

RELACIÓN AFECTIVA Y APEGO EN EL NOVIAZGO

Jokin de Irala (1), (2)
Alfonso Osorio (2)
Carlos Beltramo (2), (3)

(1) Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública
Universidad de Navarra

(2) Instituto Cultura y Sociedad (ICS)
Universidad de Navarra

(3) Departamento de Educación
Universidad de Navarra
Pamplona

Sumario: 1. La adolescencia. 1.1. *¿Qué es la adolescencia? ¿Qué es la pubertad?* 1.2. *¿Cómo puede un adolescente tener más seguridad en sí misma?* 2. Amistad, enamoramiento y amor. 2.1. *¿Cuáles son las características del amor?* 2.2. *¿Qué diferencias hay entre el enamoramiento y el amor?* 2.3. *¿Qué relación hay entre amistad y «salir con alguien»?* 3. Las relaciones sexuales. 3.1. *¿Es realista esperar al matrimonio para tener relaciones sexuales?* 3.2. *¿Por qué no tener relaciones sexuales si la pareja se quiere?* 4. *¿Por qué son especiales las relaciones sexuales?*

El concepto de apego, originalmente estudiado para definir las relaciones entre niños recién nacidos y sus padres, es definido como el «vínculo emocional que se crea entre un niño y otro individuo. El primer lazo del niño suele caracterizarse por gran interdependencia, intensos sentimientos mutuos y relaciones emocionales vitales. Incluye sentimientos de cercanía y afecto. Por supuesto, opera en ambas direcciones»¹. Sin embargo, con el paso del tiempo se ha visto cada vez más claramente que los elementos contenidos en esta definición pueden aplicarse perfectamente a las relaciones de pareja (novios y matrimonios).

En ayuda de este concepto viene la biología que nos dice que existen en el organismo del varón y de la mujer diferentes hormonas «del apego», también conocidas a veces como «pro-sociales». Algunas de estas hormonas son la oxitocina y la vasopresina –e incluso algunos han llegado a hablar de la prolactina– que son segregadas por el organismo con mayor intensidad durante el acto sexual. La aparición de estas hormonas se asocia con el surgimiento de una sensación de vinculación especial entre

1. CRAIG, G. J. – BAUCUM, D., *Desarrollo psicológico*, Pearson Educación, Naucalpan de Juárez México 2001, 79.

aquellos que mantienen esa relación. Los científicos la comparan con la que establece un niño con su madre y con su padre. No se puede hablar de un apego determinista pero sí de una fuerza real que afecta a la pareja.

Este tipo de apego tiene ciertas características a tener en cuenta y no siempre ayuda a un adecuado desarrollo de la relación de la pareja: de acuerdo a las circunstancias, la misma hormona podría ser un inconveniente. Y esta situación contextual del surgimiento de las hormonas coincide con el contexto de la relación sexual.

«La bioquímica del cuerpo en la relación sexual esta óptimamente diseñada para ser vivida en el contexto de una relación íntima y permanente»².

De este modo, si se ha construido un proyecto en común y existe un compromiso matrimonial, estas hormonas –y en general muchos aspectos de la biología de varones y mujeres– ayudan a consolidar ese vínculo de apego. Por el contrario, esta reacción fisiológica no ayuda a la pareja si se la pretende tomar como una referencia en el período de conocimiento mutuo, de «exploración» sobre la viabilidad de un proyecto. El problema es que la sensación de apego –muchas veces «deslumbrante»–, puede cegar a las parejas y restarles la objetividad necesaria para darse cuenta que no hay entre ellos una relación adecuada y las rupturas suelen doler más.

Ese apego psicológico y espiritual se trabaja mientras se madura el mutuo amor. Por ello la pareja debe desarrollar los elementos esenciales para amar: querer el bien del otro; donarse de manera total y duradera; adquirir un compromiso y una fidelidad acordes a ese amor; tener un adecuado conocimiento del otro; desarrollar la «fuerza de voluntad» y el autodomínio; saber compartir y hacerlo; tener una espiritualidad compartida; superar juntos las dificultades. Este repertorio de actitudes –y muchas otras que no mencionamos– son posibles si se cultiva una voluntad libre que solo puede crecer mediante la preparación no solo intelectual sino integral de la persona. Es donde cobra una gran importancia la educación afectivo sexual que, en la pubertad y la adolescencia, es una de las facetas más importantes de la formación del carácter.

