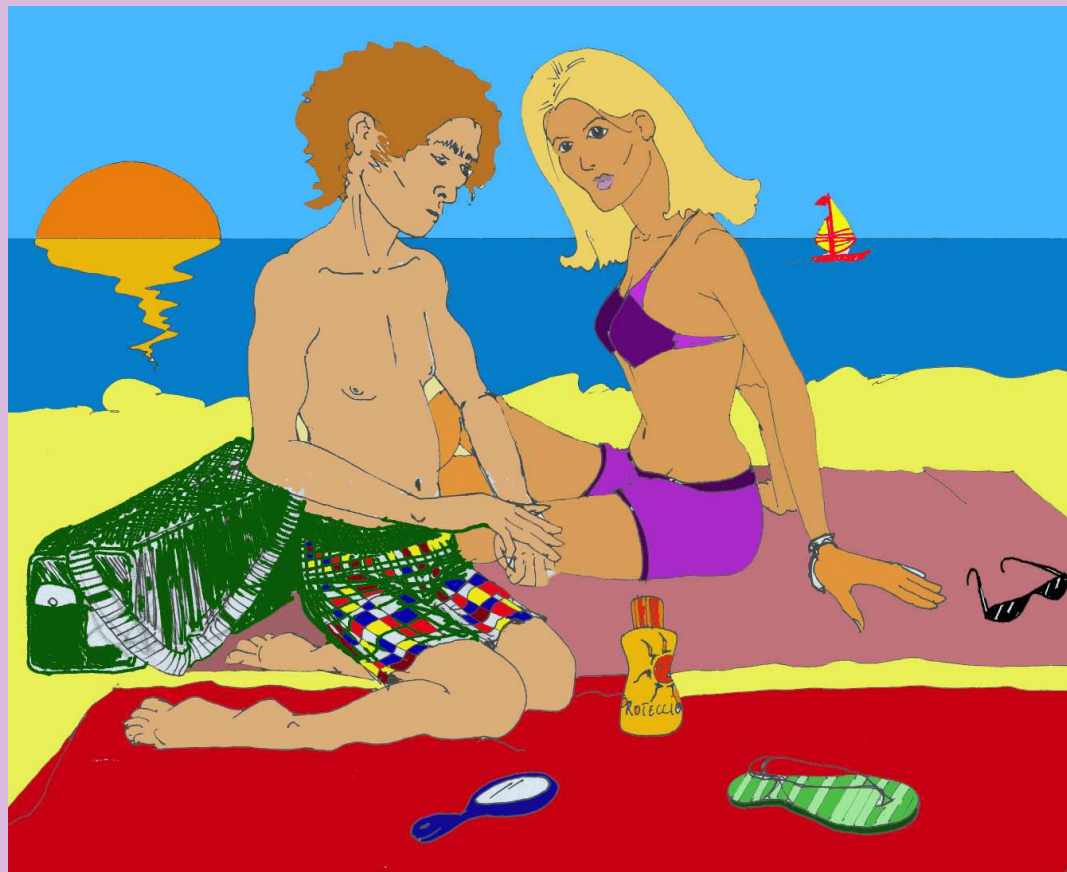
5

L'amor i la sexualitat van units

6

Estimem des de i amb el nostre cos

Estimem des de i amb el nostre cos, un cos que no es pot deslligar del nostre "jo" i tot allò que fem amb ell afecta la nostra persona.



- No seríem nosaltres sense el **nostre cos**. Ell ens acompanyarà tota la nostra vida; anirà canviant, però sempre formarà part de nosaltres.
- El nostre cos té **necessitats** i **possibilitats**. Tot el que fem amb ell deixa empremta en nosaltres.



- Té **necessitats**, cal cuidar-lo, sinó pot emmalaltir. Hem d'evitar extralimitar-nos, ja que tot el que és excessiu acaba essent perjudicial.
- Té **possibilitats**, ens permet moure'ns i comunicar-nos. Expressem les emocions i els sentiments amb gestos. Hi ha gestos de coneguts, gestos d'amics, gestos de promesos, gestos de parella estable.



