

7 Aprendiendo a amar

■ En busca del amor

Hoy en día se habla mucho del amor, de tal forma que a cualquier relación, más o menos superficial, se denomina así, originando una confusión que lleva a perder su auténtico significado. Hay que saber encontrar el verdadero amor. Es cuestión de conocer y respetar el **ritmo natural** del proceso de maduración del amor, ya que el amor, como algo personal, también tiene sus edades y requiere su tiempo.

Para llegar al amor matrimonial se pasa por diferentes **etapas**. Cada una de ellas tiene unas características propias y unas manifestaciones adecuadas.

ETAPAS HACIA EL AMOR MATRIMONIAL		
ETAPA	CARACTERÍSTICAS	MANIFESTACIONES
Flechazo 	<ul style="list-style-type: none"> • Con frecuencia prevalece el atractivo físico. • No suele haber conocimiento de la otra persona. No se comparte casi nada. • Es una sensación provocada por un contacto visual. Es sentido, no querido. • Suele ser inmediato, involuntario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se mira a esa persona de forma distinta que al resto. • Expresiones de admiración: ¡Guau, que chico/a tan guapo/a!; ¡Qué bien está! • Gestos: contacto visual.
Amistad 	<ul style="list-style-type: none"> • Se empieza a conocer y a compartir cosas. Hay más confianza, conversación y cercanía. • No es exclusivo. Se comparte con el grupo de amigos y amigas. • Ayuda a mejorar como personas. • Se teme perder y se cuida. Es querido y voluntario. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aparecen los primeros sentimientos profundos. • Se involucran con iniciativa en el grupo de iguales. • Expresiones: estoy bien contigo; me gustas. • Gestos de amistad: se comparte el tiempo, las aficiones, las dificultades, etc.
Noviazgo 	<ul style="list-style-type: none"> • Se conoce mejor y se acepta a la otra persona tal cual es. Se confía más y hay menos secretos entre ellos. • Tiende a ser una relación más duradera y se piensa en construir un proyecto de vida común. • Se quieren con un amor que busca el bien de la otra persona. 	<ul style="list-style-type: none"> • Salen juntos más a menudo, también con los amigos. Se piensa mucho en la persona querida que se manifiesta en numerosos detalles de atención. • Expresiones: te quiero; me gustaría no perderte. • Gestos: caricias que expresan sentimientos guiados por el respeto mutuo.
Matrimonio 	<ul style="list-style-type: none"> • Se llega al compromiso personal. Se da una confianza y entrega total. • Es exclusivo. Se es fiel a la persona amada. • Tiende al "para siempre". El compromiso y la entrega se mantienen en el tiempo, superando las dificultades. • Se vive un proyecto de vida en común: es la unión de dos vidas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comparten sus vidas sin perder autonomía y libertad. El ejercicio de la paciencia, el perdón y el buen humor fortalecen la unión esponsal. • Trasciende a uno mismo. Hay una apertura hacia los demás: hijos, familia, solidaridad, etc. • Expresiones: te quiero para siempre. • Gestos: incluye la completa unión corporal y espiritual: el abrazo conyugal.

En el ser humano, la relación sexual no es ni obligatoria ni necesaria como lo pueden ser otras funciones vitales como beber y comer. Hay casos en que el proceso personal de crecimiento y maduración del amor puede tener caminos diferentes al matrimonio.

Hay personas solteras que maduran en el amor dándose por entero a alguna buena causa como cuidar a un familiar enfermo, trabajar en una ONG, etc. Otras personas —sacerdotes, religiosas o laicas— lo encuentran en una forma de compromiso y entrega total en la cual se entregan a Dios y, por amor a Él, dedican su vida a servir a los demás. Esta unión espiritual es también fecunda, fuente de alegría y felicidad.

ACTIVIDADES

- 21.** Explica qué puede ocurrir cuando se altera el ritmo natural del proceso de maduración del amor. Por ejemplo, utilizando manifestaciones de amor propias de una etapa en otra. Razona tu respuesta.

■ Características del amor verdadero

Para llegar al verdadero amor **no hay atajos**. Algunas personas buscan “quemar” etapas demasiado rápido, por lo que no logran integrar adecuadamente afectividad y sexualidad. No llegan a disfrutar del **verdadero amor**, sino que solo conocen algunos sucedáneos.

Una equivocación muy frecuente es fundamentar el amor principalmente en la búsqueda del placer. Este error tiene efectos muy negativos para el desarrollo personal y social.

