

LUCHAS RELACIONALES

UN ZINE
INFORMADO SOBRE EL
TRAUMA
QUE AFIRMA LA DIVERSIDAD
DE LAS RELACIONES

POR MEG-JOHN BARKER
TRADUCCIÓN: ALANA QUEER

CONTENIDO

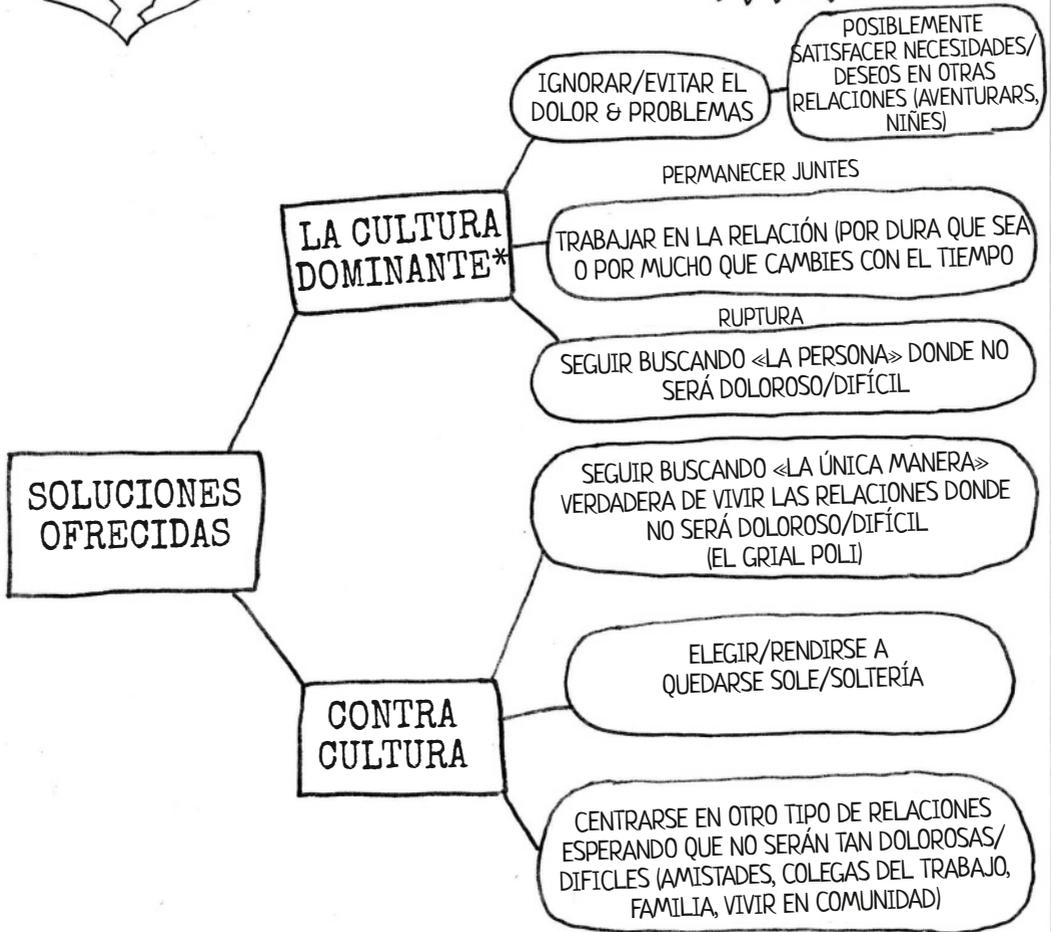
- 1 } INTRODUCCIÓN < EL PROBLEMA
- 2 } < POSIBLES SOLUCIONES
- 3 }
- 4 }
- 5 — TRAUMA RELACIONAL
- 6 — EXISTENCIAL
- 7 — SOCIO-CULTURAL
- 8 — RELACIONAL
- 9 — INTERIOR
- 10 — ¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?
- 11 — LA DIVERSIDAD DE LAS RELACIONES
- 12 — QUEDARSE SOLE & SOLTERÍA
- 13 — RELACIONES INSTANTANEAS O EVOLUCIONANDO
- 14 — RELACIONES EN SERIE O DE TODA LA VIDA
- 15 — ENTRE/MÁS ALLÁ DEL BINARISMO
- 16 — RELACIONES CONSENSUADAS/CONSCIENTES
- 17 — RELACIONES ARROMÁNTICAS Y ASEXUALES
- 18 — ANARQUÍA RELACIONAL
- 19 — TRABAJO SEXUAL Y RELACIONAL
- 20 — CONCLUSIONES
- 21 — MÁS INFORMACIÓN
- 22 — APOYA MI TRABAJO

INTRODUCCIÓN

EL AMOR
DUELE

EL PROBLEMA

RELACIONES SON
(MUY MUY) DIFÍCILES

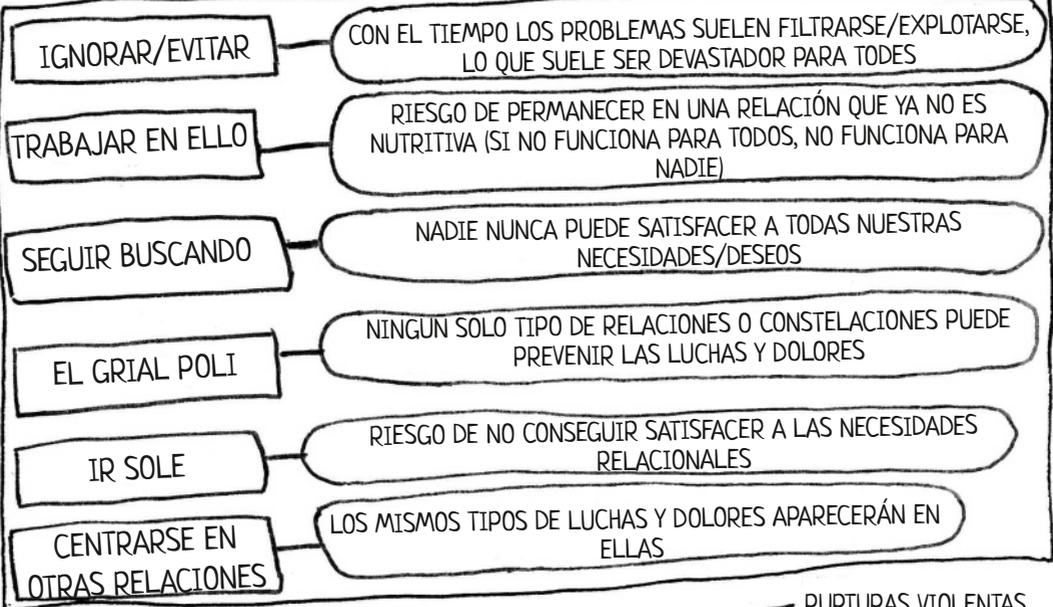


¿CUÁLES DE ELLAS HAS PROBADO?
¿HAY OTRAS EN TU VIDA/
COMUNIDADES?
¿CUÁL ES TU EXPERIENCIA?

