



Aprendiendo a Amar

Actitud amorosa hacia la sexualidad.

Carta 4

www.aprendiendo-a-amar.es



Índice

1	Objeto de las cartas para „Aprender a Amar“	3
2	La vida cotidiana es un desafío a nuestras relaciones	6
3	Algunos pensamientos básicos	9
4	También el amor requiere reglas fijas	10
5	Lo que esto significa para la relación	11
6	Reformación de la vida cotidiana	12
7	Aun en el amor cada regla tiene sus límites	15
8	Reflexiones adicionales	16
8.1	Lo que nos impediría seguir esa regla de amor	16
8.2	Lo que nos ayuda a seguir esa regla de amor	17
9	Que hemos aprendido?	18



1 Objeto de las cartas para „Aprender a Amar“

Si enfocamos nuestros conocimientos profesionales y personales en algunos aspectos centrales, uno de ellos se podría resumir así :

***Las relaciones conyugales no fracasan
por falta de amor,
sino por falta de conocimiento.
Si hubieran sabido más,
hubieran actuado mejor!***

Le parece que nos hacemos demasiado fácil esa solución ?

Todos deseamos felicidad y bienestar, sobre todo en la vida conyugal! Pero, cómo lograr esa meta? Si observamos entre nuestros amigos y conocidos y dentro de nuestras propias familias, encontramos que el porcentaje de separaciones y divorcios es demasiado alto. Muchas parejas que se quedan juntas no son en realidad felices.... a pesar de que todos anhelan serlo! Quién ha tenido la posibilidad de prepararse conscientemente para una relación conyugal o para el matrimonio? Ninguna institución asume la responsabilidad y hay pocas parejas que se pueden considerar ejemplares, aunque la mayoría de ellas no nos convencen.

Por lo anterior los invitamos a analizar estas cartas para “Aprender a Amar” en el tiempo que quieran, solos o junto con su compañero o compañera o con su amigo o amiga. Estas contienen conocimientos que los pueden ayudar a transformar la calidad de su relación y así, con más seguridad, a hacerla más tranquila y feliz.

Los temas compañero o compañera, amor y familia, forman nuestra vida privada. El hablar sobre ellos significa hablar sobre asuntos privados. Les contamos “asuntos privados” en forma tal que cada carta para “Aprender a Amar” se refiera a tres ejemplos de relaciones humanas.

Hemos escogido estos ejemplos aprovechando muchas historias que en el curso de nuestro trabajo y nuestra vida otros nos han contado.

Algunos aspectos en algunas historias ilustran nuestros ejemplos. Las hemos cambiado en detalles y en nombres para defender el incógnito de las personas relacionadas.

Puede ser que Uds. encuentren estas historias demasiado sencillas. Nos hemos propuesto hacerlas así. Opinamos que es útil enfatizar los contrastes para mostrar el resultado al transformar las actitudes. No se quiere que las historias sobresalgan por su literatura sino que ellas puedan constituir material de aprendizaje. El describir en forma plástica determinadas situaciones, el mostrar de repente el potencial de conflicto, se facilita entender las condiciones problemáticas propias como condiciones humanas y «normales». La solución armónica en la segunda parte respalda uno de nuestros pensamientos básicos; cambiando un poco la actitud en relación del uno con el otro se cambia la actitud de los dos drásticamente en forma positiva.

Ocasionalmente utilizamos una historia, ligeramente cambiada, en dos cartas para aprender a amar con diferentes temas. La razón para ésto es que, de acuerdo con la manera en que se vea, se puede ilustrar con ella otro tema de conflicto. Las relaciones humanas se pueden considerar como enredados en los cuales los temas se entrelazan unos con los otros.

Los invitamos a acompañarnos a aprender de esas experiencias de otros. Esto es posible en nuestro mundo intercomunicado con el Internet. El propósito de nuestra acción, siendo de carácter personal, es formar un ambiente personal.



Es posible anotarse aquí en un libro de visitantes. Deseamos asegurarnos de que cuando ustedes se dirijan a nosotros con sus preguntas y conocimientos, al hacerlo también otros que trabajan con las cartas para «Aprender a Amar» puedan aprender de sus pensamientos y reflexiones.

Quienes pueden ser esos visitantes? Pensamos que esta posibilidad puede ser útil para quienes utilizan el Internet como instrumento de información y progreso, quienes consideran conveniente trabajar en su propia capacidad de ser compañeros y quienes aprecian la flexibilidad de tiempo y lugar. Pensamos que esas ventajas son importantes tanto para hombres como para mujeres.

