

Tócame otra vez

Revivir el deseo sexual

Miguel Costa Cabanillas
Ernesto López Méndez

PIRÁMIDE

Miguel Costa Cabanillas
Ernesto López Méndez

Tócame otra vez

Revivir el deseo sexual

EDICIONES PIRÁMIDE

Contenido

Prólogo

Introducción. Dejar volar la mariposa azul

Una mariposa azul
Darle la espalda al miedo y abrir las manos
Abandonarse a las tentaciones de la carne
Ni yunque ni martillo, Eros
Reivindicar la autoimagen y la autoestima
Obras son amores

1. El deseo sexual: una fuerza de la naturaleza

Las flechas de cupido
Te echo de menos
Vida y parte de la vida
Un pez apasionado que deseaba entrar en el corazón de una ostra
Amantes movidos por el deseo: el abc de la experiencia sexual
Las cosas que nos pasan, que nos atraen y que encienden el deseo
Las cosas que hacemos que pasen
Lo que pensamos, sentimos y hacemos
Dejar volar la imaginación
El deseo se hace carne
La historia del deseo

2. Saciar la sed de carne y vida

El deseo hecho carne
La complicidad con nuestros órganos genitales
La sangre nos pone calientes
Los músculos, una fuente de energía erótica
La piel, el órgano erótico más largo y ancho
Una mesa de marfil cuajada de zafiros y un ánfora en que no falta el vino

3. Una fuerza que se debilita, una luz que se apaga

No me apetece, no tengo ganas
La pérdida del deseo sexual como problema
Por qué se apaga el deseo

4. Podemos encender otra vez el deseo

El paso y el peso de los años
Mirar hacia adelante con esperanza
Una aventura de aprendizaje y de cambio
El deseo tiene relación con lo que hacemos o nos hacen

¿Vale la pena revivir el deseo?
¿A dónde queremos llegar y qué queremos conseguir?
Un camino con riesgos y oportunidades
Asegurar que la experiencia resulte placentera
Una hoja de ruta para que el camino valga la pena
Echar a andar

5. Tengo derecho al placer

Lo que nos decimos y el aprecio que nos tenemos
Nuestro crítico interior y la pesada carga de los «debería»
El derecho a la sexualidad y la mejora de la autoimagen
Disfrutar de nuestro derecho al placer
Cuidar y apreciar el propio cuerpo
El enorme atractivo de comunicarse bien

6. La ostra que abrió su corazón al pez

El punto G está en el oído
El potencial erótico de la comunicación
Un encuentro de biografías personales
Patrimonios de la humanidad únicos, exclusivos y diferentes
Amantes rodeados por membranas permeables
¿Vas a ser amable hoy?
Recapacitar sobre la comunicación
Desafiar al miedo
¿Una comunicación sin límites?
¿Una comunicación espontánea?
Comunicarse en silencio
Levantar barreras

7. Me importas mucho tú

Obras son amores
Fortalecer el potencial erótico de la comunicación
Te valoro mucho
El precioso regalo de la escucha
Me importan mucho tus sentimientos
¿Tú qué opinas, a ti qué te parece?
Comparto muchas cosas contigo
Así lo veo yo

8. Me gusta cómo lo haces

La comunicación es fuente de motivación y de esperanza
Ser positivos y gratificantes
Promover la motivación para el cambio con información «caliente»

9. Afrontar los momentos difíciles

El enfado: un riesgo o una oportunidad

El anestésico de la ansiedad
Si nos invaden los celos
Gestionar las discrepancias

10. Caricias y abrazos

Lo más erótico es el cuerpo comportándose
La vida que confiere a toda boca el don de haber sido besada
Déjame sueltas las manos
Autoexplorarse con las manos y los ojos libres
No apresures el viaje
Juegos eróticos
Compenetrarse sin penetrar
Hacerse querer

11. La masturbación, un placer prohibido

El bálsamo del doctor Becker
La locura masturbatoria
Medidas drásticas para atajar el mal
Los fabricantes de angustia y el pecado solitario
Una fuente natural de placer y de autoconocimiento
De la niñez a la vejez
Madurez y equilibrio psíquico y práctica sexual saludable
Un manjar sabroso
Un juego erótico de caricias y fantasías, sin prisas y sin presión
El clítoris y la masturbación de las mujeres
Amor puro y éxtasis religioso
Un placer compartido
Fortalecer la relación sexual
Revivir el deseo y resolver problemas
No tenemos «masturbómetros»

Créditos

*A Pepa, que encendió en mi corazón
el deseo que no se apaga*

MIGUEL

*A las que amé y me amaron
¡Me dieron tanta vida!*

ERNESTO

PRÓLOGO

El deseo considerado en su acepción más general ha sido objeto ininterrumpido de especulación y de debate a través de la historia de la humanidad, especialmente desde la perspectiva filosófica, desde que tenemos constancia escrita de las distintas culturas que nos han precedido y particularmente desde las importantes aportaciones al mismo dentro de la tradición grecorromana, con figuras y aportaciones tan relevantes como las de Platón, Aristóteles, Séneca, Ovidio, Cicerón, entre muchos otros. Este interés ha continuado ininterrumpidamente a través de las múltiples y variadas corrientes e interpretaciones filosóficas que desde entonces se han sucedido hasta nuestros días, desde la escolástica clásica, con Tomás de Aquino a la cabeza, y su concepción del deseo como una afección del alma, hasta las formulaciones filosóficas más modernas, como la de Spinoza, en cuya propuesta el deseo ocupa una posición central, hasta el punto de llegar a afirmar que el hombre se define por el deseo, que no es otra cosa que el apetito acompañado de la conciencia de sí mismo.

Otra constante en la tradición filosófica clásica en relación con la consideración del deseo, al igual que con tantos otros conceptos y constructos mentales, ha sido la de su ubicación dentro de la dicotomía también clásica de razón y emoción, con posturas extremas, como la de considerar los deseos y apetitos como opuestos a la razón, hasta otras más flexibles que añaden al deseo un plus de racionalidad, admitiendo que también puede ser un acto deliberado sometido a la voluntad del sujeto.

Esta acepción general del deseo como la tendencia del alma o del hombre hacia un objeto no se vinculó propiamente a un contenido sexual hasta Freud, en cuya teoría el deseo ocupa un lugar central, adscribiéndole la función y el poder de ser el movimiento o el motor del aparato psíquico de acuerdo con los principios del placer y la realidad. Obviamente, existe una gran variedad de deseos o apetitos, pero sin duda la mejor metáfora de todos ellos la constituye el deseo sexual, lugar de encuentro de tantas motivaciones y de tan variado cúmulo de manifestaciones, filias y parafilias en torno al mismo.

Al margen de estas acepciones filosóficas y pseudo-psicológicas, el concepto de deseo sexual irrumpió de manera más objetiva y específica en psicología dentro del ámbito de estudio de la sexualidad humana a finales de los años setenta del siglo pasado, concretándose progresivamente la naturaleza estrictamente sexual de su contenido. Una vez asumido el deseo como un componente esencial de la actividad sexual humana, surge el problema del esclarecimiento del estatuto de su evasiva realidad. En este sentido, mientras que para unos el deseo es un mero elemento funcional, bajo la forma de una nueva fase de la respuesta sexual humana con la que complementar el modelo clásico o la secuencia característica de las cuatro fases de la actividad sexual humana, propuesta por William Masters y Virginia Johnson, de

excitación, meseta, orgasmo y resolución; otros autores insisten en destacar los propios componentes conceptuales o estructurales, más que funcionales, del propio deseo sexual. Estos autores hablan, así, del deseo sexual como una nueva emoción implicada en todo el proceso a través del cual se desenvuelve la actividad sexual humana y que impregnaría las distintas fases que componen la misma.

Una vez aceptado el concepto, especialmente en su acepción como una nueva fase previa de la respuesta sexual humana, el debate se ha centrado a continuación en la determinación de su propia naturaleza, así como en los posibles componentes que la integran y en la relación existente entre los mismos. El debate en este sentido ha estado y continúa estando centrado, tanto en la especificación de la naturaleza biológica, psicológica y sociocultural de esos componentes como en la posible interacción de éstos entre sí mismos.

A pesar de su más reciente incorporación del concepto del deseo sexual en el ámbito del estudio científico de la sexualidad humana, su dominio se ha hecho prominente, tanto por su naturaleza esquiva como por la elevada prevalencia y el incremento constante en las sociedades occidentales de los problemas o disfunciones asociadas al mismo, hasta haber llegado a constituirse en la disfunción sexual más frecuente en la actualidad. Este protagonismo actual de los problemas de deseo sexual está suscitando, a su vez, una multitud de estudios e investigaciones tendentes, no sólo a desvelar la naturaleza del mismo, sino también a desarrollar nuevas técnicas e instrumentos de medida válidos y fiables, a través de los cuales poder llegar a evaluar y determinar la existencia de estos problemas o trastornos en las personas afectadas por los mismos. En el mismo sentido, también está siendo muy notable el desarrollo actual de nuevas técnicas de intervención o tratamiento para ayudar terapéuticamente a las numerosas personas afectadas por disfunciones o trastornos del deseo sexual, especialmente en el lado deficiente o negativo del mismo, donde se ubican los denominados trastornos del deseo sexual hipoactivo, aunque actualmente también se están empezando a considerar clínicamente los problemas del lado opuesto del hipotético continuo del deseo sexual humano: los considerados problemas o trastornos hipersexuales, también denominados por algunos, quizás con no demasiada fortuna, problemas de adicción al sexo.

Esta somera exposición sobre el esquivo tema del deseo en general y del deseo sexual en particular, y la variedad y complejidad conceptual implicada en el mismo contrasta, sin embargo, con el enfoque y las soluciones prácticas propuestas por los autores del libro que aquí prologamos, huyendo o esquivando en gran medida estas disquisiciones teóricas para centrarse en las definiciones operativas, prácticas y más próximas a la realidad cotidiana de las parejas reales que pueblan las consultas de los psicólogos dedicados particularmente al tratamiento de las disfunciones sexuales.

En este sentido, cabe destacarse, como una característica fundamental del libro, el modo sencillo, próximo y práctico de abordar y de definir desde una perspectiva funcional o relacional los problemas de deseo sexual de las parejas afectadas por los mismos y toda la compleja variedad de las características y circunstancias que los acompañan, sobre la base bien establecida de que el deseo, al igual que el amor,

dentro de la pareja son fundamentalmente el resultado de la interacción recíproca y del intercambio de bienes, acciones y conductas mantenidas entre los mismos. Esta proximidad o sencillez en el modo de abordar estos problemas o trastornos no puede atribuirse o confundirse, sin embargo, con una falta de rigor conceptual, puesto que ningún aspecto relevante relacionado con el tema del deseo sexual es obviado o dejado de ser considerado por los autores, pero lo hacen de tal modo que lo complejo parece sencillo a través de sus ejemplos, sus metáforas y las sencillas y asequibles tácticas propuestas por los autores, cargadas normalmente de una considerable dosis de respeto, de entusiasmo y de ternura, tratando de transmitir a las parejas la idea básica de que la meta o la tarea a seguir para resolver sus problemas no son tanto las recetas clínicas concretas para uno u otro componente de la actividad sexual alterada, sino la adquisición o el aprendizaje de un nuevo modo o modelo de relación afectiva y sexual por parte de la pareja que les pueda llevar a convertirse globalmente en expertos para abordar por ellos mismos los problemas sexuales y no sexuales que actualmente les afectan y los que puedan sobrevenirles en el futuro.

Otra indudable virtud de los autores, además de su dilatada y bien conocida historia y competencia profesional en el ámbito de la psicología clínica, es la de convertir lo complejo en algo sencillo y asequible para todos los ciudadanos, fruto indudable no sólo de su alto nivel de competencia intelectual y profesional, sino de su más alta dosis de empatía y de compromiso social y humano, plasmada en su credo de que si la ciencia no sirve para resolver problemas y mejorar la condición humana, no puede considerarse propiamente buena ciencia, junto a que el clínico profesional que no ayuda con sus aportaciones a aliviar el sufrimiento de las personas que trata, tampoco merece el calificativo de buen profesional.

El estilo directo y didáctico utilizado por los autores para transmitir los complejos conceptos implicados en el deseo sexual y sus problemas es, también, especialmente destacable, junto con el buen estilo literario que igualmente les caracteriza y que constituye una clara señal de identidad que siempre ha acompañado a los autores a través de los muchos artículos y libros escritos a lo largo de su dilatada carrera. Y no menos destacable es, igualmente, la característica de su permanente recurso didáctico al empleo de unos oportunos y acertados esquemas y representaciones gráficas para hacer aún más asequibles las ideas y el contenido que pretenden transmitir a los lectores, en base a la crónica «pictofilia» que sin duda les caracteriza. Con ello son, quizás sin ellos mismos saberlo, cultivadores y precursores de lo que ahora empieza a ser una nueva moda denominada pensamiento visual, consistente en representar nuestras ideas, nuestros problemas y sus posibles soluciones de forma gráfica para entenderlos mejor y poder transmitirlos a los demás de una forma sencilla y rápida, aprovechando nuestra capacidad innata visual.

En cuanto al propio contenido del libro y su finalidad, como expresan reiteradamente los autores, el propósito fundamental del mismo es el de orientar (o de reorientar, en el caso de que se hubiera perdido) a las parejas hacia una visión positiva y libre de prejuicios, miedos, inseguridades y vergüenzas sobre nuestra propia condición o naturaleza sexual y a la nobilísima dosis de erotismo y de placer

que intrínsecamente la acompaña. En este sentido, cabe recordar que el placer en las relaciones sexuales constituye una característica fundamental inherente a la especie humana, pudiéndose afirmar con toda contundencia que la consolidación del placer (o el orgasmo) que acompaña a las relaciones sexuales humanas ha constituido uno de los principales logros o fenómenos sociobiológicos acaecidos a la especie humana en su proceso evolutivo, y gracias al cual ha podido sobrevivir como tal especie. Lo que sorprende y cuesta entender, sin embargo, es por qué los humanos hemos podido llegar hasta el extremo de renegar o de someter nuestra propia condición o naturaleza sexual a todo tipo de descalificaciones y de escarnios, con las consabidas consecuencias negativas y el alto nivel de sufrimiento que las mismas han causado a lo largo de toda la historia de la humanidad.

La justificación de este hecho quizá haya que buscarla en el excesivo control social a que la sexualidad ha estado siempre sometida, inspirado en el control social más amplio de los individuos que componen un grupo social o una sociedad. En este sentido, puede afirmarse que la conducta sexual ha sido la conducta o la actividad humana más controlada a lo largo de la historia de la humanidad, apoyándose en el hecho de que a través de este control puede ejercerse paralelamente el dominio sobre otras áreas de la vida de las personas, asegurándose, en último lugar, la integración social de las mismas en el grupo y la supervivencia final de la propia sociedad y su cultura.

En relación con este hecho, resulta curioso constatar cómo los distintos tipos de control social establecidos sobre la sexualidad han sido en todo tiempo diversos y complementarios, apoyándose unos a otros a través de las distintas profesiones y profesionales responsables que han ejercido su labor principalmente objetora sobre los mismos. Así, puede observarse cómo la sociedad siempre ha establecido algún tipo de normas para el control del ejercicio de la actividad sexual de los individuos, sancionando positiva o negativamente las distintas actividades sexuales a través de la promulgación de las correspondientes normas o leyes, inspiradas tradicionalmente en el denominado imperativo reproductor. Paralelamente, los distintos credos ideológicos o religiosos también han tratado, por su parte, de controlar las conductas sexuales de sus adeptos, censurando o proscribiendo muchas de ellas bajo la etiqueta de pecados, coincidiendo éstas en gran medida con las mismas actividades sexuales no reproductoras perseguidas legalmente por la sociedad, especialmente cuando el Estado y la religión han formado una mancomunidad de intereses y se han constituido en estados confesionales o religiosos, como ha sido y aún es frecuentemente el caso. Y, finalmente, también conviene llamar la atención sobre el hecho de que algunas profesiones y los profesionales que las ejercen (especialmente las sanitarias, como la medicina en general o la psiquiatría en particular) también han acabado históricamente por sumarse a esta tendencia, etiquetando como anormalidades, enfermedades o trastornos las mismas conductas o actividades sexuales previamente etiquetadas como ilegales o pecaminosas por el Estado o la religión.

Liberarse de ese imperativo reproductor y de esa herencia restrictiva y censora sobre la sexualidad y el placer que hemos heredado de estos sesgados precedentes

históricos políticos, religiosos y sanitarios debe constituir el principal objetivo de cualquier tipo de intervención en el ámbito de la sexualidad, o como lo expresan los autores del libro, en el tono a veces casi poético que les caracteriza, la finalidad o el postulado básico de la intervención en terapia sexual ha de ser el de que en la vida de una pareja, la experiencia erótica y sexual debe ser una fuente de felicidad, una oportunidad placentera para el descubrimiento, el crecimiento y el desarrollo personal mutuo. Y para alcanzar este deseable logro de la felicidad por medio de la experiencia erótica y sexual, los autores proponen seguir un camino o itinerario a través de las siguientes cinco fases o líneas de fuerza, como ellos las denominan, y sus correspondientes estrategias o técnicas específicas de cambio: 1) crecer personalmente en seguridad, optimismo y esperanza, venciendo los miedos y la negatividad sobre la sexualidad de la que partimos; 2) la segunda estrategia o línea de fuerza, a la que se concede una mayor importancia y atención, es la de abordar decididamente el desmantelamiento de nuestro bagaje previo de prejuicios, errores y falacias sobre la sexualidad, y abrirnos a una nueva visión o cultura sobre el sexo y el erotismo más positiva, libre e igualitaria, exenta de sexismos, rivalidades y de guerras entre los sexos o los géneros; 3) la tercera táctica es la de modificar la relación y la comunicación interpersonal de la pareja, en el sentido de hacerla más igualitaria, para de este modo alcanzar la realización personal y sexual y la propia felicidad de la pareja; 4) la cuarta estrategia de cambio propuesta es la de la potenciación de todas las dimensiones que caracterizan a una persona, incluido el deseo, y de las que depende nuestra propia imagen y nuestra propia autoestima personal y sexual; 5) y la quinta y última estrategia de cambio propuesta es la de la acción práctica y directa, ilustrada por los autores a través de numerosas sugerencias, acciones o ejercicios específicos para ayudar a resolver o superar la gran variedad de dificultades y problemas propios o característicos de las relaciones afectivas y sexuales de las parejas.

Como se ha demostrado reiteradamente, a través de los diversos estudios e investigaciones llevados a cabo sobre el tema, la sexualidad constituye una parte esencial de la naturaleza humana, y la principal finalidad de la misma, superpuesta a la función biológica de la reproducción, es la de la satisfacción sexual, que constituye, por su parte, un componente igualmente esencial del bienestar personal, de la calidad de vida y de la felicidad humana, tal como propone la Organización Mundial de la Salud. Una pequeña muestra de estos estudios, por sólo mencionarlo a modo de ejemplo, son los varios trabajos de investigación llevados a cabo por nosotros mismos en la Universidad Autónoma de Madrid, sobre la relación existente entre las distintas variables o características propias del funcionamiento sexual de las personas y su nivel de influencia sobre la satisfacción sexual y el bienestar psicológico general de las mismas. Entre las principales variables o características psicosexuales implicadas en esta relación se encuentran en nuestro caso las siguientes: la autoestima sexual, la ausencia de miedos o de ansiedad sexual, la motivación o el interés sexual, la asertividad sexual, el optimismo sexual, la existencia de actitudes positivas —erotofilia— sobre la sexualidad o la

autopercepción positiva corporal, entre otras. Muchas de estas variables, como se verá, son consideradas específicamente en este libro, proponiendo sus autores guías y consejos específicos para las mismas.

Y para finalizar este prólogo, no sería justo dejar de mencionar que la larga y profunda amistad que me une a los autores es, al menos, tan grande como la estima y la admiración que les profeso por sus muchas e importantes aportaciones intelectuales y profesionales a nuestro querido campo de la psicología, entre las que se incluye de forma destacada este nuevo libro, destinado según los propios autores a ayudar a las personas que sufren al verse afectadas por los problemas de deseo sexual, y que no sólo recomiendo encarecidamente, sino que le auguro un merecido éxito editorial.

JOSÉ ANTONIO CARROBLES

Catedrático de Psicología

Universidad Autónoma de Madrid

INTRODUCCIÓN. DEJAR VOLAR LA MARIPOSA AZUL

Este libro es una invitación cómplice a cuidar el deseo sexual, a encenderlo, a revivirlo si tal vez está apagado o anestesiado, a fortalecerlo. Trata de la vida que da el deseo, de la vida que «confiere a toda boca el don de haber sido besada», que cantaba Pedro Salinas.

Pero vivir es elegir, es decidir si uno prefiere seguir viviendo del modo en que lo hace porque le resulta satisfactorio, y decidir también si quiere encender de nuevo la llama del deseo, revivirlo y fortalecerlo, afrontando para ello tal vez el miedo, la ansiedad, la pereza o la desgana.

UNA MARIPOSA AZUL

El cuento de la *Mariposa azul* habla de la vida y de las decisiones que afectan a la vida y al deseo:

Había una vez un sabio que siempre respondía a todas las preguntas sin titubear. Dos niñas curiosas e inteligentes quisieron ponerle a prueba. Para ello, decidieron inventar una pregunta que el sabio no supiera responder. Una de ellas apareció con una linda mariposa azul que pensaba usar para confundir al sabio.

—¿Qué vas a hacer?, le preguntó la hermana.

—Voy a esconder la mariposa en mis manos y preguntarle al sabio si está viva o muerta. Si dice que está muerta, abriré mis manos y la dejaré volar. Si dice que está viva, la apretaré y la aplastaré. Y así, cualquiera que sea su respuesta, ¡será una respuesta equivocada!

Las dos niñas fueron entonces al encuentro del sabio, que estaba meditando en lo alto de la colina.

Una de ellas le dijo:

—Tengo aquí una mariposa azul; dime sabio: ¿está viva o muerta?

Muy calmadamente, el sabio sonrió y respondió:

—Depende de ti, está en tus manos.



Tal vez los amantes quieran decirse a sí mismos ahora:

—*La mariposa está en nuestras manos, está en nuestras manos decidir si queremos encender el deseo, fortalecerlo, revivirlo, despertar de la anestesia y la monotonía, echar a volar la mariposa.*

Si ellos lo deciden, entonces este libro, que está animado por cinco líneas de fuerza, será un compañero cómplice de su decisión y de su deseo.

DARLE LA ESPALDA AL MIEDO Y ABRIR LAS MANOS

La primera línea de fuerza que recorre el libro es el *optimismo* y la *esperanza*. Cuando abrimos un libro como éste y nos atrevemos a hablar de encender, revivir y fortalecer el deseo, estamos abriendo de par en par una amplia ventana al optimismo y a la esperanza, le estamos dando la espalda al miedo y abriendo las manos para que vuele la mariposa. Estamos desafiando la resignación, y tenemos derecho a hacerlo, porque la experiencia erótica y el deseo son las dimensiones más íntimas y profundas de nuestro ser y de nuestra historia personal.

El Libro de Buen Amor, bella pieza de la literatura erótica del Arcipreste de Hita, nos decía, allá por el siglo XIV:

*Como dice Aristóteles, cosa es verdadera:
el mundo por dos cosas trabaja: la primera,
por haber mantenencia; la otra cosa era
por haber juntamiento con hembra placentera.*

En la vida de una pareja, la experiencia erótica y sexual puede convertirse en una fuente de felicidad, en una oportunidad placentera para el descubrimiento mutuo y la amplificación de las dimensiones personales, en un manantial de crecimiento y desarrollo personal.

Ciertamente, la sexualidad y el erotismo también pueden llegar a ser una fuente de insatisfacción cuando las cosas no marchan bien, cuando los abrazos ya no suscitan el deseo, cuando ya ni siquiera hay abrazos y el deseo se ha anestesiado, cuando la desgana se ha adueñado de la alcoba, cuando la espiral de la ansiedad se ha hecho un tormento, cuando las voces que antes eran seductoras se han convertido en cuchillos afilados que hieren con los reproches, cuando el orgasmo se ha hecho un bien escaso y huidizo, cuando lo que era pasión es ahora monotonía y aburrimiento y lo que era delicioso es ahora un fastidio.

Tomar, pues, la decisión de revivir el deseo y recuperar los goces y oportunidades de la experiencia erótica es una sabia decisión, es un desafío a la resignación y al miedo, es una apuesta por el optimismo y la esperanza que puede ser altamente recompensada.

El pacto por el que una pareja decide aventurarse conjuntamente en la recuperación de la tierra prometida de las delicias de la carne, la travesía por la que se aventuran y la complicidad, las caricias y las confidencias compartidas, encierran una energía que le puede dar al sexo recobrado un potencial añadido y pueden revelar el enorme potencial de aprendizaje y de cambio personal que todavía mantienen.

ABANDONARSE A LAS TENTACIONES DE LA CARNE

La segunda línea de fuerza es la luz diáfana de una *nueva cultura sobre el sexo y el erotismo*. Este libro apuesta por la recuperación del deseo y señala en la línea del horizonte una nueva cultura por la que toma partido y hacia la que invita a caminar.

Gozo de vivir y holganza, no contienda

Toma partido por una tradición literaria y sociocultural lírica, bucólica, pacífica y placentera, en la que la sexualidad es creadora y armonizadora, es gozo de vivir, holganza, deleite y alianza y pacto en que los amantes son complementarios, más que por una tradición heroica, bélica, violenta y de conquista en la que los amantes son contendientes.

Simpatiza con la concepción subversiva y pacifista de los iluminados españoles del siglo XVI, denunciados y torturados por la Inquisición, y para los cuales el amor erótico era una forma de conocimiento y una guía para la acción. En sus experiencias contemplativas, sentían la libertad erótica y alentaban el abandono a las fantasías sexuales y a las tentaciones de la carne, y la identificación del éxtasis religioso y del orgasmo.

Las mujeres no están castradas y los hombres no son sátiros

Es sensible a las transformaciones que se están produciendo en los respectivos papeles que tradicionalmente han venido desempeñando las mujeres y los hombres en la sociedad y en sus proyectos de vida en común. Es sensible a las diferencias y alza la voz cuando las diferencias entre niñas y niños, entre mujeres y hombres, se convierten en un pretexto y una justificación para la dominación y la violencia entre los sexos, cuando se esgrimen como justificación de la lucha entre ellos, del antagonismo y de la violencia interpersonal.

Se alía con multitud de mujeres y hombres que se niegan a suscribir concepciones muy arraigadas, incluso en las mismas mujeres, y que suponen que si las mujeres se sienten infelices, confusas, desprovistas de pasión, tienen que persuadirse de que la causa de todo esto está en ellas mismas, como propugnó Freud. El fundador del psicoanálisis sancionó con su autoridad los prejuicios ancestrales sobre las mujeres, considerándolas hombres castrados, incompletos, despojados, y cuyo patrimonio sería la pasividad y el masoquismo, porque el deseo sexual y el erotismo serían masculinos por definición.

Se alía con multitud de mujeres que se sublevan en contra de doctrinas que predicen la pasividad y la sumisión y les amedrentan diciendo que dejarán de ser femeninas si se empeñan en ser activas, apasionadas y enérgicas sexual e intelectualmente, y que, con su comportamiento, con su pasión, con su deseo sexual, se niegan a ratificar lo que escribía de ellas el médico sexólogo Krafft-Ebing:

Si su desarrollo mental es normal, y si está bien educada, su deseo sexual es poca cosa. De no ser así, el mundo entero se convertiría en un burdel y el matrimonio y la familia resultarían imposibles. Es cierto que el hombre que evita a las mujeres y la mujer que busca a los hombres son anormales.

Mujeres que se niegan a ratificar estas aseveraciones porque, como escribe Germaine Greer, refiriéndose a las mujeres, en el *Eunuco femenino*, «nunca podrán amar y desear como seres impotentes, inseguros e inferiores».

Se alía con multitud de hombres que se sienten airados cuando se piensa de ellos que «sólo van a eso» y se les sigue desposeyendo del derecho a la búsqueda de la ternura, de la pasión, de la fantasía y de los matices de la comunicación y de las caricias, y que se indignan cuando algunos veredictos de los jueces los presentan como sátiros desatados, como autómatas insensibles poseídos por la furia de la penetración, incapaces de comprender la reciprocidad del deseo.

Se alía con muchos hombres y mujeres que se rebelan también ante las interpretaciones simplistas de la impotencia masculina, que sería debida, según estas interpretaciones, a las assertivas demandas eróticas de muchas mujeres, y cuya solución sería la reducción de las demandas femeninas. Estas interpretaciones culpan de algún modo a las mujeres por la expresión de su deseo, y a los hombres los consideran incapaces de comunicarse con compañeras eróticas que expresan abiertamente, ardientemente, su deseo, y que no son seres pasivos y sumisos, a la espera de la iniciativa experta de los hombres. Culpan también a los hombres porque consideran que la alternativa a la impotencia debería ser la aceptación sin condiciones

de las demandas supuestamente irresistibles de las mujeres, y no les conceden el derecho a la negativa consciente a esas demandas sin amedrentarse ante ellas y sin caer en la impotencia.

El puente cubierto de alhajas y la nobleza de la concupiscencia

Se alía con muchos creyentes que se preguntan, sin haber encontrado una respuesta satisfactoria, por qué es precisamente la experiencia sexual la que con más acritud y vehemencia ha sido vituperada, prohibida, perseguida y amenazada con los más severos y atroces castigos por muchas confesiones religiosas que, además de ser fuente de consuelo y de apoyo emocional, han sido, y son también a menudo, una fuente de tribulaciones y de sufrimiento.

Se preguntan por qué han tenido y siguen teniendo tanto peso en la tradición y en la cultura de Occidente las creencias y valores maniqueos y neoplatónicos que Agustín, el obispo de Hipona, tenía sobre la sexualidad cuando en sus *Confesiones* escribía sobre la «sombra de la carnalidad», las «sordideces de la concupiscencia» y la «oscuridad de la lujuria», o cuando afirmaba que los deleites de la carne son una «ciénaga» y una «servidumbre». Floria, la concubina con la que había convivido años atrás, con la que tuvo un hijo, y a la que abandonó, le recuerda en *Vita brevis*, de Jostein Gaarder, cómo habían compartido, desde la puesta del sol hasta el amanecer, los regalos y deleites de Venus, «el puente cubierto de alhajas entre nuestras dos almas solitarias y asustadas», y le reprocha que ahora los cubra de oprobio.

Se preguntan por qué es tan fuerte la resistencia a reconocerle vivencias sexuales y eróticas a las figuras preclaras de las religiones, en concreto a sus fundadores, por qué lo erótico se considera un desdoro para ellos y para la virtud y excelencia que los creyentes les otorgan, por qué lo erótico no se inscribe en la categoría de las pasiones nobles y excelsas, sino más bien en la categoría de las «bajas pasiones» y del pecado por antonomasia, el «pecado de la carne», por qué el deseo sexual no es un título de honorabilidad, de riqueza personal y de excelencia, sino más bien un menoscabo de la virtud, por qué tan a menudo se asocia sensualidad y sexo con suciedad, y castidad con limpieza.

Dialogar con los deleites del sexo

Se alía el libro con todos aquellos ciudadanos que sufren porque experimentan dificultades sexuales y ven su deseo apagado y quieren encenderlo de nuevo y revivirlo, y con todos aquellos ciudadanos que han decidido cuidar su vida sexual, convertir el comportamiento sexual en una fuente de desarrollo y conocimiento personal, de comunicación consigo mismos y con otras personas, de nobles pasiones, de ternura, de salud, de bienestar y de calidad de vida. Ciudadanos que quieren dialogar, pero a veces no pueden o no saben, con los deleites del sexo y que quieren apreciar la alegría de vivir destilada por la sensualidad y la concupiscencia en el horizonte de una nueva cultura.

NI YUNQUE NI MARTILLO, EROS

La tercera línea de fuerza es la fuerza de la *comunicación interpersonal*, como uno de los potenciales más grandes de las personas, como un potente afrodisíaco, como una fuente de potenciación personal e interpersonal, como el camino, no siempre fácil de recorrer, que nos puede conducir a la tierra prometida del deseo recobrado.

Por eso, el libro levanta la voz, junto con muchos hombres y mujeres, para denunciar la lucha y el antagonismo, la polarización entre ambos sexos y una situación en la que sólo se puede escoger entre ser yunque o ser martillo. Y quiere contribuir a destruir las barreras levantadas entre ellos porque, de lo contrario, les será muy arduo cooperar para encender y revivir el deseo. Propugna que Eros, que según Hesiodo, «penetra con su dulce languidez a dioses y hombres, domina los corazones y triunfa sobre los consejos prudentes», favorezca la comunicación entre los sexos y sea un elemento armonizador y de crecimiento recíproco.

Propugna que los hombres incorporen a sus encuentros interpersonales comportamientos como la empatía y la ternura, y renuncien al cinismo que supone llamar «ángelos» a las mujeres mientras, por otra parte, las tratan con desdén, que las mujeres sean las compañeras complementarias y renuncien a obtener beneficios del sometimiento, que acepten de lleno la fuerza de su erotismo y renuncien a buscar razones para su resentimiento en la supuesta supremacía del varón.

Nos cuenta la mitología que un día discutían Zeus y Hera acerca de quién disfrutaba más placer sexual. Zeus sostenía que la mujer. Hera, por el contrario, replicó indignada que el varón. Decidieron someter el asunto a la consideración del adivino Tiresías, quien había vivido como hombre y como mujer. Éste, sin dudarlo, afirmó que era la mujer la que obtenía mayor placer. Hera, en total desacuerdo con Tiresías, se enfureció con él y le sacó los ojos.

REIVINDICAR LA AUTOIMAGEN Y LA AUTOESTIMA

La cuarta línea de fuerza que recorre el libro a través de sus propuestas de cambio es la *potenciación*, no sólo del deseo, sino de todas las dimensiones personales sobre las que a lo largo de la vida vamos construyendo la imagen que tenemos de nosotros mismos, la confianza en nuestras capacidades y la estima por el valor de nuestra propia biografía, que es un patrimonio de la humanidad único y exclusivo.

El libro comprende los sentimientos de indefensión y de desconfianza nacidos de los problemas y de las quejas y reproches que esos problemas producen, pero apuesta por la potenciación de las personas porque cree que los problemas y las crisis pueden ser también una oportunidad para seguir creciendo, para afirmar la confianza en las capacidades personales y para reivindicar la autoestima.

OBRAS SON AMORES

La quinta línea de fuerza es la *fuerza de la acción*. Para que el proyecto de encender o revivir el deseo anestesiado nos conduzca hasta la tierra prometida es preciso caminar, no basta reflexionar o leer, no basta ni siquiera inspirarse en los valores y creencias de la nueva cultura que antes enunciábamos.

El libro nos propone acciones prácticas, porque es en la acción donde se curte la esperanza y es de la siembra de la acción de la que podemos esperar la cosecha del deseo revivido, es en la acción donde echa sus raíces la autoestima, donde se construyen las potencialidades y las suficiencias y donde podemos desmentir las deficiencias, la incapacidad, la monotonía y la resignación y contrarrestarlos con la creación de experiencias eróticas cargadas de novedad y excitación.

Y si, a pesar de las sugerencias y guías para la acción que se muestran en el libro, no conseguimos todavía revivir el deseo, no encontramos el camino, otra acción eficaz puede ser pedir *ayuda profesional* a alguien que nos conste tiene experiencia en tratar este tipo de problemas, porque pedir ayuda no es un signo de debilidad. Pedir ayuda, por el contrario, puede ser un signo de fortaleza y de esperanza.

1. EL DESEO SEXUAL: UNA FUERZA DE LA NATURALEZA

LAS FLECHAS DE CUPIDO

El deseo (del latín *Cupiditas, Cupido*), o movimiento afectivo hacia algo que se apetece, tiene el sentido de predisponer a la acción a modo de una corriente de energía emocional que precede y fortalece el movimiento de acercarse. El deseo tiene que ver con el impulso, la motivación o la atracción que una persona experimenta hacia otra hasta el punto de querer conectarse sexualmente y mantener encuentros más o menos intensos y más o menos ocasionales, duraderos o estables. El deseo sexual es un *impulso natural y carnal* que, como tal, da alas a los amantes para vivir y gozar de sus cuerpos, las alas de Cupido o Eros, ese diosecillo indómito hijo de Venus, que volaba con sus alas doradas disparando al azar sus afiladas flechas e inflamando desenfrenadamente los corazones.

El deseo es anticipación, es pasión, es ansia, es expectativa de un encuentro que lo va a satisfacer. Pudiera ocurrir que, como dice la copla de Enrique Morente, «deseando una cosa parece un mundo: luego que se consigue, tan sólo es humo», y que el anhelo de lo que no se tiene pudiera perder valor cuando se logra o es satisfecho. Pero en realidad el deseo sexual se enciende a menudo porque el amante no se tiene o no se posee por completo, como podría poseerse un objeto que se desea. Y es que el amante goza de vida propia e independiente, y es eso lo que enardece y da alas al deseo, y lo que da valor al encuentro que lo satisface.

TE ECHO DE MENOS

El deseo es también un *estímulo vital* que se materializa a través de nuestro cuerpo y motiva a conectarse y fundirse con otros cuerpos, ocasionando un goce tan inusitado que inyecta a su vez energía y motivo para vivir y relacionarse. Este impulso surge entre personas de diferente sexo, por lo que un hombre es atraído por una mujer y viceversa, y surge también entre personas del mismo sexo, de manera que un hombre puede verse atraído por un hombre y una mujer puede verse atraída por una mujer, como nos refiere Platón a través del *Mito del andrógino*, en el discurso de Aristófanes a Erixímaco, cuyo extracto hemos recogido en el cuadro 1.1.

CUADRO 1.1 El mito del andrógino

Nuestra primitiva naturaleza no era la misma de ahora, sino diferente. Eran tres los géneros de los

hombres, no dos, como ahora, masculino y femenino, sino que había también un tercero, el andrógino, partícipe de ambos sexos, masculino y femenino. La forma de cada individuo era en su totalidad redonda, su espalda y sus costados formaban un círculo; tenía cuatro brazos, piernas en número igual al de los brazos, dos rostros sobre un cuello circular, semejantes en todo, y sobre estos dos rostros, que estaban colocados en sentidos opuestos, una sola cabeza; además, cuatro orejas y dos órganos sexuales. Caminaba en posición erecta como ahora, hacia delante o hacia atrás, según deseara, pero siempre que le daba ganas de correr con rapidez hacia como los acróbatas, que dan la vuelta de campana haciendo girar sus piernas hasta caer en posición vertical, y como eran entonces ocho los miembros en que se apoyaba, avanzaba dando vueltas sobre ellos a gran velocidad. Eran, pues, seres terribles por su vigor y su fuerza; grande era además la arrogancia que tenían, y atentaron contra los dioses. Entonces, Zeus y los demás dioses deliberaron qué debían hacer, y al fin Zeus concibió una idea, y dijo: «Ahora mismo voy a cortarlos en dos a cada uno de ellos y así serán a la vez más débiles y más útiles para nosotros por haberse multiplicado su número. Caminarán en posición erecta sobre dos piernas». Tras decir esto, dividió en dos a los hombres. Dábales, pues, Apolo la vuelta al rostro y reuniendo a estirones la piel de todas partes hacia lo que ahora se llama vientre la ataba como si se tratara de una bolsa con cordel, haciendo un agujero en medio del vientre, que es precisamente lo que se llama ombligo. Mas una vez que fue separada la naturaleza humana en dos, añorando cada parte a su propia mitad, se reunía con ella. Se rodeaban con sus brazos, se enlazaban entre sí, deseosos de unirse en una sola naturaleza y morían de hambre y de inanición general, por no querer hacer nada los unos separados de los otros. Desde tan remota época, pues, es el amor de los unos a los otros connatural a los hombres y reúne la antigua naturaleza, y trata de hacer un solo ser de los dos. Cada uno de nosotros, efectivamente, es una contraseña de hombre, como resultado del corte en dos de un solo ser, de ahí que busque siempre cada uno a su propia contraseña. Así, pues, cuantos hombres son sección de aquel ser partícipe de ambos sexos, que entonces se llamaba andrógino, son mujerigos; los adulteros también en su mayor parte proceden de este género, y asimismo las mujeres aficionadas a los hombres y las adulteras derivan también de él. En cambio, cuantas mujeres son corte de mujer no prestan excesiva atención a los hombres, sino más bien se inclinan a las mujeres, y de este género proceden las tríbades. Por último, todos los que son sección de macho persiguen a los machos y, mientras son muchachos, aman a los varones y se complacen en acostarse y en enlazarse con ellos; éstos son precisamente los mejores entre los niños y los adolescentes, porque son en realidad los más viriles por naturaleza. Algunos, en cambio, afirman que son unos desvergonzados. Se equivocan, pues no hacen esto por desvergüenza, sino por valentía, virilidad y hombría, porque sienten predilección por lo que es semejante a ellos.

El *Mito del andrógino* revela la concepción que Platón tiene sobre el *amor*: es «un echar de menos», es buscar lo que no se tiene, es reunir la antigua naturaleza del andrógino. Esta concepción platónica legitima la naturaleza homosexual y heterosexual de los seres humanos al igual que el impulso o deseo del amante menesteroso que ansía fundirse y entrelazarse con su objeto amado.

VIDA Y PARTE DE LA VIDA

En *El libro del joven*, que tuvo una amplia difusión en buena parte de la segunda mitad del pasado siglo xx, el doctor Carnot hablaba de la unión conyugal de los sexos, cuyo propósito principal sería la fecundación y la transmisión de la vida mediante la procreación. El placer de esta unión puede ser —reconoce Carnot— poderoso, y puede culminar en una dichosa quietud, pero ha de estar siempre ordenado a la procreación. Es un incentivo que anima a la procreación, de manera que el acto placentero se siga realizando a través de los siglos y la vida se prolongue y perpetúe. Es, en definitiva, un placer auxiliar de la procreación. Si el placer se busca por sí mismo —opina Carnot— se viola el orden natural.

El doctor Carnot sintonizaba así con los teólogos moralistas, que, como Bernhard Häring, con su monumental *Ley de Cristo*, sostenían por la misma época que la sexualidad colabora a la propagación de la vida, y que ésa es su misión principal, su sentido y finalidad natural. Las acciones que se ejecutan con la directa intención de procurarse la excitación libidinosa y el placer sexual fuera del orden conyugal son moralmente desordenadas y culpables. La búsqueda de cualquier sensación placentera no sería culpable si no es propiamente sexual y no acaba provocando sensaciones libidinosas. El así llamado apetito carnal es para Häring un peligro amenazador. El placer sexual no debe ser nunca, pues, abrazado por sí mismo, y eso vale también para el placer que puede derivar de los pensamientos, imaginaciones y deseos considerados deshonestos e impuros, y vale sobre todo para el placer que puede proporcionar la masturbación, una experiencia proscrita durante mucho tiempo como algo antinatural, como veremos en el capítulo 11.

No cabe duda de que la unión sexual se concreta a menudo en la unión conyugal, y que, muy a menudo también, dentro y fuera del matrimonio tiene entre sus funciones la propagación de la vida. Pero el deseo y la unión sexual, como impulso que echa de menos y que busca al ser deseado, como ansia de fundirse con él, son, por sí mismos, vida y parte de la vida por el placer, por el gozo de vivir, que comportan, haya o no unión conyugal, haya o no procreación. También el deseo sexual es, por derecho propio, creador de vida, de placer, de gozo de vivir. Igualmente, el placer sexual es, también por derecho propio, un acontecimiento gozoso de la naturaleza, una experiencia natural, no un suceso auxiliar, un sucedáneo de la vida, un preámbulo de la procreación, la antesala de la fecundación de un óvulo y un espermatozoide, por más que ésta sea una unión trascendental.

UN PEZ APASIONADO QUE DESEABA ENTRAR EN EL CORAZÓN DE UNA OSTRA

Un buen día, la belleza de una ostra tuvo tal fuerza de atracción para un pez que pasaba por allí, que éste se sintió fuertemente atraído por ella y, movido por su fuerte deseo, decidió entrar en su corazón. Lo hizo tan bruscamente que las consecuencias de sus primeros intentos fueron frustrantes: la ostra se cerró. Un impulso natural ocasionó una acción contraproducente que tuvo consecuencias indeseables y el pez estuvo a punto de abandonar. El pez cambió entonces su manera de obrar y sus intentos tuvieron finalmente dos consecuencias afortunadas y placenteras: gozó de la intimidad de la ostra y sintió además el placer de dar placer. Su deseo de conocer más ostras se acrecentó.

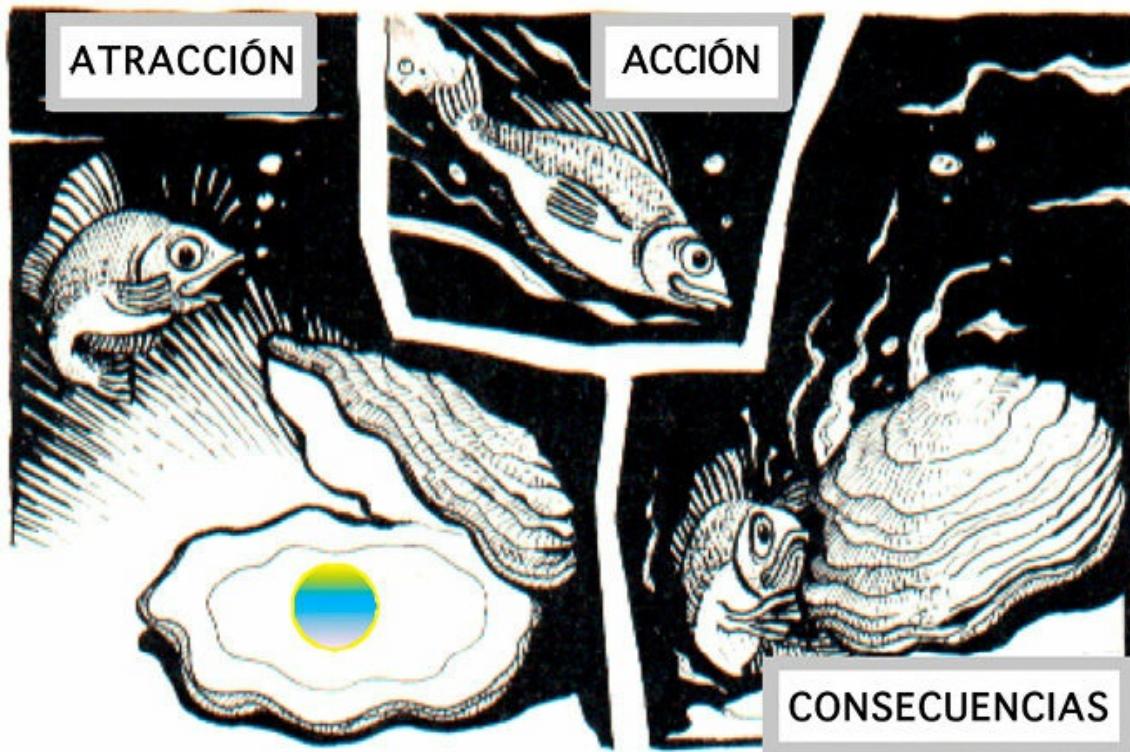


Figura 1.1. El deseo de un pez apasionado.

CUADRO 1.2 La ostra y el pez

Érase una vez una ostra que habitaba las aguas tranquilas del fondo marino, y era tal la belleza, el colorido y la armonía del movimiento de sus valvas que llamaba la atención de cuantos animales por allí pasaban. Un día acertó a pasar por el lugar un pez que quedó prendado al instante. Se sintió sumamente atraído por la ostra y deseó entrar al instante en el corazón de aquel animal misterioso para conocerlo. Pero sus deseos eran tan intensos e irrefrenables que se acercó de una manera brusca e impulsiva. La ostra se asustó y reaccionó cerrándose bruscamente también. El pez quedó sorprendido ya que no pretendía hacerle daño alguno. Le rogó que abriera sus valvas, le imploró mil veces e intentó mil maneras de abrirla con sus aletas y con su boca, pero todas terminaron en fracaso: la ostra más y más intensamente se cerraba. Pensó entonces en alejarse, esperar a que la ostra estuviera abierta y, en un descuido de ésta, entrar veloz sin darle tiempo a que se cerrara. Así lo hizo, pero de nuevo la ostra, que era un animal extremadamente sensible y percibía los más mínimos cambios que en el agua ocurrían, se cerró con brusquedad al instante. El pez se desanimó después de tanto intento fallido y estuvo a punto de abandonar, no se sentía con deseo y con ganas de intentarlo de nuevo. Fue entonces cuando decidió pedir ayuda y consejo en otros peces del lugar que tenían experiencia en comunicarse con las ostras. Éstos le ayudaron a comprender que acercarse de una manera brusca y sin miramientos, aunque sus intenciones fueran buenas, produce tanto miedo en las ostras que se cierran de manera refleja. Las ostras —le dijeron — son seres tan orgullosos de su intimidad, que no consienten comunicarse con nadie si ellas previamente no lo deciden. Le aconsejaron que no les impusiera su presencia, que intentara conocerlas observando el movimiento de sus valvas, que tratara de imitar sus movimientos y sus reacciones hasta suscitar en ellas el deseo de comunicarse. Si lograba que las ostras se sintieran libres para decidir por sí mismas si comunicarse con él o no, habría logrado lo más difícil, y lo más útil también, para que las ostras compartieran sin temor alguno sus bellezas e intimidades. El pez puso en práctica estos consejos logrando que sus acciones fueran más atinadas y consiguiendo al final disfrutar de la belleza, la compañía y la complicidad de las ostras. Fue tan agradable esta experiencia, que el pez y las ostras con anhelo se buscaban.

AMANTES MOVIDOS POR EL DESEO: EL ABC DE LA EXPERIENCIA SEXUAL

La metáfora de la ostra y el pez nos muestra el deseo como un impulso de la naturaleza y la relación de interdependencia que mantiene con lo que nos pasa y nos ATRAЕ y activa, con las ACCIONES que realizamos movidos por el deseo y con las CONSECUENCIAS o efectos de lo que hacemos.

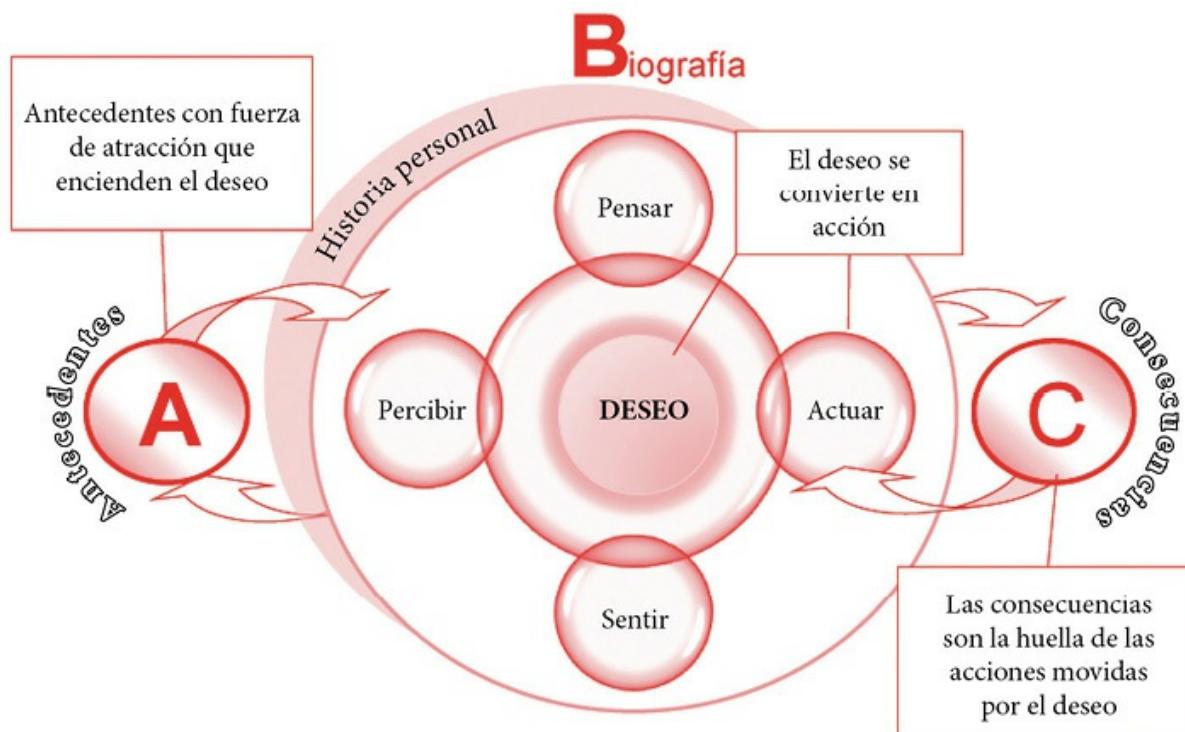


Figura 1.2. El ABC de la experiencia sexual.

Atracción y activación, acción y consecuencias de la acción que intervienen en el deseo de los amantes se integran en una unidad que las amalgama y que en la figura 1.2 aparecen como un modelo ABC del comportamiento sexual:

- ⇒ La *B* quiere decir *Biografía personal*, la cual se configura a su vez por las cinco dimensiones más genuinamente personales y que son nuestras particulares formas de reaccionar a través de nuestras sensaciones y reacciones más puramente corporales y fisiológicas (*cuerpo*), nuestras percepciones (*percibir*), nuestros pensamientos, recuerdos y fantasías (*pensar*) y nuestras acciones (*actuar*). Cada biografía personal tiene además una *historia biográfica*.
- ⇒ La *A* son los *Antecedentes* y estímulos del contexto, que tienen para nosotros una mayor o menor fuerza de atracción y activación, provocan el deseo y hacen posible la propia acción biográfica.

⇒ La C son las *Consecuencias*, efectos o resultados que dicha acción tiene. Lo que hacemos y los resultados que cosechamos son, como lo fueron para el pez de la fábula, la llave definitiva para encender el deseo, acrecentarlo o apagarlo.

Es en este mundo de la biografía personal donde germinan y se manifiestan los cuatro componentes del comportamiento sexual y de las experiencias sexuales: *deseo-excitación-orgasmo y satisfacción*.

LAS COSAS QUE NOS PASAN, QUE NOS ATRAEN Y QUE ENCIENDEN EL DESEO

Nos pasan muchas cosas cada día a lo largo de la vida. Unas nos activan, nos atraen, otras nos dejan indiferentes. Son los *Antecedentes (A)* del modelo ABC. Los llamamos así porque son circunstancias, acontecimientos y personas del contexto que anteceden a nuestras acciones. Al igual que las aguas profundas por donde nadaba el pez estaban pobladas por seres como la ostra que le atrajeron y activaron poderosamente, así también en el escenario de las relaciones interpersonales y sexuales existen numerosas circunstancias que pueden tener un papel atractivo y activador o, por el contrario, inhibidor.

La chispa del deseo es ecológica

El deseo de la ostra y de los amantes no surge de la nada, tampoco está alojado en nuestro cuerpo, preparado, manufacturado y dispuesto para brotar y salir por voluntad propia y caprichosamente de su morada en unas ocasiones sí y en otras no. El deseo es un asunto profundamente ecológico. Surge del «roce» con el contexto ecológico en el que se mueven los amantes y en el que comparten las experiencias y también el «roce», a veces fortuito y repentino.

Al igual que el pez se sintió atraído por la ostra, lo cual encendió su deseo, también el deseo de los amantes se enciende porque les pasan cosas alrededor que encienden la chispa del deseo, porque en su entorno hay personas que les «provocan», les activan, les «ponen» y les excitán, y les fuerzan a moverse y comportarse con una energía vital a veces tan intensa que todo lo demás a su alrededor llega a carecer de importancia y les deja indiferentes.

Decimos que los amantes sienten deseo y experimentan emociones y afectos porque las cosas y las personas a su alrededor les afectan. Les activan y convuelven las caricias que les dan placer, sienten el placer de las caricias del amante, eso es lo que les pasa.

También los pensamientos, recuerdos, fantasías, emociones y acciones sexuales que están vinculados al deseo están trabados en estrechos lazos con las circunstancias del entorno, con los ecosistemas físicos, geográficos y sociales, más o menos vastos, en los que echamos raíces, en los que estamos aclimatados y con los que mantenemos

relaciones íntimas, mutuas y recíprocas. Tampoco ellos surgen de la nada ni aparecen espontáneamente, ni son infundidos en nosotros por obra y gracia de fuerzas misteriosas.

Te deseo

Muchas de las circunstancias que anteceden y activan el deseo, y hacen brotar un «te deseo», están en el *entorno social inmediato*, y pueden ser el modo en que los amantes se miran, se hablan o se acarician, o el mayor o menor atractivo personal.

Así, por ejemplo, nuestro deseo sexual se enciende porque ahí, muy cerca, hay otra persona que ejerce sobre nosotros atracción erótica por su pecho tenue o prominente, su cintura o sus caderas, por sus ojos, sus labios o sus glúteos, por su ropa interior ligeramente mostrada, por su insinuante mirada, o más bien por su forma de andar, de hablar, de escuchar, de parpadear, de sonreír, por el modo que tiene de acariciarnos, por la calidez de su voz, por su capacidad para ser amigo/a, confidente y «compañera/o del alma», por su ternura y sentido del humor o por alguna o muchas de estas cosas a la vez. Por el contrario, nuestro deseo se inhibe o se apaga porque la persona nos desagrada o nos genera rechazo por lo que dice y por cómo lo dice.

La música insinuante, el ambiente bullicioso o sereno, el paisaje, el murmullo del mar o del viento en un bosque frondoso, la luminosidad o la penumbra, la decoración de la alcoba, el olor de los cuerpos entrelazados o los perfumes, la visión de escenas sexuales, la tersura y suavidad de la piel, los detalles de la ropa interior, todo ello y mucho más son también elementos ecológicos que pueden encender el deseo y los pensamientos, recuerdos, fantasías, emociones y acciones sexuales. Por el contrario, el deseo se inhibe o se apaga porque el ambiente nos aburre o adormece, las caricias resultan torpes y el olor del cuerpo nos repugna.

¿Cuestión de química?

Seguramente lo que hace atractivo a alguien y activador del deseo no es un solo factor aislado de todo lo demás. Es verdad que el *atractivo físico-social* es un fuerte activador del deseo e incluso un componente de la elección de pareja. De hecho, lo primero que entra por los ojos es el cuerpo, sobre todo cuando ese cuerpo sintoniza con los cánones de belleza al uso.

No obstante, no es lo mismo una primera impresión y un encuentro ocasional y fugaz que un encuentro íntimo y, sobre todo, continuado. No pocas personas, tras sentirse excitadas ante una cita con alguien fuertemente atractivo físicamente, se muestran decepcionadas porque refieren que esa persona «no tenía química». Si les preguntarnos qué es para ellas la química que al parecer ha fallado en esa ocasión, podrían decirnos que es algo que «las hace vibrar», «que les pone calientes», o cosas parecidas, pero aun así seguiríamos sin saber muy bien por qué «no ha habido química», qué es lo que ha faltado para que la hubiera, qué cosas les hacen vibrar o les ponen calientes. Será sin duda esa «química» la metáfora de un conjunto complejo de componentes, muy marcado por las experiencias vividas y las experiencias sexuales previas, entre los que pueden estar el olor, los movimientos, la manera de mirar, la vitalidad que comunica, el brillo de los ojos, el hecho de que muestre señales de que la presencia de quien siente el deseo le perturba o le conmociona y de que también a ella le provoca atracción y deseo.

El atractivo de la confianza y de la simpatía

Nuestros cuerpos no son esfinges, viven, se mueven, se expresan. Y es así como llegan a ser más atractivos, como pueden suscitar el deseo sexual. En los capítulos sobre comunicación y en el capítulo 10 veremos de qué manera la comunicación y lo que hacemos en la relación sexual pueden llegar a ser lo más erótico y excitante. La capacidad para relacionarse bien, la confianza mostrada en uno mismo respecto al encuentro sexual y sentirse libres y confiados para gozar con el sexo promueven mayor atractivo. Muchas personas refieren sentirse atraídas por aquellas otras que se comportan con desenvoltura, que derrochan simpatía y que les provocan el deseo y la pasión por lo que dicen y por cómo lo dicen, por cómo miran o cómo mueven su cuerpo, por cómo expresan sus emociones.

Así, por ejemplo, según algunos estudios, la expresión femenina más atractiva es la felicidad; en cambio es la menos atractiva en la expresión masculina. Por el contrario, el orgullo parece mostrar un patrón inverso, resulta ser muy atractivo en la expresión masculina y uno de los menos atractivos en la mujer. La expresión de vergüenza, sin embargo, es relativamente atractiva en ambos géneros. Probablemente, a algunos lectores no les resultará ajeno el impacto que se recibe cuando miramos a alguien y nos percatamos de la turbación que le producimos hasta el punto de que desvía su mirada. Algunas personas pueden quedar «enganchados» por esta turbación, al experimentarla como un indicador de deseo y sentirse por ello deseadas.

¿Iguales o diferentes?

Hay teorías para todos los gustos. Unas personas dicen sentirse atraídas y experimentar deseo en la línea de la *homogamia*, la tendencia que la gente muestra a juntarse con aquellos que le son similares en idioma, costumbres, profesiones, intereses, edad, nivel económico o valores. Otras, enfatizan la *heterogamia*, la tendencia a juntarse con aquellas personas que les resultan diferentes. Parece que hay argumentos a favor de ambas perspectivas, si bien podría ser más abundante el atractivo de la homogamia.

Sentirse deseados

Sentirse deseado es un poderoso estímulo sexual que provoca deseo. En este sentido, el ritual de cortejo o galanteo puede ser un componente central para que se encienda el deseo, con independencia incluso de que el deseo no fuera con anterioridad especialmente intenso. La evolución del encuentro y, sobre todo, el contacto grato, más o menos continuado, propicia que el deseo se acreciente.

Cuando se vive la experiencia de sentirse deseado, el deseo puede llegar a niveles insospechados, sobre todo en los casos en que la relación sexual es objeto de obstáculos importantes que el deseo ha de sortear para poder satisfacerse en el roce de los cuerpos.

Así, por ejemplo, sabido es que el deseo de no pocas personas que inician una relación de noviazgo, a la que los familiares ponen obstáculos puede acrecentarse especialmente. Esto puede ser debido a que emplean bastante tiempo defendiendo, no sin cierto ardor emocional, a su pareja y argumentando acerca de sus valores. De esta manera su aproximación emocional a la pareja aumenta. También puede ocurrir como

en el caso de los «amores imposibles», en donde el deseo contenido e idealizado, por no haberse expuesto y «contaminado» con las experiencias no tan gratas de las relaciones reales, puede llegar a niveles exagerados.

El galanteo puede encender y cultivar el deseo cuando transcurre en un contexto de intereses y valores similares, de una fácil y grata conversación y de espacios y actividades compartidos mutuamente gratificantes, todo lo cual pueden hacer de la persona con quien se comparten alguien grato y seductor. El cortejo, en el caso de dos personas con opiniones y perspectivas diferentes, puede encender y cultivar también el deseo al no dar oportunidad de «saciarse» en las conversaciones, espacios o actividades por resultar novedosos.

Educación y cultura

Los antecedentes que influyen en el deseo pueden ser también *remotos*, propios del contexto social, cultural y educativo, que modulan y condicionan los propios estímulos eróticos inmediatos y las prácticas sexuales, y que definen nuestras condiciones de vida y la mayor o menor intensidad de nuestras inhibiciones y censuras o desinhibiciones para disfrutar del sexo.

Así, por ejemplo, el papel activo y activador de una relación, así como de la satisfacción que se experimenta, está embebido en las condiciones en las que vivimos. En un estudio realizado en España por E. Castellanos-Torres, Carlos Álvarez-Dardet y otros sobre los determinantes sociales de la satisfacción sexual, publicado recientemente en *Annals of Epidemiology*, se encuentra que las desigualdades derivadas de la división del trabajo según género tienen repercusiones negativas para la salud sexual de la mujer. La satisfacción sexual es más alta entre las personas que comparten el desempeño de las tareas domésticas comparado con aquellas que no las comparten. En este sentido conviene señalar que la mujer que tiene poder de negociación y decisión sobre su tiempo manifiesta mayor satisfacción sexual. Según este estudio, las políticas que se esfuerzan por lograr la equidad entre hombres y mujeres parece que podrían incidir positivamente en mejorar la satisfacción sexual de las parejas.