*'CULTURA' EN ESTE ZINE PRINCIPALMENTE REFIERE A LA CULTURA DOMINANTE EN EUROPA OCCIDENTAL, AMÉRICA DEL NORTE Y CONTEXTOS SIMILARES

EL PROBLEMA GORDO

NINGUNA DE ESAS 'SOLUCIONES' HACE QUE LAS RELACIONES DEJAN DE SER DOLOROSAS/DIFÍCILES



DINAMICAS SIN
CONSENTIMIENTO
CONFLICTOS
INSOPORTABLES

CONSECUENCIAS TRÁGICAS

RUPTURAS VIOLENTAS
VERGUENZA Y UN
SENTIDO DE FRACASO

OPTIMISMO CRUEL (LAUREN BERLANT)

UN DILEMA EN EL QUE NUESTRO APEGO A ALGO NOS SOSTIENE AL MISMO TIEMPO QUE AMENZA NUESTRO BIENESTAR
POR EJEMPLO, ESTA RELACIÓN/MANERA DE RELACIONARSE

ALIVIA MI SOLEDAD, ME
VALIDA (AUTOESTIMA)
ME APORTA ESPERANZA

Y

CARGA A ESA PERSONA/ESAS
PERSONAS CON SATISFACER A
ESAS NECESIDADES

¿TE RESUENA ESTO?
¿CÓMO RESPONDISTE, POR EJEMPLO

- CULPARTE A TI MISMO
- EVITAR EL TEMA
- CULPAR A OTRE(S)
- RETIRARSE/RENDIRSE

ALTERNATIVA

LAS RELACIONES SON DIFICILES Y DOLORAS POR EL TRAUMA RELACIONAL

POR ESO NECESITAMOS UN ENFOQUE SENSIBLE AL TRAUMA PARA TODAS LAS RELACIONES

LA CULTURA DOMINANTE UTILIZA LAS LUCHAS EN LAS RELACIONES CONTRACULTURALES COMO EVIDENCIA QUE SON EQUIVOCADAS, Y VICEVERSA



NO ES NATURAL.
ES ANORMAL.
ES DEMASIADO COMPLICADO.
YO NUNCA PODRÍA.
DESTINADO AL FRACASO
¿¿¿Y QUÉ PASA CON LES NIÑES???



LAVADO DEL CEREBRO
PERSONA COMÚN/
PESADA
NUESTRA MANERA ES
MÁS EVOLUCIONADA/
LIBRE
LO VUESTRO NO ES
CONSENSUAL
Y, ¿QUÉ PASA CON LES NIÑES?

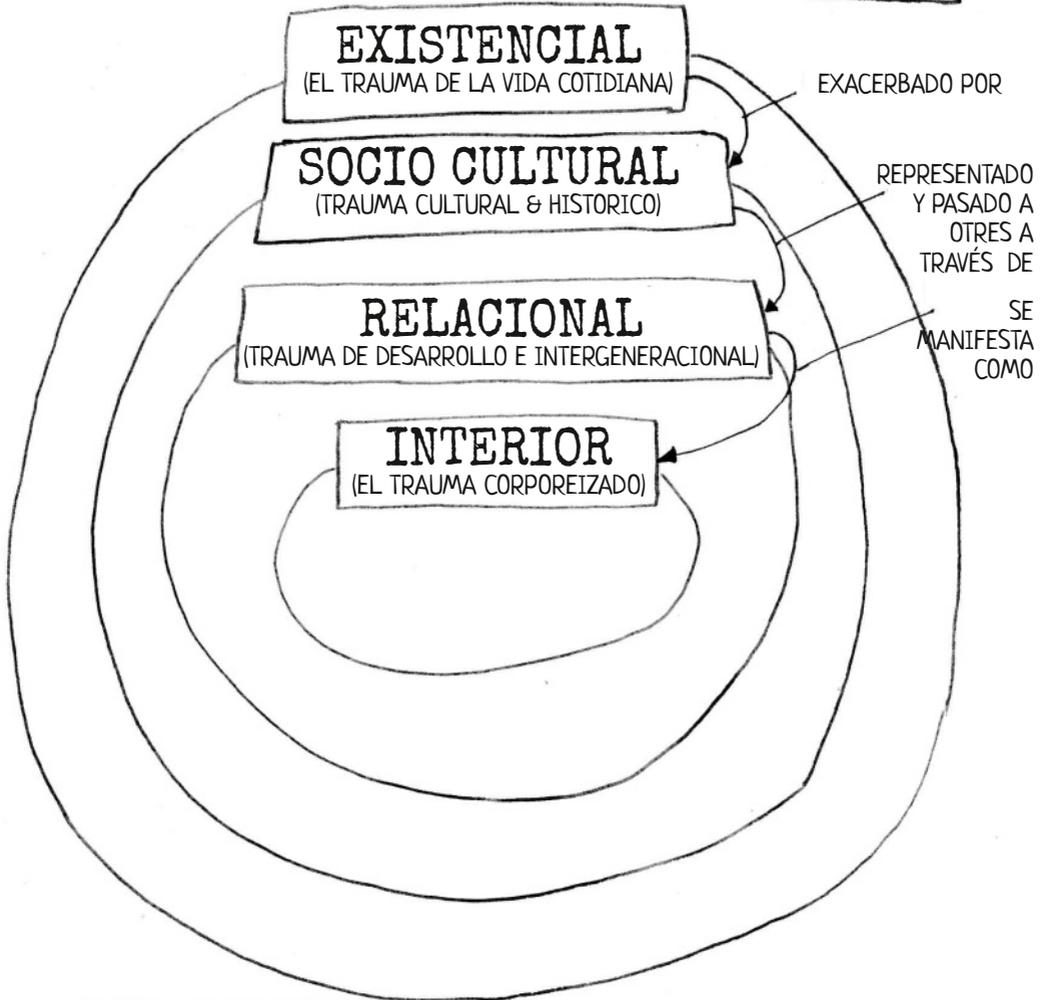
¡NO!

TODOS LOS TIPOS DE RELACIONES SON DIFICILES.
COSAS DISTINTAS FUNCIONAN PARA PERSONAS DISTINTAS EN MOMENTOS DISTINTOS.