En este proyecto como en todos los demás contamos con la conciencia fundamental de que los dos sexos tienen igual valor y derecho. Por lo tanto hemos formado en las cartas unas veces la forma femenina y otras la forma masculina para dirigirnos a Uds. sobre temas generales.

Consideramos que las cartas para “Aprender a Amar” constituyen uno de los mejores métodos que conocemos para mejorar nuestras relaciones y trabajar en nosotros mismos de acuerdo con nuestro propio ritmo.

Las primeras catorce cartas para “Aprender a Amar” tratan de esas reglas básicas que les pueden servir para solucionar cualquier conflicto conyugal, logrando así una relación tranquila y sin tensiones.

Es bien sabido que en toda relación «normal» surgen diferencias que se deben solucionar. Sin embargo la educación que hemos recibido o los ejemplos que tenemos a disposición en nuestro ambiente social no nos ayudan siempre. Rara vez encontramos personas que nos muestren claramente por qué tenemos el problema y cómo lo podemos solucionar.

Es por esa razón que ponemos una exposición de las cartas para „Aprender a Amar“ y describimos su contenido para que puedan reconocer claramente los temas que en el momento son para ustedes más interesantes. Es más lógico escoger la carta para “Aprender a Amar” correspondiente y ocuparse de ella. Ya es un paso hacia adelante en la solución del conflicto cuando, junto con su compañero o compañera escogen la carta que describe la solución para el problema más parecido a la condición que actualmente viven y ven la forma mejor de resolverlo.

Por qué puede ser que tú notas que no puedes poner en práctica la solución que se recomienda? Nuestra experiencia nos ha demostrado que cambiar una condición requiere tiempo. Otro parámetro es el tiempo que necesitamos para acostumbrarnos a una actitud diferente. Aún reconociendo que como vamos no está bien, que queremos cambiar, la fuerza de la costumbre ejerce un dominio fuerte sobre nosotros. Entre más tiempo hayamos tenido una actuación especial y con ella también determinados puntos de vista, más dura en ocurrir el cambio.

El que a pesar de una mejor comprensión del asunto no se logre permanentemente llegar a la meta puede deberse a que inconscientemente hay una objeción para lograr éxito, para sentirse satisfechos o lograr la felicidad.

La carta para “Aprender a Amar” 30 y las que siguen se van a ocupar de estos temas. (Más o menos desde la tercera parte del año 2010)



Sobre el contenido de las cartas para Aprender a Amar:

- Basados en varios ejemplos existentes, ayudamos a reconocer la estructura de los problemas conyugales que son causa de resentimientos.
- Por medio de preguntas, a veces serias y a veces humorísticas, encontramos la base del problema.
- Se dá a reconocer la regla que soluciona los problemas.
- Se analiza esa regla para descubrir su significado. Esto conduce a reconocer claramente por qué el quebrantarla causa resentimientos.
- Volver a analizar los ejemplos con la nueva visión.
- Se sondean los límites de esa regla.
- Se consideran los puntos básicos para seguir los dos ese camino.

Ud. Puede o no seguir la secuencia de las cartas para "Aprender a Amar" de la Nr. 1 a la 18 personalmente, de acuerdo a sus necesidades. Las siguientes 20 a 30 son por regla general cartas adicionales, usadas sólo cuando el tema ya tratado se debe detallar más.

Copyright:

Este documento está protegido por copyright. Todos los derechos reservados. A través de la compra y la recepción de la presente carta para Aprender a Amar usted se compromete a usarla únicamente para si mismo y su familia. Dar o pasar esta carta a terceros está prohibido. El uso de esta carta para Aprender a Amar fuera del sector privado está prohibido.



2 La vida cotidiana es un desafío a nuestras relaciones

Ejemplo 1:

Hace pocos años que Juan y Luisa están casados y recientemente llegaron a ser padres de familia. El nacimiento de Janina cambió la vida de los dos en 180°. Anteriormente los dos trabajaban en diferentes agencias publicitarias. Después del nacimiento de Janina se quedó Juan en casa los primeros tres meses para estar con su familia. Fue un tiempo muy bello que les dió la oportunidad de desarrollarse en común. El tiempo pasó muy rápidamente, ya se llegó Abril y Juan tuvo que volver a trabajar en tiempo completo.

El echa de menos a su pequeña familia y Luisa echa de menos a Jan. Los días pasan llenos de quehaceres y ella disfruta de la intimidad de su hijita, quien ya muestra mucho temperamento. Pasan todas las tardes al aire libre. Una vez por semana se encuentra Luisa con varias señoras que conoció en el tiempo de preparación para el nacimiento, con quienes se entiende muy bien.

