



**Las reglas del juego. Ética de las relaciones.**



## Introducción

Ser feliz es un objetivo en la vida. Contribuir a la felicidad de los demás también lo es. Sin embargo, la FELICIDAD es una idea demasiado grande, tal vez un poco utópica.

Resulta más realista hablar de bienestar. Todas las personas tienen que procurar conseguir un estado razonable de bienestar en la vida. Y contribuir al de los demás.

¿Cómo se consigue? Una persona normalmente está bien cuando consigue satisfacer sus necesidades más básicas. Normalmente se necesita estar bien con uno mismo, sentirse seguro, sentirse querido, estar vinculado a personas significativas, importantes para nosotros, como nuestros padres, familia y amigos, para alcanzar el bienestar personal. También se necesita estar integrado en un grupo, en tu cuadrilla, con tu gente.

Uno de los elementos más importantes para sentirnos bien consiste en alcanzar la autonomía personal. Ser autónomo significa tener la capacidad de valerse por uno mismo a todos los niveles.

Siempre se ha dicho que la adolescencia es un periodo de tránsito entre la infancia y la adultez. Precisamente en esta etapa se adquieren los elementos necesarios para ser una persona autónoma, es decir, una persona adulta, libre, con capacidad de decidir, con capacidad para dar sentido a la propia vida.

Para alcanzar la autonomía personal, la formación es fundamental. Ella nos permitirá desarrollar nuestra vocación, nos aportará elementos para integrarnos en la sociedad, a través de un oficio, y nos abrirá las puertas al mundo laboral a través de un trabajo que nos permitirá ser económicamente autónomos.

Pero lo que aquí queremos subrayar es la importancia de sentirnos autónomos en el ámbito de los afectos. En la infancia y en la adolescencia, las personas suelen tener cubiertas sus necesidades. La familia, en términos generales, suele ser un espacio protegido. La relación con los padres, suele aportar la seguridad necesaria para crecer.

En la adolescencia se nos plantean nuevas necesidades. El bienestar de la familia se queda pequeño y necesitamos ampliar los horizontes. Por ello adquieren mucha importancia las amistades. Los verdaderos amigos y amigas se convierten en personas, muy importantes para nosotros, tanto como nuestra propia familia. Se establecen nuevos vínculos.

Es en este momento cuando se empiezan a sentir determinadas emociones como la atracción hacia otras personas, y sentimientos profundos como el amor y el enamoramiento. También aparece el erotismo, el deseo sexual, la atracción erótica.

Todo ello nos puede llevar a establecer relaciones interpersonales de mayor intimidad. A eso le llamamos ligar.



Es importante que comprendas que establecer relaciones personales tanto afectivas como sexuales, forman parte de las necesidades que las personas tienen que resolver. A algunas personas les ocurre antes, a otras después. No hay por qué precipitarse.

Pero ¡jojo! no se pueden satisfacer las necesidades personales a cualquier precio. En la medida en que, tanto las necesidades afectivas, sentirse querido, tener a quién querer, como las sexuales, se satisfacen en un espacio compartido con otra persona,

**ES IMPRESCINDIBLE ACEPTAR Y APLICAR LAS REGLAS DEL JUEGO.**

En este cuaderno encontrarás las “reglas del juego”, que no son otra cosa que los principios éticos que tendrás que aplicar a tus relaciones interpersonales. Con ellas conseguirás que estén sean justas, respetuosas e igualitarias.

**Las 7 reglas**

**Siete reglas del juego de obligado cumplimiento:**

- 1.- Sólo podré mantener relaciones sexuales si otra persona las quiere compartir conmigo (Consentimiento).
- 2.- Para el bienestar de los dos, no sólo debo buscar mi propio placer. También debo tener en cuenta el disfrute de la otra persona (Placer compartido).
- 3.- Debo cuidar la salud de mi pareja. Debo cuidar mi propia salud (Salud sexual).
- 4.- No debo ocultar mis intenciones. No debo engañar (Lealtad).
- 5.- Todos somos iguales, sea cual sea nuestro sexo, sea como sea nuestro modo de vivirlo, también en las relaciones de intimidad (Igualdad).
- 6.- Puedo pedir a otra persona que sea mi pareja. No puedo obligar a nadie a que lo sea (Vinculación).
- 7.- Debo cuidar a mi pareja, para crecer y madurar juntos. Para ello debo intentar conocer cuáles son sus objetivos en la vida y ayudarle a conseguirlos. También debo conocer cuáles son los míos y solicitar los apoyos que necesito (Cuidados).



