



Afektuak eta sexualitatea

Erakarpena, maitasuna, maitemina.



Sarrera

Zer da pasioa? Zer bilatzen dute maitaleek? Zer da maitasuna? Zer da sexua? Izan al daiteke maitasunik sexurik gabe? Izan al daiteke sexurik maitasunik gabe?

Agian ez diozu, orain arte, horrelako galderarik egin zeure buruari, baina baliteke orain premia sentitzea. Litekeena da sentimendu nahasmen handi samarra izatea ere.

Normala da, nerabezaroan baitzaude. Etapa horretan agertzen dira sentimendu horiek guztiak; batzuetan, intentsitate handiarekin.

Hala ere, komeni da denbora pixka bat hartzea sentimendu horiek ordenatzen eta ulertzen saiatzeko, beroriek kudeatzen ikas dezazun.

Koaderno honetan, horretan lagunduko dizuten edukiak aurkituko dituzu.

Pertsona arteko erakarpena

Zergatik erakartzen gaituzte pertsonak? Zer motatako erakarpinak daude? Ikus ditzagun.

Pertsonen arteko erakarpin orokorra eta erakarpin erotikoa bereizi behar genituzke. Pertsonen arteko erakarpinaz ari garenean, pertsona baten ezaugarriak direla-eta sortzen duen interesaz ari gara: nortasun ezaugarriak, izateko modua, ezaugarri fisikoak, norberarekiko antza edo osagarritasuna, eta abar.

Zenbait pertsona erakargarri gerta daitezke, miressgarri, erakarpin horrek inolako osagai erotikorik izan gabe. Esate baterako, adiskidetasun-harremana eratzean parte hartzen duen erakarpina, edo baliotsutzat hartzen diren pertsonetikiko senti daitekeen miressmena.

Pertsona batzuk oso erakargarri izan daitezke, gure antzekoak direlako, guk bezalatsu pentsatzen dutelako eta gure ideiak eta ideologia partekatzen dituztelako. Beste batzuk, berriz, guri falta zaigunaren jabe direla iruditzen zaigulako gerta litezke erakargarri.

Erakarpin mota horiek inolako erakargarritasun erotikorik sentitu gabe ager daitezke.

Erakarpin erotikoa, berriz, beste zerbait da; desira erotikoa aktibatzeke gai diren estimuluak sortzen dizkigun erakarpina litzateke: gorputza, gorputzeko zenbait atal, irudi jakin batzuk, eta abar.

Estimulu horiek sexu bereko edo desberdineko pertsonetatik etor daitezke.



Estimulu erotikoen erantzunaren jatorria nerabezaroaren hasieran gertatzen diren pubertasun aldaketetan kokatzen da. Une horretatik aurrera, pixkanaka, norberaren irudi erotikoa sortuz joaten dira, garunak erotikoa gisa prozesatzen dituen irudiak, alegia.

Irudi horien ezaugarri batzuk pertsonaren batengan ikusten ditugunean, pertsona hori erotikoki erakargarria gertatzen zaigu.

Irudi horien edukiak eta garunean prozesatzeko moduak aldatu egiten dira, emakumezkoen eta gizonezkoen artean, eta baita homosexualen eta heterosexualen artean ere.

Estimuluen eta erakarpen erotikoen ezaugarriak ikaragarri subjektiboak dira. Horregatik, pertsona bati oso kitzikagarria zaionak ez dauka beste batentzat zertan izan.

Oso garrantzitsua da kontuan hartzea mugitzen garen kultur inguruneak ahalmen handia duela erakarpen erotikoen eremuko sentimendu horiek manipulatzeko. Manipulazio hori bi mailatan gertatzen da:

- a) Proposatzen diren erakarpen-ereduak errealismo gutxiko prototipo fisikoetan oinarritzen dira. Gorputz perfektuetan oinarritutako edertasun-ereduak proposatzen dira. Edertasun estatikoa izan ohi da, beste era bateko erakarpen dinamikoagoak edo adierazgarriagoak aintzat hartzen ez dituenak.
- b) Erakarpen motari dagokionez. Segur aski, gure kulturaren inertzia sexistak bultzatuta, gizonezkoen ereduak hartu ohi dira erakarpen erotikoa unibertsal gisa, erakarpen erotikoa ulertzeko beste modu batzuen kaltetan.