El contexto sociocultural que hace cincuenta años determinaba que las parejas se eligieran habitualmente en el mismo pueblo, barrio o calle donde se vivía, o, a lo más, en un pueblo más o menos cercano o en la misma ciudad, determina hoy que el abanico circundante de elección sea mucho más amplio y flexible.

La educación puede suministrar a niños y adolescentes una información que no confunda sexualidad con reproducción, que en las lecciones y epígrafes donde se dice «la sexualidad humana» no se limite a exponer el aparato reproductor de la mujer y del hombre, sino que exponga también las dimensiones del cuerpo en las que puede encarnarse el placer del erotismo.

El proceso de aprendizaje social vinculado a la tarea educativa puede influir favorablemente para contrarrestar las valoraciones negativas que pesan sobre aquellas partes del cuerpo más directamente relacionadas con la sexualidad, y toda una terminología sexista y denigrante que condiciona emociones de asco, repugnancia, vergüenza y repulsa hacia el propio cuerpo y que condiciona también la autoimagen y la identidad personal que cada uno va construyendo. Una educación sentimental rodeada de una atmósfera de censura y de severas normas y doctrinas puede llegar incluso a reescribir la historia de jóvenes que comienzan en su infancia siendo sensibles y con expresiones afectivas espontáneas y terminan convirtiéndose en seres atormentados reprimiendo cualquier expresión afectiva, como así le ocurrió a la

protagonista de la *Regenta*, la novela de Leopoldo Alas «Clarín», como veremos en el capítulo 4.

Hay también contextos sociales en los que se promueven relaciones sexuales que suelen transcurrir con bajo deseo. Son, a menudo, relaciones «no elegidas», sino acordadas. Son relaciones que pueden surgir entre gente joven, fruto de una relación comprometida entre amigos o fruto de una presión social o por experimentar cierta autoestima al «ser la chica de» o «ser el chico de» alguien con ascendencia social.

LAS COSAS QUE HACEMOS QUE PASEN

Es importante lo que nos pasa, lo que nos excita, pero esta primera reacción que experimentamos, por muy intensa que sea, no asegura que el deseo permanezca encendido, y menos aún que perdure o que prenda en quien es objeto de nuestros deseos y anhelos. Tan importante o más es lo que nosotros, con nuestras obras, hacemos que pase a nuestro alrededor.

El deseo es creador y deja huellas

La belleza de la ostra y del movimiento de sus valvas fue impactante para el pez, pero fue más impactante y placentero todavía sentir cómo su deseo encendido por la belleza de la ostra era capaz, después de algún intento fallido, de convertirse en acción certera que le condujo finalmente hasta el corazón de la ostra.

No fue la suya una acción sin sentido. Por un momento estuvo a punto de abandonar dados los frustrantes resultados obtenidos, y que su impulso parecía apagarse. Su deseo, sin embargo, renació cuando cambió su manera de proceder, y fueron otros los resultados. Se sintió entonces creador, capaz de hacer que ocurriera algo maravilloso, la comunicación con la ostra. Pero, además, sintió el placer de dar placer, porque la ostra también se sintió cómoda con el acercamiento. Esta mutua y grata complicidad fue decisiva para que pez y ostra se anhelaran mutuamente y sus deseos se acrecentaran.

También los amantes sienten el placer de lograr con las propias caricias el placer del amante, y con sus obras, con sus caricias, crean placer. Todos estos placeres mutuamente creados son las consecuencias (C) en el modelo ABC, los resultados, las huellas de las acciones creadoras. También el deseo de dos amantes es *mutuamente creador y causado*. Una mirada llena de deseo que busca una mirada receptiva donde posarse y que ambas confluyen en una invitación mutua llena de atrevimiento y de ensueños excitantes de riesgo es la causa de que la fuerza del deseo de ambos aumente hasta el paroxismo, y de que sus cuerpos se unan sin freno.

Las consecuencias dejan huella en el deseo

Pero estas consecuencias dejan, a su vez, huella en la biografía personal y en su

deseo. Por eso, si esas consecuencias resultan gratas, nuestro deseo estará despierto para futuros encuentros, y todas estas señales y condiciones del entorno que han cosechado estos resultados serán de nuevo *antecedentes* que por sí solos activarán nuestro cuerpo y nuestro deseo. Percibimos la excitación de nuestro cuerpo y sentimos y pensamos que nos estamos excitando, nos comprometemos y actuamos con ese entorno que nos estimula y producimos resultados. A su vez, la experiencia de goce tenida hace probable que se deseen nuevos encuentros. Pero estas consecuencias actúan también como filtro haciendo que el deseo se oriente hacia condiciones y circunstancias y hacia las personas con las que se gozó y disfrutó. De esta manera, las consecuencias nutren el comportamiento sexual biográfico de una persona estableciendo una orientación marcadamente selectiva en cuanto al deseo, la excitación, la facilitación orgásmica y los requerimientos para devenir en satisfacción.

Un deseo que droga

La huella de las consecuencias en el deseo puede ser muy intensa, incluso en los casos en que la relación puede ser perjudicial. El deseo sexual puede mantenerse en cotas muy altas como si de una adicción se tratase. Al igual que ocurre con las adicciones y con el deseo intenso por consumir una determinada sustancia, viendo al mismo tiempo sus inconvenientes, el deseo sexual hacia una persona puede predisponer a la búsqueda de la satisfacción y del orgasmo, a pesar de percibir lo potencialmente nocivo de la relación y las consecuencias de malestar y sufrimiento que esa relación puede estar acarreando, sobre todo cuando se experimenta que los intentos por «desconectar» de la persona deseada son infructuosos.

Juan es un chico de 17 años que conoce a Ana, que vive en otra ciudad y con la que mantiene relaciones sexuales más o menos esporádicas y de la que se sentía enamorado. Juan formaba parte de una pandilla en donde había otras chicas, algunas de las cuales también le atraían sexualmente. Ana le expresa a Juan que se sentía enamorada de él y le revela que hasta hace unos meses ella había tenido un novio con el que cortó relaciones, si bien no descartaba reanudarlas en algún momento; también le informó a Juan de su concepción de las relaciones sexuales, que no descarta tener con otras personas. A partir de esta revelación, Juan —nos refiere— se muestra obsesionado por Ana, le llama a menudo o le pone mensajes y le interroga constantemente acerca de si ella le quiere. Ana se distancia, reduce sus llamadas a Juan y éste viaja a menudo a la ciudad de Ana, mantienen ocasionalmente relaciones sexuales, y conversan con frecuencia de lo mucho que la quiere. Juan no puede apartar a Ana de su cabeza, ha reducido su rendimiento en el estudio, apenas sale con su pandilla y las amigas le llaman, pero él no siente ya la más mínima atracción hacia ellas. Ana se distancia más. Juan nos pide ayuda.

Lo mismo que los fumadores se prenden y se apegan fuertemente al tabaco fumando, el amante deseoso se prende más aún al amante deseado, encontrándose con él. Si, además, el amante deseado le muestra desdén y desapego, el deseo puede acrecentarse, lo mismo que el deseo del fumador se acrecienta intensamente cuando se percibe sin tabaco. Colmar repetidamente el deseo con acciones de comprobación y de contactos repetidos con la persona deseada, y calmar el desasosiego que le produce el desdén de la persona deseada, son dos consecuencias ventajosas que aumentan el deseo.

LO QUE PENSAMOS, SENTIMOS Y HACEMOS

La excitación sexual que experimentamos no tendría lugar si no percibiéramos (dimensión «percibir») la calidez de las caricias que nos proporcionan, la humedad del sexo, la hinchazón de los pezones o la erección del pene y nuestras propias reacciones. La excitación sexual podría seguir progresando si percibimos, valoramos y sentimos (dimensiones «pensar» y «sentir») que somos deseados y acertamos, con nuestras acciones y palabras (dimensión «actuar»), a orientar e incentivar, estimulando nosotros a nuestra vez la estimulación que nos proporcionan, y facilitar relaciones desinhibidas como para compartir fantasías excitantes y atrevidas.

DEJAR VOLAR LA IMAGINACIÓN

Hacer presente lo ausente, darle una segunda existencia aquí y ahora, alumbrar incluso lo inexistente, ése es el milagro de la imaginación, de la fantasía.

Creadores y creativos

Es como si estuviera viéndolo, sintiéndolo, tocándolo, oyéndolo, saboreándolo de verdad, decimos, y ese «como si» de sensaciones visuales, táctiles, auditivas o gustativas lleva al deseo en volandas a mundos creados expresamente para nosotros, a vivir libremente en las imágenes de la fantasía innumerables experiencias apasionantes y excitantes, que pueden tener incluso un alto valor estético y artístico. También aquí somos creadores, hacemos que ocurran cosas, transformamos el mundo real inventando otros mundos sustitutos, y lo hacemos tan fácilmente que a veces son sólo quimeras, sólo espejismos, meras ficciones sin visos de realidad.

Una fuente de deseo y de excitación

La sensación de apetito se entremezcla a menudo con la evocación del manjar deseado, y esta sola evocación puede provocar que se nos haga la boca agua. Del mismo modo, el deseo sexual está muy a menudo impregnado de fantasías eróticas que, provocadas frecuentemente por palabras de contenido sexual y por personas, objetos o sucesos del contexto, evocan la experiencia erótica que lo podría satisfacer, y que puede ser totalmente ficticia y sin ninguna intención de plasmarla en la realidad, o el anticipo probable de una experiencia real. Y es a veces la fantasía tan fuerte y tan exuberante, e incluso tan transgresora, que puede conducir por sí misma hasta la excitación sexual y la satisfacción.

La fantasía puede ayudar a preparar con ilusión un encuentro anhelado y a ensayarla de antemano, a centrar e intensificar el foco de todos los sentidos en la experiencia sexual que se está viviendo, a contrarrestar la monotonía con la creatividad, a hacer más intensa la experiencia sexual real en la relación de pareja o

en la masturbación y a precipitar la llegada del orgasmo, y puede encender también un deseo que todavía no había hecho su aparición.

La historia sexual de cada biografía personal encierra un mundo peculiar de fantasías en el que el protagonista o la protagonista pueden ser actores o espectadores, con tramas y personajes habituales o que cambian a menudo de manera creativa con la presencia del amante habitual o de otros amantes revestidos de cualidades prodigiosas, con escenas inspiradas en experiencias conocidas, pero tal vez adornadas y liberadas de la rutina habitual, o con situaciones nunca experimentadas en la realidad, extravagantes, inalcanzables, inquietantes, con el sabor incluso de una transgresión sin riesgos, poniéndolas en marcha o deteniéndolas convenientemente para que el deseo vuele sobre ellas con libertad.

Realidad fantaseada y fantasía realizada

Algunas parejas optan por compartir sus fantasías respectivas, e incluso acuerdan escenificarlas en sus juegos eróticos, lo cual puede estrechar su intimidad y encender más su deseo, aunque también puede resultar una experiencia decepcionante, con menos significación erótica que la que tenía en la fantasía. Otras parejas preferirán vivirlas sin riesgos al abrigo de la privacidad del mundo personal, porque las consideran muy alejadas de la vida real de la pareja y no tienen ninguna intención de hacerlas realidad. Pueden pensar que la pareja podría sentirse molesta o crítica, interpretar de manera tergiversada la fantasía o sentirse presionada creyendo que se le pide ponerla en práctica, cuando tal vez no es así, todo lo cual podría afectar negativamente a la confianza mutua. En todo caso, al igual que nuestras fantasías de hazañas gloriosas, que nunca jamás llegarán a realizarse, muchas de las fantasías eróticas permanecerán siempre en el reino de la pura imaginación, pudiendo aportar, eso sí, una fuente creativa de deseo sexual.

EL DESEO SE HACE CARNE

Como veremos con detalle en el próximo capítulo, en la experiencia sexual nuestro cuerpo es el compañero inseparable en el que el deseo se hace carne, y en el que se encarnan todas las dimensiones de nuestra biografía personal. En su encarnación, el deseo no queda confinado exclusivamente a los órganos genitales, sino que es todo nuestro cuerpo, a través de la piel, los músculos, la sangre y los sistemas hormonal y nervioso, quien asume la encarnación del erotismo.

Los secretos del orgasmo

En el pasado siglo xx, las investigaciones de William H. Masters y Virginia E. Johnson, que observaron con detenimiento miles de procesos de la actividad sexual en hombres y mujeres, contribuyeron a conocer las bases fisiológicas de la

experiencia sexual, y en particular del orgasmo. Esta pareja de investigadores se orientó preferentemente por la dimensión biológica y fisiológica de la experiencia sexual, susceptible de ser medida y evaluada. Propusieron el modelo de cuatro fases, *excitación, meseta, orgasmo y resolución*, que aparece en la figura 1.3, en el que el deseo no parecía haber sido invitado.

- ⇒ La *primera fase, o excitación*, se desarrolla a partir de una estimulación física o psicológica que produce una sensación de placer sexual, que se acompaña en el hombre de erección por mayor flujo de sangre en el pene, y en la mujer de lubricación vaginal por concentración de sangre en la pelvis y de erección de los pezones.
- ⇒ La *segunda fase, o meseta*, aparece como continuación de la estimulación efectiva, y la tensión sexual se intensifica de manera tal que da paso al orgasmo.
- ⇒ La *tercera fase, u orgasmo*, se limita a escasos segundos en los que se libera la tensión acumulada en las fases anteriores y se experimenta con una sensación de placer intenso. En el hombre se manifiesta con una sensación de eyaculación inevitable seguida por eyaculación, y en la mujer por contracciones de las paredes del tercio inferior de la vagina con sensación de placer más o menos intensa.
- ⇒ La *cuarta fase, o resolución*, es un período refractario en donde se experimenta la pérdida de tensión sexual. En esta fase, la posibilidad fisiológica del hombre de responder a la re-estimulación es mucho menor que la de la mujer.

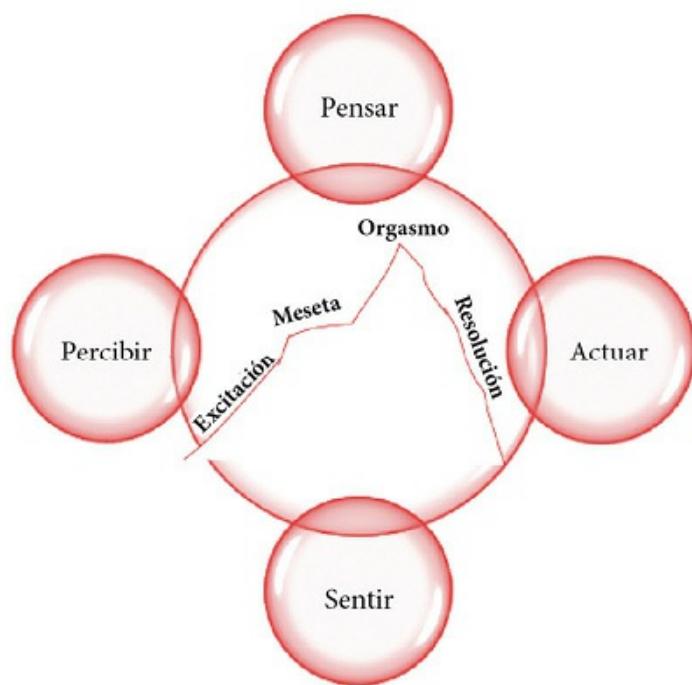


Figura 1.3. Respuesta sexual según Masters y Johnson.

El deseo entra en escena

Fue Helen S. Kaplan quien años más tarde puso en su sitio al deseo, modificando el modelo propuesto por Masters y Johnson. Consideró que la fase de «resolución» no aportaba nada sustancial, ya que su verdadera naturaleza es la ausencia de excitación sexual. Esta mujer, clínica e investigadora, consideró también que había una «fase previa» de apetencia o deseo sexual de naturaleza motivadora que puede desempeñar un papel relevante en el resto de fases y en la comprensión, valoración e intervención en diferentes problemas sexuales. El deseo era así invitado por Kaplan, a pesar de su nada fácil delimitación en relación con la excitación sexual, a entrar en escena en su modelo de tres fases: *deseo, excitación y orgasmo*.

Posteriores aportaciones de otros investigadores introdujeron matices sugerentes, hablando incluso de un *deseo espontáneo*, que es fruto de la historia biográfica y predispone al encuentro y a la actividad sexual, y de un *deseo que es consecuencia* de la actividad sexual, puesto que cuando una relación sexual ha sido especialmente satisfactoria el deseo carga las pilas y se fortalece.

Deseo y satisfacción

Pero el «deseo sexual» necesitaba de una compañía más cualitativa. Cuando deseamos valorar la calidad de una relación sexual en una pareja, nos preguntamos si sólo el nivel de la excitación, la fuerza de la erección o la intensidad del orgasmo son suficientes como para hacernos una idea, subjetiva tal vez, de cómo les va la relación que mantienen ¿Les va bien?, ¿les va mal?, ¿cuán satisfechos se encuentran? Surge así un cuarto compañero de viaje del deseo y del resto de componentes: la *satisfacción* (figura 1.4).

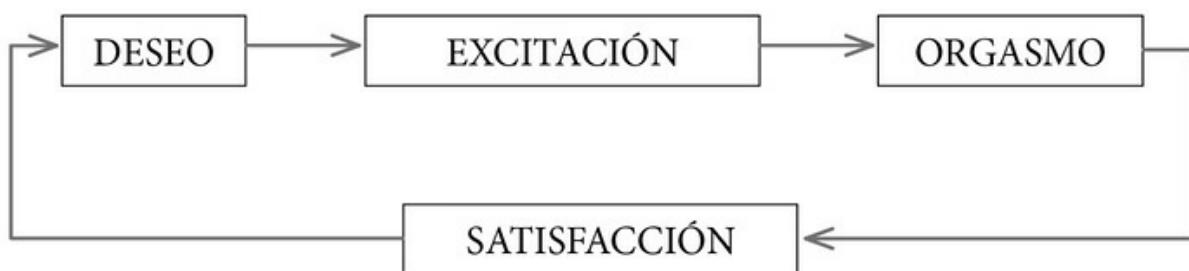


Figura 1.4. Cuatro componentes de la experiencia sexual.

LA HISTORIA DEL DESEO

Los amantes son *biografías con historia* y en los escenarios y encuentros sexuales se comportan condicionados por la misma. El comportamiento presente de los amantes es en buena parte fruto de su historia, de las experiencias vividas con anterioridad que se van acumulando con las presentes para construir el futuro.

Deseos de abandonar y desistir

Al igual que el pez se sintió con ganas de abandonar y desistir de entrar en el corazón de la ostra por los fallidos intentos que experimentó tras sus impulsivas reacciones iniciales, del mismo modo en los amantes puede aparecer el desánimo y el miedo si los fracasos son repetidos. De esta manera, el deseo sexual estará apagado para nuevos encuentros, y todas esas circunstancias asociadas actuarán esta vez como un antecedente que contribuirá a apagar el deseo.

Así, por ejemplo, hay personas que tienen especiales dificultades para ser amantes, amar y ser amados porque con la sola imaginación del roce de su cuerpo con otros cuerpos el suyo se pone tenso hasta doler. En algunos casos, el roce se experimenta con asco y desagrado porque el asalto y la violación dejaron huellas en sus cuerpos y en su biografía. También pudieron dejar huella la educación recibida y las reprimendas del confesor amenazando con el fuego eterno por disfrutar de la carne.

El placer anima a seguir

El segundo y los demás encuentros del pez con las ostras no fueron lo mismo que el primero. Lo que aprendió en estas experiencias condicionó positivamente las futuras. Del mismo modo, las experiencias placenteras de los amantes influyen en las próximas.

Así, por ejemplo, hay amantes que se excitan intensamente ante la sola imaginación o el roce de un cuerpo desnudo precisamente porque sus historia sexual está jalonada de experiencias gratas en donde el placer estaba invitado repetidamente. Una historia que comenzó muy tempranamente, cuando sus padres fomentaron la estima por sus cuerpos y por la sexualidad, propició el conocimiento de sus sensaciones placenteras, la alegría por el cuerpo que les ha correspondido, la idea de que el cuerpo es para verlo y para que sea visto, pero sobre todo para vivirlo y para sentirlo.

Una historia abierta

Conviene señalar que la *biografía es historia vivida*, pero, además, es una *historia inacabada* en la que el deseo continuará configurándose dependiendo de cómo transcurran las sucesivas experiencias sexuales. De esta manera, podemos hacer renacer el deseo allí donde se apagó y podemos desarrollar la confianza ante situaciones en donde sólo había temor y ansiedad, de manera que el sexo resulte más interesante y excitante.

Las fluctuaciones del deseo

El cuerpo condiciona la viveza e intensidad del deseo en el curso de la historia biográfica. El impulso sexual no es igual si se tienen 18 años que si se tienen 50, si se es hombre o mujer o si se está enfermo o se tiene buena salud. En diferentes estudios se concluye que el interés y la frecuencia de las relaciones sexuales declinan considerablemente con la edad y que los hombres parecen referir tener más interés sexual que las mujeres. No obstante, el deseo de la mujer puede ser tan fuerte como el de los hombres cuando ellas son adecuadamente estimuladas, aunque es más inestable

por factores tales como cambios hormonales o dificultades con la relación interpersonal. En el grupo de mayores de más de 50-60 años influyen otros factores, tales como enfermedades y ausencia de la pareja habitual.

Hasta cuándo dura el deseo

Los cambios fisiológicos propios del envejecimiento van configurando la historia, pero no para hacerla ni mejor ni peor, sino sencillamente diferente. Un estimado amigo, Félix López, catedrático de la Universidad de Salamanca y experto en sexualidad, comenta en su libro *Sexualidad en la vejez* que tener una edad avanzada plantea «nuevas condiciones en las cuales puede vivirse la sexualidad».

En la vejez, la expresión sexual no es tan rápida y tan ardiente, pero «la mayor lentitud de todos los procesos (...) hace también posible que (...) disfruten con tranquilidad de la sexualidad». A estas edades tampoco se podrán correr los 100 metros lisos con la esperanza de alcanzar un récord, pero se podrá pasear por los senderos del bosque recreándose en los pájaros, animales y tanta variedad de seres que la naturaleza ofrece exultante. El sexo no será tan fugaz y el período refractario tan inmediato, y habrá quizás «mayor interés por el contacto corporal, los afectos y la comunicación lo cual favorece que focalicen menos sus deseos y actividades en el coito» y puede que facilite la satisfacción en las relaciones interpersonales y permita, a su vez, una mejor calidad de vida.

El deseo en la menopausia

En la mujer, alrededor de los 50 años acontece la *menopausia*, que se caracteriza por una disminución de las hormonas femeninas y por la aparición de cambios físicos, psicológicos y fisiológicos que pueden, a su vez, conllevar cambios en sus experiencias sexuales. La menopausia es también un período acerca del cual se han difundido muchas ideas erróneas. Algunas de éstas, tales como que la mujer está condenada inevitablemente a «perder el impulso e interés sexual», a «padecer la depresión y la locura» o a «masculinizarse» tienen, no cabe duda, un lamentable impacto en el ajuste emocional y sexual de muchas mujeres. Por esta razón, y no sólo por los cambios físicos que acontecen, la menopausia es una transición psicológica que puede resultar difícil para algunas mujeres y por la que pueden necesitar apoyo. No obstante, el mejor apoyo que puede recibir es el de disponer de una información correcta acerca de estos cambios y desmentir con claridad las ideas erróneas que existen en torno a este período.

Así pues, hemos de decir que, si bien existe evidencia contradictoria respecto a los efectos de este período en la sexualidad, la menopausia no produce inevitablemente una pérdida del impulso e interés sexual ni produce, en sí misma, depresión u otro trastorno psicológico de importancia. Antes al contrario, algunas mujeres pueden entregarse mejor a disfrutar de las relaciones sexuales, ya que se ven libres de un temor que podía atenazar e inhibir el contacto sexual: el temor a quedar embarazada.

En algunos estudios, al 18 % de las mujeres le hubiera gustado tener sexo más a menudo, y entre un 5 % y un 15 % ha visto mejorar su actividad sexual con el paso de los años. Algunos de los inconvenientes que pueden causar ciertos cambios fisiológicos en las relaciones sexuales, tales como el coito doloroso como consecuencia de la sequedad vaginal, pueden subsanarse con consejos médicos y psicológicos adecuados.

2. SACIAR LA SED DE CARNE Y VIDA

*Si no existieran ellos, ellos, ellos
los labios y los ojos y la sangre
felicidad, desgracia no tendrían
donde saciar la sed de carne y vida*
(Pedro Salinas, *Razón de amor*)

EL DESEO HECHO CARNE

Para los encuentros que definen la experiencia biográfica de nuestro deseo y de nuestro comportamiento sexual, para la comunicación interpersonal en la aventura de revivir y fortalecer el deseo y para la más íntima y secreta comunicación con nosotros mismos, contamos siempre con la inseparable compañía de nuestro cuerpo, con los maravillosos acontecimientos fisiológicos que suceden en él. Él es en donde se encarnan el deseo y el erotismo, donde brotan y se sacian los goces del sexo.

Un compañero más elocuente que las palabras

Él, el cuerpo, es la carne trémula de la comunicación con nuestros/as compañeros/as sexuales, el compañero, a veces cálido y húmedo, a veces frío y seco, a veces volíptuoso y ardiente, a veces sosegado y tierno, que participa irremisiblemente en todos nuestros pensamientos, fantasías, emociones y acciones sexuales, incluso en los más secretos.

Él es la razón de por qué en la comunicación erótica íntima son tan frecuentemente más elocuentes, para decir la verdad del deseo, los gestos, las posturas, las miradas o las caricias, que las palabras.

La huella de los deleites vividos y por vivir

Él es también, porque tiene historia, el lugar donde se inscribe la huella y la historia de los deleites vividos, la memoria de las caricias y pellizcos de otros cuerpos, la huella borrosa del deseo que ahora ya no está y el territorio abierto donde podremos dibujar de nuevo las rutas del deseo recobrado y de la autoestima revivida. También en él nace una de las fuentes de nuestra autoimagen y de nuestra autoestima, de nuestra identidad personal.

Él, además, no es una esfinge, es un organismo vivo y sensible, con todas las potencialidades y flaquezas de un organismo vivo a lo largo de los años, capaz de gozar de los placeres de la carne y de los sentidos durante toda la vida, pero expuesto a las enfermedades, a la fatiga, al declive progresivo de todos los sistemas fisiológicos, también de aquellos que están más asociados a las experiencias sexuales.

Adán nacido de Eva: la embriología del andrógino

Él es también el lugar donde la embriología humana nos muestra un Adán formado de Eva y nos desvela los lazos biológicos comunes que unen a las mujeres y a los hombres y que hacen que, desde un punto de vista embriológico, el pene, a lo largo de la diferenciación de la vida fetal, derive del clítoris, y se comporte como el clítoris en cuanto a la fisiología y al placer.

En el origen biológico de nuestra historia personal sexual en el útero materno todos los embriones, durante las primeras semanas de vida intrauterina, son morfológicamente femeninos. A partir de esa morfología originariamente femenina se formará el feto del cuerpo masculino:

- ⇒ Si el *sexo genético del embrión es masculino*, es decir, si la primera célula tiene un cromosoma X y otro cromosoma Y, será a partir de la séptima semana de vida intrauterina cuando ocurrirán los fenómenos de transformación biológica que conducirán al desarrollo masculino de las estructuras genitales hasta entonces femeninas, gracias a la activa participación de una sustancia inductora de los andrógenos fetales. En torno a la duodécima semana, si todo ocurre normalmente, se habrán diferenciado el pene, los testículos y el escroto. Si por alguna alteración del desarrollo fetal se impidiera la acción de la sustancia inductora, los órganos genitales externos acabarían siendo femeninos.
- ⇒ Si el *sexo genético es femenino*, es decir, si la primera célula tiene dos cromosomas X, el embrión continuaría desarrollando sencillamente la morfología femenina que ya tenía desde el comienzo. La pauta de su organización morfológica femenina le está dada ya desde el principio.

El pene y el bulbo del pene se forman mediante la fusión de los cuerpos cavernosos bilaterales de los bulbos del vestíbulo vaginal y de los labios menores. El escroto derivará de las células primordiales de los labios mayores femeninos y se forma por la fusión de ambos labios. Como nos recuerda Germaine Greer en *El eunuco femenino* citando a un autor del siglo XIX:

He investigado los secretos de las mujeres y les he dado a conocer en qué forma tan curiosa están hechas, y que, aun cuando sean de distinto sexo, en el fondo son iguales que nosotros. Los que han sido investigadores más estrictos encuentran que las mujeres no son sino hombres con lo de fuera dentro y los hombres, con solo echar una mirada, pueden descubrir que son mujeres con lo de dentro fuera.

Otro fenómeno biológico que hace también semejantes nuestros cuerpos es la capacidad que los ovarios femeninos tienen de producir hormonas sexuales masculinas, además de las femeninas, y la capacidad que los testículos masculinos tienen de producir hormonas femeninas, además de las masculinas.

LA COMPLICIDAD CON NUESTROS ÓRGANOS GENITALES

Como hemos de ver, son muchos los parajes eróticos de la ecología de nuestros cuerpos. Pero cómo poder silenciar el lugar preeminente que, en nuestro cuerpo, en nuestra historia sexual y en el juego erótico, tienen los órganos genitales como

receptores y transformadores de la energía de los estímulos sexuales externos o internos y como puntos sensibles de partida de la cadena de sensaciones que conducen al orgasmo. Resulta imposible silenciarlos. Estamos invitados a escuchar su voz, porque ellos hablan y cantan, a dirigir hacia ellos una mirada de complicidad que insinúe el deseo de establecer con ellos una relación amistosa e íntima.

Excitantes a la vista y sabrosos al paladar

Son incontables los comportamientos referidos directamente a ellos, porque a ellos se dirigen tantas fantasías, emociones y palabras, porque pueden ser excitantes a la vista y sabrosos al paladar, porque pueden despertar tanto deseo y tanta ternura, y también tanto desdén y repulsa, tanto miedo y ansiedad.

Sobre ellos se construyeron mitos y falacias y a ellos se dirigieron la veneración y los ultrajes. Ellos son una fuente de la que puede emanar el placer, la desilusión y el dolor. A ellos se asocian la decencia y la grosería, la pureza y la suciedad, la vergüenza y la desvergüenza.

Ellos son capaces de acoger los torrentes de sangre caliente que los humedece y de conmoverse sacudidos enérgicamente por la fuerza muscular. Por eso, su turgencia y su humedad anuncian al advenimiento de las dichas del orgasmo y sus impulsos irrefrenables hacen estallar el placer.

El pene, una maravilla de ingeniería hidráulica

El pene está formado por tres cuerpos cilíndricos. En la parte superior se sitúan, paralelos entre sí, los dos *cuerpos cavernosos*, diminutas cámaras dotadas de vasos sanguíneos y espacios llenos de sangre, una maravilla de ingeniería vascular que pueden poner el pene erecto y duro como una roca en un instante y desinflarlo con igual rapidez. Los cuerpos cavernosos están rodeados por los músculos isquio cavernosos.

El cilindro inferior es el *cuerpo esponjoso* que está rodeado por el músculo bulboesponjoso y que permanece relativamente blando y suave durante la erección. Por su interior discurre la uretra, a través de la que se vierte la orina y el semen, y que se dilata en su extremo anterior para formar el *glande* o cabeza del pene, y en su base para formar el bulbo del pene.

A la erección del pene ayuda también el ligamento suspensorio, la delgada cinta de tejido fibroso que une el pene a la cubierta fibrosa de los músculos abdominales.

La erección del pene puede constituir el indicador fisiológico inicial de la excitación y del deseo del hombre, en paralelismo con la lubricación vaginal en la mujer. Cuando el pene responde a la estimulación sexual con la erección, este hecho y las sensaciones internas que le acompañan aumentan en el hombre la conciencia de la excitación sexual y dirigen el foco sensual hacia el mismo pene.

¿Cuánto de largo?

Desde tiempos remotos se ha asociado un pene grande con la fuerza, potencia sexual y el poder masculino. Por otra parte, muchos hombres suelen suponer erróneamente que las mujeres dan mucha importancia al tamaño del pene, que el pene grande es importante para la satisfacción de la mujer y que prefieren a los amantes que, al menos, no van a defraudar en esta condición. Algunas personas creen también que el hombre de pene grande o la mujer de pechos grandes son sexualmente más potentes que el hombre de pene más pequeño o que la mujer de pechos pequeños.

Esta creencia ha dado lugar, aún en nuestros días, a preocupaciones excesivas en algunos varones por su ejecución sexual, y como resultado el desarrollo de problemas sexuales. Algunos hombres acceden a las relaciones sexuales angustiados y con temor de no tener un pene como «debieran» y de ser juzgados o rechazados por la mujer.

En realidad, la longitud del cuerpo del pene es notablemente constante entre los distintos individuos y varía menos que cualquier otra parte del cuerpo en relación con la talla corporal. En cuanto a las diferencias interindividuales del tamaño del pene, cabe decir que si bien pueden existir en estado de flacidez, estas diferencias se reducen considerablemente cuando el pene está en erección. La erección, pues, «los iguala».

El bulbo del pene, sin embargo, sí varía de un hombre a otro en relación con la talla. El tamaño del bulbo dilatado por la sangre desempeña un papel más importante en la intensidad del orgasmo del hombre que el desempeñado por la longitud del pene erecto, del mismo modo que los bulbos vestibulares del clítoris, que veremos después, tendrán más importante papel que el tamaño del cuerpo y glande del clítoris en la intensidad del orgasmo de la mujer.

La vagina es afable y se acomoda al tamaño

Lo cierto es, y hay que decirlo con claridad, que el tamaño del pene no influye ni en la satisfacción sexual de la mujer ni en la potencia sexual del hombre. Del mismo modo, no existe relación alguna entre el tamaño del pene y el tamaño corporal del hombre y entre el tamaño del pene y su adecuación para la relación sexual con la mujer. Como Germaine Greer nos dice en *El Eunuco femenino*:

La vagina es tan elástica (la palabra es afable) que se puede ajustar a cualquier pene, de modo que deje pasar uno muy largo, se acomode con uno muy corto, se ensanche para uno muy grueso, se reduzca para uno pequeño; de ese modo, todo hombre puede unirse a cualquier mujer, y toda mujer a cualquier hombre (pág. 41).

Por otra parte, si la vagina es excepcionalmente pequeña, o si la mujer ha tenido largos períodos de abstinencia sexual, o tiene sequedad vaginal como consecuencia de la menopausia, un pene de tamaño grande puede molestar más que estimular, sobre todo si el coito se intenta antes que la mujer esté adecuadamente estimulada.

Por lo que se refiere al tamaño de los pechos de la mujer, éste no tiene nada que ver ni con la sensibilidad ni con los sentimientos sexuales experimentados.

Coito vaginal, coito anal y otras muchas artes

El pene así conformado no está hecho sólo para la penetración de la vagina durante el coito, con ser esa morada tan deseada y placentera. Está hecho también para participar en los besos y juegos eróticos, para ser acariciado y chupado.

El mismo jugo que brota de los testículos, de la próstata y de las vesículas seminales, que atraviesa su anatomía por la uretra, tampoco está definido sólo por sus virtudes fecundantes. El semen puede ser degustado y tragado, aunque no ha todas las personas les agrade hacerlo, y desde luego a nadie le gusta hacerlo por obligación. Puede ser depositado en el pecho, en el pelo o en cualquier otra parte del cuerpo de la compañera sexual, y hasta puede constituir un suave ungüento con el que darse un masaje erótico.

Puede participar en el coito anal. Cuando un hombre introduce suavemente su pene en el ano de una mujer puede experimentar la íntima, honda y cálida sensación de entrar en el interior de las entrañas de su compañera, y ésta puede experimentar la sensación gozosa de recibir a un compañero a quien se desea y en quien se confía.

El pene, en fin, es un órgano que puede ser suplantado en sus funciones de penetración por la lengua, los dedos, por un vibrador o por otros objetos en el juego erótico de los cuerpos.

El pene puede conducir al supremo goce del orgasmo mediante la autoestimulación o masturbación.

Una ingeniería maravillosa, pero delicada

Cuando en el organismo fisiológico del hombre predomina la acción del sistema nervioso simpático, vinculado a los estados de vigilia y de defensa, las arterias del pene, en lugar de dilatarse, se contraen, y la sangre pasa con dificultad hacia los cuerpos cavernosos y esponjosos. Por eso, cuando el hombre está nervioso, ansioso y fatigado, falto de sueño, los mecanismos nerviosos y sanguíneos responsables de la erección pueden verse afectados y la erección puede ser insuficiente o no producirse.

El hombre no es un autómata, por eso las distracciones, las emociones contrapuestas, la ira, las palabras de reproche de la pareja los cambios de ritmo pueden disminuir, igual que en la mujer, transitoria o definitivamente, la tensión sexual acumulada, o entibiar momentáneamente las sensaciones.

Por lo demás, al llegar a cierta edad, muchos hombres requieren que su pene sea estimulado manualmente o con la boca para que se pueda poner en erección.

La erección por decreto y el miedo al fracaso

Cuando la erección se convierte para el hombre en una exigencia de rendimiento, en un decreto de obligado cumplimiento que obliga a «no fallar», en la evidencia de que es un «experto» que «sabe hacer», y en el único atributo de su virilidad y de su deseo, entonces la falta de erección o las dificultades para alcanzarla pueden acarrear una gran ansiedad e incluso el pánico por no estar a la altura de las exigencias que se le han impuesto. La ansiedad, a su vez, provoca todavía mayores dificultades de

erección, que pueden estar en el origen de la pérdida del deseo sexual y de otros problemas. En esas condiciones, la anticipación del fracaso de la erección puede convertirse en una verdadera obsesión.

Pero cuando el pene no es considerado como el protagonista de una exhibición obligada, sino que el protagonismo del juego erótico lo asume todo el comportamiento del cuerpo y la complicidad de los amantes, con o sin erección, entonces se reduce o se extingue el temor al fracaso.

La vulva, una maravillosa revelación

¡Ah, las rosas del pubis!
(Pablo Neruda, *Veinte poemas de amor*)

En el libro *Vulva, la revelación del sexo invisible* Mithu M. Sanyal nos muestra cómo en muchos mitos precristianos la vulva era revelada en todo su esplendor. Alzar el vestido y mostrar la vulva era un gesto ritual que formaba parte de las celebraciones en honor de la diosa Deméter. Con este gesto también se presentaban las mujeres ante Apis, el toro sagrado egipcio, y con esta revelación del sexo femenino se consolaba Isis, que llevaba luto por la muerte de su esposo Osiris. Las bailarinas de Isis iban arrojando uno a uno sus siete velos hasta quedar completamente desnudas. En un himno de hace más de cuatro mil años, Ishtar, la diosa mesopotámica, «lanzaba gritos de júbilo por su vulva, tan hermosa de contemplar, y se felicitó a sí misma por su belleza».

Es, sin embargo, azarosa la historia cultural del occidente cristiano en relación con los genitales femeninos, con la vulva, entre la revelación y la exhibición y la vergüenza, el ocultamiento y el tabú, entre la exaltación y la adoración como lugar sagrado y curativo y la difamación y el desprecio como puerta del infierno, fuente de todas las discordias, amenaza devoradora del pene y posible ruina de los hombres. En el mismo relato bíblico del Paraíso, Adán y Eva son castigados por haber comido la manzana, cuyo corazón era en otras mitologías símbolo de la vulva, pero que quedará a partir de ahora vinculada al pecado y al mal.

La primacía y la exigencia otorgada al pene, erigido en norma y cetro, ha creado además el imaginario de un sexo femenino definido por la carencia de pene, insuficiente, vacío, castrado, una ausencia de falo, una patológica envidia del pene por parte de la mujer, que proclamara Freud, el fundador del psicoanálisis, en lugar de una maravillosa revelación que es además, como vamos a ver, mucho más que la vagina. Es la vulva fuente y celebración de placeres profundos y de autoestima de las mujeres que son conscientes de su sexo.

El monte de Venus y unos labios turgentes

El *monte de Venus* de las mujeres es una zona sobresaliente, blanda, almohadillada, cubierta de vello, situada sobre el hueso púbico. Contemplar esta zona

desnuda y también velada por la ropa interior puede constituir un delicioso estímulo para la excitación sexual. Esta zona está provista de muchas terminaciones nerviosas, por eso tocarla y presionarla provoca excitación sexual.

Durante la excitación sexual, los *labios mayores*, pliegues de piel con terminaciones nerviosas, se llenan de sangre y actúan como depósitos que aportan sangre para la producción de orgasmos múltiples.

Los *labios menores*, como dos pétalos de piel, tan bellamente diversos en forma y tamaño en las diferentes mujeres, configuran el vestíbulo de la vagina y se unen en la parte media por encima del clítoris formando su prepucio o capuchón. Como están repletos de pequeños vasos sanguíneos, son capaces de hincharse de sangre con la excitación sexual, en armonía con la vasocongestión de la red venosa del tercio inferior de la vagina y de los bulbos del clítoris. Como están salpicados de innumerables terminaciones de nervios sensitivos, son extremadamente sensibles.

Para la mayoría de las mujeres, los labios menores constituyen una importante fuente de sensaciones sexuales, contribuyendo a la capacidad erógena del tercio anterior de la vagina y cooperando en la presión estimulante que este tercio de la vagina ejerce sobre el pene durante el acto sexual.

En la cara interna de estos labios menores, muy cerca de la abertura vaginal, desembocan unos pequeños conductos que transportan las gotitas de fluido que fabrican las glándulas de Bartolino cuando la mujer está excitada sexualmente. Estas secreciones humedecen los labios menores convirtiéndolos en un vestíbulo lubricado que guía suavemente al pene hacia la abertura vaginal. Esta secreción contribuye a la lubricación vaginal, aunque ésta depende sobre todo, como después veremos, del edema sanguíneo que trasuda en forma de gotitas a través de las paredes de la vagina.

El *perineo* es la zona de piel desprovista de vello que se extiende desde la parte inferior de los labios de la vulva hasta el ano. Es sensible al tacto y a la presión y constituye, pues, otra fuente más de excitación sexual.

Una morada húmeda y cálida

La *vagina* es un órgano muscular tapizado en su interior con una túnica mucosa semejante a la de la boca en cuyo fondo asoma el cuello del útero. Cumple la doble función de ser una morada de acogida del pene en el acto sexual y un receptáculo para el semen y canal para el parto. Cuando la mujer no se halla excitada sexualmente, sus paredes contactan entre sí.

Los *dos tercios superiores* de la vagina carecen de terminaciones nerviosas sensitivas y no responden a la estimulación sexual con vasocongestión y edema. Parece, pues, que esta parte de la vagina no desempeña papel importante ni en el erotismo ni en la reacción orgásmica. Si, en efecto, esta zona de la vagina es insensible a la estimulación, el hecho de que el pene llegue hasta allí es irrelevante para el placer de la mujer, por lo que, también por esto, la longitud del pene no parece ser un atributo imprescindible en la experiencia erótica.

El *tercio inferior* de la vagina, cercano al vestíbulo, constituye durante el acto

sexual una zona erógena con sensibilidad similar a la de los labios menores, pero sin la aguda y extremada sensibilidad del clítoris. En esta zona se fusionan la red venosa muy tupida que la rodea con la red venosa de los bulbos del clítoris. Cuando se produce la congestión, esta repleción empuja la vagina y la estrecha apresando el cuerpo del pene. Esta presión sobre el pene contribuye a elevar la tensión sexual. Si bien la longitud del pene es irrelevante, su diámetro y grosor pueden ser un factor de estimulación en la medida en que comprime mejor el tercio inferior y los bulbos del clítoris, aumentando la tensión sanguínea de la zona.

CUADRO 2.1

A la búsqueda del punto G

Se ha hablado y escrito mucho sobre el punto G, o punto de Gräfenberg, médico alemán que aludió a él en los años cincuenta del pasado siglo. Se trata de una zona situada en la pared anterior de la vagina, enfrente al hueso púbico y cercana a la uretra.

El punto G es del tamaño de una habichuela cuando no está estimulado y su tacto es de consistencia diferente a la del tejido que le rodea. Según las investigaciones llevadas a cabo y el testimonio de varias mujeres, resulta especialmente sensible a la estimulación sexual. Cuando es estimulado, aumenta de tamaño y hace que algunas mujeres experimenten sensaciones placenteras, incluso el orgasmo.

Para estimular el punto G se puede introducir un dedo en el interior de la vagina y presionar en su pared anterior a la altura del hueso del pubis. También se puede presionar profundamente desde el monte de Venus por fuera, exactamente por encima del mismo hueso. El contacto al principio puede ser incómodo y provocar ganas de orinar, pero algunas mujeres comunican que al seguir estimulándolo sienten un gran placer. Se ha podido comprobar además que, al ser estimulado, algunas mujeres segregan un líquido especial que se puede verter por la vagina o por la uretra.

Las investigaciones llevadas a cabo en el Instituto Masters y Johnson no aportan demostración concluyente de la existencia del punto G en todas las mujeres. Parece recomendable seguir investigando para aclarar si el punto G es una zona anatómica diferenciada en la vagina de todas las mujeres, si es la concreción de la indiscutible sensibilidad del tercio inferior de la vagina o si es un tejido especializado y sensible que sólo algunas mujeres tienen.

En cualquier caso, cada mujer puede aventurarse a investigar libremente en sus órganos genitales y obtener sus propias conclusiones sin esperar a los dictámenes de los expertos.

También podrá investigar, jugar y gozar, si no lo ha hecho con anterioridad, con un órgano sexual, ese sí, patrimonio de todas las mujeres, el clítoris, cuya exquisita sensibilidad para el placer no está sometida a controversia.

El clítoris, tan bello, hecho con tanto arte y tan buen fin

Mateo Realdo Colombo era un profesor de anatomía de la Universidad de Padua, en pleno siglo XVI, que se preciaba de haber sido el primero en descubrir y nombrar el clítoris en la anatomía femenina, en concreto en la de su mecenas, doña Inés de Torremolinos. Sea lo que sea del descubrimiento anatómico, definió el clítoris como el *amor o dulzura de Venus y algo tan bello, hecho con tanto arte y tan buen fin*. El clítoris es un órgano singular en el cuerpo de las mujeres dotado de una exquisita sensibilidad cuya función y fin central es el placer, iniciando y elevando los niveles de tensión sexual. El clítoris pone de manifiesto la capacidad erótica activa de las mujeres, al margen del carácter más receptivo de la vagina.

Dispone de dos cuerpos cavernosos que funcionan como los del pene. La parte

homóloga del bulbo esponjoso del pene son los bulbos vestibulares que se sitúan a ambos lados del vestíbulo vaginal. Estas estructuras profundas del clítoris constituyen un denso plexo venoso que se fusiona con el plexo venoso del tercio inferior de la vagina, permitiendo una participación armónica de ambos órganos en la experiencia del orgasmo.

El diminuto glande del clítoris es su zona más sensible, en la que termina una tupida red de finísimas fibras nerviosas y en la que se distribuyen numerosos receptores de gran sensibilidad que ponen en marcha el ciclo sexual hasta el orgasmo.

Una fuente de placer en el corazón de la vulva

El potencial erótico y placentero que puede emanar del clítoris fue puesto de manifiesto en numerosos estudios. En España, desde la década de los años treinta hasta los años cincuenta del siglo pasado, el médico Ramón Serrano Vicens llevó a cabo un trabajo de investigación lento, minucioso y pionero en Europa sobre el erotismo femenino, con el propósito, decía él, de «conocer a nuestra compañera de una forma más justa y más real». Este estudio confirmaba y ampliaba los hallazgos hechos por otros investigadores y fue publicado en el libro titulado *La sexualidad femenina*.

Constata Serrano Vicens que «el comportamiento sexual de la mujer no corresponde a la idea común que se tiene de ella. Por ejemplo, contra lo que se suele creer, la capacidad orgiástica de la mujer, en conjunto, es superior a la del hombre», tanto en capacidad de repetir la experiencia sexual como en la posibilidad de orgasmos múltiples consecutivos, sobre todo cuando estos se inducen por estimulación del clítoris.

Este potencial erótico está netamente diferenciado de la función reproductora, ya que aparece antes de la pubertad, subsiste después de la fecundación y durante el embarazo y continúa después de la menopausia, momentos todos ellos en los cuales obviamente no es posible la reproducción.

De las investigaciones de Serrano Vicens, y también de Masters y Johnson, se extraen conclusiones que pueden ser útiles para muchas mujeres y para muchos hombres en sus planes de desarrollo y potenciación del deseo sexual:

- a) El clítoris está destinado exclusivamente al placer sexual. Es en el clítoris donde reside la primacía de la sensibilidad erótica. En el orgasmo completo y satisfactorio durante el coito, la penetración del pene añade para muchas mujeres un fuerte componente emocional, pero la directriz parte de la estimulación del clítoris. «No he hallado jamás en mujer alguna que existiera un exclusivo orgasmo vaginal», escribe Serrano Vicens. Las mujeres que para la masturbación solitaria utilizan un pene artificial lo manejan de tal modo, que su ángulo de penetración estimula al mismo tiempo al clítoris.
- b) Si hay mujeres que obtienen orgasmos durante el coito es porque indirectamente se está estimulando el clítoris. Ninguna mujer se masturba exclusivamente con la

introducción de los dedos u otros objetos en la vagina, sino que estimula simultáneamente el clítoris.

- c) A menudo se sigue considerando que solamente el coito es el acto sexual normal, natural, obligado y fisiológico. En consecuencia, mucha gente y muchas mujeres siguen creyendo que si no se obtiene orgasmo en ese acto, es que son fríidas o «anorgásmicas». Muchas mujeres siguen considerándose así, viendo afectada su autoestima y pensando que son anormales.
- d) Pero, decididamente, la falta de orgasmo durante el coito no nos autoriza a considerar a una mujer como fríida o anorgásmica si es capaz de alcanzar el orgasmo mediante la estimulación directa del prepucio del clítoris. Es más, lo «normal», al menos por su frecuencia, parece ser el orgasmo que se obtiene por la estimulación directa del clítoris. Sólo algunas mujeres refieren experimentar orgasmos durante el coito.
- e) Al saber esto, muchas mujeres se han sentido aliviadas, pues creían tener una «disfunción sexual» y se sentían «bichos raros» por no tener orgasmos durante el coito.

El vaivén del coito y la excitación del clítoris

La erección del clítoris, producida por el llenado de sangre de sus cuerpos cavernosos, hace que el cuerpo del clítoris se retraiga y se esconda bajo el prepucio. Esta retracción aleja al clítoris del orificio vaginal y es entonces muy improbable que el pene le toque directamente durante el coito.

Pero cuando el pene entra y empuja en la vagina, la distiende. Después, con la vagina así distendida, las entradas y salidas del pene ejercen una tracción, a través de los labios menores, a ambos lados del prepucio del clítoris. Éste, así movido, fricciona y estimula con ese vaivén el cuerpo y el glande del clítoris.

Cuanto mayor sea la congestión sanguínea de los labios menores y de los bulbos, tanto más ajustado entrará el pene, tanto más tirante quedará el prepucio sobre el glande del clítoris y tanto más eficaz será la estimulación. Los movimientos de empuje del pene también estimulan el tercio inferior de la vagina, si bien esta estimulación por sí sola no conduciría al orgasmo si a la vez no se produjera la estimulación del glande del clítoris.

Ésta es la manera más apropiada de que el pene estimule el clítoris durante el coito, si bien se trata entonces de una estimulación indirecta. No es preciso, pues, ni muy posible, que durante el coito el pene mantenga contacto directo con el clítoris, a menos que el hombre fuerce y doble su pene, causando incluso molestias con su punta en la vagina y en el recto de la mujer.

Hay parejas que para el acto sexual prefieren la postura en la que la mujer se dobla hacia adelante de modo que el pene del varón penetra en la vagina desde atrás, debido a que en esta posición funciona con más eficacia el mecanismo de la estimulación del glande del clítoris por el prepucio.

Para que la mujer obtenga el orgasmo por medio del coito es preciso, pues, que el

hombre mantenga su erección dentro de la vagina y su vaivén el tiempo suficiente hasta que tenga lugar la estimulación del prepucio del clítoris sobre el cuerpo y el glande del mismo. Pero muchos hombres saben que ese objetivo no es a menudo fácil de alcanzar. La mayoría de los hombres, a menos que estén muy entrenados, eyaculan aproximadamente en los dos primeros minutos después de la introducción del pene en la vagina.

Un solo y armónico orgasmo, no dos orgasmos

Tercio inferior de la vagina, labios menores, bulbos vestibulares y cuerpo y glande del clítoris se comportan como una unidad que funciona armónicamente en la estimulación y respuesta erótica, siendo el glande del clítoris el iniciador de toda la secuencia. Existe un acompañamiento entre el estímulo erógeno que procede de la exquisita sensibilidad del clítoris con la respuesta de los músculos y vasos sanguíneos que rodean el tercio inferior de la vagina.

Si se tiene en cuenta esta unidad, resulta inapropiado y artificial separar un orgasmo clitoral y un orgasmo vaginal. Desde un punto de vista fisiológico y anatómico, todos los orgasmos son idénticos y se desencadenan en esa plataforma unitaria y armónica. Es en ella en donde han de ser buscados y desencadenados. Fue Freud, sin embargo, quien postuló que había dos clases de orgasmos. Uno, el obtenido por estimulación directa del clítoris, evidenciaba la inmadurez psicológica de la mujer. El otro, el obtenido durante el coito, llamado orgasmo vaginal, era propio de mujeres que habían alcanzado su madurez psicosexual. Freud llegó a sostener que era necesario suprimir la sexualidad centrada en el clítoris para el desarrollo de la feminidad.

Estas ideas del psicoanálisis sobre el clítoris y el orgasmo se difundieron ampliamente. Por esta razón, muchas mujeres han sido tachadas de neuróticas, cuando no sometidas a tratamientos por el simple hecho de experimentar placer con la estimulación del clítoris y preferir este tipo de estimulación a cualquier otro. Con razón Germain Greer, en *El eunuco femenino*, llegó a escribir que «Freud es el padre del psicoanálisis, el cual —el psicoanálisis— carece de madre».

Posteriormente, como hemos visto, las investigaciones de Masters y Johnson y Serrano Vicens vinieron a desmentir estas ideas y a confirmar que no existen orgasmos de primera o de segunda clase, orgasmos propio de personas inmaduras o maduras, ni unos peores que otros.

LA SANGRE NOS PONE CALIENTES

La sangre tiene el encargo de llevar a todos los rincones de nuestro organismo los nutrientes que nos dan la vida. La sangre es también el fluido cálido que, bombeado por un corazón acelerado, afluye a la superficie de la piel y a las zonas genitales donde se van a producir los movimientos musculares e hidráulicos responsables de la

excitación y del orgasmo.

Hasta allí transporta ese calor húmedo que nos hace decir que estamos «calientes» cuando estamos excitados sexualmente. La *dilatación superficial y profunda de los vasos sanguíneos* es la reacción fisiológica primaria a la excitación sexual. Esa vasodilatación es el efecto principal de fármacos como el *viagra*, prescritos para determinadas dificultades sexuales.

Una pelvis congestionada y excitada

Si en el encuentro erótico, o en la masturbación o autoestimulación, logramos una estimulación sexual efectiva y adecuada y un escenario apropiado, la sangre, empujada y dirigida por impulsos nerviosos del sistema nervioso parasimpático y por mensajes hormonales, afluye inmediatamente como un torrente y se acumula en los vasos sanguíneos de la pelvis. Las arterias que riegan ese territorio se dilatan y permiten el paso de la sangre hacia los plexos venosos, que se inundan, y en los cuales la sangre queda atrapada.

En la mujer, las zonas que se ven más inundadas por este torrente son la gran red sanguínea del tercio inferior de la vagina, los bulbos del vestíbulo vaginal, los labios menores y los labios mayores, así como los cuerpos cavernosos del clítoris y sus raíces.

En el hombre, la erección del pene se realiza precisamente mediante el llenado de sangre de los cuerpos cavernosos, de las cavidades del bulbo del pene, del cuerpo esponjoso y del glande.

Los homosexuales masculinos o las mujeres que practican el coito anal desarrollan un crecimiento mayor de los plexos venosos hemorroidales del ano, los cuales se dilatan con la excitación sexual e incluso producen un trasudado que fluye hacia el recto.

Los plexos venosos de la pelvis se hinchan, se dilatan, se congestionan con esta afluencia. Pequeñas cantidades de plasma se escapan de las venas congestionadas y salen hacia los tejidos adyacentes formando edema. Esto hace que en la mujer trasuden gotitas de líquido transparente a través de la pared de la vagina que pasan a la cavidad de ésta lubricándola y resbalando incluso hacia el vestíbulo vaginal, mezclándose con los flujos segregados por las glándulas situadas a ese nivel.

En la zona pelviana de la mujer se producen una vasocongestión y edema generalizados mucho mayores en comparación con la vasocongestión más localizada del varón. Quizá por ello, la fase de excitación, en la que se van anegando esas zonas de sangre, suele durar, en general, algo más en la mujer que en el hombre.

El estallido del orgasmo

Cuando esta vasocongestión llega a un cierto punto, se acciona el mecanismo de contracción vigorosa de varios músculos —a los que enseguida nos referiremos—, la cual expulsa esa sangre estancada a presión en los tejidos y en los plexos venosos

dando lugar a las sensaciones orgásmicas.

Como el volumen de sangre que han de vaciar las contracciones musculares es mayor en la mujer que en el hombre, como acabamos de ver, su orgasmo puede ser más prolongado e intenso.

Otro más y otro más: orgasmos múltiples

Además, si la mujer sigue siendo estimulada adecuadamente poco después de su primer orgasmo, los plexos vaginales y las cavidades de los bulbos se llenan de nuevo y pueden volverse a producir hasta cinco o seis orgasmos en pocos minutos antes de que la mujer quede satisfecha.

Muchos hombres jóvenes también son capaces de eyaculaciones repetidas con orgasmos, llenándose de nuevo las cavidades del bulbo del pene, si bien con intervalos de tiempo mayores que en la mujer, y en menor número.

Cuando la tensión no estalla y se detiene la marcha

Si la mujer alcanza un nivel adecuado de vasocongestión, propio de la fase de meseta del ciclo sexual, y cesa de pronto la estimulación del clítoris debido a que el hombre ya ha eyaculado y pierde su erección, cesa entonces la excitación sexual de la mujer y se interrumpe su marcha hacia el orgasmo. Esta interrupción deja a la mujer con la insatisfacción e incomodidad de una tensión y congestión no liberada con la descarga orgásmica, sobre todo si la falta de descarga orgásmica es crónica. Esta situación puede explicar muchos casos de frigidez o anorgasmia y de pérdida de interés sexual, sobre todo cuando el orgasmo se desea obtener exclusivamente mediante el coito.

Muchas mujeres piensan entonces que son inadecuadas para alcanzar el orgasmo, cuando lo que en realidad ocurre es una estimulación inadecuada e insuficiente.

Si el hombre, o la misma mujer, recurren a la estimulación manual del clítoris, bien durante el coito, bien después de que el hombre ha eyaculado, podemos evitar este inconveniente. Esta estimulación directa del prepucio del clítoris o del monte de Venus que puede hacerse con la mano, con la boca o con la lengua, hace, como ya hemos comentado, que su respuesta sea más rápida que cuando la estimulación se produce de modo indirecto durante el coito.

Tensión premenstrual y excitación

Durante la segunda fase del ciclo menstrual, es decir, durante los catorce días anteriores a la menstruación, las hormonas femeninas contribuyen a aumentar el grado de vasocongestión y edema de la pelvis. Esta mayor congestión, que puede ocasionar incluso cierta tensión incómoda en esa zona, tensión premenstrual, hace que algunas mujeres estén también en un leve estado de excitación durante esos días.

Quizá por esto la excitación sexual de la mujer tiende a ocurrir más fácilmente

durante la fase premenstrual, por lo que muchas mujeres muestran espontáneamente mayor deseo sexual, alcanzan más fácilmente la segunda fase del ciclo de la respuesta sexual, fase sostenida o de meseta, y logran orgasmos múltiples con mayor facilidad. Por esta razón, las prácticas eróticas que los amantes deciden realizar para revivir el deseo sexual, y para las mujeres que además tienen dificultad para excitarse y llegar al orgasmo, pueden ser más efectivas cuando se llevan a cabo durante esos días previos a la menstruación.

En todo caso, la congestión premenstrual se alivia cuando comienza a fluir la sangre de la menstruación. Asimismo, los coitos frecuentes y satisfactorios, así como la masturbación, pueden contribuir a aliviar las molestias de esta tensión premenstrual.

Maternidad y orgasmo

Los embarazos aumentan la capacidad de volumen de la red venosa de la pelvis. Por eso, las mujeres que han dado a luz ven facilitada, en principio, su capacidad para producir la congestión que acompaña a la excitación sexual y, en consecuencia, la intensidad del placer del orgasmo.

Los labios mayores de la vulva femenina, que se agrandan notablemente en las mujeres que han parido, también se congestionan con la excitación sexual. Estos labios mayores no intervienen en los fenómenos de expulsión de sangre propios del orgasmo, pero la sangre en ellos almacenada es como un depósito de reserva que se puede transvasar a los plexos venosos adyacentes, garantizando así un abastecimiento continuo de sangre que posibilita los orgasmos múltiples.

LOS MÚSCULOS, UNA FUENTE DE ENERGÍA ERÓTICA

Los músculos de nuestro cuerpo encierran una fuente de energía que nos permite el movimiento que define la vida. Son una fuente de energía que alimenta los más mínimos movimientos de una caricia, de una mirada, de un beso, y los movimientos más ampulosos de un abrazo o de un acto sexual. Los músculos son elásticos y pueden, por eso, contraerse y apretar, y relajarse.

¡Átame!

Los movimientos y contracciones de todos los músculos de nuestro cuerpo intervienen en la excitación sexual, en el acto sexual y en el orgasmo. La *creciente contracción muscular* voluntaria e involuntaria, generalizada y localizada, es la reacción fisiológica a la excitación sexual que tiene lugar después de la vasodilatación. La intensidad del orgasmo depende en buena medida de la fuerza de esa contracción muscular.

En sus juegos sexuales preliminares, algunas parejas se atan o sujetan de tal modo

que no pueden soltarse, logrando aumentar la tensión muscular hasta conseguir un orgasmo con la participación de la mayoría de los músculos del cuerpo.

Los espasmos involuntarios de los músculos de las manos y de los pies se presentan a menudo inmediatamente antes o durante el orgasmo de las mujeres y de los hombres que están en posición supina durante el acto sexual. Estos espasmos son más frecuentes durante la masturbación, y son un indicio de altos niveles de tensión sexual.

Como cabe suponer, la fuerza de la contracción muscular dependerá del tono y del *estado de forma* en que tengamos nuestros músculos gracias al ejercicio físico. Podemos, pues, aprender a controlarlos, a entrenarlos, a excitarnos con sus contracciones, y a obtener así un mayor placer erótico.

Contracciones vigorosas

Existen unos músculos muy comunicados entre sí que participan más directamente y de modo conjunto en la erección del pene y del clítoris y que, por mecanismos reflejos, se contraen vigorosamente *exprimiendo y liberando la congestión de sangre* y dando lugar al estallido del orgasmo. La intensidad del orgasmo depende en gran medida de la fuerza de esa contracción muscular:

- ⇒ Los músculos *bulbocavernosos* abrazan el bulbo y los cuerpos cavernosos del pene y así pueden exprimir y liberar la sangre que se había acumulado en esas cavidades durante la excitación sexual. Contribuyen también a la erección del pene. En la mujer, rodean el orificio vaginal y recubren los bulbos del vestíbulo vaginal. Por delante se van a fijar en los cuerpos cavernosos del clítoris.
- ⇒ Los músculos *isquiocavernosos* contribuyen también a la erección del pene y a la liberación de sangre desde sus cavidades. En la mujer, se fijan en la extremidad posterior del clítoris y contribuyen, pues, a estimularlo cuando se contraen.
- ⇒ Los músculos *perineales transversos* se unen al esfínter externo del ano incorporándolo también a las contracciones que determinan el orgasmo. La contracción voluntaria del esfínter anal externo se hace junto con la de los músculos de las nalgas. Muchos hombres y mujeres ejecutan estas contracciones para aumentar el grado de tensión sexual anterior al orgasmo. La contracción involuntaria de este músculo se produce sólo durante el orgasmo, aunque no ocurre siempre. Cuando ocurre, es una señal significativa de la intensidad del orgasmo, y sucede más a menudo cuando el orgasmo se alcanza por masturbación.
- ⇒ El músculo *recto anterior del abdomen* se extiende a lo largo de toda la cara anterior del abdomen. Interviene en las acciones de la respuesta sexual a través del ligamento suspensorio del pene y el correspondiente del clítoris.
- ⇒ El músculo *elevador del ano* es un músculo delgado y ancho que contribuye a formar el suelo de la pelvis. Por la parte de atrás, sus fibras se unen a las del músculo esfínter anal externo. La parte mayor de este músculo recibe el nombre de músculo pubocoxígeo (véase cuadro 2.2).

- ⇒ Las contracciones voluntarias o involuntarias de los músculos *aproximadores de los muslos* pueden, asimismo, producir excitación sexual del clítoris, ya que los tendones de esos músculos comprimen los labios mayores de la vulva femenina contra el cuerpo del clítoris.

CUADRO 2.2

La potencia del músculo pubocoxígeo y el placer del orgasmo

Como parte del músculo elevador del ano, sus haces anteriores se disponen en el hombre en íntima relación con la próstata, y en la mujer rodean estrechamente la vagina, haciendo, cuando se contrae, que sus paredes se aprieten. Contribuye, de este modo, en el momento del orgasmo, a la liberación de sangre desde los plexos venosos del tercio inferior de la vagina. En su contracción también lleva el ano hacia el pubis.

El ginecólogo Arnold Kegel, al comienzo de los años cincuenta del siglo pasado puso de manifiesto la importancia del músculo pubocoxígeo en la recuperación de mujeres que sufrían incontinencia urinaria después del parto o después de alguna intervención quirúrgica.

Kegel diseñó unos ejercicios para hacer a este músculo más competente y vigoroso, y controlar así esa incontinencia urinaria. Pero, también lo son para hacer más vigorosas las contracciones musculares que determinan el orgasmo. Kegel descubrió que estos ejercicios facilitaban la obtención del orgasmo en mujeres que nunca lo habían experimentado e incrementaban el goce sexual.

Vaya al cuarto de baño, deje salir un poco de orina y corte el chorro, deje que salga otro poco de nuevo y vuelva a retener. Continúe así hasta que haya vaciado la vejiga. Cuando se retiene la orina, se está contrayendo el músculo pubocoxígeo.

Vuelva a hacer muchas veces esta experiencia y compruebe sosegadamente cómo se contrae. Notará una contracción en el interior de la vagina o detrás de los testículos. La contracción de la vagina la podrá notar más directamente si introduce en ella un dedo y en ese momento trata de cerrar la abertura vaginal.

Haga este ejercicio cuantas veces quiera, incluso sin que coincida con el acto de orinar. Lo puede hacer mientras va en coche, en el trabajo y en cualquier situación. Pondrá en forma a estos músculos y le será más fácil después controlarlos durante las relaciones sexuales.

Fantasee alguna actividad sexual que le resulte agradable mientras realiza el ejercicio. El objetivo es aprender a asociar las contracciones y las sensaciones resultantes con la excitación sexual de la fantasía.

Realice estos ejercicios con frecuencia y asócielos con actividades que lleve a cabo varias veces al día, como hablar por teléfono, conducir, leer, pararse en un semáforo, esperar el autobús, esperar en una cola del mercado, ver un anuncio o escena románticos en la televisión, cuando se cruza con un hombre o una mujer atractivos por la calle, o cuando esté hablando con él, de manera que estas actividades le sirvan de señal para hacer los ejercicios.

Las sensaciones placenteras del orgasmo

En los músculos isquiocavernosos y bulboesponjosos hay conectados nervios sensitivos con receptores que se activan con el estiramiento. Cuando los cuerpos cavernosos y el cuerpo esponjoso se han llenado de sangre y se distienden, esos músculos se estiran, y los nervios envían señales a la médula espinal y al cerebro, de manera muy especial, al hipotálamo y al sistema límbico, tan importantes en las sensaciones placenteras y en las emociones que las acompañan.

Desde allí se envían las señales que desencadenan las contracciones de los músculos que exprimen los cilindros repletos de sangre, dando lugar a las sensaciones placenteras del orgasmo.

Al mismo tiempo, en el hombre se comprime la uretra y se empuja el semen que previamente fue propulsado desde los conductos deferentes, dando lugar a la

eyaculación. Las tres o cuatro contracciones iniciales de la eyaculación son las más poderosas y placenteras. Una vez iniciada la eyaculación del semen a través de la uretra, las contracciones continúan ya involuntariamente sin que nada se pueda hacer para detenerlas, persista o no la estimulación sexual. Son el bulbo del pene, su tamaño variable y sus contracciones los que desempeñan el papel más importante en la eyaculación y en la intensidad del orgasmo.

En la mujer, las contracciones orgásmicas se detienen y la tensión sexual decae si se interrumpe la estimulación antes de que alcance el orgasmo. Las mujeres necesitan ser estimuladas continuamente, sobre todo en las fases de meseta y orgásmica.

LA PIEL, EL ÓRGANO ERÓTICO MÁS LARGO Y ANCHO

El deseo se hace carne también en la piel, no sólo en los órganos sexuales que acabamos de ver. La totalidad de nuestro cuerpo está revestida por la piel, un órgano complejo y sensible que responde al tacto, a la presión, al dolor, a la temperatura y, claro está, a los besos y caricias eróticas. La piel, junto con las sensaciones de todos los demás sentidos, puede ser en la comunicación erótica y en la experiencia sexual un territorio permeable y sensible donde, a través de los contactos, besos, caricias y masajes, dados y recibidos sin apremios y bajo la guía mutua de los amantes, se puede empezar a revivir el deseo que estaba anestesiado.

Zonas erógenas muy sensibles

El contacto físico y las caricias son muy a menudo el desencadenante de la excitación y el deseo erótico, sobre todo cuando los contactos se producen sobre determinadas *zonas de la piel más sensibles*, más erógenas: la boca, la lengua, los órganos genitales, las orejas, la cara interna de los muslos, los pechos, los dedos de los pies y la piel que se extiende por el periné, es decir, desde los órganos genitales hasta el ano.

Cada uno de nosotros tenemos una *historia personal de la piel* en la que se ha ido decantando la importancia que otorgamos a las caricias, a los besos y al contacto físico en la comunicación erótica y en la experiencia sexual personal.

Así, por ejemplo, para algunas personas, el contacto físico de la piel puede ser indiferente, mientras que para otras es una necesidad y un deseo intenso. Algunas manifiestan fuertes anhelos de tocar y ser tocadas, y otras, fuertes inhibiciones. Cuando el deseo se ha ido anestesiando, el contacto y las caricias pueden ser inicialmente aversivos, sobre todo si las demandas de contacto físico no han sido anteriormente satisfechas o incluso han tenido consecuencias dolorosas. Se evitan, pues, los contactos físicos íntimos como una potencial fuente de dolor o como un comportamiento que no se puede controlar. La historia personal y cultural puede hacer que algunas mujeres, más que los hombres, muestren mayor deseo de ser abrazadas que de abrazar y que muchos hombres tengan miedo a reconocer cuánto les

gustaría ser acariciados y mimados por su compañera sexual.

Nervios, sangre y sudor

Cuando en los encuentros sexuales acariciamos y besamos, despertamos los innumerables *receptores sensibles* de los que está tapizada la piel. Ellos recogen todas esas sensaciones y las conducen a gran velocidad, a través de los nervios, hasta las zonas del sistema nervioso, donde son recibidas, moduladas, asociadas con otras, percibidas como placenteras, indiferentes o aversivas, y donde se preparan en consecuencia nuestras respuestas hacia quien nos ha acariciado o besado.

Por otra parte, cuando experimentamos una excitación erótica efectiva, los *capilares sanguíneos* que recorren la piel se dilatan y colorean la piel produciendo el llamado *rubor sexual*, más característico en algunas zonas del cuerpo como el pecho, el cuello y la cara, la parte inferior del abdomen, los brazos y los muslos. Cuando este enrojecimiento sexual aparece, lo cual ocurre más frecuentemente en la mujer que en el hombre, la intensidad del mismo es una señal de niveles intensos de excitación sexual, y tiene su máxima expresión en ambos sexos en los momentos inmediatamente anteriores al orgasmo.

También responden las *glándulas del sudor* especialmente en las zonas en las que ha aparecido el rubor sexual, y después del orgasmo. La piel responde también con la sensación de prurito o picor a la excitación sexual.

UNA MESA DE MARFIL CUAJADA DE ZAFIROS Y UN ÁNFORA EN QUE NO FALTA EL VINO

Muy a menudo, cuando se habla de la sexualidad humana, desde el punto de vista anatómico y fisiológico, la información que se suministra subraya la dimensión reproductiva de la sexualidad subestimando la dimensión erótica y placentera. Y es habitual también que cuando se expone la dimensión erótica, se presenta una anatomía zonificada y fragmentada en la que el primer plano se le concede a los órganos genitales, destacando de ellos el pene masculino y la vagina femenina, en la medida en que ellos son protagonistas del coito. Y quizás porque el referente es el coito, en esas descripciones a menudo ni siquiera se hace mención de un órgano genital tan importante en el erotismo de la mujer como es el clítoris.

Los órganos genitales son, como ya hemos visto, un componente muy importante del erotismo. Pero el erotismo no se circunscribe solamente a ellos. De hecho, cuando una mujer o un hombre están excitados sexualmente, la respuesta de su cuerpo no queda confinada a sus órganos genitales. La tensión sexual se extiende, en mayor o menor grado, por todos los territorios del cuerpo de modo peculiar para cada persona.

Así, por ejemplo, la erección del pezón de los pechos de la mujer puede ser una primera señal evidente de tensión sexual. Esta erección de los pezones tiene lugar también en muchos hombres. Los pechos de la mujer suelen aumentar de volumen

aunque no tanto en las mujeres que han amamantado. Aumenta la frecuencia respiratoria y los latidos del corazón. Aumenta también la presión arterial y la sudoración. Todos estos aumentos son mayores cuanto mayor es la intensidad del orgasmo.

Nuestra capacidad para remover los obstáculos, bloqueos y ansiedades que acompañan a la pérdida del interés sexual dependerá en gran medida de cómo sepamos explorar el potencial sensual y erótico de todo el cuerpo, en el que, según *El Cantar de los Cantares*, los ojos del amado pueden ser «palomas al borde de las aguas», sus labios, «lirios que destilan exquisita mirra», su vientre, «una mesa de marfil, cuajada de zafiros», y en el que el ombligo de la amada puede ser «un ánfora en que no falta el vino», su vientre, «acervo de trigo, rodeado de azucenas», o sus senos, «dos cervatillos mellizos de gacela».

El todo es mucho más que las partes

Y podemos decir que el placer es tanto más intenso y que el orgasmo se convierte tanto más en éxtasis sensual y emocional cuanto más invasivos son, cuantas más longitudes y latitudes recorren de nuestro cuerpo. La atracción sexual, la seducción y la fascinación son también tanto más intensas cuando son el resultado de la presencia densa de todo el cuerpo del otro, más que de una u otra parte del mismo, por muy excitante que ella sea.

El culto al pene en erección o «penemanía», como máximo exponente de la virilidad genitaliza la sexualidad y desexualiza y desensualiza el resto del cuerpo, y hace a menudo incluso que se consideren como poco viriles los deleites sensuales de las caricias y de la ternura, que son tan importantes en la recuperación y fortalecimiento del deseo.

Más allá de la vital importancia del clítoris en la experiencia erótica, la «clitoromanía» puede desensualizar también el cuerpo de la mujer y empobrecer las variantes y matices del juego erótico.

La seducción del movimiento

Cuando nos comportamos sexualmente, cuando experimentamos el placer de la comunicación erótica, todo nuestro cuerpo se alza, pues, como protagonista, todo el cuerpo se hace erótico, siendo en sus movimientos, en sus acciones, más que en sus tamaños o proporciones, donde reside su mayor potencial erótico y su mayor o menor fuerza insinuante y seductora, como ya nos decía el Arcipreste de Hita en el *Libro de Buen Amor*:

*¡Ay, Dios, y cuán hermosa viene doña Endrina por la plaza!
¡Qué talle, qué donaire, qué alto cuello de garza!
¡Qué cabellos, qué boquilla, qué color, qué buenandanza!
Con saetas de amor hiere cuando los sus ojos alza.*

3. UNA FUERZA QUE SE DEBILITA, UNA LUZ QUE SE APAGA

El deseo sexual es una fuerza de la naturaleza, decíamos en el capítulo 1, una fuerza que se hace carne, que decíamos en el capítulo 2. Es también una luz que ilumina la vida y da gozo de vivir. Pero algún día esa fuerza se puede debilitar, anestesiar, y esa luz se puede atenuar o apagar. Muchas personas y muchas parejas lo pueden atestiguar. De ese testimonio trata este capítulo.

NO ME APETECE, NO TENGO GANAS

Nos preocupa la falta de apetito, la falta de ganas de comer, porque pensamos que puede estar denunciando algún problema. El deseo sexual, decíamos en el capítulo 1, es impulso, ansia, apetito y ganas del goce anticipado. Cuando el deseo conduce al placer, cuando el deseo es satisfecho, cuando el manjar es sabroso, el deseo se mantiene, y se mantiene el apetito sexual. Nos preocupa que eso no ocurra, que el impulso se haya detenido, que el interés se haya perdido y que el ansia haya cedido su lugar a la desgana y el fuego a la frialdad, a la frigidez.

Hombres y mujeres pueden llegar a experimentar, a lo largo de sus vidas, diferentes dificultades sexuales relacionadas con uno o varios de los componentes de la experiencia sexual, *deseo, excitación, orgasmo y satisfacción*, pero en la mayor parte de ellos es común, sin duda, la experiencia de *pérdida del deseo*, bien como factor predisponente (falta de deseo espontáneo), o bien como resultado o consecuencia de otros problemas en la actividad sexual (falta de deseo respondiente). La pérdida del deseo se traduce en una falta de interés por implicarse en actividades sexuales, lo que conlleva una baja frecuencia de actividad sexual.

CUADRO 3.1 **Las cifras de la desgana**

En una encuesta internacional entre adultos sexualmente activos de edades comprendidas entre 40 y 80 años, realizada en 29 países en diferentes zonas del mundo, publicada por Laumann y colaboradores en 2005 en la revista *International Journal of Impotence Research*, las dificultades sexuales eran relativamente comunes entre adultos maduros a lo largo y ancho del planeta, y la falta de interés y las dificultades para alcanzar el orgasmo, en el hombre la disfunción eréctil, fueron los problemas más frecuentes. Por lo que se refiere al deseo o interés sexual, se observó una mayor severidad de falta de interés en las mujeres que en los hombres. Por poner un ejemplo, en los países del sur de Europa, que incluye a Francia, Israel, Italia y España, el nivel «promedio» de falta de interés era del 29,6 % en mujeres y del 13 % en hombres; el nivel «ocasional» era del 8,7 % en mujeres y del 6,6 % en hombres; el nivel «periódico» era del 13,1 % en mujeres y del 5,1 % en hombres, y, por último, el nivel «frecuente» de severidad de falta de interés sexual era del 7,9 % en mujeres y del 1,3 % en hombres. En un estudio reciente realizado en España por Juan Carlos Sierra y colegas de las universidades de Granada y de Vigo, publicado en la revista *Atención Primaria* en 2012, en una muestra de 3.050 adultos sexualmente activos

de ambos性os, de 18 a 83 años en 20 provincias, se encuentra que el 25,7 % de los hombres y el 39,8 % de las mujeres informan de bajo deseo sexual. En el resto de problemas existe mayor porcentaje en las mujeres que en los hombres: problemas de excitación (hombres: 26,3 %; mujeres: 38,5 %), dificultad en el orgasmo (hombres: 19,5 %; mujeres: 35,2 %) e insatisfacción (hombres: 29,2 %; mujeres: 35,3 %).

Cuando falla el primer eslabón de la cadena

Ya sabemos que el deseo es un componente central de la experiencia sexual por cuanto es el *origen* o la antesala del resto de componentes, el primer eslabón de la cadena. Difícilmente se va a desarrollar la excitación sexual y alcanzar el orgasmo si no existe el deseo previo que enciende y prepara nuestro cuerpo. De la misma manera, la chispa que enciende el deseo surge en aquellas situaciones y con aquellas personas que están asociadas a la experiencia excitante y muy satisfactoria de los encuentros sexuales vividos. Por el contrario, si las experiencias sexuales resultan insatisfactorias y dolorosas, es muy probable que el deseo quede anestesiado.

Sin deseo y sin excitación

Cuando el deseo se apaga o se anestesia, se ve afectado también, en efecto, el componente de la excitación. Las dificultades vividas en esta fase se manifiestan en la mujer por la ausencia de los cambios fisiológicos que generalmente acompañan a la excitación: lubricación, congestión vaginal, rubor y tensión muscular, y por la ausencia de sensaciones subjetivas de excitación. En el hombre, se manifiestan por trastornos de la erección o incapacidad de alcanzar o mantener una erección bastante firme como para realizar el coito. Es un fenómeno muy común, puede sobrevenir a cualquier edad y presentar características muy variadas. El individuo puede tener erecciones en unas circunstancias, pero no en otras. Unos, por ejemplo, pueden tener erecciones firmes con la masturbación que desaparecen tan rápidamente cuando se intenta el coito. Otros, pueden tener erecciones cuando realizan el coito con una mujer, pero no con otra, cuando tienen coito anal con un hombre pero no cuando intentan coito vaginal con una mujer, etc. Este problema surge por ausencia de estimulación suficiente, por presencia de ansiedad o estrés, aumenta en frecuencia con la edad y puede devenir por padecer enfermedades como diabetes tipo 2 y otras, o por tomar determinadas medicaciones.

Sin deseo, sin orgasmo y sin satisfacción

Las dificultades vividas en la *fase orgásmica* se manifiestan, en la mujer, en relación con la inhibición del orgasmo, no suponiendo un problema la rapidez en alcanzarlo. En el hombre, en cambio, la *eyaculación precoz* es una dificultad sexual muy común, si bien resulta difícil definirlo con precisión. Hace muchos años que se intentó definirla en función del tiempo que permanecía el varón realizando el coito sin eyacular. Esta definición resultó a todas luces arbitraria y de ninguna utilidad. La

respuesta eyacularia puede depender de circunstancias situacionales tales como la frecuencia y duración del coito, la mayor o menor novedad de la compañera sexual, la duración de la fase de excitación, el miedo anticipatorio de eyacular, si ha ingerido o no bebidas alcohólicas, etc. Por otra parte, la rapidez o precocidad en eyacular es un juicio de valor que varía en función de las necesidades que el encuentro sexual demande.

Masters y Johnson intentaron definir la eyaculación precoz a partir de la interacción con el compañero sexual, y, así, llegaron a definirlo como aquel varón que llega al orgasmo antes que su pareja en al menos un 50 % de los episodios coitales. Esta definición era aún incompleta por cuanto la pareja puede tener una dificultad específica que le haga difícil lograr su respuesta orgásmica, y no por ello ha de ser imputada al varón. Otros sexólogos opinan que no cabe hablar de eyaculación precoz si los dos miembros de la pareja concuerdan y están satisfechos de la duración de sus orgasmos respectivos.

En cuanto al componente de *satisfacción* sexual, suele contemplarse para evaluar, en hombres y mujeres, tanto la vida sexual general como la frecuencia y variedad de las relaciones sexuales.

LA PÉRDIDA DEL DESEO SEXUAL COMO PROBLEMA

No resulta fácil establecer de manera inequívoca qué es un problema sexual, y en qué medida la pérdida de deseo sexual o de interés sexual lo es. Se ha recurrido con frecuencia a criterios derivados de la biología, de la práctica médica, del contexto sociocultural e incluso de la estadística para definir una determinada actividad sexual, o su frecuencia, como anormal o problemática. Algunos de ellos aportan matices de interés para explicar aspectos parciales de los problemas, pero, en todo caso, las dificultades sexuales, como cualquier otra dificultad personal, suelen tener muchos componentes y factores determinantes.

Etiquetas que confunden

Tendemos a ponerle nombre a las cosas, a las situaciones y a las personas para tratar de definirlas y comprenderlas mejor. Pero muy a menudo esos nombres, lejos de aclarar lo que nombran, lo confunden. Eso suele ocurrir cuando a una persona que experimenta problemas o dificultades sexuales se le pone la etiqueta de «frígida», «impotente» u otras por el estilo. Estas etiquetas nos revelan muy poco acerca de lo que le pasa en realidad a esa persona y acerca de cuánto le hacen sufrir sus dificultades a ella y a su pareja o parejas sexuales. Además, esas etiquetas encierran significados que desvalorizan a la persona etiquetada, suelen vincular el origen del problema a algún defecto personal e incluso a graves trastornos de personalidad, y pueden promover en la práctica una actitud fatalista y resignada: «si es impotente, si es frígida, ¿qué se le va a hacer?». Las etiquetas, por lo demás, no aportan ninguna

ayuda para resolver el problema.

En realidad, no es necesario que exista trastorno alguno de la personalidad de un individuo para que llegue a existir un problema o dificultad sexual. Una persona puede tener problemas sexuales con independencia de si tiene o no otros problemas de personalidad, y, viceversa, una persona puede tener problemas psicológicos con independencia de si tiene o no dificultades sexuales. Ello no quiere decir que el estrés y ciertos problemas psicológicos como depresión u otros no puedan dar origen a problemas sexuales.

A veces, a estos problemas y dificultades se les denomina también *disfunciones*, dándole incluso a este término un significado patológico o de enfermedad. Pero este significado restringe el concepto de problema. Para que podamos hablar de problema o dificultad sexual no tiene que existir necesariamente una enfermedad. Al contrario, en la mayoría de los problemas y dificultades sexuales no existe ningún tipo de enfermedad, ni disfunción hormonal que pudiera explicar la dificultad. No obstante, es cierto también que determinadas enfermedades pueden dar lugar a problemas sexuales.

Otras veces el término disfunción es utilizado en un sentido más amplio para denotar cualquier variación en la intensidad o frecuencia en relación con los componentes de la experiencia sexual. A veces, para la definición de la disfunción o del problema se tiene en cuenta también el *dolor* que puede estar asociado a la actividad sexual, y así se habla, por ejemplo, de *dispareunia*, como dolor experimentado en el curso del acto sexual. Si se tiene en cuenta la fisiología del funcionamiento muscular, se podría hablar del problema del *vaginismo*, o espasmos musculares en la vagina que interfieren con la penetración en el acto sexual.

La experiencia personal de la dificultad sexual

Más allá de las etiquetas con las que se quiera nombrar a los problemas y dificultades en la vida sexual, es importante tomar en consideración y respetar la vivencia que cada persona tiene de lo que le ocurre.

En este sentido, un problema suele implicar un *sentimiento de discrepancia* entre lo que la persona está viviendo y lo que desearía vivir, una insatisfacción por cómo va mi vida sexual y cómo me gustaría que fuese, un contraste entre cómo me comporté sexualmente ayer en la cama y cómo me hubiera gustado comportarme. Unas veces, esta discrepancia e insatisfacción son pasajeras, otras veces son menos transitorias y pueden ocasionar, incluso, meses y años de malestar y sufrimiento, además de otros conflictos personales e interpersonales.

¿Cuánto de grande es la desgana?

No es fácil fijar una medida objetiva de dónde termina la normalidad y dónde comienza la experiencia personal de problema. La peculiar individualidad sexual de cada uno de nosotros está hecha de variaciones en la frecuencia e intensidad del deseo

sexual, en lo que cada cual considera poco, mucho o excesivo en cuanto a la frecuencia de las actividades sexuales, en la facilidad de excitación, en el modo de expresión orgásmica y en los requisitos para lograr la satisfacción en la experiencia sexual. Cada persona o, a lo sumo, cada pareja, es una fuente importante de criterio para identificar lo que es para ella normal o aceptable, y anormal o no aceptable. Lo que una persona considera falta de interés puede ser normal para otra. Y así, tendremos personas que nunca han tenido relaciones sexuales ni muestran el más mínimo interés por ellas y, sin embargo, están satisfechas con su vida en general. La vida sexual para estas personas no es necesariamente un problema. Lo sería en la medida en que implicara sufrimiento o insatisfacción personal o en la relación de pareja.

De cualquier modo, para que la falta de interés se perciba como problema ha de vivirse como un foco de *malestar personal* o en la relación de pareja. La pérdida de deseo sexual espontáneo puede ser habitual con el paso del tiempo incluso en las relaciones de pareja satisfactorias. Pero esto puede predisponer también a que la implicación en la actividad sexual haya de hacerse de una manera más forzada. Esta experiencia sexual puede ser tolerada con grados de cierto malestar y ocasiona, como consecuencia, una mayor pérdida de deseo y una reducción notable de la actividad sexual.

¿Aceptable o inaceptable?

En todo caso, el deseo y la experiencia sexual son, como ya hemos dicho, ecológicos, y no son ajenos a las *normas y valores* que el contexto cultural utiliza para determinar lo que es «aceptable» y «no aceptable» en las relaciones sexuales. Y así, habrá comportamientos sexuales que no son aceptados por ciertos sectores sociales y culturales, incluso aunque transcurran en el espacio privado de cada uno, o sean prácticas que no infringen daño alguno a otras personas, u orientaciones sexuales diferentes.

Así, por ejemplo, la homosexualidad puede ser percibida como un problema por grupos o sectores sociales que no toleran manifestaciones sexuales diferentes a las suyas, sin embargo, no ha de suponer necesariamente un problema para el mismo individuo que se siente atraído por personas del mismo sexo. Tan sólo la práctica homosexual supondría un problema para el individuo en la medida en que, por la presión social y cultural, se sienta insatisfecho e incómodo con este comportamiento. Decimos entonces que la excesiva e intolerante «normativa social» impuesta por ciertos sectores sociales están generando problemas a personas cuyo «único delito» es el de «ser diferentes» en su orientación sexual. Por el contrario, si una persona con orientación homosexual está satisfecha con dicha condición, a pesar de las presiones existentes, diríamos que no presenta problema sexual alguno. Afortunadamente, en los últimos años estamos asistiendo a una normalización social de la orientación homosexual que viene a poner fin al sufrimiento y al aislamiento de no pocas personas.

Los límites a las preferencias personales

En ocasiones, la definición de un problema desborda la propia valoración subjetiva de un individuo. Ello ocurre cuando el comportamiento sexual de una persona afecta de alguna manera al comportamiento de otros y éstos resultan dañados

o lo valoran como no deseable. Tal es el caso, por ejemplo, de un individuo que para excitarse y alcanzar el orgasmo requiere engañar, cuando no violentar, a otras personas.

Así pues, desde esta perspectiva subjetiva e interpersonal cabe afirmar que cualquier actividad sexual, por diferente y extraña que nos resulte cuando la comparamos con nuestras prácticas habituales, puede considerarse normal y sin problemas cuando es elegida libremente por una determinada persona y genera satisfacción en la misma y/o en la persona con la que comparte su vida sexual. Por el contrario, una práctica sexual impuesta, como el abuso sexual, o que genera insatisfacción y dolor en el propio individuo o en otras personas, puede ser considerada como problema.

POR QUÉ SE APAGA EL DESEO

La ecología de las dificultades sexuales

Si el deseo es una experiencia ecológica, también lo son su pérdida, los obstáculos que hacen difícil las experiencias sexuales satisfactorias y la experiencia de cualquier otra dificultad sexual. En la figura 3.1 se muestran los principales factores que contribuyen a la pérdida de deseo y a otras dificultades en la experiencia sexual.

En algunos ámbitos de nuestra cultura y de nuestra sociedad, el sexo es un tabú, y ello puede posibilitar *historias de aprendizaje negativas*. Sin embargo, cuando decidimos tener relaciones sexuales, se espera que inmediatamente funcionemos a la perfección. El varón inexperto y lleno de temores ante lo misterioso y desconocido se deberá convertir de pronto en el amante perfecto. La mujer temerosa, virgen y con un gran desconocimiento de su cuerpo, deberá saber, a la perfección también, cómo llegar al éxtasis y amar y compartir sus experiencias con su amante.

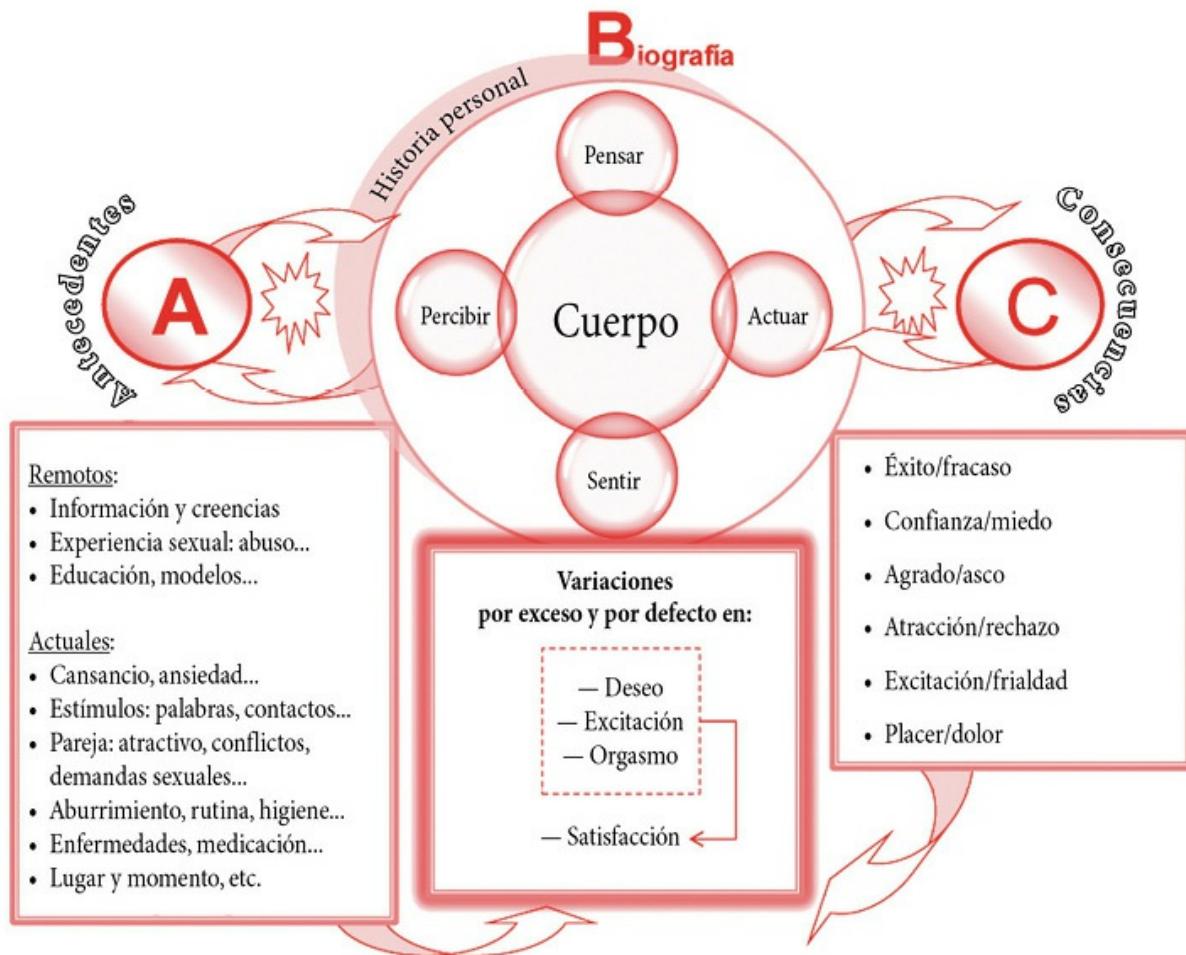


Figura 3.1. Factores implicados en el origen de los problemas sexuales.

Estas expectativas resultan, cuando menos, ingenuas. No podrían colmarse si no se replanteara una historia de aprendizaje a menudo negativa, si no permitiéramos que, desde pequeñitos, los niños se familiarizasen con su cuerpo, hablaran del sexo y experimentaran con placidez y sin misterio morboso las íntimas sensaciones que fueran descubriendo y, sobre todo, si no permitiéramos que compartieran con otros estas experiencias. Cuando ello no es así, puede no sorprendernos, pues, que sea frecuente la existencia de dificultades sexuales.

Como es obvio, también las dolencias de tipo orgánico o físico pueden alterar el comportamiento sexual, del mismo modo que una lesión neurológica o de los órganos de articulación puede alterar el lenguaje. No obstante, la mayoría de los problemas sexuales se originan por las condiciones que rodean y configuran nuestras experiencias sexuales sin que exista dolencia o enfermedad orgánica alguna.

Aprendemos a hablar, aprendemos a amar

El comportamiento sexual en el hombre y en la mujer, como también el código lingüístico que utilizamos, se ha desarrollado, en gran parte, por las *experiencias de*

aprendizaje vividas en el curso de la historia personal, y, al igual que el habla, puede alterarse debido a una gran cantidad de circunstancias y factores que generalmente no son de índole física.

Así, por ejemplo, todos aceptamos que un gran temor a fracasar, el ser conscientes de la mala preparación de nuestro discurso u otras circunstancias, tales como ruidos ambientales excesivos o preguntas comprometedoras, pueden producirnos una serie de problemas tales como tartamudear, utilizar excesivos parásitos verbales («pues, pues») o quedarnos «en blanco» y no saber qué decir ante una audiencia. Es decir, podemos experimentar ciertos «trastornos» en nuestro lenguaje, aun teniendo nuestro sistema articulatorio y cerebral completamente sano. También sabemos que si nos hemos expuesto gradualmente a la experiencia de hablar en público y hemos experimentado cierto éxito al hacerlo, preparamos bien nuestro discurso y acondicionamos el ambiente, muy probablemente hablaremos de un modo fluido y sin tartamudear y podremos disfrutar incluso del intercambio con la audiencia. Del mismo modo, si nuestras experiencias sexuales transcurren en condiciones gratas y adecuadas, el sexo llegará a ser una fuente de satisfacción y placer y un nutriente básico para nuestro desarrollo y ajuste emocional.

Hablar en público y nuestras prácticas sexuales son comportamientos que se adquieren y se desarrollan por experiencias de aprendizaje. No obstante, ambos tienen *historias de aprendizaje muy diferentes*.

Así, por ejemplo, imaginemos por un momento que, desde muy pequeñitos, cuando estamos balbuceando nuestras primeras palabras, recibíramos por ello los castigos y reprimendas más sutiles, se nos afeara cualquier expresión lingüística diciéndonos que eso es muy feo y sucio y que lo hay que hacer es estar calladitos. Es seguro que el desarrollo de nuestro lenguaje estaría salpicado de experiencias de ansiedad y de temor, no tendría ocasión de entrenarse y, probablemente, muchos de nosotros terminaríamos inhibiendo nuestra expresión lingüística. Pues bien, ésta ha sido, sin embargo, la historia de aprendizaje sexual para no pocas personas, por lo que no resulta extraño que el deseo y las experiencias sexuales hayan sido inhibidas y anestesiadas.

La educación sentimental

La *educación sentimental* que recibimos a lo largo de nuestro desarrollo es un antecedente remoto de gran importancia en la configuración del comportamiento sexual, en el deseo y en la posible existencia de dificultades sexuales.

Ana Ozores, la protagonista de *La Regenta*, la novela de Leopoldo Alas, «Clarín», aprendió a anestesiar sus deseos y sentimientos, como consecuencia de la educación sentimental y sexual recibida. Todos nosotros, lo mismo que Ana, estamos expuestos a experiencias que van configurando nuestras emociones y sentimientos. Nos afectan la atmósfera de censura o tolerancia, las normas severas o flexibles, los ejemplos que las personas significativas nos transmiten, las palabras con las que los demás denominan y valoran nuestras experiencias emocionales y sexuales y los resultados punitivos a los que conducen nuestras experiencias sexuales, tales como tocarse los genitales o implicarse en inocentes juegos sexuales infantiles.

Todo este proceso de educación sentimental se produce, nutre y desarrolla, fundamentalmente, en el seno de experiencias interpersonales, y puede conducir a la inhibición del deseo sexual. La inhibición continuada de cualquier emoción sexual, el control de todo pensamiento sexual y la inhibición de cualquier actividad sexual pueden tener, con el paso del tiempo, la pérdida de todo interés hacia el sexo.

CUADRO 3.2 La educación sentimental de Ana, *La Regenta*

Ana Ozores, cuando era una niña, acostumbraba a soñar aventuras y jugaba con su amigo Germán en una barca, miraban juntos la luna y se contaban cuentos. Estos encuentros inocentes fueron descubiertos un día por doña Camila, la aya de Ana, la cual comenzó a difundir la calumnia cruel de que Ana había tenido contactos sexuales con su amigo, y, en consecuencia, era una perversa sexual precoz. Ana, asediada desde entonces por una atmósfera de censura y víctima de unas severas normas y doctrinas, se vio empujada a confesar acciones y pecados inexistentes, y, pasados los años, «quiso saber lo que era aquel pecado de que le acusaban (...), y como todos daban a entender que su aventura de la barca había sido una vergüenza, su ignorancia dio por cierto su pecado (...), de todo iba desconfiando (...), y (...) vivió en perpetua escuela de disimulo, contuvo los impulsos de espontánea alegría (...), se declaró vencida, siguió la conducta moral que se le impuso, sin discutirla, ciegamente (...) y miraba con desconfianza y hasta repugnancia moral cuanto hablaba de relaciones entre hombres y mujeres, si de ellos nacía algún placer (...). Aquellas confusiones, mezcla de malicia y de inocencia, en que la habían sumergido las calumnias del aya y los groseros comentarios del vulgo, la hicieron fría, desabrida y huraña para todo lo que fuese amor».

Creencias que desorientan

A veces, la información a la que estamos expuestos puede desorientarnos respecto a lo que es «normal» o «anormal» en la vida sexual. De este modo, una persona aparentemente satisfecha con su vida sexual puede dejar de estarlo cuando lee en determinadas revistas que la frecuencia «normal» de relaciones sexuales es de X número de veces a la semana y la frecuencia real suya no se adapta a este criterio.

La información recibida puede dar lugar también al establecimiento de *creencias* que desorientan respecto al deseo y a la experiencia sexuales. Algunas de estas creencias, a las que nos referimos a lo largo del libro, son: el hombre es quien tiene que llevar la iniciativa, para llevar una vida sexual satisfactoria es necesario que los orgasmos de la pareja se experimenten simultáneamente, tener fantasías sexuales con otras personas diferentes a mi pareja es un prueba de infidelidad, un tamaño grande del pene o senos voluminosos son requerimientos necesarios para ser un buen amante, etc. A menudo, muchas de las personas que nos consultan o nos piden ayuda por problemas sexuales suelen comportarse con arreglo a estas u otras creencias.

Experiencias sexuales negativas

Las consecuencias de *experiencias sexuales previas* van llenando de historia las diferentes dimensiones de la biografía personal. Una historia llena de memoria sobre sensaciones, besos, caricias, contactos, emociones asociadas, y deleites, y también de sinsabores, forma parte, asimismo, de la educación sentimental recibida.

En la historia de Ana Ozores, el cuerpo y el resto de dimensiones personales son depositarios de huellas y emociones de repulsa hacia las relaciones eróticas. Cuando las experiencias sexuales se saldan con estos resultados, éstos, a su vez, se configuran como fuertes y significativos antecedentes que hacen probable el desinterés y la inhibición del deseo. Los fracasos sexuales que experimentamos con rechazo, dolor, desagrado o asco constituyen la causa más relevante de nuestras prácticas sexuales futuras y nuestras prácticas sexuales actuales tienen como antecedentes los resultados y consecuencias que experimentamos en el pasado.

De especial significación en la inhibición del deseo sexual son también las experiencias incestuosas tempranas y los abusos por parte de los adultos durante la infancia. Estas experiencias aversivas pueden constituir por sí mismas un condicionamiento negativo muy fuerte. Como consecuencia, el miedo o la ansiedad que quedan asociados a la actividad sexual pueden ser la respuesta habitual al acercamiento interpersonal que implique el más leve contacto físico sexual. Tal es el caso de María, referido más adelante, que muy tempranamente inhibió su interés por el sexo debido a la experiencia incestuosa de su infancia.

Una imagen corporal negativa

Uno de los mayores obstáculos para establecer relaciones sexuales satisfactorias es la *inhibición sexual*, y uno de los productores por excelencia de la inhibición es la *autoimagen depreciada* que podemos tener de nosotros mismos, que se asocia con un sentimiento de baja autoestima también. Quien tiene una imagen negativa de sí mismo tiende a percibirse como poco competente con respecto a los demás y a su pareja, como poco atractivo, desconfía del éxito que pueda tener en sus ejecuciones personales y suele ser muy vulnerable a los fallos en general, y en particular a los fallos que acontecen en sus relaciones sexuales.

Literalmente desnudos

Al ser la experiencia sexual algo que suele acontecer de «puertas cerradas para adentro», en donde nos «exhibimos» y «exponemos» —literalmente— desnudos, la imagen corporal cobra inusitada importancia.

Una experiencia de aprendizaje marcada por un puritanismo extremo facilita que tengamos dificultad en aceptar las partes, sexuales y no sexuales, de nuestro cuerpo.

Así, por ejemplo, de la misma manera que el hombre puede llegar a subestimarse y sentirse inseguro y temeroso en una relación sexual por creer que tiene el pene pequeño o tener unos centímetros de tripa más de lo que «debiera», así también la mujer que se considera poco atractiva por tener los pechos poco erguidos o tener celulitis puede sentirse insegura y pensar que resulta poco agradable. En estas situaciones, la ansiedad, la preocupación y el nerviosismo ponen serios obstáculos al erotismo y a la comunicación útil, apasionada o relajada de cualquier pareja.

Es en la adolescencia cuando nuestro cuerpo, que experimenta grandes y repetidas transformaciones, crece, se ensancha, madura y empieza a adquirir sus contornos definitivos y puede convertirse en un foco de atención y preocupación. La identidad personal, la imagen de sí mismo y la propia autoestima van a tener estrecha relación con el modo en que cada adolescente construya su imagen corporal, con lo que piense, sienta y haga y con las relaciones amistosas u hostiles que establezca con su cuerpo.

Los dictados de la moda

La imagen corporal que venimos conformando a lo largo de nuestra historia personal está muy a menudo asociada a un «deber ser» arbitrario en el que desempeñan un papel importante las normas educativas y los *dictados de la moda*, de las revistas del corazón y de los medios de comunicación. Los modelos e imágenes que se difunden en nuestro entorno vienen a ser los nutrientes básicos de nuestra imagen corporal, sobre todo cuando en nuestro contexto cultural se sacraliza la prestancia física y la imagen del cuerpo. El sexo, parece decirnos esta cultura, es sólo para la gente joven, bella, atractiva, esbelta y fértil. Si nuestra apariencia física se aparta de estos modelos y estereotipos, podemos llegar a sentirnos menos atractivos e indignos de participar siquiera de la comunicación íntima que nos depara la sexualidad.

Así, por ejemplo, no hace mucho tiempo tuvimos ocasión de escuchar un comentario muy revelador de labios de una persona con ocasión del comentario sobre un libro erótico escrito por un octogenario. Esta persona verbalizó, sorprendida: «¡será viejo verde!». Sin duda, los lectores también habrán tenido innumerables ocasiones de comprobar estos, u otros, comentarios, de por sí reveladores, respecto al prejuicio cultural de que la sexualidad pueda ser un gozo única y exclusivamente al alcance de unos afortunados: aquellos que se avienen a lo que «debe ser», es decir, jóvenes y bellos.

El impacto de la enfermedad

Una autoimagen depreciada puede originarse también por cambios que acontecen en nuestro cuerpo a través de procesos naturales, enfermedades o intervenciones quirúrgicas. Tales son los casos de embarazo, posparto, mastectomía, histerectomía, colostomía, posinfarto, traumatismos craneoencefálicos, lesiones medulares, u otros. Una información correcta proporcionada con sensibilidad puede lograr, sin embargo, que nos sintamos más seguros y menos inhibidos, y afrontar mejor estas transiciones que a menudo tienen tanto impacto emocional. El goce y disfrute de la sexualidad no dependen de tener más o menos centímetros en esta u otra parte del cuerpo, ni tienen por qué estar vedados *a priori* para quienes han sufrido incidentes graves en su organismo.

El embotamiento y el bloqueo de nuestros sentidos

Sabemos que el encendido del deseo sexual se establece a través de la percepción de las *señales de activación* de nuestro propio cuerpo y del de nuestro amante, y de otras muchas circunstancias del entorno inmediato en el que tiene lugar la experiencia sexual. Este encendido abre las puertas del resto de nuestras dimensiones personales, pensar, sentir, actuar. Es decir, cuando percibimos que nuestra pareja se excita ante nuestra presencia o nuestras caricias y percibimos que nosotros también estamos excitados, inmediatamente se encienden nuestras emociones y pensamientos, tenemos la creencia de que somos correspondidos y experimentamos el impulso de la acción para seguir acariciando. Este flujo permanente de información sutil entre las dimensiones de nuestro comportamiento es el animador de nuestro deseo.

Ojos que no ven, corazón que no siente

Por el contrario, cuando estamos afectados por la ansiedad, el estrés del trabajo u otras preocupaciones, cuando nuestros sentidos están entrenados, por una moral victoriana, a «mirar para otro lado» ante la evidencia del cuerpo cálido y vibrante de nuestro amante o de nuestras propias sensaciones, ese flujo de información se interrumpe y no sentimos las incipientes señales del deseo y de la excitación, no les damos acogida en el refugio de nuestras emociones ni de nuestras fantasías, y se bloquea así esa primera chispa del encendido que nos llevaría a implicarnos en experiencias sexuales.

Filtros selectivos

Qué duda cabe de que el entrenamiento sexual ha sido diferente para hombres y para mujeres, y no es de extrañar, como consecuencia, que la mayor o menor apertura de nuestros filtros sensoriales, cognitivos y emocionales a determinados estímulos para ese encendido sea diferente para unos y para otras. Sin embargo, en los últimos años, la educación sexual a la que acceden los niños y las niñas, los hombres y las mujeres es menos sexista y, como consecuencia, las mujeres se están viendo menos limitadas en sus experiencias y respuestas ante los estímulos sexuales propios y de su entorno.

No tengo tiempo

Por otra parte, nuestro deseo sexual y nuestras experiencias sensoriales están especialmente vinculados a lo que hacemos en la vida cotidiana. Si estamos todo el día afrontando responsabilidades del trabajo o de la casa sin apenas tiempo para descansar, se limitarán nuestras experiencias sensoriales y nuestras fuentes de excitación y, como consecuencia, nuestro impulso sexual será menor que si pasamos a menudo ratos con colegas o amigos hablando de sexo, leemos novelas eróticas o frecuentamos veladas románticas. Ya sabemos que son las acciones y los resultados que cosechan esas acciones quienes alimentan y nutren nuestras percepciones, emociones y fantasías o, por el contrario, las anestesian y bloquean.

Entre la infidelidad, la depresión y el fingimiento

Los factores que nos ocasionan problemas, miedos, fracasos, asco o huida, que contribuyen a anestesiar el deseo e impiden la excitación y el orgasmo, están a veces completamente inmersos en las vicisitudes de la comunicación interpersonal de cada día y en los conflictos personales e interpersonales que se producen en esa comunicación.

Así, por ejemplo, María, de 38 años, casada por segunda vez, acude a nuestra consulta por pérdida de

interés sexual como consecuencia de un cuadro depresivo que se instaura a raíz de conocer la infidelidad de su pareja. Desde que ella recuerda, nunca había mostrado interés por las relaciones sexuales hasta que conoció a su actual pareja, gracias a la cual el sexo fue un auténtico descubrimiento. Fue tan comprensivo, dulce y tierno que se enamoró, y por primera vez comenzó a disfrutar de las relaciones sexuales, su deseo comenzó a despertar. Con anterioridad, siempre había mostrado cierta aversión por todo lo relacionado con el sexo y nunca tuvo deseo, ni con su primera pareja, de tener relaciones sexuales. Este rechazo lo atribuye a que cuando tenía 8 años sufrió una experiencia sexual de abuso por parte de un familiar y, desde entonces, el sexo le había parecido repugnante. Aunque el problema de infidelidad parece estar resuelto, su pérdida de interés y deseo es cada vez mayor, se siente agobiada porque su pareja le demanda relaciones y ella accede por temor a perderle, llegando incluso a fingir que se excita y alcanza el orgasmo.

María, a pesar de sus experiencias tempranas de abuso, no parece que tuvo especiales dificultades en que su deseo sexual despertara. Nuevas experiencias biográficas con su actual pareja promovieron nuevos y diferentes significados al contacto físico y, de esta manera, revivió su deseo. Sin embargo, el nuevo reencuentro con su actual pareja facilitó unas condiciones en donde el agobio y la ansiedad establecieron unas relaciones sexuales forzadas y desagradables que marcaron un declinar del deseo. De esta manera, la infidelidad ha sido una condición antecedente que promovió la depresión, la pérdida de deseo y el temor a perder su pareja. Todo ello tiene como consecuencia prácticas sexuales forzadas y autoimpuestas sin deseo, lo que conlleva, a su vez, una pérdida amplificada de deseo.

Abrumados por las responsabilidades y el estrés de la vida

La pérdida ocasional de deseo puede desencadenarse por *acontecimientos muy naturales de la vida cotidiana*, embarazo, parto, maternidad, crianza de los hijos, tratamientos de infertilidad, despegue de los hijos, finanzas, jubilación y otros. Estos acontecimientos conllevan muchas veces una cierta dosis de estrés inevitable, que será mayor en aquellos acontecimientos que, por su carácter imprevisto, pueden tener efectos más fuertes, tales como enfermedad grave, pérdida de trabajo, separación o pérdida de seres queridos. Todas estas circunstancias, por el modo en que se afrontan, pueden desencadenar más estrés todavía, lo cual puede acarrear un aumento de la ansiedad y la depresión, que interferirán sin duda en la experiencia sexual.

Así, por ejemplo, el nacimiento de un hijo puede acarrear tales cambios en la vida de la pareja, y en particular en la vida de la mujer, que puede verse muy afectada por ello, sobre todo, si el nacimiento acontece de un modo no planificado y sin preparación previa. Ana (40 años) y Enrique (42 años) llevan catorce años casados. Tienen tres hijos de 5, 2 y 2 años. Estos dos últimos son gemelos. Sus relaciones sexuales, que se remontan a su época de noviazgo, han sido siempre satisfactorias. Los problemas comenzaron coincidiendo con el nacimiento de los dos gemelos. Ana se vio de pronto desbordada por el cuidado de sus hijos, hubo de hacer frente a la crianza de tres niños pequeños, se sentía cansada y, aunque Enrique se implicaba en la crianza, también frustrada. Se vio en la necesidad de descuidar en alguna medida su actividad profesional y comenzó a tener la sensación de que las cosas no iban como deberían ir. Sus relaciones sexuales son menos frecuentes y, cuando las tienen, son sin ganas por parte de ella. Aumentan los conflictos en la pareja, siendo frecuentes las discusiones por el reparto de responsabilidades en la crianza de los hijos. Las relaciones sexuales empeoran progresivamente, Ana pierde interés en las relaciones y Enrique comienza a alejarse emocionalmente, al mismo tiempo que echa en cara a Ana los pocos contactos sexuales que tienen.

En la vida de Ana y Enrique, el estrés, el cansancio, los conflictos de pareja, el alejamiento emocional y, sobre todo, hacer el amor sin deseo, han sido factores importantes que han contribuido al deterioro de sus relaciones sexuales y a la pérdida

del deseo. Qué importante hubiera sido saber afrontar de manera atinada estas dificultades que encontraron y no permitir que sus deseos, cariños y compromisos quedaran ocultos por los rescoldos del enfado, qué importante hubiera sido también buscar un lugar y un momento para deliberar qué hacer en relación con lo que les estaba pasando o, sencillamente, tomar la decisión de pedir ayuda.

También las *condiciones físicas y ambientales* en las que vive la pareja pueden hacer difícil la tranquilidad y relajación suficientes para entregarse con pasión y sin inhibiciones a la experiencia sexual. La ausencia de lugares o espacios para la intimidad puede desarrollar temor o preocupación por despertar al niño que duerme en la misma habitación de los padres o ser oídos o sorprendidos por la suegra, que descansa en la habitación contigua.

La medida de la virilidad y las disputas en la pareja

La pérdida del deseo y los problemas sexuales en general pueden surgir por la acumulación de diferentes factores: por creencias erróneas respecto al funcionamiento sexual y por «encontronazos» debidos a los *estilos de comunicación* de cada uno de los miembros de la pareja.

Así, por ejemplo, Pedro (28 años) y Carmen (30 años) mantienen relaciones desde hace un año. Él es una persona con grandes incertidumbres y dificultades en tomar decisiones y casi todo lo consulta a Carmen. Ésta, por el contrario, es una persona con un carácter fuerte y acostumbrada a tomar las iniciativas en la vida en pareja. Coincidiendo con un cambio en la actividad laboral, en el que ha de implicarse más tiempo y asumir más responsabilidades, Pedro comienza a quejarse de dolores de cabeza, insomnio y cansancio. Como resultado de ello, también ha comenzando a mostrar problemas en sus relaciones sexuales: ha de esforzarse para mostrar ganas y tener erecciones y en ocasiones ha eyaculado mucho antes de que su mujer estuviera excitada. Teme que algo está fallando y que le hace perder su virilidad. Como consecuencia de ello, Carmen se ha mostrado irritada y le ha echado en cara estos incidentes diciéndole que «ya ni siquiera se comporta como un hombre». Pedro se siente inseguro, percibe sus relaciones sexuales como un «deber» y las valora como un tormento. Siente embotado su deseo y no sabe cómo poner fin a esta situación.

Los problemas sexuales circunstanciales, como el caso de Pedro, pueden agravarse cuando no se afrontan adecuadamente y cuando suscitan la aparición en escena de creencias erróneas que hacen del funcionamiento sexual la medida de la virilidad. Por otra parte, las respuestas de ansiedad como consecuencia de no tener control sobre las diferentes fuentes de estrés, y, sobre todo, los apremios y las demandas por los fracasos sexuales puntuales, son algunos de los factores que nos encontramos en el desarrollo de problemas sexuales y en la inhibición del deseo. Sin duda, la asimetría asertiva, Pedro, dubitativo e inhibido y Carmen, muy impositiva, configura un estilo de afrontamiento escasamente deliberativo y poco constructivo que da lugar a muchos encontronazos en la comunicación.

Inadecuada interpretación de los cambios fisiológicos

Una relación sexual efectiva viene a ser una íntima comunicación y coparticipación sensorial y emocional que produce goce, excitación y satisfacción. Ello implica una secuencia ininterrumpida de intercambios sensoriales (miradas,

caricias, gestos, exclamaciones...) que ayuda a adecuar los requerimientos y demandas de cada uno de los amantes para con el otro, y una adecuada interpretación de los cambios fisiológicos del propio cuerpo y el del otro a fin de «guiarse» correctamente respecto a qué es lo que está pasando en realidad y qué es lo que se espera que ocurra. Sin embargo, en ocasiones, puede existir una *inadecuada interpretación de los cambios fisiológicos*, o de la ausencia de éstos, que puede ocasionar dificultades o problemas sexuales.

Así, por ejemplo, si durante un encuentro sexual después de haber bebido una respetable cantidad de alcohol un varón observa una especial dificultad en la erección e interpreta «soy impotente», con cierta probabilidad lo que ha sido una disfunción momentánea y pasajera ocasionada por el alcohol puede convertirse en un fracaso que tenderá a repetirse y hacerse crónico.

Un adecuado conocimiento de las características del comportamiento sexual del hombre y de la mujer, así como de los factores que influyen en éste, será de gran utilidad para interpretar adecuadamente los cambios que ocurrán y así prevenir posibles dificultades sexuales.

Excitación y ansiedad

La excitación sexual tiene en común con la ansiedad la *activación de ciertas respuestas fisiológicas*, tales como la frecuencia cardíaca o el ritmo respiratorio. Ello puede ocasionar que algunas personas interpreten, cuando se están excitando, que «se están poniendo nerviosos» o que «se van a descontrolar». Esta etiquetación de la respuesta conlleva automáticamente una mayor ansiedad y, por tanto, propicia un fracaso sexual. Ello suele ocurrir en personas muy «entrenadas» en autoobservarse constantemente todas y cada una de sus sensaciones por motivos de salud. Éstas vienen a ser estímulos temidos que suscitan mayor ansiedad.

Lubricación vaginal, erección y eyaculación

La *lubricación vaginal*, como señal de la excitación de la mujer, puede pasar inadvertida, especialmente cuando la mujer está tumbada, e inducir a la pareja a interpretar erróneamente que no está excitada. Para ello es necesario hacer incursiones con suavidad por el interior de la vagina hasta encontrar las primeras señales de la excitación.

Los hombres jóvenes suelen conseguir la *erección* con cierta rapidez. Ello no significa, sin embargo, que estén dispuestos para el coito. La mujer puede interpretar erróneamente esta respuesta y pensar que él está dispuesto cuando aún ella no sólo no está preparada, sino que le falta aún mucho trecho por recorrer. De este modo, ella puede sentirse nerviosa porque cree que le está haciendo esperar.

Tanto la lubricación vaginal como la erección del pene están sometidas regularmente a fluctuaciones en las que aumentan y disminuyen en un mismo encuentro sexual. Ello es absolutamente normal. Sin embargo, una interpretación

inadecuada de este fenómeno puede conducir a ambos miembros de la pareja a pensar que algo va mal o que uno de ellos ha perdido interés por el otro.

Suele ser habitual que hombres jóvenes, cuando están muy excitados y no mantienen con regularidad relaciones sexuales, eyaculen demasiado pronto. Y ello es normal. Sin embargo, tanto él como ella pueden interpretar erróneamente este hecho, generándose así ansiedad que interfiere con la relación sexual. Él puede pensar que tiene una «disfunción» y que es un «eyaculador precoz», y ella puede pensar que también funciona con cierta anormalidad, por cuanto necesita mucho más tiempo para alcanzar el clímax.

La variedad del orgasmo

Como ya vimos anteriormente, es difícil definir el *orgasmo en la mujer*. Si un hombre cree, erróneamente, que el orgasmo mejor es aquel que transcurre con intensas contracciones musculares y fuertes gritos de la mujer hasta quedar exhausta y «transportada», y ello no ocurre, puede pensar que algo va mal y sentirse innecesariamente angustiado. Por otra parte, si la mujer tiene también esta idea errónea, puede preocuparse porque su pareja piense que no disfruta suficientemente y trate de simular a fin de complacer a su compañero. Para gozar de sus relaciones, ambos necesitan estar libres de cualquier presión y sentirse relajados. Ello implica a su vez interpretar adecuadamente las respuestas del otro, por lo que cabe hacer algunas precisiones sobre el orgasmo de la mujer:

- a) Existe una gran variedad y modalidades de orgasmos. Los orgasmos fisiológicamente intensos no son necesariamente los «mejores». Antes al contrario, orgasmos fisiológicamente más moderados pueden ser percibidos y experimentados con más intensidad y más placer.
- b) Aunque el hecho de no tener orgasmos puede estar relacionado con una insatisfacción sexual, este hecho no ha de ser necesariamente un imperativo sexual para que la mujer goce y obtenga gratificación sexual. No hace falta, como sosteníamos con ocasión del mito del orgasmo en la mujer, ir a la «caza» del orgasmo para que la mujer refiera sentirse satisfecha. Ni le hace falta a la mujer que experimente un orgasmo en cada ocasión, como tampoco le hace falta al hombre.
- c) En las primeras relaciones sexuales es relativamente poco frecuente que las mujeres experimenten orgasmo, y no por ello ha de sentirse angustiado el compañero.

Cambios fisiológicos debidos a la edad

Decíamos en el capítulo 1 que el deseo sexual tiene historia. A partir de los 40 o 50 años comienzan a ocurrir ciertos *cambios*, propios de la edad, que de interpretarse

inadecuadamente pueden ser causa de preocupación excesiva y de dificultades sexuales.

En el hombre

- Suele necesitar más tiempo para alcanzar la erección que cuando era más joven. Pero esto no significa en modo alguno una señal de la impotencia que, en su temor, les acecha. Esto es especialmente importante porque una interpretación errónea puede conducir a una preocupación por la impotencia y, por tanto, causar la impotencia. Muchos hombres maduros han sabido sacar de estos cambios, más que inconvenientes, una extraordinaria ventaja.
- Al no eyacular tan rápidamente, ello les permite recrearse y saborear el intercambio sensorial y afectivo con su pareja sin temer la inminencia eyacularia. Otros cambios, tales como la reducción del volumen del líquido seminal, los orgasmos menos explosivos, el aumento del tiempo requerido para obtener el orgasmo, y algunos otros, no interfieren con la experiencia del placer.

En la mujer

- Suele necesitar más tiempo, al igual que el hombre con la erección, para lubricar la vagina. Ya a una edad avanzada aparece la sequedad vaginal, que puede conducir al padecimiento de algunas molestias durante el coito. No obstante, éstas pueden afrontarse adecuadamente con lubricantes vaginales.
- También el clítoris se reduce ligeramente, los músculos de los senos pierden firmeza, el vello púbico desaparece y los labios que abren la vagina se adelgazan, pero todos estos cambios, al igual que en el hombre, no interfieren con la experiencia de placer. Por otra parte, hay mujeres que en la etapa posmenopáusica conocen el orgasmo por primera vez.

Miedo a no dar la talla

Para ser satisfactorias, las relaciones sexuales requieren un estado emocional que permita entregarse sin presiones, libremente, de modo tal que el intercambio sensorial y erótico transcurra fluidamente. Algo que lo impide a menudo es el miedo a «no dar la talla», a fracasar o a «no hacerlo» de forma «normal» o «aceptable». En la figura 3.2 puede observarse el proceso llamado de *ansiedad de desempeño*, responsable de muchos fracasos sexuales.

El temor puede originarse en la experiencia de un fracaso sexual o una información errónea que hace que afrontemos una relación sexual dando una importancia desmedida a la erección del pene o asumiendo como una necesidad imperiosa alcanzar el orgasmo. Esto da lugar a una anticipación de «no poder comportarse adecuadamente» y a magnificar las consecuencias de no poder hacerlo, es decir, él piensa que no va a poder «tener una erección como debe ser» o ella piensa que no «le va a venir» el orgasmo. La excesiva importancia que se da a este hecho es

motivo suficiente para ponerse «nerviosos», aparece la ansiedad y, como consecuencia, aparecen dificultades en la erección, y el orgasmo, en efecto, no le viene. Los futuros encuentros sexuales se realizan con un afán de comprobar si la experiencia anterior fue algo pasajero o es que en realidad «es un impotente» o «una frígida». Se convierten en espectadores angustiados de sus ejecuciones sexuales con la expectativa de volver a fracasar.

En su papel de observadores angustiados, mantienen autodiálogos o interrogatorios tormentosos y generadores de ansiedad: «¿se le estará cansando la mano?», «¿no me estaré retrasando demasiado?», «tengo que mantener la erección», «¿no me iré demasiado rápido?»... Así se cierra el circuito, que, tras nuevas experiencias de fracaso, va confirmando la expectativa que tenían de fracaso y generando un sentimiento de indefensión e impotencia frente al problema, además de quedar abierto el camino de la pérdida del deseo.

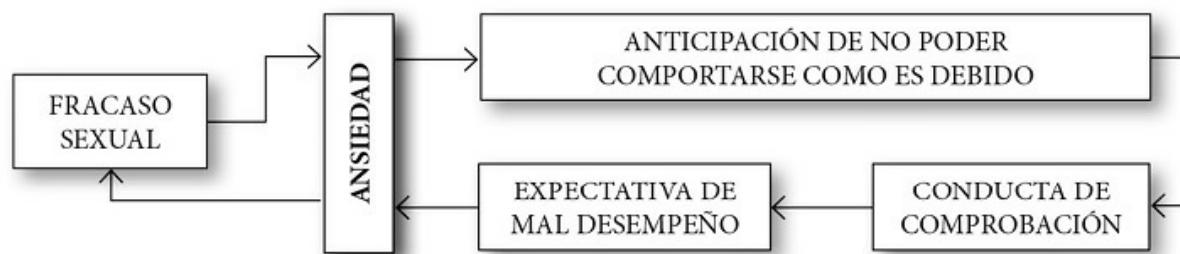


Figura 3.2. Ansiedad de desempeño.

Anticipación y miedo de las consecuencias del sexo

El miedo puede acompañar a la *anticipación de determinadas consecuencias desagradables* o no deseadas, como son los casos del miedo al embarazo, el miedo a ser «pillado» o interrumpido o el miedo a perder el control y el atractivo. Cuando no se entrevé el placer, cuando se anticipa el malestar, se anula el deseo. Otros temores tienen su origen en la experiencia desagradable y traumática que ha acontecido en torno a la vida sexual.

Así, por ejemplo, el miedo al dolor en el coito puede haberse originado por la experiencia de haberlo padecido en el contexto de las relaciones sexuales. Realizar el coito sin la suficiente lubricación vaginal con un amante violento y escasamente sensible, con una infección, etc., puede ser la causa, entre otras, que facilite la experimentación por parte de la mujer de un coito desagradable. También es verdad que este temor puede tenerse sin haber experimentado coitos desagradables, sencillamente por haber escuchado historietas acerca de lo dolorosa que para algunas mujeres fue la experiencia del coito. Tal es el caso de las mujeres que, aun llevando varios años de casadas, todavía no han accedido a realizar el coito por temor al dolor que pueden experimentar. El hombre, si bien esto suele ser muy raro, tampoco está libre de cierto temor al coito porque éste resulte doloroso.

La experiencia traumática y vejatoria de la violación puede dar origen en la mujer no sólo a un miedo focalizado a la experiencia del coito, sino, y lo que es peor aún, a un miedo generalizado a la experiencia sexual en un sentido amplio y al mero

contacto físico con el hombre, así como a reacciones emocionales tales como la depresión, que afectan a otras áreas de la vida de la mujer y de la pareja.

El asco es otro sentimiento negativo que interfiere notablemente en la vida sexual. Éste puede tener su origen en factores muy circunstanciales, tales como la falta de higiene, o en causas más remotas y enraizadas en la biografía personal, tales como el entrenamiento y la educación recibidos, que tienden a valorar la sexualidad como algo sucio o repugnante. La culpabilidad originada en muchas de las creencias erróneas, fruto también de la educación recibida, es otra de las fuentes que pueden originar insatisfacción sexual, al igual que la aversión originada por experiencias traumáticas tales como el abuso sexual.

La inadaptación mutua

Como comentaremos con detalle en los capítulos dedicados a la comunicación en la pareja sexual, una relación sexual requiere la adaptación mutua de los amantes y, por tanto, un funcionamiento interdependiente y coordinado de sus cuatro componentes respectivos de la experiencia sexual, deseo, excitación, orgasmo y satisfacción, lo cual no resulta siempre fácil.

La interdependencia de la excitación

La facilidad de excitación de uno puede tener mucho que ver con el deseo sexual, con el atractivo o con el modo de comportarse del otro; la satisfacción emocional de uno puede desarrollarse y *depender de la facilidad de excitación* o del logro orgásmico del otro. La aparición de una dificultad no depende, pues, sólo del propio comportamiento sexual aislado, sino también del comportamiento sexual del otro.

Así, por ejemplo, un individuo adaptado sexualmente a otro, con gran interés o deseo sexual y con una fácil y pronta excitación, puede desarrollar problemas si, por alguna circunstancia, ha de cambiar de pareja y lo hace con otra persona cuyo interés sexual es muy bajo o necesita mucho más tiempo para excitarse.

El esfuerzo de Sísifo

La falta de correspondencia, un deseo que no es correspondido por el comportamiento recíproco de la pareja, puede convertir la experiencia sexual en el esfuerzo de Sísifo, una *ascensión que no culmina nunca*, siempre frustrada, una sempiterna desilusión que acaba apagando el fuego.

Coordinar intereses

La convivencia en pareja es un proceso de adaptación continua que requiere adecuar costumbres, creencias e intereses a menudo diferentes, cuando no contradictorios. Implica también tomar decisiones y afrontar conflictos y problemas

de la vida diaria. De como acontezca este proceso diario puede depender también la vida sexual de cada uno.

Así, por ejemplo, si uno tiene hábitos escasos de higiene, puede facilitar en el otro inhibición sexual, o si uno no emite respuestas emocionales y caricias o las manifiesta de forma restringida, por ejemplo, las manifiesta exclusivamente en la cama, y éstas resultan aversivas, puede facilitar en el otro rechazo, incluso del más mínimo contacto físico. Si existe excesivo apremio y reiterado por parte de uno para tener relaciones sexuales, puede surgir en la otra persona aversión por las mismas.

La falta de atracción

La *falta de atracción sexual hacia la pareja*, lo que a veces se llama «falta de química», es obviamente una fuente relevante de falta de deseo y de desinterés sexual.

Así, por ejemplo, existen parejas que se constituyen por motivos o intereses extrasexuales. Son personas que compartían *hobbies*, inquietudes, intereses o ideología, pero no un deseo sexual hacia la otra, bien en el caso de ambas o en una sola de ellas. Fueron otras las razones que les llevaron a vivir juntas y han disfrutado escasamente de la relación sexual.

La presencia de las alternativas

La relación interpersonal de una pareja no opera en un vacío social. Antes al contrario, cada uno de los componentes de una pareja mantiene *relaciones diferentes y diversas* con otras personas circundantes, susceptibles todas ellas de implicarse en relaciones afectivo-eróticas más o menos intensas, más o menos fortuitas. El balance de la interdependencia de contactos más o menos gratificantes en el seno de la pareja viene a estar mediado también por el balance de la interdependencia real o potencial que cada uno perciba con otras personas al margen de la relación de pareja.

Así, por ejemplo, si uno pierde atractivo para su pareja es más probable que surjan alternativas a la misma, y, viceversa, si surgen alternativas, es más probable que se dé la pérdida de atractivo y se propicie la pérdida de interés en uno de ellos o el interés excesivo en el otro.

Los conflictos y el resentimiento

Con relativa frecuencia, encontramos parejas que, aun teniendo una historia previa de relaciones sexuales satisfactorias, comienzan a presentar pérdida del deseo y otras dificultades sexuales coincidiendo con *conflictos en sus relaciones*. La irritación, contenida o no, y el resentimiento vienen a ser, no cabe duda, algunos de los factores más habituales en el desarrollo de problemas sexuales en la pareja. El erotismo y el interés sexual están condenados a extinguirse en una atmósfera de relaciones en las que predominen aquellos sentimientos.

La pareja, como hemos visto, ha de hacer frente a muchas ocupaciones y preocupaciones de la vida cotidiana. Ello implica que han de comunicarse, llegar a acuerdos y tomar decisiones, y en estas transacciones diarias para resolver sus problemas pueden ir acumulando cierta experiencia de éxito o, por el contrario, de

fracaso. Si esto último ocurre con relativa frecuencia, puede generarse en ambos resentimiento, cuando no sentimientos de indefensión, y, como consecuencia de todo ello, un embotamiento del deseo sexual y el alejamiento emocional.

Cuando se instala el conflicto y el resentimiento en la relación de pareja y en su vida sexual, puede ocurrir que uno llegue incluso a negarse a sí el disfrute mismo para rehusárselo también a su pareja. De este modo, la pareja dejará, en efecto, de disfrutar a causa de esta negativa, pero experimentará además la frustración de ser incapaz de hacer gozar a quien se niega al placer, esa capacidad creadora de la que hablábamos en el capítulo 1 tan característica de una relación sexual satisfactoria, tan característica del deseo sexual.

El apremio de las demandas

Un exceso de demandas sexuales por parte de la pareja, sin dejar tiempo para que el otro experimente el deseo de un encuentro sexual y tome la iniciativa para ello, puede dar lugar a saciedad, agobio, hastío y desinterés. Si además, las demandas, cuando no son satisfechas, van acompañadas de críticas, confieren un carácter aversivo a las iniciativas sexuales de la pareja.

Así, por ejemplo, un hombre que se siente censurado constantemente por su desempeño sexual después de cada relación y además es apremiado a hacerlo mejor y con más frecuencia, puede terminar desarrollando trastornos en la erección y posteriormente desinterés. Una mujer puede llegar a sentir auténtica aversión a mantener relaciones sexuales cuando, por sentirse apremiada por su compañero, ha de realizarlas sin deseo o interés.

Por otra parte, el exceso de demandas de atención y dedicación de todo tipo, no sólo sexuales, por parte de un compañero exageradamente dependiente y poco autónomo también da lugar a saciedad y pérdida de interés.

El sexo por obligación

Una de las condiciones más anestesiantes del deseo es mantener relaciones sexuales por obligación. Cuando éstas son planificadas en un calendario y existe la norma de tener encuentros sexuales, se tenga o no deseo, se generan unas condiciones de especial riesgo para el desarrollo de problemas sexuales. En este sentido, conviene anticipar estos posibles efectos cuando se inicia un tratamiento que implique programar en el tiempo los encuentros sexuales, para paliarlos y afrontarlos adecuadamente.

Así, por ejemplo, Petra, una mujer de 32 años, lleva una vida sexual satisfactoria, desea tener hijos y, por esta razón, se ha sometido a un tratamiento por infertilidad. Parte de este tratamiento implicó programar los encuentros sexuales, que ha de mantener unos días determinados y a unas horas concretas. Al poco tiempo de iniciar el tratamiento se queja de falta importante de interés sexual.

Las luces y las sombras de la intimidad y de la costumbre

Las relaciones estables a largo plazo entre los amantes tienen luces y sombras que

afectan a la calidad de las relaciones. Pueden tener enormes ventajas al facilitar una mayor intimidad, confianza y desinhibición entre los amantes y dotar de la estabilidad suficiente como para configurar nuevos proyectos de vida que puedan enriquecer aún más el sentido de la vida de la pareja.

Lo que nos excitaba ya no nos excita

No obstante, la institucionalización y la estabilidad en las relaciones a largo plazo pueden suponer también un riesgo de anestesia del deseo sexual. Resulta fácil que el deseo se encienda en las primeras fases de enamoramiento en una relación, sin embargo, después de unos años, el interés ardiente suele apaciguararse. Hay un proceso de habituación en el que nuestras reacciones sexuales ante los estímulos que nos excitaban se acostumbran y no resultan tan vivas como ante estímulos nuevos. Llegamos incluso a contemplar el desnudo de nuestra pareja sin la excitación apasionada de los primeros días de la relación. Hay personas que cambian a menudo de pareja esperando recobrar el deseo, pero de nuevo puede aparecer este declinar.

La pareja se expone mutuamente al comportamiento del otro asumiendo roles y tareas poco excitantes: estar sin asear o arreglar, realizar las funciones de evacuación, optar por la comodidad en la indumentaria y en el arreglo personal, lo que no siempre lleva a estar sexy, y toparse con hábitos o costumbres no deseables del otro. El sexo resulta muy predecible y se hace de manera rutinaria y aburrida, incluso por obligación.

Este debilitamiento del deseo, o la pérdida de mismo, en muchas parejas estabilizadas puede parecer un hecho hasta fisiológicamente normal. Este anestésico de la habituación aparece más probablemente cuando las agendas son excesivamente previsibles y las experiencias sexuales tienen lugar siempre a la misma hora, en el mismo sitio y de la misma forma, no hay lugar para la sorpresa y para las experiencias excitantes. Todo está planificado, incluso la hora de irse a la cama y la rutina de dónde y cómo hacer el amor.

De una relación deseada a un acto indeseado

Todo ello va ocasionando desactivación del deseo y de la excitación. Suele haber también un declinar gradual en la frecuencia de las relaciones sexuales. Cuando ambos pierden interés y han de hacerlo porque así se establece implícitamente, el sexo termina por convertirse en algo aversivo que provoca repulsa, una actividad no deseada porque no es placentera, pero aceptada o padecida. De una relación que era deseada se evoluciona a un acto indeseable.

Un debilitamiento, pero no una condena

No obstante, este anestésico no resulta igual de inevitable y de intenso en todas las

parejas. Hay amantes que logran mantener vivo el deseo durante años y años. Son parejas que saben luchar contra el aburrimiento y la rutina, porque son fieles al pacto de revivir el deseo en un proceso diario de comunicación que transcurre fluidamente sin demandas impositivas y con experiencias que son emocionalmente gratificantes para ambos.

Factores orgánicos

El factor orgánico es otra de las causas que dan origen a disfunciones sexuales, si bien su porcentaje suele ser reducido. La diabetes, el alcoholismo, los trastornos neurológicos, las infecciones o los traumatismos pueden ser causas de trastornos de la erección en el varón o de anorgasmia en la mujer. También algunos fármacos, como los antihipertensivos y los tranquilizantes, originan a veces dificultades de erección o pueden incidir negativamente en el orgasmo femenino.

El coito doloroso puede ser originado por inflamación o infección de los genitales y la próstata, o por la irritación originada por el uso de ciertos métodos anticonceptivos, en el caso del varón. En la mujer, puede originarse por la ingestión de fármacos que tienen un efecto desecante, por infecciones vaginales y por cualquier estado o dolencia física que origine escasa lubricación vaginal o molestias durante el coito: afecciones cutáneas, irritación o infección del clítoris, vagina, pelvis, cicatrices o desgarros posquirúrgicos, adelgazamiento de las paredes vaginales por deficiencia de estrógenos y otros.

La eyaculación precoz en el hombre, al igual que el vaginismo en la mujer, pocas veces se originan por factores orgánicos. No obstante, el vaginismo puede producirse por cualquiera de las causas de la dispareunia femenina, en la que la experiencia dolorosa del coito puede ejercer la función de estímulo aversivo, y el vaginismo una respuesta adaptativa para evitar la experiencia dolorosa del coito. De esta manera, la respuesta de contracción vaginal quedaría fuertemente condicionada.

La pérdida de interés sexual puede reflejar, tanto en el hombre como en la mujer, la existencia de fatiga, depresión, uso de ciertas drogas o la existencia de enfermedades que debilitan al organismo.

Para la mayoría de las mujeres, el uso de los anticonceptivos orales, la píldora, puede facilitar el interés sexual al verse liberadas del temor al embarazo o mejorar las molestias premenstruales o menstruales, en el caso de que las tuviere. No obstante, algunas mujeres aducen pérdida de interés sexual por el uso de este anticonceptivo, sin que siempre quede claro el motivo de esta experiencia.

4. PODEMOS ENCENDER OTRA VEZ EL DESEO

EL PASO Y EL PESO DE LOS AÑOS

Hasta ahora... podemos haber estado inmersos en, y sufriendo por, problemas sexuales, pero percibir que las cosas no van como quisiéramos es una señal que nos indica que, *a partir de ahora*, podemos hacer que las cosas vayan mejor. Es cierto que, según se mire, «el pasado nunca muere», como le decía su tío a la señorita Gowan en la obra de William Faulkner, *Réquiem por una monja*. Es cierto que nuestra historia sexual, en la que algún día se inscribió, por los caminos que describimos en el capítulo 3, la desgana y la pérdida del deseo, está ahí, es cierto que el pasado que tenemos es el único que tenemos, pero también es cierto que «el pasado, ni siquiera es pasado». En todo caso, siempre podremos decir que *hasta ahora* ha sido así, pero no tiene que seguirlo siendo *a partir de ahora*.

Un pasado transformado por los múltiples presentes

Es verdad que el pasado está de alguna manera en la huella que han dejado en nuestra biografía esas experiencias que ocasionaron, en efecto, la inhibición o la pérdida del deseo, pero esta huella vista desde ahora es diferente, es una *huella transformada* por el paso del tiempo, por el presente, por nuevas experiencias que acontecieron y que están aconteciendo en este instante en el que estoy ahora leyendo este libro o por el encuentro que espero o acabo de tener, son huellas que se tamizan o transforman por el anhelo de cambiar o por tomar decisiones en relación con lo que quiero y decido hacer *;a partir de ahora!* Nuestra biografía está inacabada y nuestro horizonte de experiencias abierto a cuantos cambios decidamos introducir en nuestra vida. Es, en definitiva, decidir abrir las manos para que vuele la mariposa azul de la fábula.

Aceptar y mirar sin resentimiento las experiencias pasadas

Las experiencias negativas del pasado son del pasado, y traerlas repetidamente al presente en nuestro pensamiento o en nuestras conversaciones, reavivando los resquicios del rencor o la ansiedad que experimentamos en su momento, suele ser un gran obstáculo para el cambio. Aflora el desánimo y nos nubla el horizonte para ver lo que realmente queremos y nos importa. No obstante, podemos implicarnos en este rumiar y rumiar, a sabiendas incluso de su inutilidad, y mortificarnos, o podemos sencillamente aceptar las experiencias dolorosas del pasado y los problemas que nos han estado embargando hasta ahora.

Es posible que tengamos razones para lamentarnos, que además, es un sentimiento muy respetable, pero seguir así por más tiempo no nos hace más llevadero el problema ni nos aporta luz para la solución, más bien al contrario, estamos desperdiando un tiempo precioso. La expresión «si lloramos porque se ha puesto el sol, no podremos ver las estrellas» nos recuerda que dedicar tiempo a lamentarnos nos impide encontrar resplandores luminosos que nos indiquen la salida. Y hasta ahora ha sido así, pero a partir de ahora podemos caminar mirando hacia adelante de manera diferente.

Sobre esta aceptación podemos construir ahora un plan para revivir el deseo anestesiado contando con esa historia sexual nuestra, con los momentos dorados que recordamos con nostalgia y con los momentos tristes y las experiencias dolorosas que rememoramos con pena, con las metas alcanzadas y los planes cumplidos y con las metas inalcanzables y los planes que se quedaron a medias, con los gozos y con las sombras y problemas de nuestras experiencias sexuales, con la ardiente pasión de los comienzos y con la desgana y el desinterés de después.

¿Podré cambiar a partir de ahora?

Pero también, algunas personas, atormentadas por una historia y una vida sexual llenas de fracasos repetidos, de temores e insatisfacciones, pueden pensar que sus problemas no tienen solución, se sienten indefensas frente a los mismos y se hacen preguntas cargadas de incertidumbre.

Así, por ejemplo, tal es el caso de muchas de las personas que nos consultan y se preguntan: ¿podré alcanzar a partir de ahora mis objetivos?, ¿contaré con ánimo y tino suficiente como para que *a partir de ahora* mis relaciones de pareja vayan mejor?, *hasta ahora* no he tenido ayuda, pero ¿podré tenerla *a partir de ahora*?, *hasta ahora* ha estado tan presente en mí el pasado que no sé si podré transformarlo, ¿podré mirar con esperanza *a partir de ahora*?, ¿podré terminar con el sufrimiento que *hasta ahora* me ha producido tener que seguir inventando cientos de excusas para no ir con mi pareja a la cama?, ¿podré terminar con el miedo que he tenido *hasta ahora* de «no dar la talla» que me produce tanta ansiedad y que me inhibe el deseo?, *a partir de ahora*, ¿podré llegar a tener interés y deseo por lo que durante muchos años sólo he sentido asco y temor?, *a partir de ahora*, ¿podré llegar a sentir apasionada excitación por lo que durante mucho tiempo sólo he sentido tedio y aburrimiento?, *a partir de ahora*, ¿podré llegar a disfrutar de mi vida sexual sin que ello dependa de una mayor o menor erección del pene, de una más o menos rápida eyaculación o de un cuerpo más o menos bonito?, ¿podré, en suma, y *a partir de ahora*, entregarme sin recato al placer que me proporciona mi cuerpo y el de mi pareja y abandonar el papel de observador inquieto y angustiado ante el propio desempeño sexual?

Hay personas que responden a estas preguntas diciendo «yo no podré aprender a amar, a hacer el amor, a expresar mis sentimientos, a superar el miedo, a seducir, a superar el desinterés por el sexo, a recuperar el deseo, a vivir una relación apasionada..., soy como soy y tengo que resignarme». Si respondemos así, es probable que poco o nada haremos por resolver la situación, y, por consiguiente, la situación no cambiará. Finalmente, podemos acabar pensando: «ya lo decía yo, esto no hay quien lo cambie».

MIRAR HACIA ADELANTE CON ESPERANZA

No hay duda de que *el pasado de mañana es hoy* y, por tanto, podemos construir un nuevo «mañana» a partir de los cambios que decidamos emprender hoy. Por eso, hoy podemos decidir que no vamos a seguir lamentándonos por tener los problemas que tenemos. Podemos, si se nos permite la metáfora, *hacer un día de duelo y de llanto por el pasado sexual negativo y por el deseo perdido*, pero de tal manera que sea el último.

Sin duda, nuestro pasado sexual nos condiciona, pero como nos condiciona positiva o negativamente cualquier aprendizaje adquirido a lo largo de nuestra vida. Por otra parte, lo más determinante es lo que realmente nos propongamos a partir de hoy. Nuestra vida es como «el agua del manantial que ya no vuelve a pasar por el mismo sitio» y tiene muchos otros cauces por los que discurrir. Nuestra historia personal continúa, el viaje no está terminado, porque seguimos haciendo camino al andar y porque en ese caminar hoy podemos seguir escribiendo nuestra historia sexual.

Por otra parte, los problemas no se resuelven hacia atrás, sino hacia adelante, que es donde nos esperan las soluciones; además, y esto es muy importante, en nuestra historia sexual pasada no sólo está la pérdida del deseo, también está la intensidad del deseo de algún día, nuestra capacidad para el orgasmo y todo lo que alguna vez fuimos capaces de construir.

UNA AVENTURA DE APRENDIZAJE Y DE CAMBIO

El mensaje central de este libro es precisamente que podemos cambiar nuestra vida sexual, podemos revivir el deseo anestesiado, recuperar el interés sexual que un día tuvimos y después perdimos, a pesar de las dificultades, porque el bajo deseo sexual no es una condena o un maleficio, porque del mismo modo que hemos aprendido tantas cosas complejas, como el lenguaje, podemos seguir aprendiendo, porque nuestro potencial de aprendizaje y de cambio es inagotable.

Nuevas decisiones, nuevas experiencias, nuevos aprendizajes, nueva vida

Además del lenguaje, hemos aprendido infinitas cosas más, algunas muy complejas. A través de múltiples relaciones interpersonales, hemos ido realizando nuestra *educación sentimental*, aprendiendo a pensar y a sentir en relación con la sexualidad y con el amor. A través de esas relaciones con los demás seguimos aprendiendo continuamente, mejor o peor, a convivir, a amar, a expresar sentimientos, a mantener relaciones estrechas e íntimas, a ser más o menos sensibles para comprender las emociones de los demás, a acariciar, a decir que no, a dejar de amar, a ser fríos o cálidos, a sentir repugnancia o atracción.

Afortunadamente, la historia sexual y sentimental de mucha gente les ha proporcionado una educación sentimental satisfactoria. Para otras personas, sin

embargo, como para Ana Ozores, *La Regenta*, ha sido una fuente de insatisfacción.

Pero, en cualquier caso, ¿por qué ha de tener más legitimidad la educación sentimental pasada que la educación sentimental que a partir de ahora podamos emprender?

Del mismo modo que, en efecto, nuestra historia sexual pasada modula las interacciones que establecemos ahora con nuestras circunstancias actuales y modula el impacto que los elementos del entorno tienen en nuestro comportamiento sexual, cada comportamiento que ahora realicemos, cada cosa nueva que aprendamos en la aventura de cambio personal irá también imprimiendo su huella y sus cambios en nuestra historia sexual, que mañana será distinta por lo que desde hoy vayamos haciendo y aprendiendo en ella.

Podemos hacerlo

En esta aventura de cambio podemos ser creadores, que decíamos en el capítulo 1, realizar acciones con sentido, lograr con nuestras obras que pasen cosas importantes dejar huellas significativas en nuestra experiencia sexual y en la biografía personal de quien la comparte con nosotros.

Podemos negarnos a escuchar y tributar veneración a los oráculos que hablan en nombre del destino, del horóscopo y de fuerzas ocultas que te dicen que *tú serás siempre así y no podrás cambiar*, y podemos también tomar decisiones diferentes a las que hacíamos y *bañarnos de nuevas experiencias* en las que el deseo sexual renazca incluso del resollo de viejas experiencias.

Podemos también recoger la cosecha de lo mejor del pasado y reconocer, aceptar y transformar lo que no ha sido tan dichoso, sentirnos más a gusto con nuestra propia sexualidad, elevar la estima por el propio cuerpo convertirnos en un buen amigo y amante de nosotros mismos, aceptando, además, que un problema sexual, un fracaso o una insatisfacción no son una catástrofe por la que debamos lamentarnos y culparnos toda la vida.

Podemos abrigar la esperanza de recuperar un interés perdido por el erotismo, de saborear el placer intenso y apacible del orgasmo no saboreado todavía, de hallar en la sexualidad el manantial de emociones ardientes y tibias, turbulentas y apacibles, carnales y sublimes a la vez, manantial de pasión, de estremecimiento, de éxtasis, de fusiones entrañables y tiernas, de pactos y alianzas que dejan el vestigio evocador del reencuentro con aquellas personas con las que hemos gozado alguna vez y deseáramos volver a gozar.

Podemos decidir que nuestras relaciones sexuales sean en adelante un ingrediente importante de nuestra salud y de nuestra calidad de vida, que el deseo, la excitación y el placer del orgasmo sean fuente de comunicación y que el sexo constituya una experiencia gozosa, fuente de energía

Podemos hacer del erotismo el punto de encuentro de seres complementarios que exploran en común las delicias de la sexualidad y desdeñan los privilegios, las contiendas por el poder y la violencia y perjuicio del otro que el sexismio conlleva,

haciendo que el erotismo y la recuperación del deseo sean una «victoria gozosa de los dos», un «prodigioso pacto» que escribiera Pedro Salinas en *Razón de amor*.

Podemos apaciguar los miedos y la ansiedad que desde hace un tiempo interfieren con nuestro deseo y excitación sexual, que nos hacen huir del contacto sexual, que inhiben la erección del pene o que hacen que la vagina se convierta en una morada hermética y de entrada infranqueable.

Podemos aceptar, por otra parte, que el placer sexual no es la única ni principal senda para alcanzar la plenitud y la felicidad, ni la única clave para resolver los problemas de la vida, que los sentimientos asociados a la sexualidad no son invariables y que la dulzura y el gozo del erotismo no son invulnerables a la desilusión y a la desgana.

Podemos aceptar nuestras diferencias en cuanto al grado de interés y a la frecuencia de relaciones sexuales, aceptando que lo que para una persona es falta de interés puede ser un interés normal para otra.

Podemos tener en cuenta que la capacidad orgásmica no está sólo en relación con la edad, sino con la frecuencia y calidad de las relaciones sexuales, que la edad influye, pero también, y a veces más, el desuso, en la atrofia del deseo, que la edad no elimina el deseo ni la capacidad de disfrutar de las experiencias sexuales.

Podemos rebelarnos en contra de los dictados de los «debes» y «no debes» que han sido asignados a nuestro papel sexual y que han convertido nuestra historia sexual en un arduo dilema entre mandatos obedecidos a duras penas y prohibiciones acatadas sin convicción, dejando escaso espacio para acceder sin apremios al disfrute del sexo, dirigir nuestra vida sexual de un modo positivo como una preciosa oportunidad para dar y recibir placer y no controlarla a base de negar o rehuir el sexo, interesarnos más por el placer y las delicias compartidas que por ganar una contienda

Podemos vernos libres del agobio de tener que dar la talla, llevar las riendas, cumplir una obligación y funcionar a toda costa, desempeñarnos sin un fallo, responsabilizarnos en exclusiva del éxito del encuentro sexual, hacer alardes de gran pericia, representar un papel o hacer exhibiciones de contorsionista

Podemos darnos permiso para soltar las riendas, recibir tanto como dar, ser pasivos tanto como activos, ser apasionados tanto como tiernos, abandonarnos a las caricias del otro tanto como acariciar, comportarse lúdica y sensualmente, perder el miedo a que el otro nos vea vulnerables e inseguros.

Podemos, en fin, exigir el derecho a la sexualidad, a encontrar aquello que para nosotros es sexualmente excitante, no «jubilarnos» sexualmente por muchos años que tengamos, conseguir o recrear el placer y el orgasmo sin esperarlo pasivamente como un regalo mágico e imprevisible de las hadas.

EL DESEO TIENE RELACIÓN CON LO QUE HACEMOS O NOS HACEN

A nadie se le ocurriría pensar que alguien pudiera llegar a hablar un idioma

«espontáneamente», es decir, sin la influencia de otros que lo hablan, sin esfuerzos, sin tanteos y repeticiones. A nadie se le ocurriría emprender un largo viaje a un país desconocido sin una preparación previa, sin realizar una serie de gestiones.

¿Qué pasa si no lo llevas dentro?

Sin embargo, se piensa en las relaciones sexuales y en la comunicación sexual como algo que debe surgir espontáneamente, sin trabajo, sin hacer nada, como opinaba la mujer del siguiente ejemplo. Esta manera de pensar puede conducirnos al fatalismo y a la resignación.

En un grupo de parejas, nos decía una mujer: «en esto del sexo y de las emociones todo es muy espontáneo, te sale o no te sale, te sale si lo llevas dentro, pero si no lo sientes, nada puedes hacer para sentir, y nada pueden hacer los demás, y nada puede ocurrir a tu alrededor que pueda hacerte sentir lo que no sientes».

En el coloquio después de la charla que estábamos dando, propusimos imaginar la siguiente situación. Una persona se está acercando a otra que le atrae sexualmente de modo irresistible, las emociones eróticas transpiran en sus ojos encendidos, en su respiración intensa, en un corazón que golpea fuerte en su pecho, se pueden ver casi las líneas magnéticas que la arrastran hacia la que le atrae, le seduce, se van a casa, conversan, se acarician, se excitán, se intercambian ardientes besos. Súbitamente, la persona que tanto le atrajo le dice despectivamente: «¡qué amante tan inhábil eres, he conocido otros mucho mejores!». ¿Creeís que las emociones, los pensamientos, las acciones de este amante permanecerían impasibles ante el reproche, según el refrán de «genio y figura hasta la sepultura»? ¿No creéis que habrían cambiado bastante las emociones experimentadas en ese acercamiento inicial? ¿Es posible que le tengan absolutamente sin cuidado ese reproche o la irrupción súbita de un extraño en la alcoba mientras hace el amor, o una ostensible falta de higiene en su pareja?

El deseo no se apaga de repente

La pérdida del interés sexual no ha sido un suceso fortuito y espontáneo, no se produjo por arte de magia, como si repentinamente se hubiese apagado algo en nuestro interior y nuestro deseo se hubiera extinguido, sino que ha sido un proceso gradual, resultado de las transacciones que hemos hecho con el entorno, con las personas con las que hemos tenido relaciones sexuales poco satisfactorias, con las condiciones ambientales y personales en las que esas relaciones tuvieron lugar y en las que experimentamos dolor, ansiedad o pérdida de estima personal, ha sido el resultado de acontecimientos concretos, de comportamientos concretos, de experiencias negativas concretas, de un aburrimiento asociado a la rutina.

El deseo vive si hacemos que viva

También se pasa a veces por alto que cuando estaba vivo el deseo, no era un suceso espontáneo, hacíamos cosas, nos decíamos cosas. El deseo y la excitación sexuales surgían porque se *los hacía surgir*, porque hacíamos que ocurrieran, porque cuidábamos el escenario en el que surgían, y no surgían por más que dijéramos «te tiene que surgir».

Del mismo modo, la recuperación del deseo anestesiado y del interés perdido podrá acontecer, no de manera fortuita o espontánea, tan sólo por quererlo o desearlo,

o como resultado de un esfuerzo mental de transformación personal, según aquello de que «querer es poder», de esperar que las cosas acontezcan o surjan espontáneamente.

La recuperación del deseo podrá acontecer si nos sacudimos la resignación y hacemos deliberadamente que acontezca, como resultado de un cambio en las transacciones establecidas con el ambiente, en la comunicación con nuestra pareja, y una transformación y rediseño de las condiciones ambientales, del lugar, del momento, de la atmósfera que ha de envolver nuestro comportamiento erótico.

Tal como ocurrió con el lenguaje y con las otras muchas habilidades que hemos aprendido, la autodirección y el autocontrol de nuestra vida sexual requieren *práctica deliberada*, no sólo sanas lecturas, buenos consejos y reflexiones.

Necesitamos practicar para aprender a estimularnos sexualmente, de qué forma hacerlo, con qué tipo de caricias, dónde y cómo hacerlo, enseñar a nuestro cuerpo, adormecido quizá durante mucho tiempo, a responder ante las caricias.

Y para practicar necesitamos luchar contra la falta de costumbre, y necesitamos tiempo, paciencia y la firme decisión de hacerlo. Tenemos todavía mucha vida por delante. Y si un día no nos salen bien las cosas, seguramente tendremos otra ocasión.

¿VALE LA PENA REVIVIR EL DESEO?

Pero, ¿por qué embarcarnos en esa aventura de cambio?, ¿lo necesitamos realmente?, ¿qué nos está pasando en nuestra vida sexual?, ¿qué ha ocurrido con el deseo?, ¿está de verdad anestesiado? Y si de verdad está anestesiado, ¿vale la pena recobrarlo, revivirlo?

Cuánto nos importa

Emprender un viaje de cambio implica sacudirnos la resignación y tomar la iniciativa, pero tiene algunos costes, entre otros, los de analizar por qué nos ocurre lo que nos está pasando y, sobre todo, los de introducir cambios en no pocas de nuestras rutinas habituales. Esto puede echarnos para atrás y hacernos permanecer donde estamos. Sin embargo, estos costes se hacen soportables cuando pensamos que, en efecto, son pasajeros y, sobre todo, cuando nos detenemos a valorar hasta qué punto nos importa este viaje que vamos a emprender.

Identificar la anestesia del deseo

Tener un problema o una dificultad en la vida sexual no es una catástrofe, es algo absolutamente normal, forma parte de nuestra biografía personal, como hemos visto en el capítulo 3. Un problema es fruto de nuestras experiencias, y tenemos el derecho a reivindicar nuestra biografía personal, con sus luces y sus sombras, del mismo modo que tenemos el derecho a proseguir nuestra educación sentimental y a tratar de introducir cambios en nuestra vida sexual, sobre todo si esos cambios se anticipan

como beneficiosos.

En todo caso, para identificar en nosotros y en nuestra vida de pareja la pérdida del interés sexual, y para acordar si es un problema que vale la pena afrontar, conviene que tengamos en cuenta algunas consideraciones:

- a) Las normas de comportamiento sexual varían según la cultura o la religión, el status social, la educación sexual recibida y otros factores.
- b) La *frecuencia* de relaciones sexuales y del acto sexual no es necesariamente un indicador del deseo y del interés sexual.
- c) Es importante distinguir entre la *frecuencia actual* de una determinada conducta sexual y la *frecuencia deseada*.
- d) No es fácil evaluar la *experiencia subjetiva* acerca del deseo, la excitación, el placer o la desgana sólo con medidas de frecuencia.
- e) El *desacuerdo* entre los miembros de la pareja acerca de la frecuencia de la actividad sexual deseada también dificulta el establecimiento de un criterio fijo acerca de lo que es bajo deseo sexual. Cuando hay desacuerdo, la persona que no responde a determinadas demandas de su pareja puede ser definida por ésta como de insuficiente deseo sexual, incluso aunque su deseo e implicación en actividades sexuales sea bastante frecuente.
- f) A veces, las quejas de uno de los miembros de la pareja o de ambos acerca de un bajo deseo sexual pueden ser debidas a *expectativas poco realistas* acerca del funcionamiento sexual, difundidas por la presión social o los medios de comunicación.

Así, por ejemplo, las creencias de que el sexo hay que practicarlo «cuanto más mejor», de que uno «ha que tener» varios orgasmos y estar excitado y responder ante cualquier demanda o de que el sexo es algo estupendo que uno nunca debe rechazar, contribuyen a que aquellas personas que no responden de este modo se autocalifiquen de anormales, raras o con déficit de deseo sexual, cuando a lo mejor el problema puede provenir de la persona con mayor interés sexual.

Las preguntas que se hacen en el cuadro 4.1 pueden ayudarnos a definir mejor la situación en la que nos encontramos.

CUADRO 4.1 **Investigar la pérdida de interés sexual**

1. ¿En qué nos estamos basando para pensar y decir que hemos perdido o que se ha anestesiado nuestro deseo sexual? ¿Qué opina nuestra pareja al respecto?
2. ¿En qué medida la pérdida de interés sexual es un problema para nosotros, para mí?, ¿dónde nos encontramos y dónde querríamos estar?
3. ¿Qué grado de satisfacción o insatisfacción nos produce la vida sexual que llevamos?
4. La pérdida de interés y de deseo sexual, ¿nos ocurre desde siempre o es algo que nos acontece desde hace algún tiempo?
5. ¿Qué ocurrió entonces? ¿Ha sido una disminución paulatina o repentina? ¿Ha coincidido con alguna de las siguientes situaciones: embarazo y parto, período de estrés ocupacional o de otro tipo, acontecimiento estresante en tu vida, paro, muerte de un ser querido, accidente, enfermedad, problemas profesionales o de otra índole?
6. ¿Nos atrae sexualmente nuestro/a compañero/a?
7. ¿Qué desearíamos que cambiara nuestra pareja para sentimos más atraídos por el encuentro sexual?

8. ¿Hemos hablado ya con nuestra pareja de este asunto? ¿Le hemos hecho ya sugerencias de cambio?
 9. ¿Qué estamos dispuestos a hacer para cambiar?

El termómetro del deseo

Para conocer todavía un poco mejor el estado de nuestro deseo sexual puede sernos útil ponernos el termómetro del deseo sexual.

Puede ser útil hacer una «ficha-diario» como la que se propone en la tabla 4.1 e ir anotando a lo largo de una semana el grado de interés y de excitación sexual que experimentamos a lo largo del día en diferentes situaciones. Cada día podemos anotar varias situaciones.

En la columna «Termómetro» se pone un número que defina la intensidad o «temperatura» de la excitación sexual que experimentamos, de tal modo que 1 significa «frialdad extrema», 2 «frialdad», 3 «en parte excitación», 4 «excitación» y 5 «mucha excitación».

Conviene identificar la *situación* en la que nos encontramos (dónde, qué estoy haciendo, con quién estoy), qué *sucede* (qué hace o dice mi pareja, alguien que pasaba por allí, una escena erótica, alguien que me miró), qué *pienso* o qué me digo al ver u oír lo que sucede («va a lo suyo», «qué bonito», «me siento bien», «me gustaría acostarme con...»), qué *siento* (asco, miedo, nervios, indiferencia, excitación, ganas de hacer el amor, aburrimiento...), qué *hago* (me masturbo, me ducho...).

TABLA 4.1 (descargar o imprimir)
Termómetro del interés sexual

DÍA DE LA SEMANA	SITUACIÓN	QUÉ SUCEDA	QUÉ PIENSO	QUÉ SIENTO	QUÉ HAGO	TERMÓMETRO

Después de haber «tomado la temperatura» a nuestro deseo podremos clasificar las altas y bajas temperaturas, y analizar qué *relación tienen* con las situaciones en las que vivimos; podremos descubrir: qué es lo que nos deja indiferentes y qué es lo que nos excita, por qué esto que dice o que hace ahora nuestra pareja antes me producía placer y ahora no me lo produce, qué pensamientos y fantasías me excitan...

Podremos observar que las altas y bajas temperaturas de nuestro termómetro del erotismo *dependen de circunstancias muy concretas y específicas*: estar en casa o fuera de casa, tener que hacer cosas o estar paseando por la calle o sentado en un parque, ver a nuestra pareja desaseada, verla con ropa interior excitante o ver una

escena erótica, ser acariciado, oír sugerencias al oído de hacer el amor, pensar, hacer o decir nosotros mismos una cosa u otra. Observaremos quizá que nuestro termómetro *puede variar* aun ante una misma persona, en circunstancias distintas.

Así, por ejemplo, una persona puede sentirse muy excitada cuando su compañero/a le susurra al oído que siente deseos de hacer el amor, cuando está en un ambiente muy agradable y relajante, pero puede sentirse muy irritada ante la misma propuesta si se encuentra cansada o injustamente tratada por su pareja.

Podremos identificar aquellos aspectos que todavía resultan excitantes, qué es lo que todavía va bien para poder sacar de ahí fuerzas para nuestro proyecto de cambio.

Por último, el termómetro puede ayudarnos también a identificar qué es lo que dio lugar a la pérdida de interés y *desde cuándo* empezó a ocurrir eso.

¿Vale la pena cambiar?

Si la pérdida de interés sexual y la anestesia del deseo es un problema para nosotros y hemos decidido tomar la iniciativa, es muy importante, antes de pasar a la acción, tomarse el tiempo necesario para decidir sin precipitaciones si vale la pena cambiar y por qué.

Conviene que dediquemos tiempo suficiente para hacer en la tabla 4.2 una larga *lista de ventajas* e inconvenientes para el cambio. Conviene también que lo hagan los dos miembros de la pareja y que se describan de manera concreta.

TABLA 4.2 (descargar o imprimir)
¿Vale la pena cambiar?

PREFERENCIAS	VENTAJAS	INCONVENIENTES
Prefiero que las cosas sigan como están		
Prefiero cambiar las cosas		

Si no podemos identificar ninguna ventaja del cambio, entonces es poco probable que acometamos la empresa con la suficiente motivación y que persistamos en ella. Si hay muchos inconvenientes y no anticipamos consecuencias ventajosas y significativas, el cambio será una empresa muy árdua que puede ser abandonada.

¿A DÓNDE QUEREMOS LLEGAR Y QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

Si hemos decidido que vale la pena pasar a la acción, conviene identificar ahora con claridad, con la ayuda de la ficha-guía de la tabla 4.3, los senderos eróticos por los que caminamos y las *situaciones-problema* con las que topamos. Deberían cumplimentarse tantas fichas como situaciones-problema se vayan experimentando, y

las situaciones deben describirse con sumo detalle, de manera concreta (dónde, qué hace o dice, qué reacción tengo...).

El segundo paso es identificar nuestras alternativas para revivir el deseo, el «norte» de los cambios, es decir, los *objetivos* hacia los cuales queremos caminar, qué es lo que realmente nos satisface y qué *resultados* nos agradaría alcanzar. Los objetivos deberían formularse en términos de *cambios* que deseamos introducir en las conductas de nuestra pareja y en mis propias conductas. Los objetivos deben plantearse con arreglo a los siguientes criterios:

- Que sean *realistas y alcanzables*.
 - Definidos en términos *claros, específicos y concretos*, del tal modo que nos resulte muy fácil recordar cuál es el resultado que queremos alcanzar y cómo y cuándo alcanzarlo (me gustaría que mi pareja me besé y me acaricie sin ir a la cama necesariamente, que se cambie de ropa interior todos los días, que se duche cuando hacemos el amor, que tenga iniciativas para salir con amigos; por lo que se refiere a mis conductas..., reducir mi sobrepeso, invitarla al teatro, cuidar mi higiene, mi aliento, etc.), más que formularlos en términos muy generales e inespecíficos («mejorar nuestra vida sexual»).
 - Formulados en términos de *resultados que nos gustaría conseguir*.
 - Formulados en términos *positivos*, de tal modo que orienten sobre *acciones que hemos de realizar* para alcanzar los objetivos más que acciones que hemos de evitar

El tercer paso es el de identificar y anticipar los *obstáculos* con los que me voy a encontrar y, por último, la *ayuda* que necesitaría para sortearlos. En esta ayuda no conviene subestimar la ayuda psicológica profesional.

TABLA 4.3 (descargar o imprimir)

¿A dónde queremos llegar? Una ficha-guía de ayuda

- 1. Situación-problema:**
- 2. Objetivos de cambio:**
 - 2.1. Cambios en las conductas de mi pareja**
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 2.2. Cambios en mis propias conductas**
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- 3. Obstáculos y dificultades con los que previsiblemente me voy a encontrar**
 - 3.1. Para cambiar las conductas de mi pareja
 - 3.2. Para cambiar mis propias conductas

4. Ayudas que necesito:

UN CAMINO CON RIESGOS Y OPORTUNIDADES

Aun cuando hayan decidido que vale la pena cambiar y hayan formulado las metas que quieren alcanzar, hay personas que se resisten a echar a andar en busca del deseo perdido e inhiben la expresión mutua de sus deseos o necesidades sexuales por miedo a cambiar, a lo desconocido, a lo que pueda ocurrir. Aunque la relación sexual sea insatisfactoria, por lo menos les resulta algo familiar y conocido, y piensan que «más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer». Se sienten seguros en su actual forma de relacionarse, aunque ello conlleve infelicidad e insatisfacción.

Evidentemente, no tenemos obligación alguna de emprender cambios para recuperar el deseo. Por otra parte, es comprensible que a veces sintamos miedo. Pero, si hemos tomado esa decisión, es importante que revisemos de cuando en cuando la lista de razones y oportunidades por las que vale la pena echar a andar por este camino, porque ellas alentarán nuestra esperanza cuando los cambios se hagan inicialmente dolorosos y, en ocasiones, incluso conflictivos. Es importante no olvidar que seguir como estamos también comporta riesgos.

ASEGURAR QUE LA EXPERIENCIA RESULTE PLACENTERA

Recorrer el camino que nos llevará a las metas y resultados que deseamos y a recuperar finalmente el interés y el deseo sexuales es un proyecto personal y de pareja que supone esfuerzos y pasos a veces lentos y difíciles.

Sabemos cuánto influyen las consecuencias de nuestras acciones en la probabilidad y en la frecuencia con que volvemos a repetirlas. Por eso, si las etapas del camino son ásperas, si el terreno es pedregoso, si los parajes que recorremos son áridos, si no hay de cuando en cuando la satisfacción de una meta alcanzada, si el camino es tanto o más penoso que la situación de desgana en la que nos encontramos actualmente, si no vale la pena caminar, si no cumple alguna función significativa para nosotros, entonces es probable que abandonemos el intento.

Si cuesta tanto revivir el deseo, mejor que siga anestesiado. Puede ser preferible la resignación que la esperanza de la tierra prometida en una búsqueda incierta e ingrata. Si, por otra parte, los intentos que hacemos resultan sistemáticamente fallidos, si son castigados por la crítica sistemática de nuestra pareja, no alentarán el deseo de seguir probando.

Así, por ejemplo, para algunas personas la relación sexual con su pareja ha sido durante mucho tiempo una obligación más que una fuente de placer y de satisfacciones. Una experiencia insatisfactoria tras otra ha dado lugar a una pérdida de interés sexual, cuando no a un rechazo hacia la propia pareja. Estas pasadas

experiencias sexuales negativas les hacen anticipar más de lo mismo cuando inician un proyecto de cambio con su pareja y ante un nuevo encuentro sexual.

Por eso es muy importante que el plan de acción que queremos poner en marcha resulte una *experiencia positiva* que nos aliente a seguir adelante y a superar las dificultades. La experiencia sexual positiva, el placer de las metas alcanzadas, los placeres saboreados a lo largo del trayecto y en las encrucijadas nos hacen anticipar los placeres que todavía quedan por venir.

UNA HOJA DE RUTA PARA QUE EL CAMINO VALGA LA PENA

Para asegurar que las experiencias resulten placenteras y que el camino valga la pena es muy importante tener presentes una serie de consideraciones que pueden servirnos de hoja de ruta para el viaje:

- ⇒ Procurar que *el momento, el lugar elegido y las condiciones* que rodean la experiencia sexual y los encuentros eróticos en pareja sean lo más agradables posible.
- ⇒ No tratar de hacer los ejercicios que se proponen a lo largo del libro en el momento en que el estado de ánimo no sea propicio porque estemos cansados o preocupados por un problema importante. No obstante, conviene tener en cuenta que *el estado de ánimo* puede mejorar con la actividad sexual, si ésta no nos resulta aversiva.
- ⇒ *Si se hace por obligación, es mejor no comenzar.* Cuando uno de los miembros de la pareja se siente presionado a realizar el coito casi como una obligación y completar la experiencia con el orgasmo, puede constituir una experiencia negativa.
- ⇒ En los casos, en los que el encuentro sexual resulta aversivo por las experiencias vividas anteriormente, es recomendable, en las fases iniciales del proyecto de recuperación del deseo, *abstenerse de realizar el coito* e ir «a la caza del orgasmo» para que no se revivan y se reiteren las experiencias negativas y no se agrave la situación.
- ⇒ Prohibirse temporalmente el coito y la búsqueda del orgasmo y eliminar esa obligación contribuye a eliminar la ansiedad resultante de hacer algo que no se desea o de no alcanzar una y otra vez algo que se busca desesperadamente.
- ⇒ Demorar el coito y el orgasmo no supone prescindir del sexo. Por el contrario, nos puede permitir descubrir en la práctica que *sexo y coito no son la misma cosa*, y recuperar así para el juego amoroso toda una variedad de prácticas y caricias tremadamente satisfactorias, a las que nos referimos a lo largo del libro, disfrutar tan sólo de las caricias, de los besos, del juego sexual, y reservarse la experiencia orgásmica para más adelante.
- ⇒ Liberados de la presión que supone «tener que» alcanzar el orgasmo, podemos experimentar sensaciones eróticas por primera vez. Eliminar la exigencia de tener un orgasmo nos ayuda a dejar de estar obsesionados con esa meta futura, que nos

- impide disfrutar de lo que estamos sintiendo en el presente. El placer derivado de hacer el amor puede ser mucho más amplio que la sola experiencia orgásmica aislada.
- ⇒ Demorar el orgasmo para disfrutar de otras sensaciones y placeres previos puede además ayudarnos a mantener un *alto nivel de excitación*, acumulada un día tras otro, lo cual facilita una mejor experiencia orgásmica después.
- ⇒ *Suspender temporalmente*, durante el período inicial del proyecto, toda actividad sexual que nos resulte aversiva o que no nos resulte placentera. Ya tendremos tiempo de recomenzarla más adelante. Continuar con ellas en esas condiciones es exponerse una y otra vez a resultados desagradables y a convertir la experiencia sexual en algo cada vez más desgradable, que produce más ansiedad, que se tratará de evitar cada vez más y que hará que el deseo sexual disminuya más todavía.
- ⇒ *Reducir las demandas sexuales por parte del/la compañero/a*. Como ya hemos visto, la falta de interés y de deseo sexual de uno de los miembros de la pareja puede haberse debido a un exceso de demandas sexuales por parte del otro, lo cual ha podido llegar a ser agobiante y aversivo, sobre todo si las demandas se han acompañado de reproches por no ser satisfechas de buen grado. En estos casos, es conveniente que al comenzar el plan de cambio se reduzcan esas demandas.

Así, por ejemplo, en las fases iniciales de la recuperación del interés sexual, Pilar, que había disminuido su interés sexual a raíz de su tercer embarazo, toma iniciativas como dar un beso en los labios o acariciar la cadera de su compañero José Luis. Éste interpretaba que «esta vez sí le apetece» e iniciaba todo el proceso de caricias encaminadas al coito, lo cual Pilar rechazaba todavía. Pilar llegó incluso a reducir sus iniciativas y contactos, que le resultaban gratificantes, por temor a tener que acabar en el coito. Cuando José Luis se dio cuenta de esto, fue capaz de responder a las iniciativas de Pilar en la misma proporción, a un beso con un beso, a una caricia con una caricia, y sin demandar por el momento nada más. Ambos comprendieron con el tiempo que las renuncias del comienzo habían valido la pena.

ECHAR A ANDAR

Si hemos tomado la decisión de recuperar el deseo, si hemos definido hasta dónde queremos llegar, si hemos establecido las reglas que nos aseguran que la experiencia va a ser satisfactoria, entonces podemos iniciar el camino con la ayuda de las orientaciones y sugerencias de los próximos capítulos del libro.

Podremos elegir las que más nos convengan, sin descartar de entrada ninguna antes de haberla probado suficientemente, llevarlas a la práctica en el escenario elegido, de forma continuada y sistemática, dedicándole el tiempo suficiente y teniendo en cuenta que conviene persistir porque los cambios no se producen de manera automática y requieren un tiempo.

Y si queda aún algún temor, aprendamos del *león que tenía miedo a beber*.

CUADRO 4.2 El león que tenía miedo a beber

Érase una vez un león que se acercó hasta un lago de aguas quietas y cristalinas para calmar su sed. Al inclinarse para beber, vio su cara reflejada en el agua y, asombrado, se alejó del lago, mientras se decía: «este lago debe de ser de ese león, tendré que tener mucho cuidado con él». Como tenía tanta sed, regresó al lago de nuevo, pero allí estaba otra vez el león en las aguas del lago, y de nuevo retrocedió. Pero como su sed era muy grande y no había otras fuentes por allí, decidió que bebería en el lago por encima de todo. Dicho y hecho. Se acercó al lago y al ver allí otra vez al león, abrió sus enormes fauces y lanzó un fuerte rugido para espantarla. Pero, al ver que el otro león hacía exactamente lo mismo, salió de allí despavorido.

«Tengo que acabar con este miedo», se dijo.

Entretanto, la sed se había hecho insufrible y, como no le quedaba otra elección, no tuvo más remedio que volver al lago para beber. Cuando por fin se atrevió a meter la cabeza en el agua, el león que siempre estaba allí desapareció, con gran asombro y alivio suyo, y pudo comprobar también que su miedo había desaparecido.

El mejor método para superar los temores es *pasar a la acción*, ponerse a caminar. Es también la mejor manera de descubrir que las amenazas que anticipábamos no eran tales amenazas o no eran para tanto.

5. TENGO DERECHO AL PLACER

Si hemos decidido iniciar un cambio para revivir y fortalecer el deseo sexual, un primer paso es reivindicar el derecho al deseo y al placer. Pero, el derecho a disfrutar de la sexualidad no es un derecho que se nos concede con sólo reivindicarlo, sino que *se construye*, y los amantes son agentes activos en ello. Hacer realidad este derecho requiere que el deseo sexual sea liberado.

Por otra parte, el deseo sexual es tan intensamente corporal, sensorial, emocional y biográfico, que resulta conveniente también crear las condiciones para aprender a estimar el propio cuerpo y permitirse una inmensa libertad de imaginación para la autoexploración sensorial, para el juego y para el intercambio de caricias entre los amantes. El deseo sexual es tan interdependiente del que experimenta nuestra pareja que requiere también desarrollar una capacidad excelente para comunicarnos y gozar con libertad, sensibilidad y respeto de acuerdo con unos principios éticos que tomen en consideración al otro.

Desarrollar, pues, el derecho al placer conlleva el autoconocimiento de nuestro cuerpo (capítulo 2), mejorar nuestra *autoestima* y *autoimagen* (que desarrollamos en este capítulo), la capacidad para una *íntima comunicación* (que se explica en los capítulos 6, 7, 8 y 9), y las prácticas eróticas (que se exponen en los capítulos 10 y 11).

LO QUE NOS DECIMOS Y EL APRECIOS QUE NOS TENEMOS

Hay personas que piensan de una manera que les hace sentirse inferiores y con escasa confianza en lo que hacen y en sus relaciones con los demás. Otras personas, en cambio, parecen sentirse más seguras, ponderan mejor la importancia de los fracasos y subrayan aquellos aspectos propios que valoran como positivos. Decimos de ellas, de unas y otras, que son personas con diferente autoimagen y que tienen también distinto aprecio por ellas mismas, es decir, diferente autoestima.

Así, por ejemplo:

HAY QUIENES PIENSAN...	OTROS, EN CAMBIO...
«Me siento fatal, no pude aguantar, me vino antes de tiempo, pensará de mí que soy un eyaculador precoz, ¡qué horror!»	«Me vino antes de tiempo, estaba cansado, ¡qué se le va a hacer! La próxima vez será mejor!»
«Seguro que habrá pensado que mi cuerpo es horrible, ¡con estas tetas caídas que tengo!»	«La verdad es que lo pasamos bien, creo que disfrutó acariciando esta piel tan suave que tengo —y acariciando su piel—, ¡resulta deliciosa!»

«¿Querrá salir realmente conmigo o me invita a cenar por obligación? Seguro que se siente obligado por algo, porque para estar conmigo...»

«Cuando me ha invitado a cenar, seguro que está deseando pasar una buena noche conmigo.»

La autoimagen y la autoestima se configuran a partir del conocimiento y valoración que tenemos de nosotros mismos y también de la valoración que los demás nos otorgan: de nuestros pechos, de nuestra piel, de nuestras piernas, de nuestra cintura y caderas y de nuestro talle, y también de los resultados que tenemos de nuestro trabajo y del modo que tenemos de conversar, de mirar, de decir no, de proponer una cita, de hacer el amor y de comportarnos en sociedad. Nuestra autoimagen puede estar ajustada, también muy depreciada o, por el contrario, excesivamente valorada. Y en esta valoración entran en juego nuestros haberes: nuestro cuerpo y nuestras realizaciones personales, que tasamos con criterios que provienen, en su mayor parte, de las personas con las que convivimos y que nos enseñan a discriminar qué está bien y qué está mal. Algunos de estos criterios resultan desproporcionados y constituyen lo que denominamos *la pesada carga de los «debería»*.

NUESTRO CRÍTICO INTERIOR Y LA PESADA CARGA DE LOS «DEBERÍA»

En la figura 5.1 puede verse la dimensión «pensar» de nuestra biografía, que es tributaria de todas las enseñanzas que a lo largo de nuestra historia ha recibido respecto a lo que «debería» o «no debería» ser. De esta manera, esta dimensión personal actúa como *crítico o consejero interno* de nuestros actos, de nuestros pensamientos y fantasías, de nuestros sentimientos y de nuestras acciones, y también de los ajenos. Es nuestro censor y nuestra conciencia.

Cuando ese crítico interior nos juzga exagerando nuestros rasgos negativos y, por fallos circunstanciales, nos llegamos a etiquetar como estúpidos, malvados y malos amantes, existe el riesgo de que nuestra autoimagen quede seriamente dañada y, como consecuencia, sintamos poco aprecio de nosotros mismos y nuestra vida sexual también se resienta. Al contrario, cuando la historia de aprendizaje ha estado jalonada por criterios excesivamente permisivos, ese crítico interior es capaz de justificarnos y exonerarnos de actos realmente ofensivos e incluso crueles.

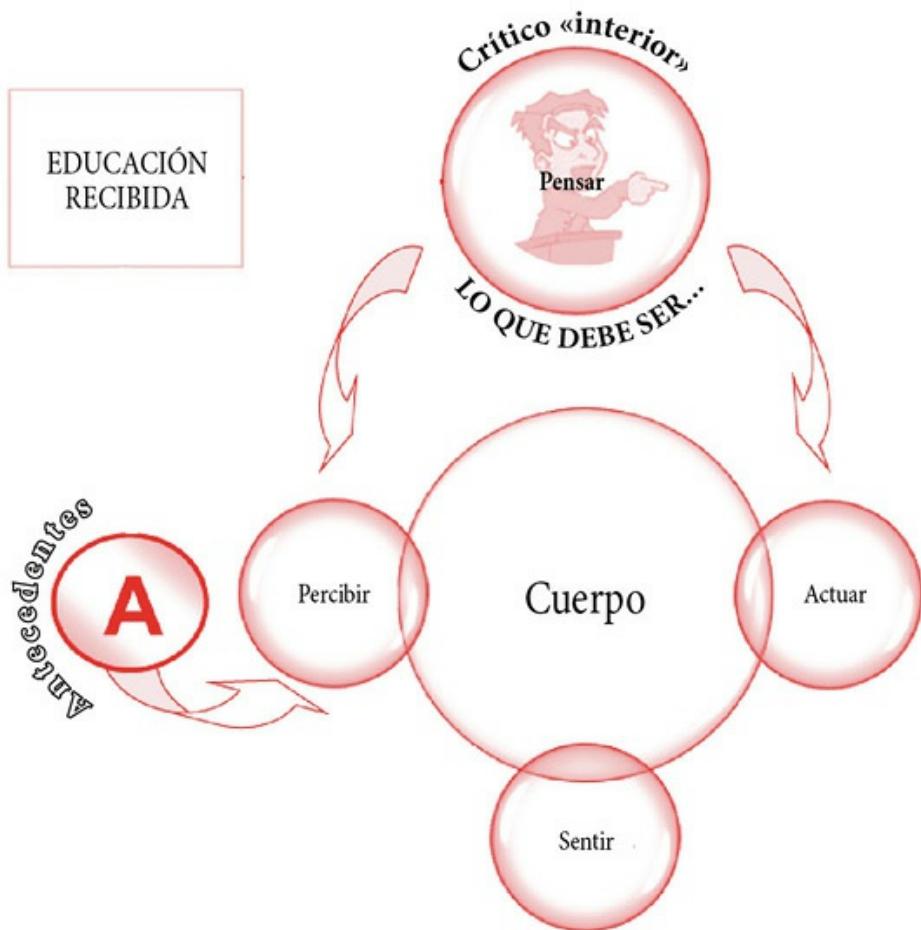


Figura 5.1. Nuestro crítico «interior» y la educación recibida.

Este crítico o consejero interno puede ser una buena guía para nuestra vida sexual, puede ser despiadado y cruel o, por el contrario, débil y permisivo. Cuando es despiadado, la insatisfacción, la culpabilidad y la irritación pueden aflorar con facilidad mientras actuamos o actúan de una manera diferente a como nuestro consejero interno dictamina que «debería ser». Cuando es débil y permisivo, son la insensibilidad y la indiferencia las que hacen su aparición frente a las molestias u ofensas en que podemos incurrir y frente al sufrimiento que podemos ocasionar, un crítico interior que no es tan interior, sino que puede seguir fielmente los dictados arbitrarios de los valores imperantes y doctrinarios de nuestro contexto social y cultural que nos amargan la vida.

Reglas que ocasionan insatisfacción y culpabilidad

De esta manera, la insatisfacción o la culpabilidad que a veces acompañan a la pérdida del interés sexual y del deseo pueden estar originadas por las reglas verbales rígidas que nos autoimponemos, según las cuales *deberíamos ser, pensar, sentir o actuar* de un modo diferente al que lo hacemos en realidad, y los demás *deberían*

actuar con nosotros de modo diferente a como lo hacen, o que las situaciones y circunstancias deberían ser diferentes a como son. En efecto, hay investigaciones psicológicas que han puesto de manifiesto este *papel regulador del lenguaje en las emociones y acciones*. Esa insatisfacción se origina cuando estas reglas «debería» establecen un horizonte ideal e inalcanzable para nuestras realizaciones y desempeños actuales, tanto por lo que se refiere a nuestra vida sexual como a nuestra vida profesional, familiar y social en general.

CUADRO 5.1

Algunos «críticos interiores» tienen esta historia de aprendizaje

«¡No te da vergüenza!», «no te toques, ¡no seas cochino/a!», «¡eso no se hace!», «deberías aprender de...», «¡pareces una foca!», «¡vaya cuerpo tan horrible!», «lo que tienes que hacer es...», «lo que deberías hacer es...», «me has decepcionado», «es horrible lo que acabas de hacer, eres estúpido», «pero, ¿cómo se te ocurre pensar eso?», «¡confíásalo si no te quieres condenar!», «¡no le dará vergüenza!, parece mentira que sea hijo de...», etc., son expresiones, entre otras, supuestamente educativas, que han jalónado, de manera muy efectiva, la historia de aprendizaje de algunos de esos consejeros y críticos internos que nos acompañan en lo más íntimo de nuestra experiencia acumulada, sobre todo de aquellos que se comportan de una manera cruel e intolerante.

Historias de aprendizaje como estas, configuran, en efecto, críticos internos que pueden llegar a hacernos sentir mal y a disgusto con nosotros mismos, hacen que nos sintamos inseguros o avergonzados con el cuerpo que tenemos y que seamos muy intolerantes con el comportamiento de nuestra pareja. Y de esta manera, también podemos llegar a sentirnos culpables por estimular nuestro cuerpo y obtener placer, por recrearnos en fantasías que nos exciten y nos estimulen, por implicarnos en juegos de alcoba y en prácticas sexuales «no permitidas», y podemos llegar a sentir franca irritación contra nuestro/a amante cuando se implica o nos propone acciones que son censurables por ese consejero interior que nos atormenta.

A veces, nuestro crítico interior puede ser de gran ayuda

Experimentar sentimientos negativos acerca de uno mismo, aunque puede ser una fuente común de baja autoestima, no siempre es malo. A menudo, sentirse mal por lo que uno hace puede ser un acicate para mejorar e incluso, al contrario de lo que pudiera parecer, puede ser también una fuente de autoestima en la medida que nos valoremos positivamente, porque «nos duela la conciencia» cuando actuamos de una manera poco ética o escasamente responsable. Decimos entonces que nuestro «crítico interior» nos ayuda a orientar nuestra conducta por valores que nos merecen la pena y reparar los efectos negativos que hemos podido ocasionar con nuestros fallos.

