



**Los afectos y la sexualidad.**

**Atracción, amor, enamoramiento.**



## Introducción

¿Qué entendemos por pasión? ¿Qué es lo que buscan los amantes? ¿Qué es el amor? ¿Qué es el sexo? ¿Puede haber amor sin sexo? ¿Puede haber sexo sin amor?

Puede que no te hayas planteado estas cosas, probablemente las empieces a sentir ahora. Es probable que tengas un lío de sentimientos.

Es normal por que estas en la adolescencia. En esta etapa aparecen todos estos sentimientos, a veces con una gran intensidad.

No obstante, conviene que dediques un tiempo a tratar de ordenarlos y comprenderlos para que finalmente los puedas manejar.

En este cuaderno encontrarás contenidos que te ayudarán a ello.

## La atracción interpersonal

¿Por qué nos atraen las personas? ¿Qué tipos de atracción existen? Veamos.

Debemos diferenciar la atracción interpersonal en sentido general de la atracción erótica en particular. La atracción interpersonal se refiere al interés que suscita otra persona por sus características personales: Característica de personalidad, modos de ser, características físicas, similitud o complementariedad con uno mismo, etc.

Determinadas personas pueden resultar atractivas, admirables, sin que ésta atracción tenga ningún componente erótico, como puede ser la atracción que interviene en la formación de amistades, o la admiración que se puede sentir por personas percibidas como valiosas.

Algunas personas pueden resultar muy atractivas porque son muy semejantes a nosotros, piensan de modo muy parecido, comparten nuestras ideas, nuestra ideología. Otros nos pueden atraer porque percibimos en ellas precisamente aquello de lo que carecemos.

Este tipo de atracción puede aparecer aun cuando no percibamos en ellas ningún tipo de atractivo erótico.

La atracción erótica, por otro lado, se refiere a la atracción que producen los estímulos capaces de activar el deseo erótico; el cuerpo, determinadas partes de él, determinadas imágenes, etc.



Estos estímulos pueden provenir de personas del mismo o distinto sexo.

El origen de la respuesta a estímulos eróticos está en los cambios puberales que se producen en el inicio de la adolescencia. A partir de este momento se va creando paulatinamente el imaginario erótico, un conjunto de imágenes que el cerebro procesa como eróticas.

Cuando algunas características de estas imágenes aparecen en alguna persona, ésta nos resulta eróticamente atractiva.

El contenido de estas imágenes y el modo en que se procesan varía entre mujeres y hombres y entre personas homosexuales y heterosexuales.

Las características de los estímulos y de la atracción eróticos son enormemente subjetivas. Por eso, lo que a una persona le resulta muy excitante, no tiene por qué serlo a otra.

Es muy importante tener en cuenta que el medio cultural en el que nos desenvolvemos tiene una gran capacidad de manipular estos sentimientos de atracción erótica. Esta manipulación se produce a dos niveles:

- a) Respecto a los modelos de atracción que se proponen basados en prototipos físicos poco reales. Se proponen modelos de belleza, basados en cuerpos perfectos. Se trata de un tipo de belleza estática, que no considera otro tipo de valores de atracción más dinámicos y expresivos.
- b) Respecto al tipo de atracción. Probablemente, por la inercia sexista de esta cultura, se tiende a subrayar un modelo masculino de atracción erótica en detrimento de otros modos de entender la atracción erótica.

Esta manera de manipular culturalmente tanto los modelos propuestos, como el tipo de atracción, suelen provenir de intereses de tipo comercial, por ello vale la pena observar críticamente los contenidos de la publicidad y de los medios de comunicación.

También provienen de una relativa tradición sexista que tiende a magnificar un modelo masculino de atracción sexual.

Una de las características de la atracción erótica es que tiene múltiples objetos, es decir, podemos sentirnos atraídos eróticamente por diversas personas.



