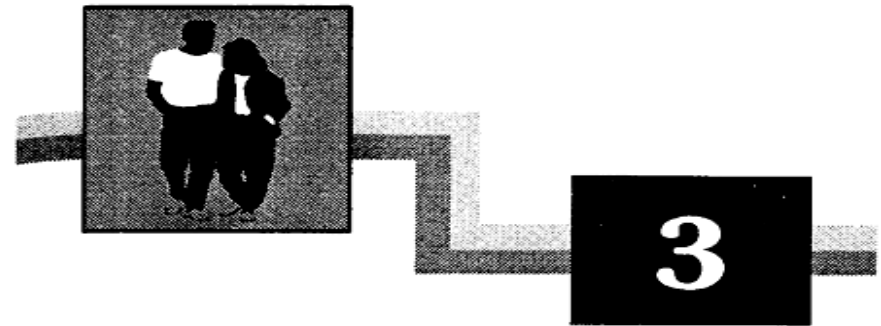


# SEXUALIDAD EN LA PAREJA



 **Manual Moderno**<sup>®</sup>

**Alvarez-Gayou, J. (2000) Sexualidad en la pareja, Cap.3  
Enamoramiento y Pareja, México, Edit. Manual Moderno, pag.41-  
53**



## ENAMORAMIENTO Y PAREJA

**E**n el primer capítulo mencionamos que la mayoría de las parejas se constituyen como consecuencia de un proceso de enamoramiento, al que se le conoce técnicamente como **limeranza**.

El término y los estudios al respecto fueron responsabilidad de Dorothy Tennov, psicóloga y maestra estadounidense. En su libro *Love and Limerence the experience of being in love* (1981), la doctora Tennov narra cómo se inició la inquietud por estudiar el fenómeno del enamoramiento, cuando empezó a llamarle la atención que algunos alumnos suyos habiendo sido en términos generales brillantes y cumplidos, se veían sujetos a periodos en los que su rendimiento escolar se veía seriamente afectado, al igual que su estado de ánimo. Al investigar se dio cuenta de que con frecuencia estos episodios coincidían con un periodo de enamoramiento. Al revisar la literatura de grandes psicólogos, encontró que la gran mayoría tiene, por un lado, versiones bastante divergentes sobre el

amor y, por otro, prácticamente ninguno abunda con cierta profundidad el fenómeno del enamoramiento. Todo esto lo motivó para estudiar con mayor detalle la situación, y así diseñó cuestionarios que empezó a aplicar tanto a alumnos como a otros individuos. Asimismo, realizó entrevistas personales, sobre las que refiere que llegó a preocuparse de que al publicar algunos relatos pertinentes, las personas encuestadas se sintieran molestas por haber presentado información clínica confidencial sin alterarla. Esta preocupación empezó a surgir cuando se percató de la similitud existente en los diferentes relatos, sobre todo en cuanto a las sensaciones y percepciones que las personas recuerdan de sus estados de limeranza.

Esto es una experiencia que nosotros hemos tenido oportunidad de vivir y ratificar, puesto que en los talleres de sexología que impartimos, existe una sesión en la que los participantes relatan una o varias de sus experiencias de enamoramiento, sean recientes o de tiempo pasado, y con asombro hemos visto que muchos de los hallazgos que Dorothy Tennov refiere en su estudio son también hechos comunes entre nuestros alumnos. Posiblemente esto nos incline a pensar que la limeranza es un fenómeno universal característico del ser humano, aunque sin duda tendrá matices y diferencias condicionadas cultural e individualmente, pero sobre una línea básica común.

Es importante diferenciar limeranza y amor; es difícil establecer un concepto universal de este último, puesto que si se consultan desde diccionarios hasta libros especializados, veremos serios desacuerdos. La **limeranza** viene a ser una sensación o estado en el que algunas personas se encuentran gran parte del tiempo, en el que otros se han encontrado durante cierto tiempo y otros nunca o aún no lo han vivido, pero que en aquellos que lo han experimentado presenta una serie de características comunes, susceptibles de estudiarse y sistematizarse.

Sobre este tema hay algunas preguntas clave todavía sin respuesta: ¿por qué el estado de limeranza se inicia o desencadena en cierto momento, y por qué se da en algunas personas y no en otras?

