

PSYCHOLOGIES

WWW.PSYCHOLOGIESREVISTA.COM

MAGAZINE

TESTIMONIO

**"ESTOY
CONTENTA
CON MIS
ARRUGAS"**

EXPERIENCIA

**Rupturas
que cambian
la vida**

COMPORTAMIENTO

**Los ciudadanos
toman la calle**

VIAJAR

**India: Por qué gusta,
por qué se rechaza**

DOSSIER

LOS
CAPRICHOS
DE NUESTRO

deseo

Hacer frente a sus
altibajos para disfrutar de
una sexualidad plena

**Adriana
Ozores**

"He sabido
renunciar a
cierto tipo de
seguridad"





El placer es mío

El sexo es un motor importante en la relación. Darle la espalda es amputar a la pareja de un lenguaje exclusivo y de una fuente de júbilo y unión. **Buscamos respuesta y solución a los altibajos del deseo para acceder a un mundo novedoso cada vez que se explora.**

La caricia es un lenguaje, si tus caricias me hablan no quisiera que se callen.

La caricia no es la copia de otra caricia lejana, es una nueva versión casi siempre mejorada.

Es la fiesta de la piel la caricia mientras dura y cuando se aleja deja sin amparo a la lujuria.

Las caricias de los sueños, que son prodigio y encanto, adolecen de un defecto, no tienen tacto.

Como aventura y enigma la caricia empieza antes de convertirse en caricia.

Es claro que lo mejor no es la caricia en sí misma sino su continuación.

Mario Benedetti

En su *Informe sobre caricias*, Benedetti se abre el vasto mundo de la sensualidad y la sexualidad a través de las caricias, todo un lenguaje (ver pág. 100) y uno de los muchos ingredientes que, trabajándolos a fuego lento, conforman la base de una sexualidad sana y placentera. Sin embargo, seguimos relacionando sexo con cama, coito y orgasmo. Perdemos así la enorme riqueza que esconde el mundo de la sexualidad, un terreno lleno de recónditos rincones donde perderse, entregarse y recibir, donde comunicarse... porque la sexualidad es ante todo "un modo de comunicación, de expresión de emociones", define María del Mar González, psicóloga clínica y sexóloga.

Fuente de placer personal y de pareja, de salud física y mental, cuando hay una actividad sexual sana y saludable, la persona se siente más

segura de sí misma y con mejor autoestima. Es, además, un modo de potenciar la pareja. "Cuando hay relaciones sexuales sanas se da una complicidad en la relación que no se consigue con otros modos de comunicación", concluye la experta.

Hablar sin temores

Pero la comunicación falla y mucho en el terreno sexual. El 50 por ciento de las mujeres se queja de que su pareja no conoce sus gustos, los hombres también. Pero ¿hablamos sobre ello? La respuesta es poco o nada, como explica José Bustamante, psicólogo y sexólogo del Instituto Espill, de Valencia: "Hay muchas parejas que tienen una comunicación excelente y, sin embargo, mantienen un silencio atronador en lo que al sexo se refiere. En ocasiones, esta actitud tiene que ver con la vergüenza; otras con ideas irracionales, como ■■■