Estimem amb el sentiment, amb la intel.ligència i amb la voluntat

Estimem i això, com a humans que som, afecta la nostra

Afectivitat: sentim

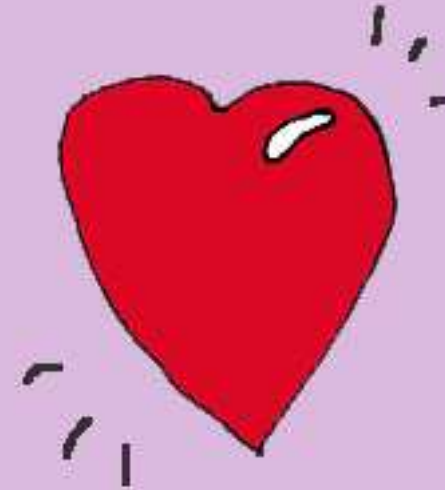
Raó: pensem

Voluntat: decidim



**Sentiments,
emocions,
allò que surt
espontàniament**

- Els impulsos i desigs no són bons ni dolents en ells mateixos; cal saber conduir-los. És el que fem quan sentim fam o set, per exemple.
- Les manifestacions de l'afectivitat sempre han d'estar basades en el respecte i l'amor mutus.



**Intel·ligència, raonament,
allò que penso per organitzar bé
els sentiments i decidir bé**

- Tot el que fem té conseqüències per a mi o per als altres. Res és indiferent.
- Amb la intel·ligència busquem el que ens “convé” i això no sempre coincideix amb el que ens ve de gust.



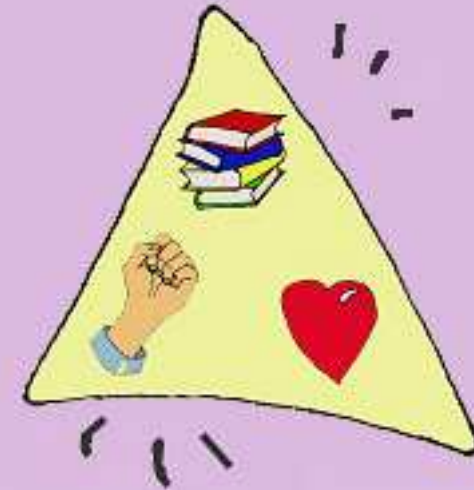
Voluntat,
allò que em fa portar
a terme el que he decidit

- Després de decidir em comprometo a tirar endavant allò que he vist.
- El compromís és una resposta sincera d'estimació.



L'equilibri entre el sentiment, la intel·ligència i la voluntat m'ajuden a ser feliç

- Puc estar content o no, però vull ser feliç, que és més important.
- Estic content si guanya el meu equip, sóc feliç si em sento estimat.
- Estic trist si suspenc un examen, sóc infeliç si no tinc cap fita important a la meva vida.

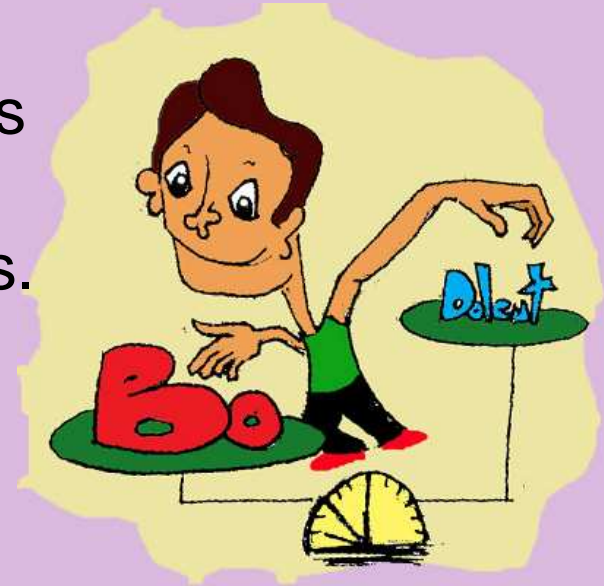


Ens estimem per poder estimar

Estimem l'altre des de la nostra **autoestima**, perquè és imprescindible per a relacionar-nos amb les altres persones i és especialment important quan sortim amb algú.



- És important **sentir-nos bé** amb **nosaltres mateixos**, acceptar-nos tal com som. Qui no s'accepta ell mateix difícilment acceptarà els altres.
- No podem perdre de vista que **som únics** en el món; hem de valorar el que hi ha de positiu en nosaltres i reconèixer les nostres limitacions.
- Cal valorar les persones per **qui són** i no pel que són capaços de fer o per la seva aparença física.



Estimem comunicant-nos

Estimem i per això confiem en l'altra persona, i aquesta confiança només és possible amb una **bona comunicació** i un **diàleg sincer**.