A continuación encontrarás una breve descripción de los principios éticos que corresponden a cada regla del juego.

### Ética del Consentimiento.

Las relaciones tanto afectivas como sexuales forman parte de la libertad de las personas. Por tanto no se puede obligar a nadie a que haga algo que no desea hacer, tanto en las relaciones de pareja, como en las relaciones sexuales.

Las relaciones sexuales responden a una necesidad básica que a lo largo de la vida hay que resolver. Pero esta necesidad no es igual en todas las personas, ni en todas las edades.

Las relaciones sexuales tienen un ritmo de aprendizaje, necesitan un grado de maduración personal y se plantean según cuales sean los principios de cada persona.

En la medida en que las relaciones sexuales son compartidas, la ética del consentimiento consiste en que no se puede hacer nada ambos miembros de la pareja **consientan** en hacer.

Dicho de otro modo, las relaciones sexuales sólo serán posibles en la medida en que la otra persona consienta libremente en compartirlas. Nadie tiene derecho satisfacer su deseo erótico, forzando, violentando o agrediendo a otra persona. Por tanto la ética del consentimiento exige capacidad de negociación y tolerancia a la frustración.

El sentido común, indica el límite entre las estrategias de seducción y las situaciones claramente forzadas. Se trata de no instrumentalizar a la otra persona en contra de su voluntad. Todas las personas tienen pleno a derecho, tanto a decir que **SI**, como a decir **NO**.

**La ausencia de este principio ético da lugar a la violencia sexual en cualquiera de sus formas.**



### Ética del placer compartido.

La búsqueda del placer erótico tiende a impulsar a las personas a la satisfacción individual. Pero esta satisfacción se produce en una relación compartida. Por tanto ya no se puede pensar en términos de YO exclusivamente, si no en términos de NOSOTROS.

La ética del placer compartido hace referencia a la necesidad de tener en cuenta a la pareja. Se trata de hacerse cargo de que cada uno también es responsable del bienestar de la otra persona. Es necesario para ello desarrollar la capacidad de “leer” adecuadamente su situación emocional y actuar en consecuencia.

Ello requiere de la necesidad de conocer, las características, los matices, los gustos y las peculiaridades de la persona con la quien se comparte esta experiencia tan íntima. La comunicación es realmente importante en este proceso.

Un ejemplo de la aplicación de este principio se observa en la siguiente afirmación: ... *“cuando tú y yo mantenemos relaciones sexuales, lo que a ti te ocurra para bien (placer, bienestar), o para mal (riesgos asociados el comportamiento sexual), a mí me concierne”*.

Vistas las cosas así, este principio ético requiere de un grado de madurez que haga posible que las relaciones sexuales sean de calidad. Por eso no deben precipitarse las relaciones sexuales, pero cuando lleguen uno tiene que haber pensado en todo esto.

**La ausencia de este principio ético propicia la conversión de la otra persona en un puro objeto.**



## Ética de la salud sexual.

La ética de la salud sexual se refiere a la responsabilidad que cada persona adquiere en las relaciones sexuales compartidas. Se trata de asumir la responsabilidad de cuidarse a uno mismo y cuidar al otro/a. No sólo en el ámbito de la salud física, enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados, sino también en el espacio de la salud psicológica, calidad de las experiencias, crecimiento personal, valores, autonomía, logro del bienestar personal y colectivo.