Juan de nuevo se concentra completamente en su trabajo y rara vez llega a la casa antes de las ocho de la noche. Está entonces cansado y la niña ya duerme.

Janina duerme con los padres en la cama doble y cuando en la noche Luisa le dá pecho Juan no llega a despertarse bien. Luisa muy claramente se decidió a alimentar ella misma a la niña y se alegra de que en ese aspecto todo anda bien. Como se enteró por algunas amigas, no siempre es ese el caso. El contacto físico entre Juan y Luisa se ha reducido a acariciarse y eso no solamente desde el nacimiento de Janina. Ya hace tiempo que Luisa anhela contacto apasionado con su esposo.

Juan siente su deseo sexual pero no quiere acosar a Luisa y él mismo a veces se siente muy cansado. Sinembargo a veces piensa él si así es la vida. Que el ser padres quiere decir tener una vida sin sexualidad y quedar entre el trabajo, el deporte y el cuidar a la niña. Con frecuencia pasan semanas sin tener relaciones sexuales.

Un día habla sobre sus pensamientos después de la cena. Luisa está recogiendo y ordenando las cosas que se han ido acumulando en la mesa de la cocina. Al oírlo se detiene y se pone pensativa pero no dice nada. Juan cambia entonces el tema.

Días después toca Luisa el punto y dice: "Me parece que no se puede forzar nada. Para mí, nuestra nueva vida ha cambiado el ritmo de todo. Sinembargo pienso mucho en tí. Te quiero y espero que tú lo sepas y lo sientas." Lo mira para ver su reacción. Juan asiente y abraza a Luisa. Le acaricia la cabeza: "Simplemente me haces falta!" La besa con ternura pero ella se aparta de él y lo mira de lado: "Espero que tú no seas del tipo de los que me quieren forzar"." "No, yo creo que nó." Juan la mira pensativo y también Luisa nota que hay algo entre ellos que no va bien. Presión es lo que menos quisiera de su esposo.



Ejemplo 2:

Sebastián y Sabrina tienen 20 años de matrimonio. El hijo, Rolf, no vive ya con ellos y estudia derecho. Imita a su padre, quien es abogado y tiene un gabinete propio, con varios empleados. Tiene una enorme cantidad de trabajo, pero “sólo así se sale adelante”, como él siempre dice. Rolf es hijo único. Sabrina tiene muchos amigos, le encanta montar a caballo y desde hace varios años le ayuda a su amiga Anke, quien tiene una caballeriza propia. Desde que ella comenzó, Sabrina le ayudó con la publicidad y después, cuando el establecimiento ya iba bien, la ayudó a organizarlo. La apertura de una tienda pequeña pero bien surtida de artículos para equitación en una parte del establo de Anke que no estaba usando, se hizo por sugerencia de Sabrina.

Sebastián y Sabrina casi no se ven en el curso de la semana. Sebastián sale temprano de la casa, cuando Sabrina está todavía bajo la ducha. De vez en cuando se llaman por teléfono para saber el uno del otro y por las tardes Sebastián está con sus comilitones o con sus clientes. En los últimos tiempos le ha aumentado aún más el trabajo porque recibió dos casos muy importantes. Para Sabrina esto quiere decir que en las noches casi no ve al esposo. A pesar de que tiene suficiente que hacer, desde hace poco y por sugerencia de un conocido toma parte en los asuntos de una organización social a donorem. Ella siente que le falta el esposo. La relación entre los dos naturalmente con los años ha cambiado. De un amor muy vivo al comienzo se transformó en una buena y humorística relación en la cual los dos pueden ocuparse de sus proyectos propios sin que el compañero se sienta descuidado.

Pueden alegrarse por el éxito del compañero, pero por lo menos desde el punto de vista de Sabrina, han perdido el contacto el uno con el otro. Sabrina piensa que es para ella demasiado doloroso.

Ya no sabe con quién pasa las tardes, en qué se ocupa, lo que lo preocupa. No es que dude de su aprecio hacia ella o de su fidelidad. Es que ya casi no sabe el uno nada del otro y su sexualidad hace tiempos que no entra en acción.

“Qué responderías si un hada te preguntara qué deseas?” Sabrina mira al esposo por encima de su taza de café en un fin de semana en que por excepción tienen los dos la oportunidad de disfrutarlo sin interrupciones. “Un hada ? Hm ...” Sebastián la mira pensativo. Entonces mira por la ventana: “Yo desearía poder dormir una semana completa.” Con un suspiro coge el periódico pero al momento lo deja a un lado, se para y se estira. “Quiero dar una caminata. Me acompañas?” Sabrina lo niega con la cabeza. Ella está desilusionada, aunque le parece que en este caso ese sentimiento es muy infantil. Ella desearía pasar un fin de semana con él. Los dos solos, bien romántico. En un hotelito pequeño por allá en las montañas. En mitad de la naturaleza. Una chimenea a la entrada, una cama bien linda y cómoda – y que se amaran bien apasionadamente. Para ser honesta, se siente triste. En el fondo encuentra raro que el esposo no muestre deseo de tener contacto sexual. Al parecer no la encuentra lo suficientemente atractiva. El pensar en eso la pone triste. Con frecuencia ella ha notado que otros hombres la ven con interés. Qué ocurriera si alguna vez cediera a uno de ellos?