Bai proposatutako ereduak eta bai erakarpen mota kulturalki manipulatzeko modu horiek interes komertzialen mesedetan egon ohi dira; horregatik, merezi du begi kritikoz behatzea publizitateari dagozkion eta komunikabideetan erakusten diren edukiak.

Nolabaiteko tradizio sexista dute horiek ere sorburu, gizonezkoen sexu-erakarpen eredu handiesteko joera izaten baitute.

Erakarpen erotikoen ezaugarrietako bat da xede edo objektu asko izaten dituela; hau da, hainbat pertsonarekiko senti dezakegu erakarpen erotikoa.



Maitasuna

Maitasuna maite den pertsonaren ondoan egoteko eta harekin esperientziak partekatzeko desira modura adierazten den sentimendua da. Mota askotako maitasunak daude; adibidez, amari, aitari, senideei, familiari edota lagunei zaien maitasuna. Badira maitasun abstraktuagoak ere, bizitzari, arteari, izadiari edo aberriari zaiona, kasu.

Hala ere, maitasun esperientzia trinkoenetako bat bikotekidearekiko sentitzen dena da. Ez dago esan beharrik, maitasunak ez duela desiraren orientazio jakin bat ezartzen. Berdin gertatzen da pertsona heterosexualen eta homosexualen artean.

Beste pertsonarekin guztiz bat egiteko gogo bizia da maitasuna, eta beste sentimendu positibo asko pizten ditu: identifikazioa, mirespena, erakarpena, poza, gozamina, eta abar.

Ez da erraza maitasuna definitzea. Egile batzuek adierazi dute hainbat osagaik eratzen dutela: maite grinak, intimitateak eta konpromisoak. Izatez, afektibitate-premiak asetzeraz bultzatzen gaituen emozioa da maitasuna. Maitatua sentitzea lagungarri zaigu gure ongizaterako eta egonkortasun emozionalerako.

Maitasunaren prototipoa haurtxoaren eta amaren arteko harremanean gauzatzen da. Bien artean, bi norabidetako lotura sortzen da. Haurra amari irmo atxikitzeak bulkadarekin jaiotzen da. Amak haurra zaintzeko bere ahalmen guztia erabiltzeko bulkada sentitzen du. Bien arteko harremana intentsitate handikoa da eta funtsezko premia bat estaltzera dator: haurra bizi dadin segurtatzea eta berorren garapena eta hazkunde pertsonala bermatzea.

Pertsona helduen bizitzan, harreman hori berriro gertatzen da, baina heldutasun eta bilakaera handiagoz. Nerabezaroan afektibitate premia berriak agertzen dira. Garrantzitsuenetako bat lotura berriak ezartzea da. Horregatik, nerabezaroan garrantzi handia hartzen du adiskidetasunak, lagun eta adiskide «minek», mutil edo neska izan.

Haurtxoaren eta amaren/zaintzailearen arteko harremana asimetrikoa da. Haurtxoak ez du beste pertsona zaintzeko ahalmenik. Hala ere, nerabezarotik aurrera, harremana simetrikoa bihurtzen da. Alegia, maitale bakoitzak maitatu behar du eta maitatua sentitu behar du, zaindu behar du eta zaindua sentitu behar du.

Maitasunak sentimendu egonkorra izateko joera du, ondoren deskribatuko dugun maiteminarekin alderatzen badugu.



Maitemina

Maitemintzea intentsitate handiz hasi eta adierazten den egoera izaten da, eta moteldu egin ohi da gero, maitasun egonkorreko sentimendu bilakatzeko.