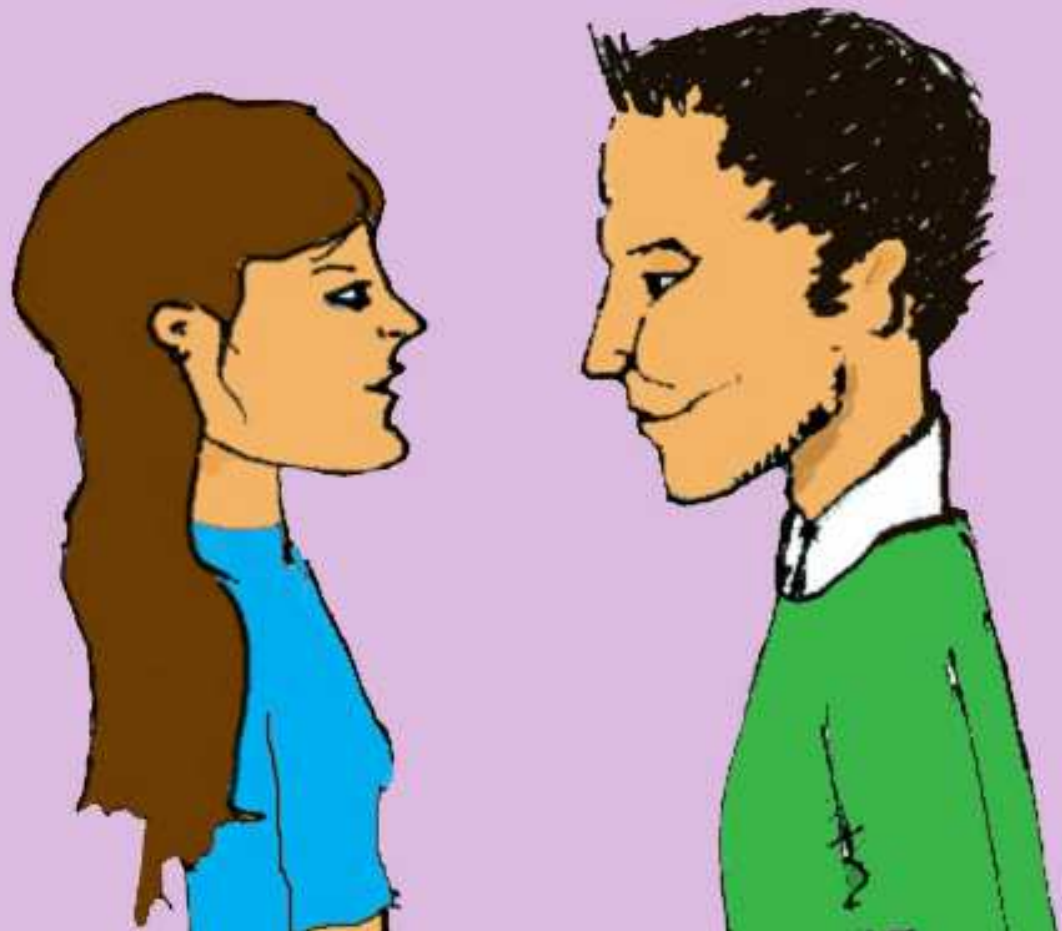
- Cal **expressar els sentiments** per a poder entendre l'altra persona. Cada persona és diferent i és molt important tenir en compte què és el que sent i el que vol.
- Per a una bona coneixença mútua, el **diàleg és essencial**; cal aprendre a respectar i a estimar l'altre tal com és.



- En els conflictes s'han d'**evitar les desqualificacions.**

Mai hauríem de dir:
“ets insensible!” o
“no escoltes mai
el que et dic”.

És important
aprendre
a parlar des del “jo”.
Quan “tu” fas...
“jo” em sento...



Estimar és més que estar enamorat

Estimem quan estem enamorats?

L'enamorament es troba al començament del procés d'estimació de la parella i necessita molta cura perquè esdevingui veritablement amor.



El procés amorós és una aventura amb diferents moments:

- 1 Atracció.**
“Té quelcom especial”
- 2 Desig.**
“M’agrada”



3 Enamorament.

És un sentiment fort que ocupa la ment i el cor. Hi ha un fort interès per l'altre i un desig profund de reciprocitat. També hi ha desencantaments i dubtes. "T'estimo"

4 Amor madur.

Implicació més forta de la intel·ligència i la voluntat. Es fan projectes comuns. "Em comprometo amb tu; desitjo fer-te feliç"



“L’enamorament és un **sentiment irreflexiu**: ens hem enamorat sense saber ben bé per què.