El riesgo de no llevar adelante una educación de este tipo y con estas pretensiones pedagógicas es que los adolescentes sigan embarcándose en relaciones sexuales repetidas que una y otra vez contradicen la bioquími-

2. VADNEY, D., *The Two Become One: The Role of Oxytocin and Vasopression* <http://www.physiciansforlife.org/content/view/1492/27/> [Consultado el 11/14/2012].

ca y la vida, haciendo que los vínculos sean superficiales. El hedonismo produce en ellos una «ceguera» afectiva. La afectividad en este tipo de jóvenes no está integrada sino dominada por los impulsos y se impone en sus relaciones el escepticismo frente a cualquier compromiso de mayor entidad.

Es por ello que resulta tan importante contar con elementos de educación afectivo sexual para configurar esa preparación remota y mediata tanto en la acción de los padres como en la información que los mismos jóvenes reciben. Es en este contexto que el Proyecto de Educación de la Afectividad y la Sexualidad Humana (EASH) del Instituto Cultura y Sociedad (ICS) ha preparado la sección *Respuestas a un click* de la web www.educarhoy.org que ofrece a padres, otros educadores y jóvenes respuestas concisas a preguntas frecuentes sobre la educación afectivo-sexual³.

Los estudios que hemos realizado con más de 8000 jóvenes de diferentes países muestran que estos acuden a Internet y a sus amigos para informarse sobre sexualidad y afectividad, aunque a la vez afirman que preferirían hablar de ello con sus padres⁴. En ocasiones, los padres abandonan su deseo sincero de hablar de sexualidad con sus hijos porque no saben muy bien cómo hacerlo o simplemente no se atreven. Sin embargo, los padres deben saber que nunca lo harán peor que los amigos de sus hijos porque cuentan con una gran ventaja: conocen y aman a sus hijos; y, por tanto, son capaces de hablarles mejor de lo que muchas veces ellos mismos piensan⁵.

A continuación hemos seleccionado una serie de preguntas de esa sección que, agrupadas por temas, pueden dar elementos pedagógicos de cómo encarar esta preparación remota en el tema del amor y su desarrollo en la pareja de cara al matrimonio.

3. Proyecto Educación de la Afectividad y la Sexualidad Humana (EASH), Instituto Cultura y Sociedad (ICS), Universidad de Navarra, *Respuestas a un clic* <http://www.educarhoy.org/introduccion-para-padres/> [Consultado el 11/14/2012].

4. Cfr. CALATRAVA, M. – LÓPEZ DEL BURGO, C. – DE IRALA, J., *Factores de riesgo relacionados con la salud sexual en los jóvenes europeos*, Medicina Clínica 138, 12 (2012) 534-540; OSORIO, A., et al., *First Sexual Intercourse and Subsequent Regret in Three Developing Countries*, J.Adolesc. Health 50, 3 (2012) 271-278; DE IRALA, J., et al., *Mean Age of First Sex: Do They Know What We Mean?*, Arch.Sex.Behav. 40, 5 (2011) 853-855; DE IRALA, J., et al., *Relationships, love and sexuality: what the Filipino teens think and feel*, BMC Public Health 9 (2009).

5. Para más información cfr. DE IRALA ESTÉVEZ, J. y GÓMARA, I., *Nuestros hijos... quieren querer: pautas para una educación afectivo-sexual*, Universitas, Madrid 2012, 186.

1. LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es el período de la vida en el que una persona está más expuesta a los cambios, sobre todo físicos pero también de tipo psicológicos, que hacen que lo que prime sea la inestabilidad. De todos modos, durante esta etapa, las hormonas que luego intervendrán en la concreción del apego ya están circulando por el cuerpo. Todo esto explica por qué es en esta etapa en la que más hay que trabajar para ayudar al joven a postergar la experiencia sexual y encuadrarla en el contexto matrimonial con un asentimiento lo suficientemente maduro para asumir sus beneficios y sus desafíos. Conocer aspectos de la etapa adolescente es fundamental para enfocar este trabajo de preparación matrimonial.

1.1. *¿Qué es la adolescencia? ¿Qué es la pubertad?*

La adolescencia es un período de la vida que incluye la transición entre la niñez y la adultez y suele durar por lo menos 10 años. Las edades de inicio y final varían de persona a persona pero se puede decir que comienza con la pubertad y termina cuando se convierten en adultos (aproximadamente a los 18 años).

La pubertad es el período durante la adolescencia en el que el cuerpo empieza a cambiar de la niñez a la persona adulta. En el cuerpo, los ovarios de las chicas entre 9 y 13 años y los testículos de los chicos entre 10 y 14 años, empiezan a producir unas sustancias llamadas hormonas que serán responsables de estos cambios.

Durante la pubertad tanto los niños como las niñas incrementan su peso corporal y crecen de estatura. El vello empieza a desarrollarse en la zona púbica, en las axilas y también en las piernas. Los músculos aumentan de tamaño y las cuerdas vocales se fortalecen. La voz del niño se hace más grave y la voz de la niña se hace más suave.