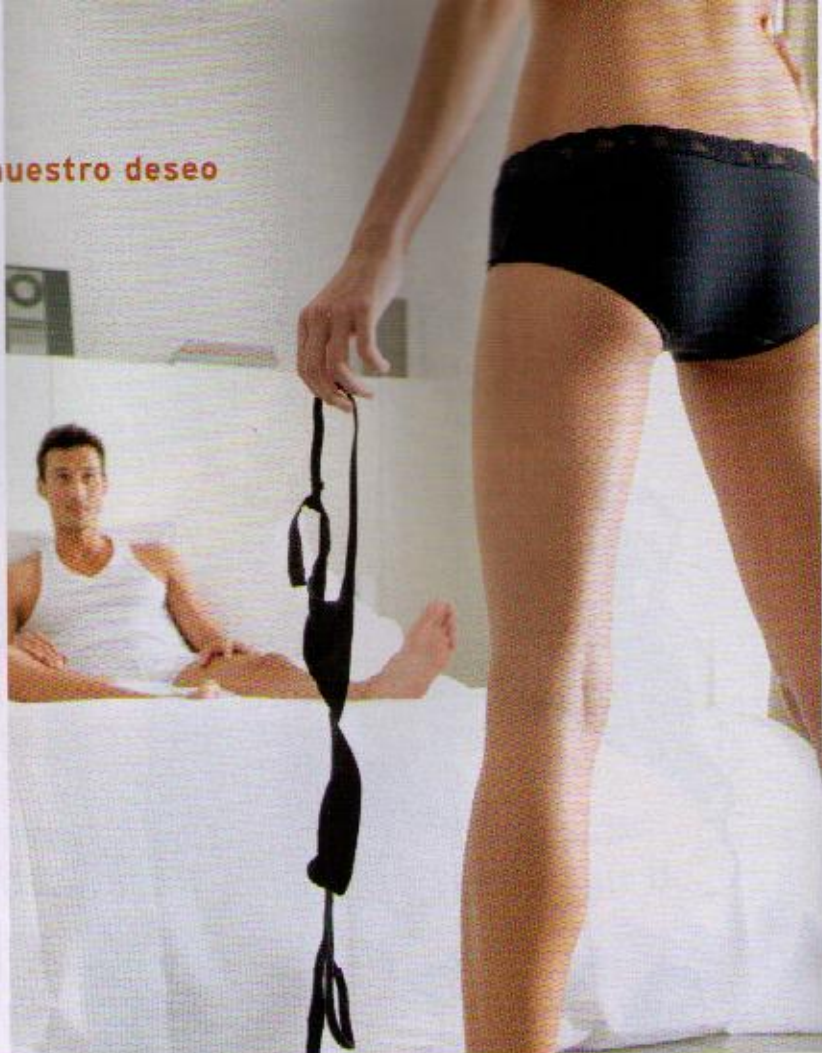


■ pensar que la sexualidad debe ser algo espontáneo y hablar sobre ella hace que deje de serlo. Pero si el silencio puede ser muy negativo aún lo es más algo mucho más común: fingir que todo va bien, que se sienten plenos sexualmente, cuando en realidad se está viviendo el sexo como algo predecible, se está insatisfecho o se está sufriendo cada vez que deviene un encuentro sexual”.

Parece que se habla de sexo en todos los lados —conversaciones entre amigos, libros, prensa...—, en todos los lados menos en casa, donde seguimos sin atrevernos a decir lo que nos gusta o no y sin proponer cosas nuevas. Para luchar contra esta barrera, Bustamante invita a “crear un terreno en el que pueda hablarse de la sexualidad sin tapujos, con la tranquilidad de ser aceptado y comprendido. El miedo a herir o al qué pensará coarta el diálogo sexual”.

Vencer barreras

Encontrar en la pareja la seguridad para expresar lo que sentimos y nos preocupa es la mejor manera de atajar estos problemas. Pero hablar con confianza no significa sentirnos obligados a contarlo todo, hay partes que deben quedarse en la intimidad de cada uno, como es el caso de algunas fantasías sexuales: “Pueden pertenecer al terreno de lo personal y solo compartir con el otro aquellas que contándolas va a favorecer en lugar de entorpecer el curso sexual. Ante la duda de contar o no una fantasía, es mejor guardársela para uno mismo”, considera el experto.



Base del placer es disfrutar haciendo disfrutar.

Seducirse para seducir

Nadie puede conocerse mejor que uno mismo; de ahí que es fundamental hacernos responsables de nuestra sexualidad, aprender a dar y recibir y disfrutar. Y para ello un paso primordial es estar a gusto en nuestra piel, seducirnos a nosotros mismos. Solo así, gustándonos a nosotros, podremos después seducir, erotizar, gustar... “Cuando uno no se gusta, vive la sexualidad como una amenaza —adelanta la sexóloga María del Mar González—, ya que se la plantea como una obligación y no como algo en lo que puede disfrutar y transmitir emociones positivas y agradables”. “La obsesión por quedar bien —le acompaña el sexólogo José Bustamante— hace que muchas personas se olviden de su placer para centrarse en el del otro. Cada uno es el único responsable de su placer. No se trata de ser egoístas, sino de disfrutar haciendo disfrutar. El único objetivo que cabe en la cama es el de disfrutar juntos. Llevar a cabo un coito, alcanzar el orgasmo, aguantar un tiempo sin eyacular, llegar al clímax a la vez... cada objetivo que nos marcamos es una posibilidad más de sentirnos frustrados”. Llega después el siguiente y también importante paso, el de la seducción. La convivencia, en ocasiones, la rutina, en otras, los miedos o las obsesiones nos borran de la memoria el juego de la seducción, tan importante en el sexo. “Eliminar la seducción de la sexualidad es amputarle el alma a ese lenguaje privilegiado —afirma Bustamante—. Seducir es insinuar sin enseñar, sugerir sin llegar a decir, dejar espacio y tiempo para el deseo. Al igual que el aroma de un plato nos abre el apetito y después lo devoramos con mayor ansia, un buen seductor es quien con la mirada, la voz, el olor o una caricia despierta el deseo en el otro. Para lograr esto, hay que escuchar y aprender del otro al tiempo que trabajamos nuestra autoestima para sentirnos deseables”.