En la red

www.librosvidaysalud.com/337
En este vídeo Jason Evert y Crystalline Padilla ofrecen, una semana antes de casarse, las claves para que el noviazgo acabe en un matrimonio feliz.

EL AMOR FALSO SE CARACTERIZA POR...

- Búsqueda individualista de la propia satisfacción: es algo que se busca y se hace para uno mismo.
- Se fundamenta principalmente en el placer sexual: más que “dar amor” busca un “amor egoísta”.
- La búsqueda del placer se convierte en una cadena que ata, pesa y esclaviza. Al final el sexo no produce satisfacción completa y debe ser continuamente repetido y/o sustituido.
- Se llega a utilizar la propia intimidad como objeto de intercambio ocasional: es dar el cuerpo sin haberse entregado uno mismo. Te conviertes en persona-objeto.
- Se vive siempre el momento, la improvisación. Te incapacita para asumir metas altas, valores duraderos.
- Una relación física sin compromiso es necesariamente provisional: induce a pensar que aún está por llegar alguien mejor.

Y EL AMOR VERDADERO POR...

- Es paciente, da paz y tranquilidad. Sabe esperar: disfruta de cada momento sabiendo que va construyendo su vida y sus ideales, su conciencia y su personalidad.
- No quiere quedarse en las meras sensaciones, sino buscar la verdad que hay en ellas, su valor más profundo.
- Se acomoda al ritmo natural de la maduración del amor: no se trata de reprimir las tendencias, sino de saberlas dirigir y para eso se necesita aprendizaje y maduración personal.
- Sabe que la libertad no está en hacer lo que me viene en gana, sino en saber gestionar las ganas para saber si conviene.
- No toma decisiones precipitadas y sin pensar en las repercusiones. Fomenta el autodominio y la autoestima: busca el bien para sí y para la otra persona.
- La relación está basada en la comunicación, en el conocimiento y aceptación mutua y tiende a la exclusividad y a la eternidad.

En la búsqueda del amor es necesario el **tiempo y la educación** para que nos prepare a cultivar el intelecto y la voluntad.

- El **conocimiento** nos proporcionará los elementos de juicio necesarios para distinguir las etapas del amor y tomar las decisiones acertadas en cada momento, evitando ser manipulados o actuar bajo falsas imágenes del amor.
- La **voluntad** nos ayuda a dirigir nuestros sentimientos y afectos, nuestros pensamientos y nuestras acciones. Seremos capaces de mantenernos en la decisión tomada, sin actuar bajo presiones que nos perjudiquen.

El conocimiento y la voluntad nos enseñan a respetar a las personas, su intimidad y su dignidad. Entendemos fácilmente que hay conductas que debemos evitar, en beneficio nuestro y de los demás. Además, ejercitando la voluntad en el tiempo también consolidamos los cimientos que nos permitirá ir alcanzando la madurez física y psicológica necesaria para amar de verdad.

REFLEXIONA Y DECIDE

El mejor apoyo

22. En tu opinión, ¿quién crees que te ayuda mejor a alcanzar el amor verdadero?
- Amigos
 - Series de televisión
 - Padres
 - Redes sociales
 - Profesores

Ordena de mayor a menor ayuda y razona tu respuesta.

8 Estilos de vida y salud sexual

La salud sexual es el bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad. Por tanto, no se refiere solo a la ausencia de enfermedad. Algunos **estilos de vida**, por los **valores** que predominan en ellos, influyen positivamente en la salud mientras que otros influyen negativamente. Benefician a la salud los valores que permiten mejorar las relaciones interpersonales y el desarrollo interior de la persona. Sin embargo, los valores que se dirigen exclusivamente a lograr metas personales, acumular más bienes materiales o satisfacer siempre el deseo individual, provocan con frecuencia insatisfacción y frustración.

La **adquisición de estilos de vida saludables** permite el desarrollo equilibrado de la persona que, de este modo, puede dirigir con libertad su propia vida según las decisiones más apropiadas en cada momento.

Los problemas de salud y accidentes derivados de conductas sexuales de riesgo pueden condicionar tu vida y tu futuro. Puedes prevenirlos evitando las siguientes **conductas de riesgo**:

1 En la red

www.librosvidaysalud.com/338
Investiga en esta webquest sobre el mejor modo de evitar las ITS.