## El amor

El amor es un sentimiento que se expresa como un deseo de estar junto a las personas amadas, de compartir experiencias. Existen muchos tipos de amor, por ejemplo el amor a la madre, al padre, a los hermanos, a la familia, a los amigos. Hay amores más abstractos como el amor a la vida, al arte, a la naturaleza, a la patria.

Sin embargo, una de las experiencias más intensas de amor es el que se produce hacia la pareja. Sobra decir en este momento que el amor no entiende de orientación del deseo. Se produce de igual modo en personas hetero y homosexuales.

El amor es un deseo de fusión total con la otra persona, evoca un cúmulo de otros sentimientos positivos, como la identificación, la admiración, la atracción, la alegría, el gozo, etc.

No es fácil definir el amor. Algunos autores han indicado que está formado por varios componentes como la pasión, la intimidad y el compromiso. En realidad el amor es una emoción que nos impulsa a cubrir necesidades afectivas. Sentirnos queridos contribuye al bienestar y a nuestra estabilidad emocional.

El prototipo del amor se produce en la relación entre el bebé y la madre. Entre ellos se genera un vínculo en dos direcciones. El bebé nace impulsado a aferrarse a la madre. La madre se ve impulsada a desplegar toda su capacidad de cuidados hacia el bebé. La relación entre ambos es intensa y cubre una necesidad fundamental como es la supervivencia del bebé y su capacidad de desarrollo y crecimiento personal.

En la vida adulta, su vuelve a reproducir esta relación de un modo más maduro más evolucionado. En la adolescencia aparecen nuevas necesidades afectivas. Una de las más importantes es la de establecer nuevos vínculos. Por eso en la adolescencia adquieren tanta importancia las amistades, los amigos y amigas consideradas "íntimas".

La relación entre el bebé y la madre u otros/as cuidadores es asimétrica. El bebé no tiene la capacidad de cuidar a otra persona. Sin embargo a partir de la adolescencia la relación se torna simétrica. Es decir, cada amante debe querer y sentirse querido, de cuidar y sentirse cuidado de amar y sentirse amado.

El amor tiende a ser un sentimiento estable si lo comparamos con el enamoramiento que describimos a continuación.



## El enamoramiento

El enamoramiento es un estado que se inicia, se manifiesta intensamente y tiende a amortiguarse, quedando posteriormente un sentimiento de amor estable.

En cierto modo supone una alteración psicológica considerable. Algunos autores han llegado a decir que se trata de un estado "cuasi" patológico, por lo que supone de alteración de la realidad.

La función del enamoramiento, probablemente, consiste en impulsar a las personas al logro del vínculo. De este modo el enamoramiento es un estado, que tiene un principio y un final, mientras que el amor tiende a ser un sentimiento estable.

La persona objeto del enamoramiento aparece como única e insustituible. Mientras el deseo y la atracción están abiertos a multitud de objetos posibles, el sentimiento de enamoramiento tiene el carácter de exclusividad. Se vive como un sentimiento de entrega y deseo de posesión, en ocasiones difícil de controlar.

Esta situación de encantamiento no es siempre gozosa, porque está amenazada de una u otra forma por el miedo al abandono o la pérdida. En el enamorado no hay lugar para la indiferencia. El amado produce gozo, entusiasmo, miedo o desesperación, pero no indiferencia.

Estas emociones tan intensas hacen que el enamorado se convierta en el eje central de la vida psíquica de la persona enamorada de modo que todo lo demás gira en torno a él. Se produce, como dicen algunos autores, una especie de imperialismo sentimental donde todo está invadido por la persona enamorada.

A diferencia de las personas que sólo se desean y atraen, el enamorado provoca un profundo interés. Sus cosas, gustos, sentimientos, historia, deseos, etc., interesan vivamente.

Aunque es muy importante comprender que el sexo, el deseo sexual, y el amor, el enamoramiento, son dos dimensiones diferentes, vemos que en ocasiones van muy juntos y, a veces se confunden. En estado de enamoramiento, la pasión del enamorado desea consumarse en la intimidad corporal, sexual, afectiva y espiritual. Se desea la fusión con el amado, fusión sin fronteras ni limitaciones, unión total que implica una alta motivación sexual, salvo que actúen procesos inhibidores como en el amor denominado popularmente "platónico".

