



## Como hacer el amor inteligente

### I. El amor Inteligente

La educación sentimental es la gran asignatura pendiente en nuestras sociedades, asistimos a un cierto analfabetismo sentimental, y en algo tan serio e importante como el amor y la estabilidad conyugal es algo que merece la pena plantearse. Hay muchas personas que sufren por ello.

Se habla mucho de amor pero esta palabra se ha adulterado debido quizás al abuso y manipulación que de la misma han hecho los medios de comunicación. No tener las ideas claras en algo tan importante a la larga puede tener un elevado coste. Contra ello se erige el amor inteligente que es aquel que se expresa con una afectividad madura, que pone sobre la mesa los sentimientos y la razón pero sin perder la ternura ni la espontaneidad, y que comparte unos ideales que lo hacen trascendente.

Se ha puesto de relieve la paradoja de que frente a los grandes avances científicos y tecnológicos hay un fuerte retroceso en la formación humana, que nos imposibilita para mantener una relación con el otro que favorezca un amor sano, equilibrado, sin falsos idealismos y realista.

He aquí algunos consejos para que podamos superar los contratiempos en las relaciones de pareja, según **Enrique Rojas**, autor entre otros libros del ensayo "*El amor inteligente*":

**1. Dar y recibir amor**. El amor es entregarse al otro, buscando lo mejor para él. El amor inteligente alberga tres ingredientes simultáneos: una buena relación sexual, que se irá consiguiendo con el tiempo, la compenetración psicológica, que implica aunar corazón y cabeza, sentimientos y razones y la espiritual, es decir aspirar a elevarse y superar los vaivenes propios de la vida.

**2. Lo importante es lo pequeño.** El mejor amor se echa a perder si no se cuida a base de pequeños detalles que hacen agradable la convivencia. Como una planta a la que hay que cuidar y mimar. Es un intercambio de conductas positivas y gratificantes que parecen no tener importancia. Por ejemplo, esperar la llegada del otro, sorprenderle con algo agradable, ir al cine, una cena romántica, un vestido especial...Mantener el amor joven es mantener siempre la capacidad de sorprender al otro en cosas menudas, insignificantes, pero que convierten al otro en ese ser único y especial.

**3. NO ser excesivamente susceptible** . Ser hipersensible es nocivo pues puede llegar a convertir la convivencia en algo insoportable. Es menester aprender a "llevar al otro" restando importancia a esas inevitables dificultades de la vida en pareja. Hay que olvidar las pequeñas tensiones que inevitablemente conllevan cualquier convivencia, mirando la parte positiva de los problemas y suavizando siempre la situación.

**4. Evitar discusiones innecesarias.** Aprender el arte de aceptar distintos criterios. Aquí se mezclan con arte y oficio, el saber ceder, el saber encajar y la capacidad para zanjar un tema sin volver obsesivamente sobre él. Esto evita esas discusiones que no conducen más que a alimentar la lista de agravios y no conducen a nada.

**5. Tener capacidad de reacción.** Hay que evitar que las tensiones y problemas impidan el diálogo durante horas o días, gestos negativos, lenguaje crítico hacia el otro... Hay que saber pedir perdón, aproximarse al otro e impedir que ninguno se sienta demasiado derrotado. Una pareja bien avenida se crece en las dificultades y tiene recursos para superar y sortear los escollos de la vida.

**6. Adquirir habilidades para la comunicación.** Muchos problemas en la pareja de deben a errores en la comunicación. Hay que aprender a respetar al otro, mostrándolo con palabras, gestos y acciones, saber ponerse en el lugar del otro, cuidar el lenguaje verbal, saber expresar lo que realmente queremos decir. Asimismo, también se ha de tener en cuenta la comunicación no verbal, la mirada, la cara, los gestos, todo ello influye y mucho en nuestra relación con la pareja.

**7. Procurar que no salga la lista de agravios.** Aquí la palabra es plata y el silencio es oro. Aprender a callar es el mejor argumento para evitar agravios y recriminaciones que solo conseguirían envenenar a la relación.

**8. Tener el don de la oportunidad.** Para plantear cualquier cuestión conflictiva o ante una decisión importante, se ha de evitar hacerlo en los momentos de cansancio o tensión.

**9. Intercambiar recompensas.** Ello requiere compenetración y estar atento a las necesidades del otro. Estas cosas son las que rompen la monotonía y dan salsa a la relación.

**10. Cuidar la sexualidad.** La sexualidad inteligente ensambla el contacto corporal con la ternura y las dos partes de la pareja han de estar atentas a las necesidades mutuas. La sexualidad desconectada de los sentimientos rebaja y envilece a la pareja.

## **II. El Miedo a Compromiso**

Por último, es importante no olvidar que para estar bien con alguien, hay que estar bien primero con uno mismo; haber conseguido un cierto equilibrio personal y estar relativamente contento con la propia forma de ser. Y tener presente que solo quien es libre es capaz de comprometerse.

II. El Miedo al Compromiso

III. No es fácil para muchas personas conocer a alguien que pueda resultar interesante, pero cuando se encuentra y se decide iniciar una relación, uno se aventura en un universo de experiencias novedosas y de complejos sentimientos y emociones. Muchas personas desean encontrar una pareja y establecer una relación sólida pero por otra parte, les da miedo adquirir un compromiso.

- IV.
  1. Cuando deseo tenerte... y huyo de ti
  2. ¿Por qué aparece el miedo?
  3. ¿Qué personas son más vulnerables?
  4. ¿Cuál es su modus operandi?
  5. ¿Cómo afrontar el miedo al compromiso?
- V. **1. Cuando deseo tenerte... y huyo de ti**
- VI. Madurez. El foco de motivación se centra principalmente en encontrar una pareja.
- VII. El proceso de evolución sentimental en el ser humano, parece que sea un camino programado y fácil de seguir, pero en realidad es un aprendizaje complejo.
- VIII. Desde los primeros años de vida, ya nace el amor por las personas cercanas y de las que existe una dependencia. En la infancia el vínculo amoroso va dirigido hacia los progenitores y entorno familiar. El mundo del niño se reduce al ambiente familiar, las personas que conoce y le rodean.
- IX. En la adolescencia ese vínculo se amplía al grupo de iguales, se busca la cercanía y el placer con los amigos. Al llegar a la juventud, se empieza a despertar la necesidad de compartir las experiencias con una pareja.

