

Superar la travesía

Ardiente como la arena del desierto, el deseo puede volverse también árido. En el banco de los acusados: el tiempo que pasa, la rutina que gasta. Pero no sólo eso. Esos altibajos son igualmente reveladores de nuestra sociedad, en la que la presión por ser ‘competentes’ nos hace olvidar disfrutar.

Podemos volver a encender la llama del deseo?, ¿qué nos dice de la relación la falta de pasión?, ¿de qué depende que tengamos o no “ganas”? La recurrencia de estos temas en los medios de comunicación es un buen indicio de hasta qué punto nos preocupan las idas y venidas del deseo. Gracias a la obstinación pedagógica de los profesionales de las relaciones de pareja, hemos acabado por aceptar que el deseo, intenso al principio de la relación, con el tiempo conoce ausencias o se debilita, que sus flujos y reflujos forman parte de su dinámica. Sabemos también que el día a día, con su corte de problemas y de hábitos, no es el mejor afrodisíaco. Como tampoco lo son el aburrimiento o la previsibilidad de unas relaciones sexuales rutinarias, explica la psicóloga y sexóloga Arantxa Martínez Bardají (www.psicologiaycoaching-zaragoza.es): “Muchas veces, el deseo sexual decae porque ya sabes cómo va a ser la relación, a qué hora, que día, en qué sitio... Y esto, al cabo de los años, se vuelve “aburrido”. Por ello, la psicóloga recomienda dar cabida a la sorpresa y a la imaginación, porque “cuando se introducen cambios a este nivel, novedad, juegos eróticos, sorpresas, etc., el deseo sexual de la pareja normalmente se suele volver a fortalecer”.

“SI ME EXIJO UNOS OBJETIVOS EN LA RELACIÓN SEXUAL, SER MUY BUENO, QUE EL OTRO OBTENGA MUCHO PLACER..., NO VOY A DISFRUTAR DEL ENCUENTRO. ¡RELÁJATE Y TODO FLUIRÁ POR SÍ SOLO!”

NI PRESIÓN NI TENSIÓN

Pero si el deseo, a menudo, decae con el tiempo no es sólo debido al desgaste o a la dejadez, a la rutina y al aburrimiento, sino también al condicionamiento mediático, que da una visión deformada de la sexualidad y de su deseo. Puestas en escena de cuerpos según criterios estéticos inaccesibles a la mayoría de nosotros, figuras de gimnasia erótica inspiradas en la pornografía, compañeros sexuales con una energía inagotable... Imágenes que remiten a una sexualidad juvenil y que parecen negar los inevitables cambios corporales que se suceden con el tiempo, o las prisas y la falta de energía que comportan las obligaciones diarias, y que hacen que pocas veces el encuentro sexual pueda darse estando perfectamente relajados

del deseo

y descansados. Negar la evidencia y esperar que el encuentro sexual sea como en un anuncio de colonia hace que, poco a poco, perdamos las ganas de volver a intentarlo, por miedo a sentir que no hemos estado a la altura o que las cosas no han funcionado. Porque, aunque presión rime con pasión, son dos términos completamente opuestos. Para Martínez Bardají: “Si yo me exijo en una relación unos objetivos, ser muy bueno, que mi mujer obtenga mucho placer, que mi marido no se mueva, haciéndolo todo yo, ya que si no, no seré válida y buscará el sexo fuera..., no voy a disfrutar de la relación. ¡Disfruta, relájate y todo fluirá por sí solo!”.

SENTIRNOS ACEPTADOS

Si el deseo desciende es también debido a que nosotros mismos, a menudo influidos por esa sexualidad “perfecta” que nos muestran los medios o la publicidad, nos juzgamos con demasiada dureza y tememos que el otro haga lo mismo. Como escribe el psicólogo y sexólogo Marty Klein en su libro *Sexo inteligente* (Urano, 2012): “Cuando no nos aceptamos a nosotros mismos, es casi imposible imaginar que otra persona pueda aceptarnos”. Sentirnos a gusto en nuestra piel es un punto fundamental para poder mantener una buena relación, también sexual. Por ello, por ejemplo, el estrés o la ansiedad inciden directamente en nuestra vida sexual. “Si ▶▶▶

“SI UNO ESTÁ ESTRESADO NEGATIVAMENTE, SIGNIFICA QUE NO ESTÁ BIEN CONSIGO MISMO. ES CASI IMPOSIBLE IMAGINAR QUE OTRA PERSONA PUEDA ACEPTARNOS”