Nolabait esanda, alterazio psikologiko adierazgarria izan ohi da. Egile batzuen iritzian egoera «ia» patologikoa da, errealitatea aldatzera iritsi daitekeen neurrian.

Maitemintzearen funtzioa, segur aski, pertsonak norbaitekin lotu daitezten bultzatzea da. Horrela, maitemintzea hasiera eta amaiera duen egoera bat da. Maitasunak, aldiz, sentimendu egonkorra izateko joera du.

Maitemintzearen xede den pertsona bakarra eta ordezkazina iruditzen zaigu. Desira eta erakarpena hainbat xede posibletara irekiak dauden bitartean, maitemintzearen ezaugarria eskusibotasuna da. Norbera besteari eman eta bestea edukitzeko desira gisa sentitu ohi da, eta, batzuetan, ez da kontrolatzen erraza izaten.

Lilura egoera hori ez da beti gozatsua izaten, gainean izaten baitu abandonatzeko edo galtzeko beldurraren mehatxua. Maitemintzearengan ez dago hoztasunarentzat tokirik. Maitatuak gozamina, bihotz-berotasuna, beldurra edo desesperazioa eragin dezake, baina ez hoztasuna edo axolagabetasuna.

Intentsitate handiko emozio horiek direla-eta, pertsona maitatua maitemintzearen bizitza psikikoaren ardatz bilakatzen da, gainerako guztia haren zerbitzuan geratzen delarik. Zenbait egilek dioen bezala, inperialismo sentimental moduko bat gertatzen da, eta egoera horretan pertsona maitatua jaun eta jabe da.

Erakarpen soila eragiten duten pertsonak ez bezala, maitatuak interes sakona eragiten du maitemintzearengan. Haren gauzak, gustuak, sentimenduak, historia, desirak, eta abar, biziki interesatzen zaizkio.

Sexua, sexu-desira, eta maitasuna, maitemintzea, bi dimentsio desberdin direla argi edukitzea garrantzizkoa bada ere, ikusten dugu, batzuetan, batera joaten direla, eta nahastu ere egin daitezkeela. Maitemintze egoeran, maitemintzearen pasioak maitatuarekin bat egin nahi du gorputzez, sexuz, maitasunez eta espirituz. Maitatuarekin elkartzeko desiratzen da, mugarik gabeko fusioa, erabateko bategitea, sexu-motibazio handia inplikatzeko duena, beste prozesu inhibitzaile batzuk tartean sartzen direnean salbu, maitasun «platonikoarekin» gertatzen den bezala.

Maitemintzearen osagai funtsezkoetako bat, beraz, desira eta sexu-erakarpena goratzea da, ferekatzeko eta ferekatua izateko gogoia, besarkatzeko eta besarkatua izateko, larrua jotzeko, bat bihurtzeko, bestearengana abandonatzeko, mugarik gabe besteari bere burua entregatzeko.

Ikusten dugun bezala, maitemintzea oso emozio indartsua da eta atsegin handia eman



diezaioke egoera hori bizi duenari. Baina baditu bere arriskuak.

Esan dugun bezala, maitemintze egoerak errealitatea distortsionatzea eragin lezake, eta horrek, batzuetan, arrisku larriak dakartza. Maitemintzeak gozamen eta zoriontasun handiko egoerak sor ditzake, baina baita depresio, tristura eta desesperazio larrikoak ere. Tremendistak izan nahi gabe, badakigu, oso muturreko egoeretan, bere buruaz beste egitera iritsi izan dela jendea, erantzun gabeko maitasun sentimenduak zirela-eta.

Hori jakinik, premiazkoa dugu halako arriskuetatik babestea eta kontrola ez galtzen saiatzea. Oso garrantzitsua da, guztiaren gainetik, gure burujabetasun pertsonala babestea. Ezin dugu geu izatearen kontzientzia inoiz galdu. Ezin gara beste pertsona batekin fusionatu, gure mugen kontzientzia galtzeraino.