En la mayoría de las ocasiones, la necesidad de divertirse y estar con los amigos es tan poderosa como la necesidad de estar con la pareja, motivo en ocasiones de conflicto con uno mismo, ya que el individuo tiene que empezar a entrenarse en tomar decisiones y aprender a establecer prioridades, así como a saber compartir y organizar sus preferencias.

### III. Marinovios

Vivir juntos, para experimentar, probarse como parejas y ver si serán felices cuando se casen, es el principio fundamental de los "marinovios". Antes de "tirarse al agua" quieren estar seguros de no fracasar. El problema es que precisamente esta situación es la que los puede llevar a naufragar.

Vivir juntos lleva a un "cuasi" compromiso y textual y exactamente es un "casi-compromiso" lo que se obtiene.

Hacemos notar que no estamos hablando de concubinatos ni de "amantazgos", nos referimos a las parejas que se prueban coexistiendo para ver si funcionarán cómo casados.

Hoy en día, en Europa y especialmente en Francia, Suecia y en Canadá es muy común el que las parejas vivan un tiempo antes de casarse, pero esas experiencias también nos demuestran que se presentan problemas. Quienes han vivido esta práctica recomiendan que se viva junto, siempre y cuando ya se haya establecido un compromiso y una próxima fecha de matrimonio. De lo contrario, las estadísticas señalan que la relación de vivir juntos es como si fuera la de un compañero de cuarto al cual se quiere, mas no se crea una relación formal ni niveles de responsabilidad que ayuden a evitar infidelidades o a enfrentar los problemas que tienen todos los cónyuges. El matrimonio, por el contrario,

comienza con el compromiso de permanecer unidos por siempre, en las buenas y en las malas, en la salud y la enfermedad, en la prosperidad y en la pobreza. Promesa de amor que marca una alianza, una sociedad donde se va a trabajar por objetivos comunes lo cual dará paso a una familia. Las parejas casadas intentan arreglar los problemas y tienden a ser más responsables que los novios.

Cuando la relación comienza con el mudarse juntos para "ver cómo nos va", todo está condicionado a esa frase, por lo que en el momento en que algo de la pareja no guste, sea el carácter, los hábitos y costumbres o cualquier contexto de menor importancia, la pareja no procurará, tanto como se pueda, para superar el impase o adaptarse a la relación, sino que en cuanto baje la pasión de los encuentros iniciales o un mínimo incidente se presente, será motivo para terminar el vínculo.

Las parejas en el momento que se mudan juntas, buscan compartir gastos, tener un poco de seguridad y compañía, sin embargo, normalmente no se compartirán cuentas bancarias ni se establecerán compromisos económicos, ni de vida. Es como el que toma una casa alquilada. Vivirá allí pero sabe que al día se mudará. El que vive en casa propia sabe que tiene que cuidarla, darle mantenimiento y que eso representa un capital.

### **III. La sexualidad en la pareja**

**"No busques perfeccionismos, algo muy propio del ser humano, sé tu mismo y disfruta con ello".**

#### **¿Son tus relaciones satisfactorias?**

Ese tesoro llamado sexo nos causa tanto placer como aflicción. A través de él comunicamos y recibimos amor y por él, a veces, sentimos dolor. Se dice que en toda relación de pareja el sexo en gran medida es el causante de que la balanza se equilibre hacia la armonía o por el contrario hacia la ruptura. Una pareja sin una buena penetración sexual no puede coexistir como tal por el contrario del sexo que sí puede darse sin el establecimiento armónico de la pareja.

Un hombre y una mujer, usualmente, y no con ello quiero dejar fuera a los homosexuales, se sienten fuertemente atraídos y pueden verse volcados hacia el desenfreno pasional sin ni siquiera haber cursado palabra. Esta es la fuerza del sexo que llama, incita y perturba.

¿Es posible el sexo sin amor? Cada día más podemos comprobar la afirmación a ese interrogante. Ya no hay que ser "prostituta" para permitirse el lujo de "hacer el amor"

cuando uno quiere y con quien le apetezca. Cada vez más privan aquellas relaciones de una noche, intensas pero irrepetibles, en las que el propio orgasmo es lo que prevalece sin importarnos el mañana.

Pero ¿y el amor? Esa bella palabra que tanto condensa en sí misma. ¿Dónde queda el Romanticismo, el arte de atraer al otro con minúsculas gotas de uno mismo? Creo que todavía pueden conservarse dentro de la pareja si así lo deseamos porque a pesar del libertinaje alcanzado en nuestra sociedad, el sexo con amor es vivido más profunda e intensamente.

Cuando simplemente haces el amor una noche cualquiera sin ni siquiera haber intercambiado palabras con quien supuestamente se puso a tiro, terminas sintiendo un gran vacío interior porque no has hallado el amor en sus caricias ni en sus besos. Nuestros cuerpos se abalanzaron uno hacia el otro como si tuvieran vida propia o se hubieran olvidado de pedir permiso a nuestro yo, mente espiritual y? gozamos de lo que curiosamente se ha dado en llamar Sexo.

Cuando alcanzamos la plenitud de nuestra adolescencia emanamos sexo a cada aliento que damos. Cada percepción, sensación produce un efecto dominó por todo nuestro cuerpo ardiente y sensual. Con el paso de la adolescencia florecemos pasionalmente con todo nuestro sexo pero la cultura recibida impondrá su severidad censurando tanto las acciones como las fantasías que se deriven de su práctica. ¿Porqué se vive el sexo como tabú cuando es una de las mejores cosas que se le ha concedido al ser humano?