Descontenta de sí misma rechaza al momento ese pensamiento. Qué tontería! Quiere a Sebastián y es a él a quien desea. Desafortunadamente no parece que ese deseo venga de ambos lados .



Ejemplo 3:

Nina y Miguel desde hace tres años están juntos. En los últimos días nota Nina que Miguel se aleja físicamente de ella. Al principio no le pone a eso mucha atención porque ella misma está muy cansada al volver de su trabajo en el salón de belleza. Sin embargo después de un tiempo ella nota que su compañero reacciona tiernamente a sus caricias, pero casi no tienen contacto sexual. Miguel es como siempre cariñoso pero en cierta forma la mantiene a distancia. Nina resulta pensando: “Es que no soy para él lo suficientemente atractiva? Es que tiene ahora otra amiga? O hice yo algo mal?”

Ella trata siempre de hablar con Miguel sobre ese tema, pero no lo logra. El le contesta con disculpas y cuando ella le pregunta directamente si tiene otra amiga, él contesta indignado: “Claro que nó! Eso es absurdo!”

Nina no quiere acosarlo. Ella siente que él la quiere como antes y en realidad no siente que él se interese por ninguna otra mujer. Sin embargo el hecho de que él se niegue a tener una intimidad física con ella la pone muy insegura.

Y Miguel? Lo que no sabe Nina es que él tiene una irritación dolorosa en el pene y no se puede explicar de qué viene. El nunca había tenido algo semejante y espera que poco a poco desaparezca por sí solo. A veces le parece que tiene menos dolor y empieza a tener esperanza, pero entonces le aumenta y él no sabe qué hacer. Naturalmente piensa que debe ir donde un urólogo pero, qué le puede contestar si le pregunta por qué tiene esa irritación? Ni siquiera él lo sabe! Y le dá vergüenza hablar sobre esas cosas con un extraño, aunque sea médico.

Los meses van pasando y a los dos, tanto a Nina como a Miguel, les va mal.



3 Algunos pensamientos básicos

Amor y relaciones conyugales, qué es eso en realidad?

Conoce Ud. o Uds. escenas parecidas a las descritas?

Si ☐		No ☐
Observaciones:		

Se debe exigir sexo en la relación?

Si ☐		No ☐

Se exagera la importancia de la sexualidad en una relación conyugal?

Si ☐		No ☐

Una “verdadera compañera” o un “verdadero compañero”, como prueba de su amor debe estar dispuesto a la sexualidad a no ser que hayan razones de peso contra eso?

Si ☐		No ☐

Cuando uno de los dos por corto o por largo tiempo no tienen más deseo de sexualidad, el otro lo debe respetar.

Si ☐		No ☐

Etapas sin sexualidad son normales entre todas las parejas.

Si ☐		No ☐

Hay preguntas sobre la sexualidad que alguno de ustedes no ha preguntado a nadie?

Si ☐		No ☐

Antes de que Ud./Uds. sigan leyendo, respondan abiertamente a estas preguntas como una pareja amorosa, llena de **entusiasmo** por su relación.

Tómense suficiente tiempo para discutir las y entonces sigan leyendo.



4 También el amor requiere reglas fijas

Cuando por más de X días no hemos tenido contacto sexual, los dos juntos buscamos la causa!

Puede ser posible que a ustedes les parezca exagerado o innecesario fijar un número determinado de días. Es posible que Uds. juzguen que en su relación hay suficientes cosas importantes y que no necesiten hablar sobre ese tema especial. Puede ser que en su relación Uds. no den a la sexualidad mucha importancia y que por esa razón no juzgen necesario seguir conversando sobre el tema.

Nuestra decisión de haber escogido ese punto como base de una "Regla de Amor" surgió por tres aspectos:

- La sexualidad es un punto importante en la relación.
- La sexualidad es el tema que más frecuentemente se toca en conversaciones y en la publicidad y sobre el cual se dan grandes cantidades de consejos y se tienen muchas teorías.
- La sexualidad es uno de los factores que marcan la calidad de la relación; es el idioma de las emociones expresado a través del cuerpo y muestra la medida de la unidad que se tiene y la confianza que entre los dos existe.

