CATTA

GUÍA GRATUITA · CATTA

Antes de explorar

Una conversación con vos
y con tu pareja

PARA PERSONAS ADULTAS

PARA EMPEZAR

¿Cuánto de lo que esperás del amor lo elegiste vos?

Las ganas de vivir algo distinto pueden empezar con una fantasía, una conversación o una invitación que te despierta curiosidad. Quizás te entusiasma conocer otras personas, compartir una experiencia con tu pareja o descubrir algo que les gusta y todavía no habían conversado.

Al imaginar esas posibilidades, también aparecen ideas sobre cómo debería ser una relación, qué significa desear y qué esperamos de la otra persona. Algunas siguen representándonos; otras merecen una nueva mirada.

Esta guía te propone reconocer una de esas ideas y encontrar palabras para conversar sobre lo que querés, lo que te da curiosidad y lo que disfrutás.

Está pensada para personas adultas, cualquiera sea su género u orientación sexual. Podés hacer el ejercicio por tu cuenta o compartirlo con tu pareja. Buscá un momento tranquilo y algo donde escribir; cada persona decide qué respuestas quiere compartir.

01

Qué llamamos programación afectiva

En estas páginas llamamos programación afectiva al conjunto de ideas y expectativas aprendidas que influyen en cómo interpretamos el amor, el deseo y el compromiso. Usamos la expresión como una metáfora para reconocer esos aprendizajes y decidir qué queremos conservar o revisar.

Pueden venir de nuestra familia, de historias que escuchamos, de vínculos anteriores o de los espacios en los que hoy nos movemos. Una idea puede haberse vuelto familiar sin que hayamos conversado qué significa para cada persona.

> Reconocerla abre una pregunta: ¿esto sigue representándome?

Quizás querés conservar la exclusividad, el tiempo compartido o una forma de cuidarse que valorás. Quizás hay una expectativa que ya no querés sostener. La revisión puede llevarte a cualquiera de esas respuestas.

02

Cuando una idea aparece en una conversación

Imaginá esta conversación:

> «Me da curiosidad ir a un encuentro con otras parejas. Me gustaría salir, conocer gente y volver a coquetear con vos».
>
> «¿Querés que sigamos imaginándolo o que averigüemos cómo sería?»

La pregunta ayuda a distinguir una fantasía de una propuesta concreta. Compartir lo que imaginamos también puede ser disfrutable: permite descubrir qué entusiasma a cada persona y qué prefiere dejar en la imaginación.

03

Una frase para mirar de cerca

Leé estas frases y elegí una que alguna vez hayas sentido propia:

«Si me ama, debería saber lo que necesito sin que se lo diga».

«Los celos demuestran cuánto me quiere».

«Si desea a otra persona, significa que ya no le alcanzo».

«Para que una relación funcione, hay cosas que tengo que aguantar».

«Si tengo una mente abierta, debería animarme a probar».

Las expectativas también pueden aparecer cuando nos acercamos a algo nuevo. Tener curiosidad no te obliga a demostrar nada mediante una experiencia.

Si ninguna frase te representa, escribí otra que empiece con «Para mí, una pareja debería...».

04

Cuatro preguntas para empezar

Tomá la frase que elegiste y respondé:

01 ¿Dónde recuerdo haber aprendido esta idea o haber empezado a darla por sentada?

02 ¿En qué situación influyó en lo que pensé, dije o hice?

03 ¿Qué parte sigo eligiendo hoy y qué parte me gustaría revisar?

04 ¿Qué me gustaría poder decirle a mi pareja sobre lo que disfruto y lo que necesito?

Si no recordás de dónde viene esa idea, podés dejar la primera respuesta abierta. Mirar cómo aparece hoy también puede ayudarte.

05

Llevarlo a una conversación

Elegí algo de lo que escribiste y probá expresarlo así:

> «Me di cuenta de que yo daba por sentado… Para mí es importante… Me gustaría saber cómo lo entendés vos».

Escuchá la respuesta antes de explicar por qué pensás distinto. Quizás encuentran una coincidencia, una confusión o una diferencia que necesita más tiempo.

Una conversación puede terminar con algo todavía pendiente. Poder decir «esto aún no lo decidimos» también aporta claridad.

Si hoy no estás en pareja, usá el ejercicio para reconocer qué querrías comunicar al iniciar un vínculo.

06

Lo que te llevás

Anotá una idea que querés conservar y una pregunta que te gustaría seguir explorando.

UNA IDEA QUE QUIERO CONSERVAR

UNA PREGUNTA QUE QUIERO SEGUIR EXPLORANDO

Reconocer tu programación afectiva puede empezar por algo pequeño: una expectativa que ahora podés explicar, una pregunta que antes no te hacías o una elección que querés sostener con más claridad.

> Lo que sentís merece ser escuchado. Después podés decidir qué hacer con eso, teniendo en cuenta tus límites y los de las demás personas.

Para seguir explorando

Si te dieron ganas de continuar esta conversación, los libros de CATTA ofrecen situaciones, preguntas y ejercicios para compartir en pareja.

Empezar a explorar · Libro 1

Para conversar sobre lo que desean, construir acuerdos y preparar sus primeras experiencias.

Explorar a nuestra manera · Libro 2

Para reconocer qué quiere cada uno hoy y construir una forma de vincularse que los represente a ambos.

> Conseguí los libros CATTA y sigan explorando a su ritmo.

C A T T A

Conocé la comunidad CATTA

CATTA es una comunidad privada para personas adultas con ganas de conocer gente, compartir experiencias y disfrutar de nuevas conexiones.

Al formar parte, podés conocer las próximas propuestas: encuentros, experiencias sensoriales, viajes y escapadas. Vos elegís en cuáles participar para compartir curiosidad y complicidad, con respeto por los límites y la privacidad de cada persona.

CATTACLUB.COM