Nuestro primer beso jamás será olvidado, turbios los labios se juntaron, algo chispeante recorrió nuestro interior ¡qué sensación! Siento tus manos recorriendo fugazmente mi cuerpo, tus dedos apenas imperceptibles exploran cada palmo de mi sensualidad y yo pienso ¡esto es amor!

Cuando vives en esa etapa cualquier relación amorosa es sentida en todos sus extremos como si tuvieras que absorber cada experiencia hasta su último aliento. Pero el tiempo y el cúmulo de experiencias nos hacen madurar y experimentar más objetivamente. Cuando decidimos asentar una relación de pareja tenemos claro que el sexo con él funciona porque si no fuera así ya no daríamos ese paso en nuestra vida. Lo queremos, funcionamos equilibradamente en la cama y mantenemos una buena comunicación proporcionándonos seguridad y respeto. ¡Este es nuestro hombre! Pero no todo es oro lo

que reluce. La época de noviazgo y filtro no suele tener demasiado que ver con la convivencia donde nos presentarán otras partes ocultas de aquel por el que aceptamos dejar de lado nuestra independencia.

Los primeros años son divertidos porque eres dueña de tu propia casa y no dependes en principio de nadie. Compartes con tu pareja los sueños, el ocio, la cocina, el sofá, la cama, la rutina, el día a día, la economía doméstica. Os acostumbráis uno al otro, a vuestros cuerpos, a vuestros olores y dejáis de lado la emoción de hacer de cada momento "un instante eterno". Os perdéis el respeto, gritáis histéricamente por cualquier tontería, dejáis de hacer el amor pasionalmente para incorporarlo a la rutina dejando cada vez más tiempo entre "encuentro" y "encuentro". El hechizo parece haberse acabado. Empiezan las reuniones, primero con el terapeuta de pareja después con el abogado para poner en marcha la separación ya evidente.

Y así empezamos una nueva vida, nuevos amores, desamores, experiencias que pueden llevarnos de nuevo a la convivencia y posteriormente a la ruptura o no. El sexo es el ingrediente básico para que las parejas persistan unidas pero es necesario que la forma de vivirlo sea abierta y con respeto. El sexo es cosa de dos y ambos deberán estar preparados para dar y recibir lo cual aportará plenitud y equilibrio a la pareja.

#### **IV La Sexualidad y el amor**

Si tú crees que el sexo es un bajo instinto, así es para ti. Si crees que el sexo es la sal de la vida, así es para ti. Cuando tú crees en algo, tu cuerpo dice sí y responde en consecuencia. Tus creencias se convierten en verdaderos decretos de tu mundo personal."

El sexo es vivido de forma distinta por cada persona pero además existen diferencias apreciables tanto en hombre como en mujer. El hombre es más capaz de desligar el sexo como acto placentero del amor y en cambio la mujer, normalmente, necesita más sentirse amada para poder tener relaciones sexuales. En esta diferencia es posible que la sociedad y la cultura aprendidas hayan tenido mucho que ver puesto que a la mujer tradicionalmente se le ha enseñado que el sexo era una obligación y no un placer y la única persona que podía disfrutar con él era el hombre. El sexo para la mujer era la manera en que se mediaba la procreación y por ello ese mismo acto debía ir unido de amor, fruto del cual nacería el bebé.

Los años han pasado y las cosas, evidentemente, han ido cambiando pero aún existen ciertas diferencias generales en ambos sexos en la manera de vivir la propia sexualidad. El hombre por ejemplo se excita más rápidamente mientras que nosotras deseamos más

calentamiento previo (juegos manuales, toqueteos, besos, caricias, etc...). Los estímulos visuales excitan más al hombre que a la mujer que prefiere la estimulación táctil.

La actitud de uno y otro suele ser distinta, así el hombre suele ser más el conductor de la relación mientras que la mujer es más receptiva. Todo lo que hemos comentado hasta el momento siempre tiene que considerarse en términos generales y el hecho de no pertenecer a esos patrones no responde a ninguna patología, hay que entender siempre a los seres humanos como seres individuales y es, precisamente, esa individualidad la que los distingue. En el tema del amor ambos sexos parecen coincidir en la edad adulta en que sí parecen unirse los sentimientos amorosos a la sexualidad.

En el acto sexual es donde culminan la afectividad, la intimidad y la plenitud de unión con la otra persona. Ambos cuerpos y mentes se fusionan en uno y sienten mediante el placer obtenido la totalidad del otro.

El acto sexual además de servir para procrear y para culminar la intimidad afectiva entre ambas personas, tiene determinados beneficios para la especie lo cual garantiza por sí solo su continuidad:

La satisfacción obtenida con el acto sexual reduce las posibles tensiones de la vida diaria: el placer reduce el estrés y la depresión.

Vía para elevar nuestras capacidades de energía y la transmisión de ésta al otro.

Cuando hablamos de afectividad incluimos el enamoramiento y el amor. El primero lo podemos definir como un sentimiento que surge de forma espontánea manteniéndose intenso durante un período de tiempo y con el paso de éste normalmente se transforma en amor, aunque algunas veces ese enamoramiento desaparece para surgir de nuevo en otra persona.

Los períodos de enamoramiento que vivimos a lo largo de nuestra vida pueden ser muchos, tanto con la misma persona como con personas distintas. El enamoramiento es un impulso que tiene la función biológica de formar parejas para así mantener la sexualidad en la especie y por lo tanto el seguimiento de ésta. El deseo es aquel impulso que nos conduce a ejecutar el acto sexual como forma de plenitud vital, más allá de la función reproductiva. El amor es una emoción como el enamoramiento pero con la diferencia de que es menos intensa aunque sí mucho más permanente y profunda.

