

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 24 DE OCTUBRE DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

## **RELACIONES SIN COMPROMISO**

Cada vez son más las personas que están eligiendo una nueva forma de vida, rechazando la monogamia y dando la espalda a las relaciones convencionales.

Optan por **mantener relaciones sexuales** sin que el amor tenga ningún papel protagonista, es lo que se llama **sexo sin compromiso** o **sexo casual**. Normalmente cuando se tiene o se mantiene una relación entra en escena este tipo de relación sexual, aunque también puede mantenerse sexo sin compromiso con algún desconocido.

Van al cine, a cenar, a tomar algo y tienen relaciones sexuales. Se ven cuando tienen ganas, no se extrañan ni se dicen cosas lindas y no se lo presentan a sus amigos ni mucho menos a sus padres.

El juego de las relaciones sin compromiso al principio puede ser fácil, nada de exigencias, cero exclusividad y amistad por encima de todo y al final puedes ser tu esa persona que busco no enamorarse.

Estas relaciones de amigos con derecho y abiertas, pueden convertirse en un arma de doble filo, si no aprendes a reconocer tus propios sentimientos.

Ahora la actividad sexual incrementa los niveles de dopamina y norepinefrina, dos químicos que llevan a la sensación del enamoramiento, entonces en este tipo de relaciones sin compromiso se trata de luchar por no enamorarse o no ser lastimado.

## ¿Cuáles son los riesgos de una relación abierta?

**Estar más expuesto a la promiscuidad:** aunque seas una persona de mente abierta, eres ante todo un ser humano con sentimientos, es inevitable que tarde o temprano aparezcan **los celos**, cuando la pareja establezca un noviazgo con otra persona y sientas que estas en un segundo plano.

**Aceptar situaciones que no te gustan y propuestas en la cama:** desde el mismo momento en que decides aceptar una relación sin compromiso, debes tener claro que no tendrás la oportunidad de adquirir una estabilidad emocional. Te replantearas tus valores y te escudarás para no parecer “moralista” ya que aceptaste una relación abierta.

**Puede terminar distorsionando tu idea de la sexualidad:** podrás cambiar ese concepto de amistad por frustración e incluso odio hacia esa persona. Empezarás a sentir que él o ella se satisface más con otras personas y que contigo no es suficiente en el plano emocional y físico. Esto terminará dañando tu autoimagen.

Este tipo de relaciones puede llevar a generar una distorsión de la sexualidad y de la autoestima.

### **Posibles Ventajas.**

1. En muchos casos, las relaciones sin compromisos son la antesala a exitosos noviazgos y hasta matrimonios. Todo dependerá de que esto simplemente se defina como un proceso de prueba y descubrimiento, no una relación como tal.
2. Este tipo de relaciones te ayudan a analizar mejor si es ‘la relación’ y tipo de persona que quieres realmente en tu vida.
3. Ya que la puerta de salida siempre estará abierta, te enseñará un poco más de las rupturas más sinceras.
4. En muchos casos reduce esa actitud posesiva de los celos, así como también puede enseñarte cómo desarrollar y depositar la confianza.

5. Permite la exploración de tus preferencias sexuales y/o emocionales. Siempre y cuando sea con responsabilidad y cuidados.

### **Posibles Contras .**

1. No hay garantía de vínculos emocionales. Si uno de los dos se enamora, sabiendo ya de antemano lo que aceptaron, esto resultará un calvario que pronto llegará a su fin.

2. Rechazos sociales, pues puede que mucha gente no esté de acuerdo con este tipo de relación, principalmente tus amigos y familiares.

3. Debido a que hay una 'libertad errada', hay una probabilidad mucho más alta de infidelidad.

4. La poca confianza y conocimiento puede llevarlos tanto a un embarazo no deseado como a una enfermedad de transmisión sexual.

5. Nunca esperar nada a cambio puede ser decepcionante. Las actitudes egocéntricas que se dan en este tipo de relación pueden empañar tus esperanzas futuras y predisponerte a encontrar ese 'ideal'.

6. Se desarrolla aún más el miedo al compromiso y sobre todo el rechazo al matrimonio y la formación de la familia.

7. Esto te puede volver insensible ante ciertas situaciones en una futura relación, pues cada vez más vas reprimiendo la libertad de los sentimientos y por ende su manifestación.

8. Ya que en muchos casos estas relaciones tienden a ser efímeras, y un incentivo a aceptar otras rápidamente, lo que posiblemente te lleve a muchos fracasos en poco tiempo. Esto básicamente sucede, porque las parejas que optan por este tipo de relaciones -y peor aún si son inmaduras- no invierten tiempo de calidad para conocerse más allá de lo predestinado.

En estas relaciones se llega a pensar que al no tener una persona estable se va a sufrir menos, se aleja de las relaciones de pareja

porque piensan que son un sacrificio, pero lo que sucede es que sufre más.

Generalmente estas relaciones llevan a la persona a apegarse más para no perder tan fácil a una pareja sin compromiso. Intentan ser más especiales y al final sufren porque esa persona los abandona.

Todos por naturaleza tendemos a buscar pareja, pero ahora las relaciones abiertas, los amigos con derecho, etc, son ensayos con una persona y con otra para no comprometerse.

La persona prostituye su parte emocional, aparece **la ansiedad**, siente que no tiene salida, se dispara su sexualidad hasta sentirse personas usadas.

Son muchas las personas, que juraban y perjuraban que tenían la situación controlada, pero siempre se han visto envueltas en una relación dolorosa pues el amor se apoderó de ellas. Además, el hecho de no verse correspondidos/as y ver que, durante su encuentro, el comportamiento de su amante es el mismo que el de una pareja tradicional, les confunde más y causa sufrimiento.

Estas relaciones abiertas desembocan en seres humanos desorientados, personas vacías sin deseos de superación personal, crecimiento espiritual y emocional, incluso sin proyectos de vida, con la autoestima muy baja. Las cuales deben atenderse psicológicamente para no salir tan afectadas, porque en realidad, no es su culpa, son patrones de conducta, que aprendieron desde su infancia.

**Las relaciones sin compromiso requieren responsabilidad con uno mismo y afrontar nuestros propios miedos para no salir heridos.**

**Esto es muy difícil de lograr regularmente salen heridos, es muy importante que busques ayuda psicológica, para que no sigas repitiendo la misma pauta.**

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**