NECESITAMOS UN ENFOQUE QUE AFIRMA A LA DIVERSIDAD, Y QUE AFIRMA LOS DIVERSOS TIPOS DE RELACIONES COMO IGUALMENTE VALIDOS

(COMO CON LOS GÉNEROS Y LAS SEXUALIDADES)

UN ENTENDIMIENTO MULTI-NIVEL DEL TRAUMA (RELACIONAL)

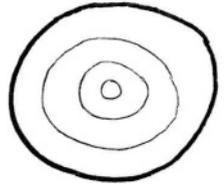


EXPLORANDO

- COMO EL TRAUMA (RELACIONAL) OCURRE EN TODOS ESOS NIVELES INTERCONECTADOS (PASADO Y PRESENTE)
- COMO LO PODEMOS AFRONTAR A LO LARGO DE TODOS LOS NIVELES AHORA,
- COMO PODEMOS CAMBIAR COSAS PARA EL FUTURO.

EXISTENCIAL

(EL TRAUMA DE LA VIDA COTIDIANA)



EN EL NIVEL EXISTENCIAL DEL SER HUMANO

- ESTAMOS INEVITABLEMENTE TANTO SOLES COMO EN RELACIÓN CON OTRES
- NECESITAMOS AMBAS: LIBERTAD Y DIGNIDAD Y SEGURIDAD Y PERTENENCIA

ESTAMOS EN UN ESTADO DE ANSIEDAD EXISTENCIAL

SI ESTOY LIBRE PODRÍA SIEMPRE HABER TOMADO OTRAS DECISIONES, POR EJEMPLO OTRAS RELACIONES O MANERAS DE RELACIONARME



TODO ES TEMPORAL, Y EN ALGUN MOMENTO TERMINA. ESTO ES ATERRADOR. MEJOR ME AFERRO/ NUNCA ME APEGO



IRVIN YALOM

PARA EVITAR A ESA ANSIEDAD, NOSOTRES O:
- PENSAMOS QUE NOSOTRES SOMOS ESPECIALES, O
- INTENTAMOS CONVERTIR A OTRES EN NUESTROS SALVADORES

¡EL INFIERNO SON OTRA GENTE!
SIEMPRE INTENTAMOS CONVERTIR A OTRES EN ALGO PARA NOSOTRES, O A NOSOTRES EN ALGO PARA ELLOS & ESO NO PUEDE DURAR POR EL TEMA DE LIBERTAD



TENGO RAZÓN, TÚ ESTAS EQUIVOCADO. TIENES QUE HACER LAS COSAS DE MI MANERA

¡ERES INCREÍBLE! QUIEN NECESITAS QUE SEA PARA QUE ME QUIERAS

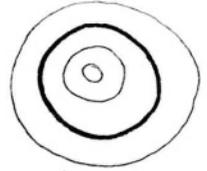


ASÍ INEVITABLEMENTE TERMINAMOS HACIENDO DAÑO A OTROS & SIENDO DAÑADOS POR OTROS

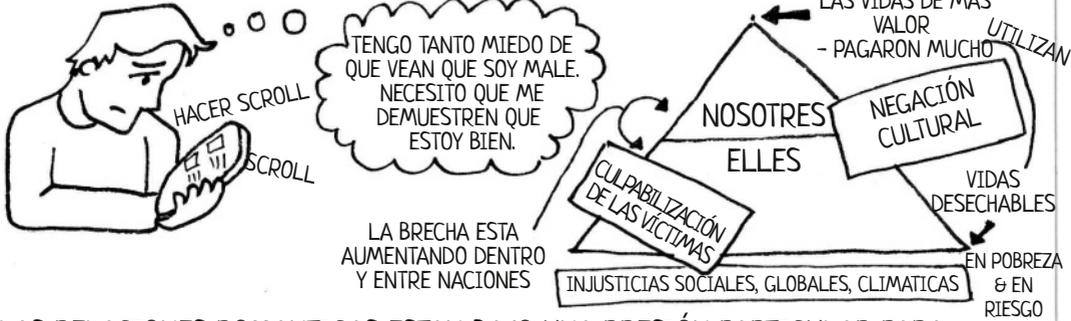
- ¿ESTO TE SUENA? ¿CÓMO?
- ¿POR QUE NO TODOS ADMITIMOS COMO DE DIFÍCIL SON LAS RELACIONES?
- ¿CÓMO PODRÍAMOS HACER LAS COSAS DE OTRA MANERA?

SOCIO CULTURAL

(TRAUMA CULTURAL Y HISTORICO)



CULTURAS INDIVIDUALISTAS INCENTIVAN ESAS MANERAS TRAUMATICAS DE TRATARNOS A NOSOTRES MISMES Y A OTRES.



LAS RELACIONES ROMANTICAS ESTAN BAJO UNA PRESIÓN PARTICULAR PARA SATISFACER A TODAS NUESTRAS (CONTRADICTORIAS) NECESIDADES

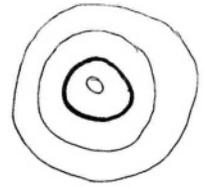


CUANDO FRACASAN EN SATISFACER A NUESTRAS NECESIDADES, FACILMENTE NOS ECHAMOS LA CULPA A NOSOTRES MISMES O A OTRES, EN VEZ DE A ESTA CULTURA.

- ¿ESTO TE SUENA? ¿CÓMO?
- ¿QUÉ IMPACTO TIENE?
- ¿CÓMO PODRÍAMOS HACER LAS COSAS DE OTRA MANERA?

RELACIONAL

(TRAUMA DE DESARROLLO E INTERGENERACIONAL)

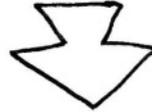


LOS MENSAJES CULTURALMENTE TRAUMÁTICOS SOBRE QUÉ TIPO DE PERSONAS Y COMPORTAMIENTOS SON VALIOSOS/ACEPTABLES, Y CUÁLES NO, SE TRANSMITEN A TRAVÉS DE LAS FAMILIAS

TRAUMA DE
DESARROLLO

EXPERIENCIAS
= DOLOROSAS EN LA
INFANCIA

+ FALTA DE CONTENCIÓN Y
AUDICIÓN DE ESTAS
RUPTURAS SIN REPARAR



- (ALGUNAS) DE NUESTRAS EMOCIONES SE VUELVEN INSOPORTABLES PARA NOSOTRES
- BUSCAMOS LO QUE NOS FALTABA O LO QUE PERDIMOS EN LA INFANCIA EN NUESTRAS RELACIONES DE ADULTAS
- PUEDE QUE REPETIMOS PATRONES DEL PASADO
- DESARROLLAMOS ESTRATEGIAS DE SUPERVIENCIA QUE SE INTERPONEN A LA INTIMIDAD Y AUTENTICIDAD

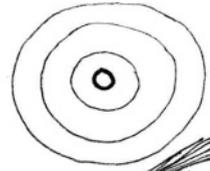


- ¿ESTO TE SUENA? ¿CÓMO?
- ¿QUÉ IMPACTO TIENE?
- ¿CÓMO PODRÍAMOS HACER LAS COSAS DE OTRA MANERA?