El intelecto del ser humano tiene también mucho que decir en el sexo ya que como no sólo somos animales nuestros impulsos tienen cierta represión y raciocinio. En el ser humano la sexualidad está influenciada por las ideas y pensamientos que según como sean frenarán o darán rienda suelta a los impulsos sexuales. Pero como ya hemos repetido en diversas ocasiones los pensamientos los decidimos nosotros y si éstos son positivos fomentarán la emoción positiva mientras que si nos desbordamos y nos descontrolamos la emoción que activaremos será negativa. ¿Cómo se traduce esto en nuestra sexualidad? Si controlamos nuestra mente dejándonos llevar por la pasión, la

fantasía estimulante, el enamoramiento, los impulsos de acercamiento y el deseo viviremos una sexualidad completa y por tanto satisfactoria mientras que tememos perder nuestra imagen, nos sentimos ansiosos, nos reprimimos, etc.. lo que obtendremos será siempre insatisfacción.

Cuerpo y mente deben estar unidos y libres de emociones negativas para equilibrar nuestro ser.

## **V. A los pies de un seductor**

Aprende a decirle NO a los hombres seductores.

Todas las mujeres tienen un ideal de hombre, aquel que cumple con todas las expectativas: algunas exigen inteligencia, otras que sea protector, él aparece y deslumbra, es buen amante, dulce, sabe qué decir y cuándo decirlo, hipnotiza con su mirada y hace perder el sentido común.

### **¿Cómo lo hacen?**

Muchos de estos hombres aseguran no tener un método para lograr este efecto en las mujeres pero saben que seducen y ponen su energía en hacerlo. En general son hombres inseguros que necesitan muchas conquistas para convencerse de su valor pero no son ingenuos: conocen su poder y saben usarlo.

Entre el 60 y el 70 por ciento de los hombres alguna vez en su vida han vivido relaciones paralelas. Ellos dicen que no pueden resistir la tentación de seducir pero no se sienten culpables de que ese interés dure tan poco, ellas se quejan porque no pueden resistirse y son defraudadas o abandonadas rápidamente.

Hay algunos para quienes la conquista es un deporte y necesitan conquistar aunque sea con engaños, falsas promesas y mucho trabajo.

### **¿Seductor mentiroso?**

Actualmente la igualdad entre los géneros, aunque no es total, ha avanzado mucho y ya no son necesarias tantas artimañas para lograr los favores de una mujer pero la seducción igual llega y logra generar sentimientos que luego se ven defraudados cuando se descubre que ese joven tan encantador es un pícaro mentiroso.

El avance masculino en el interés por su aspecto, por su físico hace que podamos hablar de hombres fatales cuando antes sólo eran las mujeres las "fatales".

### **Seductor después de la decepción**

Es muy probable que estos hombres hayan sufrido decepciones en su pasado y necesitan defraudar a las mujeres como una manera de cobrarse la deuda pero también es cierto que temen el compromiso y necesitan ayuda terapéutica, las mujeres en tanto deben ser

cautelosas de no caer en sus redes y no creer en el "príncipe azul" y tomar en cuenta hechos y no palabras.

Don Juan Tenorio y Casanova desde la literatura, la ópera, el teatro y el cine ya han dado lecciones, ahora a pensar y tratar de estar atentas, a pensar más en sí mismas y en cuánto merecen, esto colabora en no creer tan fácilmente en estos señores "maravillosos".

Igualmente hay que ser cuidadosos con los hombres que aparecen mágicamente y son: apasionados, hacen lindos regalos, cumplen con todo lo que esperan de ellos y, duran poco.

Un relato nos cuenta: "Ponía tanto amor en todo, en las miradas, en su intención por darme gusto, que yo creía que estaba enamorado, pero un día desapareció y sufrí mucho, todo era como un mal sueño. Me costó recuperarme y volver a creer..."

Y esto es real, cuesta recuperarse del engaño y olvidar los momentos felices con estos señores que necesitan siempre algo nuevo para sentir el vértigo de la conquista.

## **VI Sexo dinámico más allá de la técnica y la experiencia**

"Una vida amorosa satisfactoria. ¿Cómo puedo conseguirla? ¿Cómo puedo obtener lo máximo del sexo?" Los estudiantes universitarios hacen estas preguntas en todo el mundo. Cuando hablo en sus universidades, trato de ofrecer algunos principios prácticos porque creo que tanto el placer como la satisfacción emocional son aspectos importantes del sexo.

El sexo está frecuentemente en nuestras mentes. Según dos psicólogos en las universidades de Vermont y South Carolina, el 95% de las personas piensan en el sexo por lo menos una vez al día. Uno podría preguntarse, "¿Quieres decir que un 5% de las personas *no* lo hacen?"

Una manera de no tener una vida sexual dinámica es concentrarse exclusivamente en las técnicas. Ciertamente no hay nada malo con aprender técnicas sexuales - especialmente las básicas - pero las técnicas en sí mismas no son las respuestas.

Una buena relación es importante para el buen sexo. El psiquiatra y autor de 'best-sellers' Anthony Pietropinto y su coautora, Jacqueline Simenauer, escriben, "Cuando se encuentran temas emocionales que involucran la ira o una necesidad de controlar en el camino de la realización sexual, el viaje se interrumpe hasta que se resuelvan estos conflictos."

Muchos terapeutas sexuales están de acuerdo que las buenas técnicas no garantizan el buen sexo. Ellos hacen énfasis en que las cualidades que contribuyen a una buena vida sexual son las mismas que contribuyen a una relación interpersonal exitosa. Cualidades como el amor, el compromiso y la comunicación.

Considera el amor. Como lo expresa el popular conferencista y autor Josh McDowell, esas palabras románticas, "Te amo," pueden ser interpretadas de diferentes maneras. Un significado es "Te amo *si* - si sales conmigo... si eres divertido/a... si te comprometes

conmigo... si te acuestas conmigo..." Este tipo de amor es entregado basándose en lo que la otra persona *hace*. Otro significado es, "Te amo *porque* - porque eres atractivo/a... fuerte... inteligente." Este tipo de amor es entregado basándose en lo que la otra persona es. Ambos tipos de amor deben ser ganados.

