

EL AMOR Y LA SEXUALIDAD EN LAS ETAPAS DE PAREJA

Mtra. Yazmin E. González Gaxiola

Sexualidad Integral

A partir de la reflexión en torno a la experiencia personal y profesional de la terapia con parejas, el presente artículo tiene la intención de ofrecer alternativas que les permitan el encuentro afectivo-sexual con el otro, orientado hacia una relación sana.

En la experiencia de atención a parejas cuya razón principal de acudir a la consulta está relacionada con algún problema de tipo sexual, generalmente, si no es que en todos los casos, la cama es un reflejo de lo que sucede en la cotidianidad de la pareja. A continuación se describen en términos generales las características de estas etapas en las dos áreas:

- **Etapa 1: Elección de pareja**

Las parejas se separan por las mismas razones por las que en un inicio se escogieron.

Esta es una etapa cuya importancia está en encontrar las razones por las que elegimos a una persona y no a otra. Generalmente en esta elección, están presentes aspectos inconscientes relacionados con nuestras necesidades afectivas y con la incapacidad de estar solo. Aquí se generan acuerdos implícitos a partir de expectativas, que si no se resuelven, hacen crisis en las siguientes etapas.

Por otro lado, la sexualidad en esta primera etapa se encuentra expectante, generalmente se viene de una sexualidad en solitario y se dan los primeros niveles de la seducción: la belleza física de la mujer y el poder en el hombre.

- **Etapa 2: El flechazo**

La pareja es el más preciso espejo: refleja lo peor y lo mejor de mi.

Es una etapa en la que las proyecciones están a la orden del día. Inventamos al otro, nos enamoramos de lo que el otro creemos que es, de acuerdo a nuestras expectativas. En esta etapa, el deseo sexual se encuentra al máximo.

- **Etapa 3: El enamoramiento**

Jorge Bucay afirma: "Enamorarse es amar las coincidencias, amar es enamorarse de las diferencias".

Es una etapa caracterizada por la pasión amorosa. Los expertos dicen que dura entre los 6 meses a 2 años. Es una etapa de conocimiento mutuo, de pasar muchos tiempos juntos. La sexualidad en esta etapa se encuentra a flor de piel, forma parte de las prioridades de la pareja, por lo que el sexo es activo y permanente. Sin embargo, y por cuestiones culturales y de educación, se vive con

muchas incertidumbres, miedos, tabúes. Pero al mismo tiempo, es una etapa de mucha exploración sexual.

- **Etapa 4: La Formalización**

Las dificultades son parte integral del camino del amor: la pareja puede significar una oportunidad de crecimiento personal.

Es una etapa sumamente importante para la pareja, ya que es cuando se establece de una u otra forma el compromiso, ya sea a través del noviazgo formal, vivir juntos o el matrimonio. Es una etapa de adaptación mutua, en donde afectivamente inicia la construcción del “nosotros”. En la sexualidad se va conociendo que les gusta y lo que no se quiere para la sexualidad de la pareja. En esta etapa disminuye la frecuencia, continúa la intensidad y aumenta la calidad del encuentro sexual.

- **Etapa 5: La afirmación**

Los problemas de pareja son problemas personales que se expresan en la relación.

Esta etapa la caracteriza por la llegada de hijos pequeños, por lo que baja la interacción de pareja. Sin embargo es una etapa de mucho crecimiento personal y depende de la pareja para que también lo sean el crecimiento en pareja también. Poner a prueba la capacidad de comunicación, de negociación, de resolver conflictos, lucha de poder, entre otros está a la orden del día. La actividad sexual baja en los niveles de intensidad y frecuencia y está condicionada a la presencia de los hijos.

- **Etapa 6: Mitad de la vida**

La cama es un reflejo de lo que pasa en lo cotidiano.

Es una etapa que llega cuando los integrantes de la pareja oscilan entre los 35 y 50 años, en la mayoría de los casos. Por lo tanto, las crisis personales y las crisis de la pareja están a la orden del día. Por otro lado, la presencia y el acompañamiento a los hijos adolescentes y a los padres que se encuentran en la tercera edad no facilitan nada las cosas. Es una etapa de muchos replanteamientos de proyectos de vida, y que justamente por ser una etapa en que el aspecto físico es más notorio a través de los años, se hace necesario el fortalecimiento de la autoestima, por lo que es una edad en la que las infidelidades y divorcios son recurrentes.

