



UNIVERSIDAD LATINA S. C.

**Universidad
Latina**

3344-25

**“EL DESARROLLO DEL VÍNCULO AFECTIVO EN
LA PAREJA, RESULTANTE DE LA CREATIVIDAD
EN SU RELACIÓN SEXUAL”**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

STEPHANI RAMOS TALAVERA

ASESOR: DR. RENÉ ESTRADA CERVANTES

CIUDAD DE MÉXICO, JULIO 2017.



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.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a todas las personas que me motivaron a concluir este trabajo de investigación, a las personas que confían y creen en mí, a mi madre por estar siempre presente en este camino.

Gracias a todos mis profesores, por tener siempre la paciencia que requiere enseñar, por su conocimiento y labor; a mi Universidad, por llenarme de gratos momentos.

Gracias a mi asesor, el Dr. René Estrada, por su colaboración a este trabajo ya que sin su ayuda este hubiera sido un trayecto más largo, a mis sinodales, el Mtro. Alberto Arenas y el Dr. Erick Granados por su tiempo y entrega.

A la Lic. Diana Rodríguez ya que sin su ayuda este trámite no hubiera sido tan eficaz.

A mi novio, ya que gracias a su apoyo me pude fijar una fecha para concluir con este proyecto, por su amor, conocimiento y pasión.

A las personas que, de una manera u otra, han sido claves en mi vida profesional, y por extensión, en la personal.

Gracias a la vida que me permitió llegar a este momento, finalmente a las personas que están leyendo este apartado.

INDICE

INTRODUCCION.....	1
--------------------------	----------

CAPÍTULO I. EL OBJETO DE ESTUDIO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Punto de partida metodológico de la investigación.....	5
1.2. Problematización.....	6
1.3. Preguntas de Investigación.....	8
1.4. Objetivos.....	9
1.4.1 Objetivo General.....	11
1.4.2 Objetivos Específico.....	12
1.5. Justificación.....	12

CAPITULO II. SEXUALIDAD HUMANA

2.1 Sexualidad Humana.....	16
2.2 Características.....	18
2.3 Aspectos Biológicos, Sociales y Emocionales.....	21
2.4 Partes del Cuerpo.....	25
2.5 Educación Sexual.....	34

CAPÍTULO III. LA PAREJA

3.1. Conceptos.....	37
3.2. Amor.....	38
3.2.1 Etapas del enamoramiento.....	40

3.3. La Familia.....	43
3.4. Conocimiento de la Respuesta Sexual Masculina y Femenina.....	44
3.5. Condicionamientos Sociales, laborales y económicos.....	53
3.6. Ciclo de Vida de la Pareja.....	57
3.6.1 Período de Crianza.....	62
3.6.2 Crisis de la edad (envejecimiento).....	69

CAPITULO IV. COMUNICACIÓN Y CREATIVIDAD PARA LOGRAR UNA BUENA RELACIÓN SEXUAL

4.1. Comunicación.....	74
4.1.1. Factores que derivan una buena comunicación (Educación / formación, cultura, religión, edad y profesión).....	77
4.2. Creatividad.....	80
4.3. La Imaginación.....	84
4.4. Zonas Erógenas.....	88
4.5. Vida Plena.....	90
4.6. Las Relaciones Sexuales.....	93
4.7. Vinculo del Placer.....	97
4.7.1. El goce.....	99
4.7.2. La Pasión.....	99
4.7.3 Satisfacción.....	103

RECOMENDACIONES.....	106
-----------------------------	------------

CONCLUSIONES.....	109
--------------------------	------------

BIBLIOGRAFÍA.....	113
--------------------------	------------

INTRODUCCION

El vínculo afectivo en la pareja es de suma importancia, ya que éste es el resultante de la creatividad en su relación sexual; muchos nos preguntamos qué ha pasado a través de los años en nuestro matrimonio, porque ya no somos tan felices como al principio de esta relación, donde y en qué momento se perdió este “amor” que tanto nos emocionaba.

Podemos conocer la importancia del sexo, aprender y disfrutar como antes lo hacíamos, ser creativos, espontáneos, comprender y mejorar nuestras propias necesidades y comportamientos sexuales para tener una mejor relación con nuestra pareja; destapar esos miedos que en ocasiones ocultamos, esas creencias y comprender porque el vínculo que tengamos con nuestra pareja nos ayudará a satisfacer nuestros propios intereses y comprender, porque la comunicación es la base principal para conseguirlo.

Saber la gran importancia de conversar con nuestra pareja a cerca de lo que nos gusta, de lo que no, de conocer algo nuevo, de sacar esa creatividad que escondemos, de poder tener una abertura para conocer cuáles son los intereses que nuestra pareja tiene y complementarlos con los nuestros.

En este orden de ideas, la presente tesina contiene cuatro capítulos teóricos y recomendaciones.

El capítulo 1 “Objeto de estudio de la investigación” donde se pretende tener un conocimiento más amplio y que permita acercar a nuestros lectores a conocer diversos factores, conceptos y características sobre el vínculo afectivo en las relaciones de pareja y cómo estos son el resultado de la creatividad en las relaciones sexuales.

El capítulo 2 “Sexualidad Humana” donde se describen algunos conceptos sobre el tema desarrollando ciertas características, aspectos biológicos, sociales y emocionales que vivimos en la actualidad y cómo estos influyen

de manera drástica sobre nuestra sexualidad y sobre las relaciones de pareja.

El capítulo 3 “La Pareja” en donde se describirán diferentes etapas sobre la vida en las relaciones de pareja mediante un proceso de investigación.

Finalmente el capítulo 4 “Comunicación y creatividad para lograr una buena Relación Sexual” en la cual se desarrollará un vínculo afectivo con la pareja y el entendimiento de diversos factores que ayudan a mantener una vida plena y satisfactoria.

Este supuesto teórico de investigación acompañado de conceptos, diversos factores, y un propósito, fue buscar ciertas recomendaciones y nuevas alternativas las cuales permitan identificar las causas de los fenómenos sociales y culturales, y el cómo estos influyen de manera diaria nuestra vivencia con la pareja y la relación sexual que mantenemos.

CAPÍTULO I

EL OBJETO DE

ESTUDIO DE LA

INVESTIGACIÓN

1.1. PUNTO DE PARTIDA METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación de esta tesina pretende que se conozca la relación que existe entre las parejas actualmente y cuáles son los factores que involucran a ésta para conocer acerca de la sexualidad y así poder visualizar las variaciones en los resultados, correspondiente a la condición de las personas sobre sus relaciones sexuales y poder mantener una buena comunicación dentro de esta.

La investigación realizada contempló un enfoque que trasciende la visión problemática de la sexualidad y reconoce que las personas no tienen facilidad y libertad de expresar su sexualidad en la cotidianidad con su pareja. Dentro del trabajo realizado, las representaciones sociales fue una herramienta para aproximarse al conocimiento que las parejas tienen actualmente y la cual les impide mantener una relación estable y plena, permitiendo conocer además la influencia y la participación de algunos referentes culturales, en la construcción de la misma.

Siendo uno de los objetivos fundamentales de la sexualidad, la investigación de situaciones de la realidad social que contribuyan a ampliar el conocimiento de las parejas y guíen la intervención profesional, este estudio además ofrece un aporte a otras investigaciones de representaciones sociales, culturales y biológicas, al ampliar el conocimiento referente a la temática de las relaciones de pareja en la sexualidad; además expone de manera reflexiva algunas de las condiciones sociales que enfrenta la población referente a su sexualidad, lo cual puede ser un insumo importante para la realización de investigaciones futuras y orientar posibles líneas de acción y principalmente expone temas referentes a la vida de pareja y el

cómo afrontamos diversos factores que se presentan a lo largo de la relación.

1.2. PROBLEMATIZACIÓN

En la actualidad se viven infinidad de divorcios entre las parejas, estos principalmente por infidelidades y algunos factores ajenos a la relación los cuales hacen que se termine el matrimonio a pesar de tener un gran amor por nuestra pareja; todos quisieran tener la fórmula mágica para lograr una vida de pareja plena pero difícilmente nos informamos sobre temas que podrían ser de gran ayuda para que esta funcione.

La sociedad actual se caracteriza por acelerados avances tecnológicos, que facilitan la información. Sin embargo, los temas sobre sexualidad aún están cargados de mitos y tabúes los cuales han sido muy difíciles de erradicar, pues existe carencia de fuentes de información que aborden el tema con transparencia y naturalidad.

Sin embargo, siendo éste un tema controversial y al ser un tabú, las parejas no ha desarrollado los recursos de información y comunicación necesarios para estar presente lo suficiente en la formación y la educación sobre la sexualidad. Aunado a ello, la excesiva demanda de trabajo tanto en el hombre y actualmente en la mujer, limita el tiempo dedicado a ellos mismos, a su familia y a su comunicación eficaz, que permita discutir temas de formación personal.

Es importante tomar en cuenta también, que las parejas pasan gran parte de su tiempo en espacios sociales, tales como empresas, reuniones familiares que son entidades de socialización importantes. Sin embargo, al llegar a casa se encuentran restringidos al tratar el tema de la sexualidad,

delimitándola, y a su vez se ve condicionado por las pautas que establece la Iglesia Católica, institución religiosa que representa la religión oficial de México y que tiene un papel central en el sistema educativo. De este modo, desde la educación pública, nuestro entorno social y el cómo fuimos educados desde pequeños, el abordaje de la sexualidad es parcial e influenciado por el discurso religioso que se apoya y se enfoca desde lo biológico, por lo que no trasciende de la descripción de una sexualidad con función reproductiva.

Las diferentes representaciones religiosas mantienen una posición muy conservadora en el manejo del tema de la sexualidad, cayendo en la reproducción de una ideología que relaciona la sexualidad con el pecado, lo impuro y por lo tanto lo prohibido ante lo cual se evade y se restringe desde diferentes direcciones. Las autoridades de la Iglesia Católica, por ejemplo, fomentan una concepción de la sexualidad humana y de las relaciones sexuales, a través de la cual expresan su posición en contra de la educación sexual fuera del grupo familiar, al juzgar que organizaciones y asociaciones internacionales así como profesionales en educación, consejeros y terapeutas ponen a Dios al margen de la vida al promover el aborto, la esterilización y la contra concepción. Igualmente se oponen a la enseñanza gráfica de los detalles íntimos de las relaciones genitales, considerándolas como un abuso a la moral (Rodríguez y Gómez, 2009).

En las circunstancias anteriores, las relaciones son vulnerables a informarse a través de fuentes externas, muy influyentes, dentro de las cuales se encuentran los medios masivos de comunicación que reproducen una visión comercial, superficial, fragmentada y fetichizada de la sexualidad.

Debe destacarse que en la vida de toda persona, la sexualidad juega un papel preponderante, las parejas continúan un proceso importante en el desarrollo de su identidad y madurez sexual. De allí que una apropiación adecuada de la sexualidad es trascendental para el desarrollo integral de las parejas, y propiciar un proceso de deconstrucción de mitos y prejuicios que impregnan las representaciones sociales en torno al tema, lo cual es indispensable para la construcción de una sexualidad plena.

Es evidente, que las parejas enfrentan grandes obstáculos para obtener información integral y adecuada a sus necesidades respecto la sexualidad, de modo que se ve limitado también el desarrollo pleno de este aspecto de sus vidas. Considerando que es a partir de estas relaciones sociales contradictorias que las parejas realizan sus construcciones conceptuales y simbólicas, es decir las representaciones sociales, de ese modo la persona se ve expuesta a construir su sexualidad desde un manejo parcial de información, es por esta razón que las relaciones se limitan a sus representaciones sexuales y se limitan a experimentar algo diferente.

1.3. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Desde qué puntos sociales construyen las parejas el concepto de sexualidad?

¿Qué elementos y significados hacen que las relaciones de pareja actualmente se terminen?

¿Por qué es importante mantener una buena comunicación con la pareja para mantener una vida sexual plena?

¿Cuáles son las variaciones que se presentan según la educación sexual dentro de las representaciones sociales en torno a la sexualidad?

¿Qué elementos pueden considerarse, a partir de la experiencia de investigación, para tener una mejor vida sexual con la pareja?

1.4. OBJETIVOS

El objetivo de ésta es concientizar a las parejas tanto adultas como aquellas que apenas comienzan a mantener una comunicación bastante amplia para así poder expresarnos y mantener una buena calidad de nuestra vida.

La comunicación es como una especie de medidor que nos permite saber que tan felices y satisfechos vivimos o no. Muchos de los objetivos en la vida, se relacionan con la vida en pareja, ya que este es un aspecto primordial en nuestras vidas, y la comunicación con la pareja es el vehículo sobre el cual podemos entendernos con nuestra pareja. La única manera de alimentar cualquier relación es a través de la comunicación efectiva, ya que de otra forma no hay como tener una relación sana; si no sabemos y no conocemos a la otra persona, ¿cómo pretendemos hacerla feliz? y viceversa, ¿cómo pretendemos que nos haga feliz si no decimos lo que nos gusta, lo que queremos, lo que nos mantiene motivados?

Por ello, es importante determinar que a través de la comunicación conocemos a las personas, su historia, sus intereses, sus objetivos de vida, sus frustraciones, sus gustos, sus pasiones, y así poder ver si tenemos los mismos intereses y si estamos dispuesto a compartir los nuestros; es por eso que toma una importancia primordial en cualquier relación el poder establecer un buen vinculo de comunicación claro y sobre todo abierto, ya que debemos de quitarnos los tabúes, las penas y los miedos para poder saber que podemos amar lo que conocemos.

La comunicación entre las personas considera varios aspectos, los cuales son de suma utilidad para poder lograr el buen entendimiento con los otros, es esencial en cualquier relación de pareja porque a través de ella podemos conocer y comprender y amar a las personas, ya que no se puede amar lo que no conocemos. Además es importante comunicarnos para que nuestra pareja sepa lo que nos gusta, lo que pensamos, lo que sentimos, lo que necesitamos o esperamos de la vida y con esto, nuestra pareja podrá tener un mayor conocimiento en general de nosotros y podrá entendernos y ayudarnos cuando así lo necesitemos.

Con un diálogo eficaz y cotidiano se evitarán malos entendidos y muchos problemas, ya que se podrá conocer más a la pareja, saber que necesita y que quiere y eso hará que la persona se sienta más feliz por ser atendida con lo que realmente necesita. No hay nada más destructivo para una relación que la falta de conocimiento del uno para con el otro y esto se debe en mucho por la falta de conversación.

Sabiendo esto también debemos de tener en cuenta que es importante saber que no basta con oír. Es necesario prestar atención y mostrar interés a lo que nos cuente nuestra pareja. Es importante poner atención a lo que se habla para poder entender el mensaje completo y así no tener confusiones y malos entendidos, ya que en el hablar está la clave para conocer a las personas, sobre todo a las que realmente nos interesan.

Más que importante, es necesario comunicar lo que sentimos, así que el dialogo en la pareja requiere de que se escuchen ambos y que los dos tengan la oportunidad de escuchar y ser escuchados. Hay a quien le cuesta expresar lo que piensa y siente, pero el error más grave es creer que el otro debe saber lo que queremos; ya que nos avergüenza expresar nuestros sentimientos y se nos pasa por alto que no hemos tomado en cuenta que para nuestra pareja puede ser una necesidad conocerlos. Tenemos que encontrar la forma de hacer conocer a nuestra pareja lo que pensamos, de lo contrario no podremos llegar a una relación estrecha y sólida.

1.4.1. Objetivo General

Analizar el vínculo afectivo en las relaciones sexuales de la pareja para dimensionar la importancia de este factor y poder diseñar diferentes estrategias psicológicas para propiciar la creatividad, la comunicación y el afecto.

1.4.2. Objetivos Específicos

Analizar la forma en que se genera el vínculo en la pareja a partir de una relación sexual.

Conocer la importancia de las relaciones sexuales en la pareja como elemento detonador del afecto y la comunicación.

Dimensionar la importancia de la creatividad en las relaciones de pareja que da lugar al vínculo entre ellos.

1.5 JUSTIFICACIÓN

La importancia de la comunicación en nuestras relaciones afectivas es principalmente la permanencia de las parejas en la actualidad para evitar divorcios, frigidez, depresión y algunos trastornos cuando a nivel de pareja no se cumplen.

Los hombres y las mujeres pueden responder a diferentes tipos de estímulos psicológicos y funcionales y responden a los mismos estímulos de manera algo diferente, es por eso que tenemos que conocer todos los factores que intervienen. Poder integrar los aspectos emocionales, intelectuales, sociales y sexuales en maneras enriquecedoras y que realcen la personalidad, la comunicación y el amor.

Es importante fomentar un análisis que permita trascender de la visión problemática de la sexualidad a un enfoque que perciba la sexualidad como

derecho y desde el cual se reconozca que las personas manifiestan su sexualidad en la cotidianidad y en las diferentes esferas sociales.

Éste enfoque asume una sexualidad compuesta por diferentes elementos como son: el deseo, los sentimientos y las actitudes, las identidades y la autoestima, el cuerpo y sus funciones, los conocimientos y las prácticas, los roles de género y las relaciones interpersonales y afectivas, los valores y las creencias. Todos ellos son importantes en el ejercicio de la sexualidad y la construcción de una vida plena. Se debe reconocer y aceptar que las personas tienen diversas maneras de relacionarse afectiva y sexualmente y, por lo tanto, el respetar cada una de estas manifestaciones y la condena de la violencia, la intolerancia y el abuso con respecto a los derechos de las y los demás es parte del proceso de construcción de una sexualidad desde un enfoque de derecho.

Una de las principales causas por las que las parejas se disuelven es el estancamiento y el desgaste de la convivencia. Las parejas se aburren de la rutina, la reiteración, y sienten que es siempre lo mismo. Por tanto, uno de los consejos más importantes es apostar a la renovación. Se trata de sorprender a la pareja día a día, mostrarle algo nuevo, variar las actividades, realizar viajes, comprar obsequios, etc. El amor tiene fecha de comienzo pero no de final, por lo que es importante demostrarlo todos los días. También es elemental dentro de este consejo la seducción y la sexualidad activa. Nunca vamos a lograr que nuestra pareja se fije únicamente en nosotros, pero si podemos lograr que nos vea como la persona más atractiva y seductora.

Respecto a la sexualidad, está claro que si se deja de lado el sexo de la pareja va a haber problemas. La idea es apostar a la creatividad, ser

variables, el sexo es un factor relajante y un determinante de la confianza y unión que hay entre dos personas íntimas.

Por último, otra de las recomendaciones más significativas indica como muy importantes a la confianza y la comunicación. Para tener buena confianza es fundamental tener buena comunicación. La mala comunicación da lugar a sospechas, dudas, desconfianza, malos entendidos, y provoca el distanciamiento de la pareja.

Las parejas que consideran estos puntos tienen más posibilidades de lograr un lazo de amor fuerte y unido, y un vínculo estable por mucho tiempo. El amor es una parte muy importante de la vida, y hay que cuidarlo y trabajarlo para mantenerlo en buen estado.

CAPÍTULO II.

SEXUALIDAD HUMANA

2.1. SEXUALIDAD HUMANA

La sexualidad humana representa el conjunto de comportamientos que conciernen la satisfacción de la necesidad y el deseo sexual, es por eso que es necesaria para el vínculo afectivo de la pareja y tiene la peculiaridad de ser una capacidad que conforma a cada ser humano y que nos permite sentir, vibrar y comunicarnos a través del propio cuerpo, por lo tanto forma parte importante en la relación de pareja.

En las décadas de los sesenta y setenta se da apertura hacia el tema de la sexualidad, se habla de la educación sexual con énfasis en lo biológico y la planificación familiar por medios naturales (Cerrutti y Behar, 2014).

La sexualidad se manifiesta de forma muy diversa a lo largo de una vida y está en continua transformación. Esto significa que todo ser humano, tenga la edad que tenga, haya tenido las vivencias que haya tenido, siempre tendrá algo nuevo por descubrir y aprender en torno a su propia sexualidad. Por ello, educar la sexualidad no es tratar una serie de contenidos claros y acotados, sino dialogar sobre una experiencia que se nos presenta de modos diversos y a veces imprevisibles en la propia vida.

Durante mucho tiempo los docentes, médicos, periodistas, políticos, religiosos de modo tradicional fueron los encargados de reproducir una educación represiva de la sexualidad que se enfocaba en la prevención de infecciones de transmisión sexual, dirigida especialmente a los hombres, mientras que para la mujer, se limitaba a aspectos de la higiene menstrual y la preparación para la maternidad (Cerrutti y Behar, 2012).