El adolescente debe saber que durante este tiempo es físicamente posible tener relaciones sexuales y que se produzca un embarazo aunque no se considera que en la adolescencia se esté preparado para asumir todas las responsabilidades que la actividad sexual conlleva. Por ello, las relaciones sexuales no son aconsejables en este período de la vida.

La pubertad es una ocasión ideal para empezar a tener estilos de vida saludables practicando deportes, cuidando la higiene personal diaria, la

dieta sana y evitando consumos nocivos de drogas (tabaco, alcohol, marihuana, etc.) que perjudican el desarrollo adecuado de un adolescente.

También debe saber que el aumento de la producción de hormonas pueden incrementar las sensaciones de cansancio, desánimo y negatividad pero, al mismo tiempo, él puede controlar y superar estos estados de ánimo. Lo importante es que mantenga los canales de comunicación abiertos con sus padres (aunque a veces no sea sencillo), con los profesores, con un consejero y con las personas que le aprecian.

1.2. *¿Cómo puede un adolescente tener más seguridad en sí mismo/a?*

En la adolescencia es fácil sentirse marginado cuando no se comparten los mismos criterios, hábitos, diversiones o formas de actuar que el resto del grupo.

Esto, a veces, lleva a actuar con falta de libertad, produce una sensación de inseguridad. Por eso es importante el desarrollo de lo que se conoce como «habilidades sociales» que le permitan al adolescente superar la presión que pueden ejercer sobre sus decisiones los medios de comunicación, el grupo de amistades o los estereotipos sociales.

Una habilidad social que ayuda a fomentar la libertad personal, la propia identidad y la autoestima es la asertividad. La asertividad es la capacidad de expresar y argumentar de forma clara y respetuosa lo que se siente, piensa o cree, siendo capaz de mantener los propios puntos de vista a no ser que nuevas razones, no consideradas anteriormente, lleven la persona a cambiar de postura. El desarrollar esta habilidad ayudará a un adolescente a tener mayor seguridad en sí mismo/a y a tomar decisiones sin que se las impongan otros.

Por ejemplo, es importante que los jóvenes aprendan a decir «no» a tener relaciones sexuales sin que por eso tengan que dejar de formar parte del grupo. De hecho, la mayoría de los jóvenes dice «no»: no se dejan engañar ni presionar respecto a la actividad sexual. Si la presión del grupo les parece demasiado fuerte conviene que se planteen si merece la pena sacrificar los valores personales para estar en el grupo o simplemente cambiar a un grupo que les respete y les deje tomar decisiones con libertad. En el momento puede parecer que no, pero usualmente los adolescentes que salen de un grupo por ser asertivos suelen conseguir rápidamente un grupo mejor.

Además de la asertividad hay otras habilidades de comunicación y de toma de decisiones inteligentes que contribuyen a mejorar la gestión de las relaciones con los demás. Es bueno que el adolescente las conozca y las desarrolle, así evitará hacer daño a otros y que otros le dañen a él. Adquiriendo estas actitudes y habilidades sociales se va alcanzando la madurez personal que le capacita para llegar al amor sólido que todo ser humano anhela.

2. AMISTAD, ENAMORAMIENTO Y AMOR

El fenómeno del amor y todo lo que le rodea suele ser motivo de dudas tanto por parte de los adolescentes como, incluso, de los adultos. Muchas veces se exploran caminos equívocos o se defienden posiciones poco convenientes porque no se tiene una idea clara de lo que es la persona y cómo se explica el amor de pareja a partir de esa concepción antropológica. Revisar algunos de estos puntos ayuda a clarificar y ver las diferencias en un mundo, el del amor, rico en matices pero que necesita ser puntualizado.

2.1. *¿Cuáles son las características del amor?*

El amor es un fenómeno que abarca a toda la persona. Esto significa, primero, que no quedan fuera de él ni la atracción ni los sentimientos, pero el amor es mucho más que eso. Quien se queda solo en la atracción física o en los sentimientos en realidad no llega al amor.

Amar es considerar de manera completa a la otra persona, apreciarla, cuidarla, estar pendiente de ella, alegrarse en sus alegrías y compartir sus tristezas para disminuirlas. Al que ama le gusta ayudar al otro y recibir ayuda de esa persona. Amar es conocer de una manera realista a la otra persona sin idealizarla, aceptándola como es y procurando ayudarla a mejorar. Pero también amar es darse a conocer, abrir la propia interioridad y compartirla con toda la sinceridad de la que seamos capaces.

La solidaridad es parte del amor, así como la sinceridad, la justicia, el sacrificio pero también la recompensa, el respeto, el interés mutuo, la paciencia. Perdonar y saber pedir perdón también es parte de saber amar. Como dice Yepes Stock: «El amor hace que la vida valga la pena».

