

31921
77



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA

“RELACION DE PAREJA: SEXUALIDAD COMO PUNTO
DE CONFLICTO”

T E S I S I N A

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :
HEREDIA SANDOVAL JORGE

ASESORES:

LIC. MARIA DE LOS ANGELES CAMPOS HUICHAN
LIC. CAROLINA ROSETE SANCHEZ
MTRA. CINTHIA ZAIRA VEGA VALERO.



IZTACALA

TLALNEPANTLA, EDO. DE MEXICO

JUNIO, 1993

A

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo es examinar a través de una revisión bibliográfica, la manera en la que opera la sexualidad como punto de conflicto dentro de las vicisitudes que una pareja mexicana presenta en la actualidad.

Se parte del modelo INTEGRAL, donde es de gran importancia el cuerpo físico y su relación con las emociones, así como del papel sociocultural e histórico del momento que hoy día vivimos.

El pasado tiene que ver mucho en él porque de nuestro presente, da una visión mas completa de las cosas y otorga un sentido diferente a como se mira la problemática específicamente aquí expuesta.

Sin pretender ser un manual medico, se hace un minucioso estudio de los POSIBLES ¿porqués? de muchos de los problemas sexuales que pudiese tener la pareja. Las etapas de esta y sus elementos consolidantes son clave aquí, ya que de ellos partirá las soluciones posibles a la problemática que se tenga.

Planteo una COMUNICACIÓN, entendida como ese poder decir abiertamente que me gusta y que no me gusta de tí, como la vía necesaria para poder vivir en pareja y lograr la tan anhelada consolidación. Acompañada claro esta del AMOR que se debe de gestar al interior de la pareja.

El papel del psicólogo, especialista en la conducta humana es y sera DETECTAR esos DEFICIT que se den al interior de la relación y lograr tener propuestas de cambio para una buena convivencia, pero sobretodo PLACENTERA Y SATISFACTORIA.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

AGRADECIMIENTOS:

Gracias en primer lugar a **DIOS** por darme una **MISION DE VIDA** tan bella, pero sobre todo por la vida misma.

Este trabajo lo dedico a mis padres por su gran apoyo a lo largo de mi carrera profesional y por darme una educación llena de valores **UNIVERSALES**, pero sobretodo por **ESTAR SIEMPRE** (Gracias **RUDY** por ser un mosquito).

También dedico este trabajo en memoria de mi abuelo **ALFREDO SANDOVAL RICO**, ya que desde el cielo sé que aun me ve y cuida "TE QUIERO".

A toda mi familia que ha estado muy interesada por este trabajo, gracias por su apoyo, el cual sé que es incondicional.

A todas las mujeres que estan dentro de mi vida, por enseñarme como es el mundo "YIN" y la importancia de dejar fluir las emociones.

A todos mis amigos y amigas por estar hay cuando los he necesitado, gracias por las vivencias y por su cariño demostrado no sólo durante la carrera sino a lo largo ya de mucho tiempo. "Ninguno(a) es más importante que otro, todos tienen de mi parte un afecto diferente, sincero y valioso".

A mis maestros por compartir sus conocimientos y por dejar una gran enseñanza significativa en mi vida personal y sobretodo en la profesional.

A mi asesora la Lic. Angeles Campos gracias por facilitarme este trabajo y por entender que es lo que quería expresar.

A mis "**Flores mágicas**" por darme ese complemento que necesitaba, por lograr darme un mayor desarrollo interior y enseñarme parte de sus secretos. Gracias **CHE'** (Lic. Alejandra Valdez) por compartir tu conocimiento conmigo, Sos una gran tipa negra...

Por supuesto **GRACIAS** a todos mis pacientes por confiar en mi y por compartir sus emociones y vidas conmigo, a todos los tengo muy presentes, a sido reciproco el **APRENDIZAJE**.

Y finalmente a ti **TESORO**, por recordame "que hay cosas que hacer", por eso te adoro...

Mil gracias a todos, sinceramente:

JORGE

INDICE

RESUMEN

AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCION.....5

CAPITULO 1. "GENESIS DE LA PAREJA"

1.1-Historia de la pareja en México.....16

1.2-Elección de pareja en la actualidad.....21

1.2.1-Los dos patrones del amor.....22

1.2.2-El hombre.....25

1.2.3-La mujer.....30

1.3-Fases de la relación de pareja.....33

1.4-Factores consolidantes de la pareja.....39

CAPITULO 2 "LA SEXUALIDAD EN LA PAREJA"

2.1-Historia.....47

2.2-Sexualidad femenina.....51

2.3-Sexualidad masculina.....55

2.4-Insatisfacción marital.....58

2.4.1- Padecimientos en la mujer.....61

2.4.2- Padecimientos en el hombre.....70

2.5-¿Por qué se ocultan?.....80

<p>TESIS CON FALLA DE ORIGEN</p>

CAPITULO 3“LA COMUNICACIÓN EN LA RELACION DE PAREJA”

3.1-Comunicación.....	82
3.2-Elementos de la comunicación.....	83
3.3-Obstaculos de la comunicación.....	89
3.4-Hacia una buena comunicación.....	93
3.5-Comunicación, amor y sexualidad.....	94
CONCLUSIONES.	99
REFERENCIAS BIBLIOGRAFIAS.	103
ANEXOS.	107
ANEXO1.....	108
ANEXO 2.....	110

INTRODUCCION

El objetivo del presente trabajo es examinar a través de una revisión bibliográfica, la manera en la que opera la sexualidad como punto de conflicto dentro de las vicisitudes que una pareja mexicana presenta en la actualidad

Dentro de la historia de la sociedad mexicana se aprecian claramente los cambios que en la estructura de la pareja se han ido dando. Por ejemplo los roles sociales no siempre han sido los mismos. Durante el **Periodo Paleolítico** se le atribula la caza al hombre y la recolección y el cuidado de los hijos a la mujer por lo que se produce una dependencia mutua entre ambos, debida a la obtención de recursos distintos. Resulta difícil afirmar si uno de los dos, hombre o mujer, ostentaba más poder que el otro pero sí es clara la existencia de dos poderes, el físico en el hombre y el procreador en la mujer. En el **Periodo Neolítico**, prosigue la complementariedad, aunque el mayor peso específico en la agricultura en detrimento de la caza, revaloriza el papel de la mujer. A éste periodo corresponde la proliferación de diosas-madres y la trascendencia que parece tenía la fertilidad (mujer-tierra) en la vida social. En la **Edad del Cobre** se produce un fenómeno que permite al hombre equilibrar la situación con la aparición del arado, que le lleva a participar activamente en la agricultura. Pero a partir del **Neolítico Medio**, se produce un importante aumento demográfico y de los recursos, con lo que hace su aparición un nuevo fenómeno, LA GUERRA, y por supuesto con ella el guerrero, papel que asume el hombre, recobrando un predominio que no tenía desde los tiempos de la caza. Se inicia un lento proceso de toma de poder por parte del hombre, que rompe la "complementariedad simétrica", el patriarcado es más o menos duro según su época pero es desde la democracia ateniense hasta la revolución francesa es donde más están definidas las relaciones sociales entre los géneros. La organización familiar en el periodo Prehispanico no era el mismo para los diferentes pueblos, ya que existían comunidades agrícolas patriarcales, ocupando gran parte del territorio nacional. El jefe era el padre y trabajaban diferentes sectores de tierra por familia; su grado de desarrollo económico y social era bastante debido a que en ese tiempo eran sedentarios

Las uniones en éste periodo eran arregladas por los padres, es decir los cónyuges, les pareciese o no, tendrían que casarse y aceptar las decisiones del padre. El matrimonio era un convenio económico, político y social entre familias, donde el afecto o la compatibilidad entre la futura pareja eran elementos poco relevantes.

Las labores del hombre y de la mujer sufrieron un proceso de diferenciación, ahora la mujer se vuelve más activa y ya empieza a ser considerada como un factor relevante en la producción de los elementos necesarios para el consumo tanto para la familia como para la sociedad en general, esto pone de manifiesto entonces que antes de la conquista, las mujeres mostraban una gran influencia en las tareas similares a las del hombre. Sin embargo es en el **Periodo de la Colonia** donde éste tipo de organización social es destruido, ya que la estructura familiar monogámica es impuesta, pues ese era el tipo de la organización española.

La conquista determina un nuevo modelo de la familia al destruir, necesariamente, al ya existente. No existió una incorporación mutua porque el español no consideraba de su estirpe a la mujer azteca, a veces ni siquiera le daba calidad humana. Lo que sí existió fue la imposibilidad de una comunicación íntima de la mujer con su sometedor, verdugo, perseguidor y violador.

El matrimonio en el México colonial era regulado por instituciones de control social, entendiéndose la iglesia, esta registraba, legitimaba, intervenía y regulaba los conflictos prenupciales. Los motivos para oponerse a un matrimonio eran de interés, si los padres no estaban de acuerdo con la unión amenazaban con ser desheredados.

En el periodo del **México Independiente** se suscitaron grandes modificaciones en la organización política y social, ya que se promulga la igualdad entre todos los ciudadanos, ante esta ley, se elimina el servicio laboral indígena obligatorio y posteriormente se abolió la esclavitud, quedando fuera de contexto la división del grupo social por clases, impuesta y practicada por los colonizadores.

Gracias a las Leyes de Reforma promulgadas en 1859 la iglesia perdió todo poder legal ante asuntos matrimoniales y de la familia, pero el matrimonio como sacramento adquirió un poder legal e ideológico que regularía las condiciones de la vida en pareja y la cual se manifestó como la tradición familiar más importante.

Hoy por hoy la sociedad mexicana considera de otra forma a la pareja, pues es hasta este nuevo milenio en el que se da la consolidación de todos aquellos cambios drásticos que sufrió lo que en un principio era la unión entre un hombre y una mujer.

La pareja es y será el espacio donde surge toda la estructura psicoemocional del individuo, el carácter, personalidad y temperamento, todo dentro del contexto familiar, definido por las relaciones y vínculos de parentesco que establece el matrimonio, la procreación y la crianza.

Es entonces claro que para el desarrollo del ser humano son de vital importancia las relaciones que haya establecido con sus objetos primarios (padres); considerando en primer lugar, la imagen que el ser humano va a tener de sí mismo, la cual irá formándose y consolidándose sobre la base de sus relaciones con la madre, como son los sentimientos de seguridad y confianza.

Hoy día son muchos los factores que tanto hombres y mujeres se fijan para poder vincularse y tener una relación de pareja formal, siendo esta etapa de LA ELECCION una de las más importantes:

La mayoría de las elecciones son voluntarias, comúnmente la selección de la pareja se realiza partiendo de una necesidad básica que debe ser satisfecha por el cónyuge. En su mayoría las parejas consideran que la base de la elección es el hecho de estar enamorados, lo que dificulta su entendimiento, ya que este concepto no ha podido ser definido científicamente.

Debido a lo anterior, las personas se encuentran con dificultades para distinguir a un amor maduro del enamoramiento fugaz, por lo cual no es extraño encontrar que el principal motivo para tomar una decisión trascendental se limite sólo el aspecto físico; dejando fuera aspectos como la personalidad, los valores, principios, costumbres, virtudes, carácter, proyecto de vida y sentimientos o emociones que son la base en la estructura psicoemocional, por lo tanto el resultado negativo estará pronto en llegar.

Después de definir a qué aspectos son a los que se les debe dar prioridad, se produce seguidamente de los primeros contactos, el AMOR, un sentimiento difícil de definir, se dice que es un estado alterado de consciencia, un estado quizá esquizoide, pero maravilloso cuando se vive, hay que aspirar al mejor amor posible, poniendo en dicha labor lo mejor que uno tiene, casi nunca se puede llegar a conseguir un amor pleno, pero hay que intentarlo en la mayoría de las veces que nos vinculemos emocionalmente.

Puedo afirmar que existen diferencias significativas entre los géneros ya que los hombres se interesan más en los aspectos físicos al evaluar a sus parejas potenciales, mientras que a las mujeres buscan

más el conseguir un compañero con posición económica elevada, inteligente y con valores morales semejantes.

Ambos géneros tienen diferentes patrones a la hora de amar, a los hombres se les enseña a reprimir los sentimientos, bajo el supuesto de que los hombres no pueden llorar, sin embargo dicha posición es muy contradictoria ya que si bien no deben llorar deben tratar de expresar su masculinidad al ser ellos los que den el primer paso para propiciar una relación con una mujer, los hombres deben con ello mantener siempre una imagen de masculinidad antes que de feminidad, ya que ser hombre es alejarse lo más que se pueda del concepto de ser mujer y siendo así el hombre, aún a pesar de haber sido mimado, debe convertirse en un ser independiente al tener su campo de acción dentro de los espacios públicos y al ser el encargado de llevar el sustento al hogar.

Sobre el hombre se ha escrito mucho y se resalta siempre que debe ser: agresivo, dominante, autoconfiado, independiente, activo, competitivo, decidido, aventurero, no influido, ni excitado por crisis menores, disimulado con las emociones, objetivo, lógico, gusto de las matemáticas y por ende de las ciencias exactas.

Aunque muchos rasgos prevalecen en torno a la educación de los hombres, hoy día el hombre es más cuidadoso en cuanto a su imagen tanto física como moral, encontramos con ello que al igual que las mujeres, existen también diferentes tipos de hombres y por qué no, de masculinidades.

Puedo decir que detrás de cada hombre se encuentra aquel niño que busca se le cuide, apoye y quiera, ya de un modo o de otro la mayoría de nosotros hemos crecido bajo ese modelo, pues viviendo bajo el literal regazo de mamá siempre se busca una mujer que de su protección, que se desvivan por atender y bajo éste supuesto buscan por ende siempre la superioridad más que la igualdad, al considerar a la primera como una instancia que es natural en su género.

Hablar de la mujer es también algo extenso y complejo ya que el mundo femenino también posee características propias y únicas.

La mujer tiene a su lado todo un cúmulo de concepciones entre las cuales está el ser físicamente atractiva, abnegada con su pareja y padre, sacrificada por los demás a tal grado que tiene que renunciar a sus propios intereses, pues su único fin será la crianza y la protección de los hijos; es por consiguiente la imagen de la chica buena, hermosa, sumisa, serena, sonriente, costurera, cocinera, lavandera. Una concepción donde está muy claro que la mujer nació únicamente para entregarse y darse a otros antes que a ella misma. Una mujer que existe únicamente para ayudar al hombre, y que es creada para el servicio.

Es por tal razón que el nacimiento del hombre es más festejado y valorado que el de la mujer, e incluso por ellas mismas que han llegado a creer la idea de que se sufre menos siendo hombre que siendo mujer.

Ahora dentro de esta misma imagen está una dualidad y esta es la de las mujeres BUENAS y MALAS, las buenas sueñan con tener un lindo hogar, un esposo y unos hijos a quienes cuidar, es decir todo en función de los demás y las malas serán por lo tanto aquellas que piensan en sí mismas.

Si bien estoy de acuerdo con la necesidad de tener una visión con equidad, también es necesario recalcar que hoy día muchas mujeres están peleadas con su género y están adoptando posturas marcadamente masculinas, es ese reniego de su sexo el que las está llevando a ser tomadas como INTENTO de ser exitosas tanto en sus vínculos como en el trabajo y en otras esferas de su vida.

En lo que respecta a la afectividad es igualmente diferente a la inculcada para los hombres, ya que como he venido diciendo, esta se implanta bajo la idea de la renuncia; al ser de otros más que de ella misma. La mujer tendría que ser reconocida por sus logros, más que por sus carencias. Sobretudo es capaz de sentir el erotismo que se ha negado desde siempre y que su sexualidad es algo más que únicamente reproducir.

Cuestiones tan específicas como las ya citadas han contribuido a que la mujer vea afectada su seguridad y autoestima, pero sobretudo que sea tan frágil en lo que a cuestiones amorosas se trata, tiene el temor consciente de que su amante o marido la abandone, de que no permanecerá para siempre junto a ella, dando por resultado que siempre buscará hacer por todos los medios feliz a su pareja, aún y por encima

de sus propios intereses, procurando vivir cuando menos unos pocos años de felicidad, de ahí que la mayoría de las mujeres casadas piensen "No lo ames o te dejara" y después sufrirás.

Erróneamente las mismas mujeres son las que les enseñan a otras que sólo serán mujeres íntegras cuando tengan a su lado a un hombre y que tiene que aguantar todo antes de estar solas, existen muchas mujeres que incluso pueden dejarse maltratar física y psicológicamente antes de perder su vínculo. En algunos otros casos la mujer puede dedicarse mejor a ser madre antes que dedicarse tiempo para sí misma, viviendo como siempre en la renuncia.

La mujer responde física y psicológicamente de manera más sensible que un hombre y a consecuencia de esa sensibilidad, puede ajustarse más fácilmente a acontecimientos y circunstancias imprevistas, su configuración sensitiva ha hecho que ofrezca una pronta respuesta o solución, para así superar más fácilmente graves perturbaciones.

Pero las diferencias regulares de personalidad entre los sexos, no sólo son por cuestiones innatas también, como ya lo mencioné, los rasgos del carácter están ligados a los condicionamientos culturales.

La relación de pareja vive todo un proceso, inicia con un noviazgo seguido de un compromiso y finalizado en el matrimonio. El mantenimiento o separación es el gran dique que muchas relaciones no logran saltar.

En dicho proceso si ambas partes comparten los siguientes elementos logran fusionarse mejor: amor, objetivos en común, preparación profesional, posición social, comunicación, compromiso, fidelidad, gustos, sexualidad, madurez, seguridad, confianza, estabilidad, creencias religiosas y responsabilidad.

Pero de los citados anteriormente, la SEXUALIDAD tiene aquí un papel especial. Hablar de sexualidad no es únicamente hablar del coito, los sentimientos dentro de la preparación y ya en la relación sexual son temas que también deben de ser adjuntados dentro del tema, pues en muchas partes de la historia se desvincularon. Además de que para la mujer y el hombre son muy distintos los conceptos de la sexualidad, la pareja y el amor, a la hora de vivirlos.

La situación de la mujer en la sociedad ha variado así como su posición frente al sexo. Las transformaciones de los últimos tiempos han provocado que tenga una situación paradójica en su relación con el hombre: ha evolucionado tanto que el hombre ya no sabe muy bien cómo manejarse con ella. Por ejemplo habla libremente de sus problemas sexuales y de la sexualidad en general, consulta con sus padeceres, cuentan con mayor libertad que antes y sobre todo se ha sacudido la carga de ser responsable de los síntomas físicos del hombre.

Todo esto y algunas cosas más, han permitido que la mujer haya desarrollado una nueva conciencia sobre sí misma y sobre su sexualidad.

La mujer puede presentar en algún periodo de su vida algún padecimiento sexual físico, sus causas pueden ser varias, cuando buceamos en la psicología de la mujer encontramos que se organizan en torno a tres cuestiones centrales: La primera consiste en las **identificaciones negativas**, construidas durante la infancia, con relación a las figuras femeninas que no la nutrieron de las imágenes y modelos que necesitaba para poder llegar a convertirse internamente en una mujer completa. La segunda, el **rechazo a las figuras masculinas** que son vistas como descalificadas o peligrosas y con las cuales hay que andar con pies de plomo, y finalmente **experiencias traumáticas** dolorosas en torno a la sexualidad que mutilaron la integridad de la identidad y la confianza femenina.

La sexualidad es para que la mujer despierte, con sus atractivos y curvas, los sentidos del hombre. Para hacer que la atención masculina se centre en ella y llevarlo así, de la mano, por los desfiladeros de la intimidad hacia un mundo invisible, privado y misterioso que demanda ser reconocido. Para que penetre en el tejido de la trama esencial de su existencia que mora encarnada en el pivote del cuerpo, la seducción deja entonces paso al erotismo, la percepción a la imaginación, la descarga al orgasmo, el poder al placer y él yo al alma.

De éste modo la sexualidad femenina puede convertirse en acontecer gozoso, la posibilidad de un encuentro del cual el hombre en el sexo es como un espejo que devuelve la imagen que la mujer proyecta sobre él, cuando la mujer se reencuentra con esa parte de sí misma se **TOTALIZA** y es verdaderamente plena.

Para el hombre es otra historia, muy diferente a la de la mujer. Ya que la concepción de su sexualidad es de poder y superioridad; donde su satisfacción es la única que importa. Esto como resultado de una educación y sociedad fuertemente machistas.

La sexualidad del hombre posee también su magia y complejidad, por un lado es lo que proyecta y otra la que está detrás de esa armadura. Existe, aunque no parezca, alguien que es sensible y necesita recibir afectos. Hay miedos, secretos en torno a la sexualidad que el hombre lleva consigo, padece una gran negativa a admitir que es presa de un síntoma de esta naturaleza. Lo anterior como resultado de la presencia de ciertos patrones psicológicos y culturales dominantes, fuertemente arraigados en la estructura de su personalidad.

La psicología nos recuerda que ser hombre no es sencillo, que no basta con haber nacido con pene y testículos, que ese es un dispositivo anatómico que guarda relación con uno similar interior, que se va escribiendo en la biografía de cada quién a partir de aconteceres, procesos identificatorios y de experiencias vinculares.

La vida en pareja necesita y significa satisfacción de muchas necesidades: de amor, de seguridad, de esperanza, de garantía ante una sociedad y de acoplamiento en todas las áreas. En el área sexual algunas parejas viven situaciones difíciles, de tensión e irritabilidad, ya que al perder la armonía sexual estará latente a estallar la frustración en cualquier momento.

Debido a la influencia recíproca entre el sexo y la vida en pareja restante, la insatisfacción se presentará si no existe una ADAPTACION plena en todas sus áreas y que ambas partes sean un complemento el uno del otro.

Cuando dentro de las parejas, los problemas sexuales afectan al resto del matrimonio, (áreas no sexuales) la importancia que se de al sexo dependerá de la capacidad de encarar la difícil tarea de sobrellevar una relación sexual satisfactoria, es en estos momentos cuando al analizar a una pareja se puede aclarar si el problema sexual está actuando o es el resultado de conflictos no sexuales que repercuten en esta área.

Cuando surge en el interior de la pareja una incompatibilidad se hace presente **LA INSATISFACION** la cual conlleva muchas veces al rompimiento del vínculo, cabe aclarar que cualquiera está expuesto a tener algún conflicto en esta área. Es el temor el que muchas veces esta debajo de este problema, ya que no existe la apertura para hablar con franqueza acerca del tema.

Los padecimientos físicos sexuales son varios tanto en el hombre como en la mujer, es importante recalcar la gran unión entre el cuerpo y las emociones, ya que muchos de los padecimientos tienen un origen netamente emocional.

En la mujer se encuentran:

- A- Frigidez.
- B- Ninfomanía.
- C- Aversión sexual
- D- Disfunción lubricativa
- E- Comezón vaginal.
- F- Fobia a la desfloración.
- G- Anorgasmia.
- H- Anorgasmia Retardada.
- I- Orgasmo Incompleto.
- J- Seudo orgasmo,
- K- Vaginismo
- L- Dispareunia
- M- Atonicidad vaginal.
- N- Protuberancia vaginal.

En el hombre son los siguientes:

- A- Disfunción eréctil.
- B- Priapismo.

- C- Eyaculación precoz
- D- Eyaculación retardada,
- E- Eyaculación incompleta.
- F- Anorgasmia
- G- Anorgasmia retardada
- H- Orgasmo incompleto.
- I- Impotencia orgiástica.
- J- Problemas del coito.
- k- Padecimientos en el pene.

Muchas personas que sufren un padecimiento de tipo sexual y son abandonadas por sus parejas sufren un grave shock, pues se ETIQUETAN como inservibles, y que con nadie volverán a involucrarse sentimentalmente, además de que su autoestima, de por sí dañada, se verá anulada.

La comunicación tiene un papel vital, ya que de ella parte el inicio de la recuperación; es más fácil que una pareja ante un problema de tipo sexual se disuelva rápidamente.

Son el amor y la comunicación que a través de la sexualidad, se enganchan y pasan a un nivel superior de intimidad. Cuando la relación carece de uno de estos elementos, y es tan sólo el contacto entre dos cuerpos, no se puede hablar de que es un encuentro personal, en el que prevalece la afectividad. Si bien en el animal el instinto sexual es el mecanismo por el cual se busca el placer por encima de todo, en el ser humano maduro deberán existir otros motivos más profundos capaces de encausar los estímulos sexuales hacia la mejor configuración de uno mismo. Por eso podemos afirmar que el animal está regido por los instintos, mientras que el hombre lo está por su inteligencia y voluntad.

El elegir a una pareja es una decisión seria y debe pensarse muy bien antes de decidir formalizar con alguien, nunca debe permitirse que sea una decisión orillada por presiones o sólo por no estar sólo (a).

El amor debe ser un "sentimiento base" para nuestra relación y es la sexualidad una de las formas por la cual nuestra pareja sabrá cuánto significa. El amor y el sexo son experiencias enriquecedoras que

brindan no sólo un gran conocimiento, sino transmiten también la esencia del ser que hemos elegido como pareja. Es el elixir de la vida, la piedra filosofal con la cual nos transformamos.