Particularmente, las representaciones religiosas dentro de la sociedad han jugado un papel fundamental en cuanto a los lineamientos de conducta de los individuos. En el campo educativo, los religiosos han criticado duramente los programas de educación para la sexualidad, desorientando y estimulando conductas incorrectas; asimismo, han considerado que se minimiza el papel de la familia y se promueve una sexualidad abierta, cuya consecuencia será más embarazos adolescentes y enfermedades de transmisión sexual (Gómez y Rodríguez, 2013).

Es a finales de los ochenta y principios de los noventa que se presenta una reorientación de la “educación de la sexualidad”, siendo concebida como “el proceso educativo integral que aporte información científica y elementos que permitan el desarrollo de una sexualidad plena, enriquecedora y saludable” (Cerrutti, y Behar, 2011, p.19).

El reconocimiento de la educación sexual como elemento de información y reflexión que repercute positivamente sobre la salud de las personas, despertó la concienciación sobre el tema y permitió el surgimiento de la movilización de mayores recursos, medios y espacios que facilitarían el desarrollo de la educación sexual.

Para poder entender la Sexualidad Humana a continuación se presentan los siguientes conceptos:

El impulso sexual:

El impulso sexual que va dirigido tanto al placer sexual inmediato, como a la procreación.

Identidad sexual y orientación sexual:

La identidad sexual y orientación sexual se entienden como tendencias sexuales en cuanto a aspectos de la relación psicológica con el propio cuerpo (sentirse hombre o mujer) y en cuanto a atracción sexual hacia un sexo, otro o ambos (heterosexualidad, homosexualidad o bisexualidad).

Relaciones sociales:

En la vida diaria, la sexualidad cumple un papel muy importante, ya que, desde el punto de vista emocional, afectivo y social, va mucho más allá de la finalidad reproductiva y compromete la vida de pareja, de familia, y los lazos afectivos interpersonales.

No podemos encajonar la sexualidad como algo estático y predecible, sino como un todo que envuelve la vida del hombre, que evoluciona a lo largo de la historia, y no sólo de la historia, sino también en la historia personal de cada individuo. La sexualidad nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos, y va moldeándose al ritmo de nuestras experiencias de vida, poniendo su sello en todo lo que vemos, entendemos, sentimos y vivimos.

2.2. CARACTERÍSTICAS

Entre las características de la sexualidad encontramos los siguientes términos: el erotismo, la vinculación afectiva, la reproductividad y el sexo genético (Genotipo) y físico (Fenotipo).

El erotismo: Es la capacidad de sentir placer a través de la respuesta sexual, es decir a través del deseo sexual, la excitación sexual y el orgasmo. Se entiende por la capacidad para experimentar placer sexual, es una potencialidad que los seres humanos pueden desarrollar en la práctica responsable de su sexualidad

La vinculación afectiva: Es la capacidad de desarrollar y establecer relaciones interpersonales significativas.

La reproductividad: Es más que la capacidad de tener hijos y criarlos, incluye efectivamente los sentimientos de maternidad y paternidad, además de las actitudes favorecedoras del desarrollo y educación de otros seres.

La característica del sexo desarrollado: Comprende el grado en que se vivencia la pertenencia a una de las categorías dimórficas (femenino o masculino).

Es de suma importancia en la construcción de la identidad, parte de la estructura sexual, basado en el sexo, incluye todas las construcciones mentales y conductuales de ser hombre o mujer. Hay que tener en cuenta que es muy importante que sepamos cuales son nuestras actitudes más personales e íntimas hacia la sexualidad.

Género: El género no es el sexo, sino el conjunto de significados y mandatos que la sociedad le atribuye al rol femenino y al masculino en un determinado momento histórico y social. El concepto ideal de género en un tiempo dado condiciona a través de la cultura que toda persona va construyendo a diario, indicándoles una supuesta forma de ser hombre o mujer.

El hombre y la mujer son únicos en su género; cada sexo garantiza el carácter único del otro; para seguir siendo así depende de la reciprocidad del otro. El concepto de género no hace sino acentuar la similitud de los individuos dentro de cada categoría, masculino vs femenino.

Los géneros están jerarquizados: hay un género dominante masculino y un género subordinado femenino, de este modo, se ha establecido una relación de poder entre ambos que exige al género masculino, una necesaria diferenciación del femenino para sostener su posición privilegiada.

Las teorías cognitivas evolutivas sugieren que la identidad del rol sexual comienza en el género y es asignado cognitivamente al niño en su nacimiento y posteriormente aceptado por él/ella a medida que crecen. En el momento del nacimiento, la asignación del sexo se hace en gran medida sobre la base del examen de los genitales. Desde ese punto de vista, un bebé es considerado un niño o una niña; la diferenciación sexual sucede gradualmente a medida que los niños aprenden a ser hombres o mujeres de acuerdo con las expectativas interrelacionales de roles sexuales culturalmente establecidos (Street, R. 2014).

Masculinidad y Femenidad

Se refiere a aquellas cualidades de personalidad y son características de un hombre y una mujer. Cuando un individuo habla de un hombre masculino, esa persona está expresando un juicio de valor basado en una evaluación de la personalidad y de las características conductuales de un varón. De forma similar el concepto de mujer femenina está determinado por la cultura.

“En este sentido, el desarrollo de la masculinidad o de la feminidad se produce a través de la educación en sexualidad humana; en otras palabras, consiste en aprender qué significa ser hombre o mujer” (Lopata, 2013, p. 87).

Masculinidad es la personalidad y características conductuales de un hombre de acuerdo a patrones definidos culturalmente para ser hombre, este es un conjunto de actitudes del género masculino que culturalmente resalta en un varón su cualidad viril como semental o macho dominante frente a otro. Se refiere a los comportamientos y cualidades que dentro de una cultura se asocian con los hombres.

Es importante separar su definición de la concepción sexual que se da por el sistema reproductivo, ya que la masculinidad se refiere a una combinación de rasgos culturales y biológicos. a continuación se presenta el concepto de feminidad:

Feminidad es la personalidad y características conductuales de una mujer de acuerdo a patrones definidos culturalmente para ser una mujer este concepto que alude a los valores, características, comportamientos y naturaleza intrínsecos de la mujer, como género tiene su contrapartida en el concepto de masculinidad. El concepto de feminidad también se ha desarrollado como ideal de feminidad en el sentido de un patrón o modelo deseable de mujer. (Cerrutti y Behar, 2014).

2.3 ASPECTOS BIOLÓGICOS, SOCIALES Y EMOCIONALES

Algunos de los componentes de la sexualidad son los siguientes:

- **BIOLÓGICOS:** La sexualidad y la capacidad reproductiva dependen de diferentes factores propios del cuerpo, entre ellos los órganos sexuales y reproductivos y la presencia de ciertas hormonas.

Los aspectos biológicos de la sexualidad en el ser humano, provee del sustrato anatómico fisiológico sobre el que se desarrollarán los distintos matices de la sexualidad de la persona, es crucial en distintos ámbitos de la vida sexual, como son: la procreación, el deseo sexual y la respuesta sexual.

Sistema genético: La carga cromosómica del genoma humano "XX" "XY", que se define en la fecundación, es uno de los factores determinantes en la dimensión biológica del sexo de la persona.

Sistema hormonal: El sistema endocrino, gracias a las glándulas endocrinas es el encargado de mantener los niveles de hormonas necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Concretamente las hormonas más directamente implicadas en la sexualidad humana son: la testosterona, la progesterona, los estrógenos.

Estos tres tipos de hormonas están presentes tanto en las mujeres como en los hombres, aunque en diferentes cantidades y proporciones, de modo que los hombres poseen principalmente testosterona (por eso se conoce como hormona masculina) y una pequeña cantidad de estrógenos y progesterona, al contrario las mujeres segregan en su mayoría estrógenos y progesterona (por eso se conocen como hormonas femeninas) y sólo una pequeña cantidad de testosterona.

Los niveles de hormonas sexuales también varían de una persona a otra y dependiendo de los momentos de la vida.

Reproductivos: La sexualidad está íntimamente asociada con la naturaleza reproductiva, significa la posibilidad de tener hijos. Se debe destacar esta posibilidad como un extraordinario logro de dos personas que consientes, libres y con responsabilidad compartida asumen la reproducción de un nuevo ser humano. Esto constituye una gran responsabilidad, por lo tanto debe de ser una decisión reflexionada y libre de presiones.

- **SOCIALES:** Se refiere a cómo el individuo se relaciona con otras personas en torno a su medio ambiente.

Socioculturales: Existen pautas y normas socioculturales para vivir la sexualidad y muchas veces varían para cada género y en diferentes culturas y países.

En la actualidad aún sigue siendo la principal fuente de información y la base de nuestros prejuicios y creencias sobre la sexualidad, desde comentarios sobre lo que es bueno y lo que es malo, lo que se debe y lo que no se debe de hacer; aunado a estos comentarios y críticas por nuestros mayores las cuales se nos inculcan desde pequeños hacen que nos formemos muchas veces un concepto erróneo sobre lo que es vivir una sexualidad. Esto engloba el papel fundamental que ejerce la familia, los amigos, la educación recibida en el colegio, la religión, entre otros sobre la sexualidad. La norma, inicialmente externa al ser humano, termina siendo interiorizada por éste, a través del proceso de socialización, llegando a constituir parte de su propia personalidad.

En relación con los roles; la cultura condiciona las cualidades, características y funciones que corresponden a cada sexo, y el ser humano concreto dentro de una sociedad, los asimila a través de la socialización.

Cuando el ser humano asume su sexualidad está asumiendo, en parte, los patrones culturales vigentes en su medio. Las sociedades poseen modelos distintos de entender y vivir la sexualidad, cada sociedad y cada cultura establecen una normativa cuya finalidad es regular y controlar el comportamiento sexual de sus miembros y unos roles sexuales los cuales implican y, a la vez, definen una imagen determinada de Hombre - Mujer y Relación.

Estas nos marcan un rol desde el momento de nacer; si es niño lo vestimos de azul y si es niña la vestimos de rosa; este tipo de roles y tabúes que la sociedad nos marca la debemos de quitar para tener una sexualidad plena. A las mujeres se les ha generalizado a que inhiban su sexualidad o que la nieguen; la cultura ha cultivado el pensamiento a estas de que tienen menor respuesta erótica que los hombres. A que el hombre es el que lleva la batuta en la relación, a servirle, a cumplirle; y es ahí el papel que la mujer cree que debe de seguir. Este tipo de generalizaciones marcadas por la sociedad son las que se tienen que romper, es en las que se tiene que trabajar para comenzar a tener una sexualidad plena.

“Quizá cuando como sociedad maduremos hasta el punto que ya no nos sintamos impulsados a imponer nuestros prejuicios personales sobre los demás, desarrollaremos y generaremos menos dificultades emocionales, incluyendo las sexuales.”
(Suarez, 2011; p.45).

- **EMOCIONALES Y AFECTIVOS:** Casi siempre existen en la sexualidad un vínculo afectivo, generalmente, se trata de un lazo o unión entre dos personas. Muchos consideran el amor como el lazo más fuerte; se entiende por ser la capacidad afectiva humana que tenemos los individuos de establecer relaciones de distinto grado de intensidad e intimidad con otros seres de su misma especie, con los

cuales se relaciona de una manera que involucra sentimientos y sensaciones.

Es por eso que una relación afectiva se torna verdaderamente profunda cuando además de la similitud se da también la complementariedad de necesidades. Así, entonces, en un posterior momento, de entre las personas similares a nosotros en actitudes e intereses con las que nos relacionamos elegimos a una como nuestra pareja cuando sus necesidades y rasgos básicos de personalidad resultan ser complementarios de los nuestros.

La sexualidad incluye proceso para relacionarnos, como la comunicación verbal y la no verbal que puede incluir gesto, señas, caricias y besos. Esto quiere decir que tanta apertura tenemos con nuestra pareja de poder expresarle nuestros interés y disgustos.

2.4. PARTES DEL CUERPO

El cuerpo humano es la estructura completa del organismo y sus partes principales son: la cabeza, el cuello, el tronco y las extremidades. Cada parte tiene una función diferente y contiene órganos específicos. Mientras caminamos, hablamos, dormimos, jugamos o permanecemos sentados, nuestro cuerpo trabaja constantemente para mantenernos plenamente saludables. Es importante conocer nuestro cuerpo para poder cuidarlo y prolongar una vida saludable.

Pero otra parte esencial del cuerpo son los órganos reproductivos, que son, los lugares que más a menudo permanecen ocultos, incluso por un simple traje de baño. Esto no es porque sean lugares vergonzosos, sino simplemente porque estos órganos son muy privados: permiten dar la vida. Además de que no todas las culturas, pero sí en algunas, tienen el tabú de la desnudez.

Los órganos sexuales están situados unos dentro de la cavidad corporal y otros fuera de ella, y aunque todos pertenecen a un sistema único, los internos se asocian más a la procreación y los externos más a lo sexual o erótico. Lo que es importante tener claro es que no se puede procrear sin sexo pero sí se puede tener sexo sin la intención de procrear.

Las principales funciones de los órganos sexuales o reproductivos desde el punto de vista biológico son:

- La producción de óvulos y espermatozoides
- La transportación de estas células hacia el exterior
- La recepción de estas células en caso de ser fecundadas (en la mujer)
- La producción de hormonas sexuales
- Ser receptores y transmisores de placer sexual

Desde el punto de vista psicológico y cultural:

- Son sensibles a los estímulos sexuales
- Su visión y tocamiento puede producir excitación y placer sexual

Estas funciones, como podrán notarse, permiten desarrollar toda una gama de sentimientos y emociones en los seres humanos, de tal manera que en las relaciones de pareja se da principalmente una diferencia entre la función sexual y la reproductiva, mismas que a continuación se describen:

La función reproductiva:

- Consiste en la capacidad que tiene el organismo de engendrar o concebir una nueva vida a través de la unión de un óvulo y un espermatozoide.
- Los seres humanos están físicamente maduros o aptos para procrear a partir de la pubertad, que es cuando los ovarios empiezan a liberar óvulos para ser fecundados, y los testículos a producir espermatozoides capaces de fecundar al óvulo.
- Esta función es eminentemente biológica.

La función sexual:

- A diferencia de la anterior, es emocional (respuesta interna que se crea dependiendo de la situación, ya sea que estemos tristes, enojados o muy felices), física y afectiva (forma íntima de relacionarse con alguien).
- Consiste en la búsqueda de placer y disfrute a través del contacto físico, emocional y de la estimulación de las diferentes partes del cuerpo, incluidas las zonas más sensibles a la estimulación erótica, llamadas zonas erógenas.
- Esta función tiene un valor en sí misma independiente de la función reproductiva.

Los órganos reproductivos de las mujeres se encuentran principalmente en el interior del abdomen (vientre). A derecha e izquierda del útero están los ovarios, que producen los ovocitos. Las trompas de Falopio, que miden alrededor de 15 centímetros, permiten el descenso del ovocito hacia útero. Están cubiertas de pequeñas células en forma de cilios, que empujan lentamente al ovocito a su destino.

El útero está conectado a la vagina por el cuello del útero.

Los órganos sexuales femeninos

Los órganos sexuales femeninos los conforman las siguientes partes:

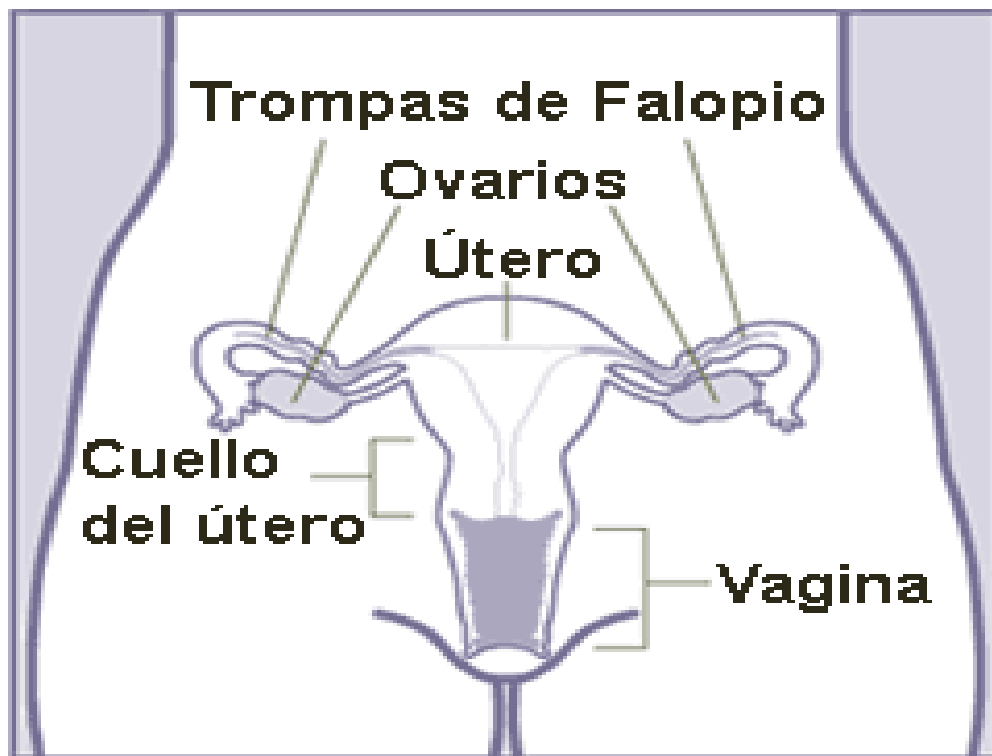
- **La vulva**, está formada por el monte de venus, los labios mayores, los labios menores, el clítoris, el vestíbulo, el meato urinario, el orificio vaginal, el himen y las glándulas de Bartolino.
- **El monte de venus**, es un abultamiento cutáneo grasoso que se encuentra en la región del pubis, en la parte inferior de la pared abdominal.
- **Los labios mayores**, son pliegues cutáneos de color oscuros cuyas paredes externas se cubren de vellos. Los labios menores son formaciones mucosas de color rosado y con cierta humedad que conforman el prepucio y el frenillo del clítoris.
- **El vestíbulo**, es el espacio triangular que puede observarse al separar los labios menores y en el que se encuentra el meato urinario y el frenillo del clítoris.
- **El clítoris**, es un órgano eréctil que sobresale entre los repliegues labiales, tiene una gran cantidad de terminaciones nerviosas, por lo que su función es decisiva en la excitación.
- **El orificio vaginal**, conocido también como introito; al nacer, en la mayoría de los casos se encuentra limitado por el himen que es una membrana semirrígida formada por el tejido conectivo y que tiene

diferentes formas. En la porción central se hallan uno o varios orificios que permiten la salida de la menstruación.

- **El meato urinario**, es el orificio donde termina la uretra femenina y por el cual sale la orina. La glándula de Bartholino, estas dos glándulas se encuentran a los lados del orificio vaginal y segregan un líquido lubricante durante el coito.
- **La vagina**, es un tubo músculo membranoso que comunica la vulva con el útero y está cubierto por mucosa. Durante la excitación el trasudado de sus paredes forma un líquido lubricante; durante el coito alberga al pene y es el canal durante el parto.
- **El útero**, es un órgano muscular cuya forma asemeja una pera. Se compone de dos capas: el endometrio y el miometrio. En su cavidad se desarrolla el producto de concepción y se localiza entre la vejiga y el recto. En los ángulos que la forman se originan **las trompas de Falopio** que son dos tubos ubicados en la parte superior del útero, miden de 10 a 12 cm. y tienen un revestimiento músculo membranoso. Están formados por tres porciones: externas, media e interna. Su función es transportar los óvulos expulsados por los ovarios hacia el útero.
- **Los ovarios**, son órganos pares ubicados a ambos lados del útero, relacionados con las trompas de Falopio. Tienen forma de almendra y son de color blanco opaco. Los ovarios cumplen dos funciones: la de madurar los óvulos y la de producir hormonas, estrógenos y progesterona.

- **El óvulo**, es una célula femenina que unida al espermatozoide produce la fecundación. Los óvulos se encuentran en forma de folículos desde el nacimiento y su producción termina durante la menopausia; en cada mujer se producen alrededor de 400,000 óvulos.

A continuación se presenta el siguiente cuadro:



Fuente: (Masters y Johnsons, 2009, p. 78)

A diferencia de las mujeres, los órganos reproductores masculinos están, en parte, fuera del abdomen. Los testículos producen espermatozoides, que serán enviados a la próstata a través de un largo tubo llamado el conducto

deferente. A partir de ahí, ascienden a través del pene y serán expulsado del meato.