Invito al lector a hacer una pausa, para que relajado y con los ojos cerrados, recuerde la última o la primera vez que estuvo enamorado. ¿Cómo fue el principio? ¿Qué le atrajo de la persona? ¿Cuáles fueron los momentos más significativos que recuerda? ¿Cómo se sentía?, y durante estos minutos, trate de recordar y revivir esos momentos y esas sensaciones.

Ahora podrá comparar vivencialmente su limeranza con lo que sobre ella se sabe hoy en día.

Llega a nuestras vidas de manera suave y placentera, sin saber muy bien por qué surge cierto interés por una persona. Algo nos atrae de ella, tal vez no sea la persona más bella que hemos conocido, pero hay “un no sé qué” que llama la atención y nos atrae. No es atracción sexual, es algo más o diferente. Este sentimiento puede aparecer en una persona que ya nos era conocida, o en alguien que apenas hace unos cuantos días no conocíamos.

Es importante recalcar que la limeranza, más que una serie de eventos, se constituye por sentimientos y percepciones del individuo enamorado. En este estado, el sexo no es esencial, ni siquiera suficiente para satisfacer el nivel limerante. De hecho, el acto sexual viene a representar el símbolo del logro máximo en la limeranza: la reciprocidad.

La limeranza puede iniciarse con una sensación apenas perceptible de interés, incrementado por una persona que, bajo determinadas circunstancias favorables llega a grados muy elevados de intensidad. Asimismo, en la mayoría de los casos suele declinar finalmente hasta cero o a niveles muy bajos. Cuando la limeranza llega a estos niveles, se pueden seguir dos caminos: o se transfiere a otra persona o sufre una transformación, siendo el mejor de los casos cuando la disminución de la limeranza se acompaña por el desarrollo de la respuesta emocional, que suele describirse como **amor**.

En general, existe tendencia a valorar de manera muy positiva la limeranza; por ejemplo, la doctora Tennov encontró que 95% de las personas que estudió consideraron el enamoramiento como una bellísima experiencia; 83% expresó que quien no se haya enamorado se ha perdido una de las experiencias más agradables de la vida; curiosamente, 42% describió el estar enamorado como “estar en las nubes”.

La limeranza tiene una serie de características y componentes básicos:

## PENSAMIENTO INTRUSIVO

En este estado por lo general nuestra mente está invadida por pensamientos respecto a la persona de la que estamos enamorados. Con frecuencia escuchamos: “sólo pienso en ti”. Existe un estado de soñar despierto, y se piensa constantemente en el momento de ver a esa persona y en lo que va a suceder. Estas fantasías no necesariamente disminuyen al iniciarse la relación, sino que incluso pueden aumentar. El objetivo principal de la fantasía limerante es lograr el compromiso emocional de la otra persona.

## CURSO DE LA LIMERANZA

Al parecer la limeranza sigue un curso que ha podido determinarse por la frecuencia con la que se han descrito los fenómenos. Esto se refiere a una secuencia de eventos que se producen, pero no se trata de una serie de leyes inmutables. El lector mismo podrá verificar si en su(s) propia(s) experiencia(s) de limeranza ha tenido percepciones similares.

Por lo general, la reacción limerante se inicia en un momento que puede ser precisado en el tiempo, aunque tal vez ello sea más fácil en retrospectiva. Como mencionamos antes, no necesariamente se recuerda como una atracción física o sexual.

Una vez iniciado el proceso se piensa mucho en el sujeto limerado, sintiéndose satisfecho de esto. Hay una fase inicial en la que se siente entusiasmo y una sensación de “gran libertad”. Se dice que esto se debe a las magníficas cualidades del sujeto limerado. Todavía en estas fases iniciales es posible que este sentimiento exista hacia varias personas, de manera más o menos simultánea.

Cuando se sienten evidencias de reciprocidad, la sensación es de euforia. Los pensamientos están ocupados en recordar y recrear los momentos en que se estuvo con la persona, valorando sus rasgos

atractivos y considerando las propias cualidades que fueron responsables de la reciprocidad.

El involucramiento sentimental se incrementa si se plantean obstáculos a la relación, al igual que si surgen dudas respecto a la reciprocidad. Generalmente, al existir cierto nivel de duda, se incrementa el sentimiento, hasta llegar al estado en que es imposible suprimir la limeranza o evitarla voluntariamente, a pesar de conocer graves cualidades negativas en el sujeto. Esta es la condición que Stendhal denominó cristalización. La duda y el incremento de la limeranza minan la autoestima, y con frecuencia sentimos la necesidad de mejorar nuestro aspecto físico, cambiar de peinado, adquirir ropa nueva y, en general, estamos abiertos a cualquier sugerencia que pudiera incrementar las posibilidades de atraer al sujeto. En esta fase existe gran temor al rechazo.

