

En el amor... ¡sé inteligente!

INFO JOVEN con la colaboración de
ZONA DE SALUD JOVEN AMPARO POCH

Parece que en el ámbito de la atracción, el enamoramiento o el amor todo fuera cuestión de “química” o de “impulsos”, sin tener la posibilidad de manejar nuestras emociones, sentimientos o comportamientos para disfrutar, satisfacernos y tratarnos mejor a uno mismo/a y en la relación con otra/s personas. Pero, ¿qué tal si probamos?

La inteligencia (en este caso la emocional) puede ayudarnos mucho en nuestros deseos y relaciones. Nos permite desarrollar capacidades y habilidades que se convertirán en nuestras herramientas para enfrentarnos a los cambios y dificultades que pueden ir apareciendo.

Para encontrar la respuesta correcta para cada cual, podemos trabajar por un lado **competencias intrapersonales** (para una/o misma/o) e **interpersonales** (dirigidas al resto) en el terreno de la sexualidad, la pareja y la erótica (deseos y placeres).

Empezando por las competencias interpersonales, necesitamos:

Conocernos a nivel corporal y emocional. Saber cómo es nuestro cuerpo para el placer, el bienestar y la salud es un buen punto de partida. Tomar conciencia de nuestros gustos, preferencias o límites cuando compartimos placer e intimidad nos ayudará a hablar de ello y poder estar más a gusto.

Identificar nuestras emociones, necesidades... Plantearnos qué esperamos de una relación va a favorecer la comunicación y llegar a acuerdos sobre cómo construirla. Sólo puedo abrirme a la otra persona, a sus emociones y a sus sentimientos, si estoy en contacto con los míos. Una relación necesita una evolución y desarrollo de la confianza mutua.

Podemos empezar haciéndonos preguntas, por ejemplo:

¿Cómo me comporto cuando tengo delante a alguien que me gusta?

- 1 Me entra miedo y me quedo en el mundo de la fantasía esperando a que la otra persona de el primer paso.
- 2 Exhibo todo mi repertorio de seducción ante él/ella...
- 3 Me muestro dominante o superior porque creo que así le seduciré...

4 Me acerco de forma amistosa a entablar conversación.

5 Voy a comprar piña al supermercado de 19 a 20 h, a ver si me choco con él/ella.

Y entonces, seguimos con un “¿qué me hace sentir eso?”. Es posible que algunas de nuestras respuestas ante la persona que nos hace tilín nos hagan mostrarnos de una manera que en realidad no somos y no estemos cómodos/as, por mucho que nos hayan dicho que “es la manera de ligar”.

En cuanto a las competencias interpersonales, la comunicación verbal (lo que decimos con las palabras) y la no verbal (lo que comunicamos con gestos, actitudes, miradas...) son muy importantes. Si tienes un problema con tu pareja, empieza hablando de ti, de cómo te sientes, de qué te preocupa, y de lo que te gustaría que cambiase. Sin usar el silencio, la amenaza, chantaje afectivo o manipulación emocional, por favor. Cuando discutimos, intentamos buscar soluciones satisfactorias para ambos. Para poder llegar a acuerdos tendremos que negociar y ceder. Conocer tus líneas rojas, escuchar a la otra persona, empatizar con sus sentimientos y respetarla nos ayudarán en este momento, para poder estar juntos a la vez que mostrar diferencias.

Ten en cuenta que disfrutar de estar y hacer cosas juntos y también del espacio personal (tus amigos/as, aficciones...) construye relaciones más satisfactorias. La clave en una relación de pareja está en intentar sumar, no restar.

El deseo y la atracción son características que diferencian este tipo de vínculos. Las relaciones sexuales son satisfactorias si parten de las propias ganas y se busca el placer compartido. ¡Cuidado! Nos pueden decir no y podemos decir no. Por eso es importante conocerse y expresarnos con asertividad, y hacer trabajito personal para poder aceptar la frustración.

También hay que tener en cuenta la corresponsabilidad en diferentes aspectos de la relación. Por ejemplo, preocuparnos entre las dos personas de cuidar la salud sexual, buscando asesoramiento y atención en el uso de protección y métodos anticonceptivos, evitando Infecciones de Transmisión Sexual y embarazos no planificados.

Intimar requiere abrirse, pasar a “interdependen” de una persona que libremente decide empezar la relación y libremente puede decidir dejarla, aunque a la otra persona le duela. La libertad para decidir una ruptura no está reñida con el cuidado emocional, intentar dañar lo menos posible y respetar los derechos de la otra persona.

Si te interesa el tema, en el QR te dejamos el Instagram de María Esclapez, psicóloga que trata temas como el amor, las relaciones...



It's a match!



Pedro Suárez