

RELACIONES

¿La intimidad relacional es diferente para hombres y mujeres?

La investigación revela cómo las parejas experimentan la salud emocional relacional

PUNTOS CLAVE

La intimidad es vital para el bienestar y el funcionamiento humano, así como el ajuste individual y la satisfacción de necesidades.

Las mujeres son más proclives a la comunicación, el afecto y la cercanía afectiva, y los hombres son más proclives a compartir actividades.

Dentro de una relación íntima, ambas partes se responden mutuamente incluso cuando están físicamente separadas.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Pasar tiempo de calidad con una pareja romántica implica sentimientos de cercanía. Sin embargo, la distancia puede ser relativa, ya que es posible que una pareja esté “junta a solas”. Pero, **¿cómo se vive la intimidad? ¿Y los hombres y las mujeres lo experimentan de manera diferente?** La investigación arroja algo de luz sobre las percepciones de las parejas románticas.

Los investigadores buscaron medir las diferentes evaluaciones personales de la intimidad experimentada por hombres y mujeres. Comenzaron reconociendo la centralidad de la intimidad dentro de las relaciones cercanas, así como también reconocieron las diferencias de género en su definición y experiencia. Reconocen una definición de intimidad basada en investigaciones como “el componente emocional del amor” que se relaciona particularmente con “sentimientos de cercanía, unión y conexión” (citando a Sternberg, 1986). Señalan que la intimidad es vital para el bienestar y el funcionamiento humano, así como para el ajuste individual y la satisfacción de las necesidades. Además, es interpersonal por naturaleza, e incluye tanto la autorrevelación como la capacidad de respuesta

En cuanto a las diferencias de género, en su investigación, CONSTANT ET al. encontraron que las mujeres son más propensas a la comunicación, el afecto y la cercanía emocional, y los hombres están más inclinados a compartir actividades o participar en el tiempo libre en conjunto, además de otorgar un valor significativo al componente sexual de una relación romántica. Otra diferencia de género incluyó el hallazgo de que las mujeres escuchan más y comprenden mejor las necesidades de sus parejas.

Cómo “la descarga de rencor” envenena las relaciones

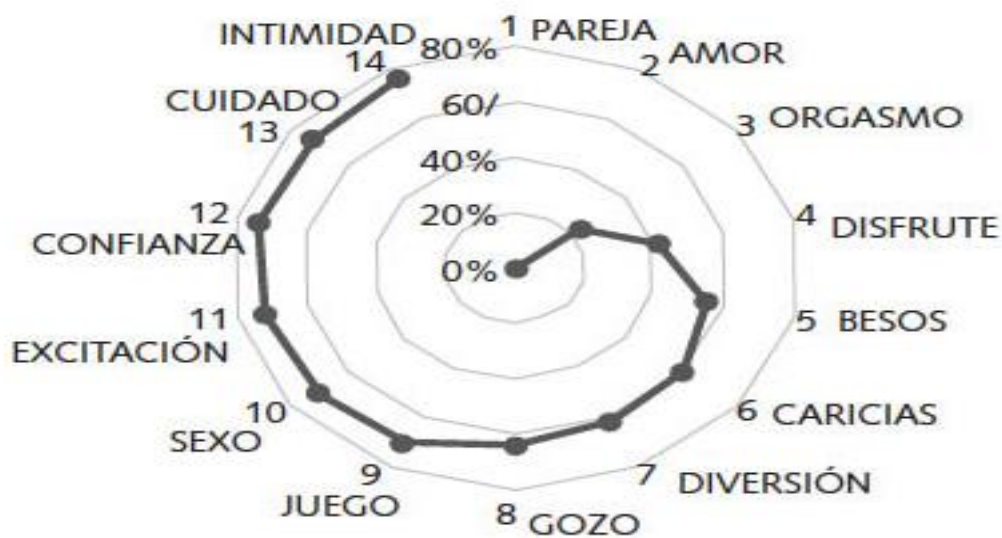


FIGURA 1
Red semántica de placer sexual para mujeres

La comunicación cuenta más que cualquier otra cosa para sostener una relación duradera.

Respuesta y Reciprocidad

Investigaciones anteriores de Will Mosier examinaron hasta qué punto la intimidad promovía la salud relacional. Él definió la intimidad como la "cualidad de ser cercano, revelador y afectuoso con otra persona", y señaló que, dentro de una relación íntima, ambas partes son mutuamente sensibles incluso cuando están separados físicamente.

La investigación también señala que la intimidad puede existir tanto con cómo sin sexualidad, y nunca se define adecuadamente solo por la expresión sexual. De hecho, señala que el afecto mutuo no es lo mismo que la intimidad, y que la verdadera intimidad no es fácil de lograr y, para muchas parejas, lleva un período prolongado de tiempo.

Al concluir se señala que la intimidad entre los socios implica experimentar una conciencia interna compartida, respeto por el carácter personal y una respuesta sincera. Incluye una apertura mutua para compartir experiencias personales, cercanía emocional, empatía y confianza. Debe ser recíproco y requiere consentimiento mutuo; una relación en la que sólo uno de los dos desea intimidad no es íntima.

Todos estuvimos de acuerdo al final del estudio que la intimidad se mejora a través de la comprensión mutua, así como la capacidad de percibir los propios sentimientos, porque las personas que tienen dificultades para estar cerca de sí mismas, también luchan con su capacidad de estar cerca de los demás.

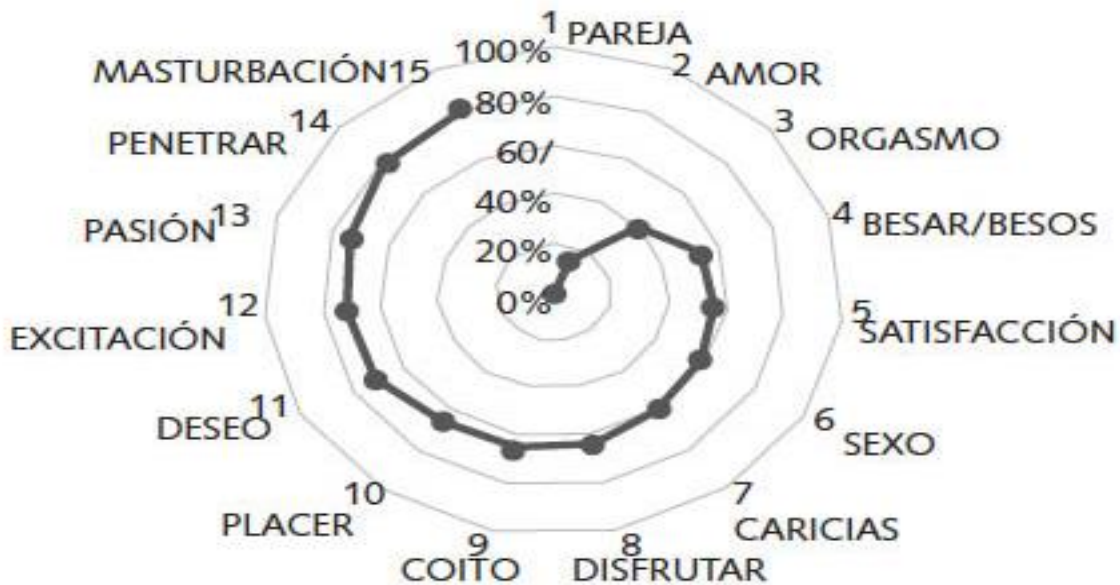


FIGURA 2
Red semántica del placer sexual para hombres

[Cómo perdonar en seis pasos](#)

Conflicto, comodidad y consistencia

Las parejas que pelean no están necesariamente condenadas a perder la intimidad. Todo depende de la forma de comunicación y la fuerza de la asociación. Las dinámicas tóxicas que interrumpen la intimidad incluyen el engaño y la manipulación. Según la investigación, la intimidad no solo se ve comprometida cuando las parejas se involucran en comportamientos engañosos y manipuladores, sino también cuando son incapaces de revelarse honestamente. Señala que la intimidad también disminuye cuando una de las partes se siente obligada a monitorear constantemente la relación, lo que inhibe la autodirección de la pareja.

Con respecto al conflicto, los estudios señalan que las parejas que no pueden manejar el desacuerdo tienen menos probabilidades de desarrollar intimidad, aunque el conflicto interpersonal es sostenible dentro de una relación de afirmación constante, paciencia y consideración positiva incondicional.

En conjunto, las conclusiones de la investigación sobre la intimidad incluyen el valor del afecto recíproco y la aceptación incondicional, conocerse a uno mismo y a la pareja, y apreciar cómo los hombres y las mujeres contribuyen de manera diferente a construir una relación íntima que incluye niveles saludables de romance y respeto.

Fuentes:

E. CONSTANT, F. "Evaluación personal de la intimidad en las relaciones".



Lea otros temas que estimulan la dopamina

[¿Cómo superar la falta de motivación?](#)

[¿Cómo conseguir el éxito en cualquier empresa?](#)

[Así es como se ve la salud mental en la vida cotidiana](#)

[¿Y cuáles son los factores de atracción?](#)

[El poder de la mente](#)

[¿Son las personas casadas realmente más saludables que los demás?](#)