Por último, si la limeranza sigue su curso surge la motivación por establecer una relación equilibrada, lo que, de acuerdo con nuestra opinión, origina un alto porcentaje de parejas que se constituyen, ya sea en matrimonio o no.

Un factor importante en cuanto al curso de la limeranza, es el hallazgo de que si en cualquier punto del proceso la persona percibe evidencias de reciprocidad, el grado de incremento del sentimiento se detiene, reanudando su curso en el momento en que de nuevo surge la incertidumbre.

### **TEMOR AL RECHAZO**

A la vez que se da énfasis a las cualidades del sujeto limerado y existe cierta preocupación porque nuestros sentimientos sean correspondidos, se presenta un temor subyacente y acentuado: que nuestros sentimientos se encuentren con uno totalmente contrario, el rechazo.

### **FENÓMENOS Y "SÍNTOMAS" FÍSICOS**

Durante el proceso se presenta una serie de fenómenos físicos relacionados frecuentemente con esta situación: palpitaciones del

corazón, temblor, palidez, insomnio, falta de apetito; y cuando la incertidumbre es intensa, se presenta un agudo estado de angustia, que muchas veces es referido por las personas como "me duele el corazón".

### **ESPERANZA**

El objetivo de toda persona limerante es claro, en el sentido de que se busca y espera una respuesta positiva por parte del otro. Las fantasías se desbordan en la esperanza de recibir la señal que, inequívocamente, nos indique la plena y absoluta aceptación de nuestros sentimientos. La inseguridad ante los verdaderos sentimientos de nuestro(a) amado(a) es el aspecto básico de nuestra propia limeranza, y dado que la necesidad de aclarar esa duda es esencial, inmediata e imperativa, se busca constantemente desentrañar el significado de cualquier situación, siempre con la esperanza de encontrar "esa señal inequívoca".

### **CONDUCTA PERSONAL**

La persona limerante tiene un estado de ánimo muy vivaz y despierto; su capacidad perceptiva es alta y presenta una inagotable energía para cualquier acto que contribuya al logro de la meta limerante. Se encuentra presto para percibir la más mínima acción que pudiera ser indicativa de aceptación o rechazo. En este sentido los lenguajes no verbales, es decir, las expresiones corporales, adquieren una importancia enorme, un ejemplo de ello es la mirada. Es un hecho que cuando una persona experimenta sensaciones placenteras las pupilas se dilatan y aumentan su diámetro, con frecuencia este fenómeno puede traicionar sentimientos que deseamos ocultar; del mismo modo aumenta un poco la secreción lagrimal: "estaba tan enamorado que le brillaban los ojos". No es raro que los enamorados nos digan con frecuencia que la mirada de la persona amada les decía "todo".

Es común observar que los enamorados pueden pasarse cantidades enormes de tiempo viéndose a los ojos, tal vez sea ésta una manera de asegurar que estamos obteniendo un buen nivel de reciprocidad, y esas largas miradas sean un modo de disfrutarlo.

## SEXUALIDAD Y LIMERANZA

Uno de los aspectos que resultó de mayor interés en la investigación fue la relación entre sexualidad y limeranza. Que pueda existir atracción sexual sin amor, es un hecho bien reconocido, aun cuando ello se ha considerado más factible para el varón que para la mujer, por los condicionamientos socioculturales. A la aseveración: "he sentido atracción sexual sin la menor traza de amor", respondieron afirmativamente 53% de las mujeres y tal como se esperaba, un porcentaje mayor de varones, 79 por ciento. Explorando la dimensión contraria, la de amor sin sexo, ésta no tuvo tanta aceptación, sin embargo, más de la mitad de las mujeres (61%), y más de un tercio de los varones (35%), coincidieron con la aseveración: "he estado enamorado sin sentir necesidad de tener relaciones sexuales".

En el estudio también se encontró cierta resistencia a separar amor y sexo: 32% de las mujeres y 29% de los varones opinaron que con base en su propia experiencia, amor y sexo no pueden separarse. Por otro lado, más de 50% de varones y mujeres estuvieron de acuerdo en expresar que disfrutaban más el sexo cuando están enamorados. Sin embargo, 2% de los varones expresaron que disfrutaban más el sexo sin amor.

