

# ORIENTACIONES PSICOAFECTIVAS EN EL CAMPO DEL AMOR Y LA SEXUALIDAD

Curso para educadores  
Dr. Fernando Trullols- Barcelona 2016

La adolescencia es una larga etapa de maduración psicosexual, que puede durar de los 12 años a los 19-21 años en mujeres y hasta los 29 en los hombres, siendo destacable ese retraso importante de la maduración psicoafectiva en algunos varones. La adolescencia se produce tras la explosión hormonal, causante del cambio físico (la aparición de los caracteres sexuales secundarios), pero que no se acompañan de una rápida madurez psicológica.

En esta etapa de maduración clásica aparece la tipificación del atractivo, la etapa primera de la adolescencia. El/ella descubre en la otra persona de diferente sexo unas características que le son atractivas, para por último aparecer la concreción del atractivo. Ya es una persona concreta la que despierta la emoción, el enamoramiento.

## ENAMORAMIENTO

Para ayudar en la orientación psicoafectiva es importante entender una serie de circunstancias que nuestras adolescentes van a vivir. La primera y destacable es el enamoramiento. Entender esta vivencia les ayudará mucho en su desarrollo equilibrado. Enamorarse es una emoción, es decir una respuesta del sistema nervioso central a un estímulo externo/interno (la imaginación y la memoria), y que no entra en la esfera de la libertad.

Se produce una Donación por encantamiento (es un feliz engaño)

- El/ ella se siente totalmente entregado, capaz de grandes cosas
- Es fruto de la atracción, de las cualidades de la otra persona
- Es un sentimiento programático, de expectativas de futuro
- Es una pasión (lo que a uno le pasa, causa de un instante)
- **Vemos con los sentidos**

Deben aceptar que esta etapa previa al amor, es muy impactante, pero no es la definitiva.

## AMOR

- El amor es un acto de la voluntad, en el que también participa la inteligencia, y entra en las esferas de la libertad.
- Es una Donación asumida voluntariamente.
- Se hace uno/a totalmente entregado, se vive esa entrega en cosas pequeñas.
- Es fruto de una decisión libre y voluntaria, se quieren los defectos de la otra persona, ya que son inseparables de ella misma.
- Se asumen voluntariamente las dificultades, el cumplimiento de las promesas y compromisos, lo cual requiere fortaleza.
- Es una vivencia (lo que hace, para toda la vida)
- **Vemos con los ojos del corazón.**

## DIFERENCIA CHICA/CHICO

Sin ser un determinismo encasillado, si hay unas diferencias entre chica y chico, con todas las salvedades individuales. Para simplificar de forma didáctica exponemos a continuación lo que es bueno que conozcan, para permitir orientarse en este momento de su vida.

- La joven es más precoz 1-1,5 años antes, más rápida, más profunda, más sensible, más sexualizada.
- El joven más tardío, más lento más superficial más visual, más genital.
- El varón es más visual por lo cual hay que enseñarles que es el pudor. Vestir con elegancia y guardar de su intimidad personal es importante, ya que el pudor es el sentimiento de dicha

guarda. No es moralidad, es antropología. Se trata de evitar que ellos confundan lo que ven con lo que son: personas corporales. Al chico generalmente le cuesta ver la afectividad, y solo ve la sensualidad.

Es importante asumir las diferencias y la complementariedad, son dos objetivos claros de esta etapa de la evolución psicofísico-afectiva, que favorecerá la igualdad entre hombres y mujeres, fundamental para la convivencia de adultos.

### **IDEAS PRÁCTICAS**

Debemos educar sentimientos que son las emociones conscientes. Hay que hacerlo a través de educar en el esfuerzo. Vale la pena, el problema no está en lo que hacemos sino porque lo hacemos. V. Frankl nos habla de este tema en su libro "El hombre en busca del sentido"

Tenemos que educar las individualidades, recordando lo anteriormente expuesto.

- El niño más tardío, con una afectividad muy visual y por lo tanto epidérmica, poco elaborada. Semejante al padre en muchos sentidos.
- La niña es más precoz, con una afectividad predominante verbal, por lo tanto, más elaborada, más semejante a la madre.

Combatir el lenguaje pervertido: en la edad de ebullición hormonal, debemos continuar diciendo la verdad y la realidad de la sexualidad humana. Se trata de hacerles comprensible la unión antropológica entre el amor y la sexualidad, lo cual requiere explicar claramente la corporalidad personal, y la persona corporal.