No hay nada malo en querer ser amado por lo que eres, pero pueden surgir problemas con tener el "si" o el "porque" como la base de una relación. Los celos pueden aparecer cuando alguien que es más atractiva/o o más inteligente aparece y la atención de la pareja se desvía hacia la nueva persona. Las personas que saben que son amadas solamente por sus puntos fuertes pueden sentir temor de revelar cualquier debilidad a sus parejas. Esta deshonestidad puede afectar la relación.

**El mejor amor.** La mejor clase de amor es el amor incondicional. Este amor dice, "Te amo, y *punto*. Te amo aun si aparece alguien más atractiva/o, aun con tus fallas y aun cuando cambies. Coloco tus necesidades por encima de las mías".

Una joven pareja estaba comprometida para casarse. Su popularidad, inteligencia, buena apariencia y éxito deportivo hacían que su futuro juntos pareciera brillante. Entonces, la joven mujer tuvo un accidente de esquí que la dejó paralizada de por vida. Su novio la dejó.

Retratada en la conocida película "The Other Side of the Mountain" (El Otro Lado de la Montaña), esta historia verdadera ciertamente era compleja. Pero ¿era el amor de él por ella "amor, y punto?" ¿O era amor "si", o amor "porque?" El amor incondicional (o "menos-condicional", porque ninguno de nosotros es perfecto) es un bloque constructivo esencial para una relación duradera.

Probablemente puedes ver cómo el amor incondicional puede ayudar a una relación sexual en un matrimonio. A fin de que el sexo sea más completo, debe ser experimentado en una atmósfera de cuidado y aceptación. El sexo, visto de esta manera, se convierte no en una actuación centrada en uno mismo sino en una expresión significativa del amor mutuo.

**Compromiso mutuo.** Otra cualidad necesaria para una relación fuerte y para el sexo dinámico es el compromiso. Si dos personas están completamente comprometidas, la una con la otra, su relación se fortalece. Sin un compromiso mutuo, ninguno de ellos podrá tener la confianza total en que la relación sea segura. Puede existir el temor de que, si llegan a enfrentar pruebas, la otra persona pueda no estar allí para brindar apoyo. Esto puede desgastar su vínculo.

El compromiso total y permanente es importante en el sexo también. Esto le da seguridad a cada integrante de la pareja. Los libera del sentimiento de tener que esforzarse para no perder al otro y los libera para poder disfrutarse el uno al otro. Puede ser un resultado importante y una expresión del amor incondicional. El compromiso ayuda a crear satisfacción.

**Comunicación.** Una tercera cualidad esencial para una relación fuerte y para el sexo dinámico es la comunicación. Aun si los integrantes de la pareja tienen amor mutuo y compromiso, necesitan comunicarse esto entre sí por lo que dicen y por lo que hacen. Si surge algún problema, necesitan hablarlo y perdonarse, en lugar de usar el tratamiento

del silencio. Como lo expresa una profesora de sociología, "El juego amoroso involucra una relación de 24 horas."

La comunicación afecta a tu vida total; tu vida total afecta al sexo. Las parejas necesitan comunicarse acerca de sus esperanzas, sus sueños, sus temores y sus heridas, así como acerca de sus necesidades diarias, para que crezca la relación.

El sexo es una forma de comunicación. Puedes estar seguro que si los integrantes de la pareja están abrigando resentimiento o no se están comunicando en forma apropiada, esto aparecerá en su vida sexual. Los psicólogos, investigadores sexuales y autores de libros de texto, Albert Richard Allgeier y Elizabeth Rice Allgeier notan que "una cantidad sustancial de problemas sexuales podría ser resuelta si las personas se sintieran libres para comunicarse con sus parejas sexuales... acerca de sus sentimientos sexuales..."

Así que, ¿cómo puedes tener una vida sexual dinámica? Desarrollando las mismas cualidades que contribuyen a una relación fuerte: amor incondicional, compromiso total y permanente y una comunicación clara y significativa. Estas cualidades se combinan para ayudar a producir un sentido de unidad máximo y para brindar el mayor placer.

Hasta aquí he estado diciendo que el sexo está diseñado para funcionar mejor dentro de un matrimonio feliz. "Pero", preguntas, "¿qué pasa con el sexo prematrimonial?" Ese es, por supuesto, un tema muy polémico. Si bien quiero transmitir respeto por los que piensan distinto, yo recomiendo que las parejas esperen hasta el matrimonio antes de tener ninguna relación sexual. ¿Por qué? Considera tres razones.

**¿Por qué esperar?** En primer lugar, hay una razón práctica para esperar. El sexo prematrimonial puede ir en desmedro de una relación fuerte y una vida sexual dinámica. Demasiado a menudo, el sexo prematrimonial concluye en una experiencia egoísta y de gratificación propia. Después de la relación, un integrante de la pareja puede estar diciendo, "Te amo", mientras que el otro está pensando "Amo esto."

Muy frecuentemente el sexo prematrimonial ocurre en un contexto de ausencia de un compromiso total y permanente. Esto puede traer inseguridad a la relación. Esto puede traer aparejado tanto problemas de corto como de largo plazo, especialmente con la destrucción de la confianza. Por ejemplo, mientras la pareja no se casa, puede estar siempre el pensamiento persistente, "Si lo está haciendo conmigo, ¿con quién más se ha acostado?" Luego que se casan, uno de ellos podría pensar, "Si esa persona estaba dispuesta a romper una norma antes de casarse, ¿cómo sé que ahora no lo hará de casados?" La duda y la sospecha van minando su relación.