INTERIOR

(TRAUMA CORPOREIZADO)



LOS TRAUMAS CULTURALES Y DE DESARROLLO QUEDAN GRABADOS EN NUESTRO CUERPO

DESARROLLAMOS ESTRATEGIAS DE SUPERVIENCIA QUE SE CONVIERTEN EN HABITOS RELACIONES, POR EJEMPLO



 <p>FIGHT (LUCHA)</p> <ul style="list-style-type: none">- ECHAR LA CULPA A OTROS- EXIGIR QUE SATISFACEN A NUESTRAS NECESIDADES Y DESEOS- CONTROLAR TODO	 <p>FLIGHT (HUIDA)</p> <ul style="list-style-type: none">- EVITAR A NUESTROS PROBLEMAS- MANTENERSE OCUPADO- MANTENERSE DISTRAIDO
 <p>FAWN (ADULAR)</p> <ul style="list-style-type: none">- CONVERTIRSE EN LO QUE QUIEREN LES DEMÁS- MANTENERLES A GUSTO- APLACAR Y COMPLACER A LA GENTE	 <p>FREEZE (CONGELARSE)</p> <ul style="list-style-type: none">- RETIRARSE EN SI MISME- ESCONDERSE- RENDIRSE

LAS 4F

TODOS NOS IMPIDEN SER **REALES** Y **CERCANES** CON OTROS

PONEMOS EN PRIMER PLANO PARTES DE NOSOTRES QUE APRENDIMOS QUE ERAN APROBADAS, O QUE NECESITÁBAMOS SER PARA SOBREVIVIR.

REPUDIAMOS PARTES QUE APRENDIMOS QUE ERAN INACEPTABLES O QUE ERA PELIGROSO SER (NOS HICIERON SER ANIQUILADES O ABANDONADES)

ESTO SE REFLEJA EN NUESTRAS RELACIONES, POR EJEMPLO, ESTAMOS

- ATRAIDES A CUALIDADES QUE REPUDIAMOS EN NOSOTRES MISMOS
- ATRAIDES A RELACIONES EN LAS QUE PODEMOS SER NUESTRAS PARTES REPUDIADAS Y POR FIN (PODEMOS ESPERAR) SER CONTENIDAS Y ESUCHADES
- ATRAIDES A RELACIONES QUE NOS MUESTRAN QUE SOMOS TODAS LAS PARTES ACEPTABLES Y NINGUNA DE LAS PARTES INACEPTABLES.

- ¿ESTO TE SUENA? ¿CÓMO?
- ¿QUÉ IMPACTO TIENE?
- ¿CÓMO PODRÍAMOS HACER LAS COSAS DE OTRA MANERA?

¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?

LA TAREA NO ES:

- MANTENER LA RELACIÓN JUNTA A TODO COSTE
- ENCONTRAR 'LA PERSONA'
- CAMBIAR EL ESTILO DE LA RELACIÓN

LA TAREA ES:

- DARSE CUENTA Y NORMALIZAR LA ENORMIDAD A LA QUE (TODES) NOS ENFRENTAMOS Y LO PROFUNDAMENTE DESAFIANTE QUE ES
- PERMITIRSE Y SENTIR EL DOLOR DE TODAS NUESTRAS RELACIONES NO RESUELTAS (EN VEZ DE CULPARNOS O CULPAR A LES DEMÁS, EVITAR O RETIRARSE)
- ABRAZAR NUESTRO PROPIO VIAJE A LO LARGO DE LA VIDA APRENDIENDO A AMAR/ RELACIONARNOS

EN VEZ DE

¿QUÉ RELACIÓN/TIPO DE RELACIÓN?

¿QUÉ PODEMOS APRENDER DE - Y PARA - TODAS LAS RELACIONES/ TIPOS DE RELACIONES?
¿PARA UNA MANERA DE RELACIONARNOS MÁS SENSIBLE AL TRAUMA?

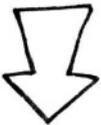
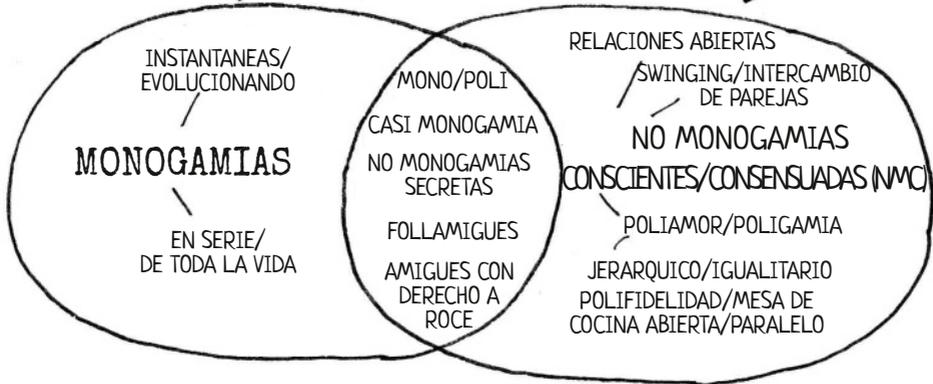


LA DIVERSIDAD DE LAS RELACIONES

NO HAY MEJOR O PEOR
TODAS SON VALIDAS

QUEDARSE
SOLE &
SOLTERÍA

HONRAR LO QUE
TODAS PUEDEN
OFRECER



RELACIONES
ARROMÁNTICAS
& ASEXUALES



¿DONDE TE SITUAS A TI
EN ESTO?
¿QUIZÁS EN OTROS
LUGARES O EN
MÚLTIPLES LUGARES?
¿ESTO HA CAMBIADO
CON EL TIEMPO?
¿PODRÍA CAMBIAR
OTRA VEZ?

ANARQUÍA
RELACIONAL

TRABAJO
SEXUAL Y/O
RELACIONAL

LAS SIGUIENTES
OCHO PAGINAS
EXPLORAN QUE
PODEMOS APRENDER
DE TODAS ESAS PARA
TODAS FORMAS DE
RELACIONARSE
SENSIBLE AL
TRAUMA

QUEDARSE SOLE & SOLTERÍA

¿QUÉ PODEMOS APRENDER?