Cuando la energía de la vida "sexual" se estanca y no fluye de manera natural hace que nos enfermemos, pero más que del mismo cuerpo físico, de nuestro espíritu. La visión reduccionista que se tenía acerca de la sexualidad, donde su fin es meramente reproductivo es ya obsoleto e inoperante. Se debe ver al sexo como un medio para obtener satisfacción y placer, un momento "mágico" donde se unen dos seres.

Es una parte estrictamente ligada con nuestra personalidad, de la cual nuestra realización es creatividad, espiritualidad, emoción y sincronía. No podemos permitir que pase por nuestra existencia sin dejar rastro.

Por el contrario, debemos dejar que nos logre conmover hasta la médula, que cada poro vibre, que cada hueso se estremezca y que cada músculo tiemble.

Finalmente la relación de pareja tiene tres bases muy sólidas, una sin otra no puede funcionar, cada una tiene su acción y repercusión al interior del vínculo, es preciso recalcar que si en una relación no se ha pasado al sentimiento (antecedido de la pasión y la emoción) entre la pareja, su fin estará próximo.

Como propuesta a futuro se plantea realizar un trabajo de campo para poder ampliar el conocimiento sobre la relación de pareja en nuestro país, así como poder comprender mejor la interacción con varias parejas y porqué no, no sólo con parejas heterosexuales, sino también bisexuales y homosexuales.

CAPITULO 1. "GENESIS DE LA PAREJA"

1.1-Historia de la pareja en México:

El primer aspecto que se debe tener presente al tratar el tema de pareja es que nunca ha estado separado de la relación entre géneros, el momento histórico que se vive y se manifiesta en criterios religiosos, económicos, políticos y sociales, siendo de vital importancia, que éste modo de relación ha sido, desde todos los tiempos, el que ha dado origen a la historia de la humanidad. La unión de hombre y mujer a través de toda la historia ha ido sufriendo cambios dependiendo de las condiciones de la época histórica (Juárez citado en Tapia, 1999).

La familia es un aspecto tan importante que es considerada como la base de la sociedad y a la pareja el núcleo de esta, por lo que es necesario su estudio también por ser el principio de la familia (Trujillo, 2001).

En México la familia tiene dos funciones:

- 1-Biológica
- 2-Social

En la primera su valor radica en la reproducción, crecimiento y desarrollo de los hijos. en la segunda es la familia la base de toda la sociedad en donde las relaciones sociales están compuestas por lazos intrafamiliares de parentesco y alianza, sin olvidar también su función cultural dentro del aprendizaje de los comportamientos sociales y de los valores morales e ideológicos (Benitez citado en Ramirez y Vasquez, 2001).

Badinter citado en Tapia (1999) realiza un interesante recorrido histórico a éste respecto en el que señala que existe un elemento básico en la relación entre hombres y mujeres: La complementariedad, consecuencia de la división sexual del trabajo.

Durante el **Periodo Paleolítico** esta división atribuía la caza al hombre y la recolección y el cuidado de los hijos a la mujer por lo que se produce una dependencia mutua entre ambos, debida a la obtención de

recursos distintos. Resulta difícil afirmar si uno de los dos, hombre o mujer, ostentaba más poder que el otro pero sí es clara la existencia de dos poderes, el físico en el hombre y el procreador en la mujer.

En el **Periodo Neolítico**, prosigue la complementariedad, aunque el mayor peso específico en la agricultura en detrimento de la caza, revaloriza el papel de la mujer. A éste periodo corresponde la proliferación de diosas-madres y la trascendencia que parece tenía la fertilidad (mujer-tierra) en la vida social.

En la **Edad del Cobre** se produce un fenómeno que permite al hombre equilibrar la situación con la aparición del arado, que le lleva a participar activamente en la agricultura, según Badinter esta sería una etapa de gran armonía.

Pero a partir del **Neolítico Medio**, se produce un importante aumento demográfico y de los recursos, con lo que hace su aparición un nuevo fenómeno LA GUERRA y por supuesto con ella el guerrero, papel que asume el hombre, recobrando un predominio que no tenía desde los tiempos de la caza.

Se inicia un lento proceso de toma de poder por parte del hombre, que rompe la "complementariedad simétrica" que en expresión de Badinter existía desde entonces. El patriarcado es más o menos duro según su época pero es desde la democracia ateniense hasta la revolución francesa donde más están definidas las relaciones sociales entre los géneros.

Ya en occidente pero en el periodo Prehispanico, la organización social no era la misma para los diferentes pueblos, ya que existían comunidades agrícolas patriarcales, ocupando gran parte del territorio nacional. El jefe es el padre y se trabajan diferentes sectores de tierra por familia; su grado de desarrollo económico y social era bastante debido a que en ese tiempo eran sedentarios.

Las uniones en éste periodo eran arregladas por los padres, es decir los cónyuges les pareciese o no tendrían que casarse y aceptar las decisiones del padre. El matrimonio era un convenio económico político y social entre familias, donde el afecto o la compatibilidad entre la futura pareja eran elementos poco relevantes. (Ramírez y Vasquez, 2001).

En el matrimonio surge otro tema importante LA VIRGINIDAD tanto masculina como femenina eran atributos naturales, pero había una enorme diferencia en cuanto a la libertad sexual, pues era mucho peor para la mujer si no llegaba virgen al matrimonio.

Las relaciones monogámicas eran practicadas por la mayoría de la población, pero entre los jefes y los nobles se practicaba la poligamia. Se entiende que al ser estas sociedades de tipo patriarcal, la mujer no podría ejercer la poliandria, ni tampoco se daba oportunidad de destacar en las áreas política o religiosa

Con respecto a los ROLES SOCIALES el hombre era quien se dedicaban a las actividades de tipo agrícola, político, religioso y militar; en cambio a la mujer le correspondía el cuidado de los hijos, las labores domésticas, así como las actividades de hilado y tejido (Anguiano citado en Ramírez y Vasquez, 2001)

Las labores del hombre y de la mujer sufrieron un proceso de diferenciación, ahora la mujer se vuelve más activa y ya empieza a ser considerada como un factor relevante en la producción de los elementos necesarios para el consumo tanto para la familia como para la sociedad en general, esto pone de manifiesto entonces que antes de la conquista las mujeres mostraban una gran influencia en las tareas similares a las del hombre. Sin embargo, es en el Período de la Colonia donde este tipo de organización social es destruido, ya que la estructura familiar monogámica es impuesta, pues ese era el tipo de la organización española (Ramírez y Vasquez, 2001).

Un aspecto crucial de la cultura mexicana, y en especial de la pareja, se debe al resultado de las primeras relaciones interpersonales en los albores del siglo XVI, en el instante mismo de la conquista, con la unión del conquistador español (el poder) y la indígena (el amor) conquistada.

Cuando los españoles llegaron al nuevo mundo trajeron consigo su bagaje cultural, caracterizado por el liderazgo en el comercio, la religión y el gobierno colonial; por tanto estuvieron en posición de imponer sus valores culturales. Se impone desde entonces la moral familiar cristiana, con esto se entiende que las relaciones familiares de la sociedad colonial novohispana, presentaran características étnicas y de clases sociales bien definidas.

La conquista determina un nuevo modelo de la familia al destruir, necesariamente, al ya existente. No existió una incorporación mutua porque el español no consideraba de su estirpe a la mujer azteca, a veces ni siquiera le daba calidad humana. Lo que sí existió fue la imposibilidad de una comunicación íntima de la mujer con un objeto que para ella era un sometedor, verdugo, perseguidor y violador (Sandoval citado en Tapia, 1999).

Es en primer lugar las familias nobles españolas, criollas y mestizas; en segundo lugar las familias indígenas o castas del pueblo, que fueron adoptando las formas de relación familiar que les imponían las clases dominantes (Benitez citado en Ramírez y Vasquez, 2001).

La familia indígena sufrió un proceso importante de desintegración, pues la explotación a la que fue sometida, obligó a ésta a preferir no tener familia para no ver a sus hijos convertidos en esclavos al igual que ellos. Otra causa que influyó tanto en la desintegración y transformación de las relaciones familiares como en las relaciones de pareja fueron las enfermedades propias de los españoles, situación que dejo como resultado hogares desintegrados, promesas matrimoniales sin cumplirse (entre indígenas) y un gran número de huérfanos.

El matrimonio en el México colonial era regulado por instituciones de control social, entendiéndose la iglesia, ésta registraba, legitimaba matrimonios, intervenía y regulaba los conflictos prenupciales. Los motivos para oponerse a un matrimonio eran de interés, si los padres no estaban de acuerdo con la unión amenazaban con ser desheredados, esto en aquellos tiempos era una gran deshonra y era condenado por el clero español. (Ramírez y Vasquez, 2001).

En el periodo de **México Independiente** se suscitaron grandes modificaciones en la organización político y social, ya que se promulga la igualdad entre todos los ciudadanos, ante esta ley, se elimina el servicio laboral indígena obligatorio y posteriormente se abolió la esclavitud, quedando fuera de contexto la división del grupo social por clases impuesta y practicada por los colonizadores (Alperovich citado en Ramírez y Vasquez, 2001).

Gracias a las leyes de reforma promulgadas en 1859 la iglesia perdió todo poder legal ante asuntos matrimoniales y de la familia, pero el matrimonio como sacramento adquirió un poder ideológico que regularía las condiciones de la vida en pareja y la cual se manifestó como la tradición familiar más importante. Después de quitarle todo poder a la iglesia, los reformadores liberales sentaron las bases jurídicas que normalizaron las relaciones familiares a través de una legislación, se originó el registro civil y el contrato civil matrimonial, el cual fue considerado como el único medio legal y moral de fundar una familia para el estado (Rage, 1996).

El matrimonio ya no era por tanto una unión basada en los designios divinos como la considera la iglesia, la familia sería considerada entonces como una organización social primaria, base de la sociedad mexicana. Según las reformas del contrato civil matrimonial, garantizan la libertad de decisión entre ambos cónyuges en la realización de la unión marital. El móvil de dicho matrimonio sería únicamente el amor recíproco, haciendo caso omiso de diferencias de culto, de raza y de posición

social. Pero en el seno de la familia, como reflejo de la desigualdad social se proclamó la desigualdad de sexos, estableciéndose la ley de protección del fuerte, el hombre, sobre la débil mujer. Por consiguiente es ella quien sigue conservando su situación de inferioridad social y familiar (como en la colonia). Y sigue teniendo como labor fundamental y exclusiva la realización de las tareas domésticas (Jiménez citado en Ramírez y Vasquez, 2001).

Hoy por hoy la sociedad mexicana considera de otra forma a la pareja, pues es hasta éste nuevo milenio en el que se da la consolidación de todos aquellos cambios drásticos que sufrió lo que en un principio era la unión entre un hombre y una mujer.

No solamente es la familia un núcleo que regula las relaciones sexuales, que protege a los hijos y que da pautas de conducta; es además también una fuente de desequilibrio psicosocial (Ramírez y Vasquez, 2001).

La pareja es y será donde surge toda la estructura psicoemocional del individuo, el carácter, personalidad y temperamento, todo dentro del contexto familiar, definido por las relaciones y vínculos de parentesco que establece el matrimonio, la procreación y la crianza.

Es entonces claro que para el desarrollo del ser humano son de vital importancia las relaciones que haya establecido con sus objetos primarios (padres); considerando en primer lugar, la imagen que el ser humano va a tener de sí mismo, la cual ira formándose y consolidándose sobre la base de sus relaciones con la madre, como son los sentimientos de seguridad y confianza (Tapia, 1999).

Erickson citado por Tapia (1999) apunta lo siguiente: “Confianza versus desconfianza básica, la cual se va a formar durante el primer estadio de vida del ser humano y será con base en el acercamiento positivo que tenga con la madre (confianza) o falta de afecto y cuidados por parte de esta (desconfianza básica) que traerá aparejados sentimientos de inferioridad e inseguridad evidentes en el comportamiento del pueblo[...]la relación con el padre es de igual importancia en el desarrollo emocional de la persona, en el hombre, el padre como figura de identificación, que proporcionará una clara identidad y resolución del complejo de Edipo y en la niña porque es a partir de la relación con su padre que va a adquirir autoconfianza al ser valorada y reconocida por éste” (pp-45)

1.2-Elección de pareja en la actualidad:

Hoy día son muchos los factores que tanto hombres y mujeres se fijan para poder vincularse y tener una relación de pareja formal, siendo esta etapa de ELECCION una de las más importantes:

La mayoría de las elecciones son voluntarias, comúnmente la selección de la pareja se realiza partiendo de una necesidad básica que debe de ser satisfecha por el cónyuge. Un gran número de las parejas consideran que la base de la selección es el hecho de estar enamorados, lo que dificulta su entendimiento, ya que éste concepto no ha podido ser definido científicamente.

Se puede decir que en el proceso de enamoramiento participan diferentes factores como: apariencia física, recuerdos, juicios de otras personas importantes, capacidades intelectuales y afectivas (Trujillo, 2001).

La elección de pareja está considerada como una de las dos grandes decisiones que se lleva a cabo en la juventud, además de la elección de carrera o trabajo (Bravo y López, 2001).

Debido a lo anterior, las personas se encuentran con dificultades para distinguir un amor maduro del enamoramiento fugaz, por lo cual no es extraño encontrar que el principal motivo para tomar una decisión trascendental se limite sólo al aspecto físico; dejando fuera aspectos como la personalidad, los valores, principios, costumbres, virtudes, carácter y sentimientos o emociones que son base de la estructura psicoemocional, por lo tanto el resultado negativo llegará pronto. "Cuando se elige a la pareja, hay que apostar por los valores interiores" (Rojas, 1998, p: 84).

Después de definir a qué aspectos son a los que se les debe dar prioridad, se produce seguidamente de los primeros contactos, el AMOR, un sentimiento difícil de definir, se dice que es un estado alterado de consciencia, un estado quizá esquizoide, pero maravilloso cuando se vive, hay que aspirar al mejor amor posible, poniendo en dicha labor lo mejor que uno tiene, casi nunca se puede llegar a conseguir un amor pleno, pero hay que intentarlo en la mayoría de las veces que nos vinculemos emocionalmente.

No se puede vivir sin amor, hay que tener en el corazón un amor grande y luchar para alimentarlo, para que crezca y arroje nuestras vidas, esto se consigue con muchos esfuerzos pequeños, realizándolos a diario, con insistencia y dedicación, si se busca el bien y se alcanza cuando se ama y se ama cuando se quiere el bien de otro, lo mejor para esa otra persona (Rojas, 1998).

Es en este punto donde tengo que hacer un alto y señalar las diferencias entre los géneros, ya que el hombre y la mujer se enamoran y aman de manera muy diferente pero complementaria a la vez.

1.2. 1- Los dos patrones del amor:

Puedo afirmar que existen diferencias significativas entre los géneros ya que los hombres se interesan más en los aspectos físicos al evaluar a sus parejas potenciales, mientras que las mujeres se interesan más por conseguir un compañero con posición económica elevada, inteligente y con valores morales semejantes.

Rage citado por Bravo y López (2001) propone partir de manera general para ambos sexos, de 4 tipos de atractivos y de ellos cada género se inclina más por uno u otro en específico:

***Atractivo físico.**

La apariencia física desempeña un papel importante en la atracción social, se considera necesaria para una relación positiva y duradera.

***Atractivo psicológico.**

Comprende la comunicación, la expresión de ternura, intimidad, la amistad, madurez emocional, inteligencia entre otros. También incluye el tratar al otro como persona y no como objeto.

***Atractivo sociológico.**

Comprende los antecedentes familiares, clase social, educación, cultura, entre otros.

***Atractivo axiológico.**

Se refiere al tipo de valores que poseen los miembros de la pareja: Económicos, estéticos, sociales, políticos y religiosos. También se incluyen la veracidad, la infidelidad, el respeto, el pluralismo, la tolerancia, el dialogo, el servicio y la igualdad.

El sociólogo John Lec, citado por Soto (2000) propone en forma detallada la forma en la que nos relacionamos y el papel del amor y del sexo:

I-Eros

Es el amor basado en la atracción física, un magnetismo sexual intenso que se prende en un instante y desaparece de inmediato. Los amantes eróticos sienten una atracción poderosa e inmediata hacia las personas hermosas, se sienten fascinados por cada rasgo de la pareja, es por ello que cuando platican de ella, se refieren únicamente a alguna característica física, un amor más por la imagen que por la persona.

II-Ludus

Este patrón vive el amor a través del juego sexual, lo divertido del sexo, pero no existe ningún apego con el otro, ya que es solo el placer y los juguetecos cuentan mas que el compromiso con la pareja, Ludus convierte así al amor en una serie de retos y acertijos que mantienen al otro inseguro de su propia situación.

III- Storge

Se refiere a la simpatía y afecto que poco a poco se va construyendo con el trato y la convivencia, un amor, sin delirio ni alocamiento. Es un amor sólido estable y capaz de resistir las crisis, un amor sin fiebre, tumulto o locura, un afecto placentero y encantador, un tipo de sentimiento que se puede tener por un hermano, que surge sigilosamente pues se comienza como amigos y se termina como pareja, es por decirlo de alguna manera el antecesor del amor compañía.

IV- Manía

Contrario al anterior es un amor arrebatado y confuso que conlleva delirio y turbulencia emocional, el amante maniaco está consumido por los pensamientos de ser amado, la más ligera falta de entusiasmo de parte de su pareja es la causa de su ansiedad y pena. El amante maniaco tiene una necesidad de atención y afecto por parte de su amado.

V-Pragma

El amante pragmático busca la pareja idónea para él, tiene en su mente una lista de cualidades que desea hallar en el compañero (a), es la búsqueda del amante apropiado, de alguien cuya personalidad, antecedentes, educación y religión sea compatibles.

VI-Ágape

Es un cariño sin exigencias, paciente, bondadoso y omnipresente, un amor amable que no demanda reciprocidad, un amor en el que se cuida del otro aunque éste no se lo merezca, es el amor sufrido y pregonado por las religiones.

Todos llegan a tener un amor compañía, pues el amor apasionado con el paso de los años, y si madura, se convierte en una relación de pareja donde los altibajos estarán presentes y tendrán que ser superados. Aunque definitivamente la forma de nuestras vinculaciones afectivas marcará de una forma previsible la actitud que mostraremos frente a la pareja (Soto, 2000).

Entre los estilos de amar y los vínculos, existe una reciprocidad evidente, así las cosas, si la persona estableció un vínculo seguro por ende su estilo de amar será Eros o Ágape; Por el contrario si el vínculo fue de evitación su estilo será Ludus; y si fue ansioso ambivalente mostrara un estilo Manía.

Mientras que los estilos de Storge y Pragma de acuerdo con Lee, fallan para calificarse como formas de amor romántico (Hazan y Shaver citado en Soto, 2000).

1.2.2 El hombre:

A los hombres se les enseña a reprimir los sentimientos, bajo el supuesto de que los hombres no pueden llorar, sin embargo dicha posición es muy contradictoria ya que si bien no deben llorar deben tratar de expresar su masculinidad al ser ellos los que den el primer paso para propiciar una relación heterosexual, los hombres deben con ello mantener siempre una imagen de masculinidad antes que de feminidad, ya que ser hombre es alejarse lo mas que se pueda del concepto de ser mujer y siendo así el hombre, aun a pesar de haber sido mimado, debe convertirse en un ser independiente al tener su campo de acción dentro de los espacios públicos y al ser el encargado de llevar el sustento al hogar, su posición de poder irse de vago o de juerga con los amigos u otras mujeres no debe ser, por ende, menoscabada pues estos son rasgos que marcan su virilidad.

De igual manera que las mujeres a los hombres se les han atribuido diversas características que lejos de ayudar, hacen gastar gran parte de la energía en tratar de mantener dichos constructor, los cuales refieren que el hombre debe ser frío, objetivo, racional, competitivo y fuerte.

Resendiz (2001) propone que el hombre tiene siempre presente las siguientes características:

- A- Ser emocionalmente inadaptables lo cual quiere decir que tiene que mostrar sus afectos siendo un buen proveedor.
- B- Mostrar independencia al ser capaz de hacer o resolver cualquier necesidad por sí mismo.
- C- Debe ser constantemente activo, agresivo y asertivo.
- D- Negar su miedo, tanto a sí mismo como a los demás.
- E- Considerar a los otros hombres como seres competitivos y enemigos potenciales.

- F- Autoprotgerse ocultando sus emociones en insultos, enmascarado sus sentimientos.
- G- Debe ver su cuerpo como una máquina que no se rompe y que puede resistirlo todo.
- H- Siempre tratar de ser mejor ante los demás hombres y la sociedad en general.
- I- Evitar el contacto físico con los hombres ya que esto lo convertiría en homosexual.
- J- Y sobre todo tener una amplia devoción por su trabajo, que es la mayoría de las veces su espacio de identificación.

Aunque muchos rasgos prevalecen en torno a la educación de los hombres, hoy día el hombre es más cuidadoso en cuanto a la imagen tanto física como moral, encontramos con ello que al igual que las mujeres, existen también diferentes tipos de hombres y por qué no de masculinidades.

Sobre el hombre se ha escrito mucho y se resalta siempre que debe ser: agresivo, dominante, autoconfiado, independiente, activo, competitivo, decidido, aventurero, no influido, ni excitado por crisis menores, disimulado con las emociones, objetivo, lógico, gustoso de la matemática y por ende de las ciencias exactas.

Siendo hombres o mujeres, las creencias y las características que se deben tener de acuerdo con el género son producto de la familia y la sociedad va planteando ciertos patrones que llegan a tomarse como naturales, creyendo con ello la mayor parte de los hombres, que mantener la masculinidad tiene que ver con el herir y humillar, ya que siendo los poseedores del conocimiento, se cree deben tratar que las masas ignorantes (las mujeres) entiendan un poco de lo que ellos conocen, aunque claro con ciertos límites, ya que el hombre siempre debe estar por arriba de la mujer y de ser posible de sus congéneres, pues de no ser así la imagen social se vería dañada tanto por uno como por el otro sexo.

Sin embargo sería muy bueno preguntarnos qué es todo aquello que se oculta tras las numerosas fantasmorías que se nos enseña a decir a los hombres.

Puedo decir que detrás de cada hombre se encuentra aquel niño que busca se le cuide, apoye y quiera, ya de un modo o de otro la mayoría de nosotros hemos crecido bajo ese modelo, pues viviendo bajo el literal regazo de mamá siempre se busca una mujer que dé su protección, que se desvivan por atender bajo este supuesto buscan por ende siempre la superioridad más que la igualdad, al considerar a la primera como una instancia que es natural en su género.

Paradójico es saber que estas concepciones que se crean y que se traen desde hace años, las mantiene y reproduce la misma mujer, ya que mantienen una relación más filial y de abnegación hacia los hombres, provocando con esto se críen bajo la idea de la renuncia y la superioridad y por supuesto la doble visión de las mujeres; es así que un hombre bajo estos supuestos busca siempre mantenerse en una posición privilegiada y dominante ya que esto no sólo es envidiable para los del mismo género, sino que también es uno de los principales atractivos para las mujeres.

Es también común oír al hombre hablar de sus múltiples conquistas y de la gran experiencia que en el sexo se tiene, esto a causa de la gran competencia que entre varones se da, pues es mejor quien tiene mas experiencia sexual y se deja fuera la verdadera esencia de la SEXUALIDAD que es la compenetración íntima y total, fundiéndose en uno solo.

La tendencia al logro es mucho más intensa en el hombre, pues nunca está totalmente seguro de sí y busca probarse constantemente a sí mismo, expresando siempre con celo y energía sus realizaciones, sin embargo lejos de lograr su objetivo suelen demostrar mas una actitud infantil ya que, como es bien sabido, la virilidad no se de muestra solo en la cama (Reik citado en Resendiz 2001)

El hombre, pese a su concepción cultural, busca siempre mantener a su lado una pareja, la cual entre más bella sea mejor, pues con ello pueden también demostrarle a los demás hombres lo masculino que es, sin embargo un gran número de veces se mantienen relaciones pasajeras y sin trascendencia. Y los que contribuyen en la formación de la masculinidad son los padres quienes con su ausencia demuestran también cierto patrón de vida o estilo para vincularse.

Son los hombres y los medios de comunicación los que contribuyen a mantener los modelos de hombres y mujeres previamente establecidos, dado que tras la ausencia de los padres los niños pasan

gran parte del tiempo frente al televisor, mismo que les muestra modelos masculinos principalmente de guerra, fomentando con ello que durante la infancia la mayoría de los hombres juguemos siempre a demostrar quién es el más fuerte y audaz, el más hábil y valiente, el más capaz de desafiar las normas establecidas y salirse con la suya, es decir se enseña en todo momento a ser competitivo y agresivo para confrontarse con el mundo actual. Negando la posibilidad a la ternura, la expresión de los sentimientos y la capacidad de crianza.

Padres e hijos pasan, conforme a lo dicho, cada día menos tiempo juntos, la computadora y la televisión llegan a ser por ende sus mejores amigos y los patrones de la masculinidad son aprendidos precisamente de ellos, de la televisión se derivan modelos que van desde el deportista ultra competitivo hasta el hombre violento o criminal o bien el alcohólico y drogadicto, las imágenes percibidas son entonces las de hombres agresivos, invulnerables, insensibles, emocionalmente cerrados y muy negligentes respecto a su bienestar personal.