**Comunicación pobre, sexo pobre.** El sexo prematrimonial también puede inhibir la comunicación. Cada uno podrá pensar, "¿Cómo me comparo con las otras parejas de mi amante? ¿Les dice él/ella cómo soy en la cama?" O tal vez piensen, "¿Debería ser totalmente honesto/a y vulnerable y debería compartir mi corazón con esta persona cuando no sé si estará el día de mañana? ¿Puedo entregarle todo lo que soy si no la/o tengo todo/a para mí? Habrá una parte de mí que retendré emocionalmente." Cada uno se vuelve menos abierto; la comunicación disminuye. Y una comunicación pobre resulta en sexo pobre. Aparecen los malos sentimientos, la comunicación se deteriora y ocurre lo mismo con la relación. En resumen, el sexo prematrimonial puede colocar a la gente en

desventaja porque puede disminuir sus probabilidades de experimentar el máximo sentido de unidad y de placer.

Una joven mujer de Arizona State University lo expresó de esta manera, "Yo entiendo lo que tú dices acerca de la unidad o el sentido de unidad. He tenido varias experiencias sexuales prematrimoniales con diferentes hombres. Después de cada una de ellas, he sentido como si he dejado parte de mí con esa persona emocionalmente. Lo que estás diciendo es que tiene sentido que una persona se reserve para poder entregarse completamente a su cónyuge."

Quisiera ofrecer una segunda razón para esperar. Ninguno de los argumentos *a favor* del sexo prematrimonial son suficientemente fuertes. Por supuesto, siempre es posible racionalizar en el calor de la pasión y decir que está bien. Pero por eso es tan importante decidirse *de antemano* - pensar con tu mente en vez de con tus hormonas. Considera varios argumentos comunes.

*El Argumento Estadístico:* "Todos los demás lo están haciendo." Oh, no, ¡no todos lo están haciendo! Algunos estudios han mostrado estadísticas altas, pero nunca encontré uno que dijera el 100%. Además, aun si "todos los demás" lo estuvieran haciendo, ésa es una pésima razón para hacer cualquier cosa.

*El Argumento Biológico:* "El sexo es una necesidad biológica, como la necesidad de alimento, aire y agua. Cuando tengo el impulso, necesita ser satisfecho." No puedes vivir sin comida, aire o agua. Pero, aunque no lo creas, se puede vivir sin sexo. (Está documentado.)

*El Argumento Anticonceptivo:* "Los anticonceptivos modernos han eliminado el temor del embarazo." No te engañes a ti mismo. ¡Siempre hay una posibilidad de tener un embarazo! Ningún anticonceptivo es 100% efectivo. Aun muchos embarazos dentro del matrimonio no son intencionales. Muchas parejas casadas tienen "pequeñas sorpresas."

Aun con todos los anticonceptivos modernos, hay un millón de adolescentes embarazadas en los Estados Unidos cada año. Y si uno elige el aborto como una "solución," puede haber todavía cicatrices emocionales y, para mucha gente, una carga de culpa. Incidentalmente, se calcula que unos 55 millones de personas en los Estados Unidos - alrededor de una de cada cinco - tienen una enfermedad de transmisión sexual (ETS). Cada año hay doce millones de infecciones ETS nuevas en los Estados Unidos. - un promedio de 20 nuevos casos cada minuto.

El VIH, el virus mortal que causa el SIDA, he hecho que el mundo se enfoque en los riesgos sexuales. Unas 6.000 personas en todo el mundo quedan infectados con el VIH cada día. En los Estados Unidos, el SIDA es el principal asesino de las personas de entre 25 y 44 años, según los Centros de Control de Enfermedades. El así llamado "sexo seguro" no es seguro para nada. Los preservativos pueden deslizarse, romperse o tener pérdidas. La Universidad John Hopkins informa sobre su investigación sobre la transmisión de VIH de hombres infectados a mujeres no infectadas en Brasil. El estudio se cuidó de excluir a mujeres de alto riesgo de contraer VIH de fuentes que no fueran sus propias parejas infectadas. De las mujeres que decían que sus parejas siempre usaban preservativos durante el sexo vaginal, el 23% se volvió VIH positivo.

*El Argumento Hedonista:* "¡Pero se siente tan bien cuando lo hago, y después también!" Mi pregunta es: "¿Cuánto *tiempo* después?" Lo que te hace sentir bien por unos pocos segundos puede dejarte sintiéndote miserable por años. La auto-realización es muy difícil de obtener sin el auto-respeto. También, no te olvides de la otra persona. A veces el placer de un integrante de la pareja es la amargura del otro integrante. ¿Te gustaría ser usado como nada más que una máquina para el placer de otra persona?

La superestrella del básquetbol, Magic Johnson, conmocionó a gran parte del mundo cuando anunció que era VIH positivo. Ahora, como hombre casado y defensor de la abstinencia prematrimonial, Johnson recuerda que sus aventuras sexuales anteriores - una seguidilla de noches de parranda - lo dejaron vacío. "Era el tipo más solitario del mundo... No tenía a nadie con quien compartir que me amara. Por ser Earvin (su nombre de pila, es decir su verdadero yo) y no por Magic (la leyenda deportiva)."

*El Argumento Experimental:* "La práctica logra la perfección y quiero complacer a mi pareja cuando me case." Como se mencionó previamente, la comunicación y el compromiso - no solo la técnica - son claves en el sexo dinámico. ¿Por qué no aprender con tu propio cónyuge, juntos, en lugar de aprender con la esposa, o hermana, o hermano de otra persona?

*El Argumento de la Compatibilidad:* "Necesitamos experimentar para ver si somos sexualmente compatibles, especialmente porque el matrimonio es un gran paso." Algunos lo expresan de esta forma: "¡Tú te pruebas un par de zapatos antes de comprarlos! La idea de "probar antes de comprar" se viene abajo porque la maquinaria humana es muy flexible y casi siempre funciona. De nuevo, el sexo prematrimonial puede erosionar la confianza y la comunicación. Es más sabio probar su compatibilidad como personas. Hasta las parejas felizmente casadas necesitan varios años para lograr el ajuste sexual.