Una respuesta muy importante en relación con los planteamientos de este libro es que 14% de los sujetos refirieron que las relaciones sexuales con su pareja eran decepcionantes, aun cuando estaban muy enamorados.

Todos estos datos nos llevan a conclusiones que pueden resumirse así: primero, al parecer la mayoría de la gente acepta y sabe que

amor y sexo pueden separarse, pero prefieren que no sea así; segundo, enfatizar que un sentimiento amoroso, por intenso que sea, no es garantía de que exista o se dé una relación sexual buena y satisfactoria.

Otro elemento que dificulta aún más las generalizaciones en cuanto al enamoramiento y la sexualidad erótica, es que la gran mayoría de los encuestados manifestaron que su enamoramiento había incrementado después de haber sostenido relaciones sexuales con el sujeto limerado, siendo esta situación igual para mujeres y varones.

Sin embargo, no todo es función del sexo y el enamoramiento, puesto que en ocasiones la ansiedad y timidez que experimenta el sujeto limerante puede interferir con un funcionamiento sexual adecuado y satisfactorio. La persona enamorada desea dar mejor apariencia y mostrarse sumamente exacta, correcta y eficiente, siendo esto uno de los elementos que con mayor facilidad obstaculizan el funcionamiento sexual. No es poco frecuente que los varones nos digan que con aquella con la que más les interesa quedar bien y hacer mejor las cosas, es precisamente con quien tienen más dificultades; tal es el caso de algunos individuos con problemas para tener o sostener una erección adecuada. Este fantasma de ser capaz de demostrarle a la pareja que "se es bueno en la cama", no es exclusivo de los varones, ellas también se sienten ahora valoradas sexualmente y se enfrentan a la dicotomía de querer ser eficientes y pasionales, a pesar de encontrarse inseguras y tímidas. Si a todo eso le agregamos que el varón también se siente presionado y, por ende, presenta problemas en la erección, ello nos da una imagen de lo que con cierta frecuencia es la sexualidad en relación con la limeranza.

Como dice Dorothy Tennov (1981), "a pesar del consenso entre los entrevistados, de que el sexo es mejor estando enamorado, y que produce la "mayor felicidad conocida", parece ser que la misma naturaleza de la sexualidad erótica y de la limeranza se pueden confabular para minar este nivel de satisfacción".

No olvidemos citar aquí otro factor que sin duda contribuye a que las relaciones sexuales, con o sin limeranza, sean bastante pobres



7 deficientes: la educación negadora de la sexualidad, que es la norma en muchas de nuestras sociedades.

## DURACIÓN DE LA LIMERANZA

Muchas personas piensan que el enamoramiento no dura para siempre; con frecuencia cuando las madres hablan con sus hijas les advierten "que la pasión y el amor no duran para siempre". Incluso los estudios sobre este fenómeno han hecho cálculos sobre la duración promedio del enamoramiento. La doctora Tennov, con base en sus entrevistas y cuestionarios, habla de una duración promedio de dos años, sin embargo, no olvidemos los casos menos frecuentes en los que encontramos que va desde unas cuantas semanas hasta toda una vida. Al parecer, en aquellos que duran muy poco tiempo, con mayor frecuencia fluctúa entre 18 meses y 3 años.

## DESTINO DE LA LIMERANZA

Tal y como hemos visto, la limeranza tiende en gran parte de los casos a disminuir y, en ocasiones, a terminarse. Cuando ello sucede, existen básicamente dos caminos: el primero, que para algunos puede parecer pesimista, es terminar la limeranza o que ésta llegue a niveles tan bajos que el sujeto se encuentre en la posibilidad o apertura para iniciar un nuevo proceso, es decir, depositar su limeranza en una nueva persona. El segundo es cuando la limeranza, llegando a niveles muy bajos o incluso desapareciendo, se convierte en otro sentimiento dándose la transformación idealmente a lo que conocemos como amor. Es decir, desaparece el enamoramiento para convertirse en amor.

## MATRIMONIO Y PAREJA ESTABLE

Como decíamos antes, cuando el proceso llega a niveles elevados surge el deseo de formar una relación estable, con visos a la permanencia y perpetuación de la limeranza, a la vez que es uno de los signos más elevados de reciprocidad. ¡Qué mayor entrega por parte del otro, que aceptar compartir conmigo toda una vida!

