

¿Qué es la intimidad?

Traducción por Emily Wiegman

12/04/2020

¿Qué es la intimidad?



A menudo, cuando alguien se siente incómodo al usar la palabra "sexo", la reemplaza por "intimidad". Ha habido un entendimiento cultural de que la intimidad es igual al sexo y viceversa, pero esta idea puede ser confusa e incluso perjudicial para el crecimiento de la relación.

Las experiencias sexuales pueden carecer de intimidad, al igual que las experiencias íntimas pueden carecer de cualquier interacción física o sexual. Entonces, ¿cuál es la diferencia entre sexo e intimidad? ¿Cómo se relacionan entre sí y qué es más importante?

¿Qué es la intimidad?



La intimidad es la apertura emocional y la aceptación entre los socios en todos los aspectos de la relación. David Scratch es un reconocido terapeuta matrimonial y sexual que se enfoca principalmente en la intimidad en las relaciones, tanto física como emocional. Explica que, a menudo, cuando las personas acuden a él con problemas sexuales en su matrimonio, la raíz del problema está en realidad en la falta de intimidad en la relación. Cuando las

parejas trabajan para mejorar la intimidad de la relación, encuentran satisfacción en cada faceta, no solo en la sexual. Si bien no toda la intimidad es sexo y no todo el sexo es intimidad, van de la mano, fortaleciéndose mutuamente.

¿Se puede hacer el amor sin amor?

Otro reemplazo común de la palabra "sexo" es "hacer el amor". El término "hacer el amor" implica una profunda intimidad y conexión entre los cónyuges, pero puede que no siempre sea así. La sociedad actual ha eliminado en gran medida la intimidad del sexo. El sexo se considera un pasatiempo, una actividad física o incluso un deporte.

En las relaciones matrimoniales, el sexo es una parte muy importante de la intimidad y la cercanía en general. El sexo tiene el poder de aumentar la intimidad emocional y mejorar la compatibilidad física, pero el sexo que carece de intimidad también puede restar valor a la conexión emocional en una relación. Esto no significa que cada experiencia sexual con un cónyuge tenga que ser una interacción intensa y profundamente romántica. **La intimidad se puede encontrar en cosas pequeñas como comunicarse, hablar sobre lo que hacen o no les gusta, mantener el contacto visual, mantener las luces encendidas o abrazar después del sexo.**

Se ha dicho que el sexo es un espejo de la intimidad de una pareja. Si a una pareja le falta intimidad en su relación, será muy evidente a la hora de hacer el amor. Si una pareja es muy cercana e íntima en todos los aspectos de su relación, sus interacciones sexuales reflejarán eso, lo que resultará en experiencias más satisfactorias.

¿Cómo se equilibra la intimidad física y emocional?



Algunos pueden preguntarse, "¿qué es más importante?". Y la respuesta es: ¡ambas! Una mayor atención a la creación de intimidad emocional en una relación conducirá naturalmente a experiencias sexuales más satisfactorias y, a su vez, las experiencias sexuales más satisfactorias crearán

vínculos aún más profundos de intimidad emocional. Ambos son necesarios en una relación sólida. Ambos aportan sentimientos de satisfacción y seguridad a cada cónyuge.

¿Que se puede hacer?

La intimidad es el elemento más importante de una relación, ya sea que se esté saliendo con alguien nuevo o se esté casado con su amor de toda la vida. A medida que las relaciones evolucionan y crecen, alcanzan niveles nuevos y más profundos de intimidad. Por ejemplo, una pareja que está saliendo dependerá en gran medida de la franqueza relacionada con la intimidad emocional, mientras que una pareja que ha estado casada durante 20 años puede necesitar centrarse más en traducir su intimidad emocional a la intimidad sexual.

¡Así que examinen su relación y su vulnerabilidad! ¿De qué manera necesitan mejorar y cómo les gustaría cultivar aún más la intimidad en su relación? Pueden comenzar concentrándose en cosas pequeñas, cómo hacer más contacto visual con su pareja, tanto en interacciones físicas como en conversaciones emocionales o reservar tiempo para estar con su pareja sin distracciones. Sean abiertos con los sentimientos que pueden incomodar, sean mejores oyentes, hagan un esfuerzo por expresar su afecto de diferentes maneras. **A medida que salgan de su zona de confort, su vulnerabilidad aumentará y sentirán una intimidad y una conexión más fuerte con su pareja.**