Una autoestima con sentido ético

Sentir aprecio y estima por nuestra autoimagen, pues, puede ser beneficioso, tanto

para la prevención de problemas sexuales como para que nuestro deseo e interés emerja con facilidad y sin obstáculo alguno. Pero no se trata de desarrollar una autoestima al margen de nuestras acciones y a cualquier precio. Más autoestima no significa necesariamente ser mejor y actuar al margen de nuestros criterios éticos. Significa apreciar la propia valía e importancia que tenemos como seres humanos, al mismo tiempo que somos responsables con los propios compromisos que hemos suscrito, en especial cuando hay otras personas implicadas y ello redunda en la estima y el desarrollo de los demás. Y todo ello pasa por revisar las autoimposiciones absolutistas que nuestro crítico interno nos plantea.

EL DERECHO A LA SEXUALIDAD Y LA MEJORA DE LA AUTOIMAGEN

Hay personas que, a pesar de su adoctrinamiento educativo respecto a la sexualidad, han tenido éxito en poner en su sitio a ese «crítico interior» que, a menudo, les atormentaba. La estrategia que estas personas han seguido para ello es la de dotarse, a su vez, de una *capacidad crítica para debatir y cuestionar* la consistencia y validez de las asunciones que ese crítico dictamina respecto a lo que «debe ser» o «no debe ser» sobre la sexualidad, y *desafiar* la valoración tan terrible con que a menudo juzga a nuestro cuerpo, a nuestras acciones y fantasías y, en general, al hecho de que las personas que nos rodean, incluida nuestra pareja, actúen a menudo de una manera diferente a como esperamos.

A partir de la observación de lo que hacen las personas que afrontan con éxito los juicios inapelables de sus «críticos internos», hemos desarrollado algunos ejercicios que nos han resultado útiles para ayudar a otras personas. De entre ellos, elegimos uno que puede resultar de utilidad para debatir la validez de los «debería» de nuestros personales e íntimos consejeros: el ejercicio sobre *los derechos personales en sexualidad*.

Este ejercicio se desarrolla a través de un proceso de clarificación, definición y mejora que tiene los siguientes pasos:

- ¿Qué derechos personales tengo en mi vida sexual?
- La prueba de los derechos o el termómetro del respeto.
- ¿Por qué no tener mayor respeto?
- El cuidado de una entrañable y apreciable compañía: la propia.

A fin de que pueda sacarse un mayor aprovechamiento a este ejercicio, proponemos al lector que tome las siguientes páginas como una tarea de trabajo, se pare a pensar, coja lápiz y papel y, paciente y reflexivamente, comience a trabajar. Sea crítico, incluso con lo que en el ejercicio se propone.

La Carta Magna de mis derechos sexuales

La primera tarea consiste en reflexionar hasta qué punto tenemos o no internalizada nuestra propia *Constitución* o *Carta Magna de Derechos* respecto a la sexualidad. Para ello podemos comenzar completando o elaborando el «listado de derechos fundamentales» que se muestra en la tabla 5.1. Esta tabla está configurada por tres columnas. En la primera se describen 19 derechos que definen, a juicio de muchas de las personas que nos han consultado por problemas sexuales, los derechos fundamentales que los seres humanos tienen respecto a la sexualidad. La segunda columna («¿es un derecho para mí?») se reserva para que el lector responda si está o no de acuerdo con el derecho que se le propone, dejando abierta la lista para que incluya algunos otros. La tercera columna («¿me doy permiso?») se reserva para que responda si ese derecho que asume o acepta *racionalmente* como propio también lo tiene internalizado o lo asume *emocionalmente* en la práctica cotidiana; dicho en otros términos, si «se da o no se da permiso» para obrar conforme a ese derecho. Más adelante iremos explicando con más detalle el significado de estos términos.

TABLA 5.1 (descargar o imprimir)
Constitución o Carta Magna de los Derechos Fundamentales respecto a la Sexualidad

LISTA DE DERECHOS FUNDAMENTALES TENGO DERECHO A...	¿ES UN DERECHO PARA MÍ?		¿ME DOY PERMISO?	
	SÍ	NO	SÍ	NO
1. Disfrutar y gozar de la sexualidad				
2. Acariciarme la cara				
3. Acariciarme los pechos				
4. Darme un baño de agua templada y estimularme				
5. Frotar mi pene hasta excitarme e incluso eyacular				
6. Acariciarme y estimular el clítoris hasta excitarme e incluso tener un orgasmo				
7. Pedir a mi pareja que me acaricie en...				
8. Pensar que estoy con... (persona diferente a mi pareja) haciendo...				
9. Excitarme cuando pienso en...				

10. Tener relaciones oro-genitales («69») o acariciarse mutuamente los genitales con la boca
11. Acariciarme y excitarme mientras me contempla mi pareja
12. Guiar a mi pareja para que me estimule y me acaricie mejor
13. No haber alcanzado el orgasmo
14. No excitarme ni haber alcanzado una erección suficiente
15. No ser un experto
16. Tener michelines
17. Tener los pechos caídos
18. Fallar o correrme antes que mi pareja
19. Decir a mi pareja que no disfruto y proponerle...
20. Etc.

Revisar y meditar el listado de derechos fundamentales

Si el lector considera que alguno de los 19 supuestos derechos enunciados en la primera columna no es un derecho, le invitamos a cuestionar y meditar sobre ello siguiendo las indicaciones del cuadro 5.2.

CUADRO 5.2 Un momento para la reflexión

«Y ¿por qué no?», «¿qué mal intrínseco encierra el derecho a...?», «¿a quién hacemos daño con ello?», «realmente, ¿dónde está escrito y qué argumentos aduce mi crítico interior para no tener derecho a...?». Discuta con usted mismo y, si lo ve conveniente, discútalo también con su pareja. Revise la validez de las asunciones previas que su «crítico interior» le dictamina hasta el punto de no concederse determinado derecho. En cualquier caso, usted está también en su legítimo derecho de estar en desacuerdo con este planteamiento, sobre todo si, en su opinión, considera que ello vulnera sus sólidas y más íntimas convicciones religiosas, que, ni que decir tiene, merecen todo nuestro respeto. Sólo le animamos a que inicie esta pequeña incursión en la lista que le proponemos y debata consigo mismo. En cualquier caso, puede ser también una oportunidad para revisar incluso la validez de muchas de sus creencias respecto a la sexualidad, sobre todo de aquellas que haya podido asumir automáticamente desde pequeño y, por tanto, con escasa reflexión o participación crítica por su parte.

Ampliar la lista de derechos fundamentales

Si después del debate que mantiene consigo mismo o con su pareja observa que ha habido algún cambio y lo que antes pensaba que no era una derecho ahora, sin embargo, sí lo es, refléjelo en la columna del «Sí» y continúe ampliando su lista de derechos. Para ello, añada todas aquellas acciones u omisiones, pensamientos y «apariencias físicas» a las que usted crea que tiene derecho en su vida sexual y no estén contemplados en esos 19 ítems.

Bajar a los detalles de los derechos

Sin duda, no resultará difícil aceptar que el ser humano tiene derecho, en un sentido genérico, a disfrutar de la vida, y, por consiguiente, a disfrutar y gozar de la sexualidad. Sin embargo, cuando pasamos a concretar o entrar en detalles de tal o cual derecho, comienzan a aparecer las dudas y los problemas. Es por ello que conviene elaborar la lista en términos muy concretos y específicos. En lugar de poner «tengo derecho a disfrutar de la sexualidad» poner, por ejemplo, «tengo derecho a disfrutar cuando hago, pienso o me toco en tal o cual parte de mi cuerpo».

La lista de derechos se extiende también a aquellas áreas propias de la condición humana cuya aceptación o no suele tener consecuencias importantes en la mayor o menor satisfacción con nuestra vida sexual. Es importante que también sea específico a la hora de anotar cualquier parte de su cuerpo (apariencia física, dudas, fallos o errores, pechos caídos, michelines, más o menos vello en su cuerpo o en sus genitales, arrugas en su piel, celulitis...) con la que se sienta a disgusto pero que, al menos teóricamente, asume que tiene derecho, como ser humano, a tener.

¿Me doy permiso?

Si usted considera que tiene derecho a «acariciarse los pechos hasta excitarse sexualmente», anótelo en su lista. Sin embargo, en el supuesto de que esto ocurriera en la realidad y usted se acariciara los pechos hasta excitarse, pero experimentara culpabilidad u otro sentimiento negativo por hacerlo, o, sencillamente, su «consejero interior» hace acto de presencia hasta no permitirle ni siquiera experimentar y ello le repugna o le desagrada, debería poner un aspa (X) en la columna encabezada por la palabra «NO» de la tercera columna (¿me doy permiso?). De la misma manera, si siente vergüenza o rubor de exponer a su pareja determinadas partes o características de su cuerpo o se siente turbado o con ansiedad porque ha eyaculado antes de que su pareja alcanzara el orgasmo, debería poner un aspa también en esa columna. Todo esto significaría que estos derechos los asume «de boquilla», o, dicho en otras palabras, de «puertas para afuera». No asume el derecho con la tranquilidad y la conciencia de quien está haciendo algo legítimo, aunque íntimo si quiere, o que tiene fallos o que tiene, legítimamente también, el cuerpo que tiene. Decimos entonces que «no se da permiso».

Por el contrario, si cuando se acaricia hasta excitarse, tiene fallos o expone determinadas partes de su cuerpo y no experimenta rubor, culpabilidad u otro sentimiento negativo, sino, simple y llanamente, placer y agrado o, a lo sumo, contrariedad por algún fallo, ponga un aspa (X) en la columna encabezada por la palabra «SÍ». Ello quiere decir, que usted «se da permiso» y ejerce este derecho consecuentemente.

El termómetro del respeto

Una vez completada esta lista, tendrá una representación gráfica o *termómetro del grado de respeto que tiene por sus derechos personales* (derechos que se permite ejercer y practicar), o, por el contrario, la intolerancia que muestra con respecto a su vida sexual. Si existen muchas aspas en la columna encabezada con la palabra «SÍ», ¡enhorabuena!, ello quiere decir que es usted respetuoso y consecuente consigo mismo en el ejercicio de su derecho a disfrutar de la sexualidad. Probablemente, también sepa usted afrontar adecuadamente sus fallos y no le importe excesivamente su apariencia física, más o menos agraciada, para disfrutar.

Por el contrario, si existen muchas cruces en la columna encabezada con la palabra «NO», ello quiere decir que aún es usted muy intolerante y poco respetuoso, no se permite o no se autoriza el ejercicio de su derecho a disfrutar de la sexualidad y, probablemente, en el ejercicio de la práctica diaria de su «condición humana». Su «consejero interior» está resultando ser muy cruel y sus consejos del tipo «debería» están siendo desvastadores con su bienestar personal. No obstante, más que ser esto una señal de indefensión es, por el contrario, una señal y una oportunidad para ponerse a trabajar y debatir con este consejero la validez de muchas de sus asunciones. Significa que tiene un desafío aún pendiente: el de, como decíamos más arriba, «poner en su sitio» a ese consejero y enseñarle un trato más amable con nosotros mismos y con nuestros derechos a una vida sexual satisfactoria.

DISFRUTAR DE NUESTRO DERECHO AL PLACER

Conviene recordar que nuestro consejero suele ser muy sutil y está siempre dispuesto a vencernos dialéctica y emocionalmente. Seguramente le dirá que su vida sexual no depende exclusivamente de usted, que todo eso que le proponemos está muy bien, pero..., «¿y su pareja? Está muy bien “darse permiso”, pero ¿y si los demás no te lo dan?, ¿y si los demás reproban nuestra conducta sexual o afean o no les gustan determinadas partes de nuestro cuerpo?». Esto que piensa, o que le dice su consejero interno, es verdad, no vivimos aislados, el comportamiento de los demás también nos afecta y, cómo no, sería deseable que tanto nuestra pareja como las demás personas que nos son emocionalmente significativas también fueran respetuosas, no sólo con su vida sexual, sino también con la nuestra.

Relaciones íntimas con nosotros mismos

No obstante, hemos de recordar que una gran parte de nuestra vida sexual transcurre en el ámbito privado, lejos de la observación y juicio de los demás. Incluso en el caso de que tengamos pareja, también hay una parcela de la sexualidad que es especialmente íntima, que nos pertenece sólo a nosotros. Se ha dicho que nuestra capacidad para establecer relaciones íntimas con otras personas está muy relacionada con nuestra capacidad para establecer *relaciones íntimas con nosotros mismos*, basadas en el respeto y la aceptación de nuestra biografía personal, con sus luces y sus sombras. En este sentido, ¿cómo voy a pretender que los demás sean respetuosos con mi vida sexual, con mis fallos, si ni siquiera yo lo soy? Sin duda, si aceptamos nuestra condición de seres humanos, estaremos más a la altura de nuestra pareja y en mejores condiciones de pedir que respete nuestros derechos, si previamente hemos logrado ser respetuosos con los nuestros. Si fuera el caso de que deseamos internalizar más aún el derecho a disfrutar de nuestra vida sexual, puede ayudarnos continuar con el plan de trabajo.

Ventajas e inconvenientes de practicar nuestros derechos

Quizá la siguiente tarea sea la de pararse a pensar de nuevo, de manera especialmente reflexiva, acerca de si deseamos o no, si nos interesa o no, cambiar. Para ello puede ser de ayuda valorar las ventajas e inconvenientes de continuar con una vida sexual llena de temores e insatisfacciones o de acceder a una vida en la que se tenga el derecho de disfrutar de la sexualidad. En el cuadro 5.3 se muestran algunas de las ventajas que aducen ciertas personas para tomar la decisión de cambiar. Puede que usted se identifique con ellas o puede que sean otras diferentes de las que aquí se describen. En cualquier caso, puede ayudarle hacer su lista particular.

CUADRO 5.3

Ventajas de permitirnos la práctica de nuestros derechos en nuestra vida sexual

1. Al estar libre de temores y culpabilidad disfrutaré más y mejor.
 2. Me sentiré más libre para pensar y proponer a mi pareja nuevas formas de excitarme y estimularme.
 3. Podré disfrutar a pesar de mis michelines.
 4. Estaré más relajado/a y me concentraré mejor en mis sensaciones.
 5. La verdad es que con ello no hago ningún mal a nadie. Al contrario, yo estaré mejor y los demás también estarán mejor.
 6. Podré admitir que es normal y humano tener fallos y no resultarán una dura carga que me condicione en el futuro.
- ...

Discutir de nuevo con nuestro crítico interior

Cuando, en efecto, observamos que «no nos damos permiso», es porque, probablemente, pensemos o sintamos aún que hemos actuado de un modo anormal o

no correcto; o determinadas partes de nuestro cuerpo no son como «deberían ser». Si, inquisitivamente, nos preguntamos qué nos estamos diciendo, encontraremos de nuevo a ese «consejero interior» nuestro que puede estarnos condenando de una manera rigurosa: «¡no debiste hacer eso!», «¡no te da vergüenza ser tan bajito?», «¡qué horror!, qué estará pensando... después del comentario tan estúpido que hiciste?».

Es el momento entonces de preguntarse por la naturaleza y validez de estos autodiálogos, porque podemos estar poniendo nuestro comportamiento bajo la dirección de autoimposiciones cuestionables («tengo que», «debo»...) que pueden estar condicionando negativamente nuestra vida sexual.

Cuando esto ocurre, nos situamos en condiciones de una gran vulnerabilidad, puesto que nosotros somos tan sólo, y es mucho, «seres humanos» que se conducen por la vida no de una manera «ideal», sino más bien de una manera real y humana, con nuestras propias limitaciones. Por otra parte, en no pocas ocasiones, el «debería» viene a ser un objetivo al que seguimos dándole credibilidad por la sencilla razón de que lo tenemos muy automatizado y ni siquiera le dedicamos tiempo a reflexionar sobre su validez.

Así, por ejemplo, ¿cuántas veces en nuestra vida diaria respondemos con la frase «mira, no puedo... porque tengo que...» para justificar un comportamiento nuestro?, y ¿cuántas veces me pregunto «bueno, pero por qué tengo que...» para cuestionar mi propia autoimposición? ¿Por qué no debo tocarme los pechos?, ¿por qué no debo excitarme?, ¿por qué no debo pensar en...?, ¿por qué he de tener tal apariencia?, ¿en dónde están las razones objetivas por las cuales «yo debería» o «no debería»?

Pensar en lo improductivo de culpabilizarse o sentirse angustiado

Incluso en el caso de que «no nos diéramos permiso» por haber errado y actuado de algún modo «indebido» o tener la apariencia física «inadecuada», cabría preguntarse «¿de qué nos sirve?». En este sentido, puede resultar muy ilustrativo traer a colación la anécdota de una señora que acudía a una cita con bastante retraso.

CUADRO 5.4 El viaje en metro y la ansiedad

Una señora acudía a una cita con bastante retraso. Por el camino, iba muy nerviosa pensando que «debería» haber salido antes y manteniendo con ella misma —con su consejero interior— el soliloquio «¡madre mía, qué horror!, ¡qué tarde!, ¡pero qué imbécil soy! ¡debería haberlo previsto!». Llega al andén del metro, se abren las puertas de un vagón, accede a su interior y, en esto, un señor que iba sentado se levanta y muy amablemente le dice «por favor, siéntese usted». La señora sin pensárselo mucho le responde: «no gracias, llevo prisa».

Como podemos comprender, por muy deprisa que fuera la señora, tanto si fuera deprimida, contenta, de pie o sentada, esta señora iba a llegar a su destino cuando llegara el metro, no antes. La lección que podemos extraer de esta anécdota es que, en efecto, si por alguna circunstancia las cosas no suceden como uno desea que sucedan, en modo alguno vamos a resolver este problema sosteniendo soliloquios del tipo «por

qué no hice...», «no debería pensar en...» o angustiándonos. Si lamentándonos constantemente fuéramos a lograr la perfección en nuestra vida sexual, fuéramos a medir más o menos centímetros de esta u otra parte de nuestro cuerpo, fuéramos a evitar los fracasos, haríamos bien en lamentarnos, pero, *¿de qué nos sirve?* No pocas personas han logrado relajarse cuando por alguna circunstancia inevitable (llegar tarde a algún sitio, haber hecho un comentario desafortunado o haber tenido un fallo) han recordado esta anécdota y, como si de una luz se tratara, que se encendiera de repente y les iluminara, han detenido estos autodiálogos improductivos y, sencillamente, se han parado para ver cómo rectificar o, si ello no es posible, aceptarlo.

Cambiar los «debería» por diálogos que den seguridad

Las reglas «debería» como la de la mujer del metro pueden desarrollar emociones tales como culpabilidad o desasosiego. Por ello proponemos que, activamente, *cambiamos nuestro lenguaje interno* o, dicho de otra manera, que cambiamos de «consejero interno». Aprender a «darse permiso» implica cambiar nuestro lenguaje interno. El hecho de que hayamos comenzado a debatir con nosotros mismos y a poner en tela de juicio nuestras propias autoimposiciones absolutistas puede ser ya un método útil de comenzar a cambiar nuestro modo de pensar y nuestras emociones negativas. No obstante, a veces se necesita un cierto aprendizaje más sistematizado. Para ello mostramos más abajo algunas fichas que pueden utilizarse a menudo si es que se necesita practicar aún más el cambio de los autodiálogos derrotistas.

La ficha 1 está indicada para aprender a darse permiso. Para ello es necesario decirse lo que la ficha pone, de una manera firme y retadora frente al persistente y monótono autodiálogo de nuestro consejero interno. No podemos esperar por ello que nuestro lenguaje interno cambiará automáticamente. Del mismo modo que aprendemos a hablar un idioma a través de horas y horas de práctica, necesitaremos también trabajar sistemáticamente para aprender este nuevo estilo de pensar. Es necesario practicar con un cierto método, tal y como indicamos a continuación:

Ficha 1

¿Tengo o no tengo derecho a.....
..... ¿SÍ? o ¿NO? ¡SÍ!...
¡PUES VOY A DARME PERMISO!

- A. Cuando sienta alguna emoción negativa porque haya tenido algún fracaso sexual, o porque se esté acariciando su cuerpo, memorice la ficha y léala mentalmente. *La emoción negativa será la señal para hacer su práctica.*
- B. Sustituya la línea de puntos de la ficha por las palabras que indiquen la actividad o el suceso que esté realizando o que imagine que podía ocurrir. Así *Tengo o no tengo derecho a... (masturbarme, fallar, etc.), ¿sí o no?, ¡Sí!, pues ¡voy a darme*

- permiso!*
- C. Dígaselo con énfasis, como quien se dice algo de lo que está firmemente convencido.
 - D. Si cuando se dice con energía la frase *¡voy a darme permiso!*, observa que su emoción negativa desaparece o se reduce *¡enhorabuena!*, está usted logrando «poner a raya» a su consejero interior. Pero, lo que es más importante, está logrando ser más tolerante consigo mismo, hasta el punto que se admite con el derecho de disfrutar de su sexualidad.

La ficha 2 puede estar especialmente indicada para hacer más patente aún lo improductivo de algunas de nuestras reacciones emocionales negativas.

Ficha 2

SI ANTE UN PROBLEMA («no me ha salido como yo esperaba», «me vino antes de tiempo», «no tengo el pecho que desearía», etc.) ME ANGUSTIO O ME DEPRIMO, ENTONCES TENGO DOS PROBLEMAS. ASÍ, PUES, ¡VOY A AHORRARME UNO!
«¿DE QUÉ ME SIRVE...?».

Puede que aún piense, sobre todo si hasta ahora no ha realizado este ejercicio con la suficiente convicción, que con sólo decirnos estas cosas nuestras emociones no van a cambiar. Nuestra experiencia nos demuestra todo lo contrario. No obstante, la objeción que usted pone también es habitual en nuestro contexto cultural, en el que está muy difundida la idea de que las emociones se desarrollan misteriosa y espontáneamente al margen de nuestro comportamiento y control. Está comprobado que frente a la persistencia de ese «consejero interior», una forma de detenerle es sustituir lo que nos dice por autodiálogos que nos den seguridad, pero a condición de que nos hablemos de una manera firme y persistente también, una y otra vez, y otra también.

CUIDAR Y APRECIAR EL PROPIO CUERPO

Uno de los factores que pueden generar inhibición sexual es el sentimiento negativo derivado del temor de una autoimagen depreciada. Cuando esto ocurre, es necesario aprender a mejorar nuestra autoestima e imagen corporal. Y esto último no significa necesariamente hacerse la cirugía estética, sino más bien reconciliarse uno con su propio cuerpo, apreciarlo, tenerlo en forma y cuidarlo.

Aprender a «darnos permiso» en la práctica de nuestros derechos supone también admitirse y aceptarse, por tanto, con unos centímetros más o menos de esta u otra parte del cuerpo, con unos pechos más o menos erguidos o caídos, con unas piernas más o menos delgadas, y no envidiar el cuerpo de los demás.

Deliberar sobre nuestra apariencia física y nuestra indumentaria

Podremos deliberar mejor sobre nuestro cuerpo si tenemos una imagen lo más amplia posible del mismo. Para ello, cumplimentemos la tabla 5.2 «Valoración del cuerpo y apariencia física», según nos resulten agradables (primera columna), desagradables (segunda columna), si puedo cambiarlos (tercera columna) y si merece la pena cambiarlos (cuarta columna). Una vez cumplimentada la tabla, estaremos en condiciones de saber:

- Qué aspectos de nuestro cuerpo y de nuestra apariencia física nos agradan.
- Qué aspectos de nuestro cuerpo y apariencia física nos desagradan.
- Qué aspectos de los que nos desagradan podemos cambiar.
- Qué aspectos de los que nos desagradan y podemos cambiar nos merece la pena cambiar.

TABLA 5.2 (descargar o imprimir)
Valoración del cuerpo y apariencia física

	ME AGRADA	ME DESAGRADA	¿PUEDO CAMBIARLO?	¿ME MERECE LA PENA?
1. Ojos				
2. Nariz				
3. Labios				
4. Piernas				
5. Caderas				
6. Muslos				
7. Pechos				
8. Michelines				
9. Celulitis				
10. Piel				
11. Cuello				
12. Olor corporal				

13. Aliento
14. Aseo e higiene
15. Vagina
16. Pene
17. Talla
18. Cabello
19. Vello del pubis
20. Vello de las piernas
21. Vello del cuerpo
22. Vello de las axilas
23. Indumentaria: vestido, traje, calzado
24. Ropa interior
25. Voz
26. Sonrisa
- Etc.

¿Qué me agrada y qué me desagrada?

Habrá aspectos que nos resultan agradables y el hecho de tenerlos presentes nos ayuda a sentirnos mejor y más satisfechos. Habrá también aspectos que nos resultan desagradables y que nos generan malestar o, al menos, incomodidad. Cuando nos ocurre esto último, podemos tender, con la ayuda de ese consejero interior, a hacer generalizaciones: a partir de una parte específica de nuestro cuerpo que no nos agrada, concluimos que tenemos un cuerpo impresentable.

Asumimos con facilidad estas generalizaciones porque a menudo desatendemos aquellos aspectos de nuestro cuerpo que sí nos agradan.

Un refrán dice «dónde hay confianza, da asco», y, en efecto, a menudo, nos

olvidamos de decir las cosas que nos agradan de aquellas personas con las que convivimos. Esto ocurre especialmente con quienes tenemos confianza y, en especial, con quien más confianza tenemos: con nosotros mismos. El cuidado de esa «compañía grata y entrañable» comienza por reconocerse y hacer publicidad de lo que nos gusta. Es un buen antídoto frente a las generalizaciones.

CUADRO 5.5

Hágase para sí mismo publicidad de lo que le gusta

Para aprender a cuidar su propia compañía puede comenzar por decirse cosas bonitas. Puede aprovechar la hora del baño, acarície el cuerpo con jabón y posteriormente con las cremas corporales, concentrándose en sentir el tacto de sus manos sobre su piel. Después del baño, colóquese delante de un espejo, obsérvese y examine su cuerpo cuidadosamente desde la cabeza a los pies y desde diversos ángulos: de frente, de espaldas, de lado, con las piernas abiertas... Observe cada parte del mismo como si fuera algo desconocido y tuviera que hacer después un mapa detallado. Después de examinar su cuerpo visualmente, hágalo manualmente, tóquelo y explore la textura de su piel, de sus huesos, de sus músculos, cierre los ojos y trate de ir descubriendo cómo son a través de la exploración de sus manos

Confeccione una lista de aquellas partes que le gustan, bien sea por su belleza, su textura, suavidad, etc. Grábela en su memoria. En aquellos momentos en que se sienta a gusto y relajado/a, recréese en las imágenes de su cuerpo. Así, por ejemplo: «¡qué piel tan suave tengo!, me gustan mis caderas». Hágase este tipo de comentarios sobre aquellas partes que le gustan. Piense en lo que su pareja le dice acerca de lo que le gusta de su desnudo. Hágale en voz alta al principio para resultarse más convincente. Puede ocurrir que en un principio no se sienta cómodo/a, le parezca falso y poco natural. Ello es lógico, lleva muchos años hablándose de forma negativa y eso es lo que le sale espontáneamente y con naturalidad como resultado de la práctica continuada durante años. Necesita hablarse positivamente una y otra vez hasta que le salga espontáneamente y se sienta más a gusto diciéndolo.

Decidir cambiar lo que podemos cambiar

Si hay aspectos que no nos agradan, no estaría de más revisar los criterios de valoración que estamos utilizando que nos llevan a sentir desagrado: ¿estamos seguros de que no estamos exagerando?, ¿por qué nos desagrada?, ¿qué tiene de malo? Podemos encontrar que lo que consideramos un defecto realmente no lo es.

Existirán aspectos que, como el olor corporal, la indumentaria o los «michelines», no nos agradan, pero puede resultar fácil modificarlos a condición de utilizar perfumes, cambiar la vestimenta o cuidar la dieta y/o ejercicio físico. En cambio, existen otros aspectos como la talla, el color o tamaño de los ojos o la forma de los labios que resulta imposible, o al menos más difícil, cambiar.

Podemos plantearnos cambiar, si así lo deseamos, aquellos aspectos de nuestra apariencia física que no nos agradan y sobre los que tenemos cierto control. No obstante, no está de más recordar que no tenemos obligación alguna de hacerlo y que, a pesar de lo que nos diga nuestro consejero interno, tenemos derecho a tener la apariencia física que deseemos tener. Conviene, pues, diferenciar, lo que es el «deber hacer» arbitrario de lo que «decido hacer» porque me interesa.

Así, por ejemplo, si salgo con una persona y me interesa causar buena impresión, puedo decidir asearme, utilizar perfume y cuidar mi apariencia física. En modo alguno me planteo la «obligación» de acicalarme. Simplemente decidido hacerlo porque tengo claro el objetivo de agradar a esa persona. Decimos

entonces que son nuestros objetivos los que orientan nuestro comportamiento y los cambios que decidamos introducir en éste y no imposiciones absolutistas y arbitrarias de nuestro particular y personal consejero interior.

¿De qué me sirve lamentar lo que no puedo cambiar?

¿Qué ocurre, sin embargo, cuando los aspectos de nuestra apariencia física no nos agradan y no podemos cambiarlos, o nos resulta difícil hacerlo? ¿Hemos de lamentarnos de por vida por no tener la talla o las medidas y proporciones corporales que hubiéramos deseado tener?, ¿de qué nos serviría?, ¿merece la pena que meditemos qué hacer? Es probable que estemos de acuerdo con la escasa utilidad de lamentarnos de por vida por no tener la apariencia física que desearíamos tener.

Nuestro consejero nos dice: «¡no te engañes!, eres bajito, entrado en carnes, muy agraciado no eres», y aceptemos también que es verdad lo que dice porque, según él, *existe un medidor objetivo y universal de belleza*, y este medidor ha emitido su juicio inapelable: «tiene usted tal parte de su cuerpo que no responde a lo que está escrito que tiene que ser bello». Bien, podríamos lamentarnos de no ser como desearíamos ser, dedicar tiempo a ello y pasarlo mal. Como esa parte de nuestro cuerpo no se ajusta a lo que «debe ser», no mereceríamos disfrutar de los placeres del cuerpo. Podríamos incluso flagelarnos para observar, valga la ironía, cómo nuestro cuerpo va cambiando y tornándose bello a medida que nos flagelamos más y más. Ironías aparte, podríamos preguntarnos si hemos ganado en atractivo lamentándonos por no tener otro cuerpo.

Las personas que consumen su tiempo lamentándose sonríen menos, transpiran tristeza, resultan desagradables y pierden atractivo a raudales. Además, desaprovechan el tiempo en ocuparse en lo que realmente importa: en *ver cómo genera atractivo*.

Compararse con otros por sistema puede ser una solemne tontería y una fuente de insatisfacción crónica. Somos tan únicos que no resulta posible equipararnos con nadie.

La estética no es una verdad universal, es relativa y temporal

Preguntémonos de nuevo: ¿por qué razón nos parece fea tal o cual parte de nuestro cuerpo?, ¿qué criterios estéticos utilizamos para juzgar algo como bello o feo?, ¿son acaso nuestros propios criterios personales, o, por el contrario, son criterios ajenos a nosotros mismos?, ¿son acaso criterios objetivos que perduran a través de los tiempos, o, por el contrario, cambian según «modas» más o menos interesadas y temporales? Como alguien dijo, si una persona se mira al espejo y no se ve atractiva, podría estar siempre encontrándose en un momento histórico equivocado.

Así, por ejemplo, y por centrarnos en un aspecto muy concreto que puede preocupar a algunas mujeres: el tamaño y configuración de sus pechos. Los criterios para catalogar como «bellos» los pechos de la mujer han variado a lo largo del tiempo. La moda de los años sesenta y setenta del siglo pasado eran pechos muy pequeñitos, recuérdese los modelos de entonces (por ejemplo, «La Gamba»); sin embargo, la moda en los

años ochenta y noventa, parecía sintonizar con pechos voluminosos tipo «Sabrina», y la moda de principios del año 2000 parece resucitar tallas propias de mujeres anoréxicas. ¿Cuál será la de dentro de unos años?

Al no existir criterios universales y objetivos de belleza tenemos dos opciones, utilizar modelos extraños a los de nuestro propio cuerpo (aquellos que nos informan e impresionan a través de revistas, televisión, etc.), o bien utilizar aquellos modelos más singulares y propios de nuestra biografía, tan singulares y diferentes que no hay otro igual. Si optamos por esta última opción, es probable que necesitemos un tiempo para dedicar a la hermosa tarea de aprender a gustarnos a nosotros mismos.

La singularidad de la belleza

Existen mujeres obsesionadas que, a través de la cirugía estética y la silicona, «actualizan» sus pechos. Pero, ¿llegarán a tener pecho después de una o dos modas seguidas? Hay padres que regalan a sus hijos, como premio por el final de curso, operaciones de cirugía estética, y hay quienes se operan las orejas, la nariz, el vello del cuerpo, los labios, etc. Pero, ¿llegarán a conocer estos padres a sus hijos después de una o dos operaciones seguidas?

Estamos entrando en una colonización descarada y abusiva de criterios estéticos extraños a los propios que contaminan también, como es obvio, a nuestro consejero y crítico interno, que no tiene inconveniente alguno en pasarse al bando contrario, al bando de la belleza de unos pocos. En este sentido, una firma publicitaria de productos naturales de belleza, crítica con esta colonización, no duda en llamar la atención a través de uno sus anuncios publicitarios sobre esta irracionalidad: «de los 3.000 millones de mujeres que existen en el mundo, sólo ocho son «supermodelos», que, sin embargo, tratan de imponer a los demás unos patrones de belleza nada singulares. La singularidad de la belleza, como sostiene esta firma, incluye todas las edades, todas las razas, todos los estilos y, añadiríamos nosotros, ¡todas las medidas!

Apreciar la compañía de nuestro cuerpo

Antes de nada, conviene asegurarse de que realmente no puede ser cambiado el aspecto que estamos considerando. Conviene recordar que todos aquellos aspectos de nuestra apariencia que no resultan gratos y que han sido aprendidos pueden ser desaprendidos y pueden también aprenderse otros aspectos alternativos más gratos.

Así, por ejemplo, nuestra mayor o menor firmeza en el tono de voz, nuestra manera de mirar y de sonreír, el estilo de indumentaria que llevamos, el olor corporal, el estilo y contenidos de la conversación, el color del cabello, el sobrepeso u obesidad, nuestros intereses y aficiones y tantas otros aspectos, pueden ser cambiados si es que decidimos cambiarlos. Como es obvio, habrá aspectos que resulten fáciles de cambiar y otros, sin embargo, resultarán complicados y pueden requerir especial esfuerzo y ayuda.

No obstante, si se trata de aspectos que resulta imposible cambiar, se impone, pues, hacer un «pacto de honor» con nuestro propio cuerpo, reconciliarnos con él, aceptarlo y ¡dejar de insultarlo! Además, habría que mimarlo, hablar bien de él llegando a enfadarse seriamente, si es necesario, con nuestro crítico interno, como

cuando nos enfadamos al sorprender a alguien hablando mal de un buen amigo. Para recordar esto, puede ser útil tener siempre presente el contenido de las fichas 3 y 4.

Ficha 3

LA COMPAÑÍA QUE VAMOS A LLEVAR HASTA EL FINAL DE NUESTROS DÍAS ES ¡NUESTRA PROPIA E ÍNTIMA COMPAÑÍA! PUES, ¡QUÉ BIEN IR EN BUENA COMPAÑÍA!

Ficha 4

CÓMO VOY A ESPERAR QUE LOS DEMÁS ME ESTIMEN Y ME RESPETEN SI NI SÍQUIERA YO LO HAGO CONMIGO. EN LUGAR DE ESPERAR A QUE LOS DEMÁS ME ESTIMEN PARA HACERLO YO DESPUÉS, VOY A COMENZAR YO PRIMERO.

Hablemos bien de nuestro cuerpo

Existe un ingrediente fundamental: estimar nuestra persona y todas y cada una de las partes singulares de nuestro cuerpo. Tengamos por costumbre hablar bien de él. Solemos hablar bien de las personas que queremos. ¿Por qué no comenzar por la más próxima?, nosotros mismos. En el cuadro 5.6 se describe un breve y sencillo ejercicio para adquirir la costumbre de hablar bien de nuestro amigo más íntimo y más cercano.

CUADRO 5.6 Piropear al propio cuerpo

Para ello, hágase una lista con aquellos aspectos que hasta ahora ha venido denigrando y hablando mal de ellos, llévela siempre consigo y cuando esté a solas, se mire al espejo, esté relajado o tomándose un café, ¡piropéese! Dígase cosas agradables y, sobre todo, mire con cariño a todos esos aspectos de su cuerpo que están vivos, sienten y pueden disfrutar, a condición, naturalmente, de que reciban un poco de su cariño. Durante mucho tiempo han estado sufriendo y sometidos a sus insultos. Es, pues, hora de reconciliarnos con ellos. ¡Enhorabuena por tomar esta decisión! A partir de hoy, puede usted regodearse y gozar con todo su cuerpo. ¿Para qué dejar alguna parte al margen y fuera de su cariño?

Cuidar nuestro cuerpo y nuestro comportamiento

Tener una alimentación sana, llevar una vida activa, dormir bien y de manera regular son ingredientes para que nuestro cuerpo resulte el mejor aliado en ese proceso de generar atractivo y de contribuir de esa manera también a revivir y fortalecer el deseo. Pero conviene saber que el atractivo de una persona no reside fundamentalmente en las proporciones formales del cuerpo, sino más bien en su *comportamiento*. ¿Cuántas personas que «no se ajustan» a las características formales

de la belleza que dicta la moda del momento, sin embargo, «tienen gancho» y resultan enormemente atractivas? Por el contrario, ¿cuántas personas que sintonizan con la moda resultan «sosas» o «patosas» y con escaso atractivo erótico? Hay aspectos de nuestro cuerpo que no podemos cambiar. Sin embargo, sí podemos cambiar nuestro comportamiento.

EL ENORME ATRACTIVO DE COMUNICARSE BIEN

Sentirnos atractivos, además, es *apreciar y cultivar a las personas de nuestro entorno*, y, cómo no, a la *pareja* con la que me relaciono o convivo; es escucharla, es expresarle reconocimiento, es compartir intereses y aficiones, es ser sensible a sus preocupaciones y sufrimientos, es hablar bien de ella, es, en definitiva, comunicarse bien. Es la mejor manera de promover un claro y efectivo «consejero externo» y contribuir a cambiar también nuestro propio «consejero interno» cuando nos ha impuesto criterios que no tienen en cuenta las exigencias que comporta la convivencia. Estos aliados o «consejeros externos» son las personas que nos estiman porque yo las cuido y estimo. Las personas que se sienten valoradas por nosotros nos responden con la misma moneda y, recíprocamente, nutren nuestra propia autoestima, hablan bien de nosotros y nos descubren bellezas que tal vez no habíamos desvelado todavía. No cabe duda de que uno de estos consejeros externos será la pareja con la que compartimos las experiencias sexuales y el proyecto de revivir y fortalecer el deseo. Es por eso que comunicarse bien nos confiere un enorme atractivo. Pero de ello hablaremos en los próximos capítulos.

6. LA OSTRA QUE ABRIÓ SU CORAZÓN AL PEZ

*Que ninguno de vosotros se arroje sobre su esposa,
como hacen las bestias,
sin que medie antes un mensajero entre vosotros.
Le preguntaron: «¿quién es este mensajero?». Y respondió: «los besos y las palabras tiernas»*
(Atribuido a Mahoma).

Las parejas que han decidido a partir de ahora abrir las manos y dejar volar la mariposa de la fábula para revivir y fortalecer el deseo inician un viaje cuyo recorrido atraviesa ineludiblemente los parajes íntimos y abiertos de la comunicación interpersonal. No hay otro lugar donde pueda acontecer la «victoria gozosa de los dos» que quería Pedro Salinas.

EL PUNTO G ESTÁ EN EL OÍDO

La escritora Isabel Allende, en el curso de una entrevista, declaraba que el punto G está en los oídos de la mujer y que el hombre pierde el tiempo cuando lo busca en otro lugar, queriendo significar con ello la importancia que tiene para la mujer que le susurren al oído palabras de amor. También Germaine Greer, en su *Eunuco femenino*, nos recuerda que la satisfacción sexual no reside tanto en la habilidad para ejecutar una práctica concreta, sino más bien en la habilidad para comunicarse.

¡Tócame otra vez!

El acontecimiento ecológico más excitante y atractivo en nuestra biografía sexual no son, en efecto, los rasgos y la figura de las personas, por muy excitantes que éstos puedan ser, ni siquiera el cuerpo comportándose, moviéndose, hablando o sonriendo.

Lo más conmovedor, lo que más puede arrebatar nuestros pensamientos, recuerdos, fantasías, emociones y acciones sexuales, lo que más nos puede excitar, son los encuentros interpersonales, en los que alguien se comunica con nosotros, se nos acerca y nos toca, nos mira con deseo, nos habla y nos dice *tócame otra vez*, nos seduce por lo que nos acaba de decir al oído, por el modo que tiene de besarnos y acariciarnos, por reírse con nosotros, por las palabras picantes que nos dice, por la complicidad y el estremecimiento de los cuerpos por fin entrelazados, o por muchas de estas cosas a la vez.

Por eso, podemos decir que la comunicación puede ser el más potente y excitante afrodisíaco, la fuente más caudalosa del deseo y la satisfacción, el territorio más fértil, de entre todos nuestros contextos y ecologías, para arrancar nuestras pasiones más ardientes.

Cuando digo amor mío, ya no pasa nada

Pero, sin duda, es también la comunicación interpersonal el contexto en el que se puede acabar anestesiando o muriendo el deseo, como hemos visto en el capítulo 3. Las palabras se nos pueden haber gastado, como lamentaba el poeta Eugenio de Andrade: «cuando digo amor mío, ya no pasa absolutamente nada». El cuerpo que para nosotros ya no es excitante lo puede ser para otros, y nosotros podemos despertar en otros el deseo cuando ya no lo hacemos en la pareja habitual, porque la comunicación con esos otros transcurre de otra manera, porque hay confidencias, complicidades e intercambio de delicias que ya no se producen con la pareja habitual.

EL POTENCIAL ERÓTICO DE LA COMUNICACIÓN

Cuando una pareja ha identificado la pérdida del deseo y quiere emprender la aventura de reencontrarlo, el primer paso es hablar de ello, comunicarse, porque seguramente habrá muchas preocupaciones y temores que queramos comunicar a nuestra pareja para que las interprete correctamente y nos comprenda y nos conforte, muchos gustos, necesidades y deseos que queramos que nos ayude a colmar, muchos cambios para los que necesitamos su apoyo, muchas inquietudes, miedos y anhelos suyos que nosotros queramos también escuchar y muchas delicias de las que queramos ser cómplices.

Una guía que señala el ritmo y las preferencias

La comunicación en el cuerpo a cuerpo de la sexualidad es el regulador que guía el ritmo y la adecuada combinación de pasión y ternura, las reglas para disfrutar con el otro a través del cuerpo, los límites y lo ilimitado del juego erótico, la ruptura de las inhibiciones y también la libertad para decir «no», aceptando que decir «no» es la expresión de una preferencia, no necesariamente de un rechazo o de un desdén hacia el otro.

Mediante la comunicación podemos crear una atmósfera emocional positiva y estimulante que es el caldo de cultivo necesario para desarrollar una buena comunicación sexual y confianza y entendimiento mutuos para poder revivir y fortalecer el deseo.

La comunicación es además una de las fuentes más caudalosas de la autoconfianza, la autoimagen y la autoestima de los amantes.

Una guía para resolver conflictos

Mediante la comunicación podemos reducir y resolver los conflictos, la simple indiferencia y rutina, la ira y la hostilidad que ahogan el deseo sexual, evitando quedarnos paralizados sin hacer nada o echándonos la culpa mutuamente. Mediante la

confianza y la intimidad emocional lograda en la comunicación podemos deliberar sobre nuestros problemas, buscar ayuda si es necesaria y despejar el horizonte para una relación sexual satisfactoria.

UN ENCUENTRO DE BIOGRAFÍAS PERSONALES

Cuando la experiencia sexual se vive en pareja, aun cuando la relación y la pareja sean pasajeras y fugaces, el *deseo* queda inevitablemente incluido en los ámbitos del encuentro, asociado a grados diversos de *amor*, *intimidad* y *compromiso* entre los amantes. Y el encuentro es un *encuentro de dos biografías personales*, cada una con sus cinco dimensiones personales y con su exclusiva historia biográfica, un proceso de intercambio recíproco de señales y mensajes verbales y no verbales que les activan recíprocamente. El encuentro así establecido es un proyecto exigente en el que la responsabilidad de construir la relación es compartida.

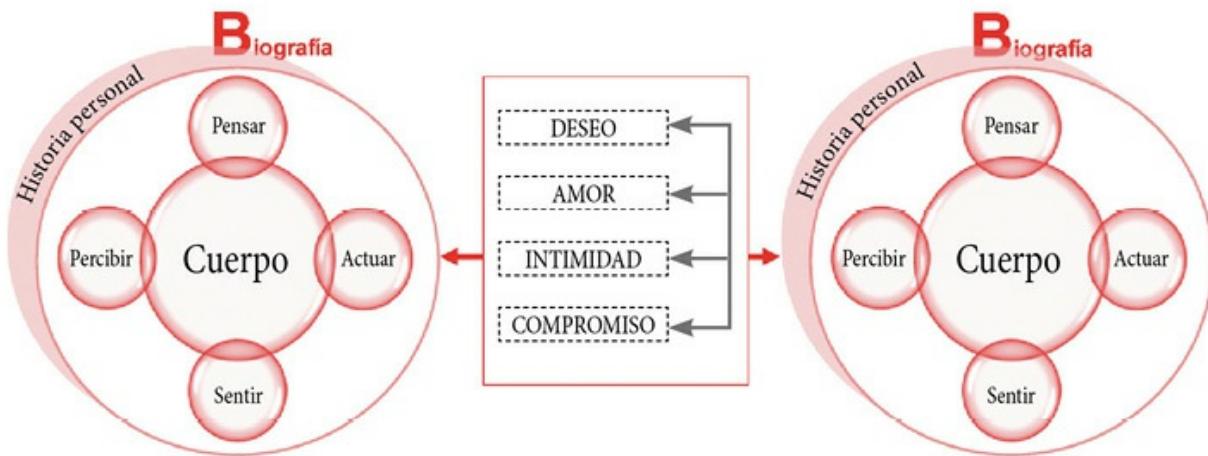


Figura 6.1. La comunicación es un encuentro de dos biografías.

Comunicación, deseo y amor

Hay personas que deciden formar pareja sexual y compartir experiencias sexuales satisfactorias sin estar enamoradas, e incluso sin experimentar un gran deseo mutuo, que puede desarrollarse posteriormente. También hay parejas que conviven toda una vida sin amor y sin deseo mutuo, incluso entre el odio y el rencor, y se mantienen por una comunidad de intereses. Todo ello condiciona sus encuentros y su comunicación, a la vez que éstos afectan al deseo.

Pero, sin duda, en la comunicación de numerosos encuentros sexuales el deseo de los amantes está, al menos en los primeros momentos, estrechamente *unido al amor*. Esta conjunción de amor y deseo sexual es un poderoso determinante de la decisión de convivir como pareja.

Cuando comunicarse y convivir compensa

El amor es un afecto intenso que denota atracción, interés, apego y proximidad emocional que, por la reciprocidad que promueve, sienta las bases de la intimidad y de la convivencia mutuamente enriquecedora, que puede ir más allá y durante más tiempo que el deseo por sí solo.

El amor surge y se desarrolla en la medida en que el intercambio comunicativo que mantienen los amantes tiene para ambos *consecuencias positivas* que refuerzan el vínculo, de manera que convivir compensa. De hecho, el amor que acompaña al deseo suele tener en sus comienzos un afecto intenso o pasional que favorece un clima interpersonal grato que predispone emocionalmente a ser más indulgentes con las dificultades que se puedan presentar en la relación sexual e incluso con los defectos y fallos de la pareja, y a resolver los conflictos interpersonales con más acierto.

Pero el amor compensa también a medio y largo plazo porque, como dice Terry Eagleton en su libro *El sentido de la vida*, «el amor significa crear para otra persona el espacio en que ésta pueda florecer, al mismo tiempo que ésta hace lo propio conmigo y en donde la realización de cada una se convierte en la base para la realización de la otra», en donde la unión no sólo preserva y respeta la individualidad biográfica de los amantes, sino que tiende a ennoblecera, a potenciarla y a expandirla, como proponía Eric Fromm en el *Arte de amar*. En el amor, la dicha del amante resulta esencial para la propia felicidad.

Comunicarse en los avatares de la vida

En todo caso, la comunicación del amor y del deseo está expuesta a todos los avatares de las biografías personales de cada amante y de la vida de la pareja, a las luces y las sombras de la realidad cotidiana, que a menudo hace que el amor y el deseo «bajen de las nubes» en las que estaban los amantes. En este sentido, la comunicación afectiva y sexual de dos personas que comienzan a convivir por primera vez es, por principio, una relación vulnerable. Permítasenos la metáfora de un ciego —el amor y la pasión pueden ser cegadores— que entra por primera vez con gran ilusión en una gran casa nueva y por estrenar que se presume confortable pero que está llena de vericuetos, habitaciones diferentes y obstáculos imprevistos. Es probable que experimente encontronazos, golpes y caídas que suscitarán ansiedad, miedo, enfado y decepción, hasta el punto de arrepentirse incluso de la decisión tomada.

Esta metáfora nos recuerda los a menudo «topetazos biográficos» de dos personas que deciden comenzar a vivir juntas, dos personas que están «ciegas de amor y de pasión», cargadas de ilusiones, pero que saben muy poco la una de la otra. Dos biografías únicas con costumbres diferentes, con perspectivas diferentes, con gustos diferentes acerca de lo cotidiano, con muchos vericuetos por recorrer y con no pocas discusiones y decepciones que afrontar. En este contexto, el deseo puede ir

desvaneciéndose o apaciguándose con el paso del tiempo, bien por efecto de la habituación que comentábamos en el capítulo 4, o bien por las dificultades surgidas en el afrontamiento de los conflictos y desencuentros.

Comunicación e intimidad

La intimidad (*intimus*, «lo más adentro», «lo más profundo») o amistad íntima es una experiencia biográfica que encierra sentimientos de aceptación recíproca, de ternura, de confianza y de empatía y desempeña un papel crucial en los encuentros sexuales de los amantes, que nace en ellos y que a la vez los cimenta.

No lo había dicho nunca a nadie

Una de las fuentes de las que brota la intimidad son las *autorrevelaciones*, en las que los amantes, en la medida en que se sienten correspondidos, se van haciendo y compartiendo *confidencias* y comunicando aspectos muy personales, e incluso secretos, que tal vez nunca antes habían comunicado a nadie. Esto contribuye también a desarrollar entre los amantes un sentimiento de pertenencia y de privacidad en relación con el grupo social más amplio, en la medida en que comparten revelaciones que son restringidas para ellos y no se comparten con otros.

Al decidir exponerse así a los ojos de otra persona, aceptan de algún modo hacerse vulnerables. Estas revelaciones pueden ir desde confesiones verbales sobre experiencias «inconfesables» del pasado y sobre creencias y opiniones que a juicio de otras personas podían merecer censura, hasta expresiones afectivas y sexuales íntimas.

Contigo sí me atrevo

Las autorrevelaciones denotan *confianza* hacia la otra persona y realzan su importancia, ya que se las elige entre otras para las confidencias. La *aceptación* y *validación* por parte de quien escucha las confidencias sin juzgarlas y con compromiso tácito de no divulgarlas afianza un clima de confianza especial y una vivencia de sentirse apoyado que cimenta la propia relación y contribuye a amortiguar los desencuentros inevitables y a afrontar los momentos difíciles, las crisis, las desgana y la pérdida del deseo.

En este clima de confianza, los amantes pueden atreverse a *compartir experiencias sexuales* que tal vez habían soñado vivir pero que no se habían atrevido a vivir con nadie antes. Por otra parte, cuando uno de los amantes escucha del otro «*contigo me atrevo, me das confianza*» y ve cómo en ese momento hace o dice algo muy excitante, el vínculo se hace más fuerte. Sabemos que aquellos amantes que comparten experiencias gratificantes tienen más probabilidades de mantener y fortalecer la solicitud y el interés mutuos.

Sin embargo, cuando alguno de los miembros de la pareja no respeta la privacidad y desvela aspectos íntimos o personales de la relación a otras personas, el otro puede vivirlo como una traición y la relación puede resentirse de manera importante.

Los desafíos de la intimidad

En la convivencia entre amantes, la ardiente intimidad es compatible con una intimidad atenuada de pasión por la habituación y por los inevitables desencuentros, en donde la capacidad para comunicarse bien ha de hacer frente a importantes desafíos, tales como:

- *Afinar la sensibilidad* para los contactos, para la complicidad y las confidencias y para afrontar las dificultades en las ocasiones en que las cosas no van bien.
- *Acrecentar la intimidad* de manera que la comunicación se establezca sin miedo y sin censuras para plantear cambios e intercambiar información que inevitablemente surge entre personas que comparten una parte importante de sus vidas.
- *Decidir el nivel del encuentro*, desde una compenetración total hasta la complicidad de dos compañeros que se dan placer mutuamente en breves encuentros.
- *Decidir en cada encuentro sexual* la postura más adecuada, la responsabilidad de cada uno en el deleite del compañero, la demora del coito y el orgasmo, el papel de las caricias y de los masajes sensuales.
- *Vencer el tedio y la rutina*, e introducir cambios en la vida sexual y en la vida de relación, cambios que pueden aportar a la relación un aire fresco que la haga más satisfactoria y estimulante, que es como pasar de comer todos los días más o menos lo mismo, con el único fin de saciar el hambre, a preparar un menú especial y diferente, cuidando todos los detalles de una buena mesa, en la que el solo hecho de sentarse supone un inmenso placer.
- *Afrontar los problemas*, los desencuentros, y los malentendidos, saber hablar de ellos, saber informar al otro sin herir sus sentimientos, saber hacer sugerencias de cambio mutuo y saber llegar a acuerdos y soluciones satisfactorias para ambos.

El compromiso

Al igual que ocurre con el amor, el deseo sexual y los encuentros de comunicación pueden estar vinculados a un grado mayor o menor de compromiso y de *implicación de los amantes en el vínculo*. También el compromiso nace en los encuentros de comunicación y en las decisiones personales que ambos miembros de la pareja realizan, y a la vez contribuye a afianzarlos. Las decisiones que afectan al compromiso pueden ser convivir hasta «que la muerte nos separe», elegir el lugar y la casa donde hacerlo, tener hijos, adquirir una vivienda, invertir en bienes, superar dificultades en la relación, revivir y fortalecer el deseo y tantos otros.

Determinadas decisiones aseguran la proyección social de la pareja, que pasa a ser por esta razón objeto de control social. Cuantas más decisiones se toman y más se comparten, el compromiso es más fuerte y más dura y más difícil resulta, por otra parte, la separación. Hay parejas que deciden buscar ayuda para resolver sus conflictos porque separarse implica muchos costes en relación con los hijos y con otros bienes acumulados, fruto de compromisos pasados. Un mayor compromiso ayuda a tolerar más las conductas negativas del otro o los costes que ocasionalmente puede plantear la relación.

Cuando el compromiso es reducido o no se percibe compromiso por parte del otro y, además, el enamoramiento y el deseo han declinado y la intimidad se resiente, puede resultar muy fácil tomar la decisión de separarse.

PATRIMONIOS DE LA HUMANIDAD ÚNICOS, EXCLUSIVOS Y DIFERENTES

Aunque la UNESCO no los haya declarado así, los amantes que se comunican son auténticos *patrimonios de la humanidad*, únicos, irrepetibles, exclusivos y diferentes de los demás, con los que, no obstante, comparten también muchas cosas. Y esto establece también el carácter personalísimo, único y singular del deseo y de toda la experiencia sexual de cada uno de los amantes.

Aceptar la singularidad

Comunicarse sexualmente es comunicarse con ese ser singular y diferente, con un modo singular y diferente de vivir el deseo y la sexualidad. Comunicarse con ese ser supone aceptar la singularidad y la diferencia de sus necesidades, hábitos, experiencias, reacciones, emociones, creencias, expectativas, intereses, sueños y fantasías, la singularidad de su historia biográfica, cargada de experiencias vitales y sexuales que han ido conformando su repertorio de habilidades de comunicación y de solución de problemas, y su manera peculiar de vivir la experiencia sexual.

Requiere reconocer que lo que me gusta a mí puede no ser lo que le resulta a mi pareja sabroso para satisfacer su deseo sexual, o que lo que me excita a mí puede no ser excitante para mi pareja. Requiere, pues, poner en práctica la habilidad de preguntar, que veremos en el próximo capítulo, para conocer cómo quiere ser tocada a lo largo de toda su piel, y en particular en sus órganos genitales.

Las habilidades de comunicación para escuchar, dialogar, expresar sentimientos, sugerir cambios y motivar pueden hacer de esta singularidad y de esta diferencia una oportunidad para resolver con éxito los problemas que surjan y cimentar aún más la convivencia.

El tigre y el león son animales mansos

Que alguien nos diga que la gallina y el gorrión son animales fieros y peligrosos, y que el tigre y el león son animales mansos, podría a buen seguro parecernos un disparate. ¡Cómo puede alguien en su sano juicio decir semejante cosa, eso va contra toda lógica! Cuando después nos enteramos de que eso lo ha dicho la mamá gusano a su hijo gusanito, es posible que entonces cambiemos de parecer y nos parezca muy razonable lo que la mamá gusano ha dicho. Para ella esa advertencia tiene mucho significado.

Una característica central de las biografías personales singulares de los amantes es que a lo largo de la vida han desarrollado perspectivas y puntos de vista que son no sólo percepciones, sino posturas ante la vida y ante la sexualidad, y que son a menudo difíciles de cambiar. A veces pueden parecernos «raros», pero tienen para ellas mucho significado. Comuniciarse con ellas implica, pues, respetar ese significado, aun cuando podamos no compartirlo.

Cuando me comunico contigo, te defino

Cuando nos comunicamos en los encuentros sexuales, comunicamos, querámoslo o no, si de verdad nuestro amante tiene para nosotros el valor de un patrimonio de la humanidad, y le comunicamos con gestos, con palabras o con el silencio lo que significa para nosotros como persona, *le definimos*.

Así por ejemplo, si le escucho y tomo en consideración lo que me dice, le estoy definiendo como una persona digna de ser tomada en consideración. Si le pregunto cómo quiere ser tocada, le defino como una persona cuyos deseos son tenidos en cuenta. Si le digo «me encanta cómo me lo haces», le estoy definiendo como un amante capaz de dar placer. Si pongo etiquetas negativas a las dificultades que muestra en la relación sexual, en lugar de ofrecerme para ayudar a superarlas, le estoy dando, sin su permiso, una definición que probablemente rechazará y le estoy negando voz propia y el poder de definir por sí misma lo que de verdad significan para ella esas dificultades en su vida.

AMANTES RODEADOS POR MEMBRANAS PERMEABLES

La ostra que abrió su corazón al pez apasionado

La actuación del pez de la fábula de la ostra y el pez del capítulo 1 nos ayudó a comprender algunos de los mecanismos que mueven la experiencia sexual. Pero veámosla ahora desde el lado de la ostra.

Sabemos que el pez de la fábula tenía un fuerte deseo de entrar en el corazón de la ostra, y tenía una gran confianza en su deseo. Con esa confianza, se fue, ni corto ni perezoso, hacia su meta deseada. Pero, entusiasmado como estaba, no había mirado las cosas desde el lado de la ostra, no había reparado en que la ostra tenía la opción de abrirse y también de cerrarse, en que era *selectivamente permeable*. La ostra era muy sensible, y en particular lo era al modo en que el pez se aproximaba a ella. Era, además, celosa de su intimidad, su mundo privado no estaba expuesto ante cualquiera, por muy lleno de deseo que estuviera. Pero había en la ostra una cualidad que estaba incluso por encima de todas las demás: solo se abría si ella decidía

hacerlo. Por más que la forzaran, si ella no había decidido abrirse, eran vanos todos los intentos.

No se puede entrar sin su permiso

Los amantes, como la ostra de la fábula, y como las minúsculas células del organismo, son *selectivamente permeables*, no dejan salir de sí ni entrar en ellas indiscriminadamente, lo hacen de manera muy selectiva, es una condición de vida. Es como una sutil membrana que los envuelve y que preserva su individualidad, su intimidad, su mundo propio en el que no se puede entrar sin su permiso. Abrir los secretos del mundo privado, desnudarse, entregarse y ofrecer al otro los placeres de Venus es también un acto de comunicación selectivo. No basta que exista el deseo, por más fuerte que sea.

Para que el deseo pueda dirigir la trayectoria de los demás componentes de la experiencia sexual y alcanzar la satisfacción, los amantes han de ser permeables y lograr además que el otro lo sea también. Y somos permeables si nuestra historia biográfica y nuestra perspectiva sobre la sexualidad son tomadas en consideración, si nos sentimos libres para decidir abrirnos y si podemos intervenir en las reglas y los límites de la relación.

Si, además, el deseo se ha perdido, se ha apagado y queremos revivirlo, y si por añadidura la pérdida del deseo se ha complicado a lo largo del tiempo con otras dificultades y conflictos, ese acto de comunicación habrá de ser más cuidadoso todavía, porque probablemente los amantes estarán de entrada bastante impermeables.

El arte de tocar es un arte de comunicación

Decirle al amante el deseo requiere que el amante esté dispuesto a oírlo. Tocar, solicitar sexo tocando, en silencio, tocar para dar placer, para sosegar y sosegarse, para estrechar la intimidad, para tomar conciencia del propio cuerpo, para sentirse vivo y sensual y hacer que el otro se sienta vivo y sensual son actos de comunicación que serán efectivos sólo si ella o él son permeables. Si uno dice «tócame», el otro ha de ser permeable a la demanda. Si no hay permeabilidad, será un tocar frío, tal vez una molestia. El arte de tocar está supeditado al arte de comunicarse con la integridad biográfica del amante, porque el otro no es un objeto que se toca.

¿VAS A SER AMABLE HOY?

Una simpática tira cómica nos presenta a una chica que en las primeras escenas está diciéndose a sí misma: *¡De verdad este chico me agota! ¡Nunca me dice nada agradable, y hoy seguro que tampoco!* En la siguiente escena, vemos que se dirige al

chico y le dice: *¡Eh, idiota!, ¿vas a ser amable hoy?*, a lo que el chico, como cabía esperar, le responde: *¡NOOOO!* En la última escena, la chica se dice a si misma: *¡Lo sabía!*

Si no te gusta lo que te dice, piensa en lo que dijiste tú primero

A veces, en la comunicación nos encontramos con lo que esperábamos encontrar y la conducta de los otros parece confirmar nuestras expectativas. *¡Lo sabía!*, decimos. Pero lo que ocurre también es que no nos damos cuenta de en qué medida es nuestro comportamiento comunicativo el que ha determinado el suyo.

En la comunicación, el comportamiento de los comunicantes *es, en efecto, interdependiente*. Nuestro interlocutor se abre o se cierra, es permeable, se muestra receptivo o no a lo que le comunicamos dependiendo en buena parte de cómo nosotros nos comuniquemos, lo cual nos otorga cierta capacidad de influencia y de control sobre su comportamiento y su manera de comunicarse con nosotros.

El comportamiento erótico de mi pareja, la atención que presta a mi deseo, el caso que me hace y el trato que me da no es independiente de mi comportamiento comunicativo, depende de él, adquiere sentido visto a la luz de él, no es un sinsentido. Por eso, tomo conciencia del efecto que tienen mis palabras y mis gestos en su comportamiento, en su bienestar o malestar y observo y calibro su comportamiento, tal vez su desgana o su evitación, para hacer en mi comportamiento los ajustes y reajustes necesarios. Por eso, si no me gusta la respuesta que recibo, me puede ser útil prestar atención a lo que yo había comunicado previamente, porque tal vez descubra el porqué de su respuesta.

Si doy placer, recibo placer

Del mismo modo que a lo largo de los últimos tiempos nuestro comportamiento mutuo, y también la pérdida del deseo, ha sido interdependiente, ha dependido de lo que nos hemos hecho o dicho, así también, si hacemos cambios en nuestra manera de comunicarnos, esto tendrá recíprocamente impacto en el modo en que nuestra pareja se comunique con nosotros en lo sucesivo.

Del mismo modo, el placer erótico que vamos alcanzando por la manera de comunicarnos puede determinar recíprocamente una mayor intensidad de la relación y una modificación de las condiciones del encuentro inicial. Lo que empezó como un juego puede irse convirtiendo en una relación apasionada.