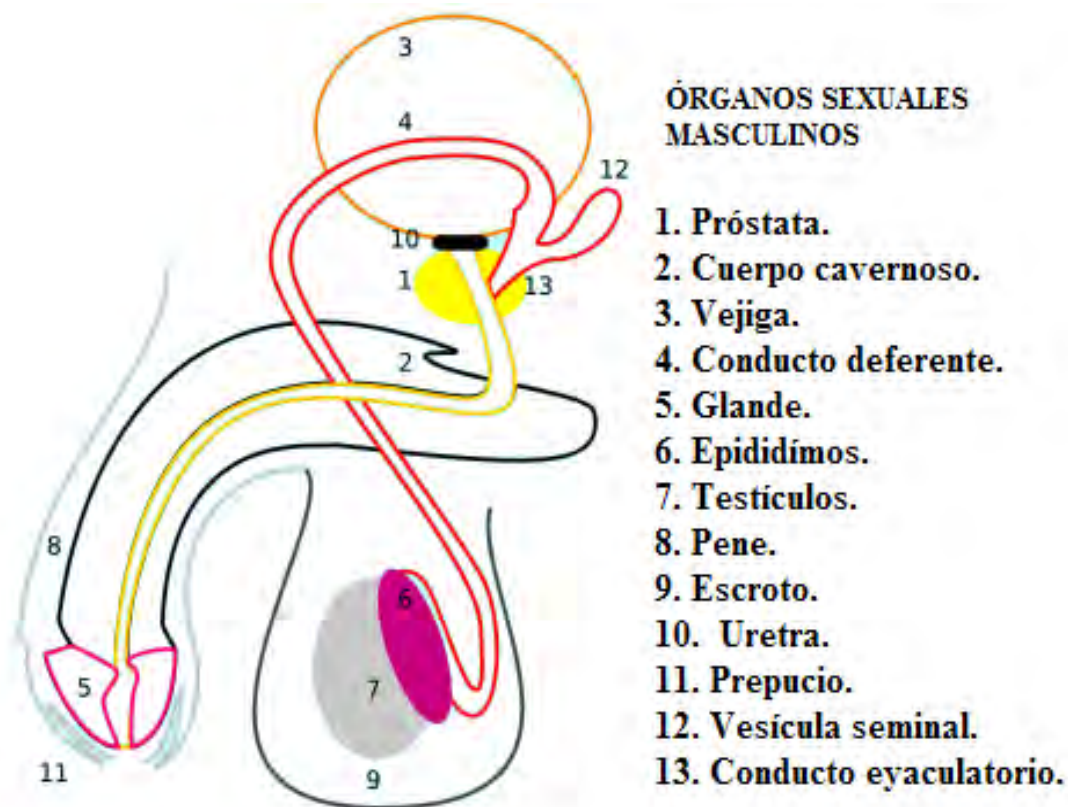
Los testículos se encuentran en el exterior del cuerpo porque los espermatozoides son sensibles al calor (que puede destruirlos). No es conveniente, por ejemplo, tomar un baño muy caliente.

Órganos sexuales masculinos.

- **El pene**, es un órgano impar situado en la línea media de porción inferior de la pared abdominal. Tiene forma cilíndrica y en su extremo libre termina con el glande o cabeza. Está recubierto de piel fina la cual se prolonga hasta la cabeza del pene formando el prepucio que lo cubre parcial o totalmente. La parte anterior del glande es decir, el meato urinario sirve para la expulsión de la orina y la expulsión del semen. El pene adopta dos estados, el flácido y el erecto; este último se produce durante la excitación sexual y se debe a la acumulación de sangre en los cuerpos cavernosos y el cuerpo esponjoso, lo que produce un aumento de volumen y un cambio en su consistencia.
- **El escroto**, es una bolsa de piel en cuyo interior se encuentran los testículos, su función es ayudar a mantener los testículos abajo del abdomen para que estos tengan la temperatura adecuada.
- **Los testículos**, son un órgano par que se desarrolla en la cavidad abdominal y que en el momento del nacimiento debe estar en el escroto. Su función es la producción de testosterona y espermatozoides.

- **El conducto deferente**, es un conducto delgado con una capa muscular que abarca desde el epidídimo hasta las vesículas seminales; pasa por la cavidad abdominal y por detrás de la vejiga. Existe un conducto por cada testículo; su función es conducir a los espermatozoides del epidídimo a las vesículas seminales.
- **Las vesículas seminales**, son estructuras en forma de saco situado detrás de la vejiga; poseen una capa muscular y otra secretora. Su función es proteger y nutrir al espermatozoide.
- **La próstata**, es una glándula que rodea la uretra, localizada abajo y adelante de la vejiga. Está formada por tejido glandular y atravesado por los conductos eyaculadores. Su función es producir un líquido alcalino, claro y lechoso, que nutre a los espermatozoides y que junto con el líquido de las vesículas seminales forma el semen.
- **La glándula de Cowper, o bulbo uretrales**, se encuentran después de la próstata su función es secretar un líquido que neutraliza la acidez de la uretra y lubrica antes del paso del semen en la eyaculación.
- **La uretra masculina**, es un conducto que se inicia en el cuello de la vejiga y termina en el nivel del glande en el meato urinario. Su función es conducir la orina en el momento de la eyaculación, el semen.
- **Los espermatozoides**, son células masculinas que al unirse con el óvulo de la mujer dan lugar a una nueva vida. Están compuestas por cabeza, cuello y cola. Su producción se inicia en la pubertad y termina con la muerte.

A continuación se presenta el siguiente cuadro:



Fuente: (Masters y Johnsons, 2008, p. 93)

La anatomía física del hombre y la mujer determinan aspectos de la relación sexual, respuesta sexual, excitación y procreación, entre otros. Esto quiere decir que debemos de conocer la anatomía de nuestro cuerpo y la de nuestra pareja así como las sensaciones que provocan cada una de ellas para lograr tener un mayor conocimiento de la respuesta sexual de nuestra pareja.

“La adaptación sexual es mejor cuando hay entendimiento y aceptación de uno mismo, del cuerpo de uno y de los sentimientos sensuales y sexuales” (McCarthy y Colaboradores, 2011, p.56).

Esto nos lleva a lograr una mejor relación sexual si logramos conocer y aceptar nuestro cuerpo y mostrarnos libremente con la pareja.

2.5. EDUCACIÓN SEXUAL

La educación sexual es el proceso de enseñanza-aprendizaje en el que somos formados en lo relacionado con el proceso y los efectos de la actividad sexual y el sexo; es un proceso que dura toda la vida, va desde que nacemos y como es inculcada en los diferentes medios como es en la casa con nuestros padres, en la escuela con los amigos y los profesores y ahora en día incluso con la tecnología. Pero este proceso debe de ir creciendo y abriendo nuevas posibilidades para aprender más sobre la materia sexual y sobre nuevas formas de vivir nuestra sexualidad, sobre todo en momentos como el embarazo, la pareja o la menopausia.

Educar en la sexualidad no es otra cosa que contribuir al desarrollo de la persona humana en su totalidad y a lo largo de las diferentes etapas de la vida, pubertad, adolescencia, adultez, madures y vejez; es erróneo pensar que una vez que se es adulto se tiene el conocimiento pleno de la sexualidad. Lo que debe comprenderse es que hay una única sexualidad humana, la educación sexual es una propuesta educativa que debe incluir todos los elementos de la sexualidad humana: el cuerpo, los sentimientos, las emociones, las actitudes y comportamientos, los valores sociales, el placer y los derechos humanos asociados a la sexualidad.

Entonces para lograr una relación de pareja sólida y plena es de suma importancia seguir aprendiendo y poder transmitir información a nuestra pareja como tener la apertura de conocer más sobre la sexualidad.

“El sexo es una función natural; tan natural como respirar, tan universal como comer.” (Master y Johnson 2009, p.49).

Por tanto, cada vez que nos entregamos a una función natural experimentamos

“El desajuste sexual entre hombres y mujeres, cuando es provocado por la ignorancia sexual, es evitable mediante la educación sexual adecuada” (Masters y Johnson, 2009, p.97).

Es decir sabiendo y teniendo un conocimiento más amplio de lo que es la educación sexual podemos experimentar una sexualidad más plena tanto para nosotros mismos como para nuestra pareja.

CAPÍTULO III LA PAREJA

3.1. CONCEPTOS

La pareja como unidad vincular parece ser una definición evidente; sin embargo, un aporte más complejo exige tener en cuenta el contexto donde se fundamenta, los participantes y los términos que la definen. Hablamos aquí de la llamada pareja matrimonial, y aun cuando puede no existir matrimonio en sentido estricto, muchas veces se usan las palabras pareja o matrimonio en forma intercambiable.

La pareja supone una estructura diferente a la de la familia con hijos, pues tiene dinámicas propias que deben ser estudiadas y abordadas en forma particular, no únicamente en referencia a la familia, ya que no todo lo que se establece para esta última puede generalizarse a la primera.

¿Qué es la pareja?

Una pareja es un conjunto de personas, que mantienen entre sí algún tipo de relación o semejanza. El término suele ser asociado a la relación sentimental que existe entre dos personas.

Una primera dificultad y necesidad de principio es establecer qué es una pareja. Usamos aquí la palabra pareja para definir una relación significativa, consensuada, con estabilidad en el tiempo, con un referente obvio, cual es el matrimonio; pero existen parejas humanas que no coinciden con los límites que aquel impone.

La pareja, en sí, es un sistema con estructura, organización, reglas, roles, etc., diferentes a las de la familia y, a su vez, que se relacionan con sistemas más amplios, ya sea familia nuclear, familia extensa, etc.

Con frecuencia, para tratar el tema de la pareja se utiliza la palabra matrimonio, es decir, la unión avalada socialmente bajo un sistema de creencias específicas, que incluye procedimientos y rituales.

Estamos en el entendido de que no existe una definición simple de la pareja, aunque las relaciones de pareja son algo que a todos nos interesa, puesto que todos tendemos, hemos tenido o tenemos relaciones de pareja, bien sea hombre-mujer, hombre-hombre o mujer-mujer. La base de que en una relación de pareja hay tres cosas: la vida de uno, la vida del otro y la vida que tienen en común.

Y las vidas particulares de cada uno han de ser negociadas, aceptadas y respetadas por el otro. Es el tema de la confianza, tiene que ver con el respeto al otro.

3.2. AMOR

El amor, un sentimiento bastante importante en las relaciones de pareja, se podría decir que a partir de ese sentimiento se construye el deseo y es parte fundamental en una relación.

Un concepto de amor se plasma en la siguiente frase:

“El amor sólo es posible cuando aceptamos nuestra ineludible soledad; no es el encuentro de dos incompletos, es el encuentro entre dos completos. Amar no se da en la fusión (la cual asusta, pues nos quita la autonomía); tampoco está en la separación (pues nos quita el apego). Está en la posibilidad de ser uno y luego decidir si se quiere o no compartir la vida con la persona que nos atrae...cada persona debe ser una unidad” (Gikovate, 2009, p.35).

Una de las teorías con mayor peso teórico y práctico dentro de esta área, es la teoría triangular de Sternberg (1988). Según sus estudios, el amor queda dividido en tres elementos básicos que hacen que las relaciones de pareja sean completamente diferentes al resto de relaciones y el fallo o el déficit de alguno de ellos, serían responsables de los problemas de pareja.

Estos elementos serían la pasión, la intimidad y el compromiso.

- **Pasión o Deseo:** Se entiende la sensación de disfrutar del otro así como las ganas de querer estar con la otra persona. La atracción, el interés, la búsqueda de placer o el deseo sexual serían los subelementos que lo compondrían y que nos dan la sensación de exclusividad frente a las otras relaciones.
- **Intimidad:** Corresponde al vínculo o al apoyo que conseguimos de la relación. El deseo del bienestar de la otra persona, la comunicación íntima, el conocimiento mutuo, el respeto, la valoración, este elemento es el responsable del apoyo incondicional que se experimenta en las relaciones, ya sean de pareja, familiares o con amigos íntimos, aportando bienestar en los momentos duros.
- **Compromiso:** Es la decisión de la persona a amar a la otra persona y de mantener dicha relación. Promueve la estabilidad en las relaciones basándose en la confianza, la responsabilidad asumida por cada miembro, el reconocimiento de las obligaciones.

La combinación de estos tres elementos puede dar lugar a siete diferentes tipos de relaciones, con un mayor grado de bienestar y/o duración.

3.2.1 Etapas del Enamoramiento

Toda relación de pareja pasa por una etapa de enamoramiento donde todas las expectativas románticas, fantásticas, esas ilusiones e idealización son la base sobre la que se construyen las expectativas de futuro de la relación con nuestra pareja. En esta etapa donde los enamorados viven en un sueño en el que todo es fantástico y maravilloso, incluso aquellas cosas que no les agradan las vean hermosas.

A continuación presento las siguientes etapas del enamoramiento en la pareja:

- **Flechazo**

Es un instante de deslumbramiento, el momento en el que se produce el chispazo, se descubre “la química”. Aunque no conozcamos al otro, proyectamos en él nuestras ilusiones, deseos y fantasías; nuestra imaginación vuela y no necesariamente coincide con la realidad. Es el momento del imán, la atracción inexplicable hacia el otro, ese “no sé qué” que nos gusta.

Nuestra sexualidad y el deseo también acompañan estos vuelos imaginativos. Sentimos mariposas en el estómago ante la inminente presencia de nuestro objeto del deseo, escalofríos, sudor, excitación, nerviosismo y ansias por el contacto físico. Dura aproximadamente 2 meses.

- **Enamoramiento**

Es la etapa de la pasión amorosa. Dura más que la etapa anterior (aproximadamente 6 meses). Es una fuente de energía e intimidad. Nos vamos conociendo, pasamos mucho tiempo junto, fluctúan ilusiones y

desilusiones, justamente a raíz del proceso de irnos conociendo y saber cómo es el otro de verdad.

Comenzamos a pensar en “nosotros”, y a tener la necesidad de proyectos compartidos. En esta etapa la sexualidad está a flor de piel, muy activa, suele haber contacto sexual corporal, genital y coital permanente.

- **Formación de Estabilidad**

Se descubren las posibilidades y límites de la relación, aprendemos a compartir y a conocer a quien nos acompaña. Es una etapa difícil, de adaptación mutua, en la cual el proyecto es consolidar el “nosotros” y aprender a crecer de a dos.

Desde el punto de vista sexual, vamos conociendo qué nos gusta del otro; la relación sexual se va estabilizando y muchas veces disminuye un poco en frecuencia, pero no necesariamente en intensidad. El grado de intimidad se incrementa por el aumento de la confianza y el conocimiento mutuos.

- **Afirmación**

En esta etapa se produce el aprendizaje de la convivencia. Hay que aprender a negociar, a compartir roles, a aceptar las diferencias, a resolver las dificultades y conflictos. Se produce también una lucha por el poder, peleamos a ver quién tiene la razón, quién se somete y quién es sometido.

Es el momento de la formación de la familia, con la llegada de los hijos, lo cual genera un cambio (la primera crisis vital importante y universal) en el sistema familiar formado antes solamente por los integrantes de la pareja. Ahora, hay que adaptarse a los nuevos roles parentales, donde los hijos se interponen y se modifica la intimidad en la pareja.

La sexualidad se condiciona a la presencia de los hijos, tenemos que esperar que se duerman o se vayan a otro lado, o dejarlos con alguien para

“escaparnos” a estar solos. Los niveles de expresividad sexual deben cambiar para adaptarse a la nueva situación.

- **La mitad de la Vida**

Se produce aproximadamente entre los 35 y los 50 años de vida de las personas. En esta etapa nos encontramos en medio de la crisis de pareja con nuestras crisis personales relacionadas e interactuando con las de nuestros hijos (adolescentes), nuestros padres (en su tercera edad) lo cual en ocasiones puede llegar a generar una gran crisis familiar.

Es una etapa difícil, de replanteos y de balances personales y conyugales. Solemos pensar qué proyectos cumplimos y cuáles no. Desde el punto de vista sexual hay rutinas, muchas veces falta de comunicación, y en ocasiones no encontramos en el otro la posible satisfacción de nuestras cambiantes necesidades. Se necesita fortalecer la autoestima y puede buscarse fuera de la pareja lo que no se encuentra en ella.

Es por esto que en esta etapa es cuando se producen en general los mayores índices de infidelidad. Si no prestamos suficiente atención a la satisfacción de necesidades mutuas, puede ser una fase dolorosa.

- **Madurez y Vejez**

En este momento, los hijos ya crecieron, ya toman sus decisiones solos dejando atrás la opinión de los padres y se deslindan de su hogar, es ahí cuando la pareja nuevamente se queda sola. En ese momento se produce otra de las grandes crisis evolutivas en la pareja.

3.3. LA FAMILIA

Etimología:

El término familia procede del latín familia, "grupo de siervos y esclavos patrimonio del jefe de la gens", a su vez derivado de famulus, "siervo, esclavo".

Concepto:

La familia, según la Declaración Universal de los Derechos Humanos, es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado. En muchos países occidentales, el concepto de la familia y su composición ha cambiado considerablemente en los últimos años, sobre todo, por los avances de los derechos humanos y de los homosexuales.

Los lazos principales que definen una familia son de dos tipos: vínculos de afinidad derivados del establecimiento de un vínculo reconocido socialmente, como el matrimonio que, en algunas sociedades, sólo permite la unión entre dos personas mientras que en otras es posible la poligamia y vínculos de consanguinidad, como la filiación entre padres e hijos o los lazos que se establecen entre los hermanos que descienden de un mismo padre. También puede diferenciarse la familia según el grado de parentesco entre sus miembros.

A continuación se mencionan algunos tipos de familias:

- **Familia nuclear**, padres e hijos (si los hay); también se conoce como círculo familiar.
- **Familia extensa**, además de la familia nuclear, incluye a los abuelos, tíos, primos y otros parientes, sean consanguíneos o afines;

- **Familia monoparental**, en la que el hijo o hijos vive(n) sólo con uno de los padres;
- **Otros tipos de familias**, aquellas conformadas únicamente por hermanos, por amigos (donde el sentido de la palabra "familia" no tiene que ver con un parentesco de consanguinidad, sino sobre todo con sentimientos como la convivencia, la solidaridad y otros), etcétera, quienes viven juntos en la mismo espacio por un tiempo considerable.

3.4. CONOCIMIENTO DE LA RESPUESTA SEXUAL MASCULINA Y FEMENINA

Aquí pudiéramos comenzar con las diferencias emocionales entre ambos géneros, las cuales predeterminaran la forma de amar, siendo completamente distintos las necesidades y comportamientos. Es por eso que ambos géneros ven diferente al amor.

Aquí la importancia de entender que ambos son diferentes y cada persona, no debería esperar que su pareja reaccione igual, tratando de entender de mejor manera la constitución de la identidad femenina como la masculina. Lo cual a su vez ayudara a comprender los tipos de amor que tienden a elegir los varones y mujeres.

Cada persona al comprender los comportamientos, pensamientos, sentimientos, comunicación de su pareja no juzgando podrán establecerse mejores relaciones de pareja, dejando de lado los malos entendidos, resentimientos. Las diferencias que existen entre los sexos con respecto a la capacidad de respuesta a los estímulos sexuales y al erotismo son mucho menores de lo que se piensa. Las mujeres tienen una capacidad de

excitación sexual tan grande como el de los hombres, y tienen tanta necesidad como ellos de expresar psicológica y físicamente sus impulsos sexuales.

- **RESPUESTA SEXUAL FEMENINA**

La experiencia sexual de la mujer es muy distinta de la del hombre. Comprendiendo lo que le gusta y lo que le disgusta es muy fácil ser un buen amante. Pero... ¿Qué es lo que produce placer a una mujer?

Posiblemente la primera y más grande queja de todas las mujeres es que sus parejas no les dedican el tiempo suficiente.

En el aspecto sexual las mujeres son mucho más complicadas y sus deseos son mucho más extensos y variables que los de los hombres. Son capaces de responder a las caricias en grandes áreas de su piel y si la estimulación es adecuada pueden obtener orgasmos de formas muy variadas. Entendiendo esto es fácil deducir que cada hombre ha de explorar y comprender el cuerpo de su compañera ya que, desafortunadamente para ellos, cada mujer es un mundo.

Como la respuesta sexual masculina es muy simple muchos hombres tienden a pensar que las mujeres son iguales a ellos, es decir, que se excitan fácilmente con la vista, se estimulan fácilmente en el pene y desean el orgasmo cuanto antes. Y esto es bueno, y la mayoría de las mujeres cuando se masturban lo hacen igual, pero, las mujeres, en general, le piden a una sesión de sexo compartido mucho más que eso.

