

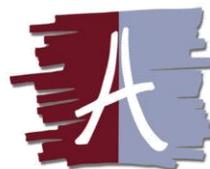


Nº 5 JÓVENES EN PAREJA. Parte II

Colección:
**SEXOLOGÍA
DIVULGATIVA**

*Un placer al alcance de
todos*

Autores:
Silberio SÁEZ SESMA
Santiago FRAGO VALLS



AMALTEA
INSTITUTO DE SEXOLOGIA

2016

www.amaltea.org

Edita: AMALTEA, Instituto de Sexología S.L.
Pº Sagasta 47, 1º A.
50007 Zaragoza
amaltea@amaltea.org
www.amaltea.org

Autores © Silberio SÁEZ SESMA
© Santiago FRAGO VALLS

Año 2016.

Obra inscrita en el Registro de la Propiedad Intelectual

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *Copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, conocido o por conocer, comprendidas la reprografía, el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo público.

Jóvenes en pareja.

Parte II.

Silberio Sáez
Santiago Frago

ÍNDICE

Introducción	4
1. Límites	5
1.1. Límites Internos	6
1.2. Límites Externos.....	7
1.3. Un ejemplo para ilustrar	10
Concluyendo	13

Jóvenes en pareja.

Parte II.

Silberio Sáez
Santiago Frago

Introducción

Este artículo es una continuación del publicado por AMALTEA en la **Colección SEXOLOGÍA DIVULGATIVA. Un placer al alcance de todos**, con el mismo título, en el nº 2 de dicha colección.

En aquel texto, partíamos de unas premisas básicas, siempre con el interés de ser útiles a las parejas jóvenes; ya sea en sus estadios iniciales, en su asentamiento paulatino... e incluso, para poder ayudar “de cara al futuro” a aquellos jóvenes que no tengan, ni quieran tener, pareja. Este mismo objetivo nos mueve, al escribir el texto que a continuación vamos a ir desgranando.

Aún en el caso hipotético de que nuestros lectores no tengan pareja, les garantizamos cierta utilidad al leerlos. Dado que las relaciones humanas de intimidad, aún cuando no se “definan” como pareja, tienen unas pautas relativamente similares... y sobre ellas, repararemos.

En el artículo anterior expusimos y aclaramos los conceptos “jóvenes” y “pareja”; también paseamos por la “diferencia”, entendida siempre como un valor¹ y en concreto nos detuvimos en la “demanda erótica” y la “expresión de afecto”. A partir de ahí, planteamos como alternativa de encuentro el “bilingüismo sexual”.

1 No nos cansaremos de repetir que una cosa es la diferencia y otra bien distinta la discriminación. La diferencia es un valor, la discriminación una miseria. A veces con la buena intención de acabar con las miserias, se acaba negando la realidad diferencia de los sexos.

Ya metidos en harina, expusimos que la vida en pareja se puede analizar en 7 niveles:

1. COMPROMISO.
2. INTIMIDAD.
3. CONTRATO.
4. LIMITES.
5. COMUNICACIÓN.
6. CELOS.
7. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

Compromiso e intimidad, quedaron suficientemente expuestos, y tal como prometíamos:

En este artículo contrastaremos esta necesidad de intimidad con la imprescindible vida propia que debe ser compatible. La búsqueda de unos límites adecuados que permitan ambas cuestiones serán el objeto central de este nuevo número.

1. Límites.

Hablemos pues de **límites**.

Aunque parezca una obviedad, o peor aún, una perogrullada, no por ser pareja, dejamos de ser “individuos”. En ocasiones se confunde amor con “fusión”; pero no por ello la realidad individual deja de ser absolutamente sustancial.

Otro día, además, hablaremos de la diferencia entre “amor” y “enamoramiento”, algo que se confunde con más frecuencia de lo que se cree y que sobre todo, lleva a considerar, situaciones vitales absolutamente inevitables, como fracasos sentimentales y personales.

Pero volviendo a los límites; por un lado hay límites fuera de la pareja y límites dentro de la pareja.

1.1. Límites Internos.

Los de dentro se refieren a los límites con respecto al otro miembro, "*Hasta aquí la pareja, hasta aquí yo*".

Estos resultan a veces muy difíciles de establecer, ya que a veces se tiene la idea, como indicábamos más arriba, que amor es fusión, donde antes había dos ahora hay sólo uno.

Por ejemplo:

- "*Lo mío es tuyo y lo tuyo es mío*"
- "*Tengamos una confianza total*"
- "*Lo sé todo de él y él sabe todo de mí*"

Y, volviendo a nuestra obviedad, no olvidemos que la pareja está constituida por dos personas distintas; que no dejan de serlo por formar o vivir en pareja.

Toda persona, aunque parezca algo evidente lo recordaremos, necesita su propio espacio y su propio tiempo.

Si los **límites son muy difusos**, se produce una continua invasión y colonización del uno sobre el otro. Relacionándose con este estilo de límites, es muy probable que ambos se acaben agobiando. Al carecer de la posibilidad, o hacer de esto algo secundario, de estar solos y solas, sin nuestra pareja.

Conforme la pareja evolucione (seguimos manteniendo la promesa de escribir en breve sobre enamoramiento y amor) habrá que ir transformando los límites. Del enamoramiento al amor, en la medida en que la pareja "avance a nuevas casillas del juego"

Sin embargo, si los **límites internos son excesivamente rígidos** pueden dar lugar a falta de intimidad. Cada uno de los miembros de la pareja, tiene tiempo y espacio para sus "actividades más personales", pero apenas queda espacio y tiempo para el encuentro; o este es claramente desproporcionado con relación a la "vida estrictamente propia".

Estos límites tienen que tener **suficiente plasticidad**, para permitir la individualidad y no impedir por ello la intimidad. Esto requerirá de un

tiempo de adaptación y calma, por un lado; y de sinceridad por el otro. Adaptación y sinceridad, serán dos ingredientes insustituibles, que ayudarán a aderezar el guiso final e irrepetible que la interacción de dos personas supone.

El problema viene en ocasiones cuando los límites son distintos para uno u otro miembro de la pareja. Además, los desequilibrios no siempre se resuelven con que “él o ella” dejen de hacer “algo”; sino en que el otro miembro, tenga la oportunidad de poder hacerlo también. Es decir, el objetivo no sería, por seguir con los ejemplos anteriores, que él no quede con sus amigos; sino que ella pueda hacer lo mismo; o que él hecho de que él quede con sus amigos, sea compatible con el hecho de compartir espacio y tiempo en intimidad.

Es decir, la solución no estará en que él (como ella) deje de tener vida propia (dos errores no hacen un acierto), sino que ella, con la colaboración de él (implicación en otras áreas) pueda recuperar parcelas de su vida propia.

En ocasiones, el dolor emocional, busca más repartir miseria, que crear riqueza. Uno reprocha al otro “lo que no quiere que haga”; pero en ocasiones es más útil tener claro “qué quiere hacer uno mismo”.

1.2. Límites Externos.

Los **límites externos** se refieren a los límites con el mundo exterior a la pareja. Los límites de fuera; se refieren a la relación con terceras personas.

Unos **límites externos muy difusos**, hacen que la pareja sea invadida continuamente por terceras personas. Pero, por otro lado, unos **límites externos demasiado rígidos** propician el aislamiento social de la pareja: si no se tienen parejas amigas, no se relacionan con amigos comunes, no se sale nunca...

Tal vez estos ejemplos pueden parecerle lejanos a muchos jóvenes, dado que sus parejas no son, aún una realidad convivencial; sin embargo, convendría no perder de vista que muchos errores convivenciales, tienen su base en malos hábitos en las relaciones de noviazgo.

En este sentido, pedimos especial atención a las parejas jóvenes.

Muchas personas, generalmente mujeres, cuando se enamoran rompen con su grupo de amigas de referencia. Dicen que ya no les necesitan, que no es como antes, sus amigas también empiezan a salir con otros chicos... No les importa, porque está enamoradas...

Este planteamiento extremo, supone una renuncia al mundo “exterior a la pareja” y por tanto los límites externos son a todas luces inadecuados. A pesar de que en el presente no se perciban como tal.. Y sin ánimo de ser exagerados, un planteamiento prolongado de esta pauta, puede ser el inicio o la semilla del posterior “desastre total”.

¿A qué nos referimos? A algo tan simple como que hay que cuidar el grupo de amigas o amigos, y no perderlo nunca. Si se renuncia al grupo de amigos o amigas; y después hay una ruptura, será muy difícil readaptarse o incluso recuperar las amistades; dado que la amistad es como la jardinería. Cuando se abandona un tiempo prolongado, hay plantas que sobreviven, algunas ya nunca vuelven a tener el mismo esplendor; y en el peor de los casos, algunas se secan y parecen irremediablemente.

Y como queremos ser útiles, vamos a entrar en tema delicado, con un interés claramente preventivo.

Hay detalles sobre el maltrato a mujeres que pueden resultar, a primera vista, paradójicos. Algunas mujeres agredidas por sus parejas, reinician la convivencia con el agresor... ¿Qué hay detrás de esto?. Estas mujeres no tienen red social próxima: ni amigas, ni familia, ni recursos propios laborales... Su opción no es elegir entre bueno o malo, sino entre malo y la soledad absoluta; y llegados a este punto la elección no es fácil.

Concretando, muchas chicas pierden su grupos de amigas y se integran en el grupo de amigos de él (que no lo olvidemos, a la hora de la verdad serán amigos de él). Así pues, no sólo es relevante la “independencia o autonomía personal” (algo básico); sino también disponer de una **red social “diferente” a la pareja** y sus circunstancias. Algo muy difícil de resolver tras “años de convivencia”; pero mucho más fácil de modificar en los primeros meses del establecimiento del vínculo afectivo. Cuestión de previsión.

Otra cuestión. **La prisa por entrar en casa de los padres de la pareja** o que entre en la casa de los nuestros, lo calificamos de otro “desastre total”.

Aunque sólo sea por hacer un poco de caso a los números; la estadística nos dice que la primera pareja no suele ser la definitiva, en más de la mitad de los casos. Así pues, hay altas probabilidades, sin ánimo de ser “aguafiestas”, de que la primera pareja, no sea la definitiva, y por tanto tal vez no sea apropiado el afianzamiento de las relaciones familiares.

En muchos casos, cuando hay un conocimiento precoz o rápido, de la familia de nuestro novio o novia, nos veremos absorbidos por la inevitabilidad de los compromisos familiares: bodas, bautizos, comidas de cumpleaños. Esto en lo referido al lado más ceremonial. Pero, al margen, o junto con eventos protocolarios, será altamente probable que se establezcan “ciertos vínculos afectivos” (las madres nos cogen cariño, por ejemplo), intercambio de regalos (Navidad, cumpleaños, etc...).

Si todo esto se ha ido consolidando, llegada la hora de la posible ruptura habrá más probabilidad de que se produzcan chantajes emocionales. Ya no se rompe sólo con la pareja, sino con todo su entorno. No sólo se valorará nuestra “felicidad” o la de la pareja en cuestión; sino que pesaran cuestiones como: *el disgusto que tiene su madre, que hará cuando me la encuentra en la carnicería, que hago con la pulsera o el reloj que me regaló, como justifico mi ausencia ante el próximo evento...*

En resumen, se dispondrá de menos libertad para poder maniobrar con libertad. Esto es inevitable en las parejas de largo recorrido (con hijos, convencionalmente estables...), e inevitablemente esas consecuencias forman parte de la realidad familiar. Pero que suceda esto en las parejas jóvenes, sólo perjudica y beneficia poco.

Sin desmerecer al ámbito rural (quien escribe estas letras, es de pueblo) este todavía supone más presión. Las familias se conocen, las noticias vuelan, los encuentros son inevitables...

Cuando hablamos con los padres y trabajamos como “manejarse con las parejas de los hijos”, les pedimos que sean antipáticos o al menos evasivos, ante la posibilidad de entrada del novio o la novia del hijo en casa.

No pasa nada por quedar en la calle (¡para qué están los paraguas!). Y aunque ahora no nos dirigimos a los padres, sino directamente a los jóvenes; os animamos a deteneros en un detalle. Si la pareja se

consolida, siempre habrá tiempo en el futuro para afianzar las relaciones familiares. El resultado será siempre una ganancia. Pero cuando el recorrido es a la inversa, el resultado siempre será una pérdida. Pensadlo un poco.

1.3. Un ejemplo para ilustrar.

Si os parece vamos a darle al texto un matiz práctico. Partamos del siguiente caso “tipo consultorio” (como dicen en “Holywood”: *basado en hechos reales*).

Queridos amigos del consultorio sexológico:

Soy una chica de 18 años y llevo saliendo un año y medio con mi novio. Los dos somos del mismo pueblo, y aquí nos conocemos todos.

La cuestión es que su hermana se casa dentro dos meses y creo que su familia tiene la intención de invitarme a la boda. A mí me hace mucha ilusión; pero no sé si debo ir o no. Mi novio insiste en que vaya, además me dice que venga a comer a casa de sus padres un día de estos y así los voy conociendo más de cerca, que su madre ya tiene ganas y que le haría mucha ilusión.

Mi novio trabaja y yo voy a seguir estudiando, por lo que estaré fuera del pueblo los fines de semana. No sé cómo se lo tomará, pero es un tema que me empieza a agobiar un poco. Últimamente he perdido la relación con mis amigas, que también se han echado novios y yo voy sobre todo con los amigos de mi novio, donde me siento muy integrada. Además mi novio es un poco celoso y yo ya no me divertía como antes con mis amigas.

¿Qué hago con lo de la boda? ¿Y la comida con su madre? ¿Qué me aconsejáis de cara al futuro?

La boda de la mujer rural.

Vamos a analizar con calma algunos detalles. No con la idea de “tener clara una solución”, sino con el propósito más modesto de **entender lo que sucede** y las posibles consecuencias de una u otra decisión.

- **Ilusión por la boda.** Parece claro que a nuestra amiga le hace “cierta ilusión el evento”. No hay duda que aquello que consideramos “divertido”, “entretenido”, “lúdico” es altamente atrayente. Sin embargo, estos adjetivos (divertido, entretenido, lúdico...) en otros contextos: cumpleaños de una amiga, viaje de estudios, discoteca universitaria, etc... no suponen tanta implicación familiar, ni tantos formalismos como una boda. Así pues, no sólo habrá que valorar “que me apetece” (algo para nosotros siempre relevante); sino que habrá que sopesarlo con “qué consecuencias tiene” (también relevante). Resumiendo mucho, cuando se avanza, el camino de vuelta es cada vez más largo. Tal vez nunca se utilice, pero en caso de precisararlo, la distancia será importante. Habrá que valorar, las consecuencias de acudir a este evento, y cómo afectaría este a una posible “marcha atrás”. Y no olvidemos, que a pesar de la pericia del piloto, la conducción siempre será más complicada.
- **La comida familiar.** Al hilo del evento anterior, planea una comida familiar. El novio presiona, probablemente sin mala fe, porque él está más “interesado” en el afianzamiento definitivo de la relación. A él le haría ilusión, este es un motivo; pero ¿Qué consecuencias va a tener para ella? Recordad que estamos en un pueblo. Una vez que “inicie” la relación con la familia de él, estará inevitablemente obligada a “continuarla”, en los encuentros que en el entorno rural se producen. Y aquí “entorno rural”, no implica nada cualitativo (mejor-peor), sino cuantitativo. Hay menos gente, casi todos se conocen, se frecuentan lugares comunes... y los encuentros estarán a la orden del día. Una vez iniciado el trayecto, ya no habrá posibilidad de freno... Como hemos apuntado más arriba, en caso de ruptura, los condicionantes familiares, van a complicar la toma de decisiones por motivos estrictamente personales.
- **Lo límites de esta pareja están en proceso de cambio.** Hasta ahora han servido, pero en el futuro de ella se avecinan cambios. Estos cambios obligarán a re-definir unos nuevos límites en esta

relación. Todo proceso de negociación es convulso (huelgas, presiones, plantees...) hasta que por fin se firma el “convenio” (en ocasiones puede llevar a “rescindir la pareja” o evaluar la “conveniencia o no” de dicha pareja). Ella se plantea salir y estudiar; por lo tanto abandonará el pueblo. No hay que ser un “lince” para anticipar que conocerá nueva gente, se moverá en nuevo entorno, y de forma más directa o indirecta, tomará distancia con su pueblo de origen, al menos durante el periodo de su formación... Qué curiosamente, si va bien, será de unos años. Es imprevisible cual será la nueva situación, pero ambos deberán readaptarse, y adaptar su pareja, a la nueva situación.

- **Los sentimientos del novio.** Os recordamos que este caso no es un juicio, para determinar un “culpable”. En ocasiones los sentimientos van más allá de lo racional. Por tanto, es de prever, que los sentimientos del novio no van a facilitar el establecimiento de nuevas pautas: estudiar en la ciudad, tener otros/as amigas... Las nuevas circunstancias de ella, le van a dejar en cierta medida más al margen. El tendrá que “tolerar” una nueva red social, y no nos olvidamos de un detalle que ella nos apunta “*es un poco celoso*”.
- **Vida social perdida.** Nuestra protagonista se puede ver abocada en corto plazo a una ruptura o a una redefinición de su pareja. En caso de verse abocada a una ruptura, la evolución va a ser aún más dura y compleja. Ella ha ido perdiendo la relación con su grupo de amigas. Con la excusa superficial, de “*he perdido la relación con mis amigas, ellas también se han echado novio*”; se ha quedado sin una red de amistades “propia”. Se ha integrado en el grupo de amigos de él y se siente a gusto. Pero, si la pareja se rompiera ¿De quién son amigos originalmente? ¿Ella seguiría relacionándose con ellos a pesar de la ruptura? ¿No supondría esto una situación cuando menos chocante? No podemos menos que considerar “inadecuada” la ruptura del contacto con sus amigas. Son su red social, sus amigas... y debería hacer compatibles distintos niveles de su persona y sus circunstancias.

Concluyendo.

Todos estos puntos, son sólo algunos detalles. No estamos anticipando una ruptura ni una consolidación. Sólo estamos animando a la reflexión, en lo referido a **“establecer una pautas adecuadas”**. En caso de que la pareja continúe, sentarán las **bases de una relación más saludable** a medio plazo; y en caso de que la pareja se rompa facilitarán una situación ya de por sí dolorosa, no suponiendo sobreañadidos negativos.

Y a modo de concreción, propongamos algunos “consejos”.

¿Qué se espera (erróneamente) de la pareja?

- Que le pertenezca, posesión o propiedad.
- Recibir atenciones y admiración constante.
- No volver a conocer la soledad.
- Que en todo momento prefiera estar conmigo que con cualquier otra persona.
- Que esté celoso porque es prueba de amor.
- Que mi pareja pueda satisfacer todas mis necesidades, económicas, físicas, sexuales, intelectuales y emocionales.
- Que se mantenga la pareja como unidad, como si uno no pudiera existir sin el otro.

¿Qué sería saludable pensar?

- Saber que no se pertenece a nadie, pero sí se está comprometido con alguien.
- Que se comparten la mayoría de las cosas, pero no todas.
- Saber que cada uno tiene necesidades diferentes, distinta capacidad, distintos valores porque son PERSONAS diferentes.
- Poder disponer de libertad y posibilidad de aislarse el uno del otro.

- Admitir que cada uno cambiará y evolucionará y que esto puede producir en algún momento conflicto.
- Saber que no se puede esperar que el otro satisfaga todas tus necesidades, o que hagan por uno lo que puede hacer uno mismo.
- No sentirse obligado a renunciar a la individualidad propia.

De todos modos, nosotros somos siempre positivos y partimos de la idea de que la pareja es “una aventura”. En el sentido más amplio y expansivo del término. No hay dos personas iguales, y menos aún dos parejas iguales; dado que la conjunción ofrece resultados siempre distintos. No hay fórmulas mágicas, a pesar de las líneas “generales” que podamos exponer.

La conclusión la pareja es sobre todo dinámica, evolución, cambio. No se puede entender la pareja como algo estático e inmóvil. La pareja está compuesta por dos personas que van cambiando y por tanto también su relación lo hará. Ante dichos cambios habrá que saber adaptarse y reelaborar el nuevo sistema de relaciones en base a los cambios

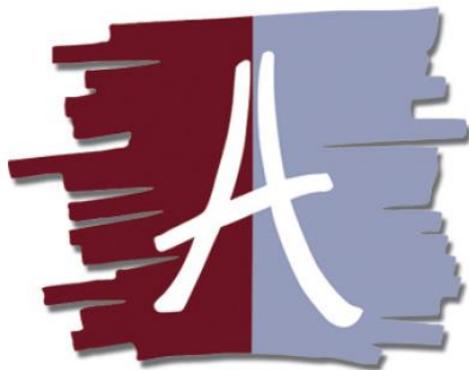
Pero por encima de todo, hay un concepto: la **sinergia**.

Esto es lo que significa el término: Acción de dos o más causas cuyo efecto es superior a la suma de los efectos individuales.

La pareja es “más” que la suma de sus partes; desborda la lógica matemática y nos adentra en la construcción humana, en el sentido de crecimiento patrimonial. La pareja es pues una aventura, bienvenidos los intrépidos. Porque esa aventura está a la vuelta de la esquina.

Bibliografía:

- SÁEZ SESMA, S. (2005), *Cuando la Terapia Sexual fracasa*, Ed. Fundamentos, Madrid.
- SÁEZ SESMA, S. (2004), La Nueva Terapia Sexológica, *Revista Española de Sexología*, nº 122-123, Madrid.
- LANDARROITAJAÚREGI, J.R. y PÉREZ, E. (1995), Teoría de Pareja: Introducción a una sexología sistémica, *Revista Española de Sexología*, nº 70-71, Madrid.



AMALTEA

INSTITUTO DE SEXOLOGIA

www.amaltea.org

Colección: SEXOLOGÍA DIVULGATIVA

Un placer al alcance de todos