El sexo es mejor con humor

“La primera vez que me acosté con Laura estaba muy nervioso. Llevaba casi dos meses sin tener ningún encuentro sexual, y ella me gustaba tanto... Tenía tantas ganas de que todo fuera bien que, claro, todo me salía mal. Estuve tanto rato intentando desabrocharle el sujetador que, al final, tuvo que hacerlo ella, casi me caigo al quitarme los pantalones... ¡La guinda fue que, al dejarme caer sobre la cama, lo hice con tanto ímpetu que tire la lámpara de la mesita de noche al suelo y explotó la bombilla! Por suerte, ella se echó a reír, y yo también, y gracias a la risa conseguí, por fin, relajarme y dejarme llevar”, cuenta Tomás, escultor de 36 años.

No hay duda, el sentido del humor es un gran aliado de la sexualidad porque nos ayuda a relajar tensiones y a no tomarnos tan en serio a nosotros mismos. Reírnos juntos es una manera de sentirnos cómplices, de aceptar nuestras imperfecciones y de aliviar esa presión y esas ganas de agradar que, muchas veces, nos tienen tan ocupados mentalmente que nos olvidamos de disfrutar. Por supuesto, no se trata de reírse del otro, sino con el otro. De olvidar el miedo al ridículo, de aceptar que las cosas no sean perfectas, y ver que no pasa nada, de recordar que el sexo no es un examen, sino una oportunidad para pasarlo bien, incluso muy bien, juntos.

“LA SEXUALIDAD DENTRO DE LA PAREJA NO EMPIEZA Y TERMINA EN LA CAMA. TAMBIÉN ES AFECTO, ES COMPRENSIÓN, ES APOYO...”

►►► uno está estresado negativamente, significa que está en un momento en el que no se siente a gusto consigo mismo, ni con lo que hace, ni con la manera que tiene de llevar las cosas... Y si uno no está bien consigo mismo, no puede estar bien con su pareja”. Tampoco en la cama. Porque la sexualidad no es un elemento ajeno al resto de aspectos de nuestra cotidianidad. Se impregna de los altos y bajos, las disputas, los malentendidos o las alegrías que se puedan vivir en otros ámbitos de la relación de pareja, y a su vez influye en ellos. Una interdependencia que se alimenta en ambos sentidos, tal y como explica la psicóloga María Helena Feliu en su libro *Vivir bien en pareja* (Plataforma, 2009). “La conducta sexual puede estar influida por los diversos avatares de la convivencia, y, a su vez, si ésta no resulta gratificante o es poco frecuente o muy rutinaria, contamina otras áreas como reflejo de la insatisfacción”.

Porque, aunque a menudo parece que lo olvidemos relegándola a la última de nuestras preocupaciones, la sexualidad es un elemento clave de la relación de pareja. Una sexualidad, explica Martínez Bardají, que no se reduce tan sólo al acto sexual: “La relación sexual no empieza y termina ‘en la cama’. La relación sexual es afecto, es comprensión, es apoyo...”, y, subraya: “Hasta que no entendamos esto, las cosas no marcharán de una forma adecuada. Dejamos las relaciones sexuales de lado porque priorizamos otros valores, y no nos damos cuenta de que éstas, con todo lo que engloban, son uno de los tres pilares fundamentales dentro de la pareja: comunicación, afecto y sexualidad, dando por supuesto que hay un objetivo de vida común”.

A vuestro ritmo

A menudo estamos tan intoxicados por la que creemos que debe ser la frecuencia “normal”, la duración “normal”, el tamaño “normal”..., y tenemos tanto miedo a no entrar dentro de la supuesta “normalidad”, que olvidamos que cada pareja es distinta y que sólo nos incumbe a nosotros el cómo, el dónde y el cuándo. Para disfrutar de la sexualidad y no entorpecer el deseo hay que dejar de preocuparse por lo que dicen o hacen, o dicen que hacen, los demás para, sencillamente, hacer lo que nos apetece a nosotros, con nuestro propio ritmo. Como escribe el terapeuta sexual Marty Klein: “Tu pareja y tú tenéis el privilegio de poder escuchar vuestra propia música sexual y de bailarla a vuestro son”. Porque no hay mejor manera de disfrutar de la sexualidad que hacerlo siguiendo nuestro propio *tempo*.