Los amigos o el grupo social de cada género también son los productores y reforzadores de las actitudes ya mencionadas, se mantiene el modelo pues siempre hay uno entre ellos que desafían la autoridad y por ende constituye un ideal; ya por último existe una tercera forma más de apropiarse de estos caracteres la cual es por reacción y en ella se interpreta que ser masculino es ser todo aquello que no es ser femenino, en dicha categoría se encuentran por general todos aquellos hombres que apropiándose de esto exageran las conductas que les son asociadas destacándose por ser indiferentes, prepotentes y falocéntricos. Esto trae consigo una falta de receptividad a todo lo que sea considerado como femenino, evitando con ello cualquier muestra de los sentimientos, el cuidar de otras personas y comportarse positivamente en la escuela.

La ira es desgraciadamente la emoción que es válida para los hombres, la violencia se presenta por ende como una respuesta al temor, sufrimiento, inseguridad, dolor, rechazo y menosprecio, puntos que como bien se sabe no son bien vistos para ninguno de los dos sexos, es por lo tanto aquel hombre viril y fuerte que no se rinde y muestra dolor ante los demás. El mundo "Yan" el mundo del hombre está caracterizado por la agresividad, la competencia, la ansiedad y la tendencia a oprimir a los otros, todo con el fin de lograr el ansiado y esperado RECONOCIMIENTO (Resendiz, 2001).

Es preciso también comentar que para cumplir el ideal que representa el ser hombre, se pasa por numerosas experiencias dolorosas, sobretodo en una sociedad como la mexicana que se ha caracterizado por ser homofóbica y reacia a permitir la receptividad masculina, desde niño, el hombre intenta de todo con el fin de lograr su objetivo, ser lo más masculino posible, lo cual las mas de las ocasiones en lugar de proporcionarle ese tan afamado PODER le produce dolor, un dolor detrás del cual se encuentra reflejado ese miedo que siempre se trata de ocultar.

El hombre tiene diferentes tipos de miedos pero existen (3) muy comunes y son:

A- Miedo al miedo:

Un hombre, según las concepciones construidas, no debe ser miedoso no es bien visto en ningún lado, ser cobarde es el peor de los insultos, motivo de reprimenda y hasta de fusilamiento en épocas de guerra, los niños llegan por ende a ser instruidos para ser héroes, y ser valientes pues ellos y sólo ellos son quienes deben defender a la princesa, rescatarle y ganarse con ello el reino.

B- Miedo a estar afectivamente solo:

Es uno de los principales temores y es por tal situación que busca en cada momento de su vida sentirse acompañado de una o más mujeres, ya que sin el soporte afectivo proporcionado por las mujeres no sabe vivir, aún y cuando en algún momento de su vida suele disfrutar de su soltería, las estadísticas demuestran que el hombre no es capaz de mantenerse soltero por mucho tiempo pues, un sentimiento de ansiedad los lleva siempre a buscar una nueva compañera para remplazar esa vacante. Así, conforme lo dicho, un hombre difícilmente salta al vacío o deja ir a su pareja, nunca va hacia lo incierto, sino es ya que tiene algo seguro. De acuerdo con esto, las relaciones de pareja constituyen para los hombres una fuente de bienestar y estabilidad.

C- Miedo al fracaso:

Este es posiblemente uno de los principales, sobre todo en una cultura donde la competencia forma parte de su itinerario cotidiano, ser un triunfador es por encima de todo el objetivo primordial de vida llegando algunas veces a convertirse en una obsesión.

Por todo lo anterior, los hombres debemos de fomentar en nosotros mismos el cariño y la ternura, ya que son aspectos muy importantes para la mujer cuando esta elige pareja, ya que no sólo buscan la virilidad en el momento de elegir pareja, sino que también buscan que el hombre sea cariñoso que en nada tiene que ver con un adulador. El hombre de hoy tiene por ende que ser sensible y cariñoso un distintivo difícil de encontrar (Resendiz, 2001).

1.2.3-La mujer

Hablar de la mujer es también algo extenso y complejo ya que el mundo femenino también posee características propias y únicas.

La mujer tiene a su lado todo un cúmulo de concepciones entre las cuales está el ser físicamente atractiva, abnegada con su pareja y padre, sacrificada por los demás a tal grado que tiene que renunciar a sus propios intereses, pues su único fin será la crianza y la protección de los hijos; es por consiguiente la imagen de la chica buena, hermosa, sumisa, serena, sonriente, costurera, cocinera, lavandera. Una concepción donde esta muy claro que la mujer nació únicamente para entregarse y darse a otros antes que a ella misma. Una mujer que existe únicamente para ayudar al hombre, y que es criada para el servicio.

Las diferencias sexuales naturales ayudan a preservar la separación de roles, pero la socialización juega un papel muy importante para reforzar estas divisiones. La etiqueta sexual asignada en el momento del nacimiento, determina la forma en la que el niño será criado y educado, apropiándose un rol y desarrollando así una identidad y es en la familia donde se da y se recibe el condicionamiento sexual inicial (Torres, 2001).

Es por tal razón que el nacimiento del hombre es más festejado y valorado que el de la mujer, e incluso por ellas mismas que han llegado a creer la idea de que se sufre menos siendo hombre que siendo mujer.

Ahora, dentro de esta misma imagen está una dualidad y esta es la de las mujeres BUENAS y MALAS, las buenas sueñan con tener un lindo hogar, un esposo y unos hijos a quienes cuidar, es decir todo en función de los demás.

Es a partir de la "Liberación femenina" donde las protestas y el reclamo de sus derechos hizo cambiar radicalmente toda esta concepción. Hoy día la mujer esta dentro del ámbito laboral y las actividades domésticas son más una obligación que un placer.

Si bien estoy de acuerdo con la necesidad de tener una visión con equidad, también es necesario recalcar que hoy día muchas mujeres están peleadas con su género y están adoptando posturas marcadamente masculinas, es ese reniego de su sexo el que las está llevando a ser tomadas como INTENTO de ser exitosa tanto en sus vínculos como en el trabajo y otras esferas de su vida.

Las mujeres y los hombres van adquiriendo conforme lo dicho, valores distintos de modo tal que mientras a las niñas se les regala la muñeca o el cachorro, a los niños se les inculca repriman sus sentimientos y eviten llorar (Resendiz, 2001).

Es a las mujeres a quienes se les inculcan ideas como el que encontraran su definición de sí mismas por la entrega a los demás y el no estudiar una carrera sea esta corta o profesional pues ello amenazaría su vida familiar. Además de que no tendría un sentido y una utilidad, ya que se casaran y no tendrán necesidad de trabajar fuera de casa.

Se ha educado a la mujer, sin la posibilidad de tener convicciones propias, no se les ha enseñado a ser asertivas, más bien se les ha dicho que tienen que ser dóciles y dependientes; para lograr esto la mujer se pasa la vida reprimiendo sus impulsos hostiles y sus resentimientos, sacrificando así su autoestima, acepta el papel de persona sumisa para evitar el esfuerzo que supone tomar a su cargo una existencia auténtica, la mujer teme tomar a su cargo su propia vida, le asusta dirigirse a sí misma, tiene miedo al movimiento, al cambio, a cualquier cosa desconocida o poco familiar, y eso es lo que más la incapacita; le asusta la agresión y la autoafirmación o aserción normales (Gutiérrez, 1995).

En lo que respecta a la afectividad es igualmente diferente a la inculcada para los hombres ya que, como he venido diciendo, esta se implanta bajo la idea de la renuncia; al ser de otros más que de ella misma. La mujer tendría que ser reconocida por sus logros, más que por sus carencias. Sobre todo es capaz de sentir el erotismo que se ha negado desde siempre, que su sexualidad es algo más que únicamente reproducir.

Cuestiones tan específicas como las ya citadas han contribuido a que la mujer vea afectada su seguridad y autoestima, pero sobre todo que sea tan frágil en lo que a cuestiones amorosas se refiere, tiene el temor consciente de que su amante o marido la abandone, de que no permanecerá para siempre junto a ella, dando por resultado que siempre buscará hacer por todos los medios feliz a su pareja, aun y por encima de sus propios intereses, procurando vivir cuando menos unos pocos años de felicidad, de ahí que la mayoría de las mujeres casadas piensen “No lo ames o te dejará y después sufrirás”.

Erróneamente las mismas mujeres son las que les enseñan a otras que solo serán mujeres íntegras cuando tengan a su lado a un hombre y que tiene que aguantar todo antes de estar sola, existen muchas mujeres que incluso pueden dejarse maltratar física y psicológicamente antes de perder su vínculo. En algunos otros casos la mujer puede dedicarse mejor a ser madre antes que dedicarse tiempo para sí misma, viviendo como siempre en la renuncia (Ferreira citado en Resendiz, 2000).

Aunque hoy día la mujer ha tomado una revalorización, esta ha sido sólo dentro de algunos ámbitos porque no importa si la mujer se prepara, ya que ha ido dejando de lado el concepto de ser MUJER para convertirse en súper mujer, pero esto ya como una obligación (Resendiz, 2000).

El modo de encarar los problemas es también muy diferente a la del hombre, la mujer siendo esposa comparte el problema con su esposo con la esperanza de que el hombre le brinde comprensión y benevolencia. Con frecuencia el marido deja de ofrecer consuelo, en cambio trata de brindarle a su esposa una solución práctica señalándole aspectos en los que ha interpretado erróneamente la información, indicándole que tal vez reacciona en forma exagerada y le aconseja como evitar esos problemas en el futuro, lo que puede ser muy agresivo para la mujer, o al menos ella lo interpreta de ese modo. (Torres, 2001)

El ser visceral es una característica que en un gran número de mujeres está muy arraigado, la mayoría de sus decisiones estarán entonces supeditadas al sentir de sus emociones y/o sentimientos. Le agrada vivir de acuerdo con sus sentimientos, se somete fácilmente a sus influencias y mira los acontecimientos bajo el ángulo de sus repercusiones sentimentales. (Viollet, 1959)

La mujer responde física y psicológicamente de manera más sensible que un hombre y a consecuencia de esa sensibilidad, puede ajustarse más fácilmente a acontecimientos y circunstancias imprevistas, su configuración sensitiva ha hecho que ofrezca una pronta respuesta o solución, para así superar más fácilmente graves perturbaciones; A la mujer le resulta particularmente más fácil visualizar problemas a futuro de cualquier área de su vida que a veces se olvida de vivir su presente (Santillan, 1958).

Pero las diferencias regulares de personalidad entre los sexos, no sólo se deben a cuestiones innatas, también como ya lo mencioné, los rasgos del carácter están ligados a los condicionamientos culturales. Y ambos géneros tendrán como tarea lograr adaptarse, con sus potenciales y limitaciones (Mead citado en Santillan, 1958).

Sin embargo es y será el hombre que tendrá que comprender la naturaleza femenina, cuando él personalmente sea dueño de sus propios instintos; y tendrá influencia sobre el corazón de la mujer, solamente cuando demuestre ser capaz de amarla por lo que ella es y no por los goces y conveniencias que le puede representar (Viollet, 1959). Aspectos a tener en cuenta, para que el vínculo de la pareja logre crecer.

Ambos sexos y ya dentro de una relación de pareja, viven diferentes tiempos y cada uno con su razón de ser, así como de su importancia. Una relación sólida no nace de la noche a la mañana, es un proceso donde los engranajes se van dando y donde el poder CONGENIAR es la clave.

1.3-Fases de la relación de pareja.

A- Noviazgo:

Esta etapa se inicia con el encuentro y el primer contacto entre el hombre y la mujer, ya que surge una mayor atracción física y un deseo intenso por poder estar juntos, una sensación que solamente una

persona podría satisfacer ese deseo, ya que reúne todas las cualidades, motivo por el cual se desea estar toda la vida a su lado.

Cuando una pareja llega hasta ese grado se puede decir que están completamente vinculados y que el afecto entre ambos es muy fuerte. Estar enamorado significa vivir en un estado alterado de consciencia, es decir no escuchar otra cosa más que aquellas voces internas, una buena señal de que se eligió a la pareja adecuada es precisamente el sentirse **ENAMORADO**.

Un elemento que quizá sea decisivo en éste proceso del enamoramiento es que la pareja tenga una personalidad bien definida, una identidad que sea clara y muestre al descubierto los valores y creencias, la seguridad y las posturas ideológicas. Elementos necesarios para poder presentarse ante los demás, y ser considerado como un sujeto estable o equilibrado emocionalmente (Ramírez y Vasquez, 2001).

Ya que el enamoramiento entonces se dejara fluir de mejor manera, hacia la persona correcta y quien lo viva tendrá mayor facilidad para dejar fluir la energía del enamoramiento y le llevara a consolidar su relación con un verdadero compromiso de exclusividad y de gran permanencia con la pareja.

Rojas (1998), define al enamoramiento como "Encontrarse a si mismo fuera de si mismo", puedo agregar de manera muy personal, el que enamorarse es querer a alguien en exclusividad y pensar con y en esa persona para compartir el futuro.

Lo positivo y esencial del enamoramiento es que sea verdadero, que traiga el amor y que llegue para quedarse. Es la fuerza de las fuerzas, desde los reyes a los plebeyos, desde los intelectuales a la gente de condición sencilla, lo que el hombre necesita es amor verdadero.

El enamoramiento es un estado con diversas intensidades, no es algo lineal y mucho menos eterno, es el amor humano una forma de amistad, con una importante connotación sexual, el amor verdadero implica tratar a la otra persona de forma casi excepcional. El tiempo puede erosionar el sentimiento y

cuando eso surja se tiene que reaccionar pues ese será el camino para llegar al amor adulto, al amor incondicional y finalmente a un amor inteligente.

Vale la pena hacer un pequeño paréntesis y mencionar los niveles de este estado afectivo

I- Pasión: Dura poco, pero es muy intenso.

II- Emoción: De intensidad intermedia y dura más que la pasión.

III- Sentimiento: Menos intenso pero es de gran duración y permanencia. Es la consolidación del afecto.

Los afectos son vínculos y contactos, pues dan la pauta en la forma en como nos relacionamos; producto directo de nuestro contexto esencial: LA FAMILIA, aprendimos a amar, odiar, tener miedo, etc. Todo dentro de una comunicación interpersonal y ahora reproducimos en todos nuestros encuentros, mucho de lo que allí asimilamos. Al cambiar nuestros afectos se modifican nuestros vínculos y el tipo que tenemos de interactuar (Grecco, 1997).

En esta etapa se tienen que conocer los defectos o características negativas de la pareja, y deben ser vistos no como un obstáculo, sino como un medio excelente para conocer, como diría JUNG en su inconsciente colectivo, LA MASCARA y LA SOMBRA.

El noviazgo es una etapa muy significativa en la vida de los seres humanos ya que es en esta donde la convivencia y el conocimiento mutuo serán los que lleven a esos dos enamorados a decidir vivir y permanecer juntos y el ideal de que sea una "unión para siempre", menciono esto a grandes rasgos y de forma muy general ya que lo ampliaré en las conclusiones del presente trabajo.

B- El compromiso:

Si están enamorados, se han llegado a conocer lo suficiente y las expectativas individuales están cubiertas por la pareja, entonces se piensa en establecer un **COMPROMISO** donde los objetivos se unen y se piensa en un plan de vida juntos.

El paso siguiente será sin lugar a dudas el matrimonio, donde ambos expresen abierta y libremente el deseo de estar juntos frente a la sociedad en general; y entonces se adquirirá un nuevo rol social, el de esposo o esposa dejando atrás la condición de soltería.

Hacerlo de manera voluntaria y consciente, proporcionara la energía necesaria para empezar a transformar el enamoramiento y el apasionamiento inicial, en el verdadero amor adulto que todos los que se casan desean encontrar y por el cual es necesario trabajar día a día.

C- El matrimonio:

El tener un enlace religioso y/o civil dentro de la sociedad mexicana es construir el puente para la transición de la etapa del compromiso a la del matrimonio, es donde se convive verdadera y intensamente con la pareja, es donde se dan cuenta ambos que se requiere algo más que ilusiones y buenas intenciones para lograr que la relación funcione bien.

Para empezar se deben dar cuenta de que han dejado de ser hijos de familia y que se han adquirido nuevas derechos pero también responsabilidades y obligaciones. El compromiso contraído con el cónyuge requiere limitar actividades que antes se hacían libremente como soltero (a) para darle ahora prioridad a la relación de los dos. (Moreno citado en Ramírez y Vasquez, 2001)

Los acuerdos y reglas también son muy importantes en éste inicio del matrimonio, se requiere ahora unir esas dos individualidades mediante acuerdos tomados en común acerca de muchos asuntos como los horarios de trabajo, la disposición del tiempo libre, la administración del dinero y de muchas otras cosas.

En este preciso momento es en el cual surgirán las diferencias y los desacuerdos, pero sí ambos cónyuges recuerdan la necesidad e importancia de la **NEGOCIACION** y que no se trata de una

relación de poder donde uno es el que siempre tiene que ganar, se podrá decir que la relación ya habrá trascendido.

Si ambas partes están dispuestas a trabajar activamente por su relación y a no dejar asuntos pendientes, que se conviertan en un lastre en el futuro, podrán aprender que los conflictos, grandes o pequeños, son parte inherente de la vida de una relación de pareja y que buscarles solución, en vez de negarlos o evitarlos, será algo muy enriquecedor que los ayudará a madurar mucho más (Ramírez y Vasquez, 2001).

D- Mantenimiento o Separación

En esta etapa de la relación se logra tener un mayor crecimiento personal a través de experiencias vividas con la pareja, es vivir una relación de una manera funcional y preparar el terreno para pasar a la llegada de los hijos.

El matrimonio no sólo tiene por objetivo el satisfacer las necesidades de ambas partes sino tiene también un fin y es tener y criar a los hijos, un derecho sin lugar a dudas, que se puede usar o no, sin embargo, la gran mayoría de los matrimonios buscan el tener descendencia (Marañón, 1946)

Los hijos vienen a dar un especial momento a la relación, donde la simbiosis o la fusión es mayor entre la pareja. Algo importante es la motivación de tenerlos, ya que no sólo es el hecho físico, sino cómo se prepara el espacio, es tener a los hijos por la necesidad de satisfacer la paternidad y no porque exista un embarazo no deseado.

Los límites de la pareja están mejor definidos gracias a las reglas que se establecieron en la etapa anterior, la solidez lograda se pone a prueba con la aparición de amigos y amantes potenciales que pueden generar triangulaciones (Trujillo, 2001).

El equilibrio emocional de la pareja puede verse afectado si uno o ambas partes de la pareja, no se ha podido desvincular emocionalmente de la familia de origen, negarse a dejar de hacer o comportarse como se hacía de soltero, no establecer las normas para el buen funcionamiento o huir de las

situaciones conflictivas, buscando distractores como el trabajo o las amistades, es vivir esta etapa de manera disfuncional, es obstruir la madurez que puede lograrse y dejar asuntos inconclusos que van a dificultar en el futuro la relación (Tordjam citado en Ramírez y Vasquez, 2001).

Las expectativas depositadas entre sí, son otro elemento donde se puede poner a prueba la solidez de la relación, ya que generalmente las expectativas giran en torno a la comprensión, a cómo se recibe el cariño y apoyo a lo que es cada uno. En la medida en que las necesidades no se cubran totalmente, se generara malestar, desilusión y hasta la sensación de haberse equivocado en la selección del cónyuge.

Dentro de las posibles soluciones a esta problemática se podrían encontrar 3; la primera es que al no tener lo que se necesita en él vínculo, comienzan ha encontrarse defectos en el otro y las críticas y confrontaciones que se suscitan, pueden llevar a tomar la decisión de dar por terminada la relación a través del **divorcio**, dejando de lado los planes y olvidando el amor que de inicio sintieron el uno por el otro.

Otra es tener una separación emocional, donde a pesar de vivir juntos y compartir la cama o la mesa ya no existe ningún interés o necesidad por el otro y el trato es como si fuese el de dos extraños. Cada uno buscará por otros lados la realización que ya no se tiene y se puede centrar en los hijos, en el trabajo o incluso en relaciones extramaritales.

Y finalmente una tercera en donde hay que tener una actitud madura y responsable para enfrentar que no sólo el vínculo del matrimonio es un generador de satisfactores o de bienestar, sino que es algo que se tiene que cuidar y fomentar la unión para poder resistir cualquier desavenencia en el futuro. Pues si de verdad existe el compromiso mutuo se buscara una alternativa de solución (Ramírez y Vasquez, 2001).

Si se hace una buena evaluación a las parejas que han logrado librar situaciones conflictivas y que tiene varios años de relación se detectaran elementos claves. Factores que tienen y deben estar para lograr perdurar al paso del tiempo, la rutina y la costumbre.

1.4-Factores consolidantes en la pareja.

Dentro de los elementos que se pueden encontrar están los siguientes, cabe aclarar que el orden no tiene nada que ver con su importancia.

Amor

Es una experiencia que siempre acontece, que sucede de muchas maneras, pero lo único que no debemos dejar que ocurra es que sea una experiencia inútil. Si esto acontece, la vida se vacía de sentido, el alma se nubla de tristeza y el ser se pierde.

El amor es algo que nos falta y por eso lo buscamos, aunque puede decirse mucho sobre su naturaleza, lo cierto es que el amor es una experiencia irremplazable, una búsqueda ineludible y misteriosa del alma. El amor siempre es y será la oportunidad de ver nuestra alma reflejada como en un lago. El otro de quien nos enamoramos nos enfrenta con el descubrir el agua, el aire, la tierra y el fuego con que estamos contruidos. En todos los casos, los amores nunca son errores, siempre son experiencias que nuestro ser necesitaba para crecer (Grecco, 2001).

En la pareja este elemento es indispensable que esté presente, ya que de él parte toda la dinámica que se da al interior de la pareja y también será el que en la mayoría de las ocasiones salve el equilibrio de la relación.

Objetivos en común

En la pareja los objetivos o metas compartidas tiene una misma dirección, pues se planea como se vivirá el futuro, en qué momento de la relación vendrán los hijos, actividades de tipo Individual y las aspiraciones de crecimiento profesional.

Preparación profesional

La mayoría de hombres y mujeres se interesan mucho por tener a su lado a una persona preparada, ya que el hecho de haber pasado por una educación universitaria posibilita el tener un buen tema de conversación o un mayor criterio sobre la vida misma.

No es regla, pero de alguna manera el que uno de los dos no cuente con un mismo nivel de preparación académica y profesional, creará posiblemente una fuerte incompatibilidad y dará una gran desventaja para el que no está en igualdad.

Por otro lado, el desarrollo en el área profesional es algo que se espera también de la pareja ya que es sinónimo de superación. También debe existir este deseo por ambas partes y se deben poner los horarios, los tiempos para que ambas partes estén conformes y no existan conflictos.

Posición social

La mayoría buscará que la posición, si bien no sea forzosamente mayor, sí que mínimo sea igual, ya que podría provocar una lucha de poderes en el futuro o crear en la parte inferior problemas en su autoestima y en cómo se relaciona con la familia política.

Por ello es común que dentro de nuestra esfera social se busquen a los posibles candidatos para nuestras parejas. Y pocas veces será en un medio inferior al que se tenga en el presente

Comunicación

La pareja se comunica entre sí de varias maneras, se pueden tocar, hablar, sonreír y llorar. Cuando esta comunicación es directa y sincera en donde existe un libre flujo de ideas, creencias, sentimientos y pensamientos, será sana. Cada miembro será emisor y receptor del otro dando y pidiendo emociones, información, sugerencias, acuerdos y desacuerdos.

Las conductas asertivas deben estar presentes, ya que no hay que confundir ser sincero con ser demasiado directo, claro y contundente; en la vida en pareja se debe cuidar la forma en la que se dicen las cosas. Entonces interviene la discreción: Saber hablar y silenciar, decir y sortear, dar el mensaje correcto, pero con psicología, con tacto para no herir (Rojas, 1998).

NOTA: Cabe la pena destacar que este punto será ampliado en el capítulo tres del presente trabajo.

Compromiso

Si bien éste factor es muy importante al interior de la relación, debe ser parte de los valores que ambas partes y de manera individual deben tener. La actitud de compromiso dice mucho de lo que es como sujeto, ligado indiscutiblemente con la responsabilidad; expresa el tener un pacto con y hacia otra; que en éste caso es la pareja.

Es tener un contrato por mutuo acuerdo con el otro y donde hay responsabilidades y derechos, pero sobre todo ambos saben que son una pareja y socialmente así son considerados.

Si este elemento estuviese ausente se estaría hablando de lo que en la actualidad conocemos como "FREE", algo que no está sujeto a un compromiso, cada miembro puede o no verse, pueden o no amarse, pueden o no ser fieles, pueden o no mentir, pero sobre todo no deben olvidar que no son en sí nada. Se ven cuando ambos quieren o cuando se necesitan (Camacho y González citado en Ramírez y Vasquez, 2001).