Hacer que una mujer disfrute no solo es una cuestión de técnica. El hombre si quiere hacerlo bien, ha de ser lo suficientemente sensible para darse

cuenta de lo que ella le está pidiendo en cada momento. Y sobre todo olvidarse de lo que se debe y no se debe hacer y dedicarse a disfrutar también. Una de las cosas más desagradables es sentir que tu pareja se está esforzando mucho para que lo pases bien, todas las mujeres lo perciben y en muchos casos esto es suficiente para perder la excitación. Hacer bien el amor a una mujer empieza precisamente haciendo el amor, es decir, mostrando el amor que se supone que forma parte de toda relación sexual.

Las mujeres quieren sentirse deseadas y amadas antes del coito, entendiéndolo por amor no tanto compromiso como identificación y respeto, por eso para una mujer es muy importante la apariencia personal y los detalles delicados, los gestos amorosos y las expresiones tiernas. No olvidemos que sexo y ternura tienen la misma forma de expresarse y que es muy fácil pasar de una a otra, para las mujeres la clave consiste en no tocar los genitales ni cualquier otra zona considerada erógena al principio.

Para hacer esto bien lo mejor es hablar y saber escuchar, muchas mujeres tienen dificultades para expresar sus necesidades sexuales y prefieren jugar al juego de las adivinanzas, pero un amante hábil es perfectamente capaz de captar esos sutiles detalles con los que todas las mujeres expresan sus deseos o preferencias sexuales.

Uno de ellos es tomar conciencia de lo que ella hace, aunque no te guste seguro que a ella sí y por eso lo hace. Otro es estar atentos cuando habla en general de temas sexuales, es una forma críptica de expresar sus fantasías. Pero si tu pareja es de las que cree en la telepatía, lo mejor es que se lo preguntes directamente, aprovecha cualquier momento fuera de los dedicados al sexo, cuando ambos estén relajados y tranquilos; podemos

observar tanto su lenguaje verbal como el no verbal, a veces, dicen más unos ojillos picarones que todo un discurso.

Algunas sugerencias pudieran ser, entretenernos lo más posible en los preliminares. La mayoría de las mujeres disfrutaban enormemente con besos, abrazos y caricias tiernas. Es como si necesitaran volverse a enamorar, y estar seguras de ser deseadas por ellas mismas antes de empezar a disfrutar realmente de su propia sexualidad de una forma más egoísta. Se puede desnudar muy despacio, acariciándola por encima de la ropa. Muchas mujeres se excitan más vestidas, que desnudas del todo. Si te apetece tomar un baño o una ducha pedirle que te deje hacer y trátala con mucho cariño, a las mujeres este tipo de conductas maternas y protectoras les baja por completo las defensas y les prepara perfectamente para una experiencia sexual perfecta. Pero aunque no sea así ducharse antes del sexo se agradece sobre todo si no eres muy escrupuloso con la higiene personal.

Mantener una agradable media luz, y hablar, lo mismo que la vista, ya que este es el sentido por el que entran las imágenes eróticas en el cerebro masculino, el oído es el sentido femenino. Decirle todo lo que te gusta y todo lo que la quieres. Si le gusta decirle alguna palabra obscena, poner un poco de creatividad al servicio de la palabra, se tiene que estar muy atento a la respiración, esta va indicando en qué estado se encuentra y hasta que no se sienta completamente excitada no le toques el pecho o los genitales. Besarle y acariciarle todo su cuerpo y tomarse en tiempo en cada zona por varios minutos. Un secreto: las verdaderas zonas erógenas de una mujer son las más lejanas de su zona genital. Los pies y el cabello si los acaricias bien pueden provocarle un orgasmo, esto seguramente es una sorpresa para los hombres, pero para tu pareja seguramente también lo será,

también se puede lamer y succionar suavemente los pezones, y si se nota un aumento de excitación no dejemos de estimularlos, hay que continuar hasta que ella diga ¡basta!

En este momento tiene que haber demasiada excitación. Ahora es el turno del clítoris, este debe tocarse con suavidad, recordemos que es como el glándula. Usar líquido vaginal para lubricar y no tocar directamente. Poner atención a los movimientos, estos indicarán el ritmo que se debe imprimir a la caricia. Si se nota que está llegando al orgasmo no dejar de estimular porque probablemente se perderá la excitación y se puede sentir una frustración, seguir hasta que lo tenga y penetrar después si ese es un gusto en ese momento. A algunas mujeres les gusta sentir el orgasmo con uno o dos dedos en la vagina o en el ano, pregúntale a la pareja como lo desea. Colócate en una postura que sea cómoda para acceder fácilmente al clítoris y a la vagina o ano.

“Saber que las regiones situadas a ambas partes del clítoris constituyen los sitios de estimulación preferidos por la mayoría de las mujeres que se masturban, puede ser de utilidad para un hombre durante su juego amoroso” (Masters y Johnson, 2011, p.76).

Hacer que un orgasmo sea memorable es usando todas las partes del cuerpo para dar placer, manos, boca, muslos, etc. Podemos aprender lo que le gusta y cómo le gusta observando mientras se masturba, es esta una práctica poco usada y sin embargo es muy recomendable, También se puede optar por usar otros objetos como un vibrador en la vulva o clítoris, introducir algún objeto en forma de pene en la vagina mientras hay caricias, usar el vibrador en la zona del periné (espacio que hay entre el orificio vaginal y el ano). Estimular el ano con los dedos suavemente, abrir

suavemente las piernas acariciando el ano y la vagina, buscar su punto G con un dedo en la vagina.

Inventar juegos de disfraces, ser creativos y así poder expresar la sexualidad sin vergüenza. Si deseas una penetración busca la postura que más le guste.

A continuación se mencionan algunos consejos para que la penetración sea satisfactoria para ambos:

No pensar que la mujer tenga un orgasmo con los puntos antes mencionados, si lo tiene normalmente, bien, pero si ella prefiere la estimulación del clítoris, hacerle llegar al orgasmo así y penetrar inmediatamente.

Dejar de preocuparse por aguantar, se debe liberar al cuerpo y en este momento se debe descansar y tomarse un tiempo para ambos, dure lo que tenga que durar.

Estimular el clítoris suele ser cosa de segundos y no es un esfuerzo tan grande el cual merece la pena.

Con el orgasmo no acaba una buena relación sexual.

Los expertos suelen decir que la respuesta sexual es circular y que necesita terminar como empezó, es decir, con ternura, cariño, reconocimiento, y sobre todo risas. La risa es la mejor compañera de viaje de una buena relación de pareja y hay que considerarla siempre.

“A las mujeres les gusta lo erótico, sus fantasías son tan claras y tan estimulantes como las de los hombres y que las estimulan las descripciones sexuales, igual que a los hombres” (Heiman, 2009, p.64).

Hoy en día es mayor el número de mujeres que asumen papeles activos y la iniciativa en las relaciones sexuales, en la medida que tanto los hombres como las mujeres entienden mejor los asuntos sexuales, se tiende a compartir una vida sexual y son mayores las posibilidades de alcanzar satisfacciones sexuales.

- **RESPUESTA SEXUAL MASCULINA**

Cuando un hombre quiere agradar a una mujer en la cama su principal reto es hacer que ella disfrute y quedar bien, y la verdad que no es tarea fácil porque el placer sexual de las mujeres, por lo general, suele ser más difuso e incluye muchas más variaciones que el de los hombres.

El placer sexual masculino es más simple y mucho menos romántico que el de las mujeres. Un hombre puede sentirse estimulado sexualmente desde cualquier punto de su piel pero, su zona más sensible son sus genitales. Para agradar a un hombre no se necesita de especiales conocimientos o exóticas propuestas. Si se quiere conseguir que él viva una experiencia inolvidable, hay algunas cosas que se necesitan prepararse de antemano.

A continuación se mencionan algunas:

Cocinar algo especial y ligero, colocar cerca dos copas con su bebida favorita y la de nosotros, vestirse con la ropa que le gusta, poder tomar una ducha junta, etc.

Muchas personas prefieren estar seguras de la higiene de su compañero/a si van a tener relaciones íntimas. Esto se puede o no hacer, dependiendo de los gustos de cada pareja, pensar que ese momento es para él, decidir de antemano qué es lo que se va a hacer, tanto si se va a tener una

penetración, o si la intención es poner en práctica algún otro tipo de estímulo, tenerlo claro y no permitir en ningún momento que él tome la iniciativa.

Asumir también el método anticonceptivo que se va a usar; si son preservativos no pedirselos a tu pareja y cómpralos tú, tenerlos a la mano para cuando sean necesarios. Recuerden las cosas que él suele hacer y piensen que la mayoría de las personas suelen besar o acariciar tal y como les gustaría que se lo hicieran a ellas. Avísale de alguna manera que le espera una sorpresa agradable y privada, no vaya a ser que, precisamente ese día, se le ocurra invitar a unos amigos a casa. Aunque se ponga muy pesado, no sueltes prenda de lo que le espera, la sorpresa es un punto a tu favor.

La mayoría de las parejas a lo largo de su vida sexual han aprendido cuales son los puntos sensibles del otro, pero la mayoría de los hombres aunque son sensibles a las caricias en oreja, cuello, pecho y tetillas, lo que de verdad aprecian son las caricias en su pene.

El sexo es más excitante si se acompaña de palabras, cuando acaricies su pene háblale, cuéntale lo hermoso que te parece, en el fondo casi todos los hombres guardan un resto de complejo de pene pequeño y les hace sentirse muy bien cuando una mujer les dice lo grande, poderoso y bello que es su pene. Acarícialo y no permitas que te toque hasta que notes que está realmente excitado. Recuerda que su zona más sensible son sus genitales. No manipules su pene o su escroto bruscamente hay que hacerlo con suavidad y lentitud, no se debe de tomar como ejemplo lo que se ve en películas porno no son más que películas, la realidad es otra. Si la caricia es suave, la forma de tomarlo ha de ser firme, apretando con fuerza y moviéndolo con delicadeza. El escroto también es una zona muy sensible que suele quedar relegada al olvido.

Se puede acariciar su piel e incluso morderla o pellizcarla, también puedes tomar uno de sus testículos con tu mano y oprimirlo suavemente, al mismo tiempo, quizás, que haces otras cosas con la otra mano o con la boca. La mayoría de los hombres sienten con mayor intensidad el orgasmo si se aprieta un testículo contra el otro en el momento oportuno.

Hay que ser creativos, hay pocas cosas que exciten tanto a un hombre como una mujer creativa en la cama. Inventar cosas, por ejemplo, si tienes el pelo largo azótale la espalda con él, dar besos en el glande con las pestañas. Pasarle un trocito de hielo por el pecho hasta el pubis, acarícialo con fuerza los dedos de los pies, un masaje en los glúteos, etc.

Cuando se vea muy excitado podemos parar y espera a que le baje un poco la excitación para después continuar nuevamente.

Buscar nuevas posturas. Algunos estudios nos dicen que a los hombres les gusta cambiar más de postura que a las mujeres. Llevarle hasta el orgasmo de la manera que mejor se prefiera. Si se ha decidido que sea a través de la penetración, la postura tú encima es la más adecuada para poder controlar los movimientos y para poder tener vista de su cara y gestos para saber en qué momento se encuentra. Acelerar o frenar según te convenga.

Cuando se encuentre satisfecho, no le toques, la mayoría de los hombres después del orgasmo tienen la piel muy sensible y las caricias no les gustan, prefieren los abrazos enérgicos. Después de eso es el momento de sacar lo que se haya preparado, comida o bebida, sírvelo y pon la cara adecuada para que comprenda que ahora te toca a ti.

La mayoría de los hombres desean una mujer que exprese su excitación y su afecto, y que no deje lugar a dudas, que ella se ha entregado por

completo y ha respondido de modo autentico lo que sentía, es decir, poder expresarse libremente y poder compartir con su pareja lo que siente.

Mientras más franca y carente de inhibición sea la respuesta (casi al punto de provocar dolor físico intenso) de la mujer, en el punto más alto de la excitación sexual; mas complacido quedará el hombre (Mozes, 2005, p.73).

Como pudimos ver es importante conocer la respuesta sexual masculina y femenina, pudiera parecer complicado si no estamos en el lugar del otro, aunque tenemos el mismo fin, las respuestas en mujeres y en hombres es completamente diferente, por lo que debemos de conocer el punto de excitación de ambas partes y poder partir de ahí para entonces mantener una buena relación sexual.

3.5 CONDICIONAMIENTOS SOCIALES, LABORALES Y ECONÓMICOS

Actualmente existen ciertos condicionamientos en la pareja, estos pueden ser sociales, laborales y económicos, a continuación se hablarán de ellos.

La Pareja no es lo que está en crisis hoy día, es más bien el matrimonio, la evolución social, laboral, intelectual y cultural de la mujer, eso hace que las bases sobre las que se establecían hace unas décadas las relaciones de pareja de cara a la formación de una familia, han cambiado, y es papel tanto del hombre como de la mujer el establecer otras bases bien diferentes a las que se establecía anteriormente.

No sólo el papel de la mujer ha cambiado, sino que también han cambiado los sistemas de valores hacia el respeto más integral de la persona, bien sea hombre o mujer, y es también gracias a los medios de comunicación que posibilitan la denuncia a la transgresión de los mismos, tanto en radio, como en televisión, como en medios de prensa y también, y por supuesto en internet.

Existen elementos contextuales que es necesario recordar que influyen en las parejas y a veces son fuentes de fuertes presiones, como son la situación socioeconómica, el medio social (amistades y familiares, redes sociales institucionales: escuela, consultorio, iglesia etc...).

En nuestro sistema social, la pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas. Como tal, la pareja se comporta como una unidad y es reconocida así por los que les rodean. Es dentro de la pareja, como institución social, donde se producen las relaciones diádicas entre sus miembros. Las leyes, los usos y las costumbres sociales marcan y definen las características básicas en la pareja y le asignan una función social, influyendo decisivamente en la forma y contenido de las relaciones entre sus componentes. Hasta hace poco, la inmensa mayoría de las parejas estaban constituidas por un par de personas de distinto sexo que, en función de distintas razones, decidían compartir su cuerpo, apoyarse mutuamente en la salud y en la enfermedad, en la riqueza y en la pobreza, en la alegría y en la tristeza, hasta que la muerte les separase.

La pareja era un matrimonio que tenía como objeto social la creación de la familia y plasmaba sus intenciones legalmente en un contrato matrimonial.

Actualmente, ninguna de las dos cosas es necesaria para que un entorno social considere que dos personas constituyen una pareja; muchas parejas

no tienen intención de formar una familia y no plasman su relación por medio de un contrato explícito, el concepto de pareja se ha hecho más amplio.

El rol de la pareja y la familia en la sociedad ha ido cambiando a lo largo de los tiempos. En los últimos años, la familia ha pasado de unidad de producción a unidad de consumo (Kearl, 2009) cada miembro de la familia obtiene sus ingresos de forma independiente, y la familia comparte bienes de consumo, comida, vivienda, etc.

La existencia social de la pareja implica que, en muchos aspectos se mantiene una conducta común, única, y que existen una serie de bienes sobre los que se conserva una propiedad y un uso conjunto.

Ante la sociedad, se emplea el “nosotros” como responsable de la propiedad y de las acciones. Actualmente, se supone que el objetivo implícito con el que cada miembro se incorpora a la pareja, es hacer la vida más feliz y plena al otro y recibir un trato análogo. Para ello, intercambian conductas y comparten bienes, algunos de ellos de forma exclusiva, como por ejemplo los económicos.

Existe un compromiso económico por el que se comparten diferentes bienes; por ejemplo, se suele tener una vivienda en común, aunque actualmente son frecuentes las parejas que tienen casas diferentes y alternan la vida en común durante periodos cortos, por ejemplo fines de semana o vacaciones. Con la vida separados, cada uno en su piso, llevan una relación de noviazgo eterno, en la que no existe el proyecto de profundizar y compartir nada más.

El compromiso de compartir bienes económicos puede estar respaldado de forma legal o no. En las parejas de hecho, no existe compromiso legal y

generalmente ni siquiera se pactan explícitamente entre los miembros las reglas que se van a seguir. Hay que resaltar la parte de logística, como compras, limpiezas, etc., El hecho de compartir bienes de consumo, actualmente es un foco importante de conflicto en las parejas (Finchman y Beach, 2011).

En cualquier caso, en la forma de actuar socialmente como una unidad, se ha de decidir una conducta única y, para hacerlo de forma armoniosa, tiene que darse una comunicación que permita el reconocimiento y evaluación de los objetivos y necesidades de cada miembro.

El compromiso es la decisión personal de pertenecer y mantenerse en la pareja y que, pese a las dificultades que surjan, se va a continuar en pareja luchando de forma eficaz contra los problemas (Beck, 2009).

La decisión que implica el compromiso con la pareja es personal, pero se mantiene muchas veces por razones de tipo social, por creencias religiosas, por costumbres y presiones sociales de la familia de origen o del contexto en el que se vive. Cuando el divorcio estaba prohibido en nuestro país y la presión social en contra de las separaciones era muy fuerte, el contexto social potenciaba al máximo el compromiso. Sin embargo, actualmente, la presión legal que ejerce la sociedad es mínima; los medios de comunicación amplifican, difunden y ponen como ejemplo relaciones rotas, separaciones, infidelidades, etc. y la exigencia social de compromiso va quedando reducida a ámbitos familiares, religiosos y sociales más reducidos.

Es indudable que, cuando se van compartiendo cada vez más bienes y conductas, el compromiso se va haciendo más fuerte. Cuando se compra un piso en común, se ha dado un paso importante en la creación o

incremento del compromiso con la pareja, que aumenta aún más cuando se tienen hijos, etc.

Las decisiones parciales van fortaleciendo la decisión global de permanecer y luchar por la pareja, la separación se hace cada vez más dura y difícil. (Finchan y Beach (2006) señalan la importante influencia que tiene el compromiso con la pareja sobre la resolución de conflictos, ya que, un mayor compromiso ayuda a acomodarse y a sobrellevar las conductas negativas del otro. También indican que, tanto las parejas armoniosas como las que no lo son, tienden a entrar en el proceso de reciprocidad negativa, es decir, responden a respuestas negativas con respuestas negativas porque es lo que menos esfuerzo conlleva. Sin embargo, cuando el compromiso es grande, y no hay presión de tiempo, se hace un mayor esfuerzo para responder constructivamente.

3.6. CICLO DE VIDA DE LA PAREJA

El ciclo por el que pasa una pareja resulta bastante estresante, pesada y difícil de superar; esto se debe a que desde un principio no tenemos consiente de que toda vida de pareja se compone de ciclos y estos al momento de que los pasan nos estamos preparados para afrontarlos.

A lo largo de la vida de la pareja se viven múltiples cambios propios de las etapas de vida que están pasando. A pesar de los cambios en su relación, ya sea con hijos o sin ellos, con el contexto social y laboral, la pareja debe adaptarse a los cambios individuales del otro y a los desafíos de cada etapa de la vida de pareja como la familiar.

En este aspecto es de gran importancia la capacidad de la pareja de seguir teniendo una vida afectiva en que ambos compartan sus experiencias, dolores, frustraciones, éxitos y felicidad. El apoyo que se brinde el uno al otro es de vital importancia para enfrentar las dificultades habituales que viven todas las familias como producto de cada etapa vital que les toca vivir. La pareja debe enfrentar todas estas etapas sin perder de vista las crisis que ello genera, manteniendo su identidad y unión para enfrentar las dificultades habituales que surgen en las familias ya que estas no se reflejan solamente en el divorcio, sino que están cambiando de forma notable las formas de relacionarse. Por ejemplo, los noviazgos se hacen estables y no siempre acaban en matrimonio manteniéndose relaciones en las que no se ha realizado un compromiso explícito y se mantienen desde hogares separados

Es necesario señalar que este contexto puede influir en las familias y en las parejas, haciendo presión y provocando estrés en ellas. Una pareja que se quiere, funciona bien y enfrenta junta las dificultades, es capaz de asumir estos obstáculos adecuadamente haciendo de ellos fuente de crecimiento y sabiduría.

Hay diversos factores que ocurren a través del ciclo de la pareja, estos se utilizan tanto para señalar la posición de una pareja respecto de la buena salud de la relación, como para definir la meta que se desea alcanzar. Por mencionar algunos puede ser la atracción, la apreciación, ilusiones, etc. Una base inteligente sería, en este caso, conocer las mutuas equivalencias conductuales complejas significativas y tener la voluntad, la capacidad y el deseo de satisfacerlas.

