



Entendimiento **sexual**

5 Según datos de la Federación Española de Sociedades de Sexología, el 45 por ciento de los hombres y el 38 de las mujeres hablan de rutina sexual en su matrimonio. **Lo que al principio suele ser lazo de unión, termina, en muchos casos, decayendo y con ello perdiéndose la intimidad en pareja.**

Por qué es difícil

La explosión sexual de una primera etapa en pareja dura un máximo de dos años. Durante este tiempo, explica Aldara Martos, psicóloga y sexóloga del Instituto Espill, en Valencia, "el organismo segrega una hormona, neutrofina, responsable de la pasión sexual inicial. Después la oxitocina, encargada de potenciar sentimientos como el compromiso y el amor, gana posiciones". Para algunas parejas, ese apaciguamiento puede convertirse en crisis, pero se trata de aceptar la evolución natural de la pasión sexual y aprender a disfrutar de esa nueva etapa. A esta crisis, se añaden otros problemas sexuales que pueden iniciarse "por discrepancias en el deseo, falta de comunicación y miedos sexuales". La llegada de los hijos es otro punto crítico porque en muchos casos se pasa de ser amantes a ser padres, porque cualquier decisión está condicionada por el nuevo ser y por los conflictos por su educación.

PARA LEER

Tu sexo es aún más tuyo

S. De Béjar. Planeta. 17 €.

Teoría y práctica para disfrutar al máximo de nuestra sexualidad.

Por qué es importante

Pese a los factores que afectan de manera generalizada, cada pareja es diferente y no podemos olvidar, recuerda la experta, que "somos los máximos responsables del devenir de nuestra vida sexual". Responsabilizarnos de ella es otorgarle el valor que tiene: "Si gozamos de una sexualidad saludable, nuestro estado de ánimo se reforzará. La sexualidad es un lenguaje privilegiado, hay múltiples formas

de expresarla que son una manera excepcional de crear intimidad, de hacer y hacernos sentir deseados". Por otro lado, "lo que aporta estabilidad a nivel sexual es el grado de confianza que se adquiere a la hora de comunicar nuestras apetencias y de desarrollar al máximo la imaginación erótica. No hay que confundir estabilidad con rutina. Es muy positivo llegar a un equilibrio donde la pareja disfrute al máximo de la relación".

D.J.

Cómo conseguirlo

■ Es imprescindible la voluntad de cada miembro de la pareja;

es decir, que ambos estén por la labor de no caer en la rutina. Es una labor conjunta y ambos deben implicarse por igual. La pareja debe trabajar día a día.

■ Cuestión de imaginación.

La imaginación es absolutamente necesaria, y eso no tiene por qué significar llevar a cabo cosas imposibles, sino sorprender con algo sencillo: cambiar el escenario, incluir nuevos olores, sabores, sonidos, texturas y por qué no, invitar a nuestro espacio sexual a lubricantes de sabores, aceites y juguetes eróticos, siempre contando con la opinión de la pareja.

■ **Seducir.** Hay que seguir seduciendo a la pareja cada día, no podemos esperar que por el hecho de ser pareja nos podamos saltar esos pasos. El flirteo y la seducción siguen siendo importantísimos.

■ El órgano sexual por excelencia es, en hombres y mujeres, el cerebro.

Es importante tener esto presente porque el cerebro no sufre declive sexual. Durante la etapa en que la potencia sexual no está al máximo, la actitud positiva, la comunicación con la pareja y la experiencia adquiridas pueden convertir esa época en una etapa de lo más gratificante.

■ No hay reglas establecidas.

No hay normas fijas sobre la importancia que deba darse a la sexualidad en una pareja. Los problemas aparecen cuando el valor es diferente para cada uno. Pero es un error pensar que la sexualidad sigue un ritmo decreciente de forma que el tiempo hace que cada vez vaya a menos. Somos seres sexuales desde que nacemos hasta que morimos. Podemos pasar un tiempo más apagados para después volver a renacer el libido.