Fidelidad

Es sumamente importante la fidelidad dentro de la relación, ya que junto con el amor es la base, su significado gira en torno de la sinceridad, la franqueza y la confianza. Es un principal parámetro de confianza y por lo tanto de seguridad entre los miembros de la pareja.

La fidelidad toma entonces gran importancia en la continuidad de la relación, porque se antepone la confianza, siendo muy difícil de construir, porque nace a partir de una creencia. La correspondencia de la sinceridad, es aquí muy importante e implica cuidarla, ya que cuando se pierde es muy difícil para la pareja volver a creer en el que falló.

La traición siempre será la principal causa de la ruptura, por tanto es algo que cuando lo llega a vivir una pareja, pocas veces reestructura en su totalidad la relación fiel, transparente, sincera y franca que sé tenía antes (Rage citado en Ramírez y Vasquez, 2001).

Gustos

Se debe de compartir las aficiones o una gran mayoría de los pasatiempos en la pareja. Por lo general la mujer siempre buscara espacios del arte como el teatro, la opera, las exposiciones, el cine, los conciertos, visitas a museos, etc. El hombre está muy interesado por los deportes, las noticias, la bolsa de valores, los periódicos, los autos y la comida.

Sin embargo deben tener alguno de ellos en común, ya que podría surgir un sentimiento de frustración por no poder pasar tiempo libre juntos y disfrutarlo ambos. Deben compartir varias actividades pues también alimentan la relación.

Sexualidad

Aunque el siguiente capítulo tiene como tema central a la sexualidad, se debe mencionar aquí forzosamente. Al hablar de la sexualidad no sólo nos referimos al contacto físico sino es también a la afectividad, la espiritualidad, el erotismo y el deseo.

Hoy día y en nuestra sociedad, pese a que es catalogada como fuertemente machista la mujer se está dando el derecho de decidir qué fin debe tener su sexualidad, ya no solo es para tener hijos; es también para el goce y el placer. La mujer ya toma la iniciativa, busca y explora su cuerpo, la actitud pasiva de estar ella siempre abajo del hombre ha cambiado, puede hablar si ha tenido o no un orgasmo, dejando entre ver que, sin ser una cualquiera, es igual al hombre con respecto a su sexualidad.

Pero para el hombre por la misma rigidez con la que ha sido criado, le ha costado un trabajo enorme, darse cuenta de la igualdad de sexos, pero sobretodo que no tiene que saber y hacer todo con respecto al sexo, su visión en torno a la virginidad femenina también se ha ido poco a poco transformando.

En la pareja debe existir un buen entendimiento sexual pero ante todo satisfacer a la pareja y quedar satisfecho.

Los prejuicios y tabúes sociales tienen que quedar fuera de la relación ya que afectarían tarde o temprano el desarrollo y buen entendimiento, algo que muchas veces resulta un poco difícil.

Madurez

El nivel de madurez es también muy importante, debe existir aquí también un buen entendimiento y sincronía, pues es arriesgado que existiendo conductas inmaduras o infantiles recurrentemente en alguno de los dos, exista un matrimonio.

El tener ideas y objetivos claros es una parte pero es también el hacer, conocerse a sí mismo, conocer cualidades y defectos propios construirá la base y punto de partida. Esto implica enfrentarse a uno mismo e intentar aportar soluciones psicológicas para resolverse como problema; es decir, ahondar, profundizar, captar para así llegar a conocerse.

Teniendo conciencia de las aptitudes y limitaciones personales, será fácil controlar las borrascas y tempestades que ineludiblemente habrán de sobrevenir a esa vida compartida.

Uno no se conoce a sí mismo cuando es inseguro, inmaduro, o tiene una personalidad poco sólida, mal estructurada. La madurez de la personalidad no es un destino definitivo, al que uno llega y se instala de por vida, sino una meta de niveles progresivos que nunca alcanzan el nivel máximo, siempre se puede escalar una posición elevada. Esa es la grandeza y la miseria de la personalidad, porque la personalidad es también un proyecto que podemos mejorar (Rojas 1998).

Seguridad

La seguridad está cimentada en la confianza. Es algo que viene de la historia personal de ambas partes, es en la niñez donde se forja, formada por las experiencias aprendidas en la casa, la escuela, los amigos, relaciones anteriores y el vivir cotidiano. Y conforme a estos aprendizajes se dará la forma de brindar y poseer seguridad.

Sin embargo, es el factor tiempo quien se encargará de construirla, debido a que implica una apertura de sentimientos y emociones que siempre han sido controlados individualmente. Darlos a conocer a otros de manera incondicional, conlleva a una inseguridad inconsciente, la cual se hará consciente una vez que sea descubierta la confianza del otro, esto es que se brinda la seguridad al otro una vez que se ha descubierto una confianza absoluta para depositar en él los sentimientos y emociones propios.

Una vez que ambos se han dado una seguridad en la relación, prosigue un conocimiento mas profundo en la relación, una entrega mutua y a su vez un arraigamiento de emociones como el amor.

Es por tal que es, la seguridad que aparentemente no tiene importancia o poco se habla de ella, la que posee una fuerza enorme en la base de la relación, si existe seguridad se estará dando a entender "Yo conozco y confío en mi pareja", "Mi pareja me conoce y confía en mi" o "En nuestra relación hay confianza y mutuo conocimiento" (Rage citado en Ramírez y Vasquez, 2001).

Confianza

Es, al igual que la anterior, algo que se construye a partir de una seguridad que es la pareja elegida merecedora de tenerle confianza. Aquí puedo mencionar el papel de los celos, que son producto de la sensación de que el contrato de exclusividad se esta violando. Los celos son para quien los padece y para quien los siente una gran tortura ya que la inestabilidad que esto produce en la relación es muy fuerte. Es un elemento imprescindible en toda pareja ya que permitirá que la relación camine.

Estabilidad

La estabilidad en la pareja es entendida como tranquilidad, sin cambios bruscos, sin alteraciones ilógicas de cualquier tipo, sin situaciones conflictivas o negativas; provee de cierto equilibrio, uniformidad, tranquilidad, estancia y unanimidad. La estabilidad o la falta de la misma dentro de la pareja ya sea emocional, interpersonal, moral, entre otros, va a ser reflejo de cómo se encuentre la relación, ya que va a denotar si la comunicación es adecuada, si la confianza y seguridad están presentes, si la fidelidad se mantiene y también si las responsabilidades se han asumido.

Y es necesario diferenciar de la estabilidad a la monotonía, ya que esta última es lo contrario, pues suele ser una aparente estabilidad en todos los aspectos, de tal forma que los mismos individuos que conforman a la pareja no son conscientes de tal situación. Es haber perdido las ganas de estar con el otro, tener un estancamiento y falta de crecimiento, cuando las emociones han sido dañadas o bien cuando inconscientemente ya no se quiere seguir con la relación.

La estabilidad está dirigida en dos vías y la estabilidad real será la que mantendrá la continuidad y el crecimiento mutuo e individual en la pareja (Rage citado en Ramírez y Vasquez, 2001).

Creencias religiosas

El papel de las creencias religiosas es también importante, ya que la concepción individual que se tenga sobre la espiritualidad puede modificar el rumbo de una relación, pues es parte del sujeto y no se puede separar o modificar por un vínculo amoroso, tiene que haber un entendimiento en caso de que existan religiones diferentes, ya que son los hijos los que estarían ante la duda de cuál será la mejor postura religiosa, si la de mamá o la de papá.

Existen religiones donde se prohíben las relaciones con personas ajenas a dicha doctrina, otras son tan fuertes e inflexibles que terminan expulsando o segregando a quien tiene por pareja a alguien de diferente religión.

Por tal, debe existir una complementariedad en éste aspecto, ya que podría afectar el buen fin de la relación sentimental. Ya que aunque en un principio no se le dé importancia, pues hay que recordar que también se tendrá relación con la familia de la pareja y esto podría dar pie a situaciones desagradables.

Responsabilidad.

La responsabilidad es cumplir con lo que el otro espera, le corresponde y merece, permitir derechos y obligaciones dentro de la pareja, respaldar personalmente los hechos y dichos dentro de la misma, de tal forma que cuando cualquiera de los dos miembros acepte sus cometidos correspondientes, sea cual sea la situación que pase dentro de la relación, la responsabilidad debe de hacerse presente para ambos miembros, esta permitirá que fluctúen los sentimientos alternos en la pareja de manera positiva, además de que puede equilibrarse las riñas o pequeñas diferencias de opinión que son muy comunes en la relación de noviazgo.

Los límites serán conocidos y se sabrá cómo es que hay que conducirse, los acuerdos y las tomas de decisiones, son una garantía para el futuro de la relación sobretodo si se tiene contemplado en la fase del compromiso tener hijos y también si se puede confiar para delegar ciertas responsabilidades en el futuro (Ramírez y Vasquez, 2001).

Finalmente cada uno de los antes mencionados elementos, tiene su propio matiz y el que existan disturbios con alguno, marcará significativamente el curso de la relación de pareja, pudiendo incluso orillar a la separación.

CAPITULO 2 "LA SEXUALIDAD EN LA PAREJA"

2.1-Historia

Hay quien ve a la sexualidad como un sinónimo del acto sexual, sin embargo es más que eso, ya que es a partir de la definición de género y de la preferencia sexual, que se crea y da forma a la identidad individual.

Por definición la sexualidad es el conjunto de características biológicas, psicológicas y socioculturales que permiten comprender al mundo y vivirlo por medio del ser, como hombre o como mujer. (Monroy de Velasco citado en Gil, 1997)

Dentro de la historia de la sexualidad humana existen diferentes momentos, en los que la visión que se le ha dado ha sido negativa. Por ejemplo mucha gente sigue confundiendo a la sexualidad con el pecado y también piensa que actividad sexual e intimidad son la misma cosa o que la mujer debe renunciar a la sexualidad para ser alguien respetable y moral.

Las investigaciones en torno de la sexualidad comienzan con los trabajos de Sigmund Freud en Austria; Havelock Ellis en Inglaterra; Albert Mall y Magnus Hirshfeld, en Alemania y otros muchos interesados tanto en investigaciones o en reformas en torno a la sexualidad a fines del siglo pasado. De vital consideración fue la creciente importancia del movimiento femenino, contando a Marie Stopes en Inglaterra y Sanger en los Estados Unidos cuyos esfuerzos en el área del control de la natalidad enfocaron la atención sobre los problemas de la mujer (Cagnon 1982, citado en Rangel 2000).

Es la mujer quien marca el cambio en las diferentes etapas de la sexualidad humana ya que es quien ha luchado porque se den los grandes cambios.

"En el hombre como en la mujer el aparato sexual cumple la función del placer y de la satisfacción sexual; desde la maduración sexual, en que aparece, la facultad de procreación hasta el fin de esta facultad, la satisfacción sexual también radica aquí" (Reich, 1980 p-13).

La mujer era mas respetada en la Época Homérica, pues tenía una posición de igualdad con respecto al hombre ya que así lo exigía el Matriarcado. La mujer tendría que seguir el camino que le había

trazado la sociedad de aquella época, su deber era el de cumplir con sus labores domesticas y encargarse de la crianza de los hijos y por supuesto estar sometida a la voluntad de los hombres. Esta situación no era muy diferente a la de las mujeres romanas ya que era el padre el que tenía la autoridad absoluta, el poder sobre la vida y la muerte, en practica como en teoría, lo que hoy se conoce como **patria potestad** (Fragos citado en Rangel, 2000).

Pero esta ideología empieza a transformarse con la decadencia de la cultura romana y con la introducción de cristianismo dando paso a la Edad Media.

En occidente la Cultura Azteca poseía diferentes conceptos sobre la vida, la sociedad, los valores y las normas de comportamiento que debían de regir la vida de los individuos. Por ejemplo en la pubertad se pronunciaban una serie de normas y reglas que debían cumplir a lo largo de su vida. Las mujeres tendrían que estar sujetas al servicio de los dioses. Los padres daban como consejo a sus hijas orar y ofrecer incienso a los dioses durante el día y la noche y en otras ocasiones lavarse la cara, manos y barrer . Los quehaceres de la casa y la conducta moral son en los que más énfasis se ponía ya que se le instruía a la mujer a no dedicarse al deleite sexual, no enamorarse apasionadamente y recordarle que no debía entregarse a otro hombre que no fuese su marido, y debía permanecer unida hasta la muerte incluso en circunstancias donde él quisiera abandonarla.

Por su parte, la madre explicaba la forma en que debía hablar, caminar, mirar, llevar la cabeza al andar. Se le aconsejaba no maquillarse, lavar sus ropas y bañarse con moderación ya que si exageraba en la limpieza esto daría lugar a pensar que no era honesta. Por supuesto que el tema de la sexualidad es algo que no podía pasar por alto remarcando a la virginidad y fidelidad como deberes imposibles de romper. Se le recomendaba nunca cometer adulterio ya que podría ser castigada con la muerte tanto de ella como de su amante y eso traería consigo la deshonra de la familia (Rangel, 2000).

Con lo que respecta al hombre se le enfatizaba el servicio a los dioses en todo momento, la resistencia al sueño, así como en su forma de hablar, caminar y de comer. Era importante que se tuviese un gran control sobre el impulso sexual ya que solo le sería permitido hasta llegar a cierta edad, una vez alcanzada la mayoría de edad sólo se tendría que llevar a cabo en circunstancias especiales y con poca intensidad, evitando toda sensación de placer. Desobedecer estas reglas tendría como castigo, enfermedades físicas mandadas por los dioses y también sería acreedor a un aislamiento total o la imposibilidad de tener cualquier relación humana en el futuro (Morgan 1980, citado en Rangel 2000)

En toda la **Edad Media** hubo un eje rector y éste fue el extremismo, la polaridad; el matrimonio no era nada más que un mero contrato mercantil, en la sociedad no había lugar para las mujeres que no se casaban, algunas mujeres solteras hallaron lugar en las grandes casas de la época atendiendo a una dama de rango más elevado. Para las muchachas de la clase alta, la única alternativa al matrimonio era el convento. Teniendo no muchas opciones queda relegada quien no procrea hijos, para servir al estado.

La edad media dio un gran paso al centrar la atención en la religión, el erotismo y los alcances culturales y es el hogar el que tiene más peso que en la época anterior. (Rangel, 2000)

En el **Renacimiento** hubo una mayor libertad de expresión y temas como la sexualidad, el erotismo y el romanticismo se hicieron motivo de atención de grandes escritores de la época, incluso penetraron al clero, la corte y las bellas artes.

La moral sexual de cada civilización ha variado en el transcurso de los siglos adaptándose a las costumbres y realidades vitales, modificándose lentamente por el influjo de conceptos éticos y religiosos. Pero es el sistema social el que marca el ritmo de dicho tema.

Por consecuencia surge pronto un sentimiento de protesta contra la desigualdad de derechos entre hombres y mujeres. También contra la llamada doble moral sexual (hoy inoperante), la cual permite al hombre alabarse públicamente de sus aventuras sexuales extra matrimoniales, mientras que descalifica a la mujer que incurre en debilidad de entregarse al hombre de quien está enamorada.

La religión aun cuenta con mucho poder y pregonaba la necesidad de tener una moral muy conservadora. Ya que la humanidad había sido convertida en carne y los actos carnales especialmente los sexuales podían considerarse morales y correctos solo dentro del matrimonio y con fines de reproducción. Motivo por el cual muchos jóvenes aceptan el hecho de la represión de su vida sexual como una cosa natural, normal e inmovible (Reich, 1980).

A fines del siglo XIX en las sociedades occidentales tipificadas por la Inglaterra Victoriana, el sexo estaba en cierto modo excluido, era algo de lo que no se hablaba en una reunión de gente educada. Lo sexual estaba fuera de lugar, para las personas respetables, la mayor parte de la sexualidad se consideraba como una actividad, casi antisocial. Cuando la gente la practicaba tenía el sentimiento de culpa que siempre acompaña a la trasgresión de lo prohibido y para algunos, esa culpa aumentaba la importancia del sexo (Rangel, 2000).

Las ACTITUDES alarmistas y ortodoxas con respecto al sexo son el producto de la represión con la cual convivieron de jóvenes las antiguas generaciones. Las restricciones en torno a la afectividad es lo que impera en la sociedad de aquel tiempo, no sólo por la obtención del placer sino en el mero proceso de darlo o de obtenerlo de otros.

Pretender reducir a la sexualidad a asuntos del pené y la vulva es asegurar que la gente se reproducirá quiera o no quiera cuando busque placer (Austin y Short citado en Rangel, 2000).

Hoy por hoy el asunto de la sexualidad se tiene que presentar a la juventud, de una forma distinta a la común y no debe plantearse en términos como: vida moral, continencia o depravación sexual, sino en los siguientes: vida sexual sana o nociva. (Reich, 1980)

Se debe de hacer en la adolescencia, donde existe un gran número de cambios, pues por un lado es ubicarse ya como un adulto y por otro aceptar al cuerpo físico que esta cambiando, las capacidades cognitivas del adolescente propician que cobre una mayor conciencia de si mismo, de los valores morales y de la manera de asimilarlos.

El papel de los sentimientos dentro de la preparación y ya en la relación sexual son temas que también deben ser adjuntados dentro del tema de la sexualidad, pues en muchas partes de la historia se desvincularon. Además de que para la mujer y el hombre son muy distintos los conceptos de la sexualidad, la pareja y el amor, a la hora de vivirlos.

2.2-Sexualidad femenina.

La mujer muestra hacia la sexualidad una actitud un poco diferente a la del hombre, como se mencionaba anteriormente, pues no solo por que una buena parte de ella esta en el interior de su organismo, sino también porque tiene una postura de alma y cuerpo mas asumida como algo propio vivo. Esto hace que las mujeres posean una mayor capacidad de conciencia de los padecimientos sexuales, los acepten más y por lo tanto recurran por ayuda más frecuentemente.

Pero del mismo modo que cuentan con una conciencia mas expandida en ese tema, su sexualidad esta revestida de un mayor misterio, que se incrementa cuando se asocia al milagro de la maternidad. Por otra parte, a diferencia de la sexualidad masculina que es más lineal o solar, la femenina es pulsátil, rítmica, casi cíclica a semejanza de sus vaivenes menstruales. La cuestión es no confundir ciclicidad con inestabilidad, como suele reprocharle el hombre.

Finalmente otros rasgos que hay que remarcar son: la **gran sensibilidad femenina**, que hace del sexo una cuestión estética y la mayor espiritualización que logra colocar comparativamente en el acto sexual. En cuanto al erotismo de la mujer, éste es más cutáneo y auditivo, lo que significa que su respuesta sexual puede depender en gran medida de las caricias y de las palabras que le son referidas (Espinosa y Santos, 2000).

Lo anterior se dirige ha tener un perfil de la mujer donde hay que situar sus padecimientos eróticos y también se hacen evidentes algunos miedos como el ser abandonadas, usadas, maltratadas, violadas, poco comprendidas y hasta rechazadas.

Los miedos son producto del mismo sistema social y de la educación de la cual proviene, existen números casos donde la mujer se desvincula de su sexualidad con tal de lograr ser buena ama de casa y madre de familia, bloquea su derecho al placer sexual y se sacrifica en nombre del amor.

La educación de la mujer en México, además de ser inferior en comparación con la del hombre, también es intencionada en lo que se refiere a destrezas y actitudes de personalidad, iniciándose esta educación básicamente en la familia, en la cual se enseñará que para la mujer serán las actividades domésticas, la crianza y cuidado de los hijos, así como la adquisición de bienes de consumo y uso familiar olvidándose de sí y recordando que su existencia es para el servicio (Gutiérrez, 1995).

La mujer tiene que aprender que puede protegerse por sí misma y romper ese **arquetipo** ancestral de búsqueda de un compañero que la cuide y se haga cargo de ella. Al mismo tiempo debe poder desarrollar la totalidad de sus potencialidades y recordar que no nació para ser madre únicamente.

“En el alma de la mujer moran todas las diosas que la mitología consagra, y todas tienen que encontrar su lugar en el mundo interior de cada mujer. Cuando esto no sucede lo que emerge son los síntomas que afectan su sexualidad. Entre ellos se destaca la frigidez, para darle un nombre genérico al no sentir” (Grecco, 2001 p-120).

La frigidez es un trastorno básico de la sexualidad femenina dentro del cual se incluyen los síntomas que afectan directa o indirectamente el goce y el placer sexual, de una manera episódica, selectiva, transitoria o crónica. Es vivida como un doloroso sentir que produce angustia, desesperación, humillación, desvalorización y mucho sufrimiento.

Pueden existir factores orgánicos y psicológicos que la causen como: diabetes, hipertensión, insuficiencia cardíaca, colesterol elevado, mala circulación, depresión, traumatismos sexuales, alcoholismo y por supuesto trastornos hormonales como la hipofunción ovárica entre otros.

Por supuesto no hay que olvidar que también y a pesar de que se ha dado una gran revolución en torno al sexo en la mujer, la **represión** es su prisión, donde hay patrones culturales que viven como arquetipos en el inconsciente y que son tan rígidos que se transforman en síntomas físicos.

La frigidez vista desde un enfoque espiritual puede ser un mensaje a la conciencia para que la mujer trabaje su egoísmo, su autoestima o su temor a entregarse a una relación comprometida. La frigidez radica en el alma y expresa la fuerza del arquetipo de ser capaz de poder prescindir, como PALAS ATENEA de la sexualidad, de negarse a la experiencia de sentir un hombre debajo de la piel (Grecco, 2001).

Existen diferentes formas de frigidez y existen muchas maneras en las que se les clasifica pero se tienen que situar en la textura y en la trama afectiva y subjetiva de esta experiencia y no en categorías diagnósticas.

La situación de la mujer en la sociedad ha variado así como su posición frente al sexo. Las transformaciones de los últimos tiempos han provocado que tenga una situación paradójica en su relación con el hombre: ha evolucionado tanto que el hombre ya no sabe muy bien cómo manejarse con ella. Por ejemplo habla libremente de sus problemas sexuales y de la sexualidad en general, consulta sus padeceres, cuentan con mayor libertad que antes y sobre todo se ha sacudido la carga de ser responsable de los síntomas físicos del hombre.

Todo esto y algunas cosas más, han permitido que la mujer haya desarrollado una nueva conciencia sobre sí misma y sobre su sexualidad. Así la frigidez ha dejado de ser un escarnio para convertirse en un: **Problema de salud.**

Cuando buceamos en la psicología los trastornos de la mujer encontramos que se organizan en torno a tres cuestiones centrales. La primera consiste en las **identificaciones negativas**, construidas durante la infancia, con relación a las figuras femeninas que no la nutrieron de las imágenes y modelos que necesitaban para poder llegar a convertirse internamente en una mujer completa. La segunda, el **rechazo a las figuras masculinas** que son vistas como descalificadas o peligrosas y con las cuales hay que andar con pies de plomo, y finalmente **experiencias traumáticas** dolorosas en torno a la sexualidad que mutilaron la integridad de la identidad y la confianza femenina.

El proceso de llegar a ser mujer se inicia desde que se arranca de bebe del pecho materno, y se van sumando toda una serie de aprendizajes que van cargando el psiquismo de la mujer de mensajes por momentos muy contradictorios, a los cuales se van sumando las restricciones y exigencias que provienen de la moral, la sociedad y la cultura. De manera que en medio de presiones y descalificaciones, de aprobaciones y rechazos, de estímulos y prohibiciones, la mujer va tallando su personalidad que debería estar alejada del sometimiento y la dependencia.

Sin embargo, el dominio hacia la mujer, no ha desaparecido y se traslada a la sexualidad. La desconsideración, la poca atención que se les presta a las necesidades eróticas de la mujer, son muestra de la continuidad de un maltrato no exento de desvalorización y olvido.

Hoy día, la tarea de la mujer consiste en buscar a un compañero que la ame y la respete, no por sus pechos prominentes, sus carnes voluptuosas o su vagina húmeda y receptiva, sino por su esencia en totalidad.

La sexualidad es para que la mujer despierte, con sus atractivos y curvas, los sentidos del hombre. Para hacer que la atención masculina se centre en ella y llevarlo así, de la mano, por los desfiladeros de la intimidad hacia un mundo invisible, privado y misterioso que demanda ser reconocido. Para que penetre en el tejido de la trama esencial de su existencia que mora encarnada en el pivote del cuerpo, la seducción dejó entonces paso al erotismo, la percepción a la imaginación, la descarga al orgasmo, el poder al placer, él yo al alma.

El erotismo femenino siente profundamente la influencia del éxito, del reconocimiento social, del rol, ya que la mujer busca al hombre que desean otras mujeres, un hombre destacado (Espinosa y Santos, 2000).

De éste modo la sexualidad femenina puede convertirse en acontecer gozoso, la posibilidad de un encuentro del cual el hombre en el sexo es como un espejo que devuelve la imagen que la mujer proyecta sobre el cuando la mujer se reencuentra con esa parte de sí misma se **TOTALIZA** es verdaderamente plena (Grecco, 2001).

Para el hombre es otra historia, muy diferente a la de la mujer. Ya que la concepción de su sexualidad es de poder y superioridad; donde su satisfacción es la única que importa. Esto como resultado de una educación y sociedad fuertemente machista.