Es por esto que tratamos con ustedes un tema que es para nosotros central y necesario para lograr una unión feliz y plena. Tiene muchos aspectos diferentes y en parte contradictorios y es la expresión de seguridad y protección en la unión.

Cada uno de nosotros ha pasado por un camino muy íntimo, muy propio hasta llegar a comprender cómo expresar la sexualidad en la forma mejor y más hermosa. Parte de eso es el ambiente y el ritmo en los cuales ocurre la sexualidad. Llevamos también con nosotros todas nuestras experiencias a nuestra relación actual y muchas personas han tenido experiencias difíciles.

De todo esto se genera el sentimiento de lo que es "normal", de lo que nos hace sentir bien, de lo que nos da seguridad.

Si me siento mal en mi relación, por ejemplo cuando mi compañero o compañera tiene una comprensión muy diferente sobre lo que para él o ella es la manera mejor de la sexualidad, si tengo temor o me siento agresivo, voy a buscar muestras que confirmen mis temores. Me voy a poner "lentes" especiales y voy a encontrar suficientes pruebas – porque muchos hechos se pueden catalogar en forma positiva o negativa, de acuerdo con mi propia condición emocional. Si me siento mal, actúo en forma más insegura/o en mi relación. Inseguro de, si mi compañero/a me quiere realmente, inseguro de, si la relación con mi compañero/a vale la pena o nó. Muy valioso contra este proceso es fijar la relación con la mayor transparencia y franqueza en los aspectos importantes para la unión. La sexualidad es uno de esos aspectos.



Les sugerimos ser francos a la pregunta: “Me place la frecuencia con que nos amamos físicamente? Y les sugerimos acordar entre los dos con qué frecuencia puede ocurrir, para decidir cuándo si o cuando nó debe ocurrir.

Hay razones de sobra para poner inconvenientes para la sexualidad. Desde exigir demasiado, demasiado esfuerzo, por enfermedad, hasta por conflictos que afectan la relación y causan distanciamiento. Por eso es toda una aventura buscar entre los dos las razones.

El resultado de esta búsqueda conduce de todas maneras a lograr más confianza y comprensión hacia el compañero o la compañera. En muchos casos basta con fijar un lugar para tener un intercambio franco y armonioso y encontrar las razones por las cuales el contacto sexual no ocurre más entre los dos. Hay casos en que hay que buscar ayuda recurriendo a consejeros profesionales, sobre todo cuando se sospecha que se debe a conflictos o problemas que no se han solucionado o descubierto.

5 Lo que esto significa para la relación

Cuando nos ponemos de acuerdo de buscar las razones por las cuales no tenemos relaciones sexuales durante un tiempo determinado, esa decisión conciente causa un aumento de confianza entre los dos.

En la sexualidad estamos muy cerca de nuestro compañero/a, nos mostramos también espiritualmente tal como somos y por tanto somos entonces más vulnerables. Por eso aumenta nuestra confianza en el compañero/a cuando nos ponemos de acuerdo en que después de un tiempo fijado por los dos debemos buscar la razón por la cual no hemos tenido relaciones sexuales. Podemos hacerlo sin desconfianza porque cuando nos decidimos a seguir esa regla de amor, también nos pusimos de acuerdo sobre los siguientes puntos:

- Estamos ambos de acuerdo con la sexualidad y no solo lo está uno de nosotros.
- Cuando ocurre que por un tiempo largo, es decir durante X días, no hemos tenido contacto sexual, podemos hablar con nuestro compañero sin mala conciencia y sin miedo.
- Nos hemos puesto de acuerdo sobre un aspecto de nuestra relación que es lleno de suposiciones y malos entendimientos.

Esto nos dá confianza de poder solucionar cualquier problema que surja.



6 Reformación de la vida cotidiana

Ejemplo 1:

Luisa y Juan

Juan se decide al final a tocar el tema de la sexualidad con Luisa. El no se propone imponerse en ninguna forma pero quiere que ella comprenda sus puntos de vista y descubrir él lo que ella piensa sobre el tema. El la había conocido como una mujer sensual – la puede haber transformado tan completamente el bebé o es que a ella también le puede estar haciendo falta la sexualidad?