- La **sexualidad precoz**: está asociada a una mayor probabilidad de embarazo no esperado y de adquirir una ITS. Algunas de estas ITS adquiridas en la juventud, como el VPH, son de peor pronóstico, no tienen curación y producen consecuencias graves como el cáncer. Otras, como el herpes, producen ampollas dolorosas en ambos sexos.
- La **multiplicidad de parejas**: es cuando una persona tiene más de una pareja sexual a lo largo de su vida. Pueden ser varias parejas seriadas, una después de otra, o bien varias parejas concurrentes, varias parejas a la vez. Con independencia del uso o no de preservativos, cuantas más parejas sexuales se tengan, mayor es el riesgo de contagio por ITS.

Desde el punto de vista de la salud no todas las conductas sexuales tienen los mismos riesgos. La sexualidad, en el contexto de un compromiso estable y protegido por el amor y la fidelidad mutua, es el modo más saludable de sexualidad. Es también un entorno óptimo para la educación de los hijos, donde aprenden a amar y son amados.

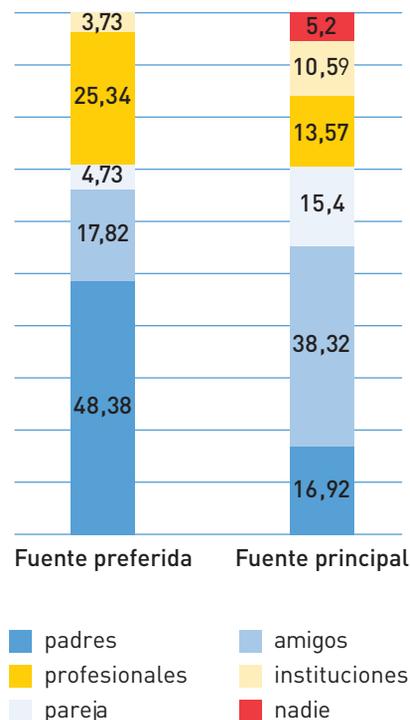
La familia es la célula básica de la sociedad: genera prosperidad económica, cohesión social y es garantía de futuro. Por eso, las leyes deben proteger a la familia.



En la **adolescencia** el impulso sexual puede ser intenso. Fruto de esta intensidad y del hecho de que tu fuerza de voluntad está aún creciendo merece la pena que te protejas frente a prácticas que pueden generar dependencias como, por ejemplo, el consumo de pornografía. Por eso es importante que, con tus amigos, dediques el tiempo de ocio a actividades sanas, como el deporte, actividades artísticas o actividades solidarias.

El tener clara una **escala de valores** y el ejercicio del **autodominio** son factores importantes para adquirir hábitos saludables, prevenir actitudes que supongan un riesgo innecesario para tu salud y tener éxito en tu preparación personal para amar a otra persona.

En todos los temas relacionados con la salud, y en concreto con la salud sexual, la calidad y fiabilidad de la **fuentes de información** es clave para desarrollar un estilo de vida saludable y para acertar en la toma de decisiones. Por eso, es mejor que busques siempre y en primer lugar la ayuda de tus padres o de un profesor que trabaje en acuerdo con ellos.



Fuente: Los Fuente españoles y su salud. MSC, 2006.

ACTIVIDADES

23. Diferencia los valores que influyen positiva o negativamente en la adquisición de un estilo de vida saludable:

- individualismo • hedonismo • solidaridad • eficacia-competitividad • materialismo • ecologismo • consumismo • tolerancia • cooperación.

24. Para conocer el riesgo de infección de la multiplicidad de parejas, calcula el porcentaje de infectados por el VPH según el número de parejas sexuales a lo largo de la vida.

NÚMERO DE PAREJAS	PERSONAS	INFECCIONES	%
Una	7.329	597	
Dos	1.494	265	
Tres	408	91	

Fuente: Vaccarella S, et al. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, 2006.

- ¿Qué grupo tiene el mayor riesgo de infectarse? ¿Qué conclusiones puedes sacar?
- ¿Por qué la persona con una pareja se puede infectar y el riesgo no es cero?

25. Compara en la gráfica superior las diferencias entre la fuente de información preferida por los jóvenes para informarse sobre sexualidad y las fuentes de información reales:

- ¿Qué diferencias encuentras? ¿Cuáles pueden ser las causas de esas diferencias? Indica algunos modos de superarlas.
- ¿Crees que las campañas institucionales y los medios de comunicación tienden a sustituir el papel de los padres en la educación afectiva y sexual?

26. Es fácil reconocer cómo las drogas generan dependencia y restan libertad. ¿Conoces otros tipos de dependencias que nos quiten libertad, capacidad de decisión y perjudiquen la salud propia o ajena?