2.3-Sexualidad masculina.

La sexualidad del hombre posee también su magia y complejidad, por un lado es lo que proyecta y otra que está detrás de esa armadura. Existe, aunque no parezca, alguien que es sensible y necesita recibir afecto. Hay miedos secretos en torno a la sexualidad que el hombre lleva consigo, padece una gran negativa a admitir que es presa de un síntoma de esta naturaleza. Lo anterior como resultado de la presencia de ciertos patrones psicológicos y culturales dominantes, fuertemente arraigados en la estructura de su personalidad.

Muy pocos varones aceptan que la sexualidad, así como es fuente de placer, puede ser motivo de sufrimientos. Este distanciamiento o falta de conciencia de enfermedad, se constituye en un obstáculo importante para la cura de cualquier padecimiento ya que nada se sana en ausencia.

Generalmente es el hombre quien da el primer paso o inicia la relación sexual, mediante estrategias indirectas de seducción para incitar a la mujer sin embargo, la actitud de esta o el uso de las formas para rechazar, como un simple "no", determinan si se llega o no a ella, ya que la conducta sexual femenina está relacionada más directamente con el romanticismo y la intimidad (Pearson citado en Ortiz, 1998).

En el erotismo masculino, la belleza despierta el deseo, pero también el temor; la mujer cuanto más elegante, refinada o culta es, representa para el hombre una mayor distancia. Aunque el encanto y la capacidad de seducción de la mujer fomenten el erotismo masculino, su meta final no es el acto sexual, sino generar y fijar el deseo del hombre, en consecuencia, la mujer aprecia las acciones que significan la continuidad del interés: como llamadas telefónicas, caricias, obsequios y detalles, etc (Espinosa y Santos, 2000).

Por otro lado el hombre tiene que entender que cuando le toca enfrentarse a un síntoma en la sexualidad, es porque existe una lección de la cual hay que aprender, para lo cual no debe rehuir la situación sino vivirla intensamente.

Entre los más frecuentes temores masculinos, el poder caer en las garras de **la impotencia** ocupa un lugar importante, ya que su presencia, es vivida como un fuerte cuestionamiento a la autoestima y a la posición de hombre. Curiosamente, éste miedo viene a transformarse en una causa común de la falta de erección, como la historia de la profecía cumplida.

Sin embargo, hay otros temores que transitan el psiquismo masculino y están presentes en el escenario de sus síntomas sexuales, tales como no tener erecciones espontáneas, no disfrutar de las relaciones sexuales, el engaño, el descontrol agresivo y la homosexualidad.

La impotencia genital en sus diversas formas es sin duda el padecimiento básico de la sexualidad masculina, ya que existe una demanda creciente y apremiante al punto que de una manera gráfica algunos especialistas suelen hablar de éste padecer como de una epidemia. Se trata usualmente de una vivencia sexual que se acompaña de angustia, sufrimiento, insatisfacción vital y desvalorización de sí mismo (Gil, 1997).

Existe toda una serie de factores orgánicos y psicológicos que contribuyen a la formación de éste síntoma tales como: diabetes, hipertensión, colesterol elevado, mala circulación, depresión, alcoholismo y trastornos hormonales.

Este padecimiento tomado desde el punto de vista como aprendizaje puede ser una lección para abrir la conciencia y llevar al hombre a que trabaje su autoestima y su temor a entregarse a una relación comprometida o formal, sin egoísmo.

La impotencia aparece en un músculo (él pené) pero radica en la mente y siempre hay que preguntar a que es verdaderamente impotente, en numerosos casos es a amar. Pero no existe impotencia que

resista el placer de vivir una plena relación de amor, ya que es el amor el mejor remedio para sanar esa impotencia.

Las causas de éste padecimiento son diversas, primeramente hay que considerar que los afectos sofocados que se desplazan por el cuerpo terminan dañándolo, alterando su función o limitando su expresión. Esto quiere decir que una raíz emocional terminará desarrollando un padecer a nivel del cuerpo físico, si antes no es tratado oportunamente.

Es posible diferenciar dos niveles explicativos para la impotencia del hombre, el primero, esencialmente psicológico y el segundo esencialmente espiritual.

Con respecto al universo de lo psíquico pueden apuntarse varias líneas de reflexión. Una es pensar que **la sombra de las imágenes de apego femenino** caen sobre el yo del sujeto y le impiden hacer elecciones descontaminadas de sus energías. De manera que el hombre, con las mujeres que ama desarrolla síntomas sexuales a causa de que evoca su parte femenina interna (la madre y las mujeres significativas de la infancia). Mientras que con otras mujeres donde no existe un afecto puede tener una sexualidad plena y sin complicaciones.

Otra cuestión es la que resulta de los **procesos identificatorios**, cuando el hombre ha tenido una experiencia mala en éste sentido y se ha nutrido de imágenes formadoras débiles o negativas, el resultado puede ser una dificultad en asumir un papel masculino activo,, ya que le faltan referencias positivas a las cuales imitar, Por ultimo conviene tener presente **el temor inconsciente del hombre a ser devorado** (castración) por la mujer entíndase ser absorbido, poseído o dejado invalido.

La sicología nos recuerda que ser hombre no es sencillo, que no basta con haber nacido con pené y testículos, que ese es un dispositivo anatómico que guarda relación con uno similar interior que se va escribiendo en la biografía de cada quien a partir de aconteceres y procesos identificatorios y de experiencias vinculares (Gutiérrez, 1995).

Cuando uno mira estos procesos de manera integral sin dejar ningún aspecto de lado se llega al verdadero porque del padecer. **El bloqueo de la sexualidad significa creatividad estancada** (Grecco, 2001).

Se tienen que dejar fluir las emociones, ideas, acciones y deseos, de lo contrario encontrarán un lugar en el cuerpo para habitar. En una pareja que pierde su armonía sexual, no sólo ve perdida su intimidad sino su equilibrio y corre el riesgo de perder hasta la relación.

2.4-Insatisfacción marital.

Como se decía anteriormente la vida en pareja necesita y significa satisfacción de muchas necesidades: de amor, de seguridad, de esperanza, de garantía ante una sociedad y de acoplamiento en todas las áreas. En el área sexual algunas parejas viven situaciones difíciles, de tensión e irritabilidad, ya que al perder la armonía sexual habrá, latente a estallar, la frustración en cualquier momento.

Debido a la influencia reciproca entre el sexo y la vida en pareja restante, la insatisfacción se presentara si no existe una ADAPTACION plena en todas sus áreas y que ambas partes sean un complemento el uno del otro.

Cuando dentro de las parejas, los problemas sexuales afectan al resto del matrimonio, (áreas no sexuales) la importancia que se de al sexo dependerá de la capacidad de encarar la difícil tarea de sobrellevar una relación sexual satisfactoria, es en estos momentos cuando al analizar a una pareja se puede aclarar si el problema sexual esta actuando o es el resultado de conflictos no sexuales que repercuten en esta área (Fernández, 1992).

Los sentidos desempeñan un papel decisivo en la preparación y en la relación sexual completa. Actúan como estímulos que provocan una secuencia de excitación, la vista y el tacto son los sentidos que sirven a los estímulos sexuales, los que nos conducen a la seducción. Cuando no tenemos al objeto frente a nosotros es la imaginación la que nos la proporciona. Ahí descansa en buena medida los llamados lenguajes subliminales, esto es lo que insinúa mas de lo que en realidad significan.

En el mundo de la publicidad televisiva esto sucede a diario. La imagen que vemos dura unos segundos, tiene dos lenguajes: uno objetivo más evidente y concreto y otro subjetivo escondido que incita a imaginar más cosas de las que se ven.

El acto sexual inicia con ternura, que es como una atención delicada y sutil a través de la cual dos personas se miran, se detienen la una de la otra, se encuentran. Es la mejor versión sentimental que uno lleva dentro y se manifiesta a través de los modales. El principal elemento de la ternura son las caricias: mimos, gestos suaves y del tacto atento, que gira en torno al beso, primero lento y pausado y después apasionado y vibrante.

Las caricias y besos dejan en un segundo a las palabras, se trata de otro lenguaje, la piel cobra aquí un especial lenguaje, un especial relieve, pues su estímulo erótico es muy importante, lo mismo que la boca y los genitales externos e internos femeninos. Es importante que el descubrimiento de la intimidad corporal que se produzca sea pausado, lento, sucesivo.

En las primeras experiencias eróticas, la vibración y emoción de estos momentos suelen ser inolvidables. Se trata de sensaciones gratificantes, que van preparando el apasionado encuentro. Es un intercambio subjetivo y singular, cuerpo a cuerpo pero sin olvidar los aspectos psicológicos, espirituales y culturales. Un hombre y una mujer se detienen el uno frente al otro; dejan a un lado sus asuntos habituales, se desnudan recíprocamente y se unen. Es esencial que, con el paso del tiempo no se descuiden todos los detalles a la hora de hacer el amor y no debe de existir en mente alguna otra cosa que no sea el deseo por estar con la pareja (Ortiz, 1998).

Se va produciendo a través del tacto, los besos y el roce de los cuerpos una experiencia placentera, alucinante, que embriaga todo el cuerpo. Ya que va de la caricia general a zonas muy concretas. Sería interminable hacer un inventario de las caricias, pues las formas en que estas se producen son ricas y variadas. Además son producto de la **creatividad**.

La relación sexual debe desenvolverse lentamente; cuando es rápida, brusca, sin detalles, no se produce realmente una relación humana, sino solo física, el puro contacto de dos superficies genitales.

A largo plazo, esto crea distancia, además de conducir a la eyaculación y el orgasmo del hombre sin apenas participación de la mujer.

Toda esta primera etapa de la relación sexual debe ser como un rito elegante, gradual, ascendente, que Apunta al éxtasis del orgasmo final. Cada sujeto se retrata en este plano de una forma muy peculiar; es mas, podría decir que lo que uno refleja en el acto sexual es aquello que lleva dentro.

La pareja va adquiriendo con el paso del tiempo un aprendizaje, gracias a la continuidad y constancia de sus relaciones. Se acumulan paulatinamente los mejores hábitos sexuales. El buen gusto y el tacto psicológico la conducirán a un acoplamiento cada vez mayor.

Toda esta experiencia debe estar presidida por la naturalidad, una mezcla de **espontaneidad**, sencillez y ausencia de egoísmo. Por lo tanto se crea así un clima emocional en busca del deseo, momentos puros de intimidad y entrega.

Por eso, tras el orgasmo, hombre y mujer deben seguir pendientes el uno del otro. La separación brusca es un sinónimo de poca ternura. El acto sexual más completo es aquel que se prolonga tras el orgasmo, manteniendo unida a la pareja en un abrazo que parece interminable. El estado de relajación que se produce puede culminar en un sueño sereno y reparador (Rojas, 1998).

Cabe aclarar que la satisfacción sexual es algo mas que el orgasmo y esto es lo que siempre se ha confundido. Las parejas no hablan ni se comunican acerca de lo que les gusta o satisface sexualmente, así como lo que les disgusta (Fernández, 1992).

Cuando surge en el interior de la pareja una incompatibilidad se hace presente **LA INSATISFACCION** la cual conlleva muchas veces al rompimiento del vinculo, cabe aclarar que cualquiera esta expuesto a tener algún conflicto en esta área. Es el temor el que muchas veces esta debajo de éste problema, ya que no existe la apertura para hablar con franqueza acerca del tema.

Veamos a detalle, es muy frecuente que en los mal denominados libros de educación sexual aparezcan técnicas sexuales de los mas variados tipos. Sin embargo, casi ninguno aborda el tema de la espontaneidad sexual es decir, de la capacidad de abordar el encuentro con naturalidad, desenvoltura, sin estrategia previa o de la confianza sexual, La vida sexual de la pareja es algo que irán inventando ambos miembros a medida que adquieran los hábitos que de ella se derivan y de la frecuencia del dialogo.

La autentica educación sexual, caracterizada por la información y la formación, es indispensable. Pero no la sofisticación milimétrica y artificial que, tras un periodo mas o menos largo, puede desunir a la pareja, ya que ambos se ven mas como amantes que como esposos.

Hombre y mujer se encuentran en la profundidad de sus personas a través del contacto íntimo; pero mientras los impulsos sexuales masculinos son más rápidos, los femeninos tienen un ritmo más lento y requieren una preparación adecuada, tranquila y sin prisa. De ahí que muchos hombres consideren que las caricias son insignificantes y se olviden de ellas, con lo que impiden que la mujer sienta placer y participe del acto sexual de forma gratificante. Es en este desfase donde se inician muchos conflictos, sobre todo cuando el hombre desconoce el tema (Giraldo, 1986).

El egoísmo masculino aparece a veces en los momentos íntimos; otras veces es la torpeza o la carencia de sensibilidad la que causa insatisfacción en la mujer, que entra en un laberinto de síntomas los cuales, de no remediarse a tiempo, pueden conducir a una situación crítica.

Tener un desconocimiento de las curvas de la excitación del hombre y de la mujer, sus ritmos, sus gustos o quemar etapas, ir deprisa o buscar el desahogo rápido en el hombre, conducirán sin duda al fracaso del acto sexual (Tordjman, 1988) o a crear y mantener los síntomas que a continuación se describen

2.4.1- Padecimientos en la mujer.

EL psicoterapeuta y sexólogo argentino, Eduardo Grecco (2001) plantea los siguientes síntomas:

B- Frigidez.

La frigidez es un padecimiento sexual femenino, en el cual la mujer simplemente, no responde a ningún estímulo sexual, no siente nada. En la gran mayoría de los casos la frigidez (que viene de frío), tiene un origen meramente emocional. La mujer no siente porque consciente o inconscientemente no quiere sentir. Esto hace que el hipotálamo bloquee toda respuesta sexual; para tratarla, se necesita una terapia para encontrar la raíz psicológica del problema y resolverlo.

Dentro de este padecimiento existe tres subdivisiones:

La frigidez selectiva

En esta clase, la mujer puede padecer una frigidez selectiva originada por las condiciones concretas de ciertos compañeros sexuales. Para esa mujer algún tipo de hombre la deja fría, no le despierta nada. Sin embargo, EXCEPTO ese tipo de hombre, esa mujer funciona plenamente, porque posee la capacidad de goce y del orgasmo.

La explicación de qué es lo que ocurre está ligada a que esa mujer se vuelve frígida solamente con ese TIPO de hombre y es porque existe alguna asociación inconsciente frente a tales hombres que le genera una inhibición. Puede ser temor, puede ser que proyecte hacia ellos fantasías incestuosas, que se sienta vulnerable o insegura, que le recuerde situaciones de mal trato o de desprotección, solo por mencionar algunas.

Existe una situación muy particular dentro de éste padecimiento que algunos autores mencionan y vale la pena señalar, este recae en las mujeres que generalmente son solteras, con tendencia a la promiscuidad, en las cuales la frigidez selectiva aparece ante los hombres de los cuales se enamoran, mientras que logran excitarse con varones a los cuales no aman, no les atraen y hasta pueden estar despreciando al momento de tener sexo. Aunque parezca paradójico este síntoma, en menor o mayor grado, se encuentra bastante extendido.

Sin duda hay una importante presencia de modelos inconscientes transférenciales, en éste padecimiento, resulta una traducción compleja, pero sería una especie de proyección de una historia o vivencia del

pasado en el personaje y vínculo del presente; Elecciones que además de llenar de frustración, también hacé prisionera a la mujer.

La frigidez total

Este es sin duda el más grande de los padecimientos ya que se trata aquí de la ausencia del deseo, el apetito y el interés erótico. A esto se le suman cierta anestesia sensorial y vaginal y un marcado displacer, malestar o indiferencia por los juegos pre genitales y preliminares de la relación sexual. A la anestesia vaginal se agrega la falta de secreción que no permite la penetración, de manera que la mujer da la imagen de una estatua fría y distante y el acto sexual se vuelve casi una violación.

La carencia de excitación, deseo, compromiso erótico y ganas de compartir la experiencia sexual convierten a éste síntoma, al igual que al vaginismo, en equivalente de una anorexia alimentaria que, en casos extremos, inclusive manifiesta repugnancia o asco por la sexualidad con toda pareja y en toda circunstancia.

Esta frigidez, que expresa una perturbación encubierta de la personalidad, se justifica mediante consideraciones morales, higiénicas o espirituales.

Conviene distinguir de la anterior una forma de frigidez total atenuada, que generalmente se manifiesta en personalidades depresivas o bipolares y en la cual, sin perder la frigidez, la mujer desarrolla una intensa actividad sexual carente de goce y que se diferencia de la promiscuidad y la ninfomanía ya que el fin no es la obtención del placer sexual. Por el contrario la apertura al sexo esta en función de un intenso sometimiento que le lleva a no poder decir nunca que no a las demandas eróticas de los varones. No se trata del síndrome histórico de la "MUJER FACIL" sino del intento por cubrir una carencia afectiva mediante el contacto con un hombre de quien espera recibir afecto, confirmar su existencia y sanar su mal.

Pero la mujer debe de aprender que este problema tiene su sede en otro sitio. Su personalidad esta incapacitada para dar, limitación que se relaciona con un temor a perder algo de sí misma si se entrega a un goce pleno, en donde ya no podría controlar la situación. Otra línea de reflexión es pensar que

abrirse a la experiencia del placer es desnudar su intimidad frente al otro, momento que se rehuye, pues la mujer piensa que guarda en su sombra algo feo, indigno y rechazable, que no es merecedora de dar a luz. Esto nace a veces de experiencias abusivas de la infancia.

La frigidez secundaria.

Este padecimiento es muy frecuente, es un síntoma sobre el cual convergen viejos conflictos neuróticos de la mujer que se actualizan, terminando por discapacitarla, mas o menos transitoriamente, en su capacidad sexual.

La frigidez secundaria puede estar causada por malas o insatisfactorias practicas sexuales, como la interrupción del coito, la excesiva masturbación o la abstinencia por largos periodos, así como por factores emocionales como el resentimiento, rupturas de relaciones de pareja, desengaños amorosos, crisis de los cuarenta, desvalorización, depresiones exógenas, traumas de violencia, etc.

La mujer debe aprender que la función hace al órgano y que debe insistir en el acto sexual, porque la postergación genera mas síntomas. Cuanto más espacio hay entre una y otra relación sexual mayor será la frigidez y más se consolidara el cuadro clínico.

Este padecimiento nos habla de una mujer que vive una vida que no quiere pero de la cual no puede desprenderse, que necesita tener otras experiencias pero no sabe como o no se anima a realizarlas, que tiene una personalidad insatisfecha, inestable, apegada al pasado, dependiente, inhibida, temerosa y asustadiza, dominada por el miedo a defender sus decisiones u opiniones por temor al rechazo. Este comportamiento infantil es el que hay que trabajar y lograr modificar.

B-Ninfomanía.

Éste síntoma consiste en tener una incoercible necesidad de hacer el amor reiteradamente y de manera adictiva, es decir sin poder tolerar la demora, que es vivida con frustración.

Esta manía crónica es un intento de negar una dificultad cualitativa en el sentir que quiere ser suplida por la cantidad. La ninfomanía es como la voracidad, un hambre de amor insatisfecha. Por mas que tenga relaciones y sea penetrada la mujer se sentirá vacía.

Lo que en realidad anhela no es nada que pueda darle ningún hombre, ni ningún pené, ni ningún acto sexual, ya que es algo que busca afuera pero esta dentro de ella misma.

Darse cuenta de esto es el punto de partida para reconciliarse con la soledad, para enfrentar la angustia que significa observar los propios agujeros y no intentar tapparlos con sexo y a partir de esa reconciliación, hacerse responsable de la propia vida. La ninfomanía tiene como base el miedo a la soledad y una terrible falta de comunicación.

C- Aversión sexual

Es bloquear cualquier intento por poder vincularse sexualmente con otra persona, de origen psicológico, este síntoma tiene su raíz en un abuso sexual infantil y/o violación. Si este no es el caso, entonces la aversión al sexo puede desarrollarse por factores de educación, ideas negativas en torno al sexo, como un acto sucio, pecaminoso e indigno. El tratamiento terapéutico es la única vía de solución.

D- Disfunción lubricativa.

Éste síntoma consiste en la dificultad para que la vagina se lubrique, lo cual dificulta el acto sexual y puede hacerlo doloroso para ambos. Sus causas pueden ser físicas, como el hipotiroidismo, la falta de estrógenos o los desequilibrios hormonales. En el campo de lo emocional pudiese ser la falta de estímulos excitadores, la angustia, la ansiedad, el enojo o el temor. Pero es "Justificar su impedimento", lo que verdaderamente sería la ausencia de la secreción vaginal que impedirá el coito.

E- Comezón vaginal.

Puede estar originada por infecciones, por una reacción alérgica, por un trastorno mecánico, por una tensión emocional, entre otros factores. Expresa la necesidad de la mujer de descubrir algo que esta por

afloorar y que no termina de hacerlo. Por otra parte, también puede estar significando un "No te acerques a mí", un rechazo a la pareja.

F- Fobia a la desfloración.

Es también conocida como frigidez de iniciación sexual o coito fobia, que se manifiesta en la mujer como inhibición para comenzar la vida sexual. Esto trae aparejado situaciones en las cuales la mujer, cuando está llegando a un acreamiento erótico comprometido o está por ser penetrada sexualmente, corta la relación e impide que continúe, o inclusive a veces se presentan crisis de llanto.

Planteadas así las cosas, aunque exista deseo y excitación, la mujer no logra vencer las barreras que impiden dejar que el hombre entre dentro de ella. De esta manera cumple con el objetivo inconsciente de postergar la relación y mantener el himen intacto. El paso siguiente es el desarrollo de la fobia que la lleva a evitar toda cercanía a la penetración.

La mujer puede acceder a todos los juegos eróticos, alcanzar un orgasmo, dejar que la vulva se moje y su clítoris exprese placer, pero a la mínima presunción de penetración sobreviene la crisis de angustia que va acompañada de un fuerte compromiso visceral.

La mayoría de **los síntomas sexuales son síntomas vinculares**, es decir tienen una relación perfectamente identificada con la pareja, desde el "Psicoanálisis Jungiano", éste padecimiento es producto de que la sombra de la mujer fue proyectada en su compañero, una sombra poblada de fantasías lujuriosas y lubricas de desenfreno sexual, e inclusive de prostitución. Cuando la sombra se recupera como propia, la energía que poseía es quitada del hombre que nutría y alimentaba su potencia con ella.

G- Anorgasmia.

Es una forma de frigidez y consiste en la imposibilidad para lograr el orgasmo. Las mujeres que pueden conseguirlo mediante otros métodos que no sean las relaciones sexuales, como la masturbación el sexo oral o la estimulación directa manual de los genitales por parte de su compañero, se llaman preorgasmicas. Su origen es también psicológico. Puede ser que exista en ella la presión para llegar al orgasmo por lo que se estresa tanto que no lo puede conseguir.

El significado de la anorgasmia, es la abolición del placer, la relajación esta asociada a éste síntoma; la ausencia de la vivencia del orgasmo va trasformando la actividad sexual de la mujer en mecánica y displacentera, tanto para ella como para su pareja; pero además la sensación que tiene durante el coito es que se vuelve eterno. Aquí el orgasmo se hace imposible en todo momento y con todo hombre, aunque exista una respuesta fuerte o una actitud positiva hacia el placer preliminar y hacia el coito por parte de la mujer.

Las mujeres que tienen éste síntoma suelen ser muy dependientes, histéricas, inmaduras, caprichosas y dramáticas, aunque puedan tener una imagen seductora e incluso muy provocativa.

H- Anorgasmia Retardada.

En éste síntoma la mujer llega alcanzar el placer a costa del de su pareja. En algunos casos esta actividad posee cierta intencionalidad de dominio, castigo y competencia sobre y hacia el hombre. Hay que considerar que existe un factor temporal diferente entre el hombre y la mujer según el cual esta ultima necesita que la relación sexual se prolongue mas para así poder llegar al clímax. Pero hay una variante en la cual la mujer coloca al hombre en una situación imposible de alcanzar y lo obliga a una actitud de sometimiento sexual mientras ella se reserva el rol de demandante exigente.

I- Orgasmo Incompleto.

En éste síntoma la mujer se excita, tiene secreciones, se deja penetrar gozosamente, hay orgasmo pero el clímax es siempre insatisfactorio y a veces decepcionante. Esto se traduce en frustración de las

expectativas sexuales, el deseo sexual permanece y falta la relajación posterior a un coito plenamente satisfactorio. El libido no descargado por completo trae consigo trastornos digestivos, menstruales, agresividad, insomnio y cefaleas.

Esto puede generar dos cosas, la primera una conducta activa de volver a intentar el acto sexual en la búsqueda de lo no obtenido anteriormente o la segunda evitar todo contacto por un muy buen tiempo.

Cuando a la mujer le sucede esto por primera vez fantasea y cree que se solucionará solo, cuando encuentre al hombre correcto que si la haga gozar como verdaderamente le corresponde.

J- Seudo orgasmo.