Juan consiguió a la abuelita para cuidar a la niña y reservó una mesa en el restaurante italiano preferido. Luisa reaccionó contenta. En la tarde del “gran día”, sin embargo, se puso nerviosa. Qué puede pasar si Janina esta vez no se duerme a la hora de costumbre y se pone a llorar? La suegra repasa pacientemente con Luisa el plan: “El restaurante no está tan lejos de la casa. En menos de 10 minutos puedes llegar aquí, en caso de que sea necesario. Tienes tu celular en la mesa y te puedo llamar a cualquier momento. Estoy segura de que no vamos a tener problema. Qué te parece? Sonriendo se vuelve hacia la nietecita. Ella se ríe y le agarra el dedo. Luisa suspira y acepta que tienen razón. Entonces se decide a disfrutar la noche.

La comida es muy sabrosa y después de haber llamado a la casa entre la sopa y el seco, Luisa se convence de que a la abuela y a la nieta les va bien, se tranquiliza. Conversan sobre muchos temas. También comentan cómo Janina ha cambiado la vida de los dos. “Puedo decir algo sobre nuestra sexualidad?” le pregunta Juan con diplomacia. Cuando Luisa asiente, sigue él diciendo: “Luisa, sabes tú cuanto te quiero? Y porque te quiero deseo dormir contigo. Yo noto que tú no quieres. O no es así? Y claro está, eso me dá mucho en qué pensar. Yo quiero saber si hay algo que te molesta.

Hace poco preguntaste si yo te quiero presionar – claro está que nó. Así no soy yo. Eso lo encuentro absurdo. Me siento feliz contigo y quiero también dormir contigo y hacerte feliz. Entiendes lo que te quiero decir?” Luisa está algo sorprendida de que Juan hable tan francamente y al mismo tiempo con tanto cariño. Piensa un rato sobre el asunto. Dura tanto la respuesta que Juan se empieza a poner intranquilo. Pero cuando él quiere preguntarle qué ocurre, ella le coge la mano y le dice: “Para ser franca a mí también me hace falta nuestra sexualidad. Hay momentos en el día en que pienso en tí y que fuera muy bueno si de repente vinieras y Janina estuviera durmiendo...” Sonríe entonces como apenada.

“Pero por la noche estoy tan cansada! Nunca pensé que la vida con un niño le quitara a uno tanta energía. Hay también momentos en que yo me siento aburrida, sobretodo cuando llegas a la casa tan tarde como en estos últimos días. Entonces me recuesto en el sofá y me pongo a pensar, pero entonces no en asuntos eróticos! Más bien si soy para tí de verdad tan importante como dices que soy. Por qué no llegas más temprano, me ayudas y te estás con nosotras para que yo pueda sentir que tanto tú como yo nos alegramos el uno con el otro, nos ayudamos, nos sentimos el uno cerca del otro. Me entiendes ?

Fué una buena conversación. Sobre deseos y necesidades y que con frecuencia deben hacerlo así para saber cómo se siente el otro y que el compañero sienta que es para el otro importante. Es así como surge el sentimiento de cercanía y de seguridad y al final, el deseo de unidad física. Duraron tanto tiempo conversando hasta que en realidad suena el celular –Janina tiene hambre! Cogidos de la mano van Luisa y Juan de regreso a la casa.



Ejemplo 2:

Sabrina y Sebastián

Unos días después piensa Sabrina que las cosas no pueden seguir así. No quiere quedar así en una relación sin porvenir. Aunque por poco tiempo tenga la sensación de ser una mujer atractiva, que el espejo le diga que ya no lo es más.

Se decide a sacar una cita con una consejera profesional de parejas que conoció en el establo de Anke. En esa visita a la consejera ella le cuenta en resumen sobre sus pensamientos, sobre todo lo ocurrido en el último tiempo y su deseo de que ella y su esposo vuelvan a tener contacto físico. "Lo que deseo no es lo puramente sexual, lo que anhelo es cercanía. Y eso, desde hace mucho tiempo." La terapeuta le sugiere que hable directamente con el esposo. Ella y Sabrina piensan cómo debe empezar y qué atmósfera debe tener la conversación.

En una de las noches siguientes pone el consejo en práctica. Sebastián, cansado, está sentado con un periódico en la sala y Sabrina le dice: "Tienes tiempo para conversar conmigo? Yo tengo un problema que quisiera contarte." Sorprendido mira a su esposa – naturalmente tiene tiempo. Pone el periódico a un lado y la mira. "Es posible que no me lo creas, pero me hace falta tu cariño y que tú duermas conmigo. Yo quisiera saber por qué no lo haces!" Sebastián se muestra preocupado. "Te acuerdas que yo te pregunté la semana pasada qué deseo le pedirías a un hada? Yo pensé que lo que me gustaría a mí sería pasar un fin de semana bonito y romántico, los dos solos y entonces reflexioné y me pregunté por qué tú no lo deseas? Es por mí? Porque no me encuentras más atractiva? O atrayente? Pues ya no tengo 20 años pero...." "Para! Stop!" Sebastián levanta los brazos como para defenderse. "Mi tesoro, cómo puedes decir eso! Nosotros dos no tenemos ya 20 años y cuando me miro por las mañanas en el espejo....pero no es eso. Mi Dios, cómo siento que pienses eso, que te imagines eso! Para mí eres una mujer maravillosa y así voy a