Además, el sexo puede enturbiar el asunto. El sexo no es la clave para el amor. El amor es la clave para el sexo. Las parejas que llegan al matrimonio pensando: "Estamos enamorados, así que está bien tener sexo" o "Usaremos el sexo para saber si estamos enamorados" podrían llegar a desilusionarse muchísimo. Podrían descubrir que lo que pensaron que era amor está formado solamente por sensaciones sexuales exaltadas. El esperar hasta el matrimonio no garantiza que serás emocionalmente compatible, pero sí ayuda a crear un ambiente de menor confusión en donde poder averiguarlo antes que tomes el paso del compromiso matrimonial.

*El Argumento Matrimonial:* "Si estamos realmente enamorados y planeamos casarnos, ¿por qué todo el alboroto sobre la licencia y la fecha?" Los planes no siempre se convierten en realidad. (Es muy probable que conozcas a alguien - tal vez tú - que ha sufrido por un compromiso roto.) La declaración pública en una boda puede ser una evidencia fuerte de compromiso. ¿Por qué? Se requiere cierto nivel de convicción para poder afirmar un compromiso en forma pública. Afirmar los votos matrimoniales en público ayuda a darle a cada integrante de la pareja una mayor seguridad de que cada uno lo dice en serio. También puede ser un freno para una partida futura. El deseo de que uno no sea percibido como un rompedor de promesas puede ayudar a disuadir a los integrantes de la pareja a buscar el "pasto más verde." Por supuesto, un casamiento no es una garantía de que uno no se irá en el futuro, pero puede ser un preventivo.

En tercer lugar, hay una razón moral para esperar. Desde la perspectiva desde donde estoy escribiendo, Dios claramente dice que esperemos. Tal vez pienses, "Ves, yo te dije que Dios no quería que tuviera ninguna diversión." Yo también me puse a pensar sobre eso hasta que me di cuenta que la razón por la que Dios, como un padre amante, da mandamientos negativos es por nuestro propio bien. ¡Él quiere que experimentemos algo mejor!

El esperar hasta el matrimonio puede ayudarlos a ambos a tener la confianza, la seguridad, y el auto-respeto que requiere una relación sólida. "A mí me gusta realmente lo que dijiste acerca de esperar," dijo recientemente una joven mujer casada después de una conferencia en la Universidad de Sydney, en Australia. "Mi novio y yo tuvimos que tomar la decisión y decidimos esperar." (Cada uno de ellos había sido sexualmente activo en otras relaciones previas.) "Con todas las otras tensiones y la presión del compromiso, el sexo sólo habría sido una preocupación más. El esperar hasta el matrimonio antes de tener sexo fue la mejor decisión que hayamos tomado jamás."

**La más grande ayuda.** Un concepto final que es quizás la más grande ayuda para realizar las preocupaciones sexuales en relación con la persona total. Los seres humanos tienen tres dimensiones: física, mental y espiritual. Si la comunicación en alguno de estos tres niveles falta en un matrimonio, la relación es incompleta.

Algunos se sorprenden al aprender que el sexo y la espiritualidad pueden mezclarse bien. Un estudio muy respetado de la Universidad de Chicago sobre el sexo en Estados Unidos encontró que entre las mujeres, las cristianas conservadoras eran las que más frecuentemente reportaban que siempre tenían un orgasmo durante la relación sexual. Si bien ese hallazgo no demuestra una relación de causalidad, la alta correlación entre el compromiso espiritual y el placer sexual impulsó a los investigadores a señalar que la imagen de los cristianos como reprimidos sexuales puede ser un mito. Por cierto, los escritores bíblicos apoyan una perspectiva saludable de la sexualidad. Por ejemplo, el *Cantar de los Cantares* hebreo, una historia de amor hermosa y apasionada, ha sido llamado uno de los mejores manuales sexuales que se hayan escrito jamás.

Considera esta perspectiva: el relacionarse en el nivel espiritual se centra alrededor de la persona más única de la historia, Jesús de Nazaret. La evidencia respalda Su afirmación de ser Dios, y como Dios lo que Él ofrece puede afectar a cada uno en una forma personal, incluyendo el área del sexo.

Un seguidor de Jesús del primer siglo describió la calidad de amor que Él ofrece: "Tener amor es saber soportar; es ser bondadoso; es no tener envidia, ni ser presumido, ni orgulloso, ni grosero, ni egoísta; es no enojarse ni guardar rencor; es no alegrarse de las injusticias, sino de la verdad. Tener amor es sufrirlo todo, creerlo todo, esperarlo todo, soportarlo todo. El amor jamás dejará de existir..." ¿Que hombre o mujer no quisiera amar o ser amado así?

**La fuente de poder:** Durante Su tiempo sobre la tierra, Cristo explicó que todos nacen físicamente vivos pero espiritualmente muertos. A fin de relacionarnos apropiadamente en un nivel espiritual, dijo, uno debe volver a nacer espiritualmente. El resucitó después físicamente de la muerte para hacer posible esta nueva vida. Cristo ofrece una vida que tiene poder. Poder para vivir, poder para amar a otros en forma menos condicional, poder para tener auto-control en la vida sexual propia. Aun después de haber experimentado el

sexo prematrimonial, uno puede encontrar en Dios la fuerza para detenerse, para resistir la tentación futura y para esperar por su pareja para toda la vida.

Jesús también ofrece el perdón para todo hecho malo - no importa lo que hayamos hecho - porque Él murió en la cruz en nuestro lugar, recibiendo el castigo que merecíamos nosotros. Cualquier persona puede ser perdonada por completo si viene a Cristo. Dios puede limpiar la mente de una persona de la culpa pasada. Él puede restaurar la libertad del amor mutuo y la confianza en la relación.