POSITIVISMO
SOBRE QUEDARSE
SOLE

SOLO-
POLI

AUTOPAREJA

★ TODAS VEN LA RELACIÓN CON NOSOTRES MISMES COMO CENTRAL

♥ NO NECESITAMOS UNA PAREJA PARA ESTAR COMPLETAS Y SATISFECHES



UTIL PARA RELACIONARSE CON SENSIBILIDAD AL TRAUMA PORQUE:

- PONE EL ENFOQUE EN LA AUTOCOMPASIÓN Y AUTO-CONSCIENCIA - CARIÑO Y HONESTIDAD CON UNE MISME CONTRARRESTAN LA VIOLENCIA Y EL SILENCIO DEL TRAUMA
- PRIORIZAR TIEMPO, ENERGÍA Y CUIDADOS PARA UNE MISME - TODOS SON IMPORTANTES PARA SANAR TRAUMA
- TIENE EL POTENCIAL DE IDENTIFICAR A Y RELACIONARNOS MEJOR CON NUESTRAS PARTES TRAUMATIZADAS - REPARENTALIZAR A NOSOTRES MISMES PARA QUE NO INCONSCIENCIAMENTE NOS RELACIONAMOS CON OTRES DESDE ESAS PARTES (POR EJEMPLO, LAS 4F).

¿TE RESUENA
ESTO?



¿CÓMO PODRÍAS
INCORPORARLO EN
TUS RELACIONES?

¿QUÉ PODEMOS APRENDER?

RELACIONES INSTANTANEAS/ EVOLUCIONANDO

ENAMORARSE

AMOR CALIENTE

"CRUSHES" Y ARROBAMIENTO

ENERGÍA DE NUEVAS RELACIONES (NRE)

PERIODO DE LUNA DE MIEL

COMO NO CONOCEMOS (BIEN) A LA OTRA PERSONA, PODEMOS UTILIZARLO PARA APRENDER SER CONSCIENTES RESPECTO AL TRAUMA, POR EJEMPLO

- ¿QUÉ DESEAMOS QUE HABIAMOS PERDIDO/QUÉ NOS FALTABA?
- ¿QUÉ PARTES REPUTIADAS EN NOSOTRES MISMOS NOS ATRAEN EN OTRES?
- ¿QUÉ DINAMICAS POSIBLEMENTE QUEREMOS RECREAR CON LA ESPERANZA QUE SERÁN DISTINTAS ESTA VEZ?
- ¿QUÉ SE DESPIERTA EN NOSOTRES QUE PODRÍAMOS CULTIVAR EN OTROS CONTEXTOS
- NO (SOLO) EN ESTA RELACIÓN?

AMOR LENTO

CO-CREACIÓN INTENCIONAL

ENERGÍA DE RELACIONES EXISTENTES (ERE)

RELACIONES DE CONVENIENCIA

UTIL PARA RELACIONARSE CON SENSIBILIDAD AL TRAUMA PORQUE:

- PODEMOS CREAR FUNDAMENTOS SUFICIENTEMENTE SEGUROS ANTES DE CONSTRUIR ENCIMA DE ELLOS - CULTIVAR CONTENEDORES DE RELACIONES
- TENEMOS SUFICIENTE ESPACIO PARA DARNOS CUENTA Y PROCESAR (SOLES/CON OTRES) CUANDO ESTAMOS TRIGGEADES/REACTIVADES
- PODEMOS MANTENER UNA 'LISTA DE NOCIONES' Y PRACTICAR MOMENTOS MICRO DE RUPTURA Y REPARACIÓN PARA CREAR CONFIANZA

LISTA DE NOCIONES

- CUANDO DIJO ... ME SENTÍ PEQUEÑO
- NO ESCUCHÉ BIEN EN ESTA OCASIÓN Y QUIERO DISCULPARME
- TENGO QUE DECIRLE QUE ME DA MIEDO ...

SIEMPRE ESTA BIEN ESPERAR HASTA AMBES OS SENTIS LISTES, NO IMPORTA CUANTO TIEMPO TARDA

¿ESTO TE RESUENA?

¿CÓMO PODRÍAS INCORPORARLO?

¿QUÉ PODEMOS APRENDER?

RELACIONES EN SERIE/ DE TODA LA VIDA

MONOGAMIA
EN SERIE

CITAS

LIGUES

ENCUENTROS
CASUALUES

PUEDEN ENSEÑARNOS QUE:

- EL 'EXITO' NO TIENE QUE SIGNIFICAR LONGEVIDAD
- ENCUENTROS BREVES PUEDEN SER IGUALMENTE SIGNIFICATIVO
- ¿CÓMO SERÍA CENTRARNOS EN ENCONTRAR DONDE ENCAJAMOS, CON LA EXPECTATIVA QUE ESTO CAMBIARÁ CON EL TIEMPO, EN VEZ DE FORZAR UN ENCAJE O PROMETER QUE LAS RELACIONES NO CAMBIARÁN CON EL TIEMPO?

QUE ME GUSTA Y
COMO QUIERO
RELACIONARME

SOLAPA-
MIENTO

QUE LE GUSTA A
ELLE Y COMO
QUIERE
RELACIONARSE

CON EL TIEMPO

MI CAMINO
SU CAMINO

MÁS CERCANIA Y MÁS
DISTANCIA: AMBAS ESTAN
BIEN

AMOR
DURADERO

RELACIONES A
LARGO PLAZO

¿ESTO TE RESUENA?

¿CÓMO PODRÍAS
INCORPORARLO?

PUEDEN ENSEÑARNOS QUE:

- TODOS NECESITAMOS ALGO DE ESPACIO Y ALGO DISTINTO A ESTA RELACIÓN
- NECESITAMOS UN SISTEMA DE APOYO A LAS RELACIONES (PARA TODAS NUESTRAS RELACIONES)
- DISTINTAS FORMAS DE VIVIR (POR SEPARADO Y/O JUNTAS), DE COMUNICACIÓN, Y DE INTIMAR FUNCIONAN PARA DIFERENTES PERSONAS/RELACIONES

¿QUÉ PODEMOS APRENDER?

ENTRE/MÁS ALLÁ DEL BINARISMO MONOGAMIA/NO MONOGAMIA

M
O
N
O
G
A
M
I
A

NO PUEDE
FUNCIONAR

RELACIONES
MIXTAS, P.EJ.
MONO/POLI

NO PUEDE
FUNCIONAR

PELIGROSA

CASI MONOGAMIA

NO MONOGAMIA 'LITE'

INFIEL A LA 'BUENA'
MONOGAMIA

AMANTE/
ADÚLTERE

MORALMENTE INFERIOR
A LA 'BUENA' NO
MONOGAMIA

INMADURA
NO SERIA
NO VA A DURAR

AMIGUES CON
DERECHO A ROCE/
FOLLAMIGUES

NO SON VERDADERAS
RELACIONES DE AMOR

N
O

M
O
N
O
G
A
M
I
A

PUEDA ENSEÑARNOS QUE:

- ★ - ¡EL AMOR NO ES BINARIO! NO HAY UN TAMAÑO PARA TODOS.
- ♥ - EL AMOR ES UNA ACCIÓN, NO UN SENTIMIENTO - SE TRATA DE APRECIAR A NOSOTRES MISMES Y A OTRES IGUALMENTE (BELL HOOKS)

PODRÍAMOS:

- RESPETAR QUE TENEMOS DISTINTOS ESTILOS DE RELACIONARNOS (POR EJEMPLO, MONO/POLI, UNE QUIERE ESTAR ABIERTE SEXUALMENTE, OTRE EMOCIONALMENTE)
- LA ETICA NO ES (SOLO) SOBRE COMPROMISO Y HONESTIDAD - PUEDE SER SOBRE RESISTIR A TRATAR A PERSONAS COMO POSESIONES/PROPIEDAD A POSEER
- PONER EN EL CENTRO A LA AMISTAD COMO BASE - PODEMOS O NO CONSTRUIR EROTISMO, CO-HABITAR, COLABORACIÓN. CO-CUIDADOS DE OTRES, PROYECTOS DE VIDA COMPARTIDOS, ETC POR ENCIMA DE ELLA

¿ESTO TE
RESUENA?

¿CÓMO PODRÍAS
INCORPORARLO EN TUS
RELACIONES?

¿QUÉ PODEMOS APRENDER?

RELACIONES CONSENSUADAS/CONSCIENTES

- EN VEZ DE PONER EL ENFOQUE EN EL 'NM' DE 'NMC', ¿Y SI PONEMOS EL ENFOQUE EN LA 'C' Y LA APLICAMOS A TODAS LAS RELACIONES?
- ÚTIL PARA EL TRAUMA DADO QUE A MENUDO ES CAUSADO/PERPETUADO POR NO CONSENTIMIENTO Y POR PERSONAS ACTUANDO INCONSCIENTEMENTE (SEGÚN SUS PATRONES DE TRAUMA)

RELACIONARSE CON CONSENTIMIENTO

- HAZ CONSENTIMIENTO EL OBJETIVO EN VEZ DE ALGO QUE QUIERES QUE PASA, POR EJEMPLO, CADA UNE SE SIENTE SUFICIENTEMENTE LIBRE Y SEGURE EN VEZ DE LA RELACIÓN CONTINUANDO DE CIERTA MANERA CON EL TIEMPO.
- CADE UNE ES ANIMADA A CONECTAR CON SUS

NECESIDADES

DESEOS

BORDES

LIMITES

Y COMUNICARLAS, SABRIENDO QUE SERÁN ESCUCHADAS Y RESPETADAS

- INTENTAREMOS MITIGAR LO QUE LIMITA AL CONSENTIMIENTO (P.EJ., DESEQUILIBRIOS DE PODER) Y NOMBRAR Y REPARAR LOS MOMENTOS INEVITABLES DE NO CONSENTIMIENTO.

RELACIONARSE CONSCIENTEMENTE

- CONSIDERAMOS CUIDADOSAMENTE E INTENCIONALMENTE ELEGIMOS LAS POTENCIALES Y RETOS DE NUESTRA MANERA DE RELACIONARNOS/CONTENEDOR RELACIONAL
- NOS COMPROMETEMOS A HACER 'EL TRABAJO' RESPETO A NUESTROS PATRONES RELACIONALES DE TRAUMA, POR SEPARADO Y JUNTAS
- NOS COMPROMETEMOS A VALORES COMPARTIDOS (POR EJEMPLO, CARIÑO, HONESTIDAD)
- PRIORIZAMOS EL CUIDADO MUTUO NO IMPORTA LA NATURALEZA DE NUESTRA CONEXIÓN



CO-CREACIÓN - NO SIMPLEMENTE SEGUIR AL ESCRIPT POR DEFECTO O LA ESCALERA MECÁNICA DE RELACIONES

¿ESTO TE RESUENA?

¿CÓMO PODRÍAS INCORPORARLO?

¿QUÉ PODEMOS APRENDER?

RELACIONES ARROMÁNTICAS & ASEXUALES

ROMÁNTICA O NUTRIENDO

LA CONEXIÓN EMOCIONAL

ES SEPARADA DE

LA CONEXIÓN EROTICA

ATRACCIÓN / INTIMIDAD

PODEMOS TENER

- AMBAS SIN LA OTRA
- AMBAS JUNTAS
- NINGUNA DE LAS DOS

TODAS VALIDAS

LA CIENCIA ESTA DE ACUERDO!
TEORÍA DE CONFIGURACIONES SEXUALES

PUEDEN CAMBIAR CON EL TIEMPO

LOS SMÖRGÅSBORD DE RELACIONES TIENEN LISTAS DE MÁS ELEMENTOS QUE PODEMOS ELEGIR ALIMENTANDO (O NO) A NUESTRAS RELACIONES.



¿ESTO TE RESUENA?

¿CÓMO PODRÍAS INCORPORARLO?

EXISTEN MUCHAS DE ESTAS LISTAS EN LINEA

¿QUÉ PODEMOS APRENDER?

ANARQUÍA RELACIONAL

TABURETE DE TRES PIERNAS DE MANTENIMIENTO DE RELACIONES



VALORES

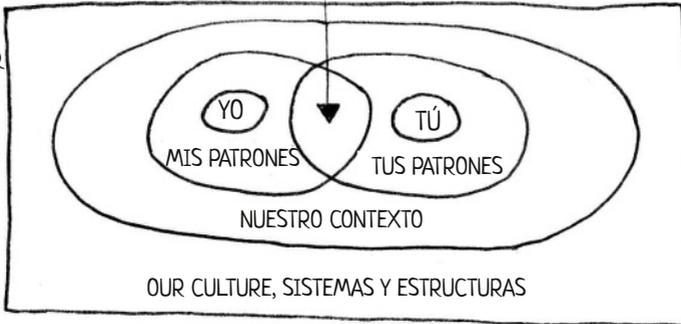
- LIBERTAD DE TODOS LES INVOLUCRADES
- NO JERARQUICA
- NO NORMATIVA
- INTERDEPENDENCIA COMUNITARIA

➔ TODOS LOS TIPOS DE RELACIONES SON IGUALMENTE VALIDOS Y VALIOSOS CUESTIONANDO PRIVILEGIAR CUALQUIER TIPO SOBRE OTROS PERSONALMENTE/CULTURALMENTE (P.EJ. ROMANTICO POR ENCIMA DE AMISTAD)

ALGUNAS IDEAS ÚTILES

NUESTRAS DINAMICAS DE RELACION

PARA CUALQUIER RELACIÓN/ CONFLICTO, EXPLORA



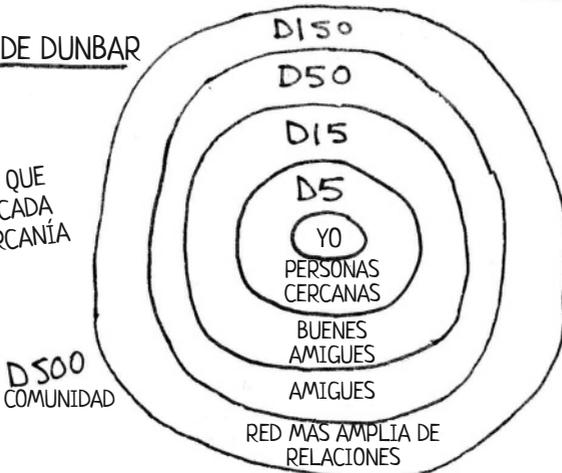
NO, ¿QUIÉN TIENE RAZON, TÚ O YO?

