

Qué debe saber

¿Qué palabras o frases vienen a su mente cuando escucha la palabra “intimar”? Dígalas en voz alta o escríbalas.

¿Dijo o escribió palabras o frases como “un amigo íntimo”, “personal”, “confidencial”, “emocional” o “espiritual”? ¿O dijo o escribió palabras o frases como “sexo”, “sexual”, o “hacer el amor”?

Cuando algunos hombres escuchan la palabra “intimar” o “intimidad”, piensan en sexo. Eso es porque la mayor parte de los hombres fueron educados para pensar que la intimidad es solo mantener relaciones sexuales. Muchos niños y jóvenes marcan su paso de la adolescencia a la madurez como la primera vez que tuvieron relaciones sexuales. Luego, relacionan cuán hombre son con la cantidad de sexo que tuvieron y con cuántas mujeres tuvieron sexo.

Como resultado, cuando los hombres intentan establecer relaciones a largo plazo con las mujeres, carecen de conocimientos y habilidades para crear otras formas de intimidad. Estas formas son:

- Intimidad **emocional**
- Intimidad **intelectual**
- Intimidad **espiritual**

Cada una de esas formas es vital para una relación romántica saludable.

Esta falta de conocimiento y habilidades crea otro problema. **Hace que sea difícil crear relaciones íntimas que no sean sexuales.** Estas relaciones incluyen relaciones con otros hombres.

Su habilidad para formar relaciones íntimas con otros hombres es clave para su salud y bienestar general y para ser un buen padre. Muchos hombres no se sienten cómodos para crear relaciones verdaderamente íntimas con otro hombre. Como consecuencia de esto, se apoyan injustamente en sus esposas/parejas (y quizás en algunos miembros de la familia) como su única fuente de apoyo emocional, intelectual y espiritual.

Estas relaciones no sexuales también incluyen aquellas de un padre con sus propios hijos. No poder o no querer tener este tipo de relaciones es una de las causas por las cuales algunos padres abandonan a sus familias. **Haga todo lo que esté a su alcance para desarrollar este tipo de relaciones íntimas con sus hijos.**

- ✓ **Físico**
- ✓ **Emocional**
- ✓ **Espiritual**
- ✓ **Intelectual**

¿Qué más?

Ayude a sus hijos a aprender a desarrollar relaciones íntimas con otras personas. Esa es una función clave para un padre. Pero primero, debe estar a gusto con las formas de relaciones no sexuales en sus propias relaciones antes de poder ayudar a sus hijos a que aprendan cómo crear las suyas propias.

Las relaciones íntimas con otros hombres mejorarán su bienestar. Solo en este tipo de relaciones puede compartir sus sentimientos y emociones sobre ser hombre y padre con personas que realmente saben quién es usted: otros hombres y padres. Nadie sabe mejor qué es ser hombre y padre que otros hombres y padres.

Qué debe preguntarse

Reflexione sobre cada una de las preguntas a continuación. Tómese el tiempo que necesite. Escriba las respuestas si así lo desea.

1. ¿Cuál es mi nivel de comodidad con formas de intimidad no sexual en cualquier relación? ¿Qué puedo hacer para mejorar mi comodidad con estas relaciones?
2. ¿Cuán cómodo me siento con formas no sexuales de intimidad en mi relación con mi **esposa/pareja**? ¿Qué puedo hacer para sentirme más cómodo?
3. ¿Cuán cómodo me siento con formas no sexuales de intimidad en mi relación con mis **hijos**? ¿Qué puedo hacer para sentirme más cómodo?
4. ¿Cuán cómodo me siento con formas no sexuales de intimidad en mi relación con otros hombres? ¿Me asusta esta clase de intimidad con **otro hombre**? ¿Qué puedo hacer para sentirme más cómodo?

Conozca más

No hay mejor lugar para crear relaciones íntimas que la familia. Aquí tiene algunos consejos buenos para crear esa clase de relaciones.

Escuche atentamente: sea una persona que escucha y asómbrese de todas las cosas que aprenderá.

Felicite con frecuencia: felicitar por ser y por hacer permiten a otras personas saber que usted les importa, les importa su autoestima y cree en ellos. Felicitar por **ser** involucra felicitar a una persona por lo que esa persona es. Felicitar por **hacer** involucra felicitar a una persona por lo que esa persona ha hecho.

Acaricie: con frecuencia, se dice que el tacto es la madre de todos los sentidos. La caricia es lo que motiva la cercanía. Todos necesitamos el contacto físico. Un buen padre sabe el valor de una caricia.

Juegue mucho: la familia que juega junta permanece junta. Los miembros de esta familia comen juntos y celebran reuniones familiares. Las actividades familiares que involucran jugar ayudan a desarrollar lazos estrechos.

Llegue a acuerdos: sepa cuándo debe llegar a un acuerdo con sus familiares. Cuando llega a un acuerdo, usted respeta las necesidades, los deseos y los pensamientos de la otra persona. Estar dispuesto a llegar a un acuerdo construye respeto entre usted y otras personas.

Coman juntos: compartir comidas es una excelente manera de forjar la cercanía. Es el tiempo que los miembros de la familia tienen para compartir lo que sucedió durante el día, las cosas buenas y las malas.

Cree tradiciones familiares: una tradición es algo que usted hace una y otra vez y que tiene un significado especial. Las tradiciones más poderosas son aquellas que las familias realizan de forma diaria o semanal.

Respete a los demás: respete a los miembros de su familia y es más probable que lo respeten a usted. Todos los consejos anteriores generan respeto.