Otro factor podría ser la costumbre, esta puede ser muy positiva, siempre que el ciclo vuelva a la fase de apreciación e incluya un ocasional retorno a la fase de atracción. El acostumbramiento es la experiencia de habituarse a algo. Si has permanecido largo tiempo en una habitación, es posible que no puedas advertir cada matiz de color, textura o forma que es parte de la misma. Ya no hay nada nuevo opreciado en esa habitación porque estás familiarizado con ella, y puedes haber llegado a depender de esa familiaridad para fijar la atención en otras cosas. El mismo proceso se da en las relaciones humanas. Nos enamoramos en un súbito arrebató de excitación, nos regocija y alienta la apreciación, y nos sentimos cómodos y seguros con lo que nos resulta familiar y confiable. Esta fase puede ser maravillosa, pero la posibilidad de que lo sea depende en gran medida de que las personas busquen seguridad o aventura. Si buscan aventura, el acostumbramiento puede equivaler a aburrimiento. Si buscan seguridad, el acostumbramiento puede equivaler a compromiso y protección. Para mejor o peor, los miembros de la pareja están habituados ahora el uno al otro. La vida ya no es de color rosa, pero la esperanza no ha desaparecido del todo.

La expectativa, la expectativa también es gran factor; la diferencia entre el deber y el placer suele asomar su horrible cabeza en este factor. Las expectativas son la mayor invitación a la gran caída conocida como decepción. Lo que una vez se apreciaba pasa inadvertida; se privilegia lo que se debería hacer en vez de tratar de satisfacer algún deseo importante. Esta fase se caracteriza por las quejas más que por los elogios. Los filtros permiten advertir lo que no está en vez de lo que está.

La distancia del romance al deber es tan grande como la que separa los quiero de los debería. El aspecto más significativo de este factor es que los filtros advierten cuándo no están presentes conductas altamente valoradas

en vez de cuándo lo están. Es decir, la pareja pasa por alto y, por lo tanto, pone en peligro lo que una vez fue tan valioso para ella.

Si bien es apropiado dar por sentadas algunas cosas y esperar que sucedan o estén presentes cuando se quiere contar con ellas, no es conveniente depositar expectativas en el otro miembro de la pareja. Esto puede convertir un romance lozano y maduro en una tarea amarga y pesada.

Las conductas que nos hacen saber que la pareja ha llegado a la fase de la expectativa son aquellas que indican que uno de los dos miembros o ambos advierten cuándo algo deseado no está y no cuando está. En este factor son más frecuentes las quejas que los elogios, y la ausencia de las conductas deseadas está en proceso de convertirse en la equivalencia conductual compleja de no ser amados, no ser apreciados o no ser deseados.

Finalmente el factor más importante es el de la Decepción y/o Desilusión, una vez que la ausencia de conductas altamente valoradas llega a significar la negación de importantes equivalentes conductuales complejas, los filtros se ajustan para dejar pasar otros agravios. En este, la gente suele quejarse de que su compañero ha empezado a adquirir malos hábitos, a pesar de que, después de una investigación, se descubre que la persona en cuestión ha tenido siempre esos hábitos. La diferencia estriba en que esa conducta es experimentada ahora bajo una luz distinta, menos favorable. El hecho de atender y responder a la insatisfacción de deseos más que a su satisfacción conduce a la experiencia de no sentirse amado, respetado, etc.

Lamentablemente, la persona suele responder al sentimiento de no ser amada, determinando por sí misma que el compañero que la ha ofendido no

es realmente digno de ser amado, ni apreciado, ni respetado, etc. Somos muy capaces de encontrar lo que estamos buscando, puesto que somos una especie tan creativa.

Por lo tanto, una vez ajustados los filtros, las experiencias que forman la base de la decepción/insatisfacción empiezan a amontonarse, a veces rápidamente, a veces lentamente. Pueden ser pequeñas heridas infligidas, como cuando nos tiran granitos de arena. A veces puede ser una experiencia profunda que viola una equivalencia compleja esencial, como la infidelidad o la violencia. Este factor se caracteriza a menudo por un efecto de vaivén que es experimentado como confusión.

La señal más significativa de que las parejas están aún en esta situación de decepción/desilusión y no sobrepasaron el umbral, es que todavía pueden recordar el pasado como una experiencia maravillosa, y generalmente anhelan que “todas las cosas sean como eran antes”. Aunque casi todas sus actuales experiencias sean negativas e insatisfactorias, esos recuerdos sirven de ricas fuentes de anhelos y posibilidades.

Si pasamos por estos factores pensamos en el momento en que la relación ha llegado a su fin, que no vale la pena continuarla, y que el compañero no puede asegurar el cumplimiento deseado y necesario de las equivalencias conductuales complejas altamente valoradas. Una vez que se alcanza el umbral, los recuerdos de la persona cambian: la persona disocia del pasado las experiencias placenteras y asocia plenamente el pasado con los recuerdos displacenteros. Pueden saber que hubo buenos momentos, pero son incapaces de sentirlos. Ignoran los buenos momentos y centran su atención en todos los malos. Sus filtros no se han ajustado simplemente para advertir las experiencias actualmente agraviantes, sino que enfocan el

pasado y el futuro de manera que lo displacentero parezca más real y significativo que lo placentero.

En una relación de pareja nunca se debe asumir nada, nunca debe darse nada por sentado, no hay nada escrito, y todo hay que decirlo, conversarlo. La comunicación es clave en el proceso de no pedir imposibles, de no pelear por algo que él debió entender, o que tenía que ser de una u otra forma. Se debe de ser realista, de comunicarse y de no exigirle demasiado a la pareja. La relación será más sincera, unida y más sólida.

3.6.1 Período de Crianza

El período de crianza es el momento que pasan las parejas que decidieron tener hijos, a continuación se mencionan algunos aspectos sobre este periodo:

- **Ideología de Paternidad y Maternidad.**

La maternidad se ha definido de diferentes maneras a lo largo de la historia y sin duda ha ocupado mucho más espacio y bibliografía que la paternidad o la crianza. Ha sido definida tanto como una cualidad innata en las mujeres, como una función social más o menos reconocida, o como fuente para la opresión de las mujeres (Hirata 2002, p.147).

Han tenido cabida, por lo tanto, diferentes visiones sociales, biológicas, políticas o económicas. Por lo que no resulta extraño que este concepto haya estado unido a consideraciones ideológicas muy determinadas, que han pretendido definirla con tintes normativos (Aguinaga, 2004).

Los roles tradicionalmente asignados a las mujeres, con preeminencia del de madre, conllevan una identificación de la mujer con lo maternal, así como una infrautilización de la misma (de la Concha y Osborne, 2004), que posibilita mantener las desigualdades de género y la subordinación de las mujeres (Firestone, 2011).

Se da por hecho que las mujeres están mejor capacitadas para cuidar y relacionarse con sus hijas e hijos que los hombres, lo que posibilita crear todo un discurso normativo acerca del papel que deben cumplir las mujeres (de la Concha y Osborne, 2004).

Este discurso hace posible reducir el papel de las mujeres a una única experiencia potencial, como es la maternidad, y legitimar su expulsión de otras esferas de la vida (productivas, sociales, políticas). La división tradicional de roles basada en el género, y la férrea separación entre lo que se consideraba el espacio privado y el público, ha traído como consecuencia que la maternidad comprenda muchas más funciones de las que comprende la paternidad. Junto con esto, la revalorización de la maternidad que se llevó a cabo en los años 70 del siglo XX desde algunas perspectivas feministas (Rich, 2006), infravaloraba el papel que podría llegar a desempeñar la paternidad.

Mientras que la carga de trabajo total de las mujeres va en aumento y la exigencia de cumplir diferentes roles se amplía (Ajenjo y García, 2004; Coltrane, 2000; Dominguez-Folgueras, 2015), se pretende que se mantenga el nivel de eficacia, lo que conlleva serias dificultades.

Por otra parte, la interpretación dicotómica de la separación entre el mundo laboral y el ámbito familiar ha servido para excluir a las mujeres del primero,

pero ese planteamiento, en el que ambos mundos se siguen presentando como completamente diferenciados, ha cambiado, ya que ahora se exige una doble presencia a las mujeres (Balbo, 2009), algo que no se exige a los hombres. Así, uno de los momentos en los que suelen aflorar mayores tensiones entre los roles que tradicionalmente se les han asignado a las mujeres y las prácticas cotidianas es el nacimiento del primer hijo o la primera hija (Tobío, 2005; Torns y Moreno, 2008).

El nacimiento de la descendencia suele ser el momento en el que más crece la asimetría de una pareja (Abril et al., 2015; Castro y Pazos, 2011; Schober, 2011). En este momento se establecen rutinas y acuerdos que perdurarán en el tiempo, y en la medida en la que estos acuerdos no se mantienen, suele ser muy difícil cambiarlos a largo tiempo, lo que dificulta a su vez la división de trabajos basada en los roles de género (Solé y Parella, 2004).

De esta manera, el cuidado de los hijos aparece claramente generizado y vertebrado las diferencias entre “lo masculino” y “lo femenino”.

Se puede afirmar que el reparto de los trabajos de crianza de los hijos es clave en las relaciones de pareja. Aún así, sigue existiendo un reparto de estos trabajos, incluso cuando la definición de padres reside principalmente en una distribución equitativa de los mismos. Así, puede haber un claro desacuerdo entre los discursos, percepciones y las prácticas cotidianas.

Uno de los mayores obstáculos a la hora de conseguir aunar prácticas e ideología es la falta de explicitación de pactos. Explicitar pactos acerca del funcionamiento de la pareja y del reparto del trabajo que debe realizarse favorece el surgimiento de nuevos modelos de relaciones más igualitarias, del mismo modo que la menor existencia de pactos conlleva la continuidad

de modelos de “pareja más tradicionales”, así como la perpetuación de estereotipos de género, también existen parejas que creen en la necesidad de explicitar dichos acuerdos, pero las diferencias de criterio se viven de manera conflictiva y, en algunos casos, se tienden a ocultar o a no hablar claramente sobre ellos, ya que negociar estas diferencias es aceptarlas, lo que entra en contradicción con el ideal de amor en nuestra sociedad, que tiende a identificar el amor con afinidad total, y la disparidad de criterios con incompatibilidad. Si bien es cierto que estos trabajos y su reparto suelen ser el método con el que se “mide” en este tipo de relaciones, también es cierto que no suele haber una conversación o negociación abierta sobre su reparto, sino que suelen ir tomándose decisiones puntuales sobre la marcha y solventando los conflictos según surgen.

Siempre que hay un detonante, suele plantearse la cuestión, pero sin reconstruir las bases del reparto del trabajo que posibilita estas situaciones desiguales. De esta manera, prevalecen los “acuerdos silenciosos” (Wiesmann et al., 2008), implícitos, que tienden a perpetuar este reparto desigual. Aún así, el componente de la pareja que aspira a cambiar diferentes aspectos de la misma (que en las parejas heterosexuales suele ser la mujer), es la persona que explicita más quejas o nuevas propuestas, ya que los cambios a priori le beneficiarían.

Por su parte, el miembro de la pareja que se encuentra más cómodo en ella (que en las parejas heterosexuales suele ser el hombre), tiende a mostrar mayor apertura para negociar y llegar a nuevos pactos que cambien la relación.

- **El deseo sexual en el periodo de crianza.**

El postparto es una etapa de la vida de la pareja en la que se producen cambios importantes. El nacimiento de un hijo conlleva grandes transformaciones psicológicas y emocionales para los padres. Asimismo, la mujer experimenta cambios físicos y hormonales después del parto, además hay varios cambios que la pareja sufre con la llegada de los hijos, cambios de horario, agotamiento, cansancio, mal humor. Estos factores influyen naturalmente con las relaciones en las parejas, la llegada de un bebé a la familia supone una adaptación a todos los niveles por parte de los padres. Los horarios, las rutinas, las actividades cambian para orientarse a responder a las necesidades del bebé. Además, después del parto, los médicos suelen recomendar a la pareja un período de abstinencia sexual de 30-40 días, para permitir a la mujer recuperarse físicamente y que las relaciones sexuales (con penetración) no la perjudiquen.

Después de este período de abstinencia, la mayoría de los hombres suelen querer reanudar las relaciones sexuales. Sin embargo, muchas mujeres encuentran dificultades a la hora de reanudarlas. El miedo al dolor, la atención centrada en el bebé o los cambios hormonales pueden explicar, en parte, estas complicaciones. Es ahí donde la pareja debe de comunicarse y tratar de encontrar otros factores que puedan hacer que exista deseo sexual.

Las mujeres deben de reajustar su autoimagen corporal y, por tanto, su autoconcepto y su autoestima tras el embarazo, las mujeres tienen que hacer una transformación debido a los cambios corporales experimentados. Este proceso de aceptación requiere tiempo, esto puede incidir fuertemente

en la falta de deseo sexual de la mujer, pues el no sentirse atractiva hace que su libido disminuya.

Muchas parejas entran en crisis, piensan que el amor se acaba, no es así, el amor solo cambia con la llegada de los niños, es obvio que el postparto es una etapa en la que el deseo disminuye en casi todas las mujeres. Después del postparto, la crianza de los hijos hace que la pareja necesite construir nuevos espacios de comunicación adaptados a las necesidades y requerimientos de sus hijos. Esta nueva manera de interacción como pareja influye en las relaciones sexuales.

De esta manera, la pareja pasará por un proceso de transformación en su relación que variará a lo largo de toda la crianza. Tanto el hombre como la mujer irán desarrollando su propia identidad como padre y madre y, en consecuencia, su identidad como pareja. El descenso del deseo sexual se irá transformando en una forma de contacto sexual adaptado a la vida en familia. Cuando este proceso de adaptación finaliza y el bebé comienza a ser más independiente, el deseo sexual suele volver a incrementarse. Pero para ello hay que respetar los ritmos del bebé y de la madre, es esencial permitir al otro y a uno mismo desarrollar este nuevo espacio de interacción sexual y entenderlo como algo gradual, progresivo.

El puerperio es el período de tiempo que sucede al parto y se prolonga hasta que el bebé es capaz de percibirse a sí mismo como un ser diferenciado de su madre (alrededor de los 2 años de edad, generalmente). Después del parto, el organismo de la madre se prepara para integrarse con el funcionamiento físico y mental de su bebé. La madre, durante la etapa puerperal, está completamente conectada con su bebé, puesto que éste aún no posee una noción concreta del “yo” y percibe su propia existencia

desde la entrada y la participación en el mundo emocional de su figura de apego (por lo general, su madre).

Esta conexión madre-bebé durante el puerperio influye en las relaciones de la madre con otras personas y, obviamente, también influye en la relación de pareja. De manera natural, la madre se orienta a la protección y el cuidado de su bebé, estableciendo como prioritarias todas las acciones dirigidas a este fin. Así, el resto de acciones y relaciones pasan, temporalmente, a un plano secundario.

De esta manera, podríamos entender que durante el puerperio, el interés de la madre por el sexo disminuye. Esta disminución es más acusada cuanto menor edad tiene el bebé. No todo tiene que ser tan drástico en esta etapa, la mujer, generalmente, trata de buscar espacios de intimidad con su pareja. En muchos casos, las parejas tratan de negar este cambio en su vida sexual debido al miedo que esto les produce.

El hecho de pensar que sus relaciones sexuales nunca volverán a ser como antes del nacimiento del bebé, el miedo a que esto haga perder el equilibrio de su relación como pareja o la sensación de “juventud perdida” son algunos de los fenómenos que hacen que la pareja trate de negar el cambio y reanudar sus relaciones sexuales de una manera forzada antes de tiempo.

El puerperio, entendido como proceso natural, requeriría que la madre redujese su actividad general para centrarse en el cuidado del hijo durante toda esta etapa. Sin embargo, la sociedad de consumo en la que vivimos no permite a la mujer esta reducción.

La inmediatez de la reincorporación al trabajo es un claro ejemplo de ello. Con el sexo sucede algo parecido. El mensaje social nos arrastra a seguir consumiendo de manera continuada y el sexo se ha convertido en un negocio con muchos objetos de consumo asociados.

De esta manera, el puerperio es un período difícil para la pareja en cuanto a las relaciones sexuales. Es en esta etapa en la que se está atravesando el período de adaptación a la llegada del hijo y las transformaciones personales que la maternidad y la paternidad conllevan.

Es la etapa en la que hay que establecer nuevas formas de comunicación, de relación y de contacto sexual.

3.6.2 Crisis de la edad (envejecimiento)

Las definiciones de la vejez son con frecuencia implícitas, pero no son menos reales, puesto que se concretan en el conjunto de los comportamientos y de las actitudes frente a la vejez, ya sea la propia o la de los demás. ¿Qué es lo que se vive cuando uno es anciano?

La respuesta más extendida es ver la vejez desde una irreversible decadencia anuncio de una muerte cercana. Esta definición no hace más que repetir la definición genérica proporcionada por las ciencias, pero hay que tomar en cuenta quién vive esta decadencia y sobre todo los sentimientos que experimenta por las vivencias carentes de esperanza.

Sin embargo, hay otra manera de definir la experiencia de la vejez, o sea, revalorar la última etapa de la vida de una visión tan pesimista sentenciando los aspectos negativos e insistiendo en los positivos; la vejez es la cúspide

de una subida, el perfeccionamiento de una plenitud de una edad de sabiduría y de serenidad; para unos la vejez se ve como una experiencia de declive, pero para otros se experimenta como una experiencia de crecimiento; la vejez entonces es un ¿auge o un declive?

La vejez no es una situación de crecimiento y después de decadencia como si tuviera que ser un periodo de declive que sucediera a una vida de crecimiento; tampoco es una situación de crecimiento o de decadencia como si hubiera de escoger entre una y otra de modo excluyente.

En ambas dimensiones de estas mismas vivencias resulta una situación de crisis. El arte de ser anciano consiste en solucionar una crisis ontológica entre la aspiración innata de crecimiento y la experiencia de un irreversible declive; ambas dimensiones de una misma vivencia resulta una situación de crisis. La crisis de la vejez puede solucionarse en forma positiva, ante esta crisis la solución tendría un factor o un elemento de crecimiento, aunque no para todos.

La sociedad, con ciertos estereotipos (derivados de su entorno), ve que las personas ancianas ya no pueden acrecentarse y que, además, ni siquiera lo desean ya, y lo más grave es que los ancianos aceptan estos estereotipos. Para Butler y Lewis, estos estereotipos se transforman en rechazos de uno mismo; muchos ancianos caen en esta trampa, a menudo a costa de su capacidad de ser felices.

Ante la crisis de la vejez, lo mejor será retrasar lo más posible el periodo del proceso de declive, recordando que no es un periodo de crecimiento, existen desde luego formas y prácticas sociales para tener activos a los ancianos y con miras hacia el futuro, sin embargo, esto no debe enmascarar

la realidad. Ante esto existe para la mayoría de la gente la pregunta: ¿Qué tipo de ancianos viven mejor su vejez?, de aquí puede resultar el cumplido que se le puede hacer a un viejo: “tiene un aspecto juvenil” y que lo complementan por las actividades que tienen los jóvenes, como es trabajar, viajar, comer, amar, etcétera, todo esto es deseable puesto que la sensación de retardar la decadencia, que no es crecimiento, puede ser conservación.

Una buena salud es importante para tener clase o calidad de vida, pero no es la solución a la vejez, sí que deje de existir la crisis de la vejez.

Vivir una vejez feliz consistiría en sentirse joven, hay una posición errónea de muchos viejos a valorarse por la juventud que poseyeron, lo que refleja una incapacidad de valorarse por la vejez que no poseen.

Una de las características más notorias en la vejez es sobre su sexualidad. Las parejas jóvenes tienen su relación amorosa y el placer sexual es recíproco; desarrollan habilidades sexuales, mismas que se consideran indispensables para mantener una relación saludable, armónica y plena, pero es totalmente de manera contraria para las parejas de edad avanzada ya que la sexualidad no forma parte de las cuestiones esenciales de su vida y es ahí donde ya no le dan importancia a mantener una buena relación.

Las parejas de edad avanzada consideran que las relaciones sexuales son importantes, pero ya no tendrían mayor repercusión en su vida, puesto que el sexo en la pareja sirve específicamente para la procreación de los hijos, pero no saben que la satisfacción de la pareja es esencial para la perdurabilidad de la relación.

Madurez y Sexualidad en la Vejez.

En este momento, los hijos ya crecieron, ya toman sus decisiones solos dejando atrás la opinión de los padres y se deslindan de su hogar, es ahí cuando la pareja nuevamente se queda sola. En ese momento se produce otra de las grandes crisis evolutivas en la pareja.

La pareja ya tenía una rutina, estaban los hijos, ya vivían adaptados a una vida en familia, pero ahora que se hace, como seguir esa historia si ya son viejos, se sienten como 2 extraños compartiendo un mismo hogar, bueno, es justo ahí donde la pareja puede comenzar de nuevo; es ahí cuando las 2 personas se pueden volver a enamorar, ya no existe presión alguna por los hijos, se puede revivir el amor, ya no existe la presión de que los hijos están en casa, ya no existe un riesgo de quedar embarazada puesto que en esta etapa ya la pareja ha decidido operarse o ya cuentan con un método.

La pareja en ese momento debe de decidir qué hacer, como pueden revivir ese amor que cambió con la llegada de los hijos, es ahí donde la pareja puede salir sin disponer de cierto tiempo, hacer cosas que anteriormente disfrutaban hacer solos o comenzar una nueva actividad juntos.

CAPITULO IV.
COMUNICACIÓN Y
CREATIVIDAD PARA
LOGRAR UNA BUENA
RELACIÓN SEXUAL

4.1. COMUNICACIÓN

El ser humano es un ser social, la comunicación es un proceso innato en el ser humano, una necesidad básica. La comunicación es un acto de relación humana en la que dos o más participantes intercambian un mensaje mediante cierto lenguaje.

La comunicación no solo son las palabras, también cuentan en la comunicación la mirada, los gestos, la sonrisa, el gesto, el tono de la voz, los ademanes que acompañan a las palabras, etc. A esto le llamamos lenguaje no verbal y que, en la mayoría de las ocasiones, es más expresivo y cercano que las propias palabras, ya que las intenciones de las palabras se acompañan por estos factores y por lo tanto las palabras toman un sentido muchas veces totalmente opuesto a lo que dice solo la voz.

Uno de los factores más importantes en la comunicación es el diálogo y la definición de diálogo nos dice que es: La conversación entre dos o más personas en la que todas ellas alternan en el uso de la palabra. La comunicación efectiva requiere del diálogo para llegar al entendimiento. El diálogo nos permite intercambiar ideas, sentimientos y opiniones, profundizan en el conocimiento de las vidas de otras personas para poder lograr un mayor acercamiento.

Para mantener una relación de pareja sólida, es necesario mantener una disposición abierta al diálogo, entre otras cosas, ya que además de la comunicación es necesario mostrar interés y preocupación por las cosas, ideas, sentimientos, intenciones, necesidades, etc., de nuestra pareja. El mantener una relación de pareja requiere de mantener conversaciones entretenidas, profundas, interesantes, hablando con entusiasmo y también

se requiere darle espacio para hablar de las pequeñas cosas que acontecen a diario con la certeza de que al otro le interesa.

Esto es importante aunque en ocasiones estemos cansados y con pocas ganas de hablar, debemos hacer de la conversación un amigo cotidiano de la relación, ya que ahora puedes entender que el hablar con tu pareja te acerca más a tu relación, y escuchar te permite conocer más a la persona con quien convives.

Para comprender la gran importancia de la comunicación en las relaciones humanas es necesario tener en cuenta que ésta se da en un contexto y que es un proceso en el que se da la interacción entre el que comunica y en el que recibe e interpreta la información. Por eso es muy importante que al hablar con la pareja tenemos que ser claros y estar seguros de que ha interpretado correctamente lo que se transmitió. De esta forma se tiene gran influencia sobre la otra persona ya que otra forma de comunicar es a través de nuestra conducta, el cómo actuamos y también la ausencia de esta conducta; es decir si primero tenemos cierto comportamiento con nuestra pareja y si a través del tiempo esta conducta se quita, es probable que la ausencia de esta ponga en alerta a nuestra pareja sobre qué está pasando.

La comunicación humana tiene ciertos factores que nos ayudarán a mantener una buena relación de pareja como son:

- **Conocer:** El saber qué es lo que la otra persona quiere, sus gustos, sus preferencias y sus miedos, saber realmente a qué persona tenemos a nuestro lado y si estamos conscientes de que viviremos y compartiremos nuestro tiempo a su lado.

- **Organizar:** A través de esta podemos organizar nuestros pensamientos y metas de vida
- **Expresar:** Esta es importante para nuestra relación ya que a través de ésta, nuestra pareja entiende nuestros sentimientos e ideas, es de suma importancia el expresarnos libremente
- **Comprender:** Por último, con esta se podrá tener una estabilidad con la pareja, ya que sabemos lo que el otro siente y las ideas que tiene y así podemos complementarlas con las nuestras.

Estos factores son de vital importancia en las relaciones de pareja, ya que hace posible expresar abiertamente las emociones, pensamientos e ideas, lo que permite que la relación sea saludable; cuando nos comunicamos en una relación, desarrollamos un proceso donde edificamos las relaciones desde la unión, la conexión y el amor.

Tenemos que mantener una comunicación desde un amor que construya, pensar cómo se construye, entender que nuestra pareja no es una persona perfecta, ya que todo el tiempo tenemos expectativas y estamos esperando que las personas actúen de acuerdo a nuestras expectativas.

Con una buena comunicación con nuestra pareja podremos mantener un estado de equilibrio entre nuestras creencias y opiniones sobre los distintos aspectos de la relación. Una relación afectiva entre dos individuos exige de mucho interés y actitudes de ambas partes para lograrlo.

4.1.1. Factores que derivan una buena comunicación (educación / formación, cultura, religión, edad y profesión).

Cuando hay problemas de comunicación con la pareja, se comienza a apreciar que una buena comunicación puede hacer la diferencia entre una vida feliz o una vida llena de problemas.

La importancia de la comunicación nos ayuda a intercambiar de forma efectiva pensamientos, ideas y sentimientos con la pareja en un ambiente de cordialidad y buscando el enriquecimiento personal de ambas partes.

Unos pensarán que con sus parejas ya hablan lo suficiente y otros pensarán que de qué tienen que hablar. La comunicación va más allá de si se habla o no se habla, o de cuanto se habla. La comunicación tiene más que ver con lo que se dice y cómo se dice, por ello existen diversos factores que derivan en una buena comunicación.

Queda claro que comunicar no significa decir, expresar o emitir mensajes (para eso están los medios de información), por el contrario, al entablar un diálogo con los demás, tenemos la oportunidad de conocer su carácter y manera de pensar, sus preferencias y necesidades, aprendemos de su experiencia, compartimos gustos y aficiones... en otras palabras: conocemos a las personas y desarrollamos nuestra capacidad de comprensión. Sólo así estaremos en condiciones de servir al enriquecimiento personal de quienes nos rodean.

La buena comunicación tiene algunas características que todos conocemos: escuchar con atención, no acaparar la palabra, evitar interrumpir, utilizar un lenguaje propio y moderado, lo cual demuestra educación y trato delicado

hacia las personas. Pero este valor tiene factores fundamentales e indispensables que derivan una verdadera comunicación:

- **La educación / formación:** Existen personas obstinadas en pensar que poseen la mejor opinión debido a su experiencia, estatus o conocimientos; de antemano están dispuestos a convencer, u obligar si es necesario, a que las personas se identifiquen con su modo de pensar y de parecer, restando valor a la opinión y juicio de los demás. No es extraño en ellos la inconformidad, la crítica y el despotismo, inmersos en conflictos, críticas y finalmente convertidos en las últimas personas con quien se desea tratar.

Para mantener una comunicación efectiva debemos de ser comprensivos, condescendientes y conciliadores para obtener los mejores frutos y estrechar las relaciones interpersonales.

- **La Cultura:** Expresar lo que pensamos, sobre todo si sabemos que es lo correcto (en temas que afecten a la moral, las buenas costumbres y los hábitos), no debe detenernos para mostrar desacuerdo, superando el temor a quedar mal con nuestra pareja. Tampoco es justificable callar para no herir a alguien, si deseamos el bien de los demás, procuraremos decir las cosas con delicadeza y claridad para que descubran y entiendan nuestra rectitud de intención.

Siempre será importante dar a los demás un consejo y criterio recto, de otra forma continuarán cometiendo los mismos errores o haciendo esfuerzos inútiles para lograr objetivos fuera de su alcance, si actúan así; se debe, tal vez, a que nadie se ha interesado en su mejora y bienestar.

- **Religión:** Cuántas veces nuestra atención total está reservada para unas cuantas personas, nos mostramos atentos y ávidos de escuchar cada una de sus palabras. Por otra parte, los menos afortunados se ven discriminados porque consideramos su charla como superficial, de poco interés o de mínima importancia. Pensemos en las personas que no comparten nuestras mismas creencias o religión ¿Realmente nos interesamos por sus cosas, sus problemas y conversaciones?

Si nuestra pareja se acerca a nosotros debemos de considerar que tiene algo importante que decirnos; se hace necesario intentar la ecuanimidad, expresar una idea, tener una cortesía o hacer el momento más agradable.

A pesar del esfuerzo por expresar las cosas con claridad y aunque no se comparta la misma religión y creencias debemos de recordar que todas las personas tienen puntos de vista diferentes, lo importante es saber escuchar y dialogar para poder compartir ambos puntos de vista.

El punto es no quedarnos con la duda y aclarar aquello que nos parece incorrecto ó equivocado para evitar conflictos incómodos e inútiles que sólo dejan resentimientos.

Además de los elementos esenciales, es preciso cuidar otros pequeños detalles que nos ayudarán a perfeccionar y a hacer más eficaz nuestra comunicación:

- Comprende los sentimientos de los demás. Evita hacer burlas, críticas o comentarios jocosos respecto a lo que expresan, si es necesario corrige, pero nunca los hagas sentir mal.

- No interpretes equivocadamente los gestos, movimientos o entonación con que se dicen las cosas, hay personas que hacen demasiado énfasis al hablar. Primero pregunta y aclara antes de formarte un juicio equivocado
- Observa el estado de ánimo de las personas cuando se acercan a ti. Todos nos expresamos diferente cuando estamos exaltados o tristes. Así sabrás qué decir y cómo actuar evitando malos entendidos.
- En tus conversaciones incluye temas interesantes, que sirvan para formar criterio o ayudar a mejorar a las personas. Las pláticas superficiales cansan.
- Aprende a ser cortés. Si no tienes tiempo para atender a las personas, acuerda otro momento para charlar. Es de muy mal gusto mostrar prisa por terminar.

No existe medio más eficaz para hacer amistades, elegir a la pareja y estrechar los lazos familiares, profesionales y de amistad. Todos deseamos vivir en armonía, por eso, este es el momento de reflexionar y decidirse a dar un nuevo rumbo hacia una mejor comunicación con quienes nos rodean.

4.2. CREATIVIDAD

Etimológicamente la palabra creatividad proviene de los términos latinos creatio y creare. Su relación con la forma como se usa actualmente proviene del cristianismo, el cual concibió la creación del universo como producción divina a partir de la nada. Esta concepción fue cambiando paulatinamente, a partir del siglo XVII se empezó a asociar con productos

artísticos. Pero es en el siglo XX cuando se empieza hablar de la creatividad como una capacidad inherente al ser humano, que se manifiesta en todos los ámbitos culturales (López, 2009).

Según Vázquez (2000) la primera definición de creatividad se encuentra en el Webster's Third Dictionary de 1961 donde se asume como "habilidad para crear". Según este mismo autor en idioma español la primera definición se plasma en 1984 en el Diccionario de la lengua española donde se dice que es la "facultad de crear".

La creatividad ha existido desde siempre, es una habilidad del ser humano y, por lo tanto, vinculada a su propia naturaleza. Sin embargo, por mucho tiempo, la creatividad como concepto fue un tema no abordado y por lo mismo poco estudiado, es hasta años recientes donde surgen teóricos que se abocan a profundizar sobre el tema y se desarrollan trabajos y aportaciones alusivas a este concepto.

A continuación algunos conceptos:

"La creatividad es una emergencia en acción de un producto relacional nuevo, manifestándose por un lado la unicidad del individuo y por otro los materiales, hechos, gente o circunstancias de su vida". (Rogers 2012, p.52).

"La creatividad es definida como el proceso creativo y es una de las potencialidades más elevadas y complejas de los seres humanos, éste implica habilidades del pensamiento que permiten integrar los procesos cognitivos menos complicados, hasta los conocidos como superiores para el logro de una idea o pensamiento nuevo." (Esquivias S. 2009, p.83).

"La creatividad es la habilidad del ser humano de traer algo nuevo a su existencia". (Barron 2001, p.61).

"Crear es expresar lo que se tiene dentro de sí" (Matisse 2012, p.79)

Entonces, entendemos que la creatividad es poder abrirse a nuevos conceptos, desarrollar nuevas experiencias, nuevas ideas; es conocer la habilidad de formar nuevas vivencias para llenar nuestras necesidades. Es importante resaltar que la creatividad debe de tener un resultado, y esta se va a conseguir a través de las acciones.

Debemos de abrir paso a todo eso “nuevo” que nos interesa, tener la confianza de poder “crear”; de ser innovadores; ya que esto le dará a la relación un toque más valioso y divertido; la creatividad va ligada a la comunicación y no es tan difícil de alcanzar como pudiera parecer, en las relaciones sexuales podemos incluir gruñidos, suspiros, movimientos rítmicos y todo esto en una creciente expresión en el momento del orgasmo; con esto logramos una libertad de respuestas satisfactorias y una expresión de sensaciones la cual es la clave para mantener encendida la relación.

La creatividad es un proceso que empieza con la imaginación y termina con la creación producida por personas originales e imaginativas, dicha creación puede ser para suplir una necesidad o bien brotar espontáneamente de nuestra mente, todos somos creativos en mayor o en menor medida y lo que es más alentador aún, todos podemos desarrollarla.

Cómo poner en práctica la Creatividad en Las Relaciones de Pareja.

En primer lugar, cultivando la curiosidad y el interés, es decir, la asignación de atención a las cosas por sí mismas (Csikszentmihalyi, 2009). Hay que cuestionar lo obvio, no con el afán de contradicción, sino con intención de añadir otras posibles explicaciones a las ya admitidas, y otras posibles soluciones a las ya implantadas. Realmente todos los días ocurren cosas sorprendentes y es difícil, sino imposible, prestarles atención a todas, pero

si alguna de ellas hace saltar una chispa de interés, prestarle atención y ser conscientes de que es un primer paso para desplegar nuestra creatividad con nuestra pareja.

La creatividad como característica humana es el motor del cambio, del progreso y en definitiva de la evolución. La creatividad es a la evolución cultural lo que la mutación genética a la evolución natural (Csikszentmihalyi, 2009).

Más concretamente, la creatividad puede ser considerada como el antídoto ante el aburrimiento en vida diaria. Aunque la creatividad no nos conduzca a la fama ni a la fortuna puede hacer algo que desde el punto de vista individual es incluso más importante, puede hacer más vivas, más agradables y más gratificantes las experiencias cotidianas (Csikszentmihalyi, 2009).

Si aprendemos a ser creativos en el campo de lo cotidiano con nuestra pareja puede que no cambiemos el modo en que nuestra pareja vea el mundo, pero cambiaremos la forma en que lo experimentamos (Csikszentmihalyi, 2009) y eso es un objetivo por el que merece la pena apostar.

El campo de la vida personal contiene las reglas, hábitos y prácticas que definen lo que hacemos cada día, es decir, cómo nos vestimos, cómo trabajamos, cómo llevamos nuestras relaciones, etc. Reflexionar sobre ello, elegir conscientemente cuáles son nuestras opciones y estar abiertos a nuevas posibilidades son también ejercicios de creatividad relacionados con la satisfacción personal; porque hacer lo que muchas veces no hacemos simplemente porque no se nos ocurre y ver lo que habitualmente no vemos

porque no prestamos atención, como mínimo enriquece nuestro mundo y estimula el de quienes nos rodean, y un poco más allá: abre un mundo de posibilidades nuevas, algunas de las cuales pueden resultar muy ventajosas.

Intentar conscientemente desarrollar la creatividad en el campo de las relaciones sexuales supone un grado de reflexión que además viene a contrarrestar automatismos, condicionamientos, procesos de conformidad y de obediencia que nos llevan a hacer siempre lo mismo, a lo rutinario, a lo predecible; por ejemplo, nos puede llevar a percibir a los demás y lo que hacen desde perspectivas más amplias que contribuyan a mejorar el entendimiento. Pensar, como hacemos habitualmente, que lo que hacen los demás; sólo obedece a una causa posible que además nos fastidia, y no ayuda demasiado a la construcción de relaciones sexuales satisfactorias. Pensar por el contrario que posiblemente existan varias razones para hacer algo, investigarlas e intentar comprenderlas, como mínimo, favorecerá la comunicación y el intercambio constructivo y esto no deja de ser un ejercicio de creatividad dirigido conscientemente a percibir lo que generalmente no se percibe y a hacer lo que habitualmente no se hace.

4.3. LA IMAGINACIÓN

Con demasiada frecuencia las relaciones sexuales se vuelven un ritual, paralizado y carente de imaginación, en el cual la pareja se enfrasca mecánicamente o sólo para aliviar la urgencia física del apetito sexual. Los hombres podrían añadir mucho a la satisfacción sexual de su pareja, y por consiguiente a la suya, si tuvieran en cuenta la importancia existente en ciertos aspectos de la sexualidad; la imaginación puede mejorar de manera

significativa una relación sexual. Una pareja consolidada podría tener una relación secreta al final de la semana, en un motel, en un local o en algún otro sitio que se encuentre disponible, no necesariamente comenzar en la casa y en la misma alcoba de siempre.

Algunas parejas pueden gozar únicamente con la desnudez durante los actos sexuales preliminares y durante el coito. Sin embargo, hay muchas parejas que prefieren un poco más de imaginación, algún juego, tal vez algún disfraz de alguna profesión (policía, enfermera, etc) y estos se pueden incluirse tanto en hombres como en mujeres, quizá alguna pantaleta o trusa atrevida (algo que normalmente no uses).

La imaginación dentro de las relaciones sexuales juegan un papel sumamente importantes y es un tema en el cual todo está permitido, siempre y cuando la pareja se encuentre en pleno acuerdo y exista una cooperación y comunicación entre ambas partes; aquí el punto importante es complacer a la pareja y a uno mismo durante y después de la actividad sexual.

Además existen otros miles de complementos imaginarios en la intimidad como utilizar algunos alimentos o estimulantes afrodisiacos que estimulen el placer durante estas.

A continuación se desglosan algunos:

Manzana: Utilizada ya con bastante éxito por Eva, es quizá el primer afrodisíaco conocido. Ya a ella le dio resultado, seguro que funciona.

Azúcar Morena: La falta de esta conlleva a una mayor producción de adrenalina y esta hormona bloquea cualquier respuesta favorable al sexo.

Apio: Al igual que cualquier alimento que actúe sobre los órganos urinarios, el apio tiene un moderado efecto afrodisíaco, aún más si se toma su caldo.

Avellana: Se consume en algunos pueblos en el banquete de boda e incluso se coloca en cestillos junto a la cama de los recién casados.

Canela: Añadida a los licores suaves el efecto es seguro e inmediato.

Clavo: He aquí otra especia de fuerte sabor y olor, pero que, utilizada sabiamente, incluso en la bebida, nos dará buenos resultados.

Frambuesa: Esta fruta es más adecuada para la mujer ya que contribuye a relajar los órganos sexuales y facilita el acto amoroso en el varón.

Higo: Un fruto dulce, tan dulce como las pasiones que despierta. Los antiguos egipcios y los dioses griegos aparecían siempre con collares de higos, e incluso llegaron a considerar sagrada la higuera.

Malva: Esta hierba puede ser útil para aquellos encuentros fortuitos que nos hacen estar en tensión, ya que tomándola en infusión nos relajamos lo suficiente, al mismo tiempo que nuestra pasión aumenta.

Pimienta: Remedio rápido e infalible. Se puede añadir al jugo de tomate o a la bebida que quieras, siempre y cuando el estómago no sea delicado.

Plátano: Nos repondrá fuerzas para intentarlo de nuevo, así que siempre tenerlo a la mano.

Polen: Uno de los mejores afrodisíacos, pero tarda en hacer efecto al menos cinco días, así que planea con tiempo tus lances de amor.

Aguacate: Es un buen estimulante.

Avena: Los copos de avena son muy útiles en la mujer sin entusiasmo, pero apenas tienen efectos en el varón.

Chocolate: Se puede usar en la cena, por ejemplo una taza de chocolate con leche.

Cereza: Si puedes, tritura el hueso y cómetelo. Contiene la preciada vitamina B15 de la cual dicen que hace a la gente eternamente joven.

Mariscos: Los que la tradición popular habla maravillas, más que nada en el sentido de volver a empezar.

Miel: Aquello de irse de luna de miel no era una tontería, ya que era costumbre regalar a los amantes jarras llenas de miel para que sus primeros escauceos amorosos estuvieran coronados por el éxito.

Fresa: Estimula de una manera directa las glándulas endocrinas y el sistema nervioso. Si tu problema es el estrés, ya sabes.

Vitaminas C y E: Si tu alimentación es deficitaria en alguna de ellas, mucho más si es en las dos, olvídate de tu pareja para algo que no sea pasear. La vitamina E tiene una influencia directa porque actúa sobre los órganos reproductores y la C actúa sobre las glándulas endocrinas en general.

Como se puede ver, la imaginación está acompañada de grandes factores que ni siquiera sabíamos que podían ser utilizados para lograr una relación sexual diferente y placentera.

Otra cuestión que juega un papel importante en la imaginación son las fantasías sexuales, es algo no sólo agradable sino necesario para tener relaciones sexuales placenteras y aumentar el nivel de excitación. Las fantasías no son más que eso, pensamientos irreales que nos producen excitación pero que no tienen por qué realizarse.

La moral está totalmente al margen de la fantasía; lo que menos importa es el contenido de las mismas. Ser conscientes del sexo, estar interesados y

fantasear nos ayuda a excitarnos. Con frecuencia nos valemos de las fantasías para concentrarnos en nuestra propia relación sexual y excitarnos más. Las fantasías no son malas en sí mismas, ya que normalmente el objetivo no es realizarlas. Las fantasías nos permiten liberarnos de los patrones sexuales e involucrarnos en nuevas actividades.

Imaginarnos con personas del mismo sexo tampoco tiene por qué implicar tener tendencias homosexuales; para eso es necesario sentir deseo en la vida real. Las fantasías pueden ser compartidas en una relación sexual para agregar excitación y reavivar el deseo.

Así damos cuenta de la importancia existente en ciertos aspectos de la imaginación y como esta puede mejorar de manera significativa una relación sexual. Lo importante es que cada persona pueda descubrir cuáles son las limitantes y que tanto están permitiéndose experimentar más placer, tanto del suyo como el de sus parejas.

4.4. ZONAS ERÓGENAS

Las zonas erógenas son las partes del cuerpo que poseen una gran concentración de terminaciones nerviosas que, cuando se les estimula, provocan excitación sexual. Estas zonas son numerosas y son básicamente las mismas en el hombre y en la mujer, aunque, por supuesto, existen variaciones individuales en tales zonas y en el grado de excitación y estímulo para cada uno.

Una parte importante son las manos, con ellas se pueden provocar mayor excitación sexual, como por ejemplo, acariciar suave, manosear con las yemas de los dedos el cuerpo del compañero.

“La excitación sexual inicial se consigue mediante un contacto suave, fino, deslizante; nunca con presión ni firmeza, y mientras mayor sea la elevación, prolongación e intensidad del estímulo sexual, mayor será el orgasmo” (Eichenlaub, 2006; Masters y Johnson 2007, p.62).

Aunque al principio, los cuerpos, tanto del hombre como de la mujer, deben estimularse con contactos deslizantes, suaves, lentos y generalizados, las caricias y el manoseo deben volverse más precisos conforme progresa el juego sexual. La orientación general de los contactos físicos, deberá ser hacia las zonas erógenas, y en particular los genitales; es de primordial importancia que los genitales se estimulen al principio con mucha suavidad.

“La piel femenina es considerablemente más sensible al tacto que la del varón, y se tendrá un cuidado especial con una mujer sexualmente experimentada, para evitar el exceso de manipulación (Eichenlaub, 2012, p.78).

Las caricias que se hacen con toda suavidad despertarán de modo gradual las terminaciones nerviosas de la región genital y condicionarán a la mujer para que reciba esta variedad de amor y de juego sexual como algo placentero y excitante. La manipulación de las glándulas mamarias con frecuencia se considera como uno de los estimulantes sexuales más efectivos para una mujer.

“Inclusive, un pequeño porcentaje de mujeres puede alcanzar el orgasmo mediante la manipulación exclusiva de los senos” (Kinsey y colaboradores, 2002, Masters y Johnson 2010, p.97).

Básicamente las zonas erógenas son partes de la piel especialmente sensibles sexualmente, y su importancia en la práctica sexual es primordial ya que al ser acariciadas producen un estímulo sexual. Los labios, los muslos, el pecho, los genitales y las nalgas son zonas especialmente sensibles al tacto. Pero casi toda la piel puede convertirse en una zona erógena si se recibe el contacto de alguien deseado. Cada persona debe descubrir cuáles son las partes del cuerpo, tanto del suyo como de su pareja, que experimentan más placer y estímulo al ser acariciadas.

La estimulación de las zonas erógenas puede realizarse con manos y dedos, pero responden con mayor intensidad si se acarician con boca, labios y lengua.

4.5. VIDA PLENA

La vida plena, algo que todos quieren y no muchos tienen, algo por más que se trabaje parece imposible de alcanzar; pensamos en el “creí que sería diferente”, “¿que estaré haciendo mal?”. Pero la verdadera realidad es que jamás pensamos en lo que conlleva a vivir plenamente, cuando nos casamos no pensamos en la gran labor y responsabilidad que esta conlleva, tampoco pensamos en los hijos como realmente es, no vemos un sin fin de factores externos e internos que pueden atrofiar nuestra relación. Para mantener una vida más sana se tiene que reencontrar con la pareja, o como se dice “volver a ser novios” y si está todo bien, se reelige, se conquista nuevamente y reviven juntos situaciones de plenitud, como irse de viaje,

compartir paseos, estar solos de nuevo, esto con un resurgimiento sexual que puede ser tanto genital como afectivo.

Cada pareja es un mundo. Nos pasan cosas distintas, en momentos diferentes, pero en algunos casos hay coincidencias y situaciones más o menos universales. La clave está en reconocerlas y aceptarlas para cambiar aquellas que podemos y convivir lo más pacífica y serenamente con las que no pueden modificarse.

Factores para una Vida Plena en las Relaciones de Pareja.

El principal factor para una vida plena en las relaciones de pareja es la comunicación, es ir compartiendo ideas, sentimientos y deseos en todo sentido. Es tratar de profundizar no sólo para saber qué necesita, qué busca o qué desea tu pareja sino para que sepa lo propio de ti y desde ahí buscar llegar a acuerdos en donde aplique la regla de oro en una negociación: ganar-ganar (ambos ceden, ambos ganan). Dicho en otros términos es aprender a escuchar sin juzgar, hablar de frustraciones sin reproches, discutir sin pelear.

Un factor que es básico en las relaciones humanas y que en la pareja cobra un valor sustancial, es el respeto, porque implica entender que la persona que está junto a ti es un ser independiente que tiene sueños, proyectos y la necesidad de tener espacios que muchas veces no te incluyen a ti (puedes estar a su lado sin invadir ese espacio). Es comprender que puedes opinar, más no influir en sus decisiones o delimitarlas. Por ejemplo, cuando buscas forzar a tu pareja sólo para realizar aquello que deseas aún sabiendo que no es el momento o que tu pareja no lo desea, no la estás respetando además de que resulta egoísta y ofensivo.

En el terreno de la sexualidad el dejar viejos paradigmas es esencial para alcanzar una verdadera integración, es decir, las expectativas de cómo debería comportarse tú pareja llevan a perder la riqueza de las fantasías. La relación se daña cuando los dos son rígidos, sería muy provechoso entender que ambos traen bagajes diferentes a nivel de experiencias, no todos son hábiles, ni tienen maestría en el tema y que muchas veces dejar un rol pasivo y cambiarlos por uno más activo-creativo, facilita el encuentro de dos almas que se fusionan en un momento mágico.

Es necesario ser creativos y no permitir que la rutina y la costumbre hagan de tu relación una experiencia de desgaste, de apatía, de desánimo o desaliento, al ver como con el paso del tiempo pierdes esa chispa, dejas de extrañar a tu pareja, ya no te despierta el deseo de tener un detalle, de tener relaciones sexuales enajenantes.

También si lo permitimos, hay una liberación en el goce de la sexualidad porque ya no existen barreras como la posibilidad de un embarazo, ni la presencia de otras personas (por ejemplo, los hijos) que inhiben la expresividad sexual.

Para mantener relaciones sexuales placenteras existen diversas cualidades como son, el amor, la humildad, la bondad y sensibilidad exquisita hacia las necesidades y deseos de los demás; estos son fundamentales para la interacción humana fructífera.

En último lugar, un factor clave en las relaciones de pareja es el trabajar en nosotros mismos a fin de contar con la sagacidad necesaria para comprender la trama compleja que nos conforma, la autoestima para confrontarnos y ver lo que no nos gusta de nosotros, además del valor para

asumir errores y cambiar hábitos. Lo antepuesto deriva en un nivel de madurez que te permitirá de inicio aceptarte a ti mismo como eres, con tus fortalezas y con tus áreas de mejora y saber que puedes ser feliz con tu pareja, que es un complemento en tu vida más no tu razón de ser.

4.6 . LAS RELACIONES SEXUALES

Las relaciones sexuales son una manera de conectarse y compartir con nuestra pareja, estas a veces juegan un papel importante en nuestra satisfacción y nuestro bienestar.

Muchas veces creemos que lo que sabemos es todo, que ya no hay más sobre el tema; que todo lo que sabemos y nos han enseñado es más que suficiente para nuestra sexualidad, pero la realidad es que tenemos que buscar, ir más allá de lo que vemos, informarnos sobre lo que nos interesa o sobre lo que nos gustaría conocer o experimentar.

Todas las personas desean ser felices en sus relaciones cuando se trata de relaciones sexuales o sentimentales, muchos de nosotros tenemos un montón de preguntas; y saber el motivo por el cual una relación sexual es saludable o no; puede ayudarnos a decidir si una relación es buena para nosotros.

En cualquier relación sexual, tenemos responsabilidades ante nosotros mismos y ante nuestra pareja. Entenderlas puede ayudarnos a formar relaciones satisfactorias. Algo que muchas parejas desconocen y es importante conocer; es que la mujer alcanza su mayor intensidad sexual

cuando el hombre comienza a decaer. el hombre tiene su pico a los 18 años y se mantiene en forma intensa hasta los 30 años, de ahí con el paso de la edad comienza gradualmente a decaer. La curva de la mujer es al revés, generalmente la vida sexual satisfactoria de una mujer comienza a partir de los 30 años, es decir, después de que nacen los hijos. Se produce una explosión intensa, y después de los 40 años tienen un renacer sexual.

Aquellas personas que tienen conocimiento sexual están más capacitadas de gozar sus sentimientos sexuales y de derivar gozo de muchas formas de actividad sexual; que los que son ignorantes del sexo y tienden a restringir sus impulsos sexuales (Wright y Mc Cary, 2011)

Es ahí donde podemos comunicarnos con nuestra pareja y comprender mejor la gran importancia de las relaciones sexuales y así poder entender que el hombre puede suplir esa decadencia sexual con experiencia, lo que puede resultar muy cómodo para una mujer; lo importante es conocer, aprender y de ahí partir para tener una relación sexual placentera.

Para mantener una buena relación sexual pueden ser útiles diversas sugerencias. Como evitar actos sexuales que sean peligrosos, antisociales o que no nos llenen de plenitud y armonía. Esto dependiendo de cada pareja y lo que nos haga sentir bien a ambos, es decir evitar actos sexuales peligrosos como por ejemplo; la introducción parcial o total de la mano en el ano o la vagina de la pareja; los problemas que pueden presentarse con esta tendencia podrían afectar al intestino grueso que puede ser insensible al dolor durante la penetración inicial, pero presentaría perforaciones muy graves que no se manifiestan de inmediato.

Los desgarros muy dolorosos en el ano también requerirían de intervención quirúrgica por hemorragias.

También pueden ser algunas parafilias (desvío de índole sexual). Éstas se tratan de una conducta íntima donde el placer se obtiene mediante una actividad diferente a la relación sexual en sí misma. Que puede ser calificado como socialmente inaceptable y que puede generarse en la fantasía o experimentarse en la realidad, pero del cual se depende de manera exclusiva para iniciar de manera óptima y mantener la excitación sexual así como para la facilitación del orgasmo. Otras pueden ser algunas posiciones extremas que nos puedan causar algún riesgo a nuestra salud. Estas se vuelven un problema cuando el elemento antes mencionado está ausente (a veces es inalcanzable por ilegal, inmoral o porque resulta muy caro) y cuando causa malestar en la pareja sexual.

Una vez que ambos miembros de la pareja hayan experimentado lo suficiente, quizá con la ayuda de buenos libros sobre técnicas sexuales, o inclusive bajo la dirección de un terapeuta sexual, deberán rechazar cualquier actividad que no gocen en verdad. Y deberán tener gran cuidado de aprender las preferencias de sus compañeros y hacer todo lo posible dentro de lo razonable para incorporarlas en su técnica sexual. (Comfort, 2006).

Importancia de las Relaciones Sexuales en las Relaciones de Pareja.

Además de su función procreadora, las relaciones sexuales son una forma esencial de expresión de la vida en pareja. De hecho, frecuentemente se

consideran como un indicador de la marcha global de la relación de convivencia entre dos personas.

El ser humano busca la felicidad y el bienestar, y en este sentido, múltiples estudios han concluido que unas relaciones sexuales satisfactorias producen los siguientes beneficios:

La relación sexual adecuada, actúa sobre el sistema nervioso y el metabolismo del ser humano, favoreciendo un estado de equilibrio y de bienestar físico y psicológico, produce un efecto de rejuvenecimiento, previenen la aparición del estrés y de los trastornos psicósomáticos (fobias, ansiedad, alergias, alteraciones digestivas, etc.). Protegen contra enfermedades como el infarto de miocardio y la hipertensión, disminuyen la frecuencia del cáncer de útero en la mujer y del adenoma de próstata en el hombre, y evidentemente, consolidan la relación de pareja.

En resumen, las relaciones sexuales fructíferas son relaciones amorosas, en las cuales cada compañero es sensible a los deseos de otro. Este cuidado, sin duda alguna, puede continuar más allá de las experiencias de la estimulación, excitación y liberación sexual, ya que las relaciones sexuales no deben, o no deberían, terminar con el orgasmo (Eichenlaub, 2008; Ellis, 2011; Van de Velde, 2005).

Muchas parejas encuentran que el intervalo después del acto sexual es tan placentero y está tan lleno de plenitud emocional como cualquier parte del coito.

4.7. VÍNCULO DEL PLACER

Las parejas que desean preservar el placer y el vigor en las relaciones sexuales deben trabajar de modo consistente para proporcionar novedad al sexo, como lo hacen para mantener otros aspectos de sus relaciones vitales.

Casi todo hombre desea satisfacer a su compañera, pero, en su intento de anticiparse a las preferencias de una mujer, un hombre puede hacer el movimiento equivocado y luego ser condenado de manera silenciosa como un amante inexperto. Cuando el hombre logra el éxito en agradar y satisfacer a la mujer, a menudo, por desgracia, es recompensado solo con el silencio de esta (E. Hamilton, 2005).

Como ya lo hemos mencionado anteriormente, debemos de hablar con nuestra pareja para crear ese vínculo, guiar a nuestra pareja para que pueda saber lo que nos gusta y lo que nos desagrada. Los sentidos tienen un papel muy importante en la excitación sexual. Para que se produzca una motivación sexual, para lograr ese vínculo y llevarlo al placer, es necesario que se encuentren en buena disposición, ya que constituyen el canal de entrada a cualquier tipo de información que posteriormente conlleve una respuesta de excitación.

En las mujeres, la feminidad se ve al haber una gran cantidad de hormonas, mientras que con los hombres se ve la masculinidad al haber gran cantidad de testosterona, estos aspectos son desarrollados durante la pubertad, lo primero que llama la atención en el sexo opuesto es la mirada, el varón, a través de la vista se suele iniciar la excitación sexual, es por eso que

debemos de lograr ese vínculo mediante todos nuestros aspectos físicos y biológicos, otro ejemplo es el olfato.

“El sentido del olfato es casi tan importante en el estímulo sexual como el sentido de la vista” (Eichenlaub, 2005, p.132).

Las feromonas, son esenciales para iniciar la motivación sexual en los mamíferos. Así, si un ratón macho suelta unas gotas de orina con feromonas, cualquier hembra de una jaula próxima iniciará su ciclo de celo. No se conoce con exactitud la posible influencia de sustancias feromónicas en el hombre, pero a nivel cultural se está potenciando constantemente la relación de los olores con la sexualidad. Es de destacar la mayor capacidad olfativa de la mujer, parece ser 2000 veces más sensible que el olfato masculino. De esta manera, para ellas son más agradables los olores de menor intensidad, considerando como factor imprescindible la higiene íntima.

El tacto, este sentido es sin lugar a duda uno de los más importantes para lograr este vínculo, las personas suelen disfrutar al estimular sus órganos genitales, por lo que el sexo provoca placer físico.

Las relaciones sexuales, en este sentido, pueden calificarse como placenteras. Dentro de este tipo de placer, el sexual, hay que tener en cuenta que no sólo se alcanza con la estimulación de los genitales sino también con la excitación provocada al acariciar otras partes del cuerpo. Esas zonas que, de igual modo, provocan placer son conocidas como zonas erógenas y entre ellas se encuentran el cuello, el pecho, los lóbulos de las orejas; así mismo no hay que olvidarse que cada persona encuentra ese placer sexual en distintas posturas, con diferentes fantasías e incluso con

variadas experiencias. Ejemplos de esto son quienes se excitan llevando a cabo acciones de sadomasoquismo, los que necesitan vestir o que su pareja lleve determinadas prendas.

Lo que está claro, es que experimentar el vínculo del placer ayuda a mejorar el sueño, a ponerle fin al estrés o a contar con mayor autoestima, además de mejorar nuestra vida con nuestra pareja.

4.7.1. El goce

Es difícil mantener el interés sexual fresco y viviente en las relaciones ya existentes, inclusive cuando se hace un esfuerzo consciente. Si en dicho esfuerzo falta el gozo sexual, pueden alterarse, y finalmente se alterarán las relaciones sexuales en su aspecto total. Quizá una razón por la cual la nueva relación sexual parezca más interesante que la de varios años de antigüedad en su consumación; es que el nuevo compañero sexual hace esfuerzos especiales para gustar a su pareja, algunas veces en un factor fundamental como el aspecto y la presentación personal.

4.7.2. La Pasión

La pasión se refiere a todos los acontecimientos, en especial aquellos relacionados con los impulsos del cuerpo, en los cuales la voluntad del individuo es pasiva.

En un sentido más actual, se entiende la pasión como una inclinación hacia un estado afectivo; duradero y de origen violento en el cual, el objeto detonante de la pasión ocupa casi todo el espíritu y, se produce de este

modo un desequilibrio psicológico. En realidad, más que una emoción, la pasión es un fuerte impulso dirigido a la necesidad biológica de reproducirnos. La pasión surge mezclada con el impulso sexual, sin embargo es muy distinta a éste. Por lo general, muchas personas confunden la pasión con el deseo sexual, a pesar de que la pasión y el ansia de satisfacción sexual se encuentran localizadas en áreas diferentes del cerebro.

La pasión es el resultado del erotismo humano y tiene connotaciones emocionales muy diversas. Estudiando la pasión observamos que no es más que una respuesta a estímulos como olores, sabores, sonidos, etc. Por lo tanto, es muy difícil catalogarla dentro del campo de las emociones.

Otra diferencia de la pasión respecto a las emociones, es que la pasión no se identifica por sí misma, no decimos "estoy apasionado", pero sí por ejemplo "estoy enamorado" y, esto es debido a que los seres humanos identificamos la pasión como un instinto primitivo, una predisposición innata al juego sexual.

Hay ciertas señales que pueden delatar la pasión, en una relación amorosa, está representada por la atracción y el deseo que se siente por la otra persona. Durante este periodo de amor pasional se ve a la pareja como una persona absolutamente perfecta, se desea pasar el mayor tiempo posible juntos y todo esfuerzo es poco para hacerla feliz, sin considerar lo que cueste lograrlo. Nada en estos momentos es más importante que la relación.

El desencadenante de la excitación sexual puede ser un estímulo físico, psicológico o la combinación de ambos, acompañado de los sentidos del olfato, tacto, vista y, el papel fundamental del pensamiento y las emociones.

A nivel fisiológico se desencadena como un proceso excitante con un mayor flujo de sangre en determinadas zonas del cuerpo, especialmente en la pelvis.