Para alcanzar ese terreno en el que hablar con confianza también hay que superar otro problema habitual: la falta de espacio y tiempo de calidad. Creemos que pasamos mucho tiempo juntos; sin embargo, señala el psicólogo, "el único tiempo que deberíamos contabilizar es aquel en el que ambos estamos por y para el otro. Muchas veces 30 minutos con un amigo en un café es mucho más intenso que horas con la pareja".

LA FALTA DE SINCERIDAD EN TORNO A LA SEXUALIDAD, LA MONOTONÍA, LA OBLIGACIÓN Y LOS "DEBERÍA" DESTROZAN EL EROTISMO

Cambiar de actitud ante la sexualidad, vivirla con naturalidad, experimentarla no solo como sexo, sino también como el placer de estar en íntima conexión con otra persona, de ser abrazado, de estar siendo amado, supone abrirse a un nuevo mundo. Supone también estar fortalecido para los malos momentos, que los habrá porque el deseo, caprichoso, tiene altibajos, la mayoría de las veces por variables externas. Falta de espacio y tiempo en la pareja, llegada de hijos, estrés, problemas económicos, laborales o de salud, efectos de determinados fármacos o conflictos con la pareja son algunos de los factores que explican la falta de deseo.

Son también muchos los fantasmas que surgen en torno a la sexualidad, mermando el placer: "La monotonía y rutina -destaca Gon-

zález-. Realizar la actividad sexual los mismos días, en los mismos lugares, como siguiendo un protocolo, destroza el erotismo y el deseo sexual. También afecta el deseo de quedar bien, de cumplir: la sexualidad se lleva mal con las obligaciones y los deberías". Bustamante la complementa: "Tenemos que aprender a escucharnos y atender a nuestro verdadero deseo y no buscar el encuentro sexual porque 'ya va tocando' o para con-

vertir a la pareja. Convertir el sexo en una tarea o en un examen causa la pérdida de deseo".

Son muchos enemigos, pero tenemos un poderoso aliado, nosotros mismos. González lo explica: "El deseo sexual tiene una doble vertiente. Por un lado hay un componente hormonal, pero realmente el deseo depende del mayor órgano sexual, que es el cerebro. Depende de cómo cuidemos nuestra vida sexual, de cómo nos encontremos con nosotros mismos y con la pareja, etc.". Carmen López Sosa hace una bella metáfora en *Sexo y solo sexo* (Planeta): "Nuestro cuerpo es como una orquesta, en la cual el director es el cerebro y el resto de nuestro organismo son los instrumentos que interpretan la partitura del placer. El júbilo que proporciona el placer crea adictos".

Y ese júbilo, en el que entran en juego todos nuestros sentidos, depende exclusivamente de nosotros porque, aún cuando baja el deseo sexual, si habitualmente tenemos una frecuencia de relaciones estable, el deseo se recuperará. Ante las etapas más críticas, José Bustamante recomienda "aceptar que el deseo puede atravesar por diferentes fases sin que eso signifique que se haya perdido el amor y ocuparse en vez de preocuparse. Tratar de seducir de nuevo a la pareja y alimentar el prolífero terreno de la fantasía". Y entregarse al placer de descubrir, como rememora Octavio Paz en su poema *A través*:

*Doblo la página del día
escribo lo que me dicta el
movimiento de tus pestañas.*

*Mis manos abren las cortinas
de tu ser, te visten con otra
desnudez, descubren los
cuerpos de tu cuerpo.*

*Mis manos inventan otro
cuerpo a tu cuerpo (...)*

*Al cerrar los ojos los abro
dentro de tus ojos (...)*

Octavio Paz

PARA LEER

Sexo sabio

A. Bolinches. DeBolsillo. 7,95 €. Teoría y práctica para mantener el interés sexual en la pareja estable.

Inteligencia erótica

E. Perel. Temas de hoy. 17 €. Claves para superar los obstáculos que se anteponen a la sexualidad.