Gure maitasun edo maitemintze-sentimenduek ezin gaitzakete geu izatearen kontzientzia eta gure burujabetza pertsonala galtzera eramán, halako mendekotasun emozionaleko harremanak ezabatu egingo baikintuzke pertsona gisa.

Oso garrantzitsua da mota horretako emozioak kudeatzeko prestatuak egotea, bai geu baldin bagara halako egoerak bizi ditugunak, eta bai beste pertsona batzuen maiteminarean xede baldin bagara.

Kontuan izan behar da, bestalde, gure gizartearen tradizio sexista dela medio, zenbait gizon emakumeen gainetik sentitzen direla eta haien gaineko eskubideak dituztela uste izatera iristen direla, beren «jabetzakoak» balira bezala. Bikote harremanetako indarkeriaren parte bat errealitatearen distortsio horri zor zaio.

Pertsona orok onartu behar du, beste pertsona batekin sakonki maitemindua badago ere, sentimendu horrek ez duela aurrera egingo beste pertsonak antzeko zerbait sentitu ezean. Kasu horretan, min handia egingo badigu ere, harreman hori ez dela posible onartu beharko dugu; geure sentimenduak berregin eta bizitzak antzeko beste egoeraren bat eskaini zain geratu behar dugu.

Maiteminduta egotea ez da ezinbesteko sentimendua. Badira elkarri maitasun sakona dioten eta bikote egonkorak osatzen dituzten pertsonak, gorago deskribatutako besteko intentsitateko sentimendurik izan ez dutenak.

Pertsona bakoitzak oso modu pertsonalean eta bizitzako momentu desberdinetan bizitzen ditu afektu horiek. Horregatik, gauza horiek ez dago ez azkartzerik, ez probokatzerik. Berez gertatzen dira, beste gabe. Baina gogoratu, prest egon behar duzu gertatzen denerako.

Maitemintzearen arriskuetatik eta alde negatiboetatik babesteko era bat konfiantza handiko lagunak hurbil izatea da. Kanpoko kontrol gisa funtziona dezakete, emozio intentsitate handiena sentitzen dugun uneetan, oinak lurrean edukitzen lagun diezaguten.

Kontuan izan behar duzu nerabezaroan eta gaztaroaren hasieran agertu ohi direla, hain zuzen, emozio hain indartsu horiek. Gertatzen da, gainera, esperientzia falta handia izaten dela, adin



horietan, pertsona arteko harremani buruz.

Horregatik, ondorengo gomendio hau egiten dizugu: Irekita eta prest egon behar duzu horrelako sentimenduak noiz agertuko; ezin daitezke ez probokatu, eta ez azkartu.

Gertatzen badira, emozio berriak, indartsuak eragingo dizkizute, oso atsegingarriak. Heltzen ari zarela ohartuko zara, helduen esperientziak sentitzen eta bizitzen hasten zarela.

Baina kontuan izan behar duzu oinaze eta ulertu ezin sentimenduak ere bizi izan ditzakezula, zenbait etsipen egoera ere bai, zure sentimenduek erantzunik ez badute.

Beraz, prestatua egon behar duzu egoera horietarako. Jakin behar duzu, berritasunagatik eta izan dezaketen intentsitateagatik, ez direla izaten erraz kudea daitezkeen emozioak.

Zeure burua babesteko modurik onena zure sostenguak ahalik eta ondoen zaintzea da: zure lagunak onenak, gurasoak eta eskolako tutoreak. Zure harreman sarea zenbat eta hobea izan, hainbat eta babestuago egongo zara.

MAITEMINTZEAREN FENOMENOLOGIA

1.-Desira eta erakarpena dakartza.

2.- Xedearen eksklusibotasuna inplikatzeko du.

3.- «Liluratze» eta «sorgintze» egoera orokorra da.