Este principio ético es particularmente importante en el ámbito de la maternidad-paternidad responsable. La decisión de tener un hijo, como la de no tenerlo, tiene que estar inspirada en este principio, si consideramos la importancia de las repercusiones en términos de salud que tendría también para un nuevo ser.

En este principio ético también es muy importante capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, es decir, de la empatía.

Recuerda: ...*"lo que a ti te ocurra para bien o para mal a mí me concierne"*.

**La ausencia de este principio ético conlleva la proliferación de los riesgos asociados al comportamiento sexual.**



## Ética de la lealtad.

La ética de la lealtad exige establecer las relaciones interpersonales desde la verdad, la sinceridad y la autenticidad. Cuando lo que está en juego es la satisfacción de necesidades personales, los objetivos de lo que se persigue en la relación deben ser muy claros. No deben encubrirse, ni deben ser enmascarados.

Por ejemplo, alguien sería altamente desleal si asegurara que está profundamente enamorado o enamorada de otra persona, cuando en realidad lo que se persigue es simplemente una experiencia erótica.

Las personas desleales utilizan el engaño para instrumentalizar a sus parejas con el fin de satisfacer sus propios fines, utilizando medios torticeros para ello.

**La ausencia de la ética de la lealtad supone el engaño.**



## Ética de la igualdad.

La ética de la igualdad se refiere al principio por el cual, las personas que integran un sistema de pareja, deben tener exactamente el mismo derecho al uso de la libertad individual, la misma posición respecto a la toma de decisiones que conciernen a ambos, la misma responsabilidad en el cumplimiento de tareas compartidas, la misma situación respecto al ejercicio del poder en el ámbito de la relación. Se entiende que el sistema de pareja no se refiere sólo a una pareja establemente establecida, sino a dos personas que deciden compartir una experiencia significativa, por ejemplo una experiencia erótica.

La igualdad se refiere también a la consideración de la valía y la dignidad de la otra persona. Al reconocimiento del otro en tanto que ser autónomo, independiente y libre, que, en ejercicio de su libertad desea relacionarse conmigo.

**La ausencia de este principio ético supone la desigualdad, al abuso de poder y la instrumentalización de la pareja.**





### Ética de la vinculación y de la desvinculación.

Una de las necesidades más importantes de los seres humanos es la vinculación con los demás. Estos vínculos pueden ser particularmente estrechos con aquellas personas especialmente significativas, como los familiares, los amigos o las parejas. En la medida en que intervienen dos personas, es necesario aplicar las reglas que deben presidir esta relación.

La ética de la vinculación y desvinculación determina que todo ser humano tiene el derecho vincularse con el fin de satisfacer sus necesidades afectivas y emocionales.

Al mismo tiempo se reconoce el derecho a la desvinculación. Nadie es propiedad de nadie. Nadie puede ser sometido e instrumentalizado. Todo ser humano puede tomar la decisión de romper un vínculo por las razones que considere oportunas.

La ética de la vinculación y de la desvinculación exige un principio que es elemental pero que no siempre se cumple:

Para formar una pareja son necesarias dos personas, para deshacerla es suficiente con que una de ellas así lo decida.

**La ausencia de este principio ético supone la sumisión e indefensión hacia la pareja.**



## Ética de los cuidados.

La ética de los cuidados supone un grado importante de calidad personal, de calidad como persona. Es un objetivo al que no hay que renunciar.

Dentro de las múltiples relaciones interpersonales, la pareja cumple una serie de funciones. Sin duda una de las más importantes consiste en que, a través de ella, las personas que la forman se apoyan mutuamente en su crecimiento personal y en la satisfacción de necesidades mutuas.

Los cuidados que se ejercen hacia las personas tienen como objetivo reducir el sufrimiento o la necesidad de los demás y favorecer su seguridad y bienestar. Los cuidados en una relación de pareja promueven la sensación de seguridad emocional y de gratitud hacia la persona amada.

Los cuidados requieren de una alta capacidad humana y ética, supone un reto en la realización personal y contribuye a la realización de la pareja.

Es de gran importancia porque es esencial para el logro de una sociedad más justa y equilibrada.