Todas las características mencionadas son razones que ayudan a alcanzar un compromiso estable. El compromiso es una decisión madurada en el tiempo que potencia el amor.

La clave para llegar al amor es que hay que guiarse también por la voluntad, que es una de las facultades más altas del ser humano. En el amor completo, el conocimiento y la voluntad siempre van juntas.

El conocimiento proporciona a la persona los elementos de juicio necesarios para distinguir las etapas del amor y le permite tomar las decisiones acertadas en cada momento, evitando ser manipulado/a o actuar bajo falsas imágenes del amor.

La voluntad ayuda a dirigir los propios sentimientos y afectos, los pensamientos y las acciones. Con ella la persona es capaz de mantenerse en la decisión tomada, sin actuar bajo presiones que le puedan perjudicar. En el camino del amor saber esperar es una de las principales virtudes que garantiza los mejores resultados en el presente y en el futuro.

El conocimiento y la voluntad enseñan a respetar a las personas, su intimidad y su dignidad. El adolescente puede entender fácilmente que hay conductas que es mejor que evite, en beneficio propio y en el de los demás. Además, ejercitando la voluntad en el tiempo, también consolidará los cimientos que le permitirán ir alcanzando la madurez física y psicológica necesaria para amar de verdad.

2.2. *¿Qué diferencias hay entre el enamoramiento y el amor?*

Para llegar al amor es preciso pasar por diferentes etapas. La primera etapa es la atracción. Realmente no se conoce a la otra persona y lo que manda es lo que se ve por fuera es decir, la apariencia física. Se trata de un impulso, que no es necesariamente voluntario. Con frecuencia distrae el nivel de atención de la persona hacia otras cosas o provoca que el sujeto se comporte con nerviosismo si la persona que es objeto de su atracción le dirige la palabra.

De la atracción se puede pasar al enamoramiento. Ya no es sólo un impulso sino que interviene el nivel afectivo: el enamoramiento es un sentimiento. Es cierto que se conoce un poco mejor a la otra persona y ya no se trata sólo de la apariencia física, pero se le tiene idealizada. Sólo se tienen en cuenta las cosas positivas. Puede uno sentirse muy bien con esa persona, pero todavía no se trata de un amor completo.

El amor está un poco más allá. No deja fuera a la atracción, el romanticismo, la idealización y todas las sensaciones bonitas, pero no se basa principalmente en ellas. Al amor se llega por la vía de la amistad, del conocimiento real de la otra persona. En el amor hay respeto, compromiso, ganas de compartir, capacidad de perdonar y pedir perdón. En el amor se está con el otro o la otra en las buenas y en las malas.

Si una persona causa atracción porque «es muy guapo/a» y al tratarla la persona se va enamorando de ella, puede que se esté iniciando el camino del amor completo. Puede que ellos empiecen a salir, aunque es importante no perder el contacto con los amigos y seguir haciendo planes todos juntos. El enamorado pensará mucho en la otra persona y eso se manifestará en numerosos detalles de atención. Las expresiones de amor, además de verbales como «te quiero», «me gustaría no perderte», se reflejarán en besos y caricias que expresan sentimientos guiados por el respeto mutuo. Si después de un tiempo, la persona ve que crece el amor notará que aumenta también la necesidad de un compromiso mayor. Habrá llegado el momento de confirmar y sellar ese amor con el matrimonio.

Ya en esta fase posterior al compromiso se da una confianza y entrega total y exclusiva que ambos quieren que sea para siempre. Los gestos del amor incluyen la completa unión corporal y espiritual: tanto la ternura de todos los días como la relación sexual tendrán su mejor lugar en el matrimonio. El compromiso y la entrega se mantendrán en el tiempo, superando las dificultades inherentes a la vida en común. Con una buena dosis de paciencia, buen humor y sabiendo perdonar y pedir perdón. Es un proceso que trasciende a uno mismo y a la pareja, abriéndose a los demás: hijos, familia y sociedad.

Es importante que el adolescente no confunda una atracción inicial con el amor de su vida. Por eso debe ser prudente frente a sus impulsos y sus sentimientos para poder ofrecer su sexualidad cuando pueda de verdad entregarla a alguien que compartirá con él o con ella su vida. Deben evitar decidir salir con alguien solamente porque «les atrae», buscando conocer un poco más a esa persona y sabiendo que con paciencia, se equivocarán menos. Tampoco deben creer que quien sale con ellos o ellas es «el amor de su vida». Eso lo irá descubriendo el o la joven con el paso del tiempo. Es bueno que se pongan en la siguiente situación: si él o ella son el amor de sus vidas, lo seguirán siendo aunque pase el tiempo; pero si no lo son tomarse las cosas con calma ayudará a no tirarse a la piscina sin agua.