Un componente esencial del enamoramiento es, por tanto, la exaltación del deseo y la atracción sexual deseando acariciar y ser acariciado, abrazar y ser abrazado, penetrar y ser



penetrado, fundirse en uno, abandonarse en el abandono del otro a uno mismo, con una entrega sin limitación alguna.

Como vemos el enamoramiento es una emoción muy intensa que produce una enorme satisfacción a quien la vive. Pero no esta exenta de peligros.

Como hemos dicho, el estado de enamoramiento provoca una distorsión de la realidad que a veces lleva implícitos serios riesgos. El enamoramiento puede provocar estados de exaltación de gozo, de felicidad, o de depresión, tristeza y desesperación. Sin pretender ser tremendistas, sabemos que en ocasiones extremas se ha llegado hasta el suicidio como consecuencia de amores incomprensidos.

Sabiendo esto, es necesario que nos protejamos de estos riesgos, y que procuremos no perder el control. Es muy importante defender por encima de todo nuestra autonomía personal. No podemos perder la conciencia de nosotros mismos. No podemos fundirnos en otra persona hasta el punto de perder nuestros propios límites.

Nuestros sentimientos de amor o enamoramiento no pueden hacer que perdamos la conciencia de nosotros mismos y nuestra autonomía personal en una relación de dependencia emocional que nos anule como personas.

Es muy importante estar preparados para manejar este tipo de emociones tanto si somos nosotros las que las vivimos, como si somos sujetos del enamoramiento de otras personas.

También es muy importante comprobar en nuestra sociedad que la tradición sexista hace que algunos hombres se sientan superiores a las mujeres y lleguen a pensar que tienen algún derecho sobre ellas, como si fuesen de su "propiedad". Una parte de la violencia en las relaciones de pareja se debe a esta distorsión de la realidad.

Cada persona tiene que aceptar que aunque llegue a sentirse profundamente enamorada de otra persona, este sentimiento no prosperará si la otra persona no siente algo parecido. En este caso, aunque nos pueda producir mucho dolor, debemos aceptar que tal relación no es posible, recomponiéndonos y esperando a que la vida nos vuelva a colocar en otra situación similar.

El enamoramiento no es un sentimiento necesario. Hay personas que se quieren profundamente y que forman parejas muy estables, sin haber sentido la intensidad de los sentimientos que aquí se han descrito.

Cada persona vive estos afectos de manera muy personal y en momentos diferentes a lo largo de la vida. Por ello estas cosas no se pueden ni precipitar, ni provocar. Simplemente pueden ocurrir. Pero recuerda, debes estar preparado/a cuando se produzca.

Una manera de protegerse respecto a los aspectos negativos y de los riesgos del



enamoramamiento es disponer de amigas y amigos de gran confianza que nos sirvan de confidentes. Pueden funcionar como una especie de control externo, de personas que nos ayuden a tener los pies en el suelo en los momentos de mayor intensidad emocional.

Debes tener en cuenta que es precisamente a lo largo de la adolescencia y primera juventud cuando suelen aparecer estas emociones tan intensas. Ello coincide con una gran inexperiencia en las relaciones interpersonales.

Por ello la recomendación que hacemos es la siguiente: Debes mantenerte en una posición abierta hacia la aparición de estos sentimientos, no se pueden provocar, no se pueden precipitar.

Si ocurren, te producirán emociones nuevas, intensas y enormemente satisfactorias. Sentirás que vas madurando, que empiezas a sentir y a vivir experiencias adultas.

Pero debes tener en cuenta que también pueden producir sentimientos de dolor, de incompreensión, incluso de una cierta desesperación si tus sentimientos no son correspondidos.

Por tanto, tienes que prepararte para ello. Debes comprender que por su novedad y por su intensidad son emociones que no resultan fáciles de manejar.