SINO

EXPLORAR LAS AREAS DE ENCAJE Y DESAJUSTE, POR EJEMPLO, PATRONES DE TRAUMA Y DE OTRAS DIVERSIDADES

EL NÚMERO DE DUNBAR

NÚMERO APROXIMADO QUE FUNCIONA A CADA NIVEL DE CERCANÍA



¿ESTO TE RESUENA?

¿COMO PODRIAS INCORPORARLO EN TUS RELACIONES?

VER: ANDIE NORDGREN - MANIFIESTO ANARQUÍA RELACIONAL
 JORGE FERRER - LOVE AND FREEDOM (EN INGLÉS)
 JUAN CARLOS PÉREZ CORTÉS - ANARQUÍA RELACIONAL
 ROSA DE LAS HERAS - ANARQUÍA RELACIONAL. UNA NOVELA GRAFICA

¿QUÉ PODEMOS APRENDER?

TRABAJO SEXUAL & RELACIONAL

PROFESIONALES QUE PROVEEN INTIMIDAD EROTICA O EMOCIONAL

TRABAJADORES SEXUALES Y RELACIONALES DESTACAN:
- LO TRANSACCIONAL Y CON DESEQUILIBRIO DE PODER QUE SON LA MAYORÍA DEL SEXO Y DE LAS RELACIONES
- LO EXPLOTADOR Y NO CONSENTIDO QUE ES LA MAYOR PARTE DEL TRABAJO

EN VEZ DE DEMONIZAR AL TRABAJO SEXUAL/RELACIONAL, PODRÍAMOS APRENDER DE ELLO

¿Y SI ..
- CONSIDERAMOS TODAS ESAS DIFERENTES FORMAS DE TODAS ESAS MANERAS DE SATISFACER A NUESTRAS NECESIDADES EMOCIONALES/EROTICAS COMO IGUALMENTE VALIDAS?

NO TENERLAS

CON PROFESIONALES CUYOS SERVICIOS VALORAMOS MUCHO

CON IGUALES

CON NOSOTRES MISMES

CON PAREJA/S

ETC.

- ADMITIMOS LA MULTITUD DE RAZONES POR LAS QUE MUCHES DE NOSOTRES HACEMOS IMPLICITAMENTE Y/O EXPLICITAMENTE FORMAS DE TRABAJO EROTICO/EMOCIONAL

NECESIDAD ECONOMICA

NUESTRA VOCACIÓN

NECESIDADES DE ACCESO

DEBER EXPECTATIVAS

EXPRESIÓN CREATIVA

GRATIFICANTE VALIDACIÓN

PARA RECIBIR ALGO DE VUELTA

ETC.

- PONEMOS EL ENFOQUE EN HACER TODAS LAS MANERAS DE SATISFACER A NUESTRAS NECESIDADES Y DESEOS EROTICOS/EMOCIONALES - Y LAS DE OTRES - LO MÁS ETICAS Y CONSENSUADAS POSIBLE



ADICIONALMENTE A ESAS CAPACIDADES, TRABAJADORES SEXUALES Y RELACIONALES COMO EDUCADORES SEXUALES SOMATIQUES & PROFESIONALES CORPOREITADES PUEDEN ENSEÑAR PRACTICAS Y CONOCIMIENTOS SENSIBLES AL TRAUMA, POR EJEMPLO

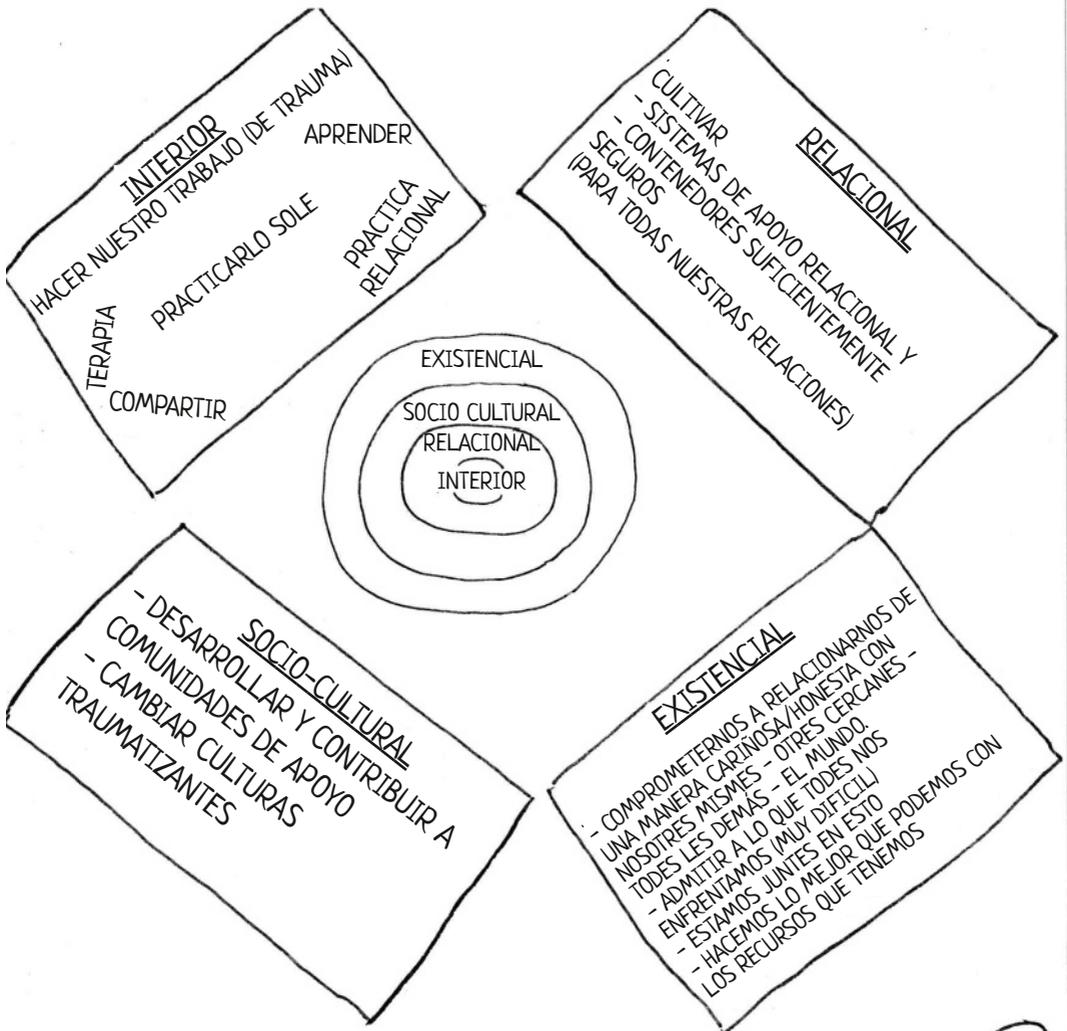
- HERRAMIENTAS DE AUTO-REGULACIÓN Y CO-REGULACIÓN
- COMO QUEDARNOS CON, Y COMPARTIR, NUESTRAS EMOCIONES