Se trata en resumen de hacer pensar, para que comparen, decidan; que sean responsables, que comprendan que se vive como se piensa o se acaba pensando cómo se vive, Que se ilusionen con la vida matrimonial.

### **PROYECTO COMÚN A TODOS LOS ADOLESCENTES**

1. No es lo mismo sentir que consentir, con nuestros sentidos internos y externos en funcionamiento, no podemos, ni debemos dejar de sentir, otro tema es darle vueltas a lo experimentado, el consentir.
2. No confundir las relaciones íntimas con relaciones sin importancia. Es una relación que debe ser intercorporal e interpersonal a la vez, para ser verdaderamente humana.
3. Es una realidad universal el que las primeras relaciones sean de calidad, también es una realidad universal que el amor tiene importancia, en estas relaciones.
4. Ellos/ ellas deben aceptar que la espera les permita madurar. Que, aunque el cuerpo les hace sentir que están completos, ésa no es la realidad. En la etapa del crecimiento, como en todas las demás, sólo puede darse lo que se tiene, y les falta la madurez, que permitiría la verdadera entrega total.

Por lo tanto, esta etapa es desconcertante, con la desarmonía entre el crecimiento físico y el psicológico, en que las sensaciones sexuales inundan. Es con gran probabilidad la peor etapa para la entrega total a otra persona. Reflexionando con el pensamiento de Schopenhauer "el amor sería una trampa que la naturaleza nos pone, para que no desaparezca la especie", objetivamos como estamos inmersos en una cultura desorientada, con referencias al animal superior, sin referencias al diseño personal, que nosotros sólo administramos.

Vamos a ver una serie de situaciones comunes y que debemos conocer para evitarlas o por lo menos minimizarlas.

- La sexualidad sin amor
- La sexualidad sin compromiso real
- Las relaciones extramatrimoniales, y el valor de la espera.

### **SEXUALIDAD SIN AMOR**

La situación actual empuja a las relaciones precoces, hay que darles argumentos para que aprendan a decir no. En este tipo de relaciones se produce una banalización, y no hay la posibilidad de un encuentro personal, sólo intercorporal, Sin ser conscientes de ello se produce un desprecio por el otro lo consideramos inconscientemente, como un "objeto", nos pertenece y lo podemos usar.

En este tipo de relaciones, con gran frecuencia, se acaba en una decepción personal. La confusión entre el deseo y el amor, hace innecesaria la ternura, imprescindible para un acercamiento progresivo. Los adolescentes se saltan etapas y se pierde el ritmo de maduración adecuado.

Es frecuente una promiscuidad alta ya que la búsqueda del placer, sin cesar, conduce a nuevas experiencias. Las relaciones, aunque sean sin profundizar, crean un vínculo inesperado, entre la pareja lo cual les ha disminuir la libertad para tomar decisiones de futuro; es un condicionante no buscado, ni esperado.

Este tipo de relación se basa que siempre es por amor. Estudios sociológicos demuestran que la curiosidad provoca en un 45% de los casos el inicio de las relaciones, que otro 65% ha sido por no controlarse, que el arrebató es el causante en un 17%, que planificado por ambos sólo es un 7%, para por último el amor sólo es el causante en el 5%.

### **SEXUALIDAD SIN COMPROMISO REAL**

Esta otra relación, más frecuente que la anterior, provoca un conocimiento superficial y acelerado, impidiendo un conocimiento sosegado, se olvidan sin querer lo esencial de la relación, que es conocerse-conocernos. Hay una cierta inseguridad, de cara al futuro, por falta de compromiso real. La cohabitación que sustituye al matrimonio, como primera convivencia en bastantes parejas, se hace por varios motivos: buscar beneficios con menos problemas, compartir gastos, intentar conocerse para valorar a la otra persona a través de la convivencia.

Una búsqueda en internet nos permite objetivar que este tipo de relación es un predictor de fracaso por varios motivos tales como, bajo nivel de compromiso y menor hábito de libre dependencia, con el agravante de que no se aprenden las técnicas resolución de problemas.

### **RELACIONES EXTRAMATRIMONIALES**

Este tema debe ser tratado con las chicas con el fin de hacerlas reflexionar sobre las llamadas relaciones "prematrimoniales", mal llamadas así, ya que las relaciones son matrimoniales o extramatrimoniales, porque si no existe el vínculo del matrimonio no hay compromiso. La única realidad en ese momento es el enamoramiento, que todavía no se ha transformado en amor voluntario, libre asumido como donación y para siempre, aunque ese sea mi deseo e intención.