Éste es un síntoma muy peculiar porque solo la mujer podrá alcanzar el orgasmo vaginal bajo la condición de que el placer coincida con una manifestación clara de descarga hostil y agresiva hacia el hombre con quien esta compartiendo la cama en ese momento, es decir la actividad sexual sirve de canal para la acción agresiva.

K- Vaginismo.

Se trata de un síndrome en el cual la musculatura del piso de la pelvis, que es la que rodea a la vagina, se contrae espasmódicamente cuando la mujer anticipa la penetración vaginal, o incluso mientras se esta dando. Esto impide o entorpece el acto sexual y puede llegar a ser doloroso para el hombre.

La vagina de la mujer parece ser una especie de guillotina, el vaginismo bajo (antes de la penetración) expresa temor o rechazo a la penetración, donde se expresa un sentimiento de: "Estoy completa", "No tengo agujeros", "No necesito nada"; mientras que en el alto (luego de la penetración) tiene que ver con hostilidad, agresión, deseos de arrancarle el pene al hombre, emociones de venganza y de odio.

L- Dispareunia.

Este padecimiento también es conocido como coito doloroso, esta alteración, aparece al principio de la copula, en el lapso intermedio del coito o después del mismo, el dolor puede aparecer como ardor, quemadura o contracción, puede ser externo, en el interior de la vagina, en el fondo de la región pélvica o en el abdomen.

La Dispareunia menoscaba el goce sexual y puede alterar la excitación sexual y el orgasmo, pues el miedo al dolor puede ser que la mujer evite la actividad coital o se abstenga de todo tipo de actividad sexual; esta falta de relajación puede estar expresando rechazo o falta de preparación para abrirse a la experiencia amorosa.

M- Atonicidad vaginal.

En este caso la mujer sufre de una pérdida del tono muscular de la vagina y esto conduce a que la mujer no registre cuando el pene penetra o se mueve dentro de ella. Muchas veces la mujer soluciona esta situación aludiendo al tamaño pequeño del pené de la pareja, donde de esta manera niega sentir algo en su interior.

N- Protuberancia vaginal.

Cuando se siente una presión extraña dentro de la vagina o que algo sobresale por la abertura de la vaginal es posible que la mujer se encuentre ante un prolapso. Aunque no es grave puede interferir severamente la vida sexual y a la mujer le resulta molesto tener que vivir con éste síntoma. Emocionalmente implica declararse vencida, un aburrimiento y descontrol. En muchos sentidos el prolapso es en la mujer un equivalente de la osteoporosis: Ambos cuadros hablan de un derrumbe melancólico.

Los anteriores son los padecimientos físicos más importantes que puede presentar la mujer, existen algunos otros pero estos son los más relevantes. Por otro lado, el hombre también tiene los suyos y muy específicos.

2.4.2-Padecimientos en el hombre.

De igual forma que con la mujer el psicoterapeuta y sexólogo argentino, Eduardo Grecco (2001) plantea los siguientes síntomas para el hombre:

Disfunción eréctil.

Mejor conocida como impotencia, aunque los sexólogos prefieren darle el nombre de disfunción eréctil; este síntoma consiste en la incapacidad para obtener y/o mantener la erección adecuada para lograr la penetración y realizar el acto sexual. Aunque es común en hombres de edad avanzada, también se da el caso de disfunción eréctil en hombres más jóvenes, incluso adolescentes. Puede presentarse en distintos grados y situaciones, en forma especial o total, selectiva o generalizada. Por ejemplo hay hombres que son potentes con la amante y con la esposa son impotentes, hay otros hombres que funcionan normalmente, bien excepto en situaciones de estrés.

Esta disfunción eréctil se divide en dos categorías: psicogénica o psicológica y orgánica.

Impotencia orgánica

La impotencia orgánica puede deberse a enfermedades del sistema nervioso, diabetes, del sistema circulatorio como la arterioesclerosis o a ciertos padecimientos que hacen que la sangre se retire prematuramente del pene y acabe con la erección.

Hay muchos tratamientos para la impotencia orgánica, como inyecciones, pequeños supositorios que se insertan en la uretra a través del meato urinario y para casos más difíciles hay incluso prótesis inflables para el pene.

El medicamento más famoso actualmente para ésta padecimiento es el VIAGRA, unas pastillas que provocan la erección del miembro masculino siempre y cuando haya excitación. Están elaboradas a partir de un poderoso vasoconstrictor y por eso son peligrosas para hombres que presentan problemas cardiacos o vasculares; Motivo por el cual este medicamento requiere forzosamente de receta medica.

Impotencia selectiva.

Algunas mujeres provocan a ciertos hombres impotencia y recalco la palabra "algunas" ya que con otras funcionan perfectamente, poseen capacidad de erección y de orgasmo.

Si un hombre puede tener una vida sexual normal y frente a cierto tipo de mujer se vuelve impotente es porque existe cierto tipo de asociación inconsciente frente a tales mujeres que le genera esa inhibición. Puede ser temor, puede ser que proyecte hacia ella fantasías incestuosas, puede ser que sea vivida como devoradora pero lo cierto es que la impotencia surge con una fuerza arrolladora y el hombre siente que no puede vencerla, que no puede responder ni a las más eróticas caricias.

Este tipo de impotencia es la mas generalizada, si bien la menos admitida o la menos reconocida como tal, ya que el hombre, ante la experiencia de sufrir impotencia con alguna mujer, busca a otra que le restituya su imagen sexual y con la que si pueda tener relaciones optimas. Inclusive muchos varones proyectan su dificultad y alegan que la mujer no los sabe estimular y de esta manera elude enfrentarse con los conflictos que provocaron su impotencia ocasional, resguarda su hombría en peligro y escapa de una situación que vive como humillante e intolerante.

El tratamiento de éste síntoma tiene mas que ver con descubrir los apegos trasferenciales o las energías arquetípicas que pueden estar en la raíz de éste padecimiento. De esta manera al liberarse el hombre de tales ataduras, enriquece su conciencia con la fuerza de la sombra que antes se apoderaba del y aprende a buscar relaciones donde el deslizamiento no se retire.

Impotencia a medias.

A algunos varones les sucede que a pesar de tener deseo y excitación, su erección es a medias. No se trata de una típica impotencia o de una inhibición, sino más precisamente, de una falla erectiva. Esta erección deficiente puede estar causada por factores orgánicos (como mala circulación, arteriosclerosis, diabetes u otras patologías), farmacológicos o psicológicos, cuyas causas más frecuentes son el estrés, la desvalorización y la depresión.

Esta declinación momentánea o crónica de la potencia erectiva enfrenta al hombre con el temor del envejecimiento. En éste síntoma suele dramatizarse, por una parte, el paso de la vida y por otra el temor a descargar hostilidad.

Es sabido que sin una cuota de agresividad (no de agresión) la erección no puede realizarse, de modo que la persona puede estar sintiendo, de un modo inconsciente, una fuerte presión de sus pulsiones destructivas y la pérdida de la fortaleza erectiva, habla del temor a herir o lastimar con su pene.

Impotencia total.

Ésta forma de la impotencia, si bien no es muy frecuente, cuando aparece indica cierta gravedad; generalmente va acompañada de un cuadro severo de angustia o equivalentes de la misma y provoca una desarmonía vital significativa.

La impotencia total se define como una imposibilidad de erección, y la consecuente incapacidad de una penetración, en toda situación y bajo toda circunstancia; cuyas causas hay que buscar en un trastorno orgánico sistémico o en un factor psicológico profundo de personalidad. A pesar de lo dicho, algunas personas que padecen esta afección logran alcanzar la erección, a lo que hay que agregar que muy rara vez, éste intento culmina en eyaculación.

Sin embargo, este padecer no necesariamente implica la pérdida de la capacidad de orgasmo, pero sí siempre una marcada restricción de la vida sexual.

Dentro de éste tipo de impotencia es conveniente distinguir tres tipos básico, aunque en la practica es a veces un poco difícil de diagnosticar.

La impotencia orgánica esencial, se caracteriza por la presencia de un proceso orgánico generador o lesional que discapacita de modo permanente toda posibilidad erectiva, como sucede, por ejemplo en los traumatismos de la vía aferente del reflejo erectivo o de los centros erectivos; este tipo de impotencia puede ser originaria (es decir, el hombre nunca pudo acceder a la experiencia erectiva) o

consecutiva a un traumatismo, pero en uno u otro caso la autoestima esta dañada muy significativamente.

La impotencia absoluta, se distingue por un inicio precoz en los primeros intentos de acceso a la vida sexual y esta relacionada, psicológicamente, con el temor a la vagina vivida como una gran boca devoradora. Generalmente, éste sintoma aparece en personalidades lidiantes con la psicosis y en estructuras megalomaniacas, que esconden un marcado narcisismo patológico.

La impotencia crónica finalmente, también presenta una falta completa de la capacidad de erección y de acceso a la relación sexual, pero se ha formado en un determinado momento histórico de la vida de la persona a causa de traumas, pérdidas, angustia de perder la juventud, etc. Aquí las emociones dominantes son la melancolía, la pena, la aflicción, la depresión y el sentirse vencido por la madurez vivida como declinación de la vida.

Impotencia secundaria

Dentro del campo de la impotencia la forma secundaria ofrece un particular interés, ya que abarca tanto lo que usualmente se denomina impotencia neurótica como la impotencia en personas que han tenido una vida sexual plena y no constituyen formas crónicas.

Algunas de estas manifestaciones suelen estar originadas por malas practicas sexuales, como la interrupción de coito, la excesiva masturbación o la abstinencia por largos periodos. Otras se ubican mas cerca de series patológicas como crisis, desvalorización, rupturas amorosas, depresiones exógenas, pérdidas laborales etc. Aquí mas que en ningún caso antes citado ocurre que el hombre expuesto ha esta experiencia se retrae en su actividad sexual y rehuye hacer el amor con la fantasía de "juntar fuerzas" o por temor "a la frustración"

El hombre debe aprender que la función hace al órgano y que debe insistir en el acto sexual sin desmayar, porque la postergación genera adicción. Cuanto más espacio hay entre una y otra relación

sexual mayor es la impotencia. Pero por otra parte, debe dejar de vivir esta circunstancia con vergüenza y sensación de fracaso, ya que el fracaso solo existe en el Ego.

La impotencia secundaria suele dar lugar a frases de justificación o de auto conmisericordia. Para el tratamiento de ambos casos se pone el acento en el propio ombligo, en un lugar de tratar de ver que dice el síntoma con su presencia.

Una de las cosas que la impotencia secundaria enseña es la existencia de una personalidad insatisfecha, conflictuada, apegada al pasado, muy dependiente, a veces inauténtica o temerosa pero siempre con miedo a defender sus puntos de vista por temor al rechazo. Este comportamiento infantil es el que hay que sanar.

B-Priapismo.

Este síntoma se manifiesta por una erección involuntaria y constante, sin excitación sexual y displacentera. Se trata de un signo clínico opuesto al de la impotencia, causado por afecciones medulares que actúan irritativamente sobre el centro erector lumbar, en especial en tumores del engrosamiento lumbar de la medula, si bien existen otras probables causas. Aunque no es muy frecuente, éste síntoma plantea algunas cuestiones interesantes. En primer lugar el sufrimiento objetivo y subjetivo del hombre que vive la erección como inútil. En segundo lugar, emocionalmente hay un incremento progresivo de angustia y en tercero, una vivencia de castigo que circula de manera mas o menos inconsciente por el psiquismo de quien lo padece.

En otro orden de consideraciones existe un Seudo Priapismo, donde se presenta un cuadro de excitación maniaca que se acompaña por una búsqueda descontrolada de actividad sexual.

Estos envaramientos exagerados del pene expresan un intento de querer asustar a la mujer, hacerse más potente para hacer aparecer al otro como poco potente y así tratar de esconder el miedo, vulnerabilidad y debilidad interna. Otro elemento significativo, en los hombres que padecen éste síntoma es de rigidez y estructuración excesiva de la personalidad.

D- Eyaculación precoz

Este padecimiento trata de una falta de control de la eyaculación, puede ser persistente y molesta, porque se dan casos en que el hombre eyacula rápidamente, incluso sin penetración, o bien lo hace apenas entra a la vagina o a los pocos segundos, dejando a la mujer con una fuerte sensación de insatisfacción y vacío.

Pudiendo ser ocasional, sobretodo cuando el hombre esta muy excitado. Si sucede una vez en diez, no es tan importante y se corregirá, pero si es algo que ocurre casi siempre, entonces necesita tratamiento, generalmente terapéutico.

Sus causas son casi siempre de índole emocional y psicológica, entre las posibles razones es que las primeras experiencias sexuales de un hombre se dan casi siempre en circunstancias en que el tiempo apremia, así que su respuesta sexual se condiciona a ser muy rápida. También puede ser porque el hombre se sienta culpable, tenga un fuerte déficit de autovaloración sexual, ansiedad excesiva, temor a ser aceptado por la pareja.

Cuando este síntoma se hace crónico es vivido como una torturante pérdida de control, como un obstáculo en la relación de pareja y como una barrera en la obtención de placer.

Resulta de interés recalcar el hecho de que la vivencia de descontrol central en la eyaculación precoz expresa un punto de fractura típica de personalidades obsesivas y controladoras, como si por esa vía se rompiera el dique y los elementos retenidos desbordaran la conciencia de la persona.

D- Eyaculación retardada.

Éste síntoma plantea exactamente lo contrario que la anterior, el hombre no termina de poder eyacular, con las mismas consecuencias de la insatisfacción que señalamos en la eyaculación precoz. Aquí la polaridad se muestra en un exceso de descontrol que impide que el hombre se relaje y goce.

Existen ocasiones en que el hombre es incapaz de eyacular con una mujer en particular o en circunstancias de estrés extremo y muchos otros que si bien durante el acto sexual no logran tener el orgasmo acompañado de la eyaculación si pueden lograrlo mediante la masturbación, estimulación manual o la oral.

Emocionalmente éste síntoma puede estar vinculado a egoísmo y mezquindad, aunque parece más prudente pensarlo como un equivalente de la privación del goce originado por emociones de agresión, culpa, posesividad, temor al descontrol y retentividad, frecuentes en personalidades manipuladoras, tiránicas, controladoras y obsesivas.

E- Eyaculación incompleta.

Este padecimiento consiste en el logro de la descarga en tiempos adecuados, sin la vivencia del descontrol o de no lograr eyacular, pero con una sensación de cierto displacer por sentir que la explosión del líquido seminal es insuficiente. El hombre atraviesa todo el acto sexual, pero en el momento de la descarga no alcanza a lograrla totalmente.

En este caso hay que rastrear sentimientos contradictorios en torno a la sexualidad o de la pareja, que se escenifican en ese momento de descontrol necesario para el goce pleno. Puede darse un conflicto entre el deseo de eyacular y el temor a realizarlo, esta patología enfrenta a la persona con el control y el descontrol, con la tensión y con la relajación.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

F- Anorgasmia.

Dentro de la sexualidad masculina existe un gran desconocimiento de su función y de sus síntomas, por ejemplo no solo la mujer padece de Anorgasmia, en el hombre este hecho también tiene una frecuencia elevada, además hay que aclarar que eyacular no es lo mismo que un orgasmo.

Aquí nos enfrentamos ante una aflicción que suele ser ocultada en la vida masculina o directamente no registrada en la conciencia como tal. Sus causas hay que rastrearlas en el psiquismo profundo de la formación de la personalidad pero sin descartar experiencias traumáticas que por su valor pueden haber afectado la capacidad de goce.

De igual manera que en la mujer, la "anorgasmia" significa la abolición del placer y de la relajación asociada a éste proceso. La falta de esta vivencia va transformando la actividad sexual del hombre en una actividad burocrática, mecánica y displacentera tanto para él como para su pareja. Además la sensación que tiene durante el coito es la de que no termina nunca.

G- Anorgasmia retardada.

Aquí el hombre llega a alcanzar el placer pero a costa de su pareja. En algunos casos esta actividad posee cierta intencionalidad de dominio, castigo, competencia sobre y hacia la mujer, como si el hombre inconscientemente intentara tiranizar o controlar a su pareja o hacerle sentir su poder.

H- Orgasmo incompleto.

Dentro de éste síntoma el hombre experimenta la sensación de no haber logrado una cumbre o éxtasis total, lo que le deja un remanente de angustia y libido no descargada suficientemente, que bien puede derivarse en trastornos del dormir y cefaleas, solo por citar algunos.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

I- Impotencia orgiástica.

Este padecimiento se manifiesta con un rasgo paradójico: Hay erección, hay penetración, pero el clímax es siempre insatisfactorio y decepcionante. Esto se traduce en varios hechos, frustración de las expectativas sexuales, continuidad del deseo sexual y falta de relajación posterior al coito.

Todo este cuadro lleva al hombre a querer reintentar una y otra vez el acto sexual hasta que pueda lograr una adecuada satisfacción, actitud ausente en el **orgasmo incompleto**. Tal pareciera que por más que se intente nunca cesa el deseo y le da el rasgo diferencial que la distingue de la Anorgasmia.

Los rasgos de insaciabilidad, tensión y falta de goce pleno son esenciales al cuadro y lo definen; la lujuria aparente es solo encubrimiento de esa incompletud que va trastocando progresivamente la vida y los vínculos y la personalidad de quien la padece.

J-Problemas del coito.

La presencia de sangre en el semen (hemospermia) y el dolor durante el coito (algioaureunia) son manifestaciones muy sugestivas de una afección prostática y uretral. Las patologías de próstata pueden provocar la disminución del deseo sexual e impotencia.

Entre esas patologías se destacan la prostatitis (inflamación de la próstata que se manifiesta por dolor en los órganos genitales), la hiperplasia prostática benigna y el cáncer de próstata.

Emocionalmente expresan conflictos en la sensación de potencia y capacidad sexual. El hombre se siente inútil, ineficaz e incapaz de ser un hombre en plenitud, como si ya eso fuera cosa del pasado. Y estos afectos reprimidos se desplazan a estos síntomas.

Otros temas relacionados con el pene como la fimosis (estrechez anormal del orificio prepucial que no permite poner al glande al descubierto) y la parafimosis (cuando el glande resulta estrangulado por el orificio prepucial), están asociados a una inflamación del glande que expresa sentimientos de hostilidad reprimida y necesidad de autoafirmación.

De otro orden es la curvatura penéana que además de generar dificultades en las relaciones sexuales origina sentimientos de inferioridad muy marcados y evitación del acto sexual.

k- Padecimientos en el pene.

Si bien he señalado en unos párrafos atrás algunas cuestiones sobre el pené, es importante hacer una revisión más general. Después de todo se trata de una importante herramienta de la sexualidad y conocer cuando sufre ayuda a entender algo más de lo que significa emocionalmente cuando protesta.

Pene con dolor

Merece una cierta preocupación cuando se produce en el contexto de una erección o una inflamación similar a una erección, sin que existan motivos eróticos que la justifiquen o cuando ha sufrido alguna herida o cuando se curva dolorosamente al provocarse una erección.

En todas estas circunstancias la sexualidad esta recortada y la naturaleza transforma una zona de fuerte placer en un foco de dolor. Aquí el hombre tiene que descubrir algo que de su sexualidad ignora o bien tiene a su pene muy abandonado y solo se acuerda del cuando lo necesita para el coito.

Pene con secreción

Muchas causas provocan este goteo persistente del pene, que se asemeja a un llanto que suele estar oculto, pues el hombre que sufre de esta patología siente vergüenza por lo que le pasa.

Pene inflamado

Las infecciones recurrentes generan que el tejido que forma el prepucio pierda elasticidad y el glande se vuelva hipersensible con lo cual la relación sexual se torna dolorosa. Hay una presión que ahoga y que es necesario dejar fluir, algo esta a punto de hacer estallar a la persona que no termina por poder enfrentarlo. Esta presión tiene que ver generalmente con la pareja.

Estos son algunos los padecimientos más importantes que afectan a la sexualidad masculina. Pero no solo basta saber que existen y sus posibles causas, es necesario que se hable de estas problemáticas con la pareja y no evadirlos o esconderlos.

2.5-¿Por qué se ocultan?

Hasta éste apartado queda claro cuáles son los padecimientos sexuales tanto de la mujer como del hombre, así como sus posibles causas; también se mencionó como influyen dentro de la relación de pareja, sin embargo algo que es muy común, es que ante estas situaciones muchas de las veces las parejas toman una actitud poco funcional con respecto a estos temas.

La mujer es la mas quizá más abierta en lo que a su cuerpo físico se refiere, aunque sin dejar de lado, el hecho de estar acompañado de un profundo sentimiento de culpa, ya que es penoso y de difícil manejo.

La mujer vive un gran drama en silencio, no nada más por que no disfrute de su sexualidad, sino también por que el hombre no está satisfecho y corre el riesgo de que busque a una amante.

Por su parte, el hombre tiene una visión mas cerrada y no puede aceptar que el pueda tener un padecimiento sexual, pues para llegar a éste reconocimiento tiene que haber pasado por muchos encuentros sexuales infructuosos y varias valoraciones médicas que señalan una patología en el área sexual.

Aquí no se trata de echarle la culpa a alguien, sino que se hable de las posibles alternativas de solución, así como de reafirmar el "amor" que debe de existir para poder apoyar a la parte afectada. Es aquí cuando de verdad se comprueba que se ha elegido bien a su pareja, ya que si de verdad se ama se TIENDRA que apoyar conscientemente en la recuperación, la cual lleva a un proceso lento.

Muchas personas que sufren un padecimiento de tipo sexual y son abandonadas por sus parejas sufren un grave shock, pues se etiquetan como inservibles, y que con nadie volverán a involucrarse sentimentalmente, además de que su autoestima, de por si dañada, se verá anulada

La comunicación tiene un papel vital, ya que de ella parte el inicio de la recuperación; una pareja con problemas en esta área es más fácil que se disuelva rápidamente.

Es pues precisamente el tema del siguiente capítulo buscar los elementos de la comunicación positiva y cuáles son los obstáculos que pueden truncarla.

CAPITULO 3 “LA COMUNICACIÓN EN LA RELACION DE PAREJA”

3.1-Comunicación

La comunicación es considerada como una de las principales diferencias que existe entre el hombre y los animales, también es parte fundamental de todo proceso psicológico ya que sin esta forma de expresión sería imposible transmitir o comprender un mensaje. Cabe destacar que este proceso es parte inherente y fundamental en cualquier etapa de desarrollo de los seres humanos.

No es posible que se dé ninguna interacción social si está ausente la comunicación, es pues fundamental en cualquier relación ya sea de amistad, de pareja o de trabajo, incluso hasta en términos de matrimonios. La comunicación es entonces la transmisión de información en el seno de un grupo, considerada como la estructura clave de un grupo.

Además de que la comunicación implica un conjunto de técnicas que permiten la transmisión de los mensajes escritos, auditivos y gestuales. La comunicación impone un código común al emisor y al receptor porque este código constituye el lenguaje (Bretón citado en Romero, 2000).

La comunicación puede ser verbal y no verbal, cada una por su parte está plagada de señales, códigos y significados. Entre los seres humanos, en especial entre las parejas, para que una relación sea duradera y exista mutua comprensión y entendimiento tiene que existir una buena comunicación verbal. Cuando falta o se presenta de una manera inadecuada en una relación surge un conflicto o un problema, ya que entre el hombre y la mujer existen diferentes maneras de expresarse y usar palabras o frases, ya que estas pueden ser las mismas, pero tiene diferentes connotaciones o énfasis emocional. Las malas interpretaciones en la comunicación se ocasionan porque la información es poco clara o deficiente.

Sin dejar del lado a la comunicación no verbal, la cual es también importante dentro de la relación de pareja, ya que por mucho que uno intente dejar de transmitir información a través de la actividad o inactividad, palabras o silencio, tiene siempre el valor de mensaje, pues influye sobre los demás, quienes a su vez no pueden dejar de responder a tales comunicaciones y por ende también comunican. Por ejemplo, cuando un matrimonio discute y él o ella, se cruzan de brazos indican cierta molestia o

negación por parte de quien tome esta actitud, esto quiere decir que aún nuestro silencio expresa ideas, sentimientos y dudas (Gray citado en Romero, 2000).

Cuando una persona ha decidido empezar una relación con todo el deseo de amar a la pareja a pesar de todas las dificultades, un factor que debe tenerse en cuenta y que se da y debe practicarse a lo largo de lo que dure la relación, ya que es algo que tal vez no se ve pero quizá se sienta es una **COMUNICACION POSITIVA**, que dará como resultado el conocimiento de la pareja ya que cuando falla la comunicación, surgen los conflictos, hasta el punto de destruir el proyecto de vida inicial, pero debe entenderse que antes de llegar a tomar esta decisión, se han buscado alternativas que ayuden a prevenir los problemas más comunes de la pareja.

Es importante cultivar un diálogo tranquilo y abierto, en el que los dos comuniquen sus necesidades e inconformidades, la reflexión personal que lleve a una valoración de la propia vida y de la forma de mejorarla, el aumento de la capacidad del amor y donación a la otra persona, así como impedir la intervención de terceras personas en la intimidad y decisiones de la pareja (Romero, 2000).