La sexualidad se suele tornar rutinaria, con falta de comunicación, con probable desinterés sexual mas por parte de la mujer, sobre todo cuando se acerca a la menopausia. Es más probable en esta etapa por parte del hombre la búsqueda de parejas alternas.

- **Etapa 7: Madurez y vejez**

Darme cuenta significa responsabilizarme... responsabilizarme significa ser libre.

En esta etapa, los principales eventos son que los hijos ya están grandes y la pareja suele quedarse sola, hecho que dependerá en gran medida la forma de enfrentarla, si durante el camino para llegar a ella, cuidaron a la par, su relación de pareja. En esta sentido, la sexualidad puede constituir un posible reencuentro, o por el contrario, elegir vivir como dos extraños o definitivamente optar por la separación.

▪ Medios y alternativas hacia una salud integral en la pareja

Para iniciar una pareja se necesitan dos, para terminarla con una es suficiente.
Por lo tanto, la primera pregunta que en terapia es necesario plantear es... quieren seguir?, quieren intentarlo?. La terapia es una alternativa de solución, sin embargo, cualquier pareja cuya sexualidad esté reflejando conflictos, habrá de abocarse a revisar aspectos relacionados con lo personal (Yo-Tú), de igual forma con lo relacionado con el mundo que entre ambos han constituido (pareja, familia, trabajo).

Significa también haberse revisado como pareja en tres aspectos básicos: amor-afecto, comunicación-negociación y sexualidad, y a partir de estos tres elementos, profundizar cómo andan con relación al deseo-atracción; a la admiración; al sentido del humor-diversión-sintonía.

Es necesario reencuadrar aspectos sumamente cotidianos como la distribución de tareas y responsabilidades; la sensibilidad-entrega; el respeto; la comunicación en relación a la honestidad; y hacer una revisión con el corazón en la mano del manejo de economía, que en mi experiencia, es uno de los pilares de las discusiones de las parejas que luego afectan la vida sexual.

De forma personal y en pareja, es necesario revisar y sanar los enojos históricos. Enfrentar y responsabilizarse de las neurosis personales y desilusiones; y replantearse los mitos de pareja (hasta que la muerte nos separe), mitos sexuales (tenemos que llegar juntos al orgasmo), mitos de género (los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus), mismos que solo limitan y entorpecen el crecimiento personal y de pareja.

Es necesario empezar a encontrar respuestas para saber quién soy y aceptar lo que soy. Escuchar lo que siento, lo que necesito y comunicarlo. Hablar de mí...desde mí y responsabilizarme de lo mío y dejar de culpar a la pareja de lo que siento, pienso o vivo.

Es necesario también ver en la pareja un posible encuentro y no la salvación de lo que no me gusta de mi vida; dejar de lado la fantasía de la pareja perfecta (no existe!!); y sí por el contrario, valorar lo que han hecho y aprendido juntos.

Para estar en pareja se necesita tiempo: tiempo para hablar, tiempo para hacer

el amor, tiempo para divertirse; es necesario aceptar a la persona que tenemos enfrente, aún cuando no estemos de acuerdo con algunos comportamientos; dejar de culpar, dejar de ser víctimas, y lo que sigue es hacernos responsables para lograr ser libres.

Si es necesario y lo anterior no es suficiente, entonces hay que abocarnos hacia la revisión de nuestra historia... de nuestro niño herida... las monedas recibidas de nuestros padres. Esto significa un trabajo más profundo.

Quisiera para concluir, manifestar dos puntos que pueden empezar por reflexionar para lograr una salud integral como pareja:

- No necesitamos ser iguales para amarnos, entendernos, comunicarnos. Lo que si es necesario es aceptarnos de forma incondicional.
- El encuentro sexual puede ser un acto tan sagrado como cuando se hace una oración: el elemento necesario para ello, es el Amor.