2.3. *¿Qué relación hay entre amistad y «salir con alguien»?*

La amistad es una manera de amar al prójimo que sobre todo se caracteriza por ser desinteresada y no exclusiva. Una persona puede tener varios amigos/as «de verdad» con quienes, por ejemplo, siente la necesidad de estar en los momentos difíciles y en los felices. Lo habitual es tener pocos amigos «de verdad».

«Salir con alguien en pareja» tiene muchos aspectos en común con la amistad, pero es una situación diferente en la que ya hay un mayor grado de exclusividad.

A veces un chico y una chica empiezan a salir «como pareja» cuando sienten un cierto grado de atracción física o cuando se «enamoran». Otras veces, ese chico y esa chica ya son amigos y con el tiempo viene la atracción física y el enamoramiento que los lleva a salir juntos como pareja.

En el primer caso la pareja suele guiarse solo por la atracción inicial que sienten para tomar la decisión de salir juntos en pareja. Sería un inconveniente basar toda la relación en esas sensaciones iniciales y no construir juntos una verdadera amistad. Las sensaciones pasan y el conocimiento mutuo que queda puede acabar siendo superficial. Pero si el chico y la chica se dedican a cultivar una verdadera amistad, este esfuerzo suele tener su recompensa en que, más allá del enamoramiento y la atracción, puede surgir una relación muy enriquecedora y quizás el amor futuro.

En el segundo caso la pareja tiene una ventaja: la amistad previa es un valor que puede facilitar las cosas porque el chico y la chica parten de un conocimiento mutuo previo. Gran parte de la tarea de «salir juntos en pareja» será aumentar esa amistad y ver si también puede crecer entre ellos el amor futuro.

En ambas situaciones, puede pasarse de la atracción al enamoramiento e ir madurando hasta un amor que conduzca a un compromiso sólido: el matrimonio.

Es bueno pensar qué muestras de cariño, qué planes juntos, qué actividades ayudan a acrecentar la amistad en la pareja para construir juntos un futuro, y cuáles la hacen más difícil. Las relaciones sexuales, por ejemplo, son tan importantes que ni la amistad ni el hecho de «salir con alguien» son vínculos suficientes para tenerlas. La actividad sexual puede terminar por empeorar (muchas veces de manera inesperada) aspectos importantes de la amistad o confundir a la pareja respecto a lo que quiere o lo que es mejor hacer.

3. LAS RELACIONES SEXUALES

Las relaciones sexuales, su momento, sus características, son temas que hoy en día sufren ataques de una cultura que parece quererlas banalizar a cualquier precio. Entrar en precisiones en este terreno siempre es provechoso para facilitar un poco el camino a los jóvenes y que descubran la verdadera naturaleza donativa de la sexualidad y las reglas propias que esa naturaleza le da a conocer al hombre para constituir la en fuente legítima de apego y no en origen de frustraciones.

3.1. *¿Es realista esperar al matrimonio para tener relaciones sexuales?*

Sí lo es. Además es muy saludable para preparar un matrimonio con un amor fuerte y comprometido que sea un camino para ser feliz. Al mismo tiempo podemos decir que es un gran desafío que está al alcance de todo joven que quiera iniciar de la mejor manera su vida sexual. A pesar de que el ambiente no lo pone fácil, esperar al matrimonio para tener relaciones sexuales es una gran oportunidad para crecer. Para poder aprovechar esa oportunidad, un adolescente necesita:

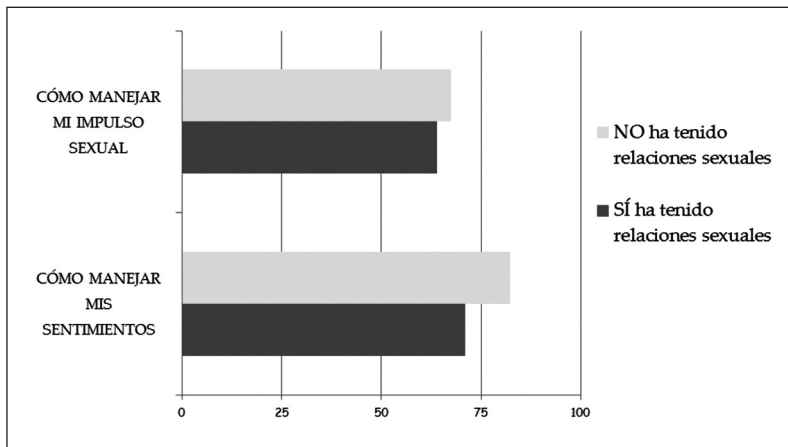
- *Leer e informarse sobre el sentido del amor y la sexualidad.* Que pueda descubrir que aprender a ser dueño/a de su sexualidad es la mejor opción para él o ella y para el amor que puede crecer en el momento de iniciar una relación de noviazgo. Es aconsejable que lea libros como *El Valor de la Espera*⁶.
- *Fortalecer su voluntad.* Querer ser dueño/a de su sexualidad aumentará su vitalidad y capacidad para llevar a cabo grandes proyectos. Si el o la joven realiza pequeños sacrificios diarios se irá haciendo cada vez más capaz de hacer «lo que quiere», aunque le cueste, y le permitirá dejarse llevar menos por lo que «le apetece» (que suele ser lo fácil pero tiene menos valor).
- *Aprender a manejar el impulso sexual.* A veces, determinadas imágenes o conversaciones son el estímulo que produce un impulso o deseo sexual. Ninguna persona puede esperar ser dueño/a de su sexualidad si se deja llevar por esos estímulos. Determinados contenidos de tipo erótico o pornográfico buscan descontrolar los impulsos de