Cal passar a l’estimació, que és la **voluntat de fer estable**, superant les dificultats, aquest sentiment tan viu que se sent en l’enamorament.”

Lluís Armengol



L'amor i la sexualitat van units

“L'amor no s'entén com un efecte col·lateral del sexe, sinó que el sexe és una manera d'expressar l'experiència d'aquesta unió definitiva que es diu amor.”

Viktor E. Frankl



La sexualitat

- La sexualitat és allò que ens fa homes o dones i que comença fins i tot abans de néixer.
- S'expressa amb les carícies, la mirada, la tendresa, en el tacte, amb les paraules, les vivències en comú...



- La sexualitat inclou també l'acte sexual, però aquest n'és tan sols un aspecte. Són necessaris també l'amistat, la relació amb l'altra persona, la confiança, el fet d'estimar i sentir-se estimat, ser entès per algú a qui valoro, riure, conversar... amb l'altre.



La **sexualitat** fa possible:

- Tenir fills de forma responsable.
- Comunicar-se amb un altre.
- Transmetre afecte.
- Descobrir-se a un mateix tot descobrint l'altra persona.
- Donar i rebre plaer.



Característiques de la sexualitat:

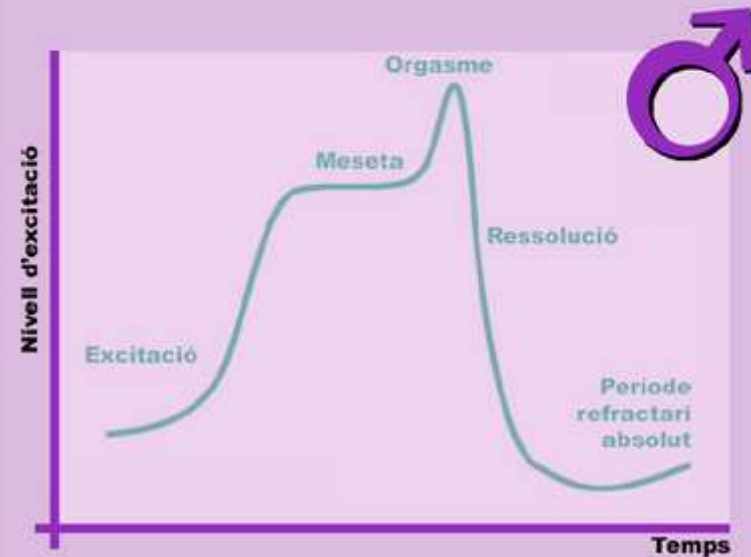
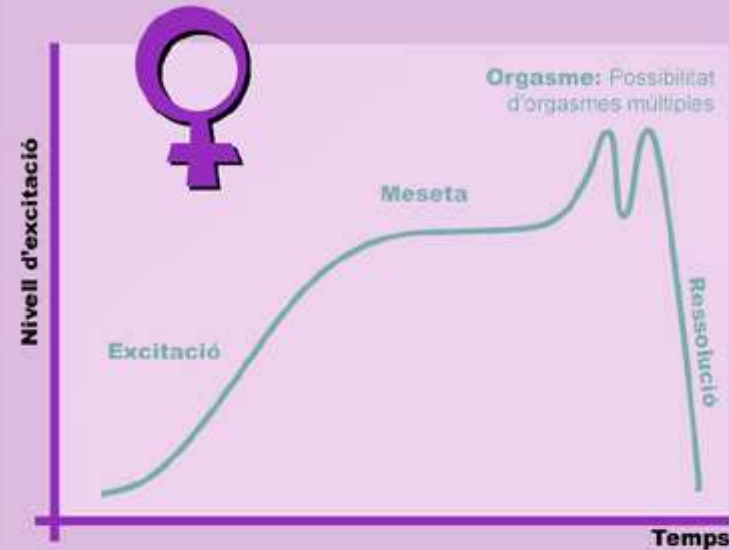
- Incideix en el nostre creixement com a persones.
- Afecta el nostre equilibri psicològic, afectiu i emocional.
- Fa experimentar plaer a través del cos i de tota la nostra persona.
- Ens permet apropar-nos i comunicar-nos amb l'altra persona.



Les relacions sexuals

Pel que fa a la resposta sexual cal tenir en compte que:

- La resposta sexual de l'home és més ràpida.
- La dona necessita més temps d'excitació per lubricar-se, per tal que la relació sigui més plaent.



- Una de les condicions perquè les relacions siguin satisfactòries és que l'ambient sigui de confiança i tranquil·litat.