La mejor manera de protegerte es cuidar bien de tus apoyos, tus mejores amigas y amigos, tus padres, tus tutores en la escuela. Cuanto mejor sea la red de tus relaciones, tanto más protegido o protegida estarás.

## FENOMENOLOGIA DEL ENAMORAMIENTO

1.-Supone el deseo y la atracción.

2.- Implica la exclusividad del objeto.

3.- Es un estado general de "encantamiento" o "fascinación".

4.- Se convierte en el eje de actividad mental:

- ✓ Atención preferencial al amado.



- ✓ Percepciones especiales y distorsiones.
- ✓ Asociaciones continuas con el amado/a.
- ✓ Mantenimiento en la memoria de lo vivido.
- ✓ Recuerdos continuos en su ausencia.
- ✓ Fantasías y sueños con el amado/a-
- ✓ Preocupaciones u obsesiones si hay miedo a la pérdida.
- ✓ Significados e interpretaciones distintos de la vida y de las cosas.
- ✓ Tendencia a proyectos de futuro.

#### 5. Es el eje de la vida emocional.

- ✓ Emociones positivas: Bienestar y éxtasis con su presencia y con la seguridad en la relación.
- ✓ Emociones negativas: Ansiedad y tormento en su ausencia o ante el miedo a la pérdida.

#### 6.- Implicaciones vitales:

- ✓ Alto poder motivador.
- ✓ Influencia en la toma de decisiones.

#### 7. – Implicaciones relacionales:

- ✓ Deseo de proximidad y conductas de proximidad.
- ✓ Deseo de unión.
- ✓ Deseos de entrega.
- ✓ Deseo de posesión del otro.
- ✓ Deseo de intimidad corporal, sexual y afectiva.
- ✓ Interés por las cosas del otro.
- ✓ Interés por ser digno del otro.
- ✓ Deseo de compromiso eterno con el otro.

#### 8.-Implicaciones ambientales: Da significado a todo lo que toca:

- ✓ Música que se comparte.
- ✓ Paisajes que se habitan juntos.
- ✓ Regalos que se intercambian.

Fuente: **López, F. y Fuertes, A.** (1989). *Para comprender la sexualidad*. Estella, España: Verbo Divino.



### Diferencias entre el deseo sexual, el amor y el enamoramiento

Una vez más, queremos insistir en que el deseo sexual y el amor son dos dimensiones diferentes, que tienen un origen distinto, y uno objetivos también distintos.

El deseo sexual busca la satisfacción erótica en base al cumplimiento de fantasías contenidas en el imaginario erótico.

El amor busca el vínculo afectivo, la conexión con el otro la seguridad básica que nos aportan las relaciones que son percibidas por nosotros como significativas. Entre éstas, la pareja se convierte en un lugar privilegiado para ello.

El enamoramiento es un mecanismo que activa una energía extraordinaria en el impulso hacia la génesis del vínculo afectivo. Una vez que este se establece, se amortigua y queda un sentimiento de amor profundo hacia la otra persona.

Eso que conocemos como “amor pasional”, es la experiencia dónde convergen el deseo erótico y el enamoramiento o amor, según la fase en la que se esté.

En esta situación el deseo erótico se pone al servicio de la expresión del amor y se integra en al experiencia amorosa pero no se confunde.

El amor y el enamoramiento otorgan un significado especial a la experiencia erótica.

La manera de vivir estas necesidades básicas como el amor y el sexo es muy personal. Lo más importante es que te sientas el protagonista de tu propia historia. Piensa que eres el o la guionista de la película de tu vida. Tu debes diseñar el personaje, tu debes tomar las decisiones de cómo quieres que sea tu vida en función de tus valores y de tus principios. Escucha a los demás, escúchate a ti mismo o misma, y saca conclusiones.

En cualquier caso, no olvides que, si te llega el momento de vivir estas emociones intensas y decides implicarte en relaciones de intimidad, **DEBES APLICAR LAS REGLAS DE JUEGO**, es decir, debes aplicar los principios éticos en las relaciones personales.