Así, por ejemplo, si yo escucho, es probable que me escuchen también a mí. Si soy sensible a las emociones del otro y no le hago reproches por sentir las emociones que siente, si respeto el ritmo que quiere seguir en el camino para recuperar el deseo, es probable que se porte de manera similar conmigo.

Antonia nos decía: «bueno, yo puedo cambiar, me gustaría, a los años que tengo, poder disfrutar de la sexualidad, pero, ¿y mi marido?, si no cambia él, ¿por qué tengo que hacerlo yo?».

Se debatió esto en el grupo de mujeres. Gema le recordó a Antonia que ella no tenía obligación alguna de cambiar, en efecto. De hecho, en el grupo había mujeres que preferían cambiar de pareja y no compartir un plan de cambio con su pareja habitual. Ana recordó la importancia de los objetivos. Le decía a Antonia: «si deseas continuar con tu marido y te planteas resolver los problemas que tenéis y tu falta de interés sexual, mejor que no hacer nada es intentar comunicarse con él y plantear hacer algunos cambios; si no se

lo dices, igual ni se entera».

Aprovechamos los comentarios de Gema y de Ana para seguir analizando en el grupo la importancia de los objetivos y la importancia de la interdependencia en la comunicación. Más que seguir de brazos cruzados lamentándose o esperar a que los cambios se produzcan por arte de magia, los cambios que haga Antonia en su modo de comunicarse pueden hacer más consciente a su marido del problema que tienen y pueden influir en los cambios que él haga también en su manera de comunicarse. Decíamos: «más que lamentar la falta de luz, encendamos la vela».

Cuando me comunico contigo, soy un modelo de conducta

Aunque no queramos, aunque no nos demos cuenta de ello, cuando nos comunicamos estamos dando a nuestra pareja un buen o mal ejemplo de conducta. A veces, lamentamos no recibir una respuesta positiva a una demanda que hemos hecho, pero más tarde caemos en la cuenta de que estábamos pidiendo algo de lo que nosotros no habíamos dado un buen ejemplo. Es como cuando pido «no me grites», y lo pido gritando.

RECAPACITAR SOBRE LA COMUNICACIÓN

Estamos tan acostumbrados a comunicarnos, lo hemos hecho tantísimas veces a lo largo de nuestra vida, que, a menudo, la comunicación acontece de una manera automática, casi sin darnos cuenta, y decimos o hacemos sin pensar lo primero que se nos ocurre. Es algo así como el caminar, que no pensamos qué pie ponemos primero y qué pie después.

Pero, puesto que la comunicación, como acabamos de decir, puede desempeñar un papel tan poderoso en la pérdida y en la recuperación del deseo, vale la pena recapacitar en nuestras experiencias de comunicación y en nuestro estilo habitual de comunicarnos.

¿Hacia dónde queremos ir?

En *Alicia en el país de las maravillas*, Alicia le preguntó al gato: «¿Podría decirme el camino que debo tomar?». El gato le respondió: «Eso depende de adónde quieras llegar». Alicia le dijo: «No me preocupa mucho adonde». Entonces el gato le dijo: «En tal caso, poco importa el camino que tomes».

La próxima vez que nos comuniquemos para tratar algo sobre nuestro plan de recuperación y fortalecimiento del deseo, antes de que empiece a funcionar la fuerza de la costumbre, puede sernos útil hacernos una serie de preguntas: qué es lo que quiero comunicar, qué objetivos quiero conseguir al comunicarlo, adónde quiero llegar y que lleguemos, qué importancia tienen estos objetivos para mí y para nosotros, qué ventajas e inconvenientes tiene comunicarlo, qué pasaría si no lo comunico, cómo va a repercutir en mi pareja (véase tabla 6.1). El camino que tomemos en nuestros encuentros sexuales dependerá mucho de adónde queramos ir.

Lo oportuno o inoportuno de lo que queremos comunicar depende de los

objetivos, de la situación en que nos encontramos y del impacto que puede tener para la persona a la que se lo comunicamos.

Así, por ejemplo, Carlos se siente preocupado porque en ocasiones se excita sexualmente cuando piensa en otra mujer diferente a su pareja y siente deseo de comunicárselo. Si su objetivo fuera sentirse libre de la preocupación, con decirlo a su pareja bastaría. Pero Carlos recapacita y recuerda que también tiene el objetivo de mejorar sus relaciones de pareja, piensa en el posible impacto que va a tener en su pareja el hecho de decírselo, en los probables conflictos que se crearían y en las preocupaciones que se añadirían a la que ya tiene. Todas estas reflexiones le hacen posponer la decisión de comunicarlo.

TABLA 6.1 (descargar o imprimir)
Qué quiero comunicar y para qué

<p>Deseo comunicarle a mi pareja (una sensación, un pensamiento, una sugerencia de algún cambio, un problema que vivimos desde hace tiempo en relación con la pérdida de interés sexual, etc.).</p> <p>¿Qué ocurrirá si no lo hago?...</p> <p>¿Qué ventajas tendrá comunicárselo?...</p> <p>¿Qué inconvenientes tendrá comunicárselo?...</p>	
Objetivos	Importancia que tiene para mí (1-2-3-4-5)
1.	
2.	
3.	
4.	

¿Es el momento oportuno, es el lugar oportuno?

Las turbulencias del agua afectaban mucho a la ostra de nuestra fábula y, como era tan sensible, le hacían cerrarse. Como hemos tomado la decisión de revivir el deseo anestesiado, estamos ansiosos por hablar del asunto con nuestra pareja. Es comprensible. Pero si lo hacemos en momentos y lugares poco oportunos, en los que nuestra pareja no está en las condiciones más favorables para escucharnos y entendernos, después de un intento sexual fallido, de una fuerte discusión o cuando ambos estamos preocupados por problemas laborales, familiares o económicos, es difícil que se muestre receptivo/a a lo que le queremos comunicar y probablemente, si insistimos, se cerrará más y más, aunque no era esto lo que queríamos.

Será preferible «esperar a que escampe», buscar un momento más oportuno, cambiar de escenario, organizar una salida fuera de casa o preparar en casa las condiciones para una comunicación relajada.

Para ello también será muy útil observar con cuidado las señales verbales y no verbales que nos permiten conocer el estado de ánimo, la tensión, el cansancio o el

disgusto que tiene nuestro interlocutor, que nos indican si es el momento adecuado o no.

DESAFIAR AL MIEDO

A lo largo del proceso de socialización, y en el curso de nuestra historia sexual, las mujeres y los hombres hemos ido aprendiendo a comunicarnos y también a tener miedo a comunicar determinados aspectos de nuestra vida sexual. Los hombres, en general, han aprendido a ser más permisivos en la expresión de sus deseos sexuales de forma más directa y explícita que las mujeres.

No sé cómo decírselo

No obstante, el contexto cultural puede ser extremadamente exigente con los hombres por lo que se refiere a su «rendimiento sexual», y por eso también muchos pueden presentar inhibiciones para desvelar deseos, preocupaciones o problemas que les hagan aparecer como vulnerables. Hay hombres que se sienten amenazados e inseguros por las innovaciones y cambios que les puede sugerir su pareja, pero ocultan sus sentimientos y dificultades y no saben cómo expresarlos.

Así, por ejemplo, hay mujeres que, temerosas de que su comportamiento sea criticado, afeado o rechazado, se inhiben de expresar deseos o de hacer peticiones. Este temor suele ser tanto más acusado cuanto más tiempo haya durado el problema y haya evitado afrontarlo reiteradamente. Si una mujer ha estado simulando los orgasmos y se ha mostrado satisfecha ante su pareja con la relación sexual, le puede resultar difícil desvelar su insatisfacción y dejar en evidencia que hasta ahora su vida sexual ha sido una farsa. Puede temer que su pareja la rechace si se entera de ello, o se sienta desilusionado acerca de su habilidad sexual.

Puede también que le apene que su pareja se sienta herida o sutilmente acusada porque sabe que algunos hombres, que tienen la creencia errónea de que ellos son la autoridad en materia sexual, pueden sentirse aludidos.

Algunos hombres piensan que ellos deben ser los que «saben», ser los expertos («¡no hay mujeres fríidas, sino hombres inexpertos!», se ha dicho), y se sienten responsables de las dificultades de su pareja, lo que puede facilitar que éste no revele deseos, preocupaciones o problemas de su vida sexual.

Por otra parte, cuando una mujer expresa «me duele la cabeza» o «puedo quedarme embarazada», como medio para evitar unas relaciones sexuales aversivas, logra también evitar el mal trago de tener que decir directamente a su pareja que no le desea y tener que discutir por ello. De esta manera, por magnificar y temer las posibles reacciones de la pareja, se opta por vivir durante años y años una vida llena de insatisfacciones.

¿Por qué no decirlo?

Pero muy a menudo estos temores suelen ser infundados. Nuestra pareja no suele reaccionar con el dramatismo que suponíamos, antes al contrario, puede sorprendernos gratamente y aliviarnos su reacción. La mayoría de los hombres terminan dándose cuenta de que la igualdad en las relaciones y la igualdad en la expresión significa más placer para ellos.

Así, por ejemplo, hay muchas mujeres que agradecen que sus parejas les revelen confidencias sexuales y se muestren tal como son, sin aparentar «destrezas y saberes»

sexuales fuera de lo común. Ello contribuye a desarrollar la intimidad. Por otra parte, muchos hombres pueden sentirse encantados de tener una mujer activa que se plantea cómo mejorar, que les informa de los cambios o innovaciones que desea introducir en su vida sexual y que les habla sin dramatismos de sus problemas. Estos hombres agradecen no tener que sentirse totalmente responsables de la satisfacción sexual de su pareja y aprecian la información que les sirve de guía para estimularla más y mejor.

Tengo derecho a decirlo

De cualquier modo, aun cuando nuestra pareja no sepa reaccionar adecuadamente en todas las circunstancias, nos queda la convicción de que no estamos cometiendo un crimen, sino ejerciendo un derecho personal cuando nos comunicamos y expresamos nuestros deseos y necesidades, sin ofender a quien nos escucha.

¿UNA COMUNICACIÓN SIN LÍMITES?

Si recapacitamos en la comunicación como un encuentro recíproco, en el que lo que hacemos y decimos tiene impacto en los demás, es conveniente salir al paso de una creencia muy extendida, según la cual una pareja llega a ser feliz cuando los dos son completamente sinceros o mantienen entre ellos una comunicación absolutamente abierta y sin límites, según una filosofía de «todo o nada»: o no nos comunicamos o, si lo hacemos, lo hacemos «a tumba abierta».

No hacer daño

Puede ocurrir, como en el caso de Carlos que vimos antes, que la comunicación abierta, descarnada y sin medida sea más de lo que una relación de pareja que quiere revivir el deseo puede resistir. La autoexpresión sin límites puede llegar a ser «brutal» y tener efectos negativos.

Así, por ejemplo, algunas parejas que se lo dicen todo y sin medida pueden discutir por cosas que más valdría haber dejado sin decir, deteriorar la misma intimidad en la relación y no discernir entre lo que es información innecesaria e irrelevante de la que es útil y conveniente.

Sensibles como la ostra

Para que la comunicación resulte efectiva es conveniente pensar que nuestra pareja es, como la ostra de la fábula, un ser sensible que reacciona ante lo que le decimos y cómo se lo decimos. Aprender a convivir satisfactoriamente con otra persona, a compartir y a revivir el deseo, implica comprender sus demandas y necesidades, llegar a acuerdos acerca de los objetivos propios y compartidos.

Y para ello es necesario establecer una comunicación selectiva orientada no por la

autoexpresión sin límites, sino por la sensibilidad y la honestidad con medida, guiada por los objetivos, por la oportunidad del momento y del lugar y por la consideración hacia las consecuencias que puede tener en la otra persona.

¿UNA COMUNICACIÓN ESPONTÁNEA?

Cuando recapacitamos en nuestra manera de comunicarnos, encontramos que, muy a menudo, son varios los objetivos que queremos alcanzar, que a veces nuestros objetivos no pueden ser alcanzados de manera inmediata y que frecuentemente es necesario hacer compatibles varios objetivos aparentemente contrapuestos.

Así, por ejemplo, Encarna es una mujer de 38 años, casada, con dos hijos, que confiesa tener una falta de satisfacción y una pérdida de interés sexual, aparentemente originados en las molestias que tiene cuando realiza el coito y de las cuales nunca ha hablado con su marido.

En el proceso de cambio que ella y su marido han decidido iniciar, a partir de las propuestas que ella se ha atrevido a hacer, se han planteado varios objetivos que tienen que conciliar y que les han hecho modificar sus prácticas sexuales habituales.

Han decidido interrumpir por el momento el coito que venían haciendo de manera habitual, que es molesto para Encarna. Se intercambian ambos caricias sexuales que no conllevan el coito, pero que les están resultando muy excitantes, incluso han practicado con resultados muy satisfactorios la masturbación mutua, que antes nunca se les hubiese pasado por la cabeza. No sólo ha mejorado su relación sexual, sino la comunicación de pareja en general. Observan que Encarna no tiene que recurrir al «dolor de cabeza» para evitar la relación sexual y que han disminuido las discusiones habituales derivadas de esta evitación.

La necesidad de lograr objetivos diversos en la comunicación, teniendo en cuenta al otro, o de demorar determinados objetivos puede que nos requiera, como en el caso de Encarna y su marido, hacer cambios en lo que consideramos nuestra manera «habitual» o «espontánea» de comunicar las cosas, si esta manera nos hace difícil o imposible lograr los objetivos que legítimamente nos hemos planteado en nuestro plan de cambio.

Podemos apostar por el inmovilismo en nuestro modo de comunicarnos y justificarlo diciendo «yo soy así, y si mequieres, has de aceptarme como soy» o «yo soy muy sincero y espontáneo, y por eso te tengo que decir lo que pienso aunque no te guste», pero ese inmovilismo puede estarnos llevando a la confrontación, al desencuentro, a la pérdida del deseo y a la solución indefinidamente aplazada de los problemas. Este inmovilismo nos hace olvidar además que tampoco somos «espontáneos» de la misma manera en todas las circunstancias y con todas las personas, que de hecho no somos «de una sola pieza».

Nuestra manera habitual de comunicarnos, efectiva o no, ha llegado a ser espontánea a base de ser muy practicada y repetida quizás desde hace años. Pero el amor, el deseo y todas las demás emociones no brotan misteriosamente al margen de nuestras acciones.

Nuestra biografía sentimental y sexual no ha cesado de escribirse y tenemos el derecho a intervenir activamente en ella, crearla, cambiarla y desarrollarla, incluyendo estilos de comunicarnos que nos permitan lograr mejor nuestros objetivos, estilos que acabarán siendo también, con la práctica, tan espontáneos y tan propios de nosotros como lo son los estilos que hemos decidido cambiar.

COMUNICARSE EN SILENCIO

A menudo, y precisamente en los encuentros eróticos, la comunicación no implica palabras. Casi todas las prácticas eróticas que describiremos en el capítulo 10 son pura comunicación no verbal, pero eso no las hace menos elocuentes. Incluso en los casos en que hemos comunicado algo verbalmente, puede ser más efectivo mostrar a nuestra pareja además cómo hacer algo que dejarlo solo en las palabras.

Así, por ejemplo, si la mujer muestra al hombre cómo desea ser estimulada en el clítoris, guiándole la mano para que él sienta cómo ella se estimula, el ritmo, la zona precisa, él comprenderá mejor cómo hacerlo después que si ella se lo dice con palabras.

LEVANTAR BARRERAS

En el proceso de comunicación se interponen a veces barreras entre los comunicantes. Para lograr los objetivos que perseguimos, es preciso levantar esas barreras.

Despegar etiquetas inútiles

A menudo, la gente, y también algunos profesionales de la sexología y de la salud, en lugar de observar y estudiar las complejas dimensiones que configuran el comportamiento sexual y el deseo, prefieren simplificarlas recurriendo a etiquetas abstractas: «reprimido», «frígida», «vicioso», «narcisista», «neurótico», «egoísta», y otras por el estilo.

Este tipo de etiquetas no son una buena guía para esa empresa de cambio personal y sexual que queremos emprender, son un obstáculo para la comunicación. Es preferible no ponerlas ni dejar que nos las pongan, porque tienen muchos inconvenientes:

a) Se presentan como rasgos personales internos, inalterables e impermeables a la influencia del ambiente y al cambio, que producirían la conducta de modo automático.

Así, por ejemplo, cuando alguien nos dedica mote o etiquetas tales como: «eres insensible, siempre vas a lo tuyo, eres un obseso sexual, etcétera», solemos sentirnos molestos y no aceptamos que la causa de nuestro comportamiento resida exclusivamente en nosotros o en una supuesta tara interior. No aceptamos que el comportamiento que nos etiquetan sea «culpa» nuestra. Contraargumentamos y los argumentos aducidos para nuestra defensa son indefectiblemente ecológicos: el comportamiento de los demás, las circunstancias, el lugar, el momento, la educación recibida, etc., serían factores que contribuyen a nuestro comportamiento.

b) Quien recibe la etiqueta suele rechazarla y muestra poca disposición a comunicarse e intimar con quien le lanza la etiqueta como un arma arrojadiza.

Así, por ejemplo, podemos aceptar quizá que desde hace un tiempo tenemos dificultades para lograr la erección del pene y llevar a cabo el acto sexual, o lograr una adecuada lubricación de la vagina, o que hemos perdido el interés sexual. Quizá estaríamos en disposición de pedir ayuda para mejorar nuestra vida

sexual. Pero probablemente no aceptaremos que nos digan que eso nos ocurre porque en el fondo somos unos «reprimidos sexuales» o unos «neuróticos». Y casi con toda seguridad tendríamos muchas dificultades para llegar a acuerdos de cambio con un compañero sexual que nos acusara con etiquetas de ese estilo.

c) Cuando ponemos estos rótulos al comportamiento de otra persona, es probable que se produzca el efecto Pigmalión, por el cual quienes le rodean, y también nosotros, actuamos con ella con ideas preconcebidas, como si el rótulo fuera válido, reaccionamos atendiendo al rótulo más que a su comportamiento o a sus esfuerzos, prestamos constantemente atención al comportamiento que confirma los pronósticos de la etiqueta y desatendemos y no damos crédito a los comportamientos que la desmienten. De esta manera, el comportamiento adecuado y los esfuerzos por cambiar le parecerán vanos y puede que desista de ellos porque no le sirven de nada, con lo cual la profecía de la etiqueta se acaba cumpliendo y el cambio se hace imposible o muy arduo.

d) Por su vaguedad e imprecisión, no proporcionan información útil para los acuerdos y para la toma de decisiones. Son como esas frases de los horóscopos que sirven para todo. ¿Qué información nos da que nos digan que una persona es una «reprimida» sexualmente o una «frígida»? Cuando deseemos obtener mayor precisión de qué nos quieren decir con esa etiqueta, tendrán que darnos finalmente información de cómo se comporta y qué le pasa a esa persona en situaciones concretas.

e) Incurren en explicaciones «circulares».

Así, por ejemplo, Ana no responde a las caricias sexuales que su pareja le proporciona. ¿Por qué?, «pues porque es frígida, tiene frigidez». «¿Y cómo sabes que es frígida?», «pues porque no responde a las caricias sexuales».

La única evidencia con la que contamos es su comportamiento, su falta de respuesta a las caricias o la evitación de las mismas. Es este comportamiento el que habrá que explicar, pero la etiqueta no nos lo explica, es un adhesivo verbal que se pega al comportamiento o a los problemas de comportamiento y no hace más que echar confusión sobre ellos.

f) Constituyen un juicio inapelable sobre la totalidad de esa persona. En esa medida nos impiden percibir aspectos del comportamiento de esa persona que desmienten el contenido de la etiqueta, situaciones en las que se comporta de forma distinta. Nos impiden percibir que nadie es «de una sola pieza» y que nadie actúa «siempre» de la misma manera. Nos impiden alimentar la esperanza de que la persona cambie.

g) Son, por eso, una pesada losa que conduce al fatalismo: «soy así, qué le voy a hacer» y a la desesperanza: «haga lo que haga, me va a dar lo mismo». Es difícil esperar entonces una implicación en el plan de cambio.

Aprender a renombrar las cosas

A lo largo de nuestra educación hemos aprendido a utilizar el lenguaje para nombrar las cosas de la realidad, nuestras experiencias y también nuestras acciones, pensamientos, fantasías, sentimientos relacionados con la sexualidad y el deseo, y hemos aprendido así a valorarlos como algo bello, atractivo o como algo sucio, como

una cochinada o como pecado. Sin duda, estas valoraciones, y las emociones despertadas por ellas, han podido influir en la pérdida de interés sexual. Son muy distintas las emociones que sentimos cuando hemos aprendido a decir «eso es una cochinada» que cuando decimos «eso da mucho gusto».

Si queremos revivir y fortalecer el deseo, si queremos que el sexo y el erotismo vuelvan a ser una fuente de placer y de emociones agradables, será preciso tratar de nombrar las experiencias sexuales de otra manera, dejar de hablar de ellas de manera negativa y asociarlas con palabras positivas y con experiencias y objetivos positivos.

No jugar a las adivinanzas

Hay amantes que creen que uno debe conocer intuitivamente lo que le gusta a su pareja y lo que desea en cada momento, y viceversa: nuestra pareja debe adivinar aquello que pensamos y deseamos en cada momento.

Así, por ejemplo, la creencia que vincula el amor a la capacidad telepática de adivinarse el pensamiento puede revestir distintas formas. «Los que se quieren de verdad adivinan lo que el otro piensa y siente», «si realmente me quiere, me comprende y está enamorado, debe saber lo que me pasa y no es necesario que yo se lo comunique», «si no comprende intuitivamente lo que me pasa, es que no está enamorada/o y demuestra no ser una persona sensible».

Esta creencia puede ser una gran barrera en la comunicación y conduce a menudo al inmovilismo del que hablábamos antes y a la indefensión, con lo cual los problemas no se resuelven. A la espera de que entre en funcionamiento la «capacidad adivinatoria», se desiste de afinar la capacidad de comunicación y de realizar los más mínimos esfuerzos por lograr que nuestro compañero/a conozca nuestros deseos, problemas y sentimientos, porque «tendría que haberlos adivinado», o por lograr conocer los suyos. Si, por añadidura, la capacidad adivinatoria no aparece, entonces pueden surgir los reproches por no tenerla.

Es cierto que con el transcurso del tiempo llegamos a saber algo más sobre nuestra pareja sexual que acerca de un desconocido. Pero también es cierto que no resulta fácil adivinar lo que nuestra pareja desea en cada momento y que dejarnos llevar por nuestra intuición y comunicarnos con la ligereza del «sé exactamente lo que estás pensando», puede dar lugar a multitud de malentendidos, sobreentendidos, errores y fallos en la comunicación sexual, sobre todo cuando nos encontramos en una situación de pérdida de interés sexual que posiblemente ya dura mucho tiempo, y donde es muy fácil hacer conjeturas infundadas respecto a los deseos, objetivos y necesidades de nuestra pareja.

Así, por ejemplo, hace mucho tiempo nos consultó una pareja por lo que ellos denominaron «falta de adaptación mutua». Él, creyendo que su compañera valoraba especialmente ser acariciada directamente en el clítoris como primera vía de estimulación, nada más ir a la cama se implicaba en esta práctica, aunque él prefería empezar acariciando primero otras partes del cuerpo. Es más, no le resultaba especialmente agradable tocar los genitales directamente. Ella, a pesar de que esta práctica le resultaba especialmente molesta, simulaba disfrutar porque suponía que su compañero se sentía especialmente excitado con este tipo de caricias, y si las rechazaba, él podía sentirse desairado.

Ambos se estaban implicando y consentían prácticas sexuales no deseadas por la sencilla razón de que no habían hecho algo tan sencillo como es preguntar a su pareja si era de su agrado.

Hemos encontrado en otras parejas que llevar tanto tiempo esperando a que cada uno de ellos llegara a

adivinar algún día lo que le estaba pasando al otro en el proceso de anestesia sexual y el tiempo precioso empleado en reprocharse en silencio o a voces su «falta de intuición» contribuyó a la pérdida del interés y a que nunca llegara el día esperado.

Es preferible expresar los intereses y deseos que esperar las dotes de adivinación de nuestro compañero/a. Es preferible preguntar que tratar de adivinar o de hacer conjeturas, porque el desarrollo de la intimidad, del erotismo, de la ternura, del deseo y de una relación sentimental apasionada depende de nuestra poderosa capacidad para comunicar deseos y confidencias y para escuchar los de nuestro/a compañero/a.

No sacar los trapos sucios

Probablemente, con la pérdida del deseo se perdieron otras muchas cosas en el camino y los miembros de la pareja creen tener sobrados motivos para hacerse reproches por todo lo ocurrido

Recordar el pasado es una condición para hacer frente a lo que en el pasado no funcionó bien, para modificarlo, para cerrar las heridas abiertas, para saber dónde está el precipicio y no volver a acercarnos a él. Recordar del pasado lo que nos fue bien es, por supuesto, una excelente guía para el futuro.

Pero evocar el pasado para volver a hacernos la lista de agravios, para sacar los trapos sucios, para echarnos en cara los errores, para hacer sentir culpable al otro, es acrecentar la desesperanza y minar la autoeficacia para acometer los cambios.

7. ME IMPORTAS MUCHO TÚ

OBRAS SON AMORES

El refrán «el infierno está lleno de buenas intenciones» pone de manifiesto, aplicado al terreno de la comunicación, que no basta desear comunicarse y comprender a la persona con la que compartimos el proyecto de revivir y fortalecer el deseo. Es necesario demostrarlo en la práctica, en los esfuerzos diarios, porque el amor merecedor de nuestro amor es aquel que se demuestra por sus obras mediante las estrategias y habilidades de comunicación, y se esfuerza por comunicarse mejor, consigo mismo y con quien se anhela estar y convivir.

El deseo da alas a la comunicación, pero puede apagarse

Tampoco basta el amor para embarcarse con éxito en el proyecto de revivir y fortalecer el deseo. El refrán «de novios mieles, de casados hieles» quiere informarnos de que el amor, como vimos en el capítulo 6, parece gozar de una gran vitalidad cuando la relación de una pareja está en sus comienzos, hasta el punto de que incluso las acciones más desagradables pudieran ser indultadas por quienes beben el néctar embriagador de la pasión. Pareciera como si la comunicación tuviera alas y que no necesitara de cuidados y de entrenamiento. No obstante, el refrán también nos informa de que estos sentimientos y emociones pueden languidecer y ocasionar estragos cuando la relación se prolonga y no se cuida. El deseo y el amor no son emociones que se autogeneran por sí mismas tal cual *motor emocional* que estuviera permanentemente encendido en el «corazón» de los amantes haciendo creíble la promesa de «hasta que la muerte nos separe». Sentir el amor y encenderse el deseo hacia otra persona no es garantía de que estos sentimientos y emociones perdurarán con el paso del tiempo.

La íntima comunicación prolonga el deseo y el amor

No es cierto eso de que «se llevan bien porque están enamorados». Qué duda cabe que estar enamorados ayuda, pero lo que realmente contribuye a que perdure el deseo y el amor y la buena relación entre los amantes son las *acciones atinadas* de ambos para afrontar la vida cotidiana. Y en este sentido existen dos motores que contribuyen a mantener encendido el deseo. Uno es la *autonomía y atractivo personal* de cada uno, que hemos visto en el capítulo 1 y que veremos en páginas más adelante. El otro motor son las *estrategias y habilidades básicas para comunicarse bien*. Estas últimas permiten establecer una *relación de confianza suficiente* como para que los amantes

mantengan una *íntima* y honesta comunicación, sepan respetar la individualidad de cada uno y sepan autoexpresar sus propias y atinadas demandas y sugerencias como para prolongar el encendido del deseo y del amor.

FORTELCER EL POTENCIAL ERÓTICO DE LA COMUNICACIÓN

Revivir y fortalecer el deseo sexual supone fortalecer la comunicación interpersonal, porque, como decíamos en el capítulo 6, la comunicación puede ser un potente afrodisíaco, puede tener un gran potencial erótico y puede estrechar la intimidad y la complicidad sexual.

Pero también aquí tenemos en nuestras manos la mariposa de la fábula: hemos de decidir si queremos echarla a volar, apostar por aquellas acciones de cambio que fortalezcan nuestra comunicación en la pareja. En este sentido, cabría preguntarse también si nos importa tanto esto como para asumir nosotros el objetivo de tomar la iniciativa de fortalecer nuestro potencial erótico al comunicarnos mejor, con independencia incluso del estilo de comunicación que pudiera adoptar nuestra pareja.

Puede no ser fácil cambiar nuestro estilo de comunicación

Nos cerramos, como la ostra de la fábula, y reaccionamos con incomodidad, incluso con hostilidad, cuando somos juzgados o no somos considerados como únicos y con derecho a ver las cosas de manera diferente. Por el contrario, nos abrimos y somos permeables a lo que nos dicen cuando respetan y aceptan que tenemos razones para ver, sentir, opinar y actuar a nuestra manera y somos tomados en consideración en toda nuestra individualidad y singularidad.

Optar por una de estas opciones pudiera parecer muy fácil, sobre todo cuando quien tenemos delante trata con respeto nuestra propia singularidad. Así, en efecto, podría resultar en esos casos muy fácil, pues tendemos a respetar y aceptar a quien nos respeta y nos acepta. Pero, ¿y si no es así? ¿Y si quien tenemos delante tiene un estilo de comunicación impulsivo que dificulta en extremo la aceptación? ¿Y si ambos, mi pareja y yo, tenemos este mismo estilo? Es entonces cuando puede resultar conveniente cambiar nuestro estilo de comunicación.

No hay obligación de cambiar

En efecto, no hay obligación de cambiar. Podemos seguir con el mismo estilo que hemos aprendido en años y años de práctica hasta formar parte de nuestra identidad, y hasta tal punto ocurre así, que quienes nos conocen bien, incluida nuestra pareja, pueden llegar a exclamar: «¡quien está hablando no eres tú!». Y, claro está, inevitablemente, podemos preguntarnos: ¿por qué he de cambiar mi estilo de comunicación si me es propio y fruto de mis circunstancias y de mi historia? Podemos, incluso, llegar a sentirnos extraños hablando de otra manera, con otro estilo

diferente al que hemos venido utilizando. El estilo de comunicación que utilizamos nos es tan propio como el idioma que hablamos, pero ¿acaso no podemos mejorar nuestro idioma y aprender otro diferente? ¿No somos acaso seres humanos *inacabados* o biografías que seguirán adquiriendo nuevos aprendizajes y nuevos rumbos? ¿Quién, si no nosotros, tiene la autoridad para desarrollar nuestro futuro en la dirección que deseemos? El cambio es inherente a nuestro desarrollo.

El asunto, pues, no es si es o no obligatorio cambiar nuestro estilo de comunicación. Ni mi pareja ni yo tenemos obligación alguna de hacerlo, más bien el *asunto central es si decidimos cambiarlo*. Y podemos decidir cambiarlo si nos importa y anticipamos que nuestra vida puede ir mejor.

¿Nos compensa o no cambiar nuestro estilo de comunicación?

Éste, en realidad, sería el asunto central. ¿Nos compensa o no revivir el deseo?, ¿nos compensa o no que nos comuniquemos de una manera más grata y estimulante?, ¿nos compensa o no erradicar el sempiterno enfado que invade nuestras relaciones y anestesia la pasión y el deseo?, ¿me compensa o no que mi pareja cambie?, ¿me compensa o no ser más influyente con mi pareja y que mis perspectivas resulten más nítidas a los ojos de ella? La alternativa es utilizar un estilo de comunicación que valida.

¿Y por qué no cambia nuestra pareja?

Es posible que nuestra pareja no haya caído en la cuenta de cambiar su estilo impulsivo de comunicación, bien porque no se ha percatado aún de su poder de influencia, bien porque no lo ha meditado suficientemente, bien porque no le compensa el coste que conlleva el esfuerzo de introducir cambios porque para ella la resulta más difícil domar sus impulsos, bien porque no sabe cómo hacerlo o bien porque no lo necesita. En cualquier caso, *es asunto de nuestra pareja* ¿Sólo de nuestra pareja? ¿Acaso los cambios que yo haga en mi estilo de comunicación no van a afectarla?

¿Quién asume la responsabilidad de cambiar primero?

Pongámonos por un momento en la hipótesis de que ambos se lo plantean. Ambos son conscientes de que sus dificultades sexuales no mejorarán si los dos no deciden comunicarse mejor y no comienzan a actuar de una manera más estimulante y con un estilo que valida. Seguiremos entonces con el mismo dilema. Si ninguno de los dos tiene obligación de cambiar, ¿quién asume el desafío de cambiar primero? La respuesta es obvia: aquel o aquella que tenga más claros los objetivos y las ventajas del cambio, y los estime más.

¿Cuánta confianza tengo en lograr el cambio?

Por último, algo que suele plantearse a menudo es la confianza en nuestra capacidad para introducir cambios atinados en nuestro estilo de comunicación. Sugerimos que si se ha decidido, se *pase cuanto antes a la acción*, pues los resultados que vayamos cosechando nos animarán a proseguir el proceso. Y si, aun así, necesitamos de algún apoyo, podemos pedir ayuda a algún profesional de la psicología.

TE VALORO MUCHO

Sabemos desde el capítulo 6 que la comunicación es el encuentro recíproco de dos biografías personales singulares, que tienen el valor de un patrimonio de la humanidad, cada una con su historia particular, diferente, valiosa.

Validar es comunicarse respetando y aceptando todo el valor de esta singularidad y diferencia de cada uno, es sentir y decir de corazón «te valoro mucho». Validar es, por esto precisamente, *el corazón, el tuétano*, de todas las habilidades de comunicación. Comunicarse bien requiere, sobre todo, que todas y cada una de las estrategias y habilidades de comunicación pasen por el *tamiz de la validación*, es decir, adquirir soltura y gracilidad en eso de tratar con respeto y singularidad con quienes nos comunicamos.

Hacer o decir cosas que respeten y validen lo que dicen, sienten y opinan

Comunicarse con alguien tan singular, exclusivo y diferente requiere, pues, expresar con gestos y con palabras un profundo respeto por todos esos avatares y por toda la historia, más o menos azarosa, que es la fuente de su identidad como persona, de su valor y de sus derechos y privilegios. Este respeto es una condición imprescindible para la comunicación y entendimiento mutuos y para emprender con garantías de éxito el proyecto común de revivir y fortalecer el deseo anestesiado. Este respeto es también una condición para asegurarnos nosotros, por la reciprocidad y la interdependencia de la comunicación, un respeto similar para nuestra biografía.

Por otra parte, estamos más dispuestos a acercar posturas diferentes con una pareja que no sólo no amenaza la legitimidad de nuestra diferencia, sino que la respeta y la estima.

Este respeto es además un antídoto contra barreras de la comunicación tales como las descalificaciones de la otra persona o llevar la contraria por sistema.

Así, por ejemplo, las personas expresamos nuestro respeto mutuo de múltiples maneras: «no sabes cuánto respeto tu manera particular de ver las cosas, por eso no me atrevo a juzgarte...», «me gustaría que trabajáramos juntos para revivir todo lo que fue bueno alguna vez, pero sé que el deseo tiene para ti un significado distinto ahora», «sé que no es fácil olvidar el daño hecho, hay cosas que marcan mucho, pero también sé que has superado en la vida trances incluso más difíciles que éste», «no me cabe duda de que cuando me dices que soy de “armas tomar” tus razones tendrás y me gustaría conocerlas», «me has dicho alguna vez cuánto significa esto para ti y me gustaría cooperar en ello», «estoy seguro de que tienes mil razones para opinar como opinas, y las respeto, aunque no las comparto todas ellas», «hemos tenido

experiencias distintas y vemos las cosas de maneras distintas, es natural y no es ninguna catástrofe, lo importante es ver qué podemos hacer para conciliar estos puntos de vista diferentes».

Validar si me hablan o reaccionan como no esperaba

A pesar de comunicarnos bien, los estados emocionales fruto de circunstancias cotidianas (una noche sin dormir, cansancio, una contrariedad o un problema importante o una acción desafortunada de la pareja), pueden poner en un serio aprieto a una buena comunicación. De nuevo, para reconducir la relación y que el deseo tenga el horizonte despejado, se requiere echar mano del estilo de comunicación que valida. Conviene recordar que este estilo se adapta a las necesidades de nuestra pareja y puede requerir incluso retirarnos sutilmente del escenario de comunicación y aguardar al momento más oportuno. En el cuadro 7.1, una pareja, Ana y Antonio, tienen un problema interpersonal que se resuelve tras adoptar Ana un estilo de comunicación más confortable y respetuoso, un estilo que legitima y valida el comportamiento del otro y que suscita interdependencia: Antonio cambia, sin decirle que cambie.

CUADRO 7.1 Validar un comportamiento que molesta

Situación: En la sala de estar están Antonio, Ana, su pareja, y Pilar, la madre de Ana. En un descuido, Antonio se acerca a Ana por detrás y, acariciando sus pechos, exclama: «¡Qué buenas tetas tienes!». Como movida por un resorte, Ana empuja a Antonio y exclama con rabia: «¡Eres un obseso, déjame en paz!». Antonio, algo avergonzado, exclama «¡Qué borde eres “hija mía”!», y se sienta. Al poco rato, se marcha de la sala sin decir nada. En los siguientes días, Antonio se muestra serio y esquivo, apenas habla con Ana, quien de vez en cuando le pregunta: «¿Qué bicho te ha picado?». Cuando se acuestan, en la misma cama, lo hacen de espaldas uno al otro y apenas intercambian palabras. Un día, estando solos en el desayuno, Ana toma la iniciativa.

Ana: Antonio, me duele mucho estar así enfadados, como críos que ni se hablan.

Antonio: Yo también lo estoy pasando mal, pero es que eres tan borde, y encima delante de tu madre.

Ana: (sorprendida) ¡Te estás refiriendo a cuando me cogiste las tetas por detrás! ¿Y tú me dices precisamente eso «¡delante de mi madre!»?

Antonio: Pues sí, lo hice precisamente para que se diera cuenta tu madre de lo que yo te quiero, pero, por lo visto, eso no es importante..., menos mal que tu madre sabe que tiene una hija de armas tomar.

Ana: (con cierta irritación, pero contenida, piensa en sus objetivos y en cómo validar a su pareja) Antonio, no empecemos, al menos yo no lo voy a hacer. No me cabe duda de que lo hiciste con toda la buena intención del mundo, es más, me gusta que te gusten mis tetas y seguro que a mi madre le gusta verte tan enamorado. Me duele que por esto hayamos estado varios días sin hablarnos.

Antonio: Y a mí también me duele. Además, es injusta mi reacción, pues me has advertido muchas veces que te daba mucha vergüenza que lo hiciera delante de tu madre. Lo siento.

Ana: Se acerca a Antonio y le dice: ¡dame un beso!

Validar, por último, además de legitimar el comportamiento de los demás, incluido el comportamiento erróneo, se materializa también a través del resto de habilidades básicas.

EL PRECIOSO REGALO DE LA ESCUCHA

Para algunas personas, escuchar pudiera parecer fácil, pues tan solo se trataría de «poner los ojos y las orejas» y registrar cuanto nos dicen cual grabadora fiel.

Cuando escuchamos, se sienten únicos e importantes

Pero escuchar no es algo pasivo, sino un *comportamiento activo y complejo* porque se trata de afectar a quienes tenemos delante y generar la *confianza suficiente* como para que se sientan más libres y valerosos, reduzcan sus dudas, hablen con más claridad y lucidez, sientan que les validamos, se sientan como seres únicos, singulares y de especial interés, e incluso sientan deseos de querer comunicarse y «desnudarse» ante nosotros sin reticencia alguna. Escuchar, pues, es el *mejor regalo* que podemos obsequiar a nuestra pareja, el regalo de la *libertad de comunicar* lo que uno necesita comunicar, de revelarse a sí mismo, eso que *Momo*, el personaje de la novela de Michael Ende, lograba con sólo escuchar a cuantos le visitaban.

CUADRO 7.2 ¡Así sabía escuchar Momo!

Momo sabía escuchar de tal manera que a la gente tonta se le ocurrían, de repente, ideas muy inteligentes. No porque dijera o preguntara algo que llevara a los demás a pensar esas ideas, no; simplemente estaba allí y escuchaba con toda su atención y toda simpatía. Mientras tanto, miraba al otro con sus grandes ojos negros y el otro en cuestión notaba de inmediato cómo se le ocurrían pensamientos que nunca hubiera creído que estaban en él.

Sabía escuchar de tal manera que la gente perpleja o indecisa sabía muy bien, de repente, qué era lo que quería. O los tímidos se sentían de súbito muy libres y valerosos. O los desgraciados y agobiados se volvían confiados y alegres. Y si alguien creía que su vida estaba totalmente perdida y que era insignificante y que él mismo no era más que uno entre millones, y que no importaba nada y que se podía sustituir con la misma facilidad que una maceta rota, iba y le contaba todo eso a la pequeña Momo, y le resultaba claro, de modo misterioso mientras hablaba, que tal como era sólo había uno entre todos los hombres y que, por eso, era importante a su manera, para el mundo. ¡Así sabía escuchar Momo!

Michael Ende. *Momo*. Ed. Alfaguara, 1973 (pág. 19-21).

Escuchar es abrirse

Escuchar bien es *estar abierto* a lo que alguien necesita decirnos, tratando de *comprender* justamente lo que nos quiere decir. Escuchar bien implica mostrar nuestra fascinación por lo que nos comunican como si de un gran descubrimiento se tratara, y sobre lo que preguntamos con sumo interés para *clarificar* y para asegurarnos que comprendemos lo que nos dice. Escuchar bien es un *recurso* que permite anidar y desarrollar la intimidad, a condición, claro está, de *preservar la confidencialidad* de aquellas revelaciones íntimas y reservadas que nos hacen. La intimidad nos permite también intercambiar con nuestro amante información delicada sobre las condiciones que encienden el deseo y compartir fantasías sexuales que nos

excitan.

Escuchar, por último, no implica, al igual que validar, estar de acuerdo con lo que nuestra pareja dice o siente, sencillamente implica reconocer lo que está expresando, que puede ser muy distinto de lo que nosotros opinamos.

Escuchar es definir a nuestra pareja

Cuando escuchamos, como ocurre siempre que nos comunicamos, estamos definiendo a la persona a la que escuchamos y el tipo de relación que establecemos con ella.

Así, por ejemplo, si cuando estoy escuchando cojo el teléfono o leo el periódico al mismo tiempo, estoy informando de que la persona que tengo delante carece de importancia para mí. Si a quien escuchamos nos comenta una preocupación o una dificultad y respondemos «ya te lo decía yo», o, con aire de suficiencia y de estar al margen de los problemas, respondemos «lo que tendrías que hacer» o «lo que tendrías que haber hecho», estamos definiendo a esta persona como incompetente, y es probable que no nos vuelva a hacer semejantes confidencias. Por el contrario, si cuando escucho pongo suma atención y no pierdo detalle alguno de lo que me cuenta, le estoy informando de que su relato es lo más importante de lo que me está ocurriendo.

Escuchar es facilitar procesos de sintonía y de cambio

Cuando escuchamos estamos facilitando procesos de cambio de conducta y mejorando nuestra capacidad como amantes.

Así, por ejemplo, cuando escuchamos a nuestra pareja la estamos motivando a que se comunique más con nosotros y neutralizamos sentimientos y verbalizaciones agresivas; contribuimos a que clarifique mejor lo que nos comunica; sabemos más del impacto que le produce nuestro comportamiento, lo que nos permite mejorar nuestra manera de relacionarnos; nos permite también mejorar nuestra capacidad amatoria al conocer si nuestras expresiones emocionales y nuestras caricias se ajustan a sus necesidades. En las relaciones sexuales, si escuchamos demandas verbales de «¡más, más!», con gestos de arroamiento, puede indicarnos que intensifiquemos la frecuencia y vigor de nuestras caricias. Si observamos pequeños gemidos de bienestar mientras nuestra pareja se acurruca en nuestro regazo, puede indicarnos necesidades de ternura. Cuando escuchamos bien, según el principio de interdependencia, nuestra pareja estará más dispuesta a pedirnos información y escucharnos más.

Escuchar es observar y calibrar mientras escuchamos, hablamos y acariciamos

Observar mientras hablamos y acariciamos nos permite estar atentos a las necesidades y *sensaciones* de nuestra pareja, ajustarnos a ellas y captar las sutiles reglas y obstáculos que pudieran poner en riesgo la comunicación y la calidad de la relación:

- ⇒ *Identificar el contenido de las expresiones verbales y los sentimientos:* ¿está de humor para recibir o escuchar lo que quiero decirle?, ¿desea expresarme algo pero no sabe cómo o no le estoy dando oportunidad de hacerlo?, ¿está preocupada, deprimida?, ¿se siente a gusto?, ¿está en tensión o relajada?, ¿me está entendiendo lo que le estoy diciendo?
- ⇒ *Identificar las claves de la situación:* ¿son el lugar y el momento adecuados para

hablar, escuchar o acariciar?

⇒ *Identificar el lenguaje no verbal es especialmente importante en la comunicación sexual*: los gestos, miradas, tono y volumen de voz, tensión o contracción muscular, ritmo respiratorio, sequedad o lubricación vaginal, erección o flacidez del pene, contracción o relajamiento vaginal, son señales que nos informan, si sabemos escucharlas bien, de los sentimientos y emociones de nuestro amante, si se encuentra o no excitado, si demanda o no más caricias, si nuestro acercamiento y en el modo en que lo hacemos le produce ansiedad, si acepta o repele nuestras insinuaciones o si desea o no intimidad y ternura. Observando y calibrando estas señales, aprendemos a ser mejores amantes, a orientar las dimensiones de nuestro propio comportamiento y a compenetrarlas con las de nuestra pareja.

Escuchar es una expresión biográfica entera

Escuchamos con toda nuestra biografía, con nuestra mirada, con nuestras palabras, con nuestras emociones y con nuestros gestos y acciones.

Así, por ejemplo, escuchar es mostrar una *disposición favorable* tratando de ponernos en el punto de vista de nuestra pareja y de identificar el *significado* y la *importancia* que tiene para ella lo que nos está comunicando; es asumir una *postura activa y orientada hacia ella*, manteniendo contacto visual, adoptando una expresión facial de «atención», adoptando *incentivos no verbales* como mover la cabeza; adoptando *incentivos verbales* como «ya veo», «uh-hum», «sí, continúa», «qué más»; usando un volumen y tono de voz adecuados; *repitiendo palabras o frases*: «no sabes lo que me excita oírte decir que “te gusta mucho cómo te acaricio tu pene” (tu clítoris...)....».

Escuchar es no juzgar ni con palabras ni con gestos, ni interrumpir

Basta un tic, una mueca, un gesto o el ceño fruncido apenas perceptible o una mirada perdida, para que nuestra pareja deje de hablar y nos eche en cara que no escuchamos.

Así, por ejemplo, si nuestra pareja percibe que, de algún modo, se le está juzgando, probablemente se abstendrá de continuar expresándose. Esto es especialmente importante en la conversación de temas o problemas sexuales, ya que, por sus implicaciones emocionales, es difícil mantener una actitud receptiva y estimuladora cuando nuestra pareja sexual comenta aspectos que nos conciernen directamente y tienen para ella y para nosotros mucha carga emocional. Puede no ser fácil escuchar cuando mi pareja comenta o dice algo que me resulta ofensivo. Pero si quiero seguir adelante con el plan de cambio, quiero incluso decirle que me he sentido ofendido por lo que me acaba de decir y quiero pedirle que no vuelva a decirlo, a nadie le interesa más que a mí que mi pareja acepte de buen grado mis sugerencias. Por eso, si interrumpo lo que dice o no se siente escuchada, con probabilidad no estará receptiva cuando yo intente decirle algo. Con mi interrupción puedo hacer más difícil lograr mis objetivos.

Escuchar es clarificar

A menudo hemos de ayudar a nuestra pareja a clarificar mejor lo que nos dice, y lo hacemos de una manera activa con procedimientos específicos. Hacer una síntesis fiel de lo que acabamos de oír (*paráfrasis*) seguido de una pregunta, preguntar sencillamente o pedir un ejemplo puede bastar para inducir la clarificación.

Así, por ejemplo, «corrígeme si me equivoco, me has dicho que..., ¿estoy en lo cierto?»; «no estoy

seguro de haber entendido bien lo que quieras decir, ¿podrías repetirme esto último?; ¿a qué te refieres cuando dices que sólo pienso en mí?»; «me ayudaría mucho si me pones un ejemplo».

Al repetir lo que nos acaba de decir y pedir que nos corrija estamos transmitiendo dos cosas. La primera es que damos a entender a nuestra pareja que *nos importa* lo que acaba de decírnos, y la segunda es que la estamos *empoderando* al permitir que sea ella quien dirija y confirme o no lo que nos dice.

ME IMPORTAN MUCHO TUS SENTIMIENTOS

Si escuchar es una habilidad central de la comunicación interpersonal, escuchar además las emociones o mostrar empatía hacen de ella una habilidad «vital» para la comunicación humana. Podemos mostrar empatía cuando observamos cambios bruscos en lo que dice o hace nuestra pareja que denotan cambios emocionales o cuando percibimos ansiedad, miedo, agobio, tristeza, rechazo, escepticismo, alegría, excitación, satisfacción, placer y goce de vivir. Comunicar empatía es sentir y decir de corazón «me importa mucho cómo te sientes».

Sensor emocional

Mostrar empatía es un *sensor emocional* que nos permite *conectar* con las aflicciones, preocupaciones, alegrías y emociones en general de nuestra pareja, *reflejar* que las percibimos y *orientar nuestras acciones*. Las acciones que pueden resultar empáticas son las de acompañar y compartir las necesidades emocionales que se reflejan, propiciar acciones que predisponen el buen ánimo y apoyar en reparar el daño cuando se trata de una aflicción.

La empatía nos permite centrar nuestra atención en la otra persona, y de manera muy especial en su lenguaje no verbal, mediante el cual nos va comunicando las oscilaciones de su estado emocional de un momento a otro, de un día para otro, su placer o incomodidad inmediatos, su sensualidad en cada momento del encuentro sexual, a través de los movimientos de su cuerpo, de la expresión de su rostro, de sus ojos cerrados, de su boca abierta o de su lengua lamiendo los labios.

La empatía, por otra parte, es un antídoto contra las discusiones interminables e inútiles en las que cada uno le lleva por sistema la contraria al otro, descalifica sus sentimientos y puntos de vista y está permanentemente a la defensiva ante la revancha probable.

La empatía permite abrirnos a los sentimientos y opiniones, positivos y negativos, de nuestra pareja, expresamos nuestro respeto por ellos, tal como son, reconocemos el impacto que siente por algo que le ha ocurrido o los apuros por los que está pasando, reconociendo las razones que le asisten y las experiencias concretas que le llevan a sentir y opinar así, aun cuando nosotros no nos estemos sintiendo necesariamente de la misma manera ni tengamos las mismas opiniones.

La empatía nos hace más flexibles, tolerantes y mejores amantes

Con la empatía no nos atrincherarnos en nuestras posiciones ni intentamos imponérselas para hacerlo a nuestra medida; por el contrario, podemos ser dúctiles y abiertos a otras perspectivas.

En las relaciones sexuales, la empatía nos permite estar más predisuestos y atentos a cambiar de caricia, de zona o de postura según sea la reacción de nuestra pareja. Nos permite romper la rigidez o las reglas fijas de un manual. Por último, la empatía nos permite también ejercer el derecho de expresar en su momento cómo nos sentimos nosotros, y hacer las correspondientes peticiones de cambio.

Quitar importancia no es una manera de mostrar empatía

Cuando nuestra pareja está embargada por emociones que le afligen y deseamos confortarla, no suele ser atinado dar ánimos a base de restarle importancia a lo que siente («venga, anímate, que eso no tiene importancia», «no deberías sentirte de esa manera», «te lo tomas siempre por el lado que más molesta») o tratar de suavizar el problema a través de un consejo prematuro («no te preocupes», «no deberías dar tanta importancia a...»). Esto hace que se sienta incomprendida porque no nos detenemos en el impacto que para ella supone la circunstancia que le aflige.

Mostrar empatía no es decir «me hago cargo y entiendo cómo te sientes»

Mostrar empatía tampoco es utilizar expresiones verbales estereotipadas que pasan de puntillas sobre las emociones que percibimos. Todos los seres humanos somos únicos y singulares, y, como consecuencia, necesitamos ser tratados en nuestra singularidad cuando sufrimos o cuando experimentamos aflicciones. Ello requiere detenernos y adaptar el *ritmo* y el *tempo* de las palabras que expresamos a las emociones que nuestra pareja está experimentando.

Mostrar empatía es aceptar, reflejar los sentimientos que percibimos y ayudar

Mostrar empatía es hacer un esfuerzo por ver como ve y sentir como siente la persona a la que tratamos de acompañar en la experiencia de disfrutar del sexo, de una alegría o en una aflicción. Para ello, adoptamos una *expresión facial apropiada* a las emociones que estamos tratando de reflejar y los comportamientos no verbales semejantes a los que adopta nuestra pareja. *Decimos* cosas como «qué delicia verte disfrutar así», «qué gusto», «ya veo», «pareces sentirte...», «se te ve...», «entiendo que...», «me hago cargo...», «te estoy escuchando y te noto...», y *no juzgamos los sentimientos y emociones que percibimos*. Y, sobre todo, tratamos de *pasar a la acción* brindando nuestra ayuda o pidiendo información para acariciar mejor («cuenta

conmigo si puedo servirte de ayuda», «dime cómo quieres que te acaricie»).

Compartir la dicha y el goce de vivir

La conexión interpersonal que logra la empatía adquiere una fuerza especial cuando escuchamos, compartimos y validamos la dicha, la excitación, la satisfacción, el placer y el goce de vivir de nuestra pareja, que nacen de la experiencia sexual gozosa que está viviendo, de los juegos eróticos que compartimos, de los pasos exitosos que estamos dando en nuestro proyecto de cambio, de la «victoria gozosa de los dos»: «qué gozada verte disfrutar así», «se te ha iluminado la cara».

La empatía es susceptible de utilizarse consigo mismo

Del mismo modo que la empatía tiene grandes ventajas para la comunicación con nuestra pareja, también las tiene cuando mostramos empatía con nosotros mismos. A veces experimentamos emociones y sentimientos que pueden parecernos «indignos» y merecedores de nuestra reprobación o nos asustan porque anticipamos la pérdida de control. La mejor forma de que fluyan con naturalidad, no se «enquisten», tengamos control sobre ellos y podamos cambiarlos incluso, es aceptarlos y estimarlos como algo íntimo y personal, es reconocerlos como señales de vida emocional, porque nacen de las experiencias de la vida, de las cosas que hacemos y que nos pasan.

¿TÚ QUÉ OPINAS, A TI QUÉ TE PARECE?

Cuando pregunto honestamente a mi pareja ¿tú qué opinas, a ti qué te parece?, y escucho después con atención su respuesta, estoy dando valor a sus opiniones, la estoy validando a ella por lo que opina poniendo en sus manos el sentido de sus respuestas. Preguntar es una importante habilidad de comunicación que nos permite, en efecto, validar, y, además, obtener información y conocer mejor a nuestra pareja al mostrar interés por su vida, por sus preocupaciones, por sus gustos y preferencias y por sus disgustos y aversiones. Nos permite también proporcionar luz ante asuntos difíciles de comprender, deliberar, encontrar respuestas y soluciones en las que antes no habíamos reparado, promover la participación y orientar y preparar nuestros propios cambios. Es, al igual que escuchar, una habilidad autorreguladora.

Preguntar no es interrogar

Hay quienes utilizan las preguntas para conducir interrogatorios con mayor o menor sutileza y para lograr de su pareja confesiones de infidelidad o sacar a la luz cualquier práctica o comportamiento no procedente. Fuera de estos contextos, hay quienes utilizan las preguntas con la intención de mostrar interés por su pareja, pero lo hacen con tan mala fortuna que parecieran una ametralladora disparando preguntas.

En cualquiera de los casos, esta manera de preguntar puede suscitar ansiedad, inhibición de la revelación, deterioro de la relación y hasta anestesiar el deseo aún más de lo que pudiera estar.

Las preguntas, para plantearlas bien con su sosiego y oportunidad, requieren, como todas las habilidades, de la facultad de escuchar, pues resulta necesario captar las sutiles reglas del escenario interpersonal y la disposición de la persona que tenemos delante.

Preguntar nos permite conocer y generar confianza

Preguntar con habilidad facilita que nuestro interlocutor *decida darse a conocer*. El pez apasionado de la fábula quería conocer a la ostra y ésta se cerró porque se sintió amenazada, no consentía que nadie irrumpiera y entrara en sus aposentos sin que ella lo decidiera. Al igual que la ostra, cualquier interlocutor, y nuestra pareja en particular, aprecia ser quien decida abrirse y compartir información de su vida.

Cuando hacemos preguntas *cerradas* («¿con quién estuviste anoche?», «¿te ha llamado alguien?», «¿vamos al cine?», «¿te encuentras mal?») marcamos la dirección de la respuesta y nuestra pareja puede sentirse constreñida u obligada a optar por una respuesta u otra, o incluso, si la revelación no fuera de su agrado, mentir. No obstante, las preguntas cerradas son procedentes cuando deseamos información precisa.

Lo contrario suele suceder cuando utilizamos preguntas *abiertas* («¿qué tal te fue anoche?», «¿cómo te ha ido el día?», «¿dónde te gustaría que fuéramos?», «¿cómo te sientes?») en las que nuestra pareja se siente con más control para decidir. Estas últimas preguntas promueven una mayor permeabilidad y autorrevelación.

Preguntar es una manera de suscitar o mostrar interés por el cambio

Pedir cambios a alguien, incluso a nuestra pareja, puede suscitar resistencias a pesar de lo razonable de la petición. Hacerlo con preguntas atinadas puede, sin embargo, amortiguar esas resistencias, a cambio, claro está, de no abusar y dejar claro quién ha de tomar la última decisión.

Así, por ejemplo, en lugar de decir «Habíamos quedado en revisar los cambios que acordamos para mejorar nuestras relaciones y no lo estamos haciendo», resultaría más facilitador convertirlo en preguntas tales y como «Me pregunto hasta qué punto merece o no la pena retomar los objetivos que nos habíamos planteado, ¿cómo lo ves?».

Preguntar nos ayuda a clarificar y a explorar

Las preguntas ayudan a continuar una conversación, a prolongar la escucha y a mejorar la deliberación que estamos haciendo.

Así, por ejemplo, si me comunican generalidades, muestro mayor interés y pregunto por ejemplos específicos: «¿querías darme un ejemplo de lo que me acabas de decir?, creo que de ese modo te comprendería mejor». Pregunto por más detalles cuando percibo que tiene más que decir, cuando algo no

resulta claro todavía o cuando quiero comprobar hasta qué punto he comprendido bien: «¿a qué te refieres cuando dices...?», «¿qué me quieras decir con eso?», o, sencillamente, cuando deseo explorar algo: «¿te parece que hablamos un poco sobre ello? ¿deseas que descansemos?».

Las preguntas comprometidas requieren tacto

Podemos pedir permiso o introducir un comentario amortiguador cuando anticipamos que la pregunta puede ser delicada para nuestra pareja.

Así, por ejemplo, si observo cambios en el comportamiento de mi pareja que denotan cierto malestar o desgana en las relaciones, puedo introducir un comentario amortiguador precediendo a la pregunta: «Te noto más serio de lo habitual y me hace pensar que puede haber algo que te preocupe. Permíteme preguntarte, y discúlpame si te pongo en un aprieto, si hay algo de mi manera de ser que te esté afectando y que quisieras contarme».

Las preguntas nos ayudan a despejar los caminos de la solución de problemas

Cuando estamos tratando de resolver un problema, no pasamos precipitadamente a la solución, primero preguntamos para hacernos una idea del problema y de sus diferentes perspectivas, después seguimos preguntando acerca de los objetivos que tenemos y compartimos, y, a continuación seguimos preguntando sobre las alternativas de solución, y así seguimos y seguimos preguntando para valorar si las soluciones nos satisfacen y cómo podemos mejorarlas. Y así conversamos y casi siempre preguntando.

Así, por ejemplo, hacemos preguntas del tipo «Qué» y «Cómo» cuando estamos tratando de los objetivos, necesidades, intereses y preocupaciones, mostrando que las tomamos en consideración: «¿qué es lo que deseas?», «¿qué te gustaría lograr?», «¿qué crees que podemos hacer en esta situación?», «¿qué podemos hacer para resolver este problema?», «¿qué te podría ayudar en esta situación?», «¿cómo podrían colmarse tus aspiraciones?», «¿qué es lo que más te preocupa en este momento?», «¿qué obstáculos estás encontrando?».

Hay preguntas de riesgo

Las preguntas *retóricas* («¿cómo es posible que a estas alturas estemos todavía preguntando lo que cada uno tiene que hacer?») y las preguntas *sarcásticas* («¿dónde tenías la cabeza cuando lo hiciste?»), aparte de no servir para nada, pueden llenar de abrojos el camino y entorpecer la solución de problemas.

Las preguntas del tipo «Por qué» («¿por qué has hecho...?», «¿por qué no has hecho...?»), salvo en determinadas situaciones, pueden facilitar que nuestra pareja se ponga a la defensiva y responda con evasivas.

Otras preguntas de riesgo son las que se centran en la *reflexión improductiva* («¿por qué estás siempre enfadado?», «¿por qué ya no hablamos como antes?», «¿por qué tengo que estar recordándotelo continuamente?») o en el *pasado* («¿por qué no me hiciste caso cuando te lo dije?», «¿cómo pudiste meter la pata de esa manera?») que no orientan ningún tipo de solución a los problemas que se plantean.

Las mejores preguntas son las que se centran en la acción y en las soluciones

Cuando estamos tratando de resolver un problema, resulta relevante que las preguntas se orienten a la acción, a las posibles soluciones y al futuro.

Así, por ejemplo, «¿qué te ayudaría para volver a disfrutar más de nuestras relaciones?», «¿cómo querrías que fueran las cosas a partir de ahora?», «¿qué tendría que hacer para verte sonreír de nuevo?», «¿qué cambios convendría que hicieramos para recuperar el deseo y la pasión en nuestras relaciones?», «¿cómo ves que busquemos ayuda profesional para resolver este problema?».

Hay preguntas que motivan el cambio

Son preguntas que informan de incoherencias entre mensajes verbales y no verbales, entre valores, acciones y objetivos, entre dichos y hechos, entre inferencias y suposiciones y evidencias («ayer me comentaste tu preocupación por..., y ahora me parece entender que no le das importancia, ¿cómo lo ves?», «aunque tal vez te calles por pensar que puede hacerme daño, tengo la impresión de que algo de lo que he dicho te ha molestado, ¿podrías decirme qué ha sido?»), con el objetivo de suscitar discrepancias motivadoras hacia el cambio.

COMPARTO MUCHAS COSAS CONTIGO

Mostrar acuerdo («estoy de acuerdo», «comparto contigo») es una estrategia de validación. El acuerdo no sólo reconoce y legitima las razones, opiniones o el contenido argumental de nuestra pareja, sino también, o sobre todo, la biografía que los comunica, el valor de esa biografía y de lo que opina, su deseo de que sus opiniones sean tomadas en consideración, el papel que quiere desempeñar en la relación y todo aquello que ha querido poner en común y compartir con nosotros a lo largo de nuestra convivencia.

Cuánto comparto lo que me dices

Mostrar acuerdo puede resultar fácil cuando la relación con nuestra pareja es buena y cuando tenemos muchos aspectos en común que tienen importancia para ambos y podemos compartir. Esto puede facilitar la comunicación en la pareja y contribuir a que el deseo siga encendido más allá de los comienzos de la relación.

Cuando mi pareja me pone objeciones a lo que digo

El acuerdo no resulta tan fácil, sin embargo, en las situaciones de divergencia y conflicto o cuando pedimos cambios para acomodar o acordar diferentes estilos de comunicación y diferentes puntos de vista. Entonces es muy probable que se pongan expresamente objeciones y réplicas a lo que decimos o pedimos. En estos casos,

mostrar acuerdo, además, puede requerir una serie de criterios:

- ⇒ *Ser sensible a lo que significa para quien pone las objeciones*: quien pone objeciones puede asumir cierto riesgo emocional; al hacerlo, se expone de alguna manera a ser replicado.
- ⇒ *Validar a quien las pone, por ponerla y por el contenido*: la objeción puede contribuir a ampliar el conocimiento al introducir otra perspectiva que fuerza a matizar lo que decimos.
- ⇒ *No obligar a que las justifiquen*: de esta manera, minimizo el coste que puede suponer poner las objeciones y desactivo la contraargumentación.
- ⇒ *Dejar en buen lugar a quien la pone, evitar que se sienta como perdedor*: podemos, incluso, reconocer el valor que supone poner la objeción argumentando a favor de la misma.