- Quan la relació és molt precipitada, pot haver:

Por...

- Per no ser el moment adequat.
- Davant la possibilitat que els pares ho sàpiguen.
- A un embaràs.
- Al contagi d'una MTS.

Dubtes...

- Si no es coneix plenament l'altre.
- Respecte a saber si realment ha de ser aquella persona.

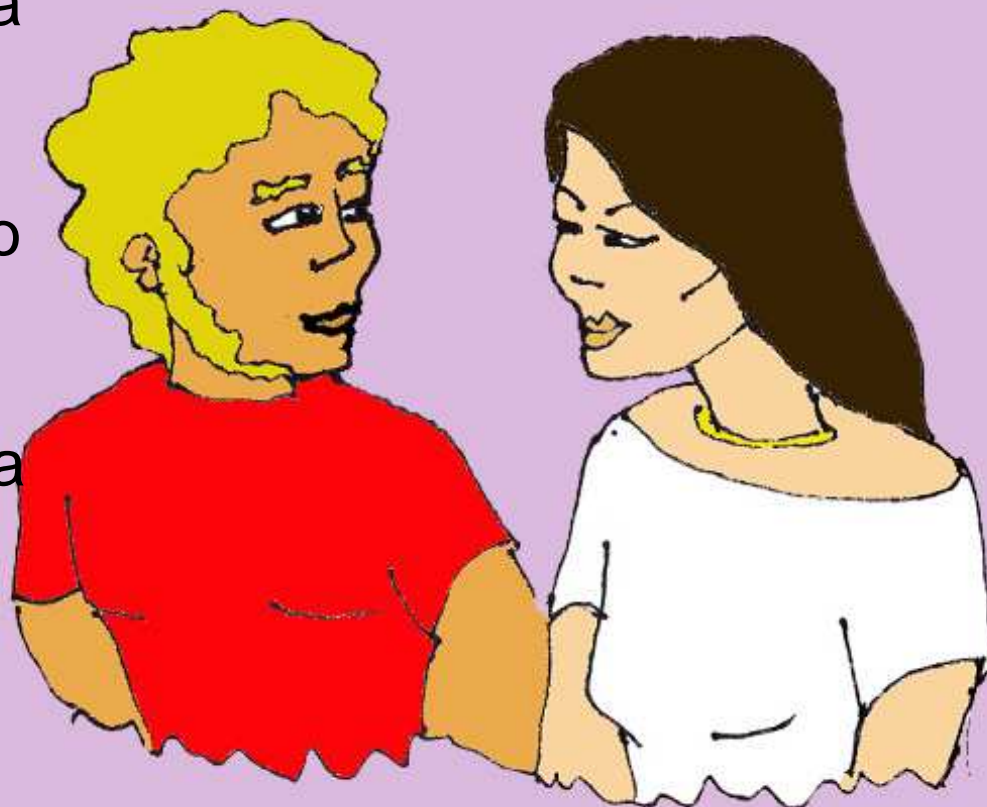


- La sexualitat necessita un procés, un creixement.
- No sempre són satisfactòries les primeres relacions.
- El que cal és un gran respecte per l'altre, pel seu procés.
- Cal estar preparat i conèixer molt bé l'altra persona.



- **Valorar la sexualitat**

La sexualitat és quelcom important. Si la valores bé, no voldràs que sigui com qualsevol altra cosa en la vida, preferiràs que sigui amb la persona que estimes, sense tensió, no a qualsevol lloc, quan estiguis preparat/da. Voldràs que sigui viscuda plenament.



- El fet d'esperar a tenir relacions sexuals completes i no precipitar-se aporta un sentit de novetat i il·lusió a la relació; ajuda a fer madurar l'amor.



- **La responsabilitat** davant les relacions sexuals és molt gran:
 - Possibilitat d'engendrar una nova vida.
 - Els sentiments d'ambdós queden implicats i certes decepcions costen molt de superar.



- “L’amor és la fita més elevada i essencial a la qual pot aspirar l’ésser humà... la plenitud de la vida humana està en l’amor i es realitza a través d’ell.”

Viktor Frankl





Crèdits

Contingut ■ **Mercè Lajara**, biòloga.
Professora de Ciències
Naturals a l'Educació
Secundària.

■ **Eva Marbà**, infermera.

Il.lustracions ■ **Toni Marbà**, dibuixant.

Revisió lingüística ■ **Glòria Farell**

Maquetació ■ **Mercè Agustí**