3.2-Elementos de la comunicación

La comunicación en la pareja es el acto del diálogo, la comprensión y el amor. Se aprende, no es innato. Requiere una capacidad para fijarse, tomar nota e ir rectificando los modos y estilos de entenderse. Las parejas estables comparten signos de identidad propios, códigos privados, miradas de complicidad, gestos personales que tienen una lección única. Todo ello constituye una forma positiva y particular de contacto: en una palabra, una forma de comunicación en la que destacan tres áreas especialmente importantes: verbal, no verbal y sexual. Los cuales al conjuntarse y permanecer en infinita continuidad, las dos personas se conectan, hablan, callan, se escuchan, transmiten, se expanden, contagian, muestran afinidad y discrepan; o sea, expresan con gestos lo que piensan y sienten.

Existen tres elementos sin los cuales no es posible el acto de la comunicación con los demás: emisor, mensaje y receptor. El emisor habla con la intención de enviar un mensaje a un sujeto que hace de receptor. Conseguir un diálogo fluido entre ambos requiere buena salud mental, naturalidad y deseo de rectificar y aprender de la experiencia para ir consiguiendo que se acople la pareja.

El lenguaje verbal es el más rico, el medio para introducirnos en la intimidad ajena y bucear en ella. Sin esta comunicación la vida conyugal no funciona, y para que esta sea satisfactoria, se requieren unas habilidades que se irán puliendo con el paso del tiempo, evitando quedar uno por encima del otro.

La mejor base para el diálogo es el entendimiento de las grandes cuestiones que rigen la vida en común y por supuesto, el empeño esforzado por mejorar y adecuarse a los engranajes de la convivencia diaria con la pareja.

Rojas (1998) propone una serie de ideas básicas para poder conseguir un buen ENTENDIMIENTO:

1- Tener la misma forma de concebir la realidad.

Es preciso respirar el mismo aire, aunque con las diferencias lógicas y bien entendidas que deben de haber entre dos personas. ¿Qué quiere decir esto? que, apartir de unos acuerdos implícitos, se desarrolla el dialogo y la discrepancia.

2- Saber escuchar.

Es algo primordial que cuenta con unos signos concretos: La mirada atenta, los pequeños gestos de la cabeza o la atención puesta en el discurso.

3- No interrumpir al otro

También éste es un buen gesto, sobre todo cuando uno ha oído algo con lo que no está de acuerdo o lo percibe como una exageración o un dato fuera de contexto. En las parejas con problemas graves, esto se hace especialmente ostensible, hasta el punto de que llegan a hablar los dos al mismo tiempo. En esos momentos puede ser útil hacer el ejercicio de templar la personalidad, dominarse, y entonces la propia argumentación ganará puntos.

4-Tomar nota y aprender lo que se oye.

Puede ser conveniente tomar alguna nota sobre lo que se está oyendo, para rebatir, comentar o rechazar alguna afirmación específica. Pero hay que huir de entender las cosas al pie de la letra, lo que puede traer serios problemas, dado que se hace necesario que el otro cuide siempre lo que dice.

5-No utilizar expresiones irreconciliables y radicales.

Es también un asunto importante el evitar frases del tipo "que sea la última vez que oigo decir", "nada de lo que te digo te parece", "tú siempre quieres la razón de todo", "No vuelvas a llamarme", "Contigo no se puede hablar". Con tal generalización el mundo se convierte en una dicotomía: blanco o negro, bueno o malo, amor u odio, tú o yo. Se trata de un lenguaje maniqueo en el que están ausentes los matices por un apasionamiento desbordante y sin rumbo.

6- Saber en qué forma y momento intervenir.

Pueden ser aclaratorios los añadidos que hacen comprender mejor aquello de lo que se trata. Por eso, el tacto, la diplomacia, la mano izquierda y la finura en el trato son imprescindibles para que el clima que se respire sea el correcto.

Las dos fórmulas más habituales de la comunicación verbal son el diálogo y la discusión. El primero consiste en una conversación en la que cada uno expone sus ideas, estableciéndose una buena concordia entre el hablar y el escuchar. Charlar de algo en forma tranquila, disfrutando y saboreando los mensajes que se transmiten en una especie de ósmosis recíproca, es uno de los mejores indicadores de que una pareja funciona bien. El sentido del humor, uno de los mejores ingredientes que puede tejer esa conversación, consigue ver el ángulo divertido, sin drama, lo irónico de las cosas que tiene la realidad humana

El monólogo o la comunicación interna con uno mismo y dirigida al exterior sobre algún aspecto concreto, funciona en una conferencia, ante un auditorio concreto, pero no en la vida matrimonial.

Suele aparecer en exceso en las personas autoritarias, despóticas, arbitrarias, que quieren imponer sus ideas a toda costa y empiezan por no dejar que los otros participen y digan lo que piensan.

La discusión, por su parte es diferente al debate. En la primera, dos personas con puntos de vista contrarios exponen sus argumentos, pero buscando, más que la verdad, el dominio del adversario, someterlo a sus criterios. En la base de estos planteamientos hay un fallo, que impide que esos flujos de conceptos puedan llegar a cierto acuerdo. En el debate, la actitud resulta constructiva; cada miembro busca defender sus conceptos, pero es capaz de cambiar sus esquemas, si reconoce en los argumentos de la otra parte una mayor solidez.

Una discusión apasionada no suele conducir nunca a la verdad; al contrario cada uno se aferra mas a su posición. En el debate, sin embargo, el fruto es mas positivo y se pretende un enriquecimiento personal que aumenta el conocimiento del tema en cuestión (Page, 1998).

La frase "no es lo que yo quería decir" suele ser frecuente en las discusiones conyugales, cuando todavía es posible recuperar la cordura y cierto acercamiento entre las partes.

La terapeuta Estadounidense de parejas Susan Page, (1998) propone el "ERUE" un ejercicio de reducción urgente de enfado, el cual resulta sumamente práctico:

Es una herramienta versátil, pues permite acompañar a la ira y dejar que fluya; en algunas situaciones la ira pasará por diferentes etapas con prontitud y facilidad, en otras ocasiones el proceso puede ser mas evolutivo y requerirá semanas o meses.

Los pasos del ERUE permiten prestar atención primero al cuerpo, luego al espíritu, después a la mente y por fin a la relación, los pasos son:

Expresar (El cuerpo).

Permitir al cuerpo que se cargue o se descargue, todas las emociones, incluido el enfado, tienen lugar en el cuerpo, aunque sea un pensamiento o una opinión lo que provoque el enfado, en sí mismo es una reacción física.

En ciertas ocasiones se debe cargar el enfado, por ejemplo cuando nuestra pareja pasa por alto nuestros derechos y necesidades o puede despreciarnos intencionalmente. La pulsión de vida que es la agresión se tiene que hacer patente y defendernos, es mera supervivencia pura.

Pero se tiene que controlar, es importante siempre recalcar que no se tiene que perder el control y poder cortar con la situación, no dejar que se incruste y viva en el cuerpo.

Relaja (El espíritu).

Es el siguiente paso donde se deja descargar ese enfado, esa ira y agresión sentidas anteriormente. Las vías son desde ejercicios sincronizados de respiración, utilizar música relajante, usar aceites esenciales de "aromaterapia" o inducirse a una autorelajación, de visualización creativa o de consciencia de todo el cuerpo.

Aun y en las situaciones más estresante y graves se puede conseguir tener AUTOCONTROL y poder tener serenidad.

Evaluar (La mente).

Ahora que ya se ha permitido dejar fluir el enfado y se han relajado, se está listo para pensar claramente sobre lo acontecido. El siguiente paso es evaluar.

El enfado es una señal por la que nuestro cuerpo nos indica que algo está mal y debe ser arreglado. Se debe delimitar ¿Cuál fue el problema?, delimitar en qué punto inicia la fricción y qué es en sí lo que suscitó el conflicto. Cambiar de rol por un momento y tratar de entender la postura del otro, si se logra lo anterior es posible que el enfado disminuya poco a poco hasta que desaparezca.

Actuar (Ya en la relación).

Se ha pasado por un proceso donde el enfado es el protagonista. Se expresó la energía por el cuerpo, se relajó el espíritu, se evaluó la situación aclarando el problema y viendo las dos partes. Ahora llegó el momento de actuar: hacer algo al respecto, efectuar un cambio que altere las cosas llegando a un acuerdo.

Los problemas, sin importar su índole tienen una o varias posibles soluciones, es cuestión de analizar los pros y contras de cada una y DECIDIR.

La gran mayoría de las problemáticas a nivel verbal se encuentran en las erróneas interpretaciones que se pueden hacer sobre lo que la pareja puede estar tratando de hacer ver, ello está motivado por un ambiente cargado de pasión y todo se valora de una forma excesiva, tendiendo a interpretar lo escuchado en su aspecto más incisivo o doloroso para la otra persona.

Centrarse en el tema de la conversación, es un principio fundamental cuando existe alguna dificultad o diferencia de opinión. Hay que delimitar el asunto, tener la capacidad para situarlo dentro de un esquema evitando llegar a dos peligros. El primero traer hechos o cosas del pasado con cuidado, y el segundo sacar una lista de antiguas peleas.

En una situación de éste tipo ambas partes, se dejan llevar por la cólera y sacan en ese momento todas "las cuentas pendientes" que se tenían del pasado y que no se dijeron en su momento. Los matrimonios con buena comunicación saben ajustarse a lo sucedido y procuran cada uno explicar los hechos. Una buena solución, quizás, sea tener una actitud diferente, en vez de dejarse llevar por la ira, tratar de contenerse y relajarse, muchas veces tratar de ser práctico y evitar tremendas discusiones que no tendrán fin. Vale la pena señalar que dentro de la pareja, quien es más maduro es el que mejor guarda la compostura, no pierde la calma y está atento a cualquier pauta para poder llegar a un acuerdo.

Decirle al otro "te comprendo", sin más, es positivo porque comprender es aliviar. Al mismo tiempo; Quien gobierna su lengua es capaz de controlarse, tiene en sus manos los resortes de su personalidad. Los daños producidos por el descontrol verbal pueden llegar a ser irreparables. En éste sentido, el impulsivo tiene un reto por delante verdaderamente imponente: aprender, como decía un viejo principio oriental que "*La palabra es plata y el silencio es oro*". En muchos tratamientos de crisis conyugales el primer paso suele ser concienciar a uno de los miembros de la importancia de controlarse al hablar en momentos de tirantez. Estar contento significa estar contenido, dominar la propia parcela, igual que se tensan las riendas de un caballo. Es una forma de doma personal (Rojas, 1998).

La comunicación conduce al entendimiento mutuo, pero también puede llevar a una separación total cuando no funciona bien. La pareja tendrá que responder al quién, cuándo, dónde, y los tres principales cuestionantes; qué (contenido), cómo (forma) y por qué (objetivo). Cuando el desarrollo de la comunicación es sano, todos los elementos se ajustan al mismo propósito: que se entienda con claridad lo que se dice, a quién se dice y cómo se dice.

La comunicación tiene diversos caminos, el ideal es siempre elegir el mejor, quizá algo muy difícil la mayoría de las veces pero no imposible, se podrán presentar obstáculos pero ninguno será invencible si hay madurez y compromiso con la pareja.

3.3-Obstáculos de la comunicación.

Existen muchos factores por los cuales la comunicación no llega a un buen cauce y por ende no se llega a una buena negociación. Por historia, aprendizajes ineficientes o por déficit personales, la incomunicación puede causar grandes problemas en el interior de la pareja.

El hombre muy frecuentemente piensa y de manera errónea que sólo su opinión cuenta y que la mujer debe de acatar sus órdenes o que siempre tiene la razón ante cualquier conflicto o desavenencia. Como ya se habló en otro capítulo, este hecho es producto de una historia y de estereotipos que ya no funcionan en nuestros días, pero si analizamos el tema de la *comunicación*, podemos detectar algunos rasgos que operan en ambos generos y que afectan sus vínculos amorosos.

Nosotros aprendimos a no comunicarnos o a hacerlo de una manera inoperante, hablando de manera muy débil, o con demasiada suavidad o "timidez", ocultando lo que pensamos en contenido o intensidad, siendo comúnmente indirectos en el mensaje, rodeando el tema o disculpándonos cuando la situación requiere que hablemos claro, respecto a lo que deseamos o necesitamos.

Esta forma de actuar básicamente pasiva o débil, espera que los demás adivinen lo que requerimos en lugar de activamente asegurarlo. Por lo tanto nos colocamos en un segundo lugar permitiendo que aprendan a abusar de nosotros, dejando de satisfacer adecuadamente nuestras necesidades y provocando con ello tensión y malestar.

El no poder comunicarnos impide enriquecer nuestra experiencia social; es una especie de mecanismo que resta, en lugar de sumar ya que perdemos seguridad, control de las situaciones, energía que se canaliza mal y efectividad en la solución de conflictos.

Muchas veces no podemos expresar lo que queremos a los demás, no podemos decir que *NO*, tenemos una gran dificultad para rehusar a hacer algo que no queremos, dejamos que otro abuse de nosotros, no sabemos cómo expresar nuestros sentimientos, sentimos miedo al pedir algo, sentimos culpa de expresar algo que queremos, nos sentimos fácilmente víctimas, no nos atrevemos a reclamar algo legítimo, posponemos situaciones que impliquen tener que llegar a acuerdos, nos abrumamos si nos piden algo, padecemos por que damos más de lo que recibimos, acumulamos nuestros sentimientos hasta que explotamos, damos demasiada importancia al que dirán, hacemos cosas que realmente no deseamos, nos compadecemos de nosotros mismos, no nos atrevemos a dejar una relación o vínculo destructivo, sentimos una responsabilidad ilimitada, condicionamos nuestra autoestima a la aceptación de otro aún cuando vaya en perjuicio de nosotros mismos, buscamos la aprobación incesantemente de los demás. Y todo como resultado de cinco grandes razones primordiales que actúan aislada o conjuntamente, provocando el debilitamiento de la propia fuerza para expresarnos, y estas son:

I- Falta de control emocional, "El temor y la ansiedad":

Una de las causas más comunes de la inhibición de nuestra conducta espontánea es el temor o la inseguridad, principalmente provocando por la idea de querer ser aprobados por todas las personas, ante todo por aquellas que significan algo para nosotros. Se cae en una especie de círculo vicioso que no es agradable, el temor crece y no actuamos apropiadamente. Esto no resuelve el problema, lo cual tampoco elimina el malestar o la ansiedad que nos provoca un nuevo caso que invite a decir lo que realmente pensamos. Cuando el temor, la inseguridad o la ansiedad crecen más allá de un nivel manejable, el cerebro se "desconecta", bloqueando los impulsos para decir las cosas o haciendo que la forma de transmitir los mensajes deje mucho que desear.

II- Los mensajes sociales:

Como parte de nuestra educación muchos de nosotros fuimos orillados a actuar razonablemente, a través de mensajes que, dado su contenido y su implicación creaban culpabilidad. Un concepto muy

utilizado es y ha sido el de *SER EGOISTA*. Dar muchas veces y mucho a los demás no cuenta, pero pensar de vez en cuando en uno mismo nos hace automáticamente uno egoístas.

Cuando se nos acusa de ser egoístas es necesario que no demos por un hecho que somos culpables solo porque nos sentimos de esa manera. Mucho más benéfico es hacer un análisis racional, honesto y justo de nosotros mismos, sopesando la realidad tal cual es, en lugar de desconectar rápidamente una necesidad que deseamos satisfacer, ya que a veces la fuente del conflicto no es más que la inflexibilidad, rigidez o egoísmo del otro. Cuando establecemos un desequilibrio constante entre lo que damos y recibimos de los demás, renunciando a la satisfacción en áreas importantes de nuestro ser, acabamos afectando el mismo bienestar de la relación humana.

Los mensajes sociales que desde la infancia vamos recibiendo acaban formando, adultos vulnerables a la manipulación; Llevándonos a la renuncia fácil de lo que deseamos y haciendo que nos coloquemos en un segundo lugar respecto a los demás.

Algunos ejemplos podrían ser: nunca debes defraudar a tus padres, tú eres culpable de lo mal que se siente el otro, piensa primero en los demás, no te enojas y aguántate, eres el ejemplo para tus hermanos, que bueno qué tu no te enojas, nunca le dices no a nadie; te felicito por siempre contar contigo.

III- Poca autoestima.

Un error de aprendizaje que a menudo nos afecta es condicionar nuestro valor a los atributos o cualidades que poseemos, utilizando escalas claramente arbitrarias que nos quitan seguridad y nos hacen sentir menos que los demás, provocando que la expresión o comunicación se inhiba. Creemos erróneamente que valemos por tener mejor ropa, auto, físico, valores morales o títulos universitario; Y cuando la comparación que hacemos de la virtud señalada nos ubica en dirección hacia a bajo, de inmediato nos restamos autoconfianza y creemos que valemos muy poco.

IV- Poca habilidad:

En muchas ocasiones por no ejercer frecuentemente una habilidad o conducta, nos sentimos muy inseguros. Por ejemplo buscar trabajo, hablar frente a un grupo o defender ante una autoridad nuestras ideas. La falta de exposición a situaciones novedosas o poco acostumbradas provoca tensión y a veces

nos bloqueamos cuando se requieren actos más firmes dando por resultado una deficiente comunicación.

V- Desconocimiento de los derechos humanos básicos:

Muchos de nosotros desconocemos lo que es legítimamente propio, ignoramos que tenemos derecho a ser personas falibles, con límites, sentimientos, necesidades y que merecemos ser tratados con respeto y dignidad. Eso son nuestros derechos humanos.

A veces, acostumbrados al maltrato verbal o físico desde pequeños, entendemos los actos irrespetuosos como una de las cosas inevitables en la vida, no exploramos otras alternativas y acabamos soportando automáticamente, sin crítica alguna, violaciones a nuestros derechos. Cuando no los conocemos nos convertimos muchas veces en presa fácil de aquel que quiere conseguir un beneficio de nuestra parte, o por otro lado también sucede que nos convertimos en nuestro más severo crítico, juez condenatorio o enemigo principal.

Ya en el interior de la pareja la comunicación se ve dañada por esa mala costumbre de NO ESCUCHAR y dejar que la otra parte se exprese. Es preciso decir que no es lo mismo OIR que escuchar, cuando únicamente nos limitamos a guardar silencio y nuestra pareja está hablando, no significa que la estemos escuchando, pues para poder escuchar se necesita analizar y comprender el punto de vista que se está exponiendo. Por otro lado, ya había mencionado la importancia de negociar, aquí la comunicación es básica, implica ser receptivo a las demandas que se nos están haciendo, a no querer GANAR siempre, como si fuese una guerra y nuestra (o) enemiga (o) es quien está de frente a nosotros.

Muchos de los diagnósticos de la asesoría psicológica o de la terapia de pareja, señalan a la comunicación como el principal conflicto a vencer, sin embargo no nada mas es la falta de ese proceso, sino el modo o la forma en la que se da.

3.4-Hacia una buena comunicación.

Llegar a tener una buena comunicación es algo que se trabaja y que se ejercita a diario, en todos los contextos y todas las situaciones, y un buen principio es poder ser ASERTIVOS, se le llama así a una persona, admirable por su fortaleza y firmeza. Justa que no es demasiado dura ni demasiado blanda, que tiene una congruencia entre el pensar, sentir y hacer (Cassel, 1998).

Actuar de manera asertiva significa tener la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones propias o de los demás de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa y que tiene como meta fundamental lograr una comunicación satisfactoria, hasta donde el proceso de la relación humana lo haga necesario y posible.

Ser asertivo no es ganarle al otro: es triunfar en el respeto mutuo, en la continuidad de los acercamientos satisfactorios y en la dignidad humana, no importando que a veces se logre un resultado práctico o personalmente beneficioso o inclusive que se requiera ceder. Implica no doblegarse, sin embargo, no solo es aplicable de manera individual sino que también se tiene que respetar y no violar, los derechos humanos de los demás. Los componentes de la asertividad son: respetarse a si mismo, respetar a los demás, ser directo, honesto y oportuno, tener un control emocional, saber decir y escuchar, ser positivo y captar la expresión no verbal de los mensajes. La conducta asertiva requiere el manejo armonioso de estos elementos, con el fin de lograr una comunicación satisfactoria.

Vale la pena decir que una cosa es ser Asertivo y otra, ser AGRESIVO, ya que implica una conducta que no es completamente aceptable ni apropiada en muchas situaciones personales y de negocios. El comportamiento agresivo es otra práctica común y por demás innecesaria en las relaciones humanas. Aprendimos que para expresar enojo, inconformidad o malestar, necesitamos señalar a los demás lo inadecuados o incompetentes que son. La acción agresiva se manifiesta de muchas formas, deteriorando el intercambio positivo de la relación humana y creando, en la mayoría de los casos, más problemas de los que intenta resolver, por lo que se aleja de la meta de mantener una comunicación satisfactoria con los demás.

3.5-Comunicación, amor y sexualidad.

Cuando uno de los miembros de la pareja está pasando por una mala racha en el trabajo, padece de alguna patología sexual o simplemente no ha podido hacer una sincronía íntima con la otra parte, se llega a la agresión. Donde ambas partes utilizan el lenguaje únicamente para descargar el enfado, la ira o el descontento y muy pocas veces para tratar de entender a la pareja y llegar a una solución.

Es más fácil terminar el vínculo que comprometerse con la otra parte a llegar a una solución, solamente las parejas que sienten un VERDADERO afecto (amor) y que están convencidas de querer seguir y luchar por la relación, acuden a un especialista para que los oriente y les dé alternativas de solución.

Escuchar implica tener en cuenta todo lo que nuestro interlocutor nos está exponiendo, también hay mensajes detrás de cada frase que están implícitos. En la relación de pareja, estos mensajes deben ser debidamente identificados para que la comunicación sea efectiva y total (Lescault 1998).

Encontrar recomendaciones acerca de cómo las relaciones de pareja deben comunicarse es bastante fácil; infinidad de libros y revistas abordan el tema con frecuencia. Sin embargo, hallar sugerencias sobre cómo aprender a escuchar y poder mejorar nuestra capacidad para prestar atención y así poder comunicarnos con nuestra pareja, es casi imposible.

Aunque las parejas, según los estudios realizados al respecto, pasan más del 40% de su tiempo tratando de comunicarse, el saber escuchar a la pareja es una habilidad que está poco desarrollada en la mayoría de los vínculos.

Recientemente investigaciones indican que oímos a nuestra pareja con sólo un 25% de eficiencia; asimismo, la mayor parte de los malentendidos se deben precisamente a que no escuchamos bien (Díaz loving, 2000), De ahí la importancia de distinguir la diferencia entre el oír y lo que es verdaderamente escuchar a la otra persona.

En el primer caso, simplemente la persona que culpa a la otra de no escucharla, está tan comprometida con la posición que ha adoptado ante una situación determinada que no imagina que a pesar de haberla

escuchado, la otra parte no esté de acuerdo. Es por ello que los problemas que se presentan al escuchar están motivados por una gran falta de atención.

Sin embargo, aunque algunos pueden subestimarlas, las dificultades y errores que se cometen al interior de la pareja pueden llegar a tener un impacto severo en la calidad de la comunicación.

Cuando una parte de la pareja en una conversación habla, el otro debe concentrarse en el estímulo verbal. Quién está escuchando se encuentra recogiendo la información, organizándola, y tomando decisiones acerca de lo que desea decir.

En poco tiempo, el que escucha responderá selectivamente, de acuerdo con sus intereses, pero de acuerdo también con las propias actitudes que él adoptó al escuchar con absoluta objetividad, la forma en que la persona que escucha presta atención al estímulo verbal determinará la calidad de la comunicación (Lescault 1998).

Escuchar es un proceso dinámico que requiere prestar atención y alcanzar un nivel considerable de discernimiento; es decir, no se trata de una recepción pasiva sino de un proceso activo. Quien escucha debe concentrarse en las palabras, pero también en el comportamiento verbal de quien está hablando.

Escuchar de una manera positiva y funcional, requiere que ambos cónyuges sean responsables como consecuencia, de la relación tan cercana que existe y los efectos que la comunicación negativa pueden tener en la calidad del matrimonio. No sólo es necesario prestar atención a lo que nuestra pareja nos dice, sino que debemos, de corazón, desear atenderlo debidamente (Aguilar, 1987).

Considerando que es idealista presumir que dos personas estén siempre listas para comunicarse de manera positiva cuando existe una relación de tanta confianza, usted debe tener también la responsabilidad de indicarle a su pareja cuando no está en el espacio ni momento correcto para escucharla efectivamente. Hay veces en que los estímulos externos, al igual que los internos, no permiten sostener una conversación o un diálogo significativo; en estos casos, es mejor ser honestos y esperar por un mejor momento, que fingir una atención que no desea brindarse.

Escuchar positivamente a la pareja implica también tener responsabilidad de establecer una profunda relación emocional en cada conversación. A la pareja no sólo le interesa saber si se le ha **escuchado**; ella necesita confirmar que también se ha **entendido** sus sentimientos (Lescault 1998).

De gran importancia resulta recordar siempre que todo lo que la pareja tiene que decir es importante, si se graba debidamente este concepto, escuchar se convertirá en una función activa y estimulante para la relación de pareja.

Por otro lado, es muy frecuente que con los años cada miembro de la pareja sienta que importa cada vez menos, una situación que muchos vínculos pasan y no podemos pasar por alto. El origen de éste sentimiento es que durante el noviazgo la relación entre los miembros de la pareja es mucho más simple: sólo cuentan dos personas, y no hay mayores responsabilidades. Es decir no es necesario compartir la atención entre los hijos, las obligaciones y las responsabilidades; el sistema de vida no afecta mayormente las actitudes o sentimientos de pareja.

En mayor o menor medida las parejas con el tiempo se sienten cada día más atadas por las circunstancias y compromisos en que se van involucrando. Inconscientemente este estado de cosas va provocando en ellas el distanciamiento. Dicho alejamiento puede evitarse tratando de comunicarse más el uno con el otro y revivir, dentro de lo posible los momentos de intimidad y amor de las primeras etapas de la relación, esto reforzará los cimientos del hogar y la felicidad total de la familia. Las escapadas al teatro, al cine, a cenar, también logra resultados altamente positivos para fortalecer los vínculos, porque la pareja siente que el matrimonio no ha disminuido en forma alguna su posibilidad de **disfrutar la vida**.

La mejor medida para entender o para tratar de justificar a la pareja es ponerse en su lugar, así será más fácil comprender sus actos y las decisiones que pueda tomar en un momento determinado. No se debe encerrar caprichosamente, de una forma egoísta, en sus propios puntos de vista. Esta medida de **flexibilidad** puede evitar muchos conflictos innecesarios. Las cuestiones que afectan a los dos sólo se pueden resolver de una forma, no de dos diferentes. Y por supuesto, la flexibilidad es un elemento fundamental si realmente se quiere evitar un distanciamiento (Lescault 1998).

En el área de la sexualidad debe de existir un diálogo fluido y recíproco, donde ambos miembros puedan expresarse que les gusta hacer y qué no, con qué se pueden sentir más cómodos y la importancia de dejar ese egoísmo o actitud individualista, donde lo importante sólo es "terminar" y poder estar satisfecho. Por lo tanto, el hombre tendrá la iniciativa en buscar que su compañera disfrute el momento, goce del acto y logre conseguir el clímax.

También de vital importancia es ese momento que sigue al fin, un momento donde las creencias, los sentimientos, las sensaciones y la espiritualidad se funden y se hacen **UNO** solo. Es quizá una parte de la relación donde la mujer la vive al máximo y donde el hombre tiene que poner mayor atención.

El amor y la comunicación se enganchan a través de la sexualidad y pasan a un nivel superior de intimidad. Cuando la relación carece de uno de estos elementos, y es tan sólo el contacto entre dos cuerpos no se puede hablar de que es un encuentro personal, en el que prima la afectividad. Si bien en el animal el instinto sexual es el mecanismo por el que busca el placer por encima de todo, en el ser humano maduro deberán existir otros motivos más profundos capaces de encauzar los estímulos sexuales hacia la mejor configuración de uno mismo. Por eso podemos afirmar que el animal está regido por los instintos, mientras que el hombre por su inteligencia y voluntad.

Si bien la masturbación es un acto benéfico de reconocimiento del propio cuerpo y del placer, jamás se compara con la experiencia de compartir la sexualidad con una pareja; libros actuales donde se habla de la exaltación al placer por sí mismo, sin más, son claros ejemplos de que el hombre puede perderse a sí mismo, olvidarse de que es humano y alejarse del camino de la felicidad.

El famoso libro del Kamasutra, escrito por Vatsyayana en el siglo V consiste en un catálogo de posturas, técnicas y preparaciones para la relación sexual. En él se utilizan símbolos que pretenden explicar la importancia del placer, pero quizá resulta reduccionista de escasa perspectiva ya que se olvida del elemento que debe unir a dos seres el "**AMOR**".

Decir que la sexualidad se limita al coito supone sólo ver una vertiente del acto sexual. Esta concepción degrada la relación íntima a un encuentro puramente físico, carnal y da la espalda a otros ingredientes decisivos (Rojas, 1998)

Cuando se ve al sexo de manera aislada y no de manera integral en la pareja, se darán grandes frustraciones en un futuro inmediato, graves conflictos y muchas de las veces inevitables separaciones.

Sergio López Ramos (1997) en su novela "Sin corazón en casa" ejemplifica claramente éste punto: Una bonita familia se ve disuelta por los problemas sexuales que sufre Gerónimo el protagonista, a causa de un grave padecimiento, lo cual lleva a Maricruz su pareja a buscar fuera de la casa la "felicidad", con lo que se encamina a un trágico desenlace.

"Quiero vivir el amor, quiero sentir que estoy viva y que soy capaz de sentir cómo se mueven mis entrañas. Gerónimo no hizo caso de dejar de fumar y míralo, con tamaño enfisema que apenas se puede mover y eso no lo aguanto, tengo que ayudarlo a todo, no se puede mover bien y eso no me gusta mucho, estoy muy joven para dejar mi vida ante un hombre al que no le importo como mujer. No me excito al verlo ni tengo deseos de hacer el amor con él. Simplemente lo veo de otra manera, él no se excita cuando me desnudo y sólo me da una disculpa; piensa que estoy igual que él, sin deseo. A veces nada más trabajo y trabajo para no sentir un poco de deseo, pero no puedo dormir en la madrugada, tengo calor, el deseo me despierta y es cuando me pongo de malas. Sí, a veces les grito a las niñas y él me pregunta qué me pasa, y no le contesto; me pongo muy seria durante algunos días, hasta que pienso que no tiene sentido, y es porque me has dicho que hay muchos caminos para poder vivir la vida, que es cosa de que lo organice y piense sobre cómo debo vivir. Es mejor ahora a esperar que culmine un episodio y después iniciar otra fase de la vida, pero ¿y si no sucede así, que voy hacer?, él va para mucho tiempo y yo no puedo dejar que se consuma el deseo. Quiero decir que nunca supe lo que es el placer o el orgasmo[...].Él no me hace el amor en mucho tiempo y sólo se enferma y se enferma le pedí que durmiéramos separados y eso ocasionó que tuviéramos una crisis; hubo una discusión, terrible. El dice que no es necesario, pero yo creo que sí, no puedo estar así, con un REMEDO DE HOMBRE, debo vivir mi vida y eso se logra así" (pp:40-41).

Finalmente la relación de pareja tiene tres bases muy sólidas, una sin otra no puede funcionar, cada una tiene su acción y repercusión al interior del vínculo, es preciso recalcar que si en una relación no se ha pasado al sentimiento (antecedido de la pasión y la emoción) entre la pareja, su fin estará próximo.

CONCLUSIONES:

A lo largo del presente trabajo se dio a conocer la importancia de nuestra "Historia" ya que explica el ¿por qué? de muchas de las cosas, que como seres del nuevo milenio nos preguntamos y más cuando se trata de nuestras relaciones vinculares.

La importancia de saber porqué amamos y cómo lo hacemos, da una nueva perspectiva al interior de nuestra relación de pareja, las diferencias entre el hombre y la mujer más que marcar una gran división, viene a dar esos "puntos clave" donde se complementa el uno con el otro.

Esta época se ha caracterizado por una gran evolución tecnológica, por qué no, extrapolar este desarrollo también a la forma en como nos relacionamos en pareja. Existen numerosas alternativas para poder vivir una relación sana y duradera, ya no es posible aferrarnos a quien ha dejado de amarnos o tener a alguien sólo para pelear.

La relación de pareja debe de ser vista como la posibilidad de vivir en plenitud, teniendo junto a ese "ser especial" en el que encontramos muchos satisfactores y de quien nos enamoramos. A quien necesitamos porque amamos y no amamos porque necesitamos.

El elegir a una pareja es una decisión seria y se tiene que pensar muy bien antes de decidir formalizar con alguien, nunca debe permitirse que sea una decisión orillada por presiones o por no estar solo (a).

El amor debe ser ya un "sentimiento base" para nuestra relación y es la sexualidad una de las formas por la cual nuestra pareja sabrá cuánto significa. El amor y el sexo son experiencias enriquecedoras que brindan no sólo un gran conocimiento, sino transmiten también la esencia del ser que hemos elegido como pareja. Es el elixir de la vida, la piedra filosofal con la cual nos transformamos.

Cuando la energía de vida "sexual" se estanca y no fluye de manera natural hace que nos enfermemos, pero más que del mismo cuerpo físico, de nuestro espíritu. La visión reduccionista que se tenía acerca de la sexualidad, donde su fin es meramente reproductivo es ya obsoleto e inoperante. La visión será ver al sexo como un medio para obtener satisfacción y placer, un momento "mágico" donde se unen dos seres.

Es una parte estrictamente ligada con nuestra personalidad, de la cual inicia nuestra realización. Es creatividad, espiritualidad, emoción y sincronía. No podemos permitir que pase por nuestra existencia sin dejar rastro, por el contrario, debemos dejar que nos logre conmovir hasta la médula, que cada poro vibre, que cada hueso se estremezca y que cada músculo tiemble.

Cuando algún síntoma sexual aparece no tiene que tomarse como el fin del mundo, es algo serio sí, pero no como un hecho que signifique un cambio en el estilo de vida o incluso de que lo que sentimos por nuestra pareja cambie. Debe tomarse con responsabilidad y con la plena certeza de que existe una solución, no se trata de hacer al otro culpable, se trata que la parte afectada se haga "responsable" e identifique que algo por aprender es lo que les espera, un escalón más para su crecimiento personal.

La comunicación es el puente que llevara el proceso de salud-enfermedad a buen término, si la pareja se entiende, entonces podrá la parte afectada comprender qué es lo que le pasa. Hablar de la calidad del sexo en la pareja es el primer paso para poder experimentar la armonía sexual y en un segundo momento conocer qué le gusta a nuestra pareja, qué no y qué fantasía le gustaría poder realizar, no existe lo bueno o lo malo, todo es posible siempre y cuando no se dañe o se afecte la integridad de la pareja o la de un tercero.

Como psicólogo egresado de las FES IZTACALA poseo la habilidad y la instrucción para hacer un análisis y valorar los aspectos conductuales a modificar en el sujeto y el medio, entendiendo que "lo psicológico es la interacción del organismo intacto (total) con aspectos específicos del medio ambiente, la cual evoluciona en la ontogenia de acuerdo a las posibilidades derivadas del desarrollo filogenético y sociohistórico en el caso de los humanos" (Vega, 2002, pp31)

También resulta de suma importancia evaluar las prácticas sustitutivas que regulan su comportamiento como pareja pues a partir de ello y como profesional de la PSICOLOGIA puedo dar pautas de comportamiento más eficaces.

Dentro de los cambios que sufrirá la interacción vincular cabe resaltar el papel de los cuidados y del buen trato, ya que dejar de lado los detalles puede propiciar que se fracase y que ese pequeño copo de

nieve que era en un inicio, se vuelva una inmensa bola que es tan grande que terminará por aplastar a ambos.

De lado quedará una actitud sobre protectora y de héroe, al tratar a la parte afectada, si bien son necesarios atención, apoyo y comprensión, no se puede perder uno, en buscar la solución al problema del otro.

Hay que hacerse responsable de sí mismo, buscar estar lo mejor posible en unidad, para poder recibir y dar amor al otro. No se puede pretender que la pareja cambie a partir de lo que nosotros queremos, cambiará si así lo quiere, ya que de otra manera no podrá ser.

El amor, el sexo y la comunicación son elementos que tendrán que estar permanentemente unidos, ya que de no ser así el futuro será poco prometedor o alentador. Los viejos patrones que aprendimos en nuestra niñez con respecto a cómo vivir un vínculo de pareja deben verse como un estímulo para mejorarlos y enriquecerlos.

Hoy la reeducación será en un tono totalmente de equidad para el hombre y la mujer, donde ninguno es más o menos, sino como esa polaridad del "ying-yang" que da el equilibrio armónico.

La mujer en su húmeda intimidad y el hombre en su fuego exterior buscan unirse en la alquimia sanadora que da el placer, que anhelan desplegar su erotismo, para poder espejarse y reconocer lo que ignoraban de sí mismos y que desean encontrar en el amor, para experimentar la profunda reunión que otorga la felicidad de estar enamorados (Grecco, 2001).

Seres sociales somos y por naturaleza buscaremos hasta el último día de nuestro existir poder estar con alguien. Si se está pensando en cortar a la relación actual o continuarla, hay que consultar a la intuición, a esa sabiduría interior, se debe imaginar que en el fondo ya se sabe lo que se debe hacer, sólo se necesita prestar atención a ese conocimiento y no tardarse una eternidad en decidirse para hacerlo.

Debemos estar conscientes de que tenemos a la pareja que nos merecemos y que si queremos mejorarla se debe empezar por uno mismo.

La propuesta que hago, para dar seguimiento al presente trabajo, es la de realizar un trabajo de INVESTIGACION donde se tenga en estudio a diferentes tipos de parejas (Bisexuales, Homosexuales, Transexuales y de religiones o razas combinadas) buscando aquellos puntos de convergencia con respecto a las problemáticas de tipo sexual. Valiéndose de instrumentos psicométricos validados y estandarizados en nuestro país y que cuenten con un respaldo teórico y metodológico muy preciso. Ya que aquí sólo se está contemplando a las parejas heterosexuales, con problemas de interacción muy específicos y de cierto sector social-educativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

103

- *Aguilar K. E. (1987) Elige bien a tu pareja, México; Ed: Pax mex,
- *Bravo González María Cristina y López Vallejo Miriam Alejandra (2001) Las expectativas sobre la relación de pareja como un factor que incide en la violencia conyugal, México; Tesis, Licenciatura UNAM, Iztacala.
- *Cassel Carol (1998) Negociación Amorosa, México; Ed: Promexa.
- *Díaz Loving Rolando (2000) De donde vienen y a donde van todas esas parejas, México; Estudio estadístico, UNAM, Facultad de psicología, VIII Congreso de psicología social.
- *Espinosa Martínez Anel y Santos Valencia Erika (2000) La sexualidad de la mujer mexicana: Un análisis psicológico, México; TESIS, Licenciatura UNAM, Iztacala.
- *Fernández Zaldivar Claudia (1992) Satisfacción y comunicación marital en personas que llevan una vida en pareja, México; TESIS, Licenciatura Universidad intercontinental.
- *Gil Hernandez Luz María (1997) La actitud diferencial de los padres de familia ante la educación sexual del hijo y de la hija, México; TESIS, Licenciatura Universidad intercontinental.
- *Giraldo Neira O. (1986) Explorando las sexualidades humanas, México; Ed: trillas.
- *Grecco Eduardo Horacio (1997) Los afectos estan para ser sentidos, Buenos aires, Argentina; Ed: Continente,
- *Grecco Eduardo Horacio (2001) Sexualidad, erotismo y vínculos de amor, España; Ed: A&M Grafics.
- *Gutiérrez García Verónica Nayelli (1995) Temor al éxito en jóvenes conforme a su sexo y lugar ordinal en la familia, México; TESIS, Licenciatura Universidad intercontinental.
- *Lescault Anthonii M (1998) Conflictos Conyugales, México; Ed: Pan American Books.

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

104

- *López Ramos Sergio (1997) Sin corazón en casa, México; Ed: Plaza y Valdez.
- *Marañón. G. (1946) Ensayos sobre la vida sexual, Argentina; Ed: Espasa-Calpe.
- *Ortiz Fernández De La Parra Alejandra (1998) El mensaje en la comunicación interpersonal verbal y no verbal de la pareja, México; TESIS, Licenciatura Universidad intercontinental.
- *Page Susan (1998) La pareja Armónica, Argentina; Ed; Vergara.
- *Rangel Landa Silvia (2000) Desarrollo de las etapas de la sexualidad, México; Tesina, Licenciatura UNAM, Iztacala.
- *Ramírez Salgado Gabriela y Vasquez Castaneyra Soledad Patricia (2001) Factores de alto riesgo para la formación de relaciones destructivas en el noviazgo: Una propuesta alternativa, México; Tesis, Licenciatura UNAM, Iztacala.
- *Reich Wilhlem (1980) La lucha sexual de los jóvenes, México; Ed: Roca.
- *Resendiz Medina Carmen Silvia (2001). Relaciones democráticas: el papel de los roles sexuales en las Relaciones de pareja, México; Tesis Licenciatura UNAM, Iztacala.
- *Romero Gasca Gerardo (2000) La familia de origen como generadora del rol sexual y la adquisición del género: Su influencia en la relación de pareja, México; TESIS, Licenciatura UNAM, Iztacala.
- *Rojas Enrique (1998). El amor inteligente: Cabeza y corazón claves para construir una pareja feliz, México ; Ed: Planeta.
- *Santillan D.A (1958) Sexología, México; Ed: José M. Cajica.
- *Soto Ramírez María de Lourdes (2000). Vínculos y estilos de amar entre los adolescentes: Análisis de Correlación y género. México; Tesis, Licenciatura UNAM, Iztacala.

- *Tapia Hernandez H.A (1999), Influencia del ciclo vital de la familia en la elección y percepción de la pareja, México; Tesis, Licenciatura Universidad intercontinental.
- *Tordjman, G (1988) La pareja, México; Ed: Trillas.
- *Torres Juárez Angel (2001) Estrategia preventiva de repertorios conductuales funcionales en la Relación de pareja, un enfoque cognitivo-conductual, México; Tesis, Licenciatura UNAM, Iztacala.
- *Trujillo Díaz Georgiana (2001), Comunicación e intimidad en pareja
México; Tesis, Licenciatura UNAM, Iztacala.
- *Vega Valero Z. Cynthia (2002), Análisis funcional de la interacción Marital
México; Tesis, Maestría UNAM, FES Iztacala.
- *Viollet. J. (1959), Educación de la pureza y de los sentimientos, México; Ed: Paulinas.

ANEXOS

ANEXO 1

ESQUEMA GENERAL DE LOS PADECIMIENTOS SEXUALES DEL CAPITULO 2

2.4.1- Padecimientos en la mujer.

A- Frigidez.

La frigidez selectiva
La frigidez total
La frigidez secundaria

B- Ninfomanía.

C- Aversión sexual

D- Disfunción lubricativa

E- Comezón vaginal.

F- Fobia a la desfloración.

G- Anorgasmia.

H- Anorgasmia Retardada.

I- Orgasmo Incompleto.

J- Seudo orgasmo.

K- Vaginismo

L- Dispareunia

M- Atonicidad vaginal.

N- Protuberancia vaginal.

2.4.2-Padecimientos en el hombre.

A- Disfunción eréctil.

Impotencia orgánica
Impotencia selectiva.
Impotencia a medias.
Impotencia total.

La impotencia orgánica esencial

La impotencia absoluta

La impotencia crónica

Impotencia secundaria

B- Priapismo.

C- Eyaculación precoz

D- Eyaculación retardada,

E- Eyaculación incompleta.

F- Anorgasmia

G- Anorgasmia retardada

H- Orgasmo incompleto.

I- Impotencia orgiástica

J- Problemas del coito

k- Padecimientos en el pene

Pene con dolor

Pene con secreción

Pene inflamado

ANEXO 2

COSAS PARA HACER CON TU PAREJA.

- 1-Miren la puesta de sol juntos.
- 2-Dense masajes en la espalda uno al otro.
- 3-Escuchen música clásica y abráncense en la oscuridad.
- 4-Dense por lo menos una vez al día un beso francés.
- 5-de vez en cuando mete las manos en su espalda, dentro de su playera, sudadera, etc.
- 6-Susurrarse cosas picaras al oído.
- 7-Cocinen uno para el otro.
- 8-Vistanse uno al otro.
- 9-Desvitansen uno al otro.
- 10-Besense cada parte de su cuerpo.
- 11-Sostenganse sus manos.
- 12-Contempla el sueño de ella o él.
- 13-Dense miles de caricias.
- 14-Sientense y platiquen uno frente al otro en ropa interior.
- 15-Compren regalos uno para el otro.
- 16-Regalense flores.
- 17-Encuentra su colonia o perfume favorito y úsalo cada vez que estén juntos.
- 18-Usa su ropa.
- 19-Encuentren un bonito y apartado lugar donde acostarse a mirar las estrellas.
- 20-Incienso, velas, aceites, luces bajas, música para gran ternura y sexo.
- 21_ Besense a cada oportunidad que tengan.
- 22-No uses ropa interior y deja que El/Ella lo averigüe.
- 23-Dale besos en el cuello.

- 24-Usa los baños de burbujas.
- 25-Den un paseo por la playa por la noche.
- 26-Escribanse poemas uno al otro.
- 27-Besa y huele su pelo.
- 28-Los abrazos son la medicina universal.
- 29-¿Estas seguro (a) a que sabe su piel?
- 30-Regalale sorpresivamente flores, dulces, poemas, etc.
- 31-Dile que es la persona a la que más has querido, no mientas.
- 32-Dile que no tiene que hacer nada que no quiera.
- 33-Mira sus ojos.
- 34-Muy suavemente toma su mentón, hazla (o) que te miren a los ojos, dile que la (o) amas y bésala (o) dulcemente.
- 35-Hablense usando solo el lenguaje del cuerpo y de los ojos.
- 36-En publico, demuestra que estas orgulloso (a) de tenerla (o) como tu pareja.
- 37-Camina tras Ella/El y pon tus manos en sus bolsillos frontales.
- 38-Pon notas de amor en sus bolsillos, cuando no éste mirando.
- 39-La ropa sexy es divertida.
- 40-Comprate un anillo.
- 41-Manten una de sus prendas en algún lugar que veas a diario.
- 42-Calientense uno al otro.
- 43-Lávense uno al otro.
- 44-DPA (Demostración Publica de Afecto).
- 45-Toma ventaja de cada momento que estén solos.
- 46-Respon a cada pregunta con un TE AMO.

- 47-Hazle un dibujo tierno (sí puedes).
- 48-Deja que se siente en tus piernas.
- 49-Vayan de excursión o de campamento a un bosque o en a las montañas.
- 50-Los labios fueron hechos para besar, también las mejillas, el cuello, las manos y los dedos.
- 51-Besa su abdomen.
- 52-Siempre sosténla de las caderas.
- 53-A los hombres les gustan las faldas cortas.
- 54-Vayan frecuentemente a cenar.
- 55-Coman espagueti como "En la dama y el vagabundo".
- 56-Sosten su mano, mira fijamente sus ojos, besa su mano y ponla sobre tu corazón.
- 57-Mientras no sientas sus latidos no estarás lo suficientemente cerca.
- 58-Bailen juntos.
- 59-Sienense frente a una fogata y hagan el amor.
- 60-Despues de hacer el amor duerman abrazados.
- 61-El hombre debe llevar a la mujer a la cama.
- 62-Las camas de agua también son divertida.
- 63-Escapense a un lugar íntimo.
- 64-Escribe una nota que deba mirar en un espejo para que la pueda leer.
- 65-Dale prioridad siempre a tu pareja.
- 66-Inventen excusas para llamarse frecuentemente.
- 67- No obstante si estas realmente ocupado (a) sal a buscarla (o).
- 68-Llama desde el lugar desde donde trabajas para decirle que piensas en ella/el.
- 69-Recuerda tus sueños y cuéntaselos.
- 70-Hagan ejercicio juntos.

- 71-Paseen en bicicleta, pedalea da la vuelta y dile cuanto la (o) amas.
- 72- Díganse sus más profundos secretos y miedos.
- 73-De alguna forma, incorpórala (o) a todas tus actividades.
- 74-Comportate como un príncipe o princesa cuando estés con sus padres.
- 75-Realicen sus fantasías comunes juntos (no necesariamente sexuales).
- 76-Después de bañarse juntos, cepilla su cabello húmedo.
- 77-Escribe las 101 formas de decirle todo lo que para ti significa.
- 78-Sal con sus amigos (as).
- 79-Vayan juntos a hacer las compras.
- 80-Después de ver una película romántica recuerda las partes que te gustaron.
- 81-Dense un abrazo bajo la luna llena (es de buena suerte).
- 82-Aprendan uno del otro y no cometan el error dos veces.
- 83-Todo mundo merece una segunda oportunidad.
- 84-Describe la alegría que sientes al estar con Ella/El.
- 85-Realmente amanse o mejor no sigan juntos.
- 86-Escribe una historia ficticia de cómo te enamoraste, la conociste, etc. y dásela.
- 87-Hagan sacrificios el uno para el otro.
- 89-Amate a ti mismo antes de amar a otro.
- 90-Aprende a decir cosas dulces en otros idiomas.
- 91-Dedícale canciones por la radio.
- 92-Aprende a decir cosas dulces en otros idiomas.
- 93-No dejes de pensar ni un minuto en Ella/El y asegúrate que lo sepa.
- 94- Duerme conversando con Ella /El por teléfono si están separados
- 95-Duerman juntos y abrazados.

96-Defiendela (o) de cualquier peligro que afecte su integridad.

97-Nunca olvides el beso de buenas noches.

98-Elijan juntos la canción que los identifique como pareja.

99-Amense como si fuera el último día.

100-Agradece a la vida la dicha que es tener a una pareja a la cual poder AMAR.