Cómo mostrar acuerdo a las objeciones

- ⇒ *Escuchar atenta y activamente la objeción*: escuchar con el mismo cuidado que quisiéramos nos escuchara nuestra pareja. Cuando escuchamos de esta manera, las objeciones pierden fuerza y nuestra pareja se predispone a conocer nuestra opinión o parecer.
- ⇒ *Preguntar para comprender mejor el sentido de la objeción*: es importante cargarnos de razón, lo cual implica comprender y preguntar cuidadosamente las razones que avalan la objeción.
- ⇒ *Comunicar acuerdo parcial o total*: podemos mostrar *acuerdo total* con aquello en lo que no tenemos reparo alguno en estar de acuerdo («Te estoy escuchando que... y he de decirte que comparto absolutamente lo que dices sobre...»), y acuerdo parcial cuando compartimos en parte lo que dice o, al menos, la legitimidad que tiene en plantearlo («Es posible que...», «No me cabe duda de que tienes tus razones para verlo de esa manera...»).
- ⇒ *Argumentar a favor de la objeción que nos ponen*: una manera de validar aún más las objeciones que nos pone nuestra pareja es argumentar a favor de ellas y del punto de vista de nuestra pareja. Ser abogado defensor de nuestra pareja en contra de nuestro punto de vista o de algún aspecto de nuestra conducta es una manera de facilitar que nuestros criterios comiencen a ser tenidos en cuenta («Te agradezco que me digas esto, la verdad es que no había caído en..., además, no te falta razón cuando dices...»).
- ⇒ *Pedir información adicional que sustente la objeción*: validar las objeciones no implica que estemos de acuerdo con ellas. Es por eso, sobre todo cuando estamos deliberando sobre un problema, que no está de más contribuir a clarificarlas («Me ayudaría mucho a entender lo que dices si me pones un ejemplo de...», «¿A qué te refieres cuando dices...?»).
- ⇒ *Negar con firmeza cuando no responde a la verdad o es una acusación injusta*: cuando hay objeciones o imputaciones que no se comparten, puede negarse con

firmeza y sin amenazar la perspectiva del otro («No dudo que por la información que tienes puedes haber llegado a esa conclusión. Yo lo veo de otra manera y no comparto que...»).

ASÍ LO VEO YO

El «mensaje yo» es un mensaje que valida porque implica responsabilizarse de la propia perspectiva y admitir que puede haber otras diferentes. Equivale a cambiar «así son las cosas» por «así lo veo yo». La esencia de este tipo de mensajes es saber hablar por uno mismo sin imputar o atribuir al otro nuestras opiniones, nuestros sentimientos o nuestros deseos de cambio. Es un mensaje sumamente respetuoso que expresa con seguridad los sentimientos, opiniones y deseos propios sin evaluar o reprochar la conducta de los demás, y facilita la expresión de las diferencias y del desacuerdo. Es un mensaje, por tanto, directo y facilitador.

Características del «mensaje yo»

- ⇒ *Expresado en primera persona*: «a mí me parece...», «en mi opinión...», «te ruego que...», «me gustaría que...», «me duele que...», «me molesta que...».
- ⇒ *Descriptivo*: concreto, específico, sin juicios ni generalizaciones.
- ⇒ *Responsable*: asume la responsabilidad de lo que se dice.
- ⇒ *Democrático*: permite que los demás tengan perspectivas diferentes, opiniones y formas de pensar y sentir distintas y no estén de acuerdo con lo que decimos y pensamos: «no tienes por qué verlo como yo lo veo», «seguro que tienes razones para pensar y sentirte así», «es normal que te sientas así», «ésa es tu opinión, yo tengo otra diferente».
- ⇒ *Asertivo*: expresado con firmeza y sin titubeos.

Sustituir los mensajes categóricos del tipo «deberías» por «mensajes yo»

La comunicación entre los amantes se convierte en una cascada de reproches mutuos cuando utilizan expresiones categóricas cerradas («esto es así y punto») y «mensajes tú» (del tipo «deberías», «tienes que...») para reprochar al otro la responsabilidad por las emociones negativas que puedan sentir («me estás irritando», «me haces sentir mal», «tú tienes la culpa de todo lo que nos pasa»). De esta manera, se provocan mutuamente «cerrazón» y hostilidad y truncan también la posibilidad de seguir comunicándose y facilitar el proceso de recuperación del deseo perdido.

Por el contrario, la comunicación entre los amantes se torna más íntima y mutuamente influyente para resolver sus problemas cuando cambian las expresiones categóricas por mensajes que enfatizan la propia perspectiva y no la imputación del otro en sus acciones, deseos y sentimientos. Los «mensajes yo» son un antídoto

contra las exigencias, las imposiciones y el tono imperativo, y ayudan a convertir las quejas en sugerencias positivas. En el cuadro 7.3 se ofrece un ejemplo comparativo de unos mensajes y otros.

CUADRO 7.3

Diferencias entre «mensajes tú» y «mensajes yo»

SITUACIÓN	EN LUGAR DE DECIR CON «MENSAJES TÚ»	ES PREFERIBLE DECIR CON «MENSAJES YO»
1. Pedro desea «hacer el amor». María se niega repetidamente aduciendo dolor de cabeza.	Pedro dice: «siempre estás lo mismo, esto no puede seguir así. Me estás hartando».	«Cuando te propongo hacer el amor y tú dices que tienes dolor de cabeza, pienso que no te agrada y me duele. Sé también que para ti no debe de ser fácil. Me gustaría que lo habláramos y ver qué podemos hacer».
2. Están en la cama y Pedro se abalanza hacia ella intentando, con brusquedad, desnudarla.	María dice: «¡Hala!, ¡aquí te pillo y aquí te mato! ¡Qué brusco eres!».	«Pedro, si he de ser sincera, no me gusta hacer el amor con prisas, me excita mucho más si lo hacemos despacio y con suavidad».
3. Isabel y Luis han acordado demorar, por el momento, la práctica del coito. Luis aceptó de buen grado, a pesar de que él preferiría no demorarlo.	Isabel se centra en que Luis prefiere no demorar el coito: «Luis, es que debes entender que esto no tiene que ser una obligación».	Isabel le dice a Luis: «Estaba muy preocupada y realmente me has quitado un peso de encima, me he sentido muy frustrada otras veces cuando intentamos las cosas como una obligación y no lo conseguimos. Ahora me siento más animada a continuar».

Explicación: en los «mensajes yo» que expresan un malestar, comunicar la acción del otro que nos molesta, especificando la situación en la que lo hace («cuando estamos hablando de recuperar otra vez el interés sexual, y me dices que...»), y comunicar nuestros sentimientos («me siento...»). El «mensaje yo» será tanto más efectivo cuanto más claro, concreto y directo sea, sin dar rodeos, no de manera vaga o ambigua que conduzca a malentendidos o a sobreentendidos.

8. ME GUSTA CÓMO LO HACES

LA COMUNICACIÓN ES FUENTE DE MOTIVACIÓN Y DE ESPERANZA

Probablemente, la anestesia del deseo y la pérdida del interés sexual han afectado a nuestra autoimagen, a esas creencias que tenemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras virtudes y defectos, a la confianza en nuestra capacidad para hacer las cosas y a nuestra eficacia para alcanzar metas significativas. Seguramente ha afectado negativamente también a nuestra autoestima, esos afectos que nos dedicamos a nosotros mismos.

Por añadidura, los conflictos derivados de la anestesia del deseo, las discusiones, las culpabilizaciones y los reproches mutuos, así como los intentos fallidos, han podido arrojar sobre la autoimagen y la autoestima una mayor carga negativa.

Todo esto ha podido minar nuestra esperanza y nuestra autoconfianza, y nos ha hecho pesimistas respecto a nuestra capacidad para recuperar el deseo.

Por todo ello, el plan de cambio que hemos decidido iniciar para reencontrarnos con el deseo perdido y recuperar los goces del sexo es además una oportunidad para la potenciación y el apoyo mutuo y para restablecer también la autoimagen, la autoconfianza y la autoestima afectadas. Y en ese trayecto tendrán también un papel crucial las habilidades de comunicación que fortalecen a los amantes y que fomentan la motivación y la esperanza para seguir adelante

SER POSITIVOS Y GRATIFICANTES

Desde el capítulo 1 sabemos que los resultados de nuestras acciones influyen en la probabilidad y en la frecuencia con que volvemos a hacerlas, y que la probabilidad y la frecuencia son indicadores de la fortaleza de esas acciones. Sobre esos resultados vamos construyendo nuestra autoeficacia, lo que pensamos de nosotros mismos, cómo nos estimamos, la ilusión que ponemos en ellas, nuestra *motivación*.

Es más probable, pues, que hagamos y digamos algo que estemos motivados para volverlo a hacer, que persistamos en ello si, al hacerlo, obtenemos la recompensa de unos *resultados positivos y placenteros*, el logro de una meta apreciada, el afecto de los demás, su reconocimiento, su apoyo y su ayuda. Nuestras acciones se fortalecen, se refuerzan y se hacen significativas porque cumplen la función de lograr esos resultados valiosos, resultados que hacen que nuestra acción nos compense. Esos resultados significativos se acaban convirtiendo, además, en propósitos, en motivos por los que vale la pena volver a hacer lo que hicimos, en expectativas y esperanza de

los resultados placenteros por venir.

En las experiencias sexuales, los amantes podemos contribuir a que lo que el otro hace le compense hacerlo, le valga la pena, tenga significado para él o para ella y esté motivado para hacerlo, en la medida en que seamos positivos y gratificantes, en que le proporcionemos recompensas, valor y reconocimiento por lo que hace y dice y le ayudamos a reducir o a eliminar las experiencias dolorosas.

La capacidad reforzadora de la comunicación gratificante

Para poder ser positivos y gratificantes con nuestra pareja es conveniente saber:

- ⇒ Que hacemos sobre todo aquello que nos resulta funcional y nos depara alguna compensación.
- ⇒ Que la información positiva tiene un alto valor orientador y motivador para quien la recibe.
- ⇒ Que las acciones de los amantes que tienen consecuencias gratificantes se refuerzan, y que esas consecuencias son, pues, reforzadoras.
- ⇒ Que aprendemos de los errores, pero sobre todo de los aciertos, de aquello que obtiene resultados exitosos.
- ⇒ Que la información que sólo nos dice lo que hemos hecho mal no siempre nos orienta para saber cómo hacerlo bien la próxima vez.
- ⇒ Que nuestra capacidad para expresar amor es en buena medida capacidad de hacer o decir cosas que resulten gratas para la persona amada.

Mirar con lupa y tomar nota

Nuestra capacidad para crear una relación gratificante y ser fuentes de motivación requiere afinar nuestra capacidad de observación para «mirar con lupa» e identificar con agudeza en el comportamiento de nuestra pareja todo aquello que es positivo, sus suficiencias, sus puntos fuertes, sus esfuerzos para cooperar en el pacto que hemos hecho, sus detalles con nosotros, el placer que nos da con sus caricias.

Del roce nace el cariño

Es verdad que «del roce nace el cariño» cuando el «roce» produce efectos que son positivos. El dicho popular «de novios mieles, de casados hieles» expresa que durante el noviazgo y los primeros momentos de la vida en común hay una alta frecuencia de «roces positivos», de intercambios que tienen consecuencias gratificantes de tiempo libre compartido, de placer sexual mutuamente ofrecido. En esas circunstancias, es más fácil alimentar el amor y el deseo sexual.

En cambio, más tarde, cuando la pareja tiene que afrontar numerosas responsabilidades, problemas y dificultades y tiene que ajustar costumbres y hábitos diferentes, cuando se reduce la novedad y las relaciones se hacen rutinarias, cuando

se dejan de tener los detalles y las sorpresas gratas que se tenían, cuando los encuentros no tienen consecuencias tan gratificantes, se hacen más frecuentes los «roces negativos». y aparece, quizá, «la soledad de dos en compañía», que decía Campoamor, y el distanciamiento. Entonces, del «roce» puede nacer el «desamor» y la pérdida del deseo y del interés mutuo si el roce produce efectos indeseables.

Las ventajas de ofrecer elogio y reconocimiento

Son numerosas las ventajas de ser positivos, de una comunicación basada en la información positiva, del elogio y del reconocimiento por lo que nuestro amante hace por nosotros, por su capacidad para darnos placer:

- ⇒ Se sentirá más motivado para poner en práctica en plan de cambio personal para revivir el deseo.
- ⇒ Es más probable que continúe haciendo lo que le recompensamos y reconocemos.
- ⇒ Se facilita la comunicación y se crea un clima favorable al diálogo y a la solución de problemas y momentos difíciles, a los que nos referiremos en el capítulo 9.
- ⇒ Si la experiencia de estar con nosotros le depara satisfacción emocional, placer y otros sentimientos positivos, y le alivia del dolor, de la ansiedad y de la soledad, estará más dispuesto a la intimidad, tolerará mejor las contrariedades y estará más resuelto a escuchar y compartir los sentimientos.
- ⇒ Considera que vale la pena estar con nosotros y hacer lo que hizo.
- ⇒ Aprende a autoobservar sus logros, porque se los señalamos, más que sus defectos. Y cuando autoobservamos nuestros logros, se reduce el miedo y se aumenta la esperanza y la autoeficacia, más que cuando observamos preferentemente nuestros defectos y errores.
- ⇒ Potencia la confianza en que tiene poder creador, que es competente para hacer lo que hizo y que lo que hizo tiene repercusiones positivas; su sentido de eficacia personal se amplifica.
- ⇒ Se puede volver a aumentar la frecuencia de «roces positivos».
- ⇒ Podemos reducir el gigantesco desajuste que a veces existe entre las acciones y experiencias interpersonales y sexuales que desearíamos que se presentaran y las que recompensamos, que a partir de ahora se harán más probables y frecuentes, tal como queríamos.

Mil maneras de ser reforzadores y de crear motivación y esperanza

Somos positivos y gratificantes con nuestra pareja cuando:

- ⇒ Le dedicamos escucha y empatía.
- ⇒ Ponemos de relieve, en cuantas ocasiones podemos, sus puntos fuertes, sus valores y suficiencias, y todo lo que nos gusta de su apariencia física, de su estilo, de su manera de andar, de su mirada...

- ⇒ Prestamos atención a lo que hace bien y lo resaltamos.
- ⇒ Le «pillamos» en los aciertos y se los comentamos, más que esperar a «pillarle en un renuncio» y reprochárselo.
- ⇒ Le expresamos con sinceridad que estar con él o con ella nos gusta mucho y nos hace felices.
- ⇒ Le expresamos nuestro reconocimiento y elogio por lo que ha hecho y dicho bien, por los esfuerzos que está haciendo.
- ⇒ Cuando hablamos del pasado, evocamos los momentos en los cuales hizo algo positivo por nosotros, los motivos que tuvo para hacerlo, las épocas en las que el deseo estaba vivo, el placer que nos ha dado...
- ⇒ Nos convertimos en una «recompensa» por nuestra manera de comportarnos, hacemos algo que nos ha pedido, le damos una sorpresa, le acariciamos o le respondemos a sus caricias.

PROMOVER LA MOTIVACIÓN PARA EL CAMBIO CON INFORMACIÓN «CALENTE»

Cuando iniciamos el aprendizaje de una habilidad nueva, sea el aprendizaje de conducir, de un idioma o de una destreza profesional, los primeros pasos son titubeantes, cometemos errores. A lo largo del proceso de aprendizaje, es de vital importancia ir recibiendo información que nos ayude a afianzar los pasos que han sido acertados y a reajustar los desajustados. A esta información útil se le denomina retroalimentación, y a menudo también *feedback*. De cómo sea esta información dependerá nuestra velocidad de aprendizaje y nuestra motivación para seguir aprendiendo y mejorando nuestra habilidad.

Lo mismo que ocurre en el juego de la «gallina ciega», cuando empezamos a caminar en busca del deseo perdido, cuando nuestra meta es reencontrarnos con nuestro compañero en la comunicación erótica, a veces vamos a tientas, en medio de la incertidumbre, con una autoconfianza muy vulnerable a los pequeños tropiezos.

CUADRO 8.1 El juego de la gallina ciega

Cuando jugamos al juego de la «gallina ciega», nos vamos desplazando a tientas, «dando palos de ciego», moviéndonos sin rumbo fijo para alcanzar a quien buscamos, mientras que los demás nos van diciendo «frío» o «caliente». ¿Cuál de estas dos informaciones nos resulta más útil para irnos aproximando a la meta?

Cuando, como resultado de nuestra búsqueda, nos dicen «frío», parece como si el esfuerzo de la búsqueda hubiera sido en vano. Si a pesar de todo seguimos buscando, y en el próximo intento nos vuelven a decir «frío», y en el siguiente también, y en el otro, y en el otro, ya no sabremos qué hacer, nos detendremos desconcertados, esperando alguna pista positiva para orientar el rumbo perdido. Si el resultado son muchos «frío» seguidos, puede que incluso queramos abandonar el juego.

Si el resultado de la búsqueda es la palabra «caliente», el siguiente paso lo damos con más ilusión, nuestros próximos movimientos se hacen más precisos y ajustados, es más probable que volvamos a oír «caliente» y que la aproximación a quien buscamos sea más rápida y certera.

Frío, frío, frío

Si en esos encuentros, la información que nos comunicamos reiteradamente es «frío», si son muchas las ocasiones en que el resultado es fallido, si nos pillamos en renuncio por sistema, si prestamos mucha más atención y tiempo en remarcar y afear el hecho de que nuestro compañero no nos escuche cuando hablamos, por ejemplo, pero pasamos por alto las veces en que sí nos escucha y no lo señalamos ni lo agradecemos, será muy difícil que en esas condiciones crezca la autoconfianza y se encienda el deseo, y es muy probable que nos invada el desaliento y la tentación de abandonar.

Así, por ejemplo, cuando estamos intentando cambiar nuestra vida sexual, es comprensible que nos resulten molestos los comportamientos que se resisten a cambiar, las viejas costumbres que reaparecen una y otra vez, invertimos mucho tiempo para tratar de evitarlo, hablamos de ello, le hacemos ver a nuestra pareja que así no podemos seguir, nos lamentamos. Al mismo tiempo, observamos que los reproches, el pillarle en renuncio para advertirle lo mal que lo está haciendo, todo eso enrarece el ambiente y constatamos que las cosas no sólo no mejoran, sino que van a peor, y por añadidura nos vemos metidos en discusiones permanentes que le hacen ver al otro lo mal que está. Recíprocamente, el otro nos hace ver que los que estamos mal somos nosotros. De esta manera, podemos haber dejado muy claro cuáles son nuestros errores y defectos, pero también puede ocurrir que se extienda la sombra del pesimismo y concluyamos que «contigo es imposible».

Caliente, caliente, caliente

Pero, si en nuestros esfuerzos mutuos nos comunicamos «caliente», aún cuando la aproximación y el acierto hayan sido pequeños, si consideramos que ya es un acierto haberlo intentado y haber hecho el esfuerzo, esa información sonará más cálida, sentiremos una mayor satisfacción, nos consideraremos más capaces y será mucho más valiosa para alentar la esperanza y la ilusión por seguir el camino emprendido.

Comunicar información caliente

¿Cómo construir, pues, el plan y el pacto, cómo hacer las cosas, cómo comunicarnos, de tal manera que podamos crecer conjuntamente y podamos potenciarnos mutuamente la autoimagen y la autoestima? ¿Cómo hacerlo, de tal manera que renazcan la esperanza y la confianza en nuestra eficacia para revivir el deseo, que perseveremos a pesar de la adversidad y que todo ello nos conduzca a la «victoria gozosa de los dos»?

Nadie es perfecto

Cuando empezamos a dar los primeros pasos para revivir el deseo tratamos de hacer las cosas bien y de comunicarnos mejor, y cuando los resultados son positivos, nos sentimos con ganas de seguir, recobramos la confianza y se potencia nuestra autoestima, sobre todo cuando nuestra pareja es positiva con nosotros.

Pero no somos perfectos, y por eso nuestros intentos no siempre salen bien, necesitamos seguir aprendiendo y mejorando, necesitamos seguir haciendo frente a los tropiezos y a los fracasos, e irlos corrigiendo y necesitamos seguir dándonos apoyo mutuo y pistas positivas para corregir lo que no ha estado bien, y para ser mejores.

Las ventajas de comunicar información caliente

Cuando comunicamos a nuestra pareja mensajes de retroalimentación:

- ⇒ Le informamos del impacto positivo y negativo a la vez que, en nuestra opinión, tiene su comportamiento en nosotros y en los planes de cambio.
- ⇒ Le proporcionamos una guía positiva para su autorregulación que le sirva para hacer en su comportamiento los reajustes necesarios para mejorar lo que está haciendo y lograr mejor los objetivos que tenemos entre manos.
- ⇒ Está más abierta a la información que le damos.
- ⇒ Está más motivada para el cambio.

Lo que va bien y lo que podría mejorar

Cuando comunicamos a nuestra pareja mensajes de retroalimentación:

- a) Comenzamos hablándole de los aspectos positivos de su comportamiento.

Así, por ejemplo, si ha llegado tarde a una cita que tenía con nosotros, antes de mostrarle nuestro disgusto y señalar el incidente, es preferible comenzar por subrayar el aspecto positivo que supone «haber llegado a la cita».

Si queremos que nos acaricie más suavemente porque en ciertos momentos y en ciertas zonas lo hace con cierta brusquedad, antes de decirle lo que hace mal o de decirle «qué patán eres», es preferible comenzar por decirle qué, cuándo y cómo lo hace como a nosotros nos gusta, y decirle después cómo podría mejorarlo.

- b) El cambio sugerido lo formulamos en términos positivos y con «mensajes yo».

En lugar de decir...	Es preferible decir...
«No grites tanto», «no lo hagas tan deprisa», «no seas tan brusco».	«Habla más bajo», «me gustaría que lo hicieras más despacio», «hazlo más suave».

- c) La información sobre la mejora y el cambio que deseamos es específica y con lenguaje de acción.

En lugar de decir...	Es preferible decir...
«Eres un egoísta», «no tienes interés».	«Me gustaría que esperaras a que yo me prepare mejor», «me gustaría que me acaricias más».

d) Desvelamos los aspectos positivos que hay incluso en lo que no se ha hecho bien.

En lugar de decir...	Es preferible decir...
«No haces más que enfadarte».	«Sé que no te enfadarías si esto no te importara nada».

e) Lo que en nuestra opinión no está bien, lo formulamos como algo que podría ir mejor, orientando el cambio hacia el presente y hacia el futuro, porque no se cambia hacia el pasado.

En lugar de decir...	Es preferible decir...
«Si hubieras actuado mejor durante todos estos años...».	«Es muy importante que veamos lo que podemos hacer de ahora en adelante».

f) Lo comunicamos en el momento y el lugar oportunos.

g) Lo comunicamos de la manera más inmediata posible.

9. AFRONTAR LOS MOMENTOS DIFÍCILES

El placer al que ha conducido el anhelo del deseo, la alegría que experimentamos al volver a ver a nuestra pareja después de una ausencia prolongada, la embriaguez que sentimos al vernos inundados por las sensaciones de su presencia, la ternura que nos invade cuando somos objeto de alguna de sus atenciones y la excitación que sentimos cuando le oímos susurrar en nuestros oídos y anticipamos un encuentro íntimo son emociones que encienden nuestro deseo.

No obstante, en la vida en pareja, tal y como hemos visto, también se dan otras muchas experiencias que evocan emociones de insatisfacción que compiten con el deseo y lo neutralizan, y que hacen incluso que decline y termine por apagarse. Pueden ser varias las experiencias que provocan enfado, ansiedad, celos o aburrimiento.

Sería descabellado tratar de eliminar por completo estas emociones de las relaciones entre amantes por resultar una tarea imposible de alcanzar, porque tampoco es posible eliminar de nuestra vida todos los acontecimientos que pueden provocarlas. Lo que sí resulta posible es que los amantes traten de gestionar esos acontecimientos y esas emociones en los encuentros de la comunicación interpersonal.

EL ENFADO: UN RIESGO O UNA OPORTUNIDAD

Enfadarse con la persona a la que amamos suele ser un sentimiento relativamente frecuente en muchas situaciones de la vida de una pareja.

Así, por ejemplo, cuando nuestra pareja alcanza su orgasmo antes que nosotras, se da media vuelta en la cama y se pone a dormir sin importarle cómo nos hemos quedado; cuando estuvo flirteando ostensiblemente con un desconocido en la fiesta de unos amigos hasta el punto de ignorarnos completamente; cuando se queja por sistema de dolor de cabeza cuando se acerca la hora de ir a la cama; cuando se mete en la cama tal y como viene de trabajar sin ducharse o asearse; cuando sólo saca a relucir nuestros defectos cuando estamos en una reunión de amigos.

Un estímulo para la acción

El enfado puede tener efectos benéficos si es breve y si nos motiva a la acción, a tomar cartas en el asunto y a remover aquellos obstáculos que nos impiden sentirnos bien. También puede ser un estimulante del deseo cuando precede a la reconciliación esperada y pone fin al sufrimiento emocional. No obstante, si el enfado se hace crónico y se convierte en resentimiento y en franca hostilidad, puede tornarse en un poderoso anestésico de nuestra vida de relación y de nuestro deseo sexual.

La gota que colma el vaso

Enfadarse es fácil. Lo difícil, sin embargo, es saber expresar el enfado. Algunas personas tratan de contener, inhibir y guardar a toda costa el enfado que les producen ciertos comportamientos «indebidos» de su amante o, sencillamente, las contrariedades que surgen de la convivencia en pareja. Cuando repetidamente se reprimen estos pequeños enfados y no se expresan, la irritación y el resentimiento comienzan a desarrollarse larvadamente, y estas personas se ven obligadas a desarrollar un sobreesfuerzo por frenar el torrente emocional de su cólera, cual presa que se apuntala para impedir el desbordamiento. Están hipervigilantes porque anticipan con especial temor las consecuencias de su descontrol. De esta manera, aparte del sobreestrés y los inconvenientes que conlleva, terminan por deteriorar sus relaciones amorosas. Negar que uno está contrariado o francamente enfadado por algún motivo es tanto como negar la oportunidad de identificar la existencia de un problema y, como consecuencia, impedir la posibilidad de solucionarlo.

En cualquier caso, ocultar sentimientos con fuerte carga emocional suele ser algo difícil de lograr, ya que tienen mecanismos de expresión no verbales que suelen delatarnos con rapidez. Un gesto, una mirada o un tono de voz determinado pueden desvelar el enfado que sentimos a pesar de que expresemos verbalmente sentirnos bien. La irritación contenida puede disfrazarse de sarcasmo y la tensión emocional acumulada puede conducir, contrariamente a lo que se pretende, a la explosión descontrolada. Situaciones o provocaciones imprevistas pueden originar una tasa adicional de tensión que desborde los propios mecanismos de contención, como «la gota que desborda el vaso de agua» y termina por inundar y enfriar el deseo.

Estallar

Otras personas, por el contrario, lejos de inhibir u ocultar su enfado, magnifican su expresión. Con ello han podido lograr resultados inmediatos, como poner fin a una discusión, salir aparentemente victoriosas de una disputa o «salirse con la suya», y así aprenden a reaccionar de este modo. Pero difícilmente lograrán relaciones satisfactorias. Estas personas sufren un fuerte desgaste, suelen tener activadas al máximo determinadas funciones viscerales que perjudican su salud y se propician a sí mismas, y a quienes conviven con ellas, fuentes adicionales de estrés: discusiones violentas, agresiones, enfados sempiternos... En ese clima, el deseo muere.

Dos caras de la misma moneda

Ambos tipos de personas no han aprendido a afrontar sus enfados. Aparte de salir de la estancia, dormir en camas separadas por unos días o dar un portazo, tienen pocas opciones para ventilar sus problemas.

Contener a toda costa las emociones o magnificarlas y explotar sin control son reacciones que, con relativa frecuencia, vienen a ser «dos caras de la misma

moneda». Es decir, la persona que se inhibe de expresar su desagrado o enfado con frecuencia en ciertas situaciones, puede, en otras situaciones, dar rienda suelta y con exageración a su irritación. La persona que en su trabajo puede ser de lo más comedida e inhibida, puede reaccionar en casa como un tirano o una tirana.

Ambos tipos de reacciones tienen en común un elemento crucial: es la situación quien manda u orienta el comportamiento de la persona en cuestión. En un caso, la situación le achanta de tal modo que llega a inhibir el comportamiento por temor a las consecuencias. En otro caso, y como resultado de la tensión acumulada, la situación llega a descontrolarlo.

Comunicar honestamente el enfado

También hay amantes que han llegado a adquirir cierta habilidad para expresar adecuadamente sus enfados. Lo hacen de una manera que no produce reacciones defensivas; las personas a quienes lo expresan no se sienten atacadas ni ofendidas por ello, no se cierran como la ostra de la fábula, más bien al contrario, se muestran permeables y receptivas, y con el ánimo suficiente como para poner en revisión aquellas acciones que hayan podido dar origen al enfado.

Estas personas no se inhiben y expresan abierta y honestamente sus emociones negativas, no incurren en generalizaciones ni descalificaciones y hacen compatible la expresión de sus enfados con el desarrollo de un clima social y emocional donde resulte fácil la convivencia y el cultivo del deseo. Estas personas, sin embargo, no son esencialmente diferentes de las otras. Tienen en común la capacidad para aprender y seguir aprendiendo y enriquecer así su historia biográfica abierta. Les diferencian los contenidos del aprendizaje de sus vidas, como les pueden diferenciar también el idioma que hablan o los estudios que han realizado.

En el supuesto de que no hayan existido condiciones idóneas para aprender a expresar enfado u otra emoción negativa, las sugerencias que exponemos a continuación pueden resultar de utilidad para comenzar este aprendizaje en los encuentros de la comunicación de pareja.

Darse permiso de enfadarse

Ocultar nuestras emociones negativas, por indeseables que nos parezcan, resulta una empresa inútil, sencillamente porque los seres humanos somos sensibles y reaccionamos de esta manera ante las situaciones que nos molestan. Tenemos afectos positivos y negativos porque las circunstancias de la vida nos afectan. Sentirse culpable por ello es tanto como sentirse culpable por ser tan sólo seres humanos. Como tales, nos asiste el derecho, pues, de sentir enfado, hostilidad y hasta odio. Por otra parte, amar y respetar a las personas con las que convivimos no se riñe con sentir estas emociones en determinados momentos y ante determinadas situaciones. Es más, nuestra convivencia y nuestra relación sexual, y los esfuerzos que hacemos por mejorarlas, resultarían acciones «a ciegas» al carecer de la guía que nos proporciona

la información de todo aquello que nos agrada y también de aquello que nos disgusta o nos molesta.

Tener estas sensaciones y sentimientos resulta de una gran ayuda para nuestro amante si pretende encender nuestro deseo haciendo aquello que nos excita y estimula y evitando, en la medida de lo posible, aquello que, por otra parte, nos enfria y apaga. Por último, «darse permiso» de tener estas emociones es la mejor manera de que pierdan fuerza y comencemos así a tener cierto control sobre ellas.

¿Lo ignoramos o tomamos cartas en el asunto?

A menudo hay situaciones tan pasajeras y circunstanciales que no merece la pena «entrar al trapo» para ventilar los motivos de nuestro enfado o irritación. En este sentido, podría ser conveniente someter a revisión nuestros propios criterios respecto a lo que es o no importante para nosotros, puesto que alguna responsabilidad tenemos en cómo nos sentimos.

Si resulta que, llevados por los criterios de nuestro «crítico interior» que veíamos en el capítulo 5, hacemos un drama y valoramos como una tragedia que nuestro amante haya olvidado una fecha con significado emocional para nosotros, e incluso llegamos a la conclusión, de manera arbitraria y sin base alguna, que por esta razón no nos ama o nos engaña, es muy probable que nuestras emociones de enfado e irritación se enciendan y lleguen, incluso, hasta explotar sin control alguno. Por el contrario, si valoramos esto como lo que puede ser realmente, un olvido importante sin más, pero, en modo alguno, un indicador de la medida de su desamor o engaño, es probable que nuestra reacción emocional resulte más atemperada. Revisar nuestras atribuciones o los criterios perfeccionistas y muy exigentes que podemos utilizar a la hora de valorar algunos aspectos de la convivencia y de nuestra vida sexual puede contribuir a desactivar nuestro propio malestar.

Si, cuando hacemos el amor, nuestra pareja o amante habitualmente se preocupa de que hayamos disfrutado y estemos satisfechas con el encuentro, pero un día aislado, en el que percibimos que está realmente cansado, alcanza su clímax antes que nosotras, se da media vuelta en la cama y se pone a dormir, ¿merece la pena que le expresemos lo mal que nos hemos sentido o sería mejor ignorarlo como si no hubiese ocurrido nada?, ¿cómo se sentiría nuestra pareja si sacamos a relucir un fallo circunstancial?

No dejar que el enfado se acumule

No acumular malestar o enfado equivale a «tomar cartas en el asunto» y decidir afrontar directamente la situación que está ocasionando estos sentimientos. Es también la mejor manera para prevenir el desarrollo del resentimiento. Cuando, además, lo hacemos en un momento en que no existen «deudas» acumuladas, podemos estar en las mejores condiciones de ánimo para expresarlo de una manera constructiva.

Encender el semáforo rojo

Cuando estamos enfadados por algo que ha dicho o hecho nuestro amante, la reacción inmediata es la de intentar un contragolpe tratando, inadvertida o conscientemente, de herir a la persona causante de nuestro malestar. Cuando actuamos así existe el riesgo de establecer una contienda estéril e improductiva. Por una parte, nuestro amante es tentado o estimulado, sobre todo si expresamos nuestro enfado inadecuadamente, a contraatacarnos también, incluso más vigorosamente.

De esta manera, probablemente, comenzaremos a pensar más negativamente y con más rencor, lo que, a su vez, nos motiva a querer contraatacar de nuevo con mayor virulencia, si cabe. Se establece así una escalada interpersonal de enfado, pudiéndose llegar, incluso, hasta la violencia. Es por ello que la violencia engendra violencia, y, sin duda, la violencia produce más odio o rencor en la persona con la que convivimos y en nosotros mismos.

Para afrontar esta situación de una manera más efectiva suele resultar útil hacer del enfado una señal para contar hasta diez o pararse a pensar, de la misma manera que el semáforo rojo es una señal para pisar el freno («estoy muy enfadado, esto es una señal para pararme a pensar en...»). Con ello contribuimos a enfriar la temperatura de nuestras emociones e introducir una breve demora que nos permita pensar en lo que pretendemos en estas situaciones.

Conducir en medio de la tormenta

Hablarse a sí mismo de una manera que nos recuerde los objetivos que tenemos en una situación de enfado nos ayuda a controlarlo. Es como conducir en medio de la tormenta.

CUADRO 9.1 **Conducir en medio de la tormenta**

Imaginémonos por un momento que vamos conduciendo por una carretera estrecha y de difícil trazado, bordeando unos acantilados. Hemos de ir con sumo cuidado porque el más mínimo despiste puede conducirnos al fondo del acantilado. En ese preciso instante en que vamos conduciendo hace su aparición una fuerte tormenta. Es tal el carácter torrencial de la lluvia que comenzamos a perder visibilidad a través del parabrisas. En este preciso instante, ¿qué haríamos?, ¿pisaríamos el acelerador o, por el contrario, pisaríamos el freno, pararíamos y aguardaríamos a que escampara? Con gran probabilidad optaríamos por esto último, si es que, naturalmente, estimamos el objetivo de sobrevivir.

Como en la metáfora del cuadro 9.1, a menudo acontecen tempestades emocionales en las relaciones interpersonales. Un mal gesto, un comentario ofensivo o desafortunado o una exigencia expresada de manera inadecuada pueden activar nuestras emociones, que, al igual que la lluvia del ejemplo anterior, nublan nuestra visión y nos impiden ver con claridad la situación. Cabría hacerse la misma pregunta, ¿qué haríamos?, ¿pisaríamos el acelerador y dejaríamos rienda suelta al caudal de

nuestras emociones o, por el contrario, pisaríamos el freno? En las relaciones interpersonales, sin embargo, pisamos el acelerador con frecuencia. Pero ello lo hacemos porque, también con frecuencia, no estamos acostumbrados a pararnos a pensar en nuestros propios objetivos.

Pisar el freno no es reprimir

«Pisar el freno», sin embargo, no es lo mismo que contener o reprimir las emociones. La diferencia fundamental estriba en que en el primer caso optamos libremente por detener nuestro enfado momentáneamente y demorar su expresión. Podríamos, también libremente, no hacerlo, pero, ante la importancia de nuestros objetivos, decidimos hablar a nuestras emociones para que «entiendan» y se avengan a razones. En cambio, cuando intentamos reprimir nuestras emociones y, para ello, nos decimos «no debo enfadarme..., debo estar tranquilo..., debo...», parece que nos sentimos obligados a hacerlo y, como consecuencia de ello, podemos producir una activación emocional adicional que hace muy difícil su contención.

Está comprobado que este diferente afrontamiento ante una emoción propia tiene un impacto diferencial que, en el primer caso, cuando decidimos «pisar el freno», conduce al autocontrol y, en el segundo, al descontrol emocional. Nuestras emociones ni son insensibles al impacto que les produce la pesada carga de los «debería» de ese «crítico interior» que nos acompaña, ni tampoco lo son a las sugerentes y firmes instrucciones que conducen al autocontrol.

Hablarse con «mensajes yo»

Sin duda, todos tenemos la experiencia de haber pedido algo a alguien con mensajes del tipo «lo que tienes que hacer..., lo que deberías hacer...», y también es muy probable que hayamos cosechado resultados parecidos: generamos malestar, nos responden a la defensiva o presentan franca oposición a lo que pedimos. Lo contrario sucede cuando lo hacemos con los «mensajes yo», de los que hablábamos en el capítulo 7. Pues bien, algo parecido sucede cuando nos hablamos a nosotros mismos o hablamos a nuestras emociones. Podemos hacerlo con mensajes del tipo «deberías», o, por el contrario, podemos hacerlo de otra manera más directa y amigable.

Haber hecho una elección productiva tiene el impacto de aumentar nuestra confianza y nuestra percepción de control para enfrentarnos a la ira o irritación que estemos sintiendo. Podemos, incluso, querer elegir el momento más propicio para dilucidar o tratar el problema que tenemos entre manos.

Autodiálogos para el autocontrol

Hay personas que son conscientes de su falta de costumbre en hablarse a sí mismos para desarrollar el autocontrol de sus enfados y se plantean seguir un

programa de entrenamiento.

Existen dos estrategias básicas que suelen ser comunes a la mayor parte de los programas para activar el autocontrol:

- a) Identificar las situaciones que provocan enfado o irritación con el objetivo de dotarse de una mentalización y preparación anticipada.
- b) Elaborar fichas de autodiálogos para leerlas cuando aparece el enfado.

CUADRO 9.2 **Ficha de autodiálogos**

«No voy a permitir que la situación mande y gobierne mi comportamiento, esto es una señal para pararme a pensar en mis objetivos»; «tengo tiempo para expresar mi enfado, pero voy a hacerlo cuando yo decida hacerlo»; «esto es una señal para pararme a dialogar conmigo mismo, puedo incluso dialogar con mis emociones y decidir el momento más oportuno de expresarlas»; «encima que mi pareja se comporta de una manera diferente a como yo desearía, además, ¿voy a tener yo la úlcera?»

Con la práctica repetida, se puede llegar a adquirir cierto control sobre la situación y sobre las reacciones emocionales que desencadena. Somos conscientes, no obstante, de que, por mucho que practiquemos, no lograremos un control perfecto y absoluto sobre nuestras emociones. Ello es normal. Conviene recordar que somos seres humanos y no un autómata o un robot que funciona mecánicamente a la perfección ante cualquier señal. Pero precisamente por ello, porque no somos un robot, podemos cambiar y actuar de manera diferente a como nos han «programado» o enseñado a reaccionar, y decidir, en función de nuestros objetivos, aprender a mejorar nuestra capacidad de control emocional a través de una práctica perfectible y humana en la que habrá, no cabe duda, errores y aciertos.

Abstenerse de hacer juicio de intenciones

El enfado puede progresar rápidamente hacia la irritación o la cólera cuando anticipamos o «adivinamos» cierta intencionalidad indeseable en el comportamiento de nuestra pareja.

Así, por ejemplo, si mi pareja se niega a venir a la cama o no me da un beso en determinadas circunstancias, puedo recrearme, precipitadamente, en pensar que se debe a que «no le importo», «no le gusta besarme» o que «tiene un amante».

Éste suele ser un juego peligroso porque la mayor parte de las veces fallamos en nuestras conjeturas.

Elegir un lugar y un momento propicios

Recibir quejas no suele resultar grato, por lo que es muy probable que si nuestra

pareja «no está de humor», expresarle nuestro malestar puede ocasionar que se cierre y tenga reacciones emocionales en contra. Así, pues, si no está en condiciones de recibir nuestra queja o nuestra crítica, conviene posponerla y esperar a otro momento y otra ocasión cómodos y confortables.

Expresarlas con «mensajes yo»

Expresar nuestro enfado de una manera directa y sin ofender es también un modo de comenzar a controlarlo e impedir que progrese hacia el resentimiento. Expresarlo con «mensajes yo» es la mejor manera de hacerlo para que resulte compatible con nuestros objetivos de desarrollo de la convivencia y de nuestra vida sexual. Hacerlo en primera persona y expresando cómo nos afecta.

Así, por ejemplo, si nos sentimos enfadados por cualquier circunstancia y decidimos expresarlo, podemos decir: «me siento irritado..., furioso..., enfadado..., molesto», en lugar de decir «me estás irritando..., poniéndome furioso..., enfadándome...».

La diferencia es notable. Con el segundo estilo de expresión estamos acusando a nuestra pareja, lo cual provoca en ésta una actitud poco favorable a recibir y «hacerse cargo» de nuestras emociones. En cambio, con el primer estilo se facilita una mayor y mejor permeabilidad y recepción de nuestro enfado. Si, además de expresar nuestras emociones de esta manera, le damos información acerca de la situación o comportamiento que origina estas emociones, de una manera específica y sin valoraciones ni generalizaciones, estamos contribuyendo a crear un clima favorable para dilucidar cualquier problema.

Sugerir cambios

Hacerlo de manera concreta y específica evitando las generalizaciones, los «siempre» y los «nunca». Comenzar a describir una situación con la palabra «cuando» puede ayudar a evitar las generalizaciones. Expresar los cambios como deseos, sugerencias, necesidades y no como órdenes o imposiciones.

TABLA 9.1
Sugerir cambios con «mensajes yo»

EXPRESAMOS NUESTRAS EMOCIONES	ESPECIFICAMOS LA SITUACIÓN O COMPORTAMIENTO QUE LAS PROVOCAS	Y SUGERIMOS CAMBIOS
«Me siento mal...»	...cuando terminamos de hacer el amor e inmediatamente te das la vuelta para dormir».	«...me sentiría mejor si continúas acariciándome o me dices cosas agradables. Necesito tus mimos».
«Me molesta, me siento solo/a...»	...cuando estamos en una fiesta con amigos y sacas a colación, delante de	«...me gustaría que no hicieras estos comentarios, o bien hicieras

«Me siento mal, no me siento tan desinhibido...»	«...cuando hacemos el amor sin haberte duchado.»	«...me gustaría que antes de meterte en la cama te ducharas. Me resulta más excitante».
--	--	---

Cuando nuestra pareja se inhibe de expresarnos su malestar o lo hace de manera descontrolada

Puede que nuestra pareja se sitúe en alguno de los dos grupos de personas que decíamos antes o quizá acostumbra a disimular sus emociones y contiene sus enfados, o bien los expresa de manera descontrolada. Cuando ello ocurre, nuestro deseo puede declinar también.

Si nos encontramos en el primer caso, bastaría con pedirle directamente que exprese sus emociones: «me siento mal cuando hay algo que te molesta y no me lo dices, me sentiría mejor si me dices cómo te sientes». Si, por el contrario, nuestra pareja expresa sus enfados con insultos o de manera agresiva, también podemos tomar cartas en el asunto, si es que decidimos hacerlo, de la siguiente manera.

Escuchar activamente

No resulta fácil escuchar a una persona cuando se muestra emocionalmente descontrolada. No obstante, un incentivo para ello es pensar que el mejor antídoto para el enfado o la irritación es escuchar pacientemente sin interrupción alguna.

Si percibimos que la situación nos desborda y existe el riesgo de perder nuestro autocontrol puede estar indicado ausentarse de la situación («me marcho, cuando estés o estemos más tranquilos podemos reanudar la conversación»). Siempre será mejor que implicarse en una discusión improductiva y con gran riesgo de deteriorar la relación y los afectos existentes.

Escuchar las emociones, mostrar empatía

Cuando estamos escuchando, conviene mostrarse sensible a las emociones de enfado o irritación y no decir «¡cálmate!», «¡tranquilízate!», «¡no deberías sentirte así!». Esto sería una manera de no escuchar sus emociones. Mostrarse sensible a estas emociones implica reconocer el derecho que tiene nuestra pareja, como ser humano que es, a enfadarse y mostrar irritación y demostrarlo con gestos y palabras («me hago cargo», «entiendo que debes tener tus razones para sentirte así»), mientras mantenemos contacto visual, hacemos gestos de entenderle y cuidamos el tono y la afectación de nuestras palabras.

Aceptar nuestra responsabilidad

Estar dispuesto también a asumir nuestra propia responsabilidad en el origen del enfado de nuestra pareja, y demostrárselo con palabras («es posible que el hecho de que yo..., haya contribuido a que te sientas así, ¡lo lamento!...» o «entiendo que te sientas enfadado por lo que hice»). Esto más que humillarnos, puede, por el contrario, ensalzarnos a los ojos de nuestra pareja y andar un gran recorrido en la recuperación de un clima emocional positivo.

Con sentido del humor

El erotismo es una fuente de placer, de risas compartidas y de alegría. Cuando hay enfados y discusiones se erosiona el deseo y la alegría puede haberse apagado también. No obstante, una manera rápida de recuperarlos es con el sentido del humor, con el que podemos saborear mejor los placeres del erotismo, evitar que los grandes o pequeños fracasos de nuestros intentos se conviertan en montañas que nos sepulten, desdramatizar y relativizar los problemas y reducir y neutralizar el enfado, el «mal humor» y la ansiedad.

Proponer cambios

Informar a nuestra pareja de que nos sentiríamos mejor si expresa su enfado de otra manera, indicándole también cómo, puede ser un sencillo pero excelente recurso para que las relaciones transcurran sin riesgo para que el deseo se inhiba por la presencia de la irritación o el resentimiento.

EL ANESTÉSICO DE LA ANSIEDAD

Niveles bajos o moderados de ansiedad, entendida ésta como activación fisiológica propia de situaciones que no se viven especialmente como amenazantes, pueden aumentar el interés y la excitación sexuales. Tal es el caso del leve estado de nerviosismo que nos pudo producir nuestra primera cita romántica y otras posteriores en las que puede existir la incertidumbre y la expectación.

En cambio, niveles altos de activación fisiológica ante situaciones o circunstancias que son percibidas como amenazantes pueden ser un poderoso anestésico del deseo. Eliminar creencias erróneas por medio de una información correcta, suprimir temporalmente el coito o cualquier otra actividad sexual, reducir las demandas de la pareja y los ejercicios de masaje sensual y de focalización sensorial, desarrollar una conciencia más permisiva con relación al derecho al placer sexual y hasta hablar del sexo de manera natural son estrategias que se utilizan para reducir los niveles de ansiedad y a las que se alude en otras partes del libro. Veamos algunas otras estrategias adicionales.

Silenciar el crítico interior

Un origen muy común de la ansiedad proviene de la especial dificultad que tienen algunas personas para despedir o silenciar al «crítico interior» del que hablábamos en el capítulo 5. Éste aparece y reaparece una y otra vez de manera obsesiva y persistente. Cuando experimentan algún tipo de fallo en sus relaciones sexuales o perciben que acaban de hacer un comentario «estúpido» pueden reaccionar con ansiedad y comienzan a «rumiar» o darle vueltas y más vueltas al asunto de modo improductivo. «Rumiar» no es otra cosa que la acción de tener presente de forma continua una idea determinada, cavilando con carácter obsesivo y sin resolver en realidad el problema. Habitualmente, este proceso de cavilación excesiva suele conllevar también una activación elevada y ser fuente de sobreestrés.

Así, por ejemplo, ¿cuántos de nosotros no hemos podido conciliar el sueño alguna vez porque hemos estado cavilando un suceso pasado o anticipando un acontecimiento que estaba por venir?, ¿cuántas mujeres u hombres han visto anestesiado su deseo sexual por la anticipación de un embarazo no deseado, un fracaso o rechazo, o cualquier otro problema doméstico, social o de otra índole?

Vivir y disfrutar de la sexualidad requiere, sobre todo, la habilidad para centrarse en «el aquí y ahora» y estar abiertos a experimentar las sensaciones que se estén sintiendo en ese momento. Ello es tanto como aprender la habilidad de bloquear cualquier secuencia de pensamiento o imágenes no deseadas e inoportunas que tienen la virtualidad además de ponernos nerviosos, irritarnos o deprimirnos. Ello es tanto como aprender a pensar aquello que uno decide pensar. Puede pensarse, no sin razón, que si esto fuera posible, muchos de los problemas emocionales por los que la gente sufre podrían controlarse. Y, en efecto, así es, «silenciar al crítico» o, dicho de otra manera, detener nuestras cavilaciones, es un recurso muy utilizado para prevenir la ansiedad o la depresión.

Este procedimiento es muy sencillo pero efectivo. Su efectividad, como cualquier habilidad que deseemos aprender, depende de ciertas condiciones. La primera y más importante, es el grado de interés y seriedad con que abordemos su aprendizaje; la segunda es el grado de constancia y las características con que planifiquemos su entrenamiento y adquisición. A continuación se señalan algunas reglas para aprender la habilidad de «silenciar al crítico».

Es normal tener obsesiones

Todas nosotros tenemos, con mayor o menor intensidad y duración, cavilaciones e ideas que de modo intrusivo acuden a la mente, generando con ello algún grado de activación emocional. Es, pues, absolutamente normal tener ideas obsesivas aunque éstas nos parezcan muy raras o disparatadas. Existen circunstancias en la vida que propician cavilaciones más o menos intensas.

Así, por ejemplo, la experiencia de fracasos repetidos, la importancia que le demos a éstos, la experiencia de una infidelidad, una enfermedad, bajo estado de ánimo, la sensación de estar «abrumado» por multitud de problemas o el cansancio son algunas de estas circunstancias que nos pueden inducir a cavilar.

Valorar la inutilidad de las cavilaciones

Existen personas que cuando se les propone la tarea de no pensar de forma circular en algo que les preocupa opinan que ello es tanto como recurrir a la «técnica del avestruz»: la de esconder la cabeza bajo el ala ante los problemas. No es esto en efecto lo que se pretende con este ejercicio. Antes al contrario, aprender a tener cierto control sobre nuestras cavilaciones nos puede permitir liberar tiempo para pensar mejor y encontrar solución a nuestros problemas.

Imaginemos que alguien ha tenido en el pasado más inmediato un fracaso sexual con determinada persona. En un futuro, también inmediato, va a tener un nuevo encuentro sexual con esa misma persona, pero está muy nervioso o perturbado porque no logra quitarse de su cabeza la secuencia de ideas obsesivas tales como «qué habrá pensado, madre mía, qué pensará, ¡uf qué horror!, y seguro que habrá pensado...». Imaginemos a una persona cuya pareja ha mantenido relaciones sexuales con alguien, lo cual, en su particular y personal concepto de la fidelidad, significa que le ha sido infiel. Esa persona ha decidido, sin embargo, continuar viviendo con su pareja y ambos consideran que lo ocurrido ha sido un suceso ya pasado y coyuntural, pero la persona se encuentra perturbada porque no deja de cavilar acerca de los momentos y situaciones en las que su pareja se implicaba sexualmente con otra persona y además anticipa una y otra vez que le será infiel de nuevo.

En ambos casos, por más que la persona cavile y cavile una y otra vez, ¿aliviará o evitará el fracaso que anticipa?, ¿evitará que su pareja le haya sido infiel? Lo único de nuevo que le aportaría la cavilación sería mantenerla en un estado de continua ansiedad. ¡Eso y sólo eso! Les convendrá valorar, pues, si la cavilación y la ansiedad les resultan de utilidad para afrontar con sosiego y competencia el nuevo encuentro sexual o la convivencia futura con su pareja.

Hay personas que utilizan el autodiálogo de la ficha 1 para recapacitar, ver lo improductivo de la cavilación y desarrollar el ánimo suficiente para detenerla.

Ficha 1

LO INEVITABLE (y el pasado es algo inevitable que ya ocurrió), POR MÁS VUELTAS QUE LE DÉ, NO DEJA DE SER INEVITABLE. ASÍ, PUES, ¿DE QUÉ ME SIRVE DARLE VUELTAS Y MÁS VUELTAS?

Evitar anticipar lo remotamente improbable

Nuestra vida sexual también puede verse perturbada por cavilaciones en torno a ciertas circunstancias aversivas que tienen alguna o remota probabilidad de ocurrir en el futuro.

Así, por ejemplo, la idea obsesiva de que la relación erótica que estamos manteniendo puede perderse en un futuro más o menos inmediato, aparte de originarnos ansiedad o depresión, puede ser la causa, en no pocos casos, de que dicha relación, en efecto, se pierda.

La ansiedad originada por anticipar la pérdida de la relación puede dar lugar a comprobaciones constantes: «cariño, ¿me quieres?», «¿dónde has estado?», «¿con quién has estado?», «el otro día te vi con..., ¿qué estabas haciendo?». Estos *rituales*

de comprobación llegan a resultar tan aversivos para la pareja que ésta puede llegar a sentir agobio y ansiedad y tratar de escapar. La manera más expeditiva de hacerlo podría ser poniendo fin a la relación de pareja.

Y mientras tanto, lo que podían haber sido días de disfrute y placer se han convertido en días de tormento por la sola razón de hacer presente y cotidiano un suceso que eventualmente podía o no haber ocurrido en el futuro. Imaginémonos que esta eventualidad ocurre, por cualquier circunstancia, a los cuatro o cinco años de haber iniciado la relación, o imaginémonos que no llega a ocurrir. ¿De qué nos sirve anticipar algo que puede ocurrir dentro de unos años o que no llega a ocurrir realmente?, ¿tienen nuestras anticipaciones efectos mágicos sobre el futuro y nos ayudan a evitar esos sucesos indeseables?, ¿de qué nos sirve pasarlo mal? Imaginémonos en última instancia que ese suceso que tememos y anticipamos ocurre en el futuro más inmediato, dentro de unas horas por ejemplo. Incluso en esta situación, igualmente sería improductivo ocuparnos de sucesos que pueden, o no, suceder. Lo único que conseguiríamos quizás, si en este momento estamos disfrutando de una experiencia agradable, es privarnos de la misma. Pues, por anticipar y anticipar, podíamos anticipar nuestro día final, que es un suceso no probable, sino sobre el que existe absoluta seguridad de que ocurrirá. ¿Conseguiríamos con ello evitarlo? Lo único que estamos logrando, sin duda, es no experimentar, percibir, disfrutar de las sensaciones actuales y presentes. Es lo mismo que «no vivir» por estar tan anclados en el pasado o en el futuro.

Imaginemos que en este momento tenemos un problema sobre el que no cesamos de cavilar, pero nos encontramos comiendo con un amigo, viendo una obra de teatro o sencillamente leyendo este libro, puede que, por cavilar, nos estemos perdiendo saborear un manjar delicioso y gozar de una agradable compañía, deleitarnos de una interpretación teatral o de una agradable lectura. Sería como el caso del estudiante del cuadro 9.3.

CUADRO 9.3

El dilema del estudiante o la peor manera de perder el tiempo

Un estudiante se vio expuesto al siguiente dilema: preparar un examen que tenía al día siguiente o salir con una chica por la noche. El dilema lo resolvió decidiendo estudiar durante el día y salir con la chica por la noche. Sin embargo, una vez tomada esta decisión, comenzó a entretenerte en cavilaciones anticipando que le iban a suspender porque no iba a tener suficiente tiempo para estudiar. Se decía a sí mismo: «pero cómo he podido quedar con esta chica, ¡madre mía!, no voy a tener tiempo, no debería salir, pero ya le he dicho que salía, ¡uf!, tengo que estudiar y no tengo tiempo». Así fueron pasando las horas, pasó el día y no había logrado estudiar. Sus cavilaciones se lo habían impedido. Llega la noche y sale con la chica a bailar. Pero de nuevo comienza a cavilar: «pero cómo he podido salir a bailar, si debería haberme quedado en casa estudiando, además no he estudiado nada, ¡qué horror!». Estuvo con la chica y no estuvo con la chica. Había tomado la decisión de ir a bailar, pero por sus cavilaciones no pudo disfrutar de la situación y estuvo ausente de la misma. En definitiva, ni estudió ni estuvo con la chica. Había fracasado en lograr estos objetivos por sus rumiaciones obsesivas.

Disfrutar el momento, pues es irrepetible

Con frecuencia, las cavilaciones se desencadenan porque no se tiene algo mejor que hacer y que pensar. Una vida activa y llena de afectos positivos hacia lo que uno hace y hacia la gente con la que nos relacionamos es la buena manera de neutralizar cavilaciones perturbadoras. Centrarse en lo que en cada momento y situación hemos decidido hacer y vivir será una práctica muy saludable. Para ello, a algunas personas les resulta útil pensar que éste es el último día de su vida, del mes, del año en que puede hacer lo que están haciendo, y tratan de aprovecharlo. Si estamos disfrutando de una experiencia sexual, no perdamos el tiempo, ¡disfrutémosla, pues es irrepetible!

No alimentar las cavilaciones

Con independencia de que existan preocupaciones y fracasos más o menos ocasionales que desencadenan nuestras cavilaciones, la causa por excelencia de que éstas se mantengan a lo largo del tiempo es el hecho mismo de cavilar. En la medida en que nos recreemos en nuestras cavilaciones, éstas, más y más resistentes a la extinción se hacen y más dificultades tendremos en desembarazarnos de ellas, con independencia incluso de que las circunstancias que la originaron hubieran desaparecido. Nuestro crítico interior, que es quien trae las cavilaciones, vive y se alimenta de la atención que le dispensamos. La metáfora del «perro hambriento» puede ayudarnos a comprender este efecto.

CUADRO 9.4 **El perro hambriento**

Imaginemos que nos encontramos a un perro hambriento por la calle y que le damos de comer. ¿Qué ocurrirá? Sin duda, el perro nos seguirá a todos y cada uno de los lugares a donde vayamos. Del mismo modo, si tenemos cavilaciones y «las alimentamos», es decir, nos recreamos en ellas, éstas, a su vez, nos perseguirán también, de modo intrusivo, por todos y cada uno de los lugares y momentos por donde vayamos. Por otra parte, si pretendemos que el perro al que hemos dado de comer no nos siga, lo primero e inmediato que hemos de hacer es no volver a alimentarlo. Así pues, la mejor forma de dejar de cavilar es dejando de cavilar.

No presentar en sociedad a nuestro crítico interior

Un modo de alimentar a nuestras cavilaciones es también dando pábulo a nuestro crítico interior. Para éste puede resultar muy grato tener amplias e interesadas audiencias, y estas últimas se configuran cuando vamos contando reiterada y obsesivamente a la gente de nuestro alrededor el contenido de nuestras cavilaciones. Fue Williams James quien decía que «una persona llora porque está triste, pero también está triste porque llora», es decir, nuestro ánimo y nuestras cavilaciones se alimentan con la acción y los resultados que ésta tiene.

Así, por ejemplo, si estoy atormentado por cavilaciones acerca de la infidelidad de mi pareja, la mejor forma de alimentarlas y de que éstas sean más fuertes y frecuentes es hablando de ellas una y otra vez, y

otra vez, a los amigos, buscando pruebas —en su ropa, en su agenda, en sus llamadas— de la supuesta infidelidad, contratando detectives para que le sigan, etc.

Dejarlas ir, como se van las nubes y las olas

A veces, las cavilaciones son tan insistentes que ninguna estrategia parece efectiva para apartarlas de nosotros. Incluso esto puede ocurrir con más intensidad cuanto más tratamos de combatirlas. Si ése fuera el caso, puede ser muy útil dejarlas estar, no alimentarlas, pero tampoco combatirlas, reconocerlas y aceptarlas como una experiencia personal transitoria y cambiante, contemplarlas y verlas pasar como pasan las nubes dejando ver el cielo azul y dejarlas ir, mientras nos implicamos en alguna otra actividad significativa para nosotros o seguimos haciendo la actividad que estábamos haciendo cuando llegó la cavilación. Si vuelven a aparecer, les damos incluso la bienvenida, sabiendo que si no les concedemos atención y no les dedicamos ni siquiera el tiempo de combatirlas, nos dejarán como las olas que vienen a la playa y retornan al mar.

Aceptación, empatía y compromiso

Sabemos que hay momentos en la vida en pareja en que, por determinadas circunstancias, como cansancio, enfermedad, edad, habituación, y tantas otras, el deseo se puede apagar o perder. Pues bien, el anestésico de la ansiedad emergirá con todo su esplendor cuando «no nos damos permiso» de experimentar estas pérdidas de deseo circunstancial o no lo toleramos en nuestra pareja, y cuando por añadidura nos juzgamos de manera severa por la pérdida. Cuando, como consecuencia de ello, nos autoexigimos tener deseo o lo demandamos a nuestra pareja, mediante los consabidos «deberías», sin dar el tiempo suficiente para experimentarlo de nuevo, ello tendrá el doble efecto de generar ansiedad y de anestesiar aún más el deseo. La *aceptación no resignada* de la falta de deseo como resultado de determinadas experiencias vitales y la *empatía mutua* por la pérdida del deseo y por el impacto emocional negativo que conlleva reducirán la ansiedad y crearán las condiciones para el compromiso con los planes de cambio que llevarán a la recuperación y fortalecimiento del deseo.

La experiencia sensual de la relajación

Existen muchos enfoques para relajarse: reposar y echar un sueñecito o una siesta, darse un masaje, tomar un baño caliente, ocuparse y distraerse en actividades gratas, como leer o cuidar el jardín, o cualquier otra afición.

Otro enfoque es el de aprender a relajar nuestros músculos. La mayor parte de la ansiedad la sentimos en nuestros músculos, por lo que centrarnos en ellos y aprender a aflojarlos de forma sistemática es una manera de reducir la ansiedad. En todo caso, más incluso que un antídoto contra la tensión y la ansiedad, la relajación nos ofrece la oportunidad de explorar y vivir con atención plena otras sensaciones corporales

placenteras.

Ser capaz de relajarse es una habilidad práctica muy sencilla. La mayor parte de la gente puede aprender a hacerlo. El método de la relajación muscular profunda se basa en un principio simple, que los músculos se relajan después de ser tensados, y en una rutina también muy simple, tensar primero los músculos y después relajarlos.

CUADRO 9.5

Un programa de relajación

El procedimiento de relajación consta de tres pasos:

1. Tensar o apretar los músculos hasta que estén tensos y mantenerlos así durante 5-10 segundos.
2. Relajar o aflojar los músculos inmediatamente después.
3. Centrar la atención en el cambio y el contraste de sensaciones, desde el músculo tenso al músculo flojo y relajado. Experimentar y saborear la sensación placentera de alivio y de paz que se siente con la desaparición de la tensión durante unos minutos.

Repetir este proceso con los mismos músculos hasta dominarlos completamente, y con sólo decir «afloja» o «relájate», el músculo en cuestión se vuelve blando y flojo. Posteriormente, se haría un viaje por el resto de los grupos musculares del cuerpo: brazos, antebrazos, frente, ojos, mandíbula, lengua, labios, nuca, hombros, pecho, estómago, espalda, muslos, pantorrillas, pies, dedos de los pies... Una vez se ha hecho este recorrido, se puede adquirir niveles más profundos de relajación con sólo repasarlos —sin necesidad de ponerlos en tensión— y observar si se insinúa alguna sensación de tensión e instruirse para que estén más blandos y relajados. Si existen dudas, se puede proceder a tensar y aflojar el músculo correspondiente. Una vez adquirida la habilidad de aflojar los músculos, recrearse en imágenes agradables y placenteras, tales como un barco de vela que se desliza perezosamente sobre las aguas tranquilas de un lago o escuchar el ruido de las olas que van y vienen o el chisporrotear de una llama relajante; pueden ayudar a sentirse más profundamente relajado.