Esta condición conlleva a lo que en nuestras sociedades se considera el camino idóneo para constituir una familia: el matrimonio.

Sin embargo, y desde un punto objetivo y realista, vemos que cada día existen más parejas que deciden darle permanencia y estabilidad a su relación, sin que necesariamente exista un compromiso matrimonial. Éstas son también parejas que se constituyen y presentan las mismas características que las matrimoniales. No olvidemos aquí a los compañeros del mismo sexo, que imposibilitados para contraer matrimonio, también constituyen parejas; siendo que muchos de ellos y ellas, al igual que algunos heterosexuales, ya no valoran ni desean la posibilidad matrimonial.

En ocasiones, la terminación de la limeranza se da cuando la pareja ya se ha establecido, sea por el matrimonio o por medios no ortodoxos. Y aquí es imperativa la reflexión de que aun cuando la limeranza haya sido clave para la formación de una pareja, en realidad no es tan importante para la persistencia de la misma, sin importar cómo está constituida.

## AMOR

Aclarábamos que curiosamente la mayor parte de los libros de psicología no mencionan el término amor. Por otro lado, si lo buscamos en el diccionario, encontraremos una serie de conceptualizaciones y definiciones que a final de cuentas nos dejan más confusos que antes de consultarlos. Por ejemplo, para Sigmund Freud, el amor

romántico no es más que el deseo sexual reprimido; para el pionero de la sexología, Havellock Ellis, el amor es sexo más amistad; para el psicoanalista Erich Fromm, en su libro *El arte de amar*, considera que enamorarse es una manera explosiva y poco satisfactoria de superar la separación.

Sin duda, los mayores y más profundos estudiosos del comportamiento y de los sentimientos humanos han sido los escritores y poetas; por ende, es a ellos a quienes sin discusión les pertenece el título de precursores y más profundos conocedores de la naturaleza humana. Ellos, sin pretender darle validez y bombo científico, han escrito y profundizado más en el amor.

Dado que en líneas anteriores hemos mencionado que uno de los caminos en los que puede desembocar la limeranza es el amor, por medio del cual se logra uno de los elementos que permiten la continuidad de la pareja, conceptuaremos lo que para nosotros es el amor y, por ende, el nivel de atracción afectiva que mencionamos en el capítulo 1 y que Dorothy Tennov denomina **vínculo afectivo**.

Una vez que la limeranza termina o llega a niveles muy bajos, no significa necesariamente que la pareja debe desaparecer o desintegrarse; en esencia, si se logra convertir la limeranza en un vínculo afectivo que establezca y refuerce el nivel de atracción afectiva, la pareja tendrá un importante porcentaje de probabilidades de continuar.

De manera que pudiera parecer simplista, pero tal vez por ello más accesible, podemos decir que el amor se ve cuando una persona dice de la otra, de cualquier modo y momento, que para ella es importante, que la necesita. Es un sencillo: "me importas, quiero entenderte para que tú estés bien, porque tu bienestar, lo es también para mí y quiero estar junto a ti, siendo cada uno de nosotros una persona, quiero caminar la vida contigo, no arrastrándote ni siendo arrastrado, sino con la mano apoyándote y apoyándome en ti cuando sea necesario, de tal manera que podamos ser libres con nosotros mismos y en la unión que deseamos, a la vez muy responsables de nosotros y nuestros actos".

Cuando en el seno de una pareja se perciben estos sentimientos, podemos decir que hay amor. Curiosamente esto coincide con lo que

Karol Wojtyla, mejor conocido en la actualidad como Juan Pablo II, dice en su libro: *Amor, Fe y Responsabilidad*: "Hemos definido al amor como una tendencia hacia el verdadero bien de otra persona, por lo tanto, como una antítesis del egoísmo".

Sin embargo, a pesar de que en muchas ocasiones las parejas se constituyen con base en un proceso de limeranza de alta intensidad; cuando ésta termina o disminuye empiezan problemas, conflictos que con frecuencia obstaculizan o destruyen la posibilidad de que se establezca el vínculo afectivo. Éstos son los problemas de la relación de la pareja que empiezan a gestarse muchas veces en el proceso de limeranza, como veremos en el siguiente capítulo. ■