A nivel biológico, la pasión es generada por señales químicas que provocan de manera innata emociones básicas de atracción, se trata de las feromonas. Se conoce una molécula llamada feniletilamina (FEA). Esta molécula es liberada por el cerebro en situaciones como un cruce de miradas, un apretón de manos o un abrazo, y puede provocar que resurja la pasión.

También, otras sustancias como pueden ser la dopamina o la norepinefrina originan sensaciones de euforia, falta de apetito o exaltación de las emociones, comunes en las situaciones que uno se deja llevar por la pasión.

La teoría de la relación de la FEA con la pasión fue propuesta por los doctores D. Klein y M. Lebowitz, del Instituto Psiquiátrico de Nueva York, como la sustancia química responsable de las sensaciones y cambios fisiológicos que experimentamos en el periodo de enamoramiento.

También la serotonina, conocida como "hormona del placer", tiene un gran papel en el conjunto de fenómenos fisiológicos y psicológicos desencadenantes de la pasión.

Es importante darnos cuenta de que la pasión debe existir en las relaciones de pareja, pero bien debemos de identificar que la pasión no es igual que el amor. El amor pasional está muy influenciado por el deseo sexual y el romanticismo. La pasión idealiza a la otra persona y se alimenta con el contacto físico.

El amor y la atracción sexual son diferentes y se demuestra a nivel bioquímico: en el amor interviene la dopamina, en el acto sexual la testosterona y, también en menor proporción otras hormonas sexuales; pero esta línea de investigación no está tan clara: el amor siempre tiene un componente sexual, y si tenemos relaciones sexuales con una persona, con el tiempo puede surgir el amor, el mismo acto sexual provoca la liberación de dopamina.

Podemos decir entonces que la pasión es el volcán de las emociones, el motor de la vida y, sobre todo, del amor. Cuidar de esa llama, y mantener el fuego, es la fórmula infalible para evitar la rutina en una relación.

La pasión fortalece la unión de la pareja por un periodo de tiempo determinado. Sin embargo, para que una relación de pareja se consolide en el tiempo o dure toda la vida, es necesario encontrar un equilibrio, mantener una buena comunicación, lo cual necesita de constancia, esfuerzo, confianza, comprensión y, compromiso.

4.7.3 Satisfacción

La satisfacción sexual está asociada con una relación sexual de calidad.

Es frecuente que una pareja, a lo largo de su vida, sufra algún tipo de problema en sus relaciones sexuales. Las causas pueden ser múltiples, pero vamos a centrar la atención en un problema concreto, las relaciones sexuales insatisfactorias.

Este es el caso de las parejas cuya relación sexual se limita a realizar el coito de forma rápida, mecánica y rutinaria, con el objeto de alcanzar el orgasmo (el hombre en mayor medida que la mujer). Debido a que la mujer, por su fisiología, tiene un ritmo sexual más lento que el del hombre, se hace difícil que ella pueda alcanzar el orgasmo, lo que le genera frustración.

A veces, la mujer finge el orgasmo para que el hombre acabe cuanto antes con algo que a ella le genera rechazo. Algunos hombres pueden, por egoísmo o desinformación, no preocuparse siquiera de procurar que la mujer obtenga satisfacción sexual. A menudo, la situación descrita va acompañada de una falta de muestras de afectividad como lo son los besos, las caricias, los gestos y las palabras de cariño. Esto último es mucho más perjudicial para la mujer, pues su sexualidad está basada en la sensualidad, el romanticismo y la fantasía, mientras que la del hombre tiene un marcado carácter genital.

El resultado de mantener este tipo de relaciones es la frustración e insatisfacción, especialmente de la mujer. A la larga, se resienten el bienestar personal y la relación de pareja. El caso inverso, es decir, en que es el hombre el insatisfecho en la relación sexual; es mucho menos frecuente.

Así, entonces entendemos que el tema de la satisfacción sexual en las relaciones sexuales de pareja son importantes y que debemos de trabajar y conocer ciertos aspectos que nos ayuden a llevar a cabo nuestras relaciones.

En primer lugar, comunicación. La mujer debe exponer a su pareja claramente las cosas, expresándole, con honestidad y claridad, sus sentimientos y cuáles son sus deseos, necesidades y expectativas. Es preciso, para avanzar en las soluciones, que ambas partes, al 50%, tomen conciencia de que quieren mejorar las cosas y que ello conllevará esfuerzo y tiempo. Se hace necesario que, fruto del trabajo en común, ambos se comprometan y pongan los medios para cambiar lo que a cada uno le corresponda. Es preciso tratar el asunto con tranquilidad, sin centrarse en las culpas de cada uno, sino más bien, en los hechos y en las posibles soluciones.

Será muy beneficioso, a largo plazo, fomentar la comunicación abierta y sincera entre la pareja. La satisfacción sexual se eleva a cumbres insospechadas cuando se ejecutan maniobras de avance y retroceso (Eichenlaub, 2006). Primero, se induce la estimulación y, después, tras una breve excitación, se concluye de una manera tentadora y provocativa.

En las sesiones de entrenamiento sexual de Masters y Johnson para ayudar a las parejas sexualmente inadaptadas a vencer sus dificultades, se pone un gran énfasis al hecho que la pareja debe establecer un “foco de sensualidad”, lo cual significa que debe aprender a pensar y sentir de modo sensual. Con ello, se enseña a cada cónyuge como usar, con un grado variable de delicadeza, sus manos y dedos para tocar, acariciar, masajear y manosear todas las partes del cuerpo de su compañero.

La finalidad no consiste solo en proporcionar las sensaciones eróticas más significativas y excitantes al compañero, sino también gozar con el placer sin fin al aumentar el erotismo;

“Este se incrementa al surgir una exploración táctil sin inhibiciones por toda la superficie cutánea de los contornos de un cuerpo perteneciente a un miembro del otro sexo” (Lehrman, 2006; Masters y Johnson, 2009, p.128).

RECOMENDACIONES

Comenzar con motivación, tener la actitud positiva frente a la relación. Dar afecto y sexualidad, para también recibirlos y disfrutar de una vida sexual sana.

Buscar la solución a cualquier tema con una comunicación equilibrada y positiva.

Confiar en nosotros mismos y en nuestra pareja, cuidar las necesidades propias y de nuestra pareja siempre respetando los puntos de vista del otro.

Ponerse en la situación del otro y ser comprensivo y sobre todo cooperar, compartir las tareas propias de la vida de pareja en todo momento.

En las relaciones se requiere de comunicar los sentimientos tanto positivos como negativos, solo que se debe tener cuidado en cuanto al tono de voz, los gestos y el ambiente en que se habla, ya que el contexto de la situación puede cambiar de manera importante el mensaje que se quiere dar.

No debemos vivir con miedo de expresar lo que realmente sentimos, aun siendo sentimientos negativos o no agradables, solo que es importante buscar soluciones a eso y por lo tanto cuidar el contexto en que se habla es sumamente importante.

Los gritos, las malas palabras, los insultos, las descalificaciones, las humillaciones, los gestos de desagrado, etc., son las razones por las cuales la comunicación se vuelve ineficaz y solo se llega a empeorar las cosas entre la pareja.

Para lograr una comunicación efectiva no podemos dejarnos llevar por el enojo, la ira y el descontrol de las emociones. Ya que en estas condiciones solo podemos transmitir lo negativo y jamás llegaremos a un entendimiento.

Debes considerar que la mayoría de los problemas que tienen las parejas están relacionados con la comunicación, ya sea porque la pareja no se comunica o porque lo hacen de una manera inadecuada.

CONCLUSIONES

El vínculo afectivo de la pareja, como entidad social y en sus relaciones diarias, está determinada por la educación sexual y la creatividad. Esta es diferente en cada contexto, sea religioso, económico o geográfico. El conocimiento del vínculo de la pareja en cada situación, permite establecernos áreas de aprendizaje que van a aumentar su eficacia y ampliar nuestro campo de acción. La consideración de los procesos sociales y educativos sobre los que se construye una relación, permite aclarar y enmarcar el proceso de avance que está siguiendo nuestros propios conocimientos y nuevas alternativas. Tener en cuenta las vertientes sociales de las relaciones interpersonales necesita una colaboración amplia entre las parejas que probablemente se ha iniciado ya, aunque hay que seguir avanzando en esta línea.

Las líneas de avance propuestas en esta tesina, dirigen el progreso de las relaciones hacia el cambio de conductas relacionadas con las emociones y la creatividad, que hasta ahora no ocupaban un lugar relevante entre sus objetivos. Para ello, se proponen acciones directas sobre elementos nuevos en las relaciones sexuales diarias, o centrarse en conductas arraigadas y asociadas a fuertes cambios y conductas tanto emocionales como sociales. Actuar sobre el componente más cercano al amor y la pasión supone la consideración de la mejora del intercambio sexual, no como resolución de problemas, sino como mejora y potenciación del componente pasional de la relación.

La importancia de potenciar el vínculo con la pareja cuando son conscientes de la importancia que tiene ésta para conseguir su propia satisfacción, se esfuerzan de manera eficaz en resolver los conflictos y continuar con la pareja, sin necesidad de intervenciones adicionales.

Para incrementar el compromiso es necesario que su proceso de creación esté compuesto de decisiones compartidas y conductas con el otro. Esto daría lugar a la creación de objetivos e intereses y haría más satisfactoria nuestra vida diaria. También motivaría al incremento de los esfuerzos para continuar juntos. Es importante señalar que el compromiso tiene mucho que ver con la presión social, que estamos en una época en la que se minimiza la importancia del sexo y de los esfuerzos que conlleva. Una faceta que va a tener mucho peso en la vida misma, tenemos que ver el sexo como algo que hay que disfrutar y no solo para fines de procreación.

La falta de comunicación es uno de los principales problemas que pueden surgir en las parejas y que incluso pueden llegar a destruir la mejor relación. Incluso la manera tan estresante en que vivimos en la actualidad nos impide tener una buena comunicación y el problema para la pareja es que la comunicación es un requisito indispensable para mantenerse unidos. Es importante luchar para mantener una buena intimidad en la pareja donde fluya la comunicación y se puede hacer un dialogo sin interrupciones ni ataduras.

Nunca dejes que el error más grande de la comunicación en pareja se apodere de tu relación, y ese error es pensar que el otro conoce o sabe de lo que tú necesitas, de cuáles son tus sentimientos, cuál es tu estado de ánimo y que sabe realmente qué hacer para que tu estés bien. El sobreentendido es la tumba del entendimiento de la pareja.

No esperes que tu pareja adivine lo que piensas, sientes o te sucede, dile lo que esperas o deseas y no juzgues o critiques si no es capaz de adivinarlo, ya que es tu pareja no un adivino Piensa que no lo hace adrede, tan sólo que no tiene capacidad de observación o sensibilidad para captar los pequeños detalles que hablan por sí solos. No culpes a tu pareja de lo que tú puedes decirle, esa es tu responsabilidad y recuerda que también es

cierto que no solo por decirlo se va a cumplir, hay muchas cosas que nuestra pareja no va a darnos, ya que es una persona diferente, con otra educación, otros valores, otros principios, pero al hablar se podrán aclarar las cosas y podrás saber qué esperar de tu relación, así que siempre saldrás ganando con la comunicación.

La vida como la llevamos ahora requiere de muchos esfuerzos; y el cansancio, la falta de tiempo es uno de los grandes enemigos de la comunicación, así que es necesario que la pareja tenga espacios para el diálogo, al igual que se planean los tiempos para ir a las fiestas familiares, a hacer los pagos de los servicios de la casa, para ir al súper, para llevar a los hijos a sus actividades, es igual de importante que la pareja cuente con espacios para la comunicación, y estos deben ser espacios muy claros y definidos, ya que es un componente necesario para mantener una sana relación; si no cuentas con el tiempo para hablar y escuchar a tu pareja; la relación se enfriará y surgirá un distanciamiento entre ambos. El amor hay que cuidarlo; y los momentos que se comparten con la pareja son muy importantes para que el amor crezca.

Tener una comunicación asertiva con nuestra pareja nos va a llevar a entender lo que nuestra pareja desea, a descubrir lo que nosotros deseamos, nos va a despertar la imaginación, nos va a abrir una nueva aventura para descubrir y aprender. Así podremos tener una relación sexual satisfactoria y una vida llena de nuevos conocimientos e ideas por compartir.

BIBLIOGRAFÍA.

Ajenjo, M., García, J., (2011). "Cambios en el uso del tiempo de las parejas ¿estamos en el camino hacia una mayor igualdad?", en Revista Internacional de Sociología, 72 (2), pp. 453-476.

Baron; R. Byrne; D. (2009). "Psicología Social". Madrid: McGraw Hill.

Barrera Bonilla, Guillermo "Creatividad".

Beck, A. T. (2008). Love is never enough. (Traducción española: Con el amor no basta. Ed. Paidós. 2010).

Bornstein, P.H. y Bornstein, M.T, (2009). Terapia de pareja. Enfoque conductual-sis - témico. Ed. Pirámide.

Buzan, T. (2008). El poder de la inteligencia creativa. Barcelona: Urano.

Cáceres, J. (2006). Manual de terapia de parejas e intervención en familias. Fundación Universidad Empresa.

Cáceres-Velásquez, A. (2007). Neuropsicología de la Sexualidad. Lima: Okura.

Careaga, G. (2008). Aproximaciones para el estudio de la Diversidad Sexual. Revista Sexología y Sociedad. (Nº 22) pp 20-25.

Carpio, C., Canales, C., Morales, G., Arroyo, R. y Silva, H. (2007). Inteligencia, creatividad y desarrollo psicológico. Acta Psicológica, 10 (2), 41-50.

Chacón, Y. (2005). Una revisión crítica del concepto de creatividad. Recuperado Julio, 12, 2011.

Cicerón. (2007). De la vejez, Editorial Bosh, Barcelona.

- Comas; D. (2003). "Trabajo, género, cultura". Barcelona: Icaria.
- Coria, C., (2004). Las negociaciones nuestras de cada día, Paidós, Buenos Aires.
- Coria, C., (2004). El amor no es como nos lo contaron... ni como lo inventamos, Paidós, Buenos Aires.
- Coria, C., (2008). "La sexuación del dinero: conflictos "subjetivos" en la masculinidad, en la feminidad y su repercusión en la vida cotidiana de mujeres y varones", en Congreso Internacional Sare 2007.
- Costa M. y Serrat, C. (2004). Terapia de parejas. Alianza Editorial.
- Ecología Activa Red (2013). "Sexualidad ilustrada en pdf. 21 libros para compartir conocimiento y sexualidad." Recuperado de: <http://descargas-eared.blogspot.mx/2013/02/sexualidad-ilustrada-en-pdf-21-libros.html>
- Emakunde, Vitoria-Gasteiz, Masculinidad y vida cotidiana, pp. 265-279.
- Erikson E. (2009). Sociedad y adolescencia, Editorial Siglo XXI. México D.F.
- Estrada, L. (2003). El ciclo vital de la familia, México: Grijalbo.
- Fast, J. y Berstein, M. (2008). Química Sexual. Madrid: Plaza y Janés.
- Finchman, F. D. y Osborne, L. N. (2011). Marital conflict and children: Retrospect and prospect. *Clinical Psychology Review*, 13, 75-88.
- Firestone, S., 2009, La dialéctica del sexo, Kairós, Barcelona.
- Gastron L. (2007). "Las Ciencias Sociales en el campo del envejecimiento", en Trujillo Z. y Col. Visión. Ed. McGraw Hill, Inter. México.

Gilmore: D. (2001). "Concepciones culturales de la masculinidad". Barcelona: Ediciones Paidós.

González Hernández, A. Castellanos Simons, B. "*Sexualidad y Género: Alternativa para su educación ante los retos del siglo XXI*", Editorial Científico-Técnico.

Goñi, A. (2000). Desarrollo de la creatividad. Madrid: EUNED.

Goyan J; Suárez J; Mccary S; Mccary J. (1999). "Sexualidad Humana". México D.F Editorial Manual Moderno. 163 AJAYU, 2008, Vol 6, Nº 2 Barrios, A. y Pinto, B.

Granados, M. (2001). Definición empírica de los factores de fluidez ideativa, originalidad y creatividad: relaciones con la personalidad. Tesis para optar por el título de Doctor en Psicología. Madrid: Universidad de Complutense.

Gray; J (2000). "Los varones son de Marte, las mujeres de Venus". México DF: Grupo Editorial Random House Monadadori, S.L.

IES, Ría del Carmen. (s.f.). "La sexualidad humana". Departamento de orientación Psicología. Recuperado de:
<http://almez.pntic.mec.es/~erug0000/orientacion/psicologia/Documentos/La%20sexualidad%20humana.pdf>

Instituto de la mujer, (2007). "La sexualidad desde tu práctica educativa", que encontrarás en las págs. 106-127 del *Cuaderno de Educación no sexista* nº 21

Jodelet, D. (2003). La representación social: fenómenos, conceptos y teoría. En: Psicología Social II. Moscovici, S. Barcelona: Paidós.

Lehr U. (2006). Psicología de la senectud, proceso y aprendizaje del envejecimiento, Editorial Herder, Barcelona.

López, R. (2009). Desarrollos conceptuales y operacionales acerca de la creatividad. Santiago de Chile: Universidad Central.

López, R. (2011). Breve historia del concepto de creatividad. *Perspectiva*, 9, 27-34.

Marina, J. A. (2009). Teoría de la inteligencia creadora. Barcelona: Anagrama.

Maslow, A. (2008). La personalidad creadora. Barcelona: Kairos.

Masters, W. H., V. E. Johnson y R. C. Kolodny. Sexo y amor humano. Editorial Gente Nueva. Farr, R. (1984). Las Representaciones Sociales. En: *Psicología Social II*. Moscovici, Serge. Compilador. Barcelona: Editorial Paidós.

Masters, W. H., V. E. Johnson. El vínculo del placer.

Masters, W. Jhonson, V. y Kolodny, R. (2009). "Sexualidad Humana". México D.F: Grijalbo.

Maturana, Humberto; Verden-Zöllner, Gerda; (1993). Amor y Juego, Fundamentos Olvidados de lo Humano, Ed.Instituto de Terapia Cognitiva, Stgo.

Mc Cary. (2004). Sexualidad Humana de Mc Cary. Manual Moderno. México D.F.

Moya, M. (2012). Atracción y relaciones interpersonales. En Huici, C.M; López Sáez, M. y Nouvilas Pallejá, E. (1997). *Psicología Social*. UNED.

Oosterhuis, Harry (20010) La ciencia médica y la modernización de la sexualidad. Anuario de sexología, 5, pp. 69-83.

Pichardo, J. I., (2009). Entender la diversidad familiar. Relaciones homosexuales y nuevos modelos de familia, Edicions Bellaterra, Barcelona.

Pinto; B. (2005). "Porque no se amarte de otra manera". La Paz: UCB.

Platón (1973). Ion o la poesía. En Platón. Diálogos. México D.F.: Porrúa. pp. 91-104.

Ramírez, M. (2010). Teorías implícitas de la creatividad y formación docente. Los significados de la creatividad en la Licenciatura de Educación Preescolar para el medio indígena, 1990: unidad 071 de la Universidad Pedagógica Nacional. Tesis para optar el título de Doctor en Psicología. Murcia: Universidad de Murcia.

Reik, T. (2006). "Diferencias emocionales entre los sexos". Buenos Aires Editorial Psicoteca.

Ríos; J. (2005). "Los ciclos vitales de la familia y de la pareja". Madrid: Editorial CCS.

Romo, M. (2001). Teorías implícitas y creatividad artística. Arte, Individuo y Sociedad, 10, 11-28.

Sager, C. (2006). "Contrato matrimonial y terapia de pareja". Buenos.Aires: Amorrortu.

Sánchez, E. (2005). Imaginación creativa y personalidad: estudio experimental sobre las relaciones de la creatividad y la introversión-extraversión. Revista Complutense de Educación, 1 (1), 121-135.

Sternberg, R. (2004). El triangulo del amor. Barcelona: Paidós.

Sternberg, R. (2002). La creatividad es una decisión (II). *Creatividad y Sociedad*, 2, 9-15.

Sternberg, R. y O'Hara, L. (2005). Creatividad e inteligencia. *Cuadernos de Información y Comunicación*, 10, 113-149.

Sternberg, R.. (2014) "Teoría Triangular del Amor". Madrid: Editorial Paidós.

Vázquez, M. (2000). Apuntes sobre creatividad: origen del término y su pervivencia. *Revista Latina de Comunicación Social*, 3 (25), 1-14.

Vecina, M. (2006). Creatividad. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 31-39.