¿ESTO TE RESUENA?

¿CÓMO PODRÍAS INCORPORARLO?

CONCLUSIONES

- TODOS TENEMOS MANERAS DIVERSAS/UNICAS DE RELACIONARNOS QUE SON IGUALMENTE VALIDAS
- TODOS LLEVAMOS FORMAS DIVERSAS/UNICAS DE TRAUMA RELACIONAL QUE SON PROFUNDAMENTE DIFICILES
- PODRÍAMOS COMPROMETERNOS A AFRONTAR ESAS A TODOS LOS NIVELES (UN COMPROMISO DE TODA LA VIDA - HASTA QUE LA MUERTE NOS SEPRE!)



MÁS INFORMACIÓN

ALGUNOS LIBROS RECIENTES INTERESANTES (CASI TODOS EN INGLÉS)

- SOPHIE K ROSA - RADICAL INTIMACY
- LUCY FRY - LOVE AND CHOICE
- JESSICA FERN - UNA RED SEGURA
- MAGDALENA J FOSSE - THE MANY FACES OF POLYAMORY
- JONATHAN KENT - A WORLD BEYOND MONOGAMY
- JORGE FERRER - LOVE AND FREEDOM
- MIMI SCHIPPERS - BEYOND MONOGAMY
- MICHELLE D VAUGHAN & THEODORE R. BURNS - THE HANDBOOK OF CONSENSUAL NON-MONOGAMY

ALGUNAS PÁGINAS WEB (TODAS EN INGLÉS)

- ALETHYA.COM
- LOVE UNCOMMON.COM
- CRITICAL POLYAMORIST.COM
- LOVE WITHOUT BOUNDARIES.COM
- QUINTIMACY.COM

ALGUNOS PODCAST (TODOS EN INGLÉS)

- CULTURE, SEX, RELATIONSHIPS
- POLYAMORY WEEKLY
- MULTIAMORY
- BEYOND MONOGAMY
- THE EROTIC PHILOSOPHER

APOYA MI TRABAJO

HAY MUCHO MÁS ZINES Y LIBROS GRATIS EN MI PÁGINA WEB
(EN INGLÉS)

REWRITING-THE-RULES.COM

SI TE HA GUSTADO ESTE ZINE, Y TE LO PUEDES PERMITIR,
POR FAVOR, CONSIDERA CONTRIBUIR A MI PATREON

- PATREON.COM/MEGJOHNBARKER

O HAZ UNA UNICA DONACIÓN A MI PAYPAL:

- PAYPAL.ME/MEGJOHNBARKER

SIENTETE LIBRE A USAR ESTE ZINE, COMPARTIRLO CON
AMISTADES, CLIENTES, ESTUDIANTES, ETC.

SOBRE LA TRADUCCIÓN

ESTA TRADUCCIÓN HE HECHO YO, ALANA QUEER, EN MI TIEMPO LIBRE COMO APORTACIÓN A LA COMUNIDAD. SEGURAMENTE INCLUYE ERRORES. PUEDES PONERTE EN CONTACTO CONMIGO SI QUIERES AYUDAR A MEJORAR LA TRADUCCIÓN.



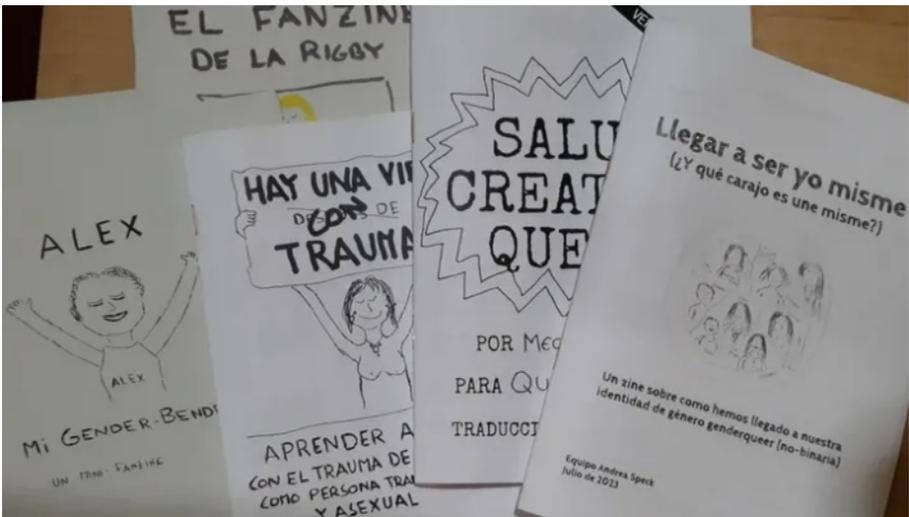
POR MEG-JOHN BARKER
PARA QUEERCIRCLE
TRADUCCIÓN ALANA QUEER

SALUD CREATIVA QUEER

DE MEG-JOHN BARKER TAMBIÉN HE TRADUCIDO EL ZINE SALUD CREATIVA QUEER. LO PUEDES DESCARGAR DESDE MI WEB EN

[HTTPS://ALANAQUEER.ES/ES/ZINES.](https://alanaqueer.es/es/zines)

MIS ZINES QUEER SOBRE SALUD MENTAL Y GÉNERO



PUEDES APOYAR A MIS PROPIOS ZINES Y TRADUCCIONES EN MI PÁGINA DE GOFUNDME:

[HTTPS://WWW.GOFUNDME.COM/F/ZINES-QUEER-SOBRE-TRAUMA-SALUD-MENTAL-GENERO](https://www.gofundme.com/f/zines-queer-sobre-trauma-salud-mental-genero)