6. DE IRALA ESTEVEZ, J., *El valor de la espera*, Palabra, Madrid 2012, 78.

quien los ve con el fin de producirle una excitación sexual que le «enganche». De ese modo, la industria de la pornografía y el sexo consigue ganar dinero «a expensas» de esa persona. Si un o una joven evita esas imágenes podrá evitar que el impulso sexual le domine. Otras veces el estímulo puede provenir del interior de la persona, de su imaginación o memoria. En estos casos, se puede intentar distraer la propia mente cambiando de actividad.

- Hay que recordarle a los adolescentes que es más fácil controlar este impulso durante su fase inicial, cuando aún no es tan fuerte. Un deseo sexual descontrolado podría llevar a cualquiera a la masturbación compulsiva o a una relación sexual imprevista de la cual luego se suele arrepentir.

% de adolescentes que dicen que les gustaría saber más sobre...



- *Aprovechar el tiempo y estudiar y/o trabajar.* La virtud de la laboriosidad capacita a los y las adolescentes para esforzarse por conseguir sus objetivos. El aburrimiento suele ir ligado a la pereza y ésta, a su vez, a la pérdida de un valioso tiempo que puede aprovechar para forjarse un futuro mejor. Los y las adolescentes deben aprender a divertirse saludablemente en su tiempo libre, a realizar actividades de voluntariado, artísticas y culturales o practicar un deporte. Todas ellas son actividades muy beneficiosas para su formación como persona y favorecen su proyección social y profesional aumentando lo que pueden ofrecer a su pareja para ser felices juntos. Esta labo-

riosidad, como por ejemplo realizar tareas de voluntariado, ayuda a manejar la impulsividad.

- *Ser generoso con los demás.* Ser atento/a con los demás va preparando el corazón de los y las adolescentes para afrontar un compromiso de amor, ya sea en el matrimonio o en el celibato por motivos religiosos.

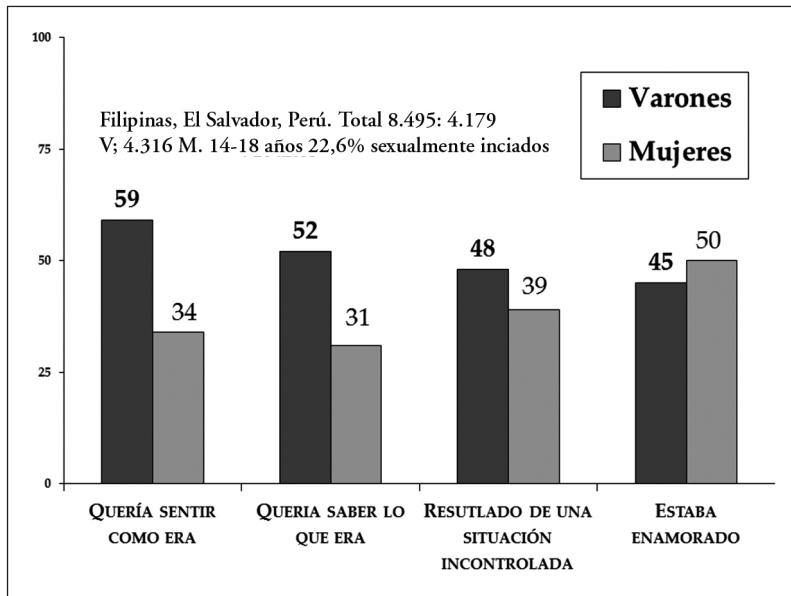
3.2. *¿Por qué no tener relaciones sexuales si la pareja se quiere?*

Entregar la propia sexualidad a la persona amada es una de las entregas más personales y bellas que puede realizar un ser humano. Cualquier persona quiere acertar en su decisión de a quién se entrega y que esa persona sea quien realmente ha decidido seriamente compartir su vida con él o ella con todo lo que eso implica.

