**Relações saudáveis e não saudáveis**

|  |
| --- |
| Ter um/a namorado/a pode ser um acontecimento verdadeiramente excitante, mas também um pouco assustador. Poderão surgir algumas dúvidas e preocupações:   * Será que ele/ela gosta mesmo de mim? * Será que vamos ficar juntos para sempre? * Será que devo confiar nele/a? * E se ele/a quiser ter relações sexuais? Devo ceder? Até quando devo esperar? * E se eu deixar de gostar dele/a? Como lhe digo isto? * Como resolver conflitos e discussões? * E se eu quiser terminar a relação? |

Ter este tipo de dúvidas é natural. É importante refletir bem sobre essas questões e discuti-las com o/a teu/tua namorado/a. Podes também falar com alguém mais velho e com mais experiência.   
  
**Também é importante sermos capazes de avaliar a “saúde” da nossa relação**. Só assim se conseguem identificar e resolver os problemas que possam existir.

**NUMA RELAÇÃO SAUDÁVEL…**

**O que se vê?**

* Risos.
* Demonstrações de afeto e carinho.
* O casal a divertir-se.
* O casal a apoiar-se mutuamente.
* O casal a tratar-se com respeito.
* O casal a fazer coisas em conjunto e também em separado.
* O casal a conviver com os seus amigos.

**O que se ouve?**

* + Risos.
  + Comentários positivos e de suporte.
  + Encorajamentos.
  + Elogios.

**O que se sente?**

* + - Alegria.
    - Confiança.
    - Respeito.
    - Independência.
    - Carinho.
    - Apoio.
    - Compreensão.
    - Satisfação e realização

**Nas relações saudáveis existe:**

* RESPEITO pelas opiniões de cada um.
* CONFIANÇA, mesmo que haja opiniões, comportamentos ou gostos diferentes.
* APOIO e entreajuda.
* SEGURANÇA e partilha de momentos livres de violência.
* HONESTIDADE e convivência sem julgamentos, manipulações ou insinuações.
* RESPONSABILIDADE e consciência pelos próprios comportamentos e atitudes.
* LIBERDADE pessoal, sem invasões ao espaço do outro e SEM VIOLÊNCIA.
* CONFLITOS E DESENTENDIMENTOS, que se resolvem através da NEGOCIAÇÃO e da procura conjunta de soluções, recusando sempre a violência.
* Algum CIÚME, sem nunca o utilizar como desculpa para agredir, magoar, assustar ou humilhar a outra pessoa.

**NUMA RELAÇÃO NÃO SAUDÁVEL…**

**O que se vê?**

* Um ou os dois elementos do casal assustados, com receio de fazerem algo que o outro não goste.
* Discussões.
* Reações ciumentas e despropositadas.
* Violência.
* Um ou os dois elementos do casal a controlar o que o outro faz, onde vai e com quem vai.
* Um ou os dois elementos do casal afastados dos amigos.
* Os elementos do casal demasiado dependentes um do outro.
* O casal a tratar-se sem respeito, nem afeto.

**O que se ouve?**

* Discussões.
* Choro.
* Insultos.
* Queixas.

**O que se sente?**

* Vazio.
* Receio.
* Tristeza.
* Desânim.
* Desespero.
* Raiva.
* Culpa.
* Controlo.
* Solidão.
* Mágoa.
* Insatisfação.

**Nas relações não saudáveis existe:**

* PODER, CONTROLO e INTIMIDAÇÃO, através de ações verbais ou físicas que causam medo.
* ISOLAMENTO e controlo dos passos, atividades e amizades da outra pessoa.
* NEGAÇÃO do impacto negativo que os comportamentos agressivos, intimidatórios ou violentos têm na outra pessoa.
* AMEAÇAS e PRESSÕES.
* VIOLÊNCIA física, verbal, emocional, psicológica, sexual e/ou financeira.