Deben entender que la "locura" del acto sexual, cuando dos personas se hacen una, sin dejar de ser dos, con la posibilidad de la aparición de un tercero, para volver a ser dos, no se produce sino hay la donación para siempre. De no ser así se convierte entonces en una expresión falseada de algo que aún no existe. La vida de ambos es suya, aún no la han entregado, aún no se han "lanzado sin paracaídas", por eso es extramatrimonial.

Lo que realmente hace servir y vivir el acto sexual es precisamente la "locura" de ser tuyo/a, entonces y sólo entonces las dos "*locuras*" son grandes y nobles, porque son verdad: "*Cualquier acto sin sentido, nos roba parte del sentido de la vida*", dejaron escrito los autores Master y Johnson. La locura falsa es peligrosa y conduce a disfunciones actuales y futuras.

### **ABSTINENCIA: ESPERAR ES AMAR**

Hay que reforzar la vivencia de que esperar es amar. No debemos despreciar la educación de la abstinencia, de la castidad, el aplazamiento de las relaciones íntimas por un acto de la inteligencia y la voluntad. Por ello no se debe confundir la represión -que es cuando el acto no se realiza por imposición externa- a la decisión libre y voluntaria de posponer una acción, a causa de una motivación de superior valor.

Hay que animarlas hacia otras orientaciones que les ayudará a vivir una sexualidad más plena. Para ello debemos poner el énfasis en los aspectos positivos,

1. La espera nos permite construir un proyecto de futuro, duradero, con la otra persona.
2. Nos da la oportunidad de un día más completo y total.
3. Nos ayuda a alcanzar la madurez psicológica
4. A adquirir virtudes
5. A conocer mejor al otro/a para amarle mejor

6. Nos “obliga” a respetar la libertad de la persona amada hasta el momento del compromiso, libre voluntario, con capacidad, generoso, que es el matrimonio.

Por todo ello es importante recordar nuevamente el pudor, que es la “tendencia a mantener la propia intimidad a cubierto de los extraños” La intimidad es la zona espiritual y reservada de una persona. aquello que existe en lo más profundo de nosotros mismos y que forma parte de la esencia de nuestra realidad personal. Desde el punto de vista antropológico, pudor e intimidad forman un binomio inseparable.

En contraposición a la idea de que el pudor es un condicionamiento social de tipo cultural, es importante poner de manifiesto en hecho de que el pudor es inherente a la persona humana y tiene un carácter estrictamente personal.

Debemos animarlas a que, cuando empiecen a salir con un chico “super guapo”, que hablen sobre temas de trascendencia, saber que opinan sobre Dios, la familia, los hijos, el trabajo... y no deben olvidar que es más importante conocerse que tocarse.

Esa “espera” debe ser con fundamento, estamos construyendo a través de una “libre dependencia”, de un valor, un proyecto, una persona. Con un “acto de amor” anticipado, que se materializara en el momento de la entrega total no es una cuestión de frecuencia, no son personas raras.

Se trata de una cuestión de elección personal respetable, “propóntelo, propónselo” ..., parodiando al anuncio “póntelo pónselo” sobre el preservativo, se trata de esperar para amar mejor.

*“El amor impuro pone al hombre más hambriento, porque sólo quiere poseer más; el amor purificado lo alimenta, porque solo pretende dar más”. Gustave Thibon*

#### **LOS QUE NO HAN ESPERADO**

La situación socio cultural actual es que la espera. Informada desde luego, no es lo más habitual, pero eso no nos debe hacer perder el norte, debemos animar el desarrollo más armónico posible de nuestros jóvenes. Por ello los debemos animar a reconsiderar su postura, a formarse, para que se cuestionen lo que hacen o no hacen y sobre todo porque lo hacen.

Nunca debemos juzgar, ¿existía una buena intención?, ¿había mucha presión externa?, ¿es por falta de información?, ¿confundieron deseo y amor? En estos casos no hay ya exclusividad, pero sin limitación a esa falta exclusividad. Si se quiere, esa espera es como un nuevo don de virginidad secundaria, además de que ese deseo de superación les servir para enseñar a los otros/as.

Nuestro “trabajo” es acompañarlas a descubrir el norte, la ruta, la trazan ellas.