4.- Buru aktibitatearen ardatz bihurtzen da:

- ✓ Lehenetsun arreta maitatuari.
- ✓ Hautemate bereziak eta distortsioak.
- ✓ Etengabeko loturak maitatuarekin.
- ✓ Bizitakoa oroimenean gordetzea.
- ✓ Falta denean, etengabe gogoratzea.
- ✓ Fantasiak eta ametsak maitatuarekin.
- ✓ Kezkak eta obsesioak, galtzeko beldurra baldin badago.
- ✓ Esanahi eta interpretazio desberdinak bizitzari eta gauzei buruz.
- ✓ Etorrizunerako proiektuak egiteko joera.



5. Bizitza emozionalaren ardatza da.

- ✓ Emozio positiboak: Ongizatea eta estasia berarekin egotean eta harremanaren segurtasunarekin.
- ✓ Emozio negatiboak: Larritasuna eta oinazea falta denean edo galtzeko beldurra dagoenean.

6.- Bizitzako inplikazioak:

- ✓ Motibazio ahalmen handia.
- ✓ Eragina erabakiak hartzerakoan.

7. - Harreman inplikazioak:

- ✓ Hurbil edukitzeko gogoia eta hurbiltasun portaerak.
- ✓ Elkartzeko desira.
- ✓ Norbera entregatzeko gogoia.
- ✓ Besteaz jabetzeko gogoia.
- ✓ Gorputz, sexu eta maitasun intimitatea izateko gogo bizia.
- ✓ Bestearen gauzekiko interesa.
- ✓ Bestearen duin izateko interesa.
- ✓ Bestearekin betiko lotura izateko desira.

8.-Inplikazioak inguruan: ukitzen duen guztiari ematen dio esanahia:

- ✓ Partekatzen den musika.
- ✓ Elkarrekin bizitzen diren paisaiak.
- ✓ Trukatzen diren opariak.

Iturria: **López, F. y Fuertes, A.** (1989). *Para comprender la sexualidad*. Lizarra, Espainia: Verbo Divino.



Sexu-desiraren, maitasunaren eta maiteminaren arteko aldeak

Beste behin ere, nabarmendu nahi dugu sexu-desira eta maitasuna bi dimentsio desberdin direla, jatorri eta helburu desberdinak dituztelako.

Sexu-desirak pozibide erotikoa bilatzen du, iruditeria erotikoa gorderik diren fantasiak betetzearen bitartez.

Maitasunak, berriz, lotura afektiboa bilatzen du, bestearekin lotzea, garrantzizkotzat ditugun harremanek ematen diguten oinarrizko segurtasuna. Harreman horien artean, bikoteak pribilegiozko lekua hartzen du.

Maitemintzea lotura afektiboa sortzera energia ikaragarriko bultzada bideratzen duen mekanismoa da. Behin lotura ezarri denean, moteldu egiten da, eta beste pertsonarekiko maitasun sakoneko sentimendua geratzen da.

Hori da «maitasun grinatsu» gisa ezagutzen duguna: esperientzia horretan, desira erotikoa eta maitemina edo maitasuna biltzen dira, bizi den fasearen arabera.

Egoera horretan, desira erotikoa maitasun adierazpenaren zerbitzuan jartzen da eta maitasun esperientzian txertatzen da, baina nahastu gabe.

Maitasunak eta maiteminak esanahi berezia ematen diote esperientzia erotikoiari.

Oinarrizko premia hauek –maitasuna, sexua...– bizitzeko era oso pertsonala da. Azken batean, zeure istorio propioko protagonista sentitzea da garrantzizkoena. Pentsa ezazu zure bizitzaren filmeko gidoilaria zarela. Zuk diseinatu behar duzu pertsonaia, zuk erabaki behar duzu nolakoa izatea nahi duzun zure bizitza, zure balioen eta printzipioen arabera. Entzun iezaiezu besteei, entzun zeure buruari eta atera ondorioak.

Nolanahi ere, ez ahaztu emozio indartsu horiek bizitzeko unea iristen bazaizu, eta harreman intimoetan inplikatzera erabakitzen baduzu, **JOKO ARAUAK APLIKATU BEHAR DITUZULA**, hau da, printzipio etikoak erabili behar dituzula pertsona arteko harremanetan.