Todo lo que necesitas hacer para comenzar este viaje espiritual es simplemente creer que Cristo murió por ti, aceptar el perdón que Él ofrece e invitar al Cristo viviente a tu vida. Es decir en fe: "Jesucristo, te necesito. Gracias por morir por mí. Te abro la puerta de mi vida y te recibo como mi Salvador. Dame la vida abundante que Tú prometiste."

La entrada de Cristo en tu vida te permitirá comenzar a vivir en una dimensión espiritual adicional y tener la vida eterna. Mientras creces en tu nueva relación con Él, encontrarás que tus actitudes y acciones van cambiando y se vuelven más satisfactorias. Por cierto, la vida no se volverá perfecta. Seguirá habiendo luchas y momentos desalentadores, pero tendrás un nuevo Amigo para ayudarte. El cristiano que va madurando experimenta la vida más desafiante y gratificante posible.

Dos integrantes de una pareja matrimonial que tienen relaciones crecientes con Dios se acercarán entre sí: espíritu a espíritu, mente a mente, cuerpo a cuerpo. Su amor, compromiso y comunicación se volverán cada vez más dinámicos, así como su sexo.

## **VII Amigos con Derecho**

La amistad entre hombres y mujeres tienen algo en común con las relaciones amorosas: Para que funcione, necesita la comunicación. El amor es un sentimiento íntimamente unido a la amistad. Puede haber amistad sin amor sexual pero, no amor sin amistad.

Dentro de una relación amorosa, la amistad es uno de los elementos necesarios para que la pareja funcione de la mejor manera. Sin embargo, al amigo no se le ama. Se le aprecia, se le quiere, el vínculo afectivo es totalmente distinto. Como señala la psicóloga Hara Estroff Marano: "Independientemente de nuestra edad, el amor es siempre un sentimiento que puede nacer y crecer". La amistad no nace y crece con tanta facilidad.

Otra diferencia entre el amor y la amistad es que el primero exige continuidad. Los amigos y amigas siempre son amigos a pesar de la distancia o los pocos encuentros, mientras que el amor es como una planta que se debe regar todos los días para que pueda existir. La amistad, resiste al tiempo, no requiere de un cuidado diario.

Los amigos y amigas se miden en las buenas y en las malas y, cuando se logran compartir ambas situaciones, entonces sabemos que tenemos amistad. "Los amores pasan, los amigos y amigas quedan", dice un refrán popular.

Resulta imposible imaginarse aislado, sin familiares ni personas que nos acompañen. Por ello, uno de los vínculos más significativos que todas las personas establecen, a lo largo de sus vidas, es la amistad. Esta, a diferencia de los lazos sanguíneos, comienza con un acto de voluntad. Tenemos amigos y amigas porque deseamos tenerlos.

En toda buena relación amistosa existen al menos dos de los tres componentes que el especialista Robert Stenberg propone en toda relación amorosa: Intimidad y compromiso. En el amor se necesitan el tercero, la pasión y un cuarto: La atracción.

La intimidad no se refiere a intimidad sexual, sino más bien a la intimidad emocional, que es la capacidad de revelar tus secretos más profundos, con todas sus imperfecciones, a la otra persona. Este tipo de intimidad no es la del amor. El problema es que en la amistad entre sexos opuestos muchas veces lo primero que sucede es la atracción, aunque a la larga se logre sublimar este sentimiento o manejarlo a través de la comunicación, lo cual permitiría disminuir la tensión sexual entre ambos.

No obstante, es fácil comprender que muchas amistades le agregen los últimos componentes y surjan entonces los denominados "amigos con derecho" que se hacen amantes y a la vez son los mejores amigos. Todo porque ambos sentimientos se pueden dar simultáneamente con la misma persona.

## Referencias Bibliográfica

- Kathleen Kelleher, "Entertaining Fantasies? Don't Worry, Everyone's Doing It," Los Angeles Times, August 15, 1995, E1. Ella cita a Harold Leitenberg de la Universidad de Vermont y a Kris Henning, "ahora en la Universidad de South Carolina Medical School."
- Antonio Pietropinto, M.D. and Jacqueline Simenauer, Not Tonight, Dear, New York: Doubleday, 1990, p. 79.
- Albert Richard Allgeier, Ph.D. and Elizabeth Rice Allgeier, Ph.D., Sexual Interactions, Fourth Edition, Lexington (MA): D. C. Health and Company, 1995, p. 236.
- La mayoría de las categorías y nombres para estos argumentos están tomados de Jon Buell, "Why Wait Till Marriage?" (bosquejo de exposición) y Jim Williams, "The Case for Premarital Chastity" (audiocassette), ambos producidos por Probe Ministries International, Dallas, TX.
- Barbara Dafoe Whitehead, "The Failure of Sex Education," The Atlantic Monthly 274:4, October 1994, p. 73.
- Sandy Rover, "United We Stand: The U.S. Isn't Alone in Its Ignorance About Sexually Transmitted Diseases," Los Angeles Times, October 10, 1995, E3. Rover cita como una fuente a Peggy Clarke, presidente del American Social Health Association.
- "Speaking Of: World Health," Los Angeles Times, May 2, 1995, H2; citando "The World Health Report, 1995 Bridging the Gaps."
- Bettijane Levine, "The Changing Face of AIDS," Los Angeles Times, June 16, 1995, E1.
- Para documentación sobre los riesgos de los preservativos, ver las referencias en Rusty Wright, "Safe Sex?," Connecticut Magazine 59:5, May 1995, pp. 295-298; reimpresso de Lambda Chi Alpha Fraternity's Cross and Crescent 81:4, Winter 1994-95, pp. 19-21.

- Mark D. C. Guimaraes, et al., "HIV Infection among Female Partners of Seropositive Men in Brazil," *American Journal of Epidemiology* 142:5, 1995, pp. 538-547.
- Bruce Newman, "The Business of Being Magic Johnson," *Los Angeles Times Magazine*, September 10, 1995, p. 35.
- Santa Biblia Reina Valera 1964