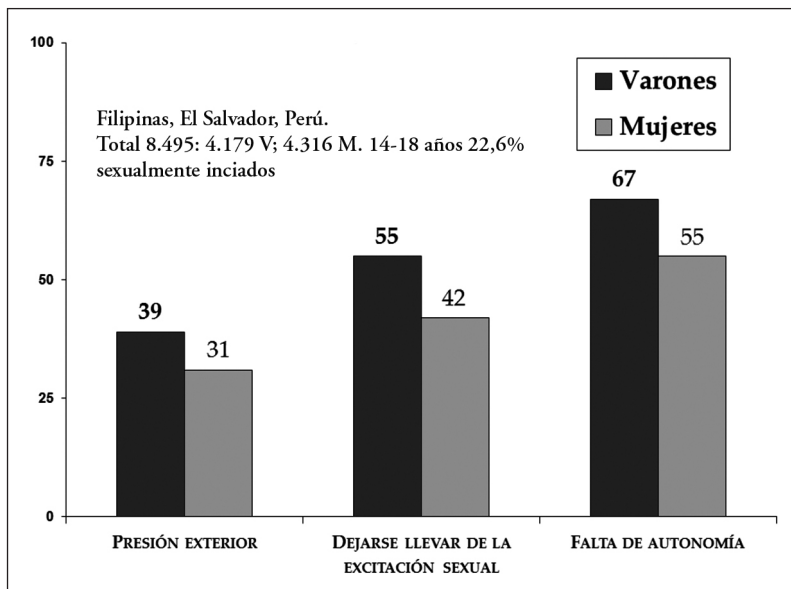
Al informarse sobre las diferencias que hay entre «deseo», «atracción», «enamoramiento» y el «amor», el o la adolescente verá que no significan lo mismo. Por ejemplo, se puede creer equivocadamente que alguien es «el amor de mi vida» porque la atracción que se siente y el impulso y deseo de estar con esa persona, de conocerla mejor, son fuertes. Por otro lado el enamoramiento, aunque implica un conocimiento mutuo un poco mayor, sigue siendo una fase muy inicial del amor que se caracteriza por no tener mucha objetividad al valorar a la otra persona. En los dos casos un joven o una joven pueden querer –ya sea por deseo o por sentimiento– tener relaciones sexuales con esa persona. Pero tienen que saber que si lo hacen aumentan las posibilidades de que después de entregarse se den cuenta de que se han equivocado. Desear hacerlo o sentir «algo» por una persona suelen ser malas guías para tomar una decisión tan importante. La pornografía, la masturbación, etc.

Para acertar es necesario que los y las adolescentes reflexionen sobre el significado del «amor» en toda regla. El amor busca la totalidad («quiero darte todo lo que es mío»), la exclusividad («solo quiero entregarme a ti»), busca durar para siempre («quiero estar contigo el resto de mi vida») y busca fundar una familia («es tan grande que juntos amaremos a otras personas»). Resulta evidente que para cumplir estas condiciones no basta con «sentir» que se quiere a una persona. Se debe tener paciencia para poder construir un proyecto de vida con el que merezca la pena comprometerse. Una vez alcanzada esta meta, se podrá valorar con más objetividad si el compromiso con esa persona es viable y después de establecido dicho compromiso mutuo, entregarse por completo. Este ha sido siempre uno de los sentidos del matrimonio.

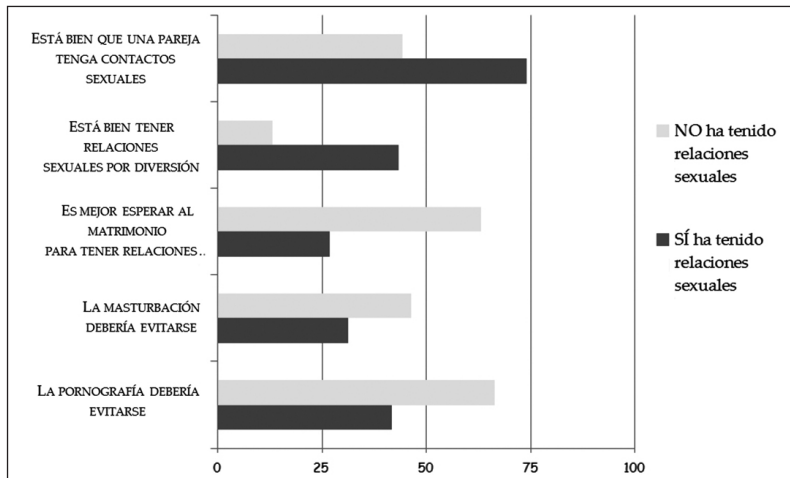
Primera relación sexual



Primera relación sexual



% de adolescentes que están de acuerdo con estas afirmaciones



El y la adolescente debe comprender que salir con alguien que les atrae, de quien se enamoran, tiene el objetivo de que la pareja se conozca mutuamente, de ver con paciencia si pueden construir un proyecto de vida juntos. La relación sexual, la entrega total de la propia persona, será más segura cuando se pueda asumir el compromiso total ante un proyecto de vida. Solo quien comprende esto puede mantenerse más fiel a sus principios.