Acercarse poco a poco para perder el miedo

Una vez que se ha aprendido la habilidad de relajarse, otra manera de que las situaciones que temíamos y nos suscitaban ansiedad vayan perdiendo fuerza es acercarse a ellas, poco a poco y cada vez más.

Así, por ejemplo, si el contacto físico nos produce ansiedad, podríamos hacer una lista de situaciones y ordenarla de menor a mayor. Seguro que tocar el brazo o la mano no es lo mismo que sentir que alguien toca nuestras nalgas o nuestros genitales, o cualquier otra parte de nuestro cuerpo. Tampoco es lo mismo que nos toquen de una manera imprevista que si, por el contrario, es algo que nosotros prevemos, y nuestra ansiedad será diferente según sea la persona que nos toca. Pues bien, haciendo todas las combinaciones posibles, podemos construir una lista que incluya diez o doce situaciones. Después, buscamos un lugar tranquilo y comenzamos a imaginar la situación que menos ansiedad nos produce, tratando de relajarnos al mismo tiempo, así, una y otra vez, hasta que vayamos cogiendo confianza y esta situación deje de producirnos ansiedad. Cuando así sea, continuamos con la siguiente situación de la lista. Si, posteriormente, nos acostumbramos a tocar e intercambiar contacto físico en contextos y situaciones en las que tengamos control de que no va a ver relación sexual alguna, tu confianza puede avanzar considerablemente.

SI NOS INVADEN LOS CELOS

Las reacciones de celos pueden acontecer en cualquier momento de una relación y suelen ser una mezcla compleja de reacciones emocionales que afectan también al

deseo sexual de ambos miembros de una pareja.

De la excitación a la agresión

En sus expresiones más atenuadas, los celos pueden conllevar un aumento del interés sexual y de la excitación asociados al temor a perder a la persona amada, sobre todo cuando los potenciales competidores son personas atractivas, dulces, inteligentes y con éxito social.

Sin embargo, en sus expresiones más severas puede llevar a una mezcla de depresión por la anticipación de la pérdida, de ansiedad por percibirse en desventaja para competir por su pareja, de rabia o franca irritación si se siente engañado, y, en sus formas más extremas, puede conllevar agresiones que impliquen lesiones físicas y hasta la muerte.

Tanto las expresiones emocionales intensas (insultos, llantos, fuerte depresión...) como las manifestaciones de control (espiar, curiosidad morbosa...) y de temor (dependencia extrema por temor a que se marche, ingesta excesiva de alcohol para aliviar la ansiedad o mejorar el estado de ánimo) son poderosos anestésicos del interés sexual y un factor de riesgo para la ruptura de la relación.

Prevenir los celos o paliarlos en alguna medida se plantea, pues, como una estrategia importante para promover la satisfacción de la vida en pareja y, como consecuencia, de la sexualidad de la que disfrutan.

Una relación satisfactoria que promueva la autoestima

Una buena relación es el mejor antídoto contra los celos. Si el amor y el deseo pueden mantenerse vivos y excitantes, es mejor que tener que revivirlos. La persona con baja autoestima y sentimientos de inferioridad suele ser muy vulnerable para desarrollar reacciones de celos. Por el contrario, una buena relación de pareja y llevar una vida personal activa y ocupada y, sobre todo, una vida que reporte satisfacciones personales, es la mejor manera de promover una buena autoestima personal que nos proteja de celos sin fundamento.

Roles sexuales flexibles

La rigidez de los roles sexuales («esto es propio de la mujer», «esto es propio del hombre») que establece relaciones de dependencia entre uno y otro miembros de la pareja resultan también vulnerables para el desarrollo de los celos. Por una parte, el miembro socialmente más dependiente puede desarrollar una mayor dependencia emocional y un temor a perder al otro, y, como consecuencia, se pueden activar los celos. Por otra parte, el miembro del que se espera socialmente mayor control de la situación de pareja percibe la anticipación de posibles competidores de sus afectos como una amenaza que cuestiona su control, y, como consecuencia, puede desarrollar también reacciones muy virulentas de celos.

Por todo ello, la democratización de la vida en pareja y la flexibilidad de roles pueden atemperar de manera importante los celos.

Poner los huevos en diferentes cestas

Esto último también se logra cuando las metas que orientan las actividades y la vida de relaciones se establecen con criterios que transcinden la lógica exclusiva de la pareja. Como alguien dijo, es «poner los huevos en diferentes cestas». Cuando alguien se concentra demasiado en un rol o en una persona y todo su mundo emocional y afectivo depende únicamente de la relación que mantiene con ese rol o esa persona, sin duda será extremadamente vulnerable a la pérdida de éstos. Será muy vulnerable también para el desarrollo de los celos o para recuperarse de ellos ante eventuales pérdidas o infidelidades.

Así, por ejemplo, cuando una mujer se desarrolla únicamente a través de su papel de madre («pone todos los huevos en una misma cesta») es muy probable que se sienta deprimida o inútil cuando sus hijos se marchan —síndrome del «nido vacío»— o no tiene hijos. Cuando una mujer o un hombre circunscriben su mundo de relaciones interpersonales a los de la pareja, es probable que desarrollen más temor a su posible pérdida y emerjan los celos ante pequeños indicios de desafecto.

Con la metáfora de «los huevos de la cesta» no se está propugnando que se tengan varios hombres o varias mujeres simultáneamente por si, por avatares del destino, fallara o faltara alguno. Lo único que se está diciendo es que resultaría enormemente empobrecedor para la vida de cualquier persona restringir exclusivamente el ámbito de los afectos, de las relaciones y de las amistades a una sola persona.

Una oportunidad para fortalecer el compromiso

Si se tienen celos, es muy importante controlar las reacciones emocionales que alimentan aún más esos celos y, contrariamente a lo que se desea, alejan también a la persona que amamos. Puede ser una oportunidad para aumentar nuestro compromiso y atenciones con nuestra pareja, cuidando de no resultar «empalagosos» ni dependientes. Silenciar el crítico interior que hemos visto antes puede ser de gran ayuda para detener las cavilaciones.

Afrontar la ruptura

Si existen indicios preocupantes y vemos que nuestra pareja está realmente flirteando con otra persona, puede que lo mejor sea decírselo abierta y honestamente con «mensajes yo».

Si llegara a producirse la ruptura de la pareja, es importante que nuestra propia autoestima no se lesione por este suceso. Ayudará mucho estar activo y ocupado, buscar el apoyo de los amigos y contarles cómo nos sentimos. Pero, sobre todo, resulta relevante actualizar la dimensión histórica de este fenómeno y pensar que cuando se pasa por este trance inevitablemente vamos a terminar recuperándonos en

un tiempo más o menos breve.

Conviene, además, valorar en sus justas dimensiones la ruptura. Ser rechazado no significa que hayamos dejado de ser atractivos. Nuestra pareja puede haber decidido irse a vivir con otra persona, pero ello no significa que seamos menos valiosos o menos deseables. Podemos serlo, y mucho, para una infinidad de personas. Ello indica que nuestra pareja ha cambiado de gustos, de intereses y de afectos. Por otra parte, la ruptura de una relación, a pesar del dolor que puede experimentarse a corto plazo, se ha convertido para muchas personas en una gran oportunidad para sus vidas, porque ha sido la antesala de un mundo nuevo de experiencias y sensaciones apasionantes que hasta entonces les habían sido vedadas. También ha supuesto una experiencia de aprendizaje y un motivo para cambiar. Cuando miran hacia atrás, estas personas pueden llegar a decir «en qué buena hora nos separamos».

GESTIONAR LAS DISCREPANCIAS

Las discrepancias sexuales son tan normales y frecuentes como las discrepancias en otras áreas de la vida: comida, vestido, intereses... La gestión de las discrepancias puede ser una oportunidad para fortalecer la intimidad y el compromiso de la pareja, pero puede dar lugar también a conflictos que afectarán al deseo.

Aceptar las discrepancias

Una primera estrategia de gestión de las discrepancias es aceptar que los amantes que convivimos y nos comunicamos *tenemos biografías diferentes*, experiencias diferentes, puntos de vista distintos sobre la sexualidad y perspectivas, necesidades y preferencias distintas respecto a lo que es más adecuado para vivir, revivir y fortalecer el deseo. Es normal que estas diferencias que nos definen como biografías personales planteen en numerosas ocasiones discrepancias en la práctica de las experiencias sexuales.

Comunicarse para llegar a acuerdos

Las habilidades que configuran nuestro estilo de comunicación, que hemos visto en los capítulos anteriores, son un recurso valioso para llegar a acuerdos respecto a las discrepancias que tenemos, a las preferencias sexuales y al grado de deseo del que partimos cuando iniciamos el plan de cambio. Si desarrollamos estas habilidades, podremos:

- ⇒ Comunicar la legitimidad que tiene nuestra pareja para tener sensaciones diferentes a las nuestras.
- ⇒ Expresar nuestros deseos y necesidades, y los cambios deseados en la relación, con «mensajes yo».

- ⇒ Escuchar y mostrar empatía ante los respectivos intereses y necesidades distintos.
- ⇒ Comunicar acuerdo con todo aquello que nos es común en la pareja y que podemos compartir.
- ⇒ El miembro de la pareja que manifiesta mayor interés y deseo acepta temporalmente el desinterés manifestado por el otro sin hacer reproches y sin tomar iniciativas sexuales. Las quejas y las protestas ante la falta de interés resultan aversivas para la relación e incrementan el desinterés sexual, así como el desinterés por la relación en general.
- ⇒ Buscar soluciones que satisfagan a los dos. El que siente menor deseo y no quiere realizar actividades sexuales puede aceptar participar, alentándola o como observador, en la estimulación del compañero que siente mayor deseo.
- ⇒ El que siente mayor deseo puede aceptar reducir por un tiempo sus demandas. Las apresuradas manifestaciones de interés y las demandas sexuales para atraer al otro pueden tener el efecto contrario, ya que pueden estar forzando al otro a preservar su falta de interés y a fortalecer los argumentos en los que la basa.
- ⇒ El que siente menos deseo puede empezar a practicar las muchas sugerencias de este libro para incrementar su deseo sexual.

10. CARICIAS Y ABRAZOS

*Déjame sueltas las manos
y el corazón, déjame libre,
deja que mis dedos corran
por los caminos de tu cuerpo*
(Pablo Neruda)

En el capítulo 2 vimos cuán importantes son los maravillosos mecanismos fisiológicos que ocurren en los órganos genitales, en los vasos sanguíneos, en los músculos, en la piel, en el sistema nervioso y en el sistema hormonal. Pero el cuerpo adquiere su más definitivo valor erótico y de seducción cuando se comporta y se comunica, cuando los dedos corren por los caminos del cuerpo de la amada, como quería Neruda, o del amado.

LO MÁS ERÓTICO ES EL CUERPO COMPORTÁNDOSE

Es importante el cuerpo que tenemos, y cómo funciona, pero lo es más lo que hacemos con el cuerpo que tenemos, cómo nos encontramos los amantes en el cuerpo a cuerpo, cómo nos exploramos, cómo hacemos que pasen cosas, que decíamos en el capítulo 1, cómo somos capaces de crear estados cargados de erotismo, con el óptimo grado de excitación que nosotros decidimos ofrecernos, y estando abiertos a las cosas que pasan como consecuencia de lo que hicimos para ver si vale la pena seguir haciendo o, por el contrario, reorientarlo.

Y es importante cómo somos capaces, al hacerlo así, de desafiar códigos rígidos respecto a lo que es normal o correcto en las relaciones sexuales y establecer nuestra propia norma de lo que es aceptable para nosotros, de lo que nos queremos permitir, de a qué y a cuánto nos atrevemos en la entrega mutua y en la búsqueda del placer compartido sin restricciones ni inhibiciones. Parafraseando a Annon, conocido sexólogo, el único «deber» del sexo es el de disfrutar, de dar y recibir placer erótico, sin lesionar, claro está, los derechos de nadie.

Es entonces cuando la sensibilidad de la piel, la dilatación de los vasos sanguíneos, las contracciones musculares, los pechos, las nalgas, el rostro, los ojos, los labios, las piernas, la proporción estética de las formas, el clítoris y el pene reciben su idoneidad erótica.

Un comportamiento seductor

Entonces ya no son tan importantes, aun no dejando de serlo, unos centímetros más o menos de pecho, el color de los ojos, la redondez de las nalgas, la carnosidad de una boca, la longitud de una falda, la musculatura del torso, el tamaño del pene..., y tampoco, aunque lo son más, lo provocativo del vestido, lo picante del gesto o la seducción de una sonrisa o una mirada.

Muchos de nosotros tenemos la experiencia de habernos sentido atraídos sexualmente por personas cuyas características anatómicas eran visiblemente menos

«bellas» y excitantes que las de otras muchas, pero cuyo comportamiento era muchísimo más seductor. Muchos tendrán también la experiencia de haber visto potenciada por un comportamiento «encantador» la estimulación erótica producida por un cuerpo atractivo. Y muchos otros habrán experimentado el desencanto cuando después de las primeras impresiones fuertemente excitantes se encontraron con un comportamiento no tan seductor.

Dime si te ha gustado

Es nuestro comportamiento erótico el que nos otorga el placer de sentirnos creadores, de sentir que somos capaces de hacer que pasen cosas en ese encuentro íntimo que es la relación sexual, de vivir la experiencia de dar placer, de sentir el placer de ver el placer que siente nuestro amante con nuestras caricias, explorando su placer y también nuestra capacidad para proporcionarle placer, lo cual nos produce placer a nosotros también, el placer de preguntar *¿te ha gustado?* y de oír que nos dicen: *¡sí, mucho!*

Beber en los vasos del pecho

Son importantes los pechos, pero sobre todo hay que decir que lo más importante es el comportamiento que ellos suscitan, cómo son acariciados, cómo son desvestidos y mostrados por la compañera erótica, cómo son mirados, cómo son imaginados o como son bebidos, ellos que son los «vasos del pecho» que quería Neruda.

Para algunas personas son importantes las nalgas, su tamaño y configuración, como estímulo sexual, pero es más importante el comportamiento que suscitan, cómo se visten y se desnudan, cómo se muestran con la ropa interior, cómo se mueven y empujan o cómo son cogidas y apretadas.

Cómo me miras, cómo me hablas y qué me dices

Son importantes los ojos, el tamaño de la pupila y el color, pero es importante sobre todo cómo miran esos ojos, cómo se humedecen de deseo, cómo sonríen, cómo somos acogidos por la mirada del otro, cómo nos miramos mutuamente, cómo se miran los amantes mientras se masturba cada uno a sí mismo tratando de aprender cómo hacerlo después mejor en la masturbación mutua, cómo se excitan al contemplar cómo otros se entregan a los deleites de la carne, cómo nos miramos al espejo...

Es importante la voz, su timbre y profundidad, pero es importante sobre todo lo que decimos con la voz y lo que nos dicen, el valor erótico de las palabras, los gritos y susurros, las onomatopeyas, los chillidos, los jadeos, las risas y las palabras obscenas, lascivas, tiernas, líricas y apasionadas que pronunciamos en la comunicación erótica. Cuando, además, si lo que te dicen es «tócame», con voz queda e insinuante y con los ojos hinchados de deseo, y eso tiene como respuesta que

digas «dímelo otra vez», con una tenue sonrisa desbordante de excitación, entonces el encuentro de los cuerpos puede entrar en un proceso de intensa pasión que se enciende aún más a cada paso que se avanza lentamente en la exploración mutua con las ávidas, pero suaves, sensibles y atinadas caricias.

El placer de todos los sentidos

Todos los sentidos y sensaciones pueden intervenir en nuestro comportamiento erótico y en el acondicionamiento del escenario o situación erótica.

Cuanto más cultivemos y entrenemos nuestra sensualidad y nuestras sensaciones, cuanto más sensuales seamos y cuanto menos esfinges y más cuerpo vivo y sensible seamos, tanto más intensa será nuestra sexualidad y tanto mejor recuperaremos el deseo que pudiera estar anestesiado.

Explorar con detenimiento y atender apaciblemente a la gama múltiple de olores, gustos, tactos, sonidos, visiones, presiones, posiciones, tensiones y relajaciones de la que es capaz nuestro cuerpo y el de nuestro/a compañero/a, y precisamente de aquellos que le causan más placer y le excitan más.

El cuerpo, con toda su compleja estructura biológica, será entonces un compañero erótico más placentero, con un repertorio sensual amplio, cuyos registros podremos pulsar y modular para gozar más intensamente, un compañero que se pondrá en mejor armonía con nuestros pensamientos, fantasías, emociones y acciones, y será un buen canal de comunicación que exprese y transmita fielmente los mensajes que nos queramos dirigir mutuamente.

LA VIDA QUE CONFIERE A TODA BOCA EL DON DE HABER SIDO BESADA

Son importantes la piel y el tacto, pero lo son más los comportamientos, las emociones y las fantasías asociadas a los besos y «la vida que confiere a toda boca el don de haber sido besada» que escribió Pedro Salinas, con besos largos, hondos, húmedos en los que la boca y la lengua de uno toca, lame y chupa la lengua y los labios del otro.

Besos especiales: sexo oral

Besos para besar con labios y lengua los órganos genitales del amante o de la amante, que pueden ser un componente de excitación, de pasión y de ternura y un bello obsequio, y que pueden ser un recurso en la recuperación del deseo anestesiado.

A muchas mujeres les gusta besar, lamer y chupar el pene del compañero, acariciarlo con toda la boca, jugar con él, les gusta por el placer sensorial, les gusta porque saben que le gusta a su amante y les gusta porque es un comportamiento que les excita a ellas mismas. Del mismo modo, a muchos hombres les gusta y les excita

besar y chupar la vulva y el clítoris de su compañera.

Un placer compartido, no una obligación

A otras mujeres y hombres les desagradan estos besos, y están en su derecho de evitarlos. A veces, este rechazo proviene de la falta de reciprocidad. Una parte de la pareja desea que la otra lo haga, pero ella no está dispuesta a corresponder.

Otras veces, el rechazo proviene de la falta de higiene. Este obstáculo ciertamente tiene una solución fácil y accesible: una adecuada higiene.

En ocasiones, un miembro de la pareja desea recibir estos besos, pero no se atreve a solicitarlo por miedo a provocar un rechazo. En éste, como en cualquier otro comportamiento erótico, la decisión de iniciarse en él, de ensayar, de solicitarlo, de compartirlo, de hacerlo recíproco o unilateral y de establecer los límites de llegar o no con el al orgasmo, corresponde a sus protagonistas, que habrán de evaluar si es o no un deleite para ellos, si es un recurso innovador de su relación sexual, si es un recurso que podrá contribuir a recuperar el deseo o si es una obligación impuesta que previsiblemente será rechazada.

DÉJAME SUELTA LAS MANOS

Es importante la piel, su color y su mayor o menor tersura, pero son más importantes las sensaciones despertadas por el modo de ser acariciado por los abrazos que le dan calor. Para muchas personas, ser abrazadas, abandonarse a las caricias y abrazos del amante o de la amante y poder relajarse, sea o no como preludio de la relación sexual o del coito, es una experiencia de igual o mayor valor que la misma experiencia sexual.

Abandonarse

Para quienes han perdido el interés sexual y quieren revivir el deseo, esta capacidad para abandonarse, perder el control y dejarse mimar será una condición previa antes de pasar a otras prácticas que impliquen el coito y el orgasmo. La ternura se manifiesta entre otras cosas por el modo en que los amantes se tocan y acarician la piel y se dejan mimar y por el modo en que combinan el tacto con la pasión.

El Informe Hite, publicado en 1976, puso de manifiesto el deseo de muchas mujeres de que el contacto físico y la intimidad y cercanía física sean valorados por sí mismos y no sólo como preludios del coito y del orgasmo.

Caricias, cuyos efectos no dependen tan sólo de la intensidad o delicadeza, o de las zonas acariciadas, sino también, como ocurre con los besos, de la situación en que estén los amantes de quién sea el amante o la amante que las ofrezca, caricias directamente en la piel o a través de los vestidos.

Masajes sensuales

Son importantes la piel y el tacto, pero son más importantes los *masajes sensuales*, con cremas, con aceites o piel a piel, que pueden ser un juego de calentamiento previo al acto sexual, o una actividad placentera por sí misma. Dar masajes no es dar fricciones, es, dentro del plan de encender, revivir y fortalecer el deseo, un proceso de aprendizaje que, a través de la comunicación interpersonal, habrá de ser guiado por las sugerencias de quien los está recibiendo, dándose tiempo para descubrir lo que le gusta.

Buscando lentamente, sin ansia

Masajes para relajarse ante la ansiedad o la tensión que tan a menudo provocan dificultades sexuales. Masajes para descubrir las potencialidades sensuales del propio cuerpo y del de los demás, la amplitud de las sensaciones. Todos los pensamientos, las emociones, las palabras y las acciones que siguen el ritmo de las manos en el masaje pueden otorgar un alto valor erótico a todo el cuerpo. Y este valor erótico del cuerpo será de inestimable ayuda para aprender a demorar el tiempo y los ensayos, buscando «en lento encanto, sin ansia», que dijera Salinas, sin el apremio de tener que llegar de inmediato al acto sexual, sin aproximarse de inmediato a los órganos genitales y sin la ansia de lograr como sea la erección o el orgasmo.

El apremio, la ansiedad y las prisas son un obstáculo cuando se quiere hacer frente, de manera efectiva, a la impotencia, a la eyaculación precoz, a la falta de orgasmo, al vaginismo, a la falta de ganas o a cualquiera de las dificultades sexuales. Por otra parte, los masajes y las caricias preparan y ponen en situación todas las fibras del cuerpo y esta acumulación de energía sensual conduce después a un orgasmo más intenso.

Serán los amantes los que decidan hasta dónde quieren llegar, el recorrido de su exploración por el cuerpo, el juego divertido de descubrir zonas inexploradas, la intensidad y duración de los masajes, la aproximación hacia la excitación sexual, y hacia los órganos genitales.

Así, por ejemplo, estimular el clítoris de manera suave al mismo tiempo que se observa y se escucha las reacciones del cuerpo de nuestro amante, de sus jadeos y de sus gemidos o voces que nos indican o nos orientan acerca del ritmo y fuerza que hemos de imprimir a la estimulación, del sexo húmedo que notamos en la entrada de la vagina y que nos permite mojar nuestros dedos y extender esta humedad hasta un clítoris exhausto y seco para reponerse con renovada energía, al mismo tiempo que expresamos insinuantes y ardientes susurros de deseo y simultáneamente acariciamos suavemente sus pechos o su cuello, puede ser una experiencia especialmente excitante.

Un largo recorrido

Masajes y pequeños golpecitos con las palmas o con el filo de las manos en la espalda, las nalgas, los muslos y las piernas, amasando la carne sin pellizcar, acariciando desde las palmas hacia arriba los brazos, descendiendo por ambos lados

del tronco sobre las nalgas, muslos y piernas hasta los pies, acariciando entre los dedos de las manos y de los pies vientre y pecho, cuello, cabeza y cuero cabelludo, chupando los dedos, lamiendo las orejas, párpados, pezones, empleando en las caricias nuestros pechos, el pelo de la cabeza o el vello sexual.

AUTOEXPLORARSE CON LAS MANOS Y LOS OJOS LIBRES

Dejar libres las manos para recorrer no sólo el cuerpo del compañero/a, sino también el propio cuerpo. Ahora que conocemos las maravillas que nuestro cuerpo encierra, el potencial erótico que tiene escondido en las entrañas, en los plexos venosos, en los músculos, en todos los sentidos, en su piel enteramente desnuda, podemos aprender o reaprender a mirarlo y a estimularlo, a descubrirlo y a hacer de esa autoobservación una fuente de satisfacción que después podremos irradiar hacia nuestro/a compañero/a en los cuerpo a cuerpo y en los abrazos en los que cada uno de los cuerpos están satisfechos de sí mismos y de su capacidad para dar y recibir placer.

Explorar y descubrir

Podemos dejar, pues, libres los ojos y las manos para *autoexplorarnos y tocarnos*, acariciarnos sin prisa, con los ojos cerrados, en un escenario adecuado, en la cama, en el baño o en el suelo, en postura cómoda, probando posturas diferentes, descubriendo las sensibilidades particulares de cada una de las partes de nuestro cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, untándonos con cremas corporales ese órgano largo y ancho que es la piel, diciendo cosas agradables y comentarios positivos de las partes que vamos recorriendo, subrayando todo lo que nos resulta atractivo, porque ya sabemos que el lenguaje provoca emociones.

Llegar a los lugares secretos

Explorar y acariciar después directamente los órganos genitales, sin pretender todavía excitarse, decir de ellos cosas agradables, asociarlos con los placeres que pueden brotar de ellos, convertirlos en símbolos y metáforas de otras cosas y objetos atractivos y bellos, apreciar sus olores y sabores cuando están limpios, sentirse satisfechos con ellos, sabiendo que son apreciados por nuestro/a compañero/a y que han sido y pueden seguir siendo lugares secretos en los que gozar conjuntamente.

NO APRESURES EL VIAJE

*Si vas a emprender el viaje a Ítaca,
Pide que tu camino sea largo,
Rico en experiencias,
En conocimiento...
Llegar allí es tu meta,*

Pongamos que llegar al orgasmo fuera nuestra Ítaca en una relación sexual. Pero, ¿y la travesía, y el camino? ¿Por qué apresurarlo, por qué no hacerlo rico en experiencias?

Cuando llegar al orgasmo se convierte en un encargo obligado, «en una caza y captura», en un «debo hacerlo», y además «debo hacerlo bien, con buena nota», y en una obsesión, puede surgir la ansiedad que nos impide saborear con deleite los parajes del recorrido y, además, como ya sabemos, puede impedir también llegar a la meta autoimpuesta.

Así, por ejemplo, no pocas mujeres presentan dificultades para alcanzar el orgasmo porque en lugar de «soltarse» y recrearse en el camino están pendientes, obsesivamente pendientes, de si «le viene». Tan pendientes están que comienzan agobiadas y preocupadas y terminan por comprobar que, en efecto, no le viene, o lo fingien.

Si el orgasmo es la única meta, una vez conseguido, rápidamente se da uno la vuelta y a descansar, con la satisfacción del deber cumplido, renunciando a la experiencia de gozar comunicando y compartiendo sensaciones que no tienen por qué estar ubicadas «en la cama». La anticipación obsesiva del orgasmo lleva también consigo la ansiedad que produce la posibilidad de no alcanzarlo, de que «no me venga». Recrearse en el camino es una buena estrategia para encender el deseo y para neutralizar la ansiedad con el goce.

La subida a una montaña es también otra metáfora que nos ayuda a elegir entre buscar el orgasmo desesperadamente o recrearse en las experiencias excitantes del camino.

CUADRO 10.1

Las dos maneras de subir a una montaña

OBSESIONADOS POR LLEGAR A LA CIMA

Hay quienes, en un día maravilloso de primavera, gustan de subir a la montaña con la única meta de llegar a la cima y en su afán y obsesión por llegar a ella pasan de largo sin detenerse, ni recrearse, ni disfrutar, en suma, de las mil maravillas que se levantan a su vista cuando ascienden por los intrincados y vertiginosos caminos. Hacen preparativos y planifican con detalle todos y cada uno de los procedimientos que les lleven a la ansiada cima. Y así, cuando la alcanzan, pueden pasar unos momentos de gran excitación. Pero éstos son fugaces y duran el tiempo que permanecen allí, que es siempre menor

RECREÁNDONOS EN EL CAMINO

Otros prefieren subir a la montaña deteniéndose y recreándose por el camino con cuantas delicias y maravillas les ofrece la naturaleza. Pueden detenerse a coger moras, bañarse o beber en las aguas cristalinas de un arroyuelo, descansar un rato en la sombra de un sauce, recrearse con el sonido de los pájaros o con la visión de un cielo azul y transparente, gozar con la suave brisa que refresca sus rostros y sentir la excitación del riesgo del ascenso. Pueden, incluso, hasta olvidarse de la cima. Es más, si llegan a hacer esto último, pueden recrearse mejor y más intensamente en las sensaciones que les depara tanta belleza. El camino les ha resultado tan bello y excitante que, «sin pensarlo», han podido llegar a la cima, pudiendo entonces experimentar un cúmulo de sensaciones fruto de todo el proceso. Pero también puede que ese día no llegue por cualquier circunstancia, entonces puede volver al día siguiente u otro día, pues tiene toda la vida por delante.

que el utilizado en todo el trayecto hasta alcanzarla.

Son muchos los placeres que empiezan a menudo mucho antes del contacto físico y que se dilatan después a lo largo de la complicidad gozosa de los cuerpos abrazados, besados y acariciados, pudiendo durar muchísimo más que los breves segundos del orgasmo.

JUEGOS ERÓTICOS

En la travesía que los amantes recorren, es todo el cuerpo el que se prende en los juegos de pareja, regulados por la comunicación interpersonal, en los juegos de seducción, en la excitación producida por la escenografía y las representaciones que los amantes se hacen.

Son parejas que no se comportan maquinalmente como autómatas y son conscientes de la amenaza de la rutina, la desilusión y la desgana que son a menudo la contrapartida de la seguridad garantizada por las situaciones y estímulos habituales y conocidos, que han podido ser determinantes en la pérdida del interés sexual.

Preparar el escenario

Sabemos que las experiencias eróticas son ecológicas, que están inmersas en los lugares en que acontecen y que las circunstancias de estos lugares las condicionan en gran medida. Tanto es así, que esas circunstancias pueden actuar como señales de excitación y activar y encender el deseo, pero también pueden quedar asociadas a la rutina, a la desgana y al aburrimiento que apaga el deseo.

Así, por ejemplo, si en el escenario de nuestras relaciones sexuales están presentes aquellos objetos, sonidos y olores que fueron responsables de la pérdida del deseo y la desgana, y que hicieron declinar la frecuencia y el carácter placentero de los contactos sexuales de los primeros tiempos, o incluso la aversión hacia lo erótico, es probable que la desgana reaparezca en su presencia, más que por efecto del mero paso del tiempo o la edad.

Preparar el escenario de los juegos eróticos es diseñarlo de tal modo que se garantice la intimidad y la comodidad, que se eviten las interrupciones y que estén presentes señales y estímulos que lo conviertan en un ambiente sensual y novedoso y despierten y revivan el deseo: luces tenues, perfumes, música sugerente, dibujos eróticos, temperatura confortable..., y tantos otros que los amantes imaginen.

Un juego de descubrimientos, no un manual de bricolaje

La pericia sexual en el juego erótico y en el diseño del escenario, y la solución efectiva de las dificultades sexuales, no tienen la rigidez de las reglas de un manual de bricolaje. Es el resultado de un juego de búsqueda y de aventura en el que los

amantes se divierten, se deleitan con las metas alcanzadas y los misterios desvelados y se toman con sentido del humor la súbita aparición de un obstáculo, de una detención o incluso de una vuelta atrás en el recorrido del juego. Adquieren pericia en la forma de hacer porque se dan a conocer sus respectivos deseos y necesidades mediante las habilidades de comunicación.

Sexo innovador y picante

En ese juego de descubrimiento, los amantes introducen de manera creativa *innovaciones* que neutralizan la habituación y lo excesivamente previsible. Se visten con ropa sexi como parte del juego, tienen relaciones sexuales en momentos excitantes, diferentes y en lugares insospechados, leen juntos libros de literatura erótica o ven películas eróticas, se ofrecen mutuamente espectáculos de strip-tease, comparten fantasías escabrosas, expresan, con palabras atrevidas, lo excitados que se sienten haciendo el amor, anticipan lo que van a hacer en el próximo encuentro erótico, se dicen «te quiero» o «te deseo» cuando menos se espera y con arroboamiento, se hacen una llamada insinuante sorpresa, se ofrecen una caricia atrevida e inesperada.

Establecen una línea caliente a través del teléfono expresando a propósito fantasías y necesidades sexuales que encienden deliberadamente la excitación de antemano aunque inicialmente no estén muy excitados.

Juegan juegos de cuerpos desnudos que se exploran, se bañan, se relajan, se masturban recíprocamente, que ensayan posiciones y variantes, aprendiendo aquellas que le son más placenteras, variantes que no son meros ejercicios de acrobacia, sino un instrumento de descubrimiento de las sensaciones, sensaciones epidérmicas o profundas y viscerales, códigos de lenguaje del cuerpo, modos variados de decir la pasión y el deseo, la ternura, la actividad o la entrega, la comunión íntima o la excitación de lo nuevo y de lo extraño, modos variados de desafiar la rutina y de descubrir nuevos placeres.

Si parece que fue ayer

Bien es verdad que, como decíamos, cuando una relación se estabiliza, aparece la habituación y, por ello, puede declinar el deseo. Pero la pérdida del deseo se produce sobre todo porque con el paso del tiempo los amantes dejan de hacer y de decir cosas que antes hacían y que tenían valor erótico. En este sentido, pueden revivir el deseo cuando retoman actividades que en el pasado resultaron excitantes: ir a bailar, salir solos, tener detalles tales como regalar una rosa, hacer un viaje, una cena íntima, introducir un perfume añorado y excitante, unas fotografías o una música que en el pasado estuvo asociada a encuentros intensos y apasionados. Estos escenarios, objetos y actividades recuperados que tienen la función de estimular nuestra imaginación, de crear fantasías eróticas, son «relicarios» que nos despierten la memoria de otros momentos mejores, la nostalgia de otros encuentros, emociones

eróticas que se tuvieron hace tiempo, huellas o vestigios de caminos transitados juntos tiempo atrás que ahora pueden ser recuperados, y que hacen decir «parece que fue ayer».

Por delante y por detrás

Muchas parejas preferirán, y están en su legítimo derecho, la postura «tradicional» en el acto sexual. Otras parejas ensayarán, por ejemplo, la postura en la que el hombre penetra la vagina de la mujer estando ésta de espaldas, apoyadas las rodillas y manos, mostrando sus nalgas como una delicada invitación, una posición que estimula la zona genital de la mujer y da la oportunidad de experimentar la suave sensación del contacto de las nalgas de la mujer con el abdomen del hombre. Otros ensayarán el «sesenta y nueve» o el coito anal, sabiendo, eso sí, que lo que se haya introducido en el ano, sea el pene o el dedo, no debe ir a la vagina sin antes haberse lavado, para evitar que las bacterias que de modo habitual están en el ano puedan contaminarla.

Saber perder con sentido del humor

Como en muchos otros juegos sociales, en éste del erotismo a menudo es preciso «saber perder» para poder seguir jugando. La ostentación en el manejo de una técnica sexual puede incluso ser un componente divertido si se acompaña de sentido del humor. De lo contrario, puede quedar reducido a una exhibición ridícula. La aventura del juego erótico y del comportamiento de todo el cuerpo que hace que ocurran cosas placenteras será gratificante y ayudará a resolver posibles problemas sexuales si se hace por placer y no por obligación.

Un juego sin cronómetro

Existe la creencia de que la satisfacción y la compatibilidad sexual dependen de que los orgasmos de la mujer y del hombre ocurran a la vez, de manera sincronizada. Algunas parejas hacen todo lo posible para conseguir los orgasmos simultáneos y lo consiguen, lo que da mucha satisfacción. Pero también es verdad que para muchas otras parejas esta creencia conlleva preocupaciones innecesarias y hace de las relaciones sexuales una carrera de precisión que produce ansiedad. Hacer de la simultaneidad del orgasmo la medida de la compatibilidad sexual de la pareja es tanto como hacer depender de los relojes la medida del amor.

En cualquier caso, la experiencia orgásmica y la satisfacción ocurren con independencia de que los orgasmos estén más o menos sincronizados, y si además la mujer es capaz de experimentar orgasmos múltiples, uno tras otro, cabría preguntarse también con cuál de ellos habría de sincronizarse el del hombre. Dada esta capacidad de la mujer de alcanzar varios orgasmos en una misma experiencia sexual, la pareja podría decidir que, en lugar de tratar de lograr orgasmos simultáneos, la mujer

disfrutara antes de uno de sus orgasmos y posteriormente lo hiciera el hombre.

Por otra parte, en ese escenario de juegos eróticos, la experiencia de poder contemplar al otro alcanzando el orgasmo después de que uno lo haya alcanzado ya puede ser, en sí misma, muy excitante, aun cuando ese orgasmo no haya estado sincronizado con el propio.

¿Un vasito de vino?

El *Macbeth* de Shakespeare sostenía que el alcohol «provoca el deseo, pero frustra la ejecución». Quizá es ésta la expresión más ajustada que refleja el estado actual de las investigaciones que nos informan de las relaciones entre el alcohol y el comportamiento sexual. En dosis pequeñas, y posiblemente debido al efecto desinhibidor, el alcohol puede activar el deseo o interés sexual. Sin embargo, el alcohol en general deprime los signos fisiológicos de la excitación sexual y puede disminuir el goce y la intensidad del orgasmo masculino e interferir en el orgasmo femenino. De lo que no cabe duda es que el alcohol ingerido en dosis elevadas y con cronicidad es causa de impotencia.

COMPENETRARSE SIN PENETRAR

¡Cómo no reconocerle a la penetración del coito su gran contribución a la compenetración de los amantes! Pero convertir el coito en el centro de las relaciones sexuales, y considerarlo como el modo «natural» del erotismo, puede contribuir a «genitalizar» la relación erótica, a circunscribirla a los órganos genitales, y puede llevar a desvirtuar las delicias del camino y el deleite de los juegos eróticos que abarcan todo el cuerpo, tan importantes en el encendido y en la recuperación del deseo, y a considerarlos como meros preámbulos del coito.

Esta centralidad otorgada al coito coloca a las relaciones sexuales en una situación de gran «vulnerabilidad» y en riesgo de producir insatisfacciones tanto para el hombre como para la mujer. En el capítulo 2 ya hemos visto que la preocupación por la erección del pene, requisito del coito, puede convertir al hombre en un amante angustiado pendiente siempre del estado de esa erección.

La centralidad del coito, como ya anticipábamos también en el capítulo 2, hace que se subestime la primacía de la sensibilidad erótica que le corresponde al clítoris, que se suscite el temor al embarazo cuando éste no se desea. Lo cierto es que las mujeres en general conceden menos importancia al coito en sí y más a las caricias y al intercambio cálido de sensaciones en un contexto de intimidad física y emocional. Algunas mujeres llegan incluso a sentirse culpables si, cuando mantienen relaciones sexuales, no les apetece hacer el coito. Consideran que «funcionan mal» o que «tienen problemas sexuales» porque prefieren la estimulación manual al coito. Pueden desear acariciar, besar y abrazar a sus compañeros sexuales, pero siempre que estos comportamientos finalicen en el coito. Si ello no ocurre así, esos

comportamientos son autocensurados.

Cuando, por añadidura, las relaciones sexuales se restringen casi exclusivamente al coito y éste es doloroso o desagradable para la mujer, ésta tiende a rechazar cualquier signo de afecto por parte de su pareja, incluso en contextos lejos de la cama. La mujer en estas condiciones, ante una muestra de afecto, se pone «en guardia» y en tensión porque anticipa que después vendrá «el tormento». Y así son muchas las mujeres que echando de menos en su relación una mayor frecuencia de contacto físico no se atreven a pedirlo por la creencia de que ello puede terminar en el coito.

HACERSE QUERER

El comportamiento sexual es, como sabemos, el comportamiento de una biografía personal entera. Los juegos eróticos, los besos y las caricias que hemos comentado lo son de todo el ser de los amantes y cobran sentido y significado en la comunicación que sus biografías enteras establecen. El atractivo sexual que los amantes tienen el uno para el otro no reside en tal o cual juego, en tal o cual beso, reside en la integridad de su persona. Y es este atractivo el que los amantes han de cuidar con más esmero, además de ofrecerse algunas o todas las delicias que hemos comentado.

Cuando los amantes consideran que no necesitan conquistar al otro, dejan de hacer el esfuerzo diario de resultar atractivos y terminan por descuidar la apariencia física, la higiene, el atuendo e incluso la alimentación. De esta manera, el deseo termina por adormecerse o extinguirse. Cuando los amantes consideran, en cambio, que la pareja es una «especie en peligro» y anticipan que puede perderse porque suscita atracción e interés en los demás, es probable que la deseen más. Cuando el otro está con nosotros porque «no tiene con quien estar», puede que suscite menos deseo que cuando está con nosotros pero tiene atractivo suficiente como para ser amado/a por otras personas.

Es por eso que para mantener o revivir el deseo en una relación de pareja es muy importante, más allá de las técnicas eróticas, cuidar el propio atractivo personal. Además de la apariencia física, el atractivo personal aumenta cuando se adopta un estilo de vida social y emocionalmente independiente, lo cual supone aumentar las salidas por su cuenta, la realización de actividades placenteras al margen de la relación y otras que contribuyan a «hacerse querer». Nuestra experiencia nos desvela que, en muchos casos en que existía una pérdida de interés, la adopción de un estilo de vida social y emocionalmente más independiente ha provocado en el otro conductas de aproximación y un aumento del interés sexual. Como decíamos en el capítulo 6, la autonomía personal confiere a la persona un enorme atractivo.

11. LA MASTURBACIÓN, UN PLACER PROHIBIDO

Todos los capítulos del libro han tenido su foco principal en la relación sexual de una pareja de amantes que, al igual que las niñas de la fábula, han decidido echar a volar la mariposa azul y liberar, revivir y fortalecer el deseo sexual. Este último capítulo va hasta el origen del deseo, hasta su fuente primordial, hasta el erotismo que es parte intrínseca de la naturaleza de cada biografía personal, mucho antes incluso de ser una función compartida en la vida de pareja, hasta el autoerotismo que se concreta en la masturbación, la práctica sexual más común.

Pero este *autoerotismo primordial* no está reñido con el erotismo que los amantes deciden compartir. Al contrario, el erotismo de la relación sexual puede ser tanto más intenso cuanto más intenso sea también el erotismo de cada uno que los amantes se entregan mutuamente como ofrenda placentera. Como decíamos en otros capítulos, nuestra capacidad para establecer relaciones íntimas con otras personas está muy interrelacionada con la capacidad para establecer relaciones íntimas con nosotros mismos.

EL BÁLSAMO DEL DOCTOR BECKER

El bálsamo del doctor Becker, clérigo y médico inglés, pasaba por tener la virtud de aplacar el deseo sexual y de facilitar la abstinencia en una época en que las enfermedades de transmisión sexual hacían estragos. Pero, en vista de que el bálsamo, que Becker anunciaba como cualquier charlatán de feria, no tenía mucho éxito de ventas y de que los hombres preferían la masturbación para calmar el deseo, el doctor Becker escribió en 1710 un panfleto que condenaba la masturbación y amenazaba a los masturbadores con los más espantosos males de orden físico y espiritual.

Inauguraba así una larga y oscura tradición que sostiene que todo acto sexual, y en particular la masturbación, que busque el placer sin intención procreadora debe ser considerado como puro vicio y libertinaje. Es una tradición que hizo de la masturbación una verdadera obsesión de muchos médicos, confesores y educadores, y que propagó una feroz persecución de los masturbadores desde su más tierna infancia y una epidemia de angustia que los contagió a todos ellos.

LA LOCURA MASTURBATORIA

Por si no bastaba con las amenazas de Becker, en el año de 1758, el médico suizo, higienista y asesor papal, Samuel Augusto Tissot, que había leído el susodicho

panfleto de aquél, escribió un libro titulado *El onanismo*, en el que, sin más fundamento que una errónea interpretación del relato de la Biblia que habla del pecado de Onán, consideraba la masturbación como una perversión, como una enfermedad que había que curar e incluso como un «acto suicida».

Incluía un amplio catálogo de los males terribles y peligros mortales que podía ocasionar la masturbación: ceguera, parálisis, tuberculosis y algunos más. Puesto que, según Tissot, toda actividad sexual, pero sobre todo la masturbación, provoca una afluencia de sangre al cerebro, ello debilitaba los nervios y favorecía así la locura. Años más tarde, Esquirol consideraría la masturbación como un «azote de la especie humana» y también causa de locura, la locura masturbatoria.

MEDIDAS DRÁSTICAS PARA ATAJAR EL MAL

Esta disparatada tradición, desprovista de todo rigor científico, tuvo una amplia repercusión social que ha durado hasta nuestros días. De hecho, la masturbación es uno de los temas relacionados con la sexualidad que más mitología y controversia ha originado, y que ha dado lugar a multitud de prejuicios y causado culpa, miedo, angustia y sufrimiento a muchas personas que han luchado contra el deseo de masturarse y se han visto compelidas a pagar la culpa por un acto prohibido. Hasta no hace muchos años, había médicos y otros agentes sociales que, fieles a la tradición iniciada por Becker y Tissot, fueron añadiendo otros males a la lista: melancolía, epilepsia, acné, debilidad, deterioro de la médula espinal, impotencia, disminución de funciones intelectuales, y tantos otros. Las niñas masturbadoras corrían el riesgo de convertirse en estériles y ninfómanas.

A lo largo del siglo XIX, y hasta bien entrado el siglo XX, se siguieron promocionando comercialmente bálsamos y panaceas y se prescribieron restricciones dietéticas y métodos drásticos para aplacar el deseo sexual que llevaba a la masturbación o para impedir físicamente la manipulación de los genitales: atar fuertemente las manos, sujetar con camisas de fuerza, sumergir los genitales en agua helada, colocar cinturones de castidad, encerrar el pene en cajas metálicas aseguradas con candado, sangrar con sanguijuelas la zona de los genitales para reducir la congestión sanguínea, azotar, cauterizar los genitales con hierro candente, castrar, extirpar el clítoris, y algunos más.

Con el paso de los años, el desarrollo de la investigación científica y el estudio de la sexualidad humana por parte de Kinsey, Masters y Johnson, Serrano Vicens, Hite y otros, se han ido abandonando estos prejuicios y desatinos en torno a la masturbación y también la epidemia de angustia. No obstante, aún hoy día, hay gente, incluso personas de sólida formación, que mantienen actitudes negativas respecto de la masturbación y creencias como que «es una práctica restringida a los hombres», «una vez casado, el hombre ya no se masturba, y si lo hace es porque denota una inmadurez psicológica», y otras por el estilo.

LOS FABRICANTES DE ANGUSTIA Y EL PECADO SOLITARIO

La tradición de condena de la masturbación, tan en vigor a lo largo de los siglos XVIII, XIX y bien entrado el siglo XX, ha tenido como firmes adalides a muchos médicos, clérigos y pedagogos, en estrecha alianza, a los que Alex Comfort denunciaría en pleno siglo XX como *fabricantes de angustia*.

Además de ser proscrita, pues, como supuestamente nociva para la salud, para algunas personas con convicciones religiosas, pero desde luego no para todas, la masturbación constituye además un «acto pecaminoso», un «vicio y pecado solitario», contrario a la castidad y la continencia, y es, por tanto, merecedora de condena y rechazo. Sería además un acto antinatural, ya que no tiene por objeto la procreación, que, según esta perspectiva, sería la expresión «natural» de la sexualidad y del deseo, según vimos en el capítulo 1. Para algunas de estas personas, la masturbación puede ser una práctica problemática y fuente de angustia y sufrimiento, sobre todo cuando, pese a las sanciones que la culpabilizan, y pese a considerarla pecaminosa, no logran suprimirla de sus vidas.

UNA FUENTE NATURAL DE PLACER Y DE AUTOCONOCIMIENTO

Tan íntimamente está el erotismo formando parte esencial de nuestra naturaleza humana y de nuestra identidad biográfica que sorprende cómo a lo largo de tanto tiempo ha sido atacada de manera tan furibunda una experiencia tan natural de la dimensión erótica de la personalidad como es la masturbación. Muchas personas, antes atormentadas por la práctica de esta experiencia, lanzan un suspiro de alivio cuando toman conciencia del valor de esta profunda dimensión de la identidad personal.

El erotismo y el placer del orgasmo no tienen, en efecto, su fuente primaria en el acto sexual, ni siquiera en la relación erótica entre los amantes, la tienen en la relación erótica consigo mismo, una de cuyas manifestaciones es la masturbación.

La masturbación o, como a veces se denomina, autoestimulación, acariciarse, tocarse, o autoerotismo, y también onanismo, es una experiencia erótica en la que la íntima comunicación y la capacidad lúdica y creadora del erotismo se viven con uno mismo. Es una *experiencia de autoerotismo* que abarca la totalidad de la biografía personal. Consiste en estimularse y acariciarse en zonas del cuerpo, y muy en particular en los órganos genitales, generalmente con la mano, con el único objetivo de vivir una experiencia sensorial placentera. Esta experiencia autoerótica puede limitarse a la sola excitación sexual o puede conducir al orgasmo, que puede ser muy intenso.

Para aquellas personas que no tienen la compañía de una pareja sexual, pero también para las que la tienen, la masturbación viene a ser un modo de disfrutar legítimamente de la sexualidad con una gran compañía, que no es otra, que su propia

compañía y la de su cuerpo. En este sentido, masturarse es tanto como concederse la libertad de tener experiencias sexuales con alguien, uno mismo, a quien se ama profundamente y con quien se tiene una relación satisfactoria.

De este modo, la masturbación es, tanto para las mujeres como para los hombres, una poderosa fuente autónoma de placer erótico, de encuentro íntimo y erótico con el propio cuerpo y con la propia identidad sexual, de autoexploración, autodescubrimiento y autoconocimiento, de ampliación de la sensibilidad erótica y sensual. Es una fuente de desinhibición, de relajación, de tranquilidad y de calma.

DE LA NIÑEZ A LA VEJEZ

La masturbación, como modo natural y saludable de expresión sexual, forma parte del proceso de desarrollo normal de la persona y se da en niños, niñas, adultos y ancianos de ambos性, estén o no casados, tengan o no pareja. Algunas investigaciones acerca de la frecuencia de la práctica de la masturbación arrojan datos que no ofrecen dudas de su carácter universal. El 90 % de las mujeres entrevistadas por Serrano Vicens, en el estudio al que ya nos hemos referido, manifiestan que vivían la experiencia erótica de la masturbación. En un reciente estudio con personas entre 16 y 44 años, el 73 % de los hombres y el 37 % de las mujeres refirieron haber tenido experiencias de masturbación en las cuatro semanas previas a la entrevista. Muchas personas confiesan que durante muchos años han estado viviendo gozosamente y sin sentimiento de culpa o de vergüenza esta experiencia autoerótica, sin saber siquiera que este inocente «tocarse» podría ser la masturbación a la que tiempo después oyeron denigrar como una perversión, y sin experimentar ninguno de los males que la tradición antimasturbatoria le ha atribuido.

El niño o la niña, ya desde pequeños, manifiestan conductas de exploración, y es normal, que les lleven a curiosear, chupar y tocar cualquier cosa que hay a su alrededor. En este proceso de exploración lo más cercano es su propio cuerpo. Comienzan, pues, a explorarlo, experimentan sensaciones y ocurre algo ¡absolutamente natural! en otras especies animales, y cómo no, también en la especie humana: repiten aquellas acciones que les conducen a experimentar sensaciones agradables. Si tocarse los genitales y otras zonas de su cuerpo con capacidad sensorial les produce placer y agrado, sin duda lo repetirán.

Basta que a los adultos nos saque de quicio esta experiencia y suscitemos mala conciencia por ella, para que, al prestarle una excesiva atención, facilitemos que se «fijen en exceso» en esta fuente de placer y se restrinja el proceso natural de investigación y exploración de otros estímulos y sensaciones placenteras.

MADUREZ Y EQUILIBRIO PSÍQUICO Y PRÁCTICA SEXUAL SALUDABLE

Como expresión natural del deseo sexual, la masturbación no es un obstáculo en el desarrollo de la personalidad del individuo. Por el contrario, sí podría serlo su ausencia estricta. De hecho, no resulta extraño que en la historia sexual de un gran porcentaje de mujeres fríidas o anorgásmicas la práctica regular de la masturbación esté ausente.

Las personas que disfrutan masturbándose tienen mayor probabilidad de alcanzar el orgasmo cuando mantienen relaciones sexuales. En ningún caso de los estudiados por Serrano Vicens se pudo hallar daño alguno atribuible a la masturbación cuando estas caricias íntimas eran placenteras y estaban desprovistas de sentimientos de culpa, de temor o de angustia. Al contrario, muchas mujeres manifestaron que la masturbación les proporcionaba un mayor equilibrio psíquico y una relación más armónica e íntima con su propio cuerpo.

La masturbación y la masturbación mutua con la pareja es, además, una *práctica sexual saludable*, que es en sí misma anticonceptiva y carente de riesgos en relación con las enfermedades de transmisión sexual.

UN MANJAR SABROSO

Todos nosotros, también aquellas personas que se prohíben la masturbación, buscamos nuestras fuentes de placer y nos concedemos el derecho legítimo de disfrutar y gozar de muchas sensaciones y placeres «solitarios», tales como degustar un manjar sabroso, escuchar música, ir al cine o al teatro, darse un baño de agua tibia o recrearse en una puesta de sol, y tantos otros placeres solitarios que son fuente de enriquecimiento y desarrollo personal que muy a menudo decidimos compartir. ¿Por qué, sin embargo, una fuente de conocimiento, crecimiento y desarrollo personal como puede llegar a ser la masturbación, solitaria o compartida, la hemos «señalado» con los juicios inapelables de la reprobación y la culpa? También la masturbación es uno de esos manjares sabrosos que pueden saborearse a solas o en compañía.

UN JUEGO ERÓTICO DE CARICIAS Y FANTASÍAS, SIN PRISAS Y SIN PRESIÓN

El autoerotismo de la masturbación requiere tanto cuidado como el erotismo de la relación sexual entre amantes.

El escenario del juego

Cuando la masturbación se realiza en solitario, con el escenario sensual adecuado que uno mismo ha preparado, con el ritmo que uno mismo quiere, con la música, los sonidos, los olores, los sabores y las escenas que uno elige, se reduce notablemente la preocupación por el resultado final, la búsqueda ansiosa del orgasmo, el miedo a que

las cosas no salgan bien, la tensión y la ansiedad por las demandas externas.

De este modo, se crea una atmósfera lúdica sin presión que permite ir descubriendo las sensaciones, abandonándose a ellas y disfrutando de cada una de ellas según vayan llegando, por pequeñas que sean, sin obligarlas a llegar por decreto, con el ritmo y la manera peculiar propios de cada uno, porque también aquí somos biografías personales únicas, exclusivas y diferentes.

Acariciar y vivir todo el cuerpo

Antes de comenzar a masturarse, algunos prefieren tomar un baño o una ducha y enjabonar todo el cuerpo, perfumándolo después. Acarician despacio todo el cuerpo, descubriendo y potenciando la sensibilidad de ese órgano erótico ancho y largo que es la piel, viviendo todo el cuerpo, antes incluso de dirigirse a los órganos genitales.

Modulan las mujeres con la mano u otros objetos, como vibradores, las caricias sobre el prepucio del clítoris, sobre su glande, sobre los labios menores, acarician los hombres el pene con los dedos cerrados en forma de anillo, moviéndolos de arriba abajo y de abajo arriba, sensibilizando el frenillo y el glande del pene, tocando los testículos, introduciendo el pene en una vagina artificial de caucho, en artílugos succionadores o en otros agujeros para simular el coito, con el ritmo que resulte más excitante. Acarician con una mano el pene o el clítoris, y tocando con la otra los pezones o el ano. Untan clítoris y pene con lubricantes o cremas, dirigen el chorro del agua templada de la ducha sobre el pene, sobre el clítoris. Restriegan los órganos genitales contra una almohada u otros objetos.

Congestionar y tensar

Modulan el crecimiento de la excitación y la llegada del orgasmo con su cortejo de movimientos, muecas, palabras o gritos, estimulándose hasta alcanzar un nivel alto de tensión o excitación y paran unos instantes, volviendo a empezar de nuevo la estimulación para volver a cargar y aumentar la vasocongestión y la tensión muscular, tensando rítmicamente los músculos de la pelvis y de otras partes del cuerpo, jadeando profundamente,

Fantasías excitantes

Leen un relato erótico o miran una escena erótica, imaginan libremente una fantasía erótica excitante, incluso transgresora, en la que puede estar implicado o no el amante habitual. Algunos se excitan con la fantasía de que les miran mientras se masturban y que quienes les miran se excitan también y se masturban a su vez.

Toman con sentido del humor la pérdida repentina de la excitación, posponiendo sin irritación la sesión si es preciso cuando la excitación no llega a pesar de los intentos.

EL CLÍTORIS Y LA MASTURBACIÓN DE LAS MUJERES

Ya sabemos que el clítoris es el centro y foco sensual en la relación sexual, y lo es también en la masturbación de la mujer.

La yema del dedo corazón

La mayoría de las mujeres practican la masturbación recostadas, en decúbito supino o boca abajo, pero otras prefieren hacerlo de pie o sentadas, excitando el clítoris, la entrada o vestíbulo vaginal y los labios menores, sin introducir necesariamente el dedo u otros objetos en la vagina. La yema del dedo corazón de la mano frota el clítoris sin tocarlo directamente, apoyándose en el monte de Venus, de modo que el prepucio se deslice ritmicamente sobre el glande. Al final del acto, desciende ligeramente mientras los dedos índice y anular oprimen los labios. Si bien ésta es la forma más habitual, muchas mujeres inventan múltiples modalidades y variaciones.

Más, y más intensos

El orgasmo obtenido por estimulación del clítoris puede alcanzarse en un tiempo alrededor de dos minutos, y aun en breves segundos, si bien algunas mujeres prolongan deliberadamente este tiempo. La posibilidad de tener orgasmos múltiples, consecutivos e incluso más intensos es mayor cuando tiene lugar la estimulación del clítoris que durante el coito.

Aliviar la congestión

La mayoría de las mujeres muestran mayor tendencia a la masturbación principalmente en los días inmediatamente anteriores a la menstruación. Ya sabemos desde el capítulo 3 que en esos días hay en la zona de la pelvis un mayor grado de congestión sanguínea y de tensión. No es extraño, pues, que entre las mujeres que se masturban habitualmente sea mucho menor la incidencia del llamado síndrome de tensión premenstrual y del dolor durante la menstruación (dismenorrea). De hecho, la masturbación puede ser una práctica beneficiosa para aliviar la tensión premenstrual y el dolor durante la menstruación.

Antes sí y ahora no

Algunas mujeres que lograban el orgasmo mediante la masturbación antes de casarse, dejan de experimentarlo cuando, después de casadas, dejan de masturbarse y esperan lograr el orgasmo tan sólo mediante el coito y sin manipulación del clítoris, sin lograrlo, con la consiguiente frustración. Algunas de estas mujeres pueden pensar que de pronto se han vuelto fríidas, e incluso que se han vuelto fríidas por haber

practicado la masturbación antes del matrimonio y por pensar que eso era una manera anormal de lograr el orgasmo. Como ya veíamos en el capítulo 3, esto hace recomendable que, incluso durante el coito, haya a la vez estimulación manual del clítoris, sobre todo tratándose de mujeres que habitualmente no alcanzan el orgasmo en el transcurso del coito, a pesar de alcanzarlo mediante la masturbación.

AMOR PURO Y ÉXTASIS RELIGIOSO

En ocasiones, la mujer no toca ni el monte de Venus en el prepucio del clítoris con sus dedos, pero en cambio aprieta fuertemente con movimientos ritmicos los muslos, obteniendo así el placer del orgasmo. Algunas mujeres del estudio de Serrano Vicens refirieron que podían conseguir el orgasmo sin estímulo físico directo o indirecto, recurriendo tan sólo a fantasías eróticas. Algunas incluso no consideraban la experiencia placentera obtenida como algo erótico, sino como «amor puro» o «éxtasis religioso».

El espasmo muscular generalizado y la contracción de los músculos aproximadores de los muslos que acompañan a determinadas emociones fuertes conducen a la excitación del clítoris, sin que la mujer considere que ha intervenido directamente sobre el área genital o que ha realizado una masturbación. Es posible que algunas mujeres que dicen alcanzar el orgasmo por estimulación de los pechos directamente o durante el acto de amamantar, o las que dicen alcanzarlo mediante fantasías eróticas, están en realidad tensando estos músculos y excitando de ese modo el clítoris. Así podría también sobrevenir el orgasmo en algunos trances místicos que nos refiere la literatura.

UN PLACER COMPARTIDO

Aun cuando la masturbación es un encuentro íntimo con uno mismo, este descubrimiento puede ser compartido, como ya decíamos en el capítulo 10. El autoconocimiento alcanzado con la masturbación puede ser comunicado después a nuestro/a compañero/a sexual para orientarle en sus intentos por acercarse a nosotros y compartir la recuperación y el fortalecimiento del deseo. Estaremos en mejores condiciones de compartir sensaciones con nuestra pareja si previamente conocemos nuestro cuerpo y sus sensaciones. No hay otro modo de familiarizarnos con nuestro cuerpo si no es tocándolo, y acariciándolo.

La masturbación es un componente de las caricias intercambiadas en la comunicación heterosexual y homosexual sin realización del coito. En ese caso, las manos, la boca y la lengua adquieren un protagonismo erótico importante. En la relación sexual entre mujeres, lo más común es que la satisfacción final después de las caricias previas se alcance por masturbación mutua.

La masturbación por estimulación del clítoris es, además, para muchas parejas una

actividad acompañante del coito, antes, durante y después del mismo, realizada por el hombre o por la misma mujer.

FORTALECER LA RELACIÓN SEXUAL

Un porcentaje relativamente elevado de hombres y mujeres casados o con pareja estable practican la masturbación solitaria, aun cuando mantengan relaciones sexuales satisfactorias con su pareja. Esto quiere decir que la masturbación no indica necesariamente una compensación por la falta de orgasmo en el coito, sino que sigue siendo una fuente autónoma e independiente de placer sexual.

Por otra parte, aun cuando la masturbación es una experiencia sexual autoerótica, para la mayoría de las personas que viven la experiencia sexual en pareja no colma su vida sexual, sino que se prolonga en el erotismo de la relación sexual y lo puede hacer además más placentero. La masturbación puede, en efecto, encender más el deseo de encontrar el abrazo de la pareja que ahora no está. Puede ser también un antícpio de la masturbación que los amantes realizan uno en presencia del otro en su relación sexual habitual. La práctica de la masturbación no disminuye la capacidad de alcanzar el orgasmo durante el acto sexual, sino que incluso la aumenta.

La masturbación puede resultar útil para aquellas personas cuyo impulso sexual es más intenso que el de su pareja y resulta un modo satisfactorio de reducir la tensión y relajarse.

REVIVIR EL DESEO Y RESOLVER PROBLEMAS

Para muchos hombres y mujeres que han perdido el interés sexual, que han estado viviendo con ansiedad sus relaciones sexuales o que no experimentan desde hace tiempo el orgasmo, este descubrimiento de la masturbación les puede ayudar a recuperar la calma, la confianza perdida y la autoestima. Puede constituir un paso más en la recuperación del deseo, si estaba anestesiado

Por otra parte, la masturbación, como juego sexual, es una experiencia que tiene valor preventivo de problemas sexuales y constituye un recurso que a menudo sugerimos para resolver algunos de esos problemas. Se ha dicho que las mujeres que se masturbaban libremente de manera habitual no es probable que presenten problemas de vaginismo o de anorgasmia, ni que presenten impotencia los hombres que igualmente se masturbaban. En cualquier caso, cabe decir con rotundidad que no sería posible el goce y disfrute de la sexualidad si no es a través de esa íntima estimulación y comunicación sensorial que mantenemos con nuestro cuerpo y/o con el de nuestra pareja.

NO TENEMOS «MASTURBÓMETROS»

Algunos lectores se preguntarán: «bueno, muy bien, me parece correcto todo lo que plantean, pero ¿y cuándo la masturbación se realiza en exceso?». Evidentemente no disponemos de un «masturbómetro», permítasenos el término, no sabemos con objetividad cuándo una determinada práctica es o no excesiva. Más bien habría que preguntarse «¿cuándo y por qué me crea problemas?», de la misma forma que podría preguntarse «¿cuándo y por qué me crean problemas otras conductas tales como correr o montar en bicicleta?». Si el interés o la afición que tengo por montar en bicicleta llegan a ser tan extremas que lo hago durante 6-8 horas diarias y ello interfiere con otras tareas y objetivos importantes de mi vida, se diría