

LAS RELACIONES INTERPERSONALES

FICHA: AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD

ANEXO I - HABLEMOS DEL SEXO

Este es un test de autoevaluación sobre cómo vivo las cuestiones de sexualidad y pareja. No vamos a compartirlo, porque toca temas muy personales, pero es muy importante que cada uno sea totalmente sincero al contestarlo. Sobre todo, porque esperamos que sea un medio para ayudarnos a entender y valorar cómo vivimos "todo esto del sexo".

1. La información acerca de las relaciones sexuales la obtuve:	
• Por mis padres	(D)
• Por amigos	(C)
• Por mis novios, parejas...	(B)
• Por comentarios oídos aquí y allá	(A)
• Por mis profesores	(C)
2. Creo que tener relaciones sexuales plenas a nuestra edad es:	
• Necesario (es parte de la vida)	(A)
• Normal	(B)
• No es bueno, pero es casi inevitable	(B)
• Perjudicial, por lo que prefiero evitarlas	(D)
3. ¿He tenido relaciones sexuales plenas?	
• Alguna vez	(A)
• Varias veces	(A)
• No, pero he estado muy cerca	(C)
• No	(D)
4. Creo que el amor de pareja es:	
• Un sentimiento muy fuerte	(B)
• Algo imprescindible para vivir	(A)
• Más que un sentimiento, es una opción por otra persona con la que quieres compartir tu vida.	(D)
5. Creo que una pareja, para tener relaciones sexuales, necesita:	
• Tener un deseo fuerte de hacerlo	(A)
• Conocerse muy bien	(C)
• Además de conocerse, tener un proyecto de vida común maduro	(D)
6. ¿Cuál es mi experiencia de pareja?	
• Casi siempre tengo novio/a	(B)
• Sólo algunas veces	(C)
• Pocas veces	(D)

7. Si no tengo pareja, pienso que...	
• Tengo un grave problema	(B)
• Mi vida está incompleta, aunque puedo sobrevivir	(C)
• Tengo muchas otras cosas que hacer y en las que pensar	(D)
8. Para salir con alguien, necesito:	
• Sólo que me lo pidan o me digan que sí	(A)
• Que esa persona sea atractiva físicamente	(B)
• Que me atraiga por todo lo que es	(D)
9. Si voy a una fiesta, y puedo enrollarme con alguien atractivo...	
• Lo hago sin dudar	(A)
• Depende de mi estado de ánimo	(B)
• No lo hago, me sentiría usado/a y utilizando al otro/a	(D)
10. Respecto a los métodos anticonceptivos...	
• Tengo una buena información, y me interesa conocer otras opiniones	(D)
• No tengo mucha información, pero no sé a quién preguntarle	(C)
• Sólo sé lo que oigo en los medios de comunicación	(B)
• Es un tema que no me interesa	(B)
11. Si mi pareja quiere tener relaciones sexuales plenas:	
• No me interesa, no estoy ni estamos preparados	(D)
• No quisiera hacerlo, pero creo que podría perderlo/a si digo que no	(B)
• Le digo que sí, no vaya a pensar que soy estrecho/a, homosexual o que no le quiero	(A)
• Me parece bien, ¿por qué no?	(A)
12. Creo que si a un hombre se le ofrece una mujer, aunque esté comprometido con otra...	
• Es normal que diga que sí, los hombres son así	(A)
• Puede negarse, pero sería sospechoso	(A)
• No debería decir que sí, pero sería comprensible	(B)
• Debe decir que no, ¿por qué iba a aceptar si no la quiere y si tiene un compromiso?	(D)
13. Creo que si a una mujer su pareja le pide tener relaciones...	
• ¿Por qué va a decir que no?	(A)
• Debe decir que no, pero es comprensible que diga que sí si no quiere perderle	(B)
• Debe hacer lo que considere justo, independientemente de lo que haga su pareja	(D)

14. Creo que si un hombre o una mujer son infieles a su pareja...	
• Es igual de grave en un caso que en otro	(D)
• No es grave en ningún caso	(A)
• Es más grave en la mujer, porque no tiene la misma necesidad	(A)
15. Creo que para una pareja es importante	
• La atracción sexual	(A)
• El enamoramiento	(B)
• Llevarse bien	(C)
• Compartir opciones y proyecto de vida	(D)
16. Creo que las relaciones sexuales plenas requieren...	
• Sólo el consentimiento de los dos	(A)
• El matrimonio, porque así lo dice la Iglesia	(C)
• Amor recíproco y probado	(D)
• Un proyecto de vida compartido, suficiente madurez personal de los dos y un compromiso global, por eso es importante que se den en el matrimonio, cuando hay una opción de vida.	(D)
17. Creo que tener relaciones sexuales antes del matrimonio es...	
• Normal, ¿por qué no?	(A)
• Casi inevitable, aunque no está bien	(B)
• Una irresponsabilidad, porque pueden vincular a parejas que no tienen madurez para establecer un proyecto de vida juntos	(D)
• Positivo si hay un grado de madurez, de amor y compromiso suficiente en las dos personas	(C)

PARA CORREGIR EL TEST...

- Suma 10 puntos por cada (A) que hayas respondido.
- Suma 6 puntos por cada (B)
- Suma 3 puntos por cada (C)
- Suma 1 punto por cada (D)

Si tu puntuación es...

❑ Más de 110

¡Te has pasado hace rato! Eres candidato/a perfecto/a a embarazos no deseados, a separación matrimonial... en definitiva, a que algún tema relacionado con la pareja te complique definitivamente la vida, además de causarte daño a ti mismo(a) y a los demás. Estás a tiempo, pero es necesario que converses de estos temas con alguien que te pueda ayudar... y que cambies tu forma de actuar y pensar.

❑ Entre 70 y 110

¡Ojo! Si todavía no has metido la pata, tienes muchas ideas respecto al sexo y a la pareja que te pueden traicionar y complicarte mucho la vida, y complicársela a los demás. Es importante que profundices en estas cuestiones con alguien que te pueda ayudar, que crezcas en capacidad de controlarte y que pienses qué quieres hacer con tu vida. Clarifica tus ideas de forma responsable.

❑ Entre 30 y 70

Eres más consciente, sabes que el tema de la sexualidad es complejo y que no se debe jugar con él. Tal vez le tengas algo de miedo. De todas formas, el temor y la desinformación no son buenos consejeros, aún no asumes con toda responsabilidad el tema de la pareja y la sexualidad. Profundiza en ello, dialógallo, piénsalo: son parte importante de la vida y hay que tener claras las propias ideas.

❑ Menos de 30

¡Felicitaciones! Tienes claro que el tema de la sexualidad y la pareja no es un juego, que hay que ser responsable con la propia vida, y que no quieres que estos temas te traicionen. Tienes también claridad en tus ideas. Puedes aportar mucho a los demás. Continúa por este camino, merece la pena ser realmente dueño (a) de tu propio cuerpo y de tu vida.