4. ¿POR QUÉ SON ESPECIALES LAS RELACIONES SEXUALES?

Para entender la sexualidad humana tenemos que entender lo que somos: cada ser humano es una unidad donde lo físico, lo psicológico-afectivo y lo espiritual-racional están inseparablemente unidos. Esto quiere decir que entregarse y recibir sexualmente a una persona es siempre y necesariamente un gesto que va más allá de lo físico. Se quiera o no, intervienen también lo psicológico y lo espiritual/racional.

La relación sexual entre un hombre y una mujer es una de las más íntimas que puede haber entre dos personas. No es equiparable a una caricia, a un beso o a contarle un secreto a un amigo. Aunque todo esto también tenga que ver con la intimidad, la relación sexual es mucho más.

Cuando un hombre y una mujer tienen una relación sexual, se crea entre ellos un «lazo» emocional. Esto sucede aunque no deseen crear ese

vínculo o aunque la relación sea «fugaz». Las hormonas liberadas durante la relación sexual favorecen fuertemente (e inconscientemente) ese lazo. Esto puede ser un inconveniente si la pareja necesita tomar decisiones sobre la pertinencia de seguir o no juntos. Salir con alguien que atrae, de quien una persona se siente enamorada, tiene el objetivo de conocerse mutuamente, de ver con paciencia si pueden construir un proyecto de vida juntos. Las relaciones sexuales durante este periodo no favorecen la solidez del compromiso ni facilitan que se llegue al amor definitivo.

No dar al sexo la importancia que tiene y pensar que es un gesto más en la relación con otra persona («es solo sexo»), tiene consecuencias negativas en el terreno afectivo. Por ejemplo, cuantos más lazos se hayan ido creando a lo largo del tiempo, más superficiales se van volviendo esos lazos: más difícil se hace, en el futuro, crear un lazo profundo y duradero con otra persona, por lo que uno puede llegar a sentirse emocionalmente insatisfecho.

La entrega total de la propia persona en una relación sexual será auténtica, unirá aún más a la pareja, cuando cada uno pueda asumir el compromiso total ante un proyecto de vida, es decir, en el matrimonio. La unión física, el lazo emocional y la entrega personal se retroalimentarán entonces en un solo acto de amor (aquí cobra todo su sentido la expresión «hacer el amor»).

BIBLIOGRAFÍA

- CALATRAVA, M. – LÓPEZ-DEL BURGO, C. – DE IRALA, J., *Factores de riesgo relacionados con la salud sexual en los jóvenes europeos*, Medicina Clínica vol. 138, no. 12 (2012) 534-540.
- CRAIG, G. J. – BAUCUM, D., *Desarrollo psicológico*, Pearson Educación, Naucaupan de Juárez México 2001.
- DE IRALA ESTEVEZ, J., *El valor de la espera*, Palabra, Madrid 2012.
- DE IRALA ESTÉVEZ, J. – GÓMARA, I., *Nuestros hijos... quieren querer: pautas para una educación afectivo-sexual*, Universitas, Madrid 2012.
- DE IRALA, J., et al., *Mean Age of First Sex: Do They Know What We Mean?*, Archives of Sexual Behavior vol. 40, no. 5 (2011) 853-855.
- DE IRALA, J., et al., *Relationships, love and sexuality: what the Filipino teens think and feel*, BMC PUBLIC HEALTH, vol. 9, 2009.

OSORIO, A., et al., *First Sexual Intercourse and Subsequent Regret in Three Developing Countries*, *The Journal of adolescent health* : official publication of the Society for Adolescent Medicine vol. 50, no. 3 (2012) 271-278.

PROYECTO EDUCACIÓN DE LA AFECTIVIDAD Y LA SEXUALIDAD HUMANA (EASH), Instituto Cultura y Sociedad (ICS), Universidad de Navarra: *Respuestas a un clic*, Available from:

<http://www.educarhoy.org/introduccion-para-padres> (Consultada el 11/14/2012).

VADNEY, D., *The Two Become One: The Role of Oxytocin and Vasopression*. Available from:

<http://www.physiciansforlife.org/content/view/1492/27/> (Consultada el 11/14/2012).