SI EL OTRO QUIERE, PERO YO NO

Andrea, de 36 años y sin hijos, vive con Fernando desde hace siete años, y confiesa sentirse culpable por haber dejado de desearlo “desde hace un tiempo”, mientras que, por su parte, él sigue siendo “inflamable”: “Para él, basta con un beso algo más largo, o una caricia en la espalda, y ya tiene ganas de hacer el amor. A veces tengo la impresión de que yo u otra sería lo mismo. En cualquier caso, yo no funciono así, o ya no, puesto que, al principio, bastaba con una pequeña chispa para prender el fuego”.

Los altibajos del deseo no siempre suceden a la vez para los dos miembros de la pareja. A veces, uno de los dos, generalmente el hombre, aunque puede ser también la mujer, tiene más apetito sexual que el otro, y eso puede generar conflictos. Para evitarlos, “no hay que considerar un perverso a quien tiene más apetencia ni un bicho raro a quien tiene menos”, escribe María Helena Feliu. Porque si al principio de la relación amorosa basta con una pequeña chispa, la vida en común, con su lote de problemas, hábitos, prisas y cansancio, a menudo calma los ardores amorosos. Es entonces cuando vale la pena interrogarse sobre el propio deseo para alimentar nuestra intimidad erótica en vez de esperar que, como antes, los encuentros ocurran sin más. ¿Qué inventamos juntos?, ¿qué nos decimos en nuestra intimidad erótica?, ¿cuáles son mis verdaderos deseos y necesidades? Éstas son algunas de las preguntas que permiten a los hombres, y especialmente a las mujeres, dar de nuevo sentido a su deseo, hacerlo crecer y madurar sin tener que sufrir, entre culpabilidad y resignación, sus altibajos.

UNA SEXUALIDAD QUE EVOLUCIONA

Para reencauzar el deseo, hay que asumir también cómo nuestra sexualidad evoluciona con el tiempo. No esperar tener la misma potencia, la misma energía, a los 50 que a los 20, o el mismo cuerpo, porque pretenderlo es perseguir un imposible que sólo nos puede proporcionar frustración y

hacernos asociar el sexo a una derrota personal. Al contrario, podemos ganar con el tiempo nuevos ritmos, una mayor libertad por no estar ya tan preocupados por impresionar al otro y más por, simplemente, pasar un buen rato juntos... Aceptar que la sexualidad cambia no implica renunciar al deseo ni dejar de alimentarlo. “No significa que nos tengamos que resignar por tener una edad u otra”, corrobora Martínez Bardají. “En el deporte, por ejemplo, no puedo pretender rendir igual a los 60 que a los 20. Pero lo importante es intentar tener una forma física adecuada en cada época, sabiendo en qué edad estamos. Y disfrutando de todas y cada una de las fases. ¡Todas nos aportan cosas maravillosas! Posiblemente, con 60 años no corra con la velocidad y potencia de los 20..., pero eso me permitirá disfrutar más del paisaje”, ejemplifica la psicoterapeuta.

VERBALIZAR EL DESEO

Para lograr sobrellevar las idas y venidas del deseo en la pareja es también básica la comunicación, ese hilo de intimidad que nos une al otro. “La comunicación es algo fundamental –asevera Martínez Bardají– tanto en el sexo como en lo demás”. Aunque matiza que no existe una forma de comunicación más válida que otra: “Hay personas que hablan menos, pero usan un lenguaje no verbal y les funciona, ¡pues perfecto!”.

Comunicarnos para alimentar la relación y el deseo, para hacer saber al otro lo que nos preocupa... o lo que nos excita.

Una comunicación que nos permite, además, algo tan importante como, señala Martínez Bardají, “saber qué le gusta a mi pareja, cómo le gusta que le haga las cosas... No nacemos sabiendo qué les gusta a los demás, ni lo sabremos por arte de magia si no nos comunicamos. Cada persona, a nivel sexual, funciona de manera diferente”. Una idea en la que también incide la psicóloga y autora María Helena Feliu, quien escribe que cada miembro de la pareja “debería señalar qué es lo que le causa más placer y, a su vez, debería también saber qué es lo que más le gusta al compañero” (*Vivir bien en pareja*, Plataforma, 2009). Porque, ¿qué mejor manera de disfrutar que dar al otro las claves para encender nuestro deseo? Aunque, sin duda, aparecerán altibajos, aunque la rutina o los problemas pueden ralentizarlo, el deseo puede volver a despertarse si estamos dispuestos a relajarnos y disfrutar.



“HAY QUE SABER LO QUE LE GUSTA A LA PAREJA, CÓMO LE GUSTA QUE LE HAGAS LAS COSAS... CADA PERSONA, A NIVEL SEXUAL, FUNCIONA DE UNA FORMA DISTINTA”

NÚRIA BERLANGA