pensar siempre." "Entonces, qué es?" Un poco consternado Sebastián mira a su alrededor. Los muebles, la decoración tan bonita. Sabrina tiene verdaderamente mucho gusto para crear una linda atmósfera acogedora y elegante en la casa. El se acuerda que ella hace años hizo trabajos de Tiffany. El pequeño marco de un retrato del hijo Rolf en la celebración de su grado como bachiller es un ejemplo del hobby que ella tenía.

"No sé por qué, pero ahora sé muy poco de tí, de cómo eres ahora", dice entonces. "Qué dices?" le pregunta admirada. "Antes me contabas lo que hacías, lo que para tí era importante, lo que te pasaba en el día. Ahora no sé sino cosas superficiales y cuando hablamos por teléfono es sólo para ponernos de acuerdo sobre citas con otras personas. En realidad he tenido la sensación de que no te soy muy importante y que eso es tal vez normal cuando hace tanto tiempo que se está casado." El entonces se calló y miró a la esposa atentamente. Entonces dijo: "En el último tiempo tengo más lleno el escritorio y la situación es que va aumentando el trabajo y todo se pone más difícil. Casi no puedo descansar. Pero yo sí tengo anhelo de tenerte!" Sebastián le sonríe a Sabrina. "Y oír que de parte tuya es lo mismo, eso me calienta mis huesos viejos!" Sabrina se ríe, se sienta en el borde del sofá junto a su esposo y le inclina la cabeza sobre su hombro.

Siguen conversando un poco más. Sebastián decide emplear un abogado más en su gabinete, delegar más el trabajo y así tener más tiempo para sí mismo y para Sabrina. Ella resuelve pasar menos tiempo en la caballeriza de su amiga, ocuparse más de sus propios intereses y pasar más tiempo con Sebastián.

Después de esa conversación los dos se sienten mucho más cerca el uno del otro y vuelven a experimentar ese anhelo de unión física con un sentimiento de alegría y agradecimiento.



Ejemplo 3:

Nina y Miguel

Después de una comida china llama Nina al día siguiente a su mejor amiga para agradecer la invitación. "Nina, me alegro mucho por tí. Con Miguel te escogiste el compañero ideal. Verdad?" El que Nina no conteste nada extraña a Iris. "Qué pasa?" Después de una pausa corta Nina echa a un lado su timidez y le cuenta a la amiga lo que la atormenta desde hace varios meses. Iris se muestra asombrada: "A mí no me dá la impresión de que no te tome en serio. Se ve mucho amor y ternura en la forma en que te mira y te busca sólo cuando sales de la habitación ..." Iris se siente segura de que no hay ninguna otra mujer entre él y Nina, pero no se puede imaginar cuál puede ser la raíz del problema. "Toma tú la iniciativa. No me puedo imaginar que con ustedes no resulte nada! Y no aceptes disculpas. Yo veo que el hombre te quiere, esa impresión es para mí casi tangible!"

Por primera vez después de varios meses tiene Nina la sensación de ver luz al final del túnel en que se encuentra. El sábado por la noche acaricia al amigo de repente y se muestra decidida a mostrarle su amor. Pero la reacción es un grito de dolor.

El lunes siguiente va donde el médico. Pocos días después se le va la hinchazón y el dolor que le producía la irritación. Después de tres semanas pueden casi recuperar todo el tiempo perdido, como dice Miguel sonriendo con picardía. No puede entender por qué hizo semejante secreto del problema que tenía.

Deciden responder francamente cuando el uno le pregunta al otro. Ahí se dieron cuenta de las graves consecuencias que puede tener el no confiar el uno en el otro.



7 Aun en el amor cada regla tiene sus límites

Nuestra relación es el punto más importante en el cual convergen todas las experiencias de nuestras relaciones con otras personas tenidas en el transcurso de la vida. Estas tienen aspectos positivos y aspectos negativos. Entre las experiencias negativas que producen resultados destructivos para el resto de la vida esta la violación sexual.

Si miramos en la estadística podemos confirmar con qué frecuencia muchas mujeres y también hombres han sido confrontados con hechos de esta clase, hechos indignos que van más allá de los límites personales.

La seguridad de una relación firme o un matrimonio puede proporcionar el ambiente propicio para que una persona pueda tener de nuevo la posibilidad de enfrentarse de nuevo con estas experiencias graves del pasado. Si ese es el caso, el tema sexualidad se puede considerar como un “aspecto crítico”. Es que es el aspecto en que en el pasado la persona recibió heridas emocionales y/o físicas. Antes de haber trabajado psicológicamente para sanarlas, la regla de amor “Cuando por más de X días no hemos tenido contacto sexual, conversamos y trataremos de descubrir la razón” no se puede usar. El seguir esta regla pondría una presión adicional en una situación que de por sí es delicada. Si uno de ustedes o los dos han experimentado violencia sexual, les aconsejamos buscar ayuda de un terapeuta.

Un límite “natural” de esta regla de amor es el embarazo, en el cual en los últimos tres meses para muchas mujeres el deseo o la posibilidad de la sexualidad se tiene que poner en segundo lugar.

Otra razón para no seguir esta regla son enfermedades graves.

En todas estas situaciones el compañero tiene una gran importancia: respalda al compañero/a con su cariño, su paciencia y su estímulo, fortaleciendo así aún más la base de la relación.



8 Reflexiones adicionales

8.1 Lo que nos impediría seguir esa regla de amor

Precisamente el tema de la sexualidad es uno de los que con frecuencia se tratan, por lo menos en nuestro ambiente. Precisamente el tema que era en el pasado tabú, en pocas generaciones se ha convertido en el que casi no se puede evitar mencionar, a pesar de que la calidad de su presentación o la información sobre el particular no sean buenas o no estén a la altura de las circunstancias. Con esto, hemos logrado hacer de nuestra sexualidad algo más feliz, más tranquilo? Realmente nó.

Como en el pasado, la sexualidad es uno de los puntos álgidos de la relación y refleja el grado de unión y de confianza que se tiene. La cercanía y la confianza de nuestra parte y de parte de nuestro compañero o compañera se tienen que profundizar, aprendiendo a deshacernos de los temores y celos que se tenían y concentrándonos lealmente en nuestro compañero o compañera.

Entre los temores que nos pueden impedir seguir la regla de amor "Cuando no hemos tenido relaciones sexuales por más de X días, nos ponemos de acuerdo y buscamos el motivo", podría ser que temamos ser

frío, cruel, testarudo o despiadado

Cuando considero que mi compañero/a es frío, no voy a conversar con él sobre un tema tan sensible como éste, que requiere del otro tanta fineza de sentimiento.

Si yo temo que es demasiado testarudo para dar importancia al parecer de otros, no voy a conversar con él sobre el tema.

Si yo en el fondo creo que uno de nosotros es despiadado, de qué sirve conversar con él sobre un tema tan sensible como la unidad física entre los dos?

Creemos que se ha llegado el momento de sacar de las cámaras oscuras de su corazón sus temores y a la luz de su relación y el aprecio que tienen el uno por el otro volver a considerar el tema. Ese amor y ese aprecio que se tienen está fundado en experiencias reales que han tenido el uno con el otro y que son para su relación una base. Consideramos que esas experiencias bastan para vencer los temores y para concentrarse en su relación.



8.2 Lo qué nos ayuda a seguir esa regla de amor

La calidad de la relación es también la calidad de las conversaciones, aunque no es eso solamente. Si los dos tranquilamente y sin temor se ríen de sí mismos y pueden dar rienda suelta a sus pensamientos, se les abren nuevas perspectivas. Si los dos reflexionan, tienen la oportunidad de conseguir nuevos conocimientos e ir aprendiendo el uno del otro. Si conversamos sobre el temor de ser fríos, despiadados o solamente testarudos, nos pueden ayudar las siguientes preguntas:

- Quiero a mi compañero y soy consciente de ese sentimiento?
- Qué tanta importancia damos a nuestros temores? Hasta qué punto hemos aceptado que esos temores influyan en nuestra actitud? Queremos deshacernos de los temores que influyen en nuestra manera de tratar al compañero/a?
- Qué tanto nos ayuda el amor que nos tenemos a reconocer que cada uno de nosotros enriquece al otro, siendo tal y como es?
- Podemos lograr que nos dirijamos al compañero llenos **de entusiasmo**, si pensamos que **“cada uno es para el otro un regalo”**?
- En qué forma se manifiesta mi **entusiasmo** por mi compañero y mi deseo de unión física en forma de sexualidad?

Cuando ustedes siguen estos pensamientos van a encontrar otras razones más para pensar que esa regla de amor tiene razón de ser.



9 Que hemos aprendido?

Aquí pueden anotar sus propias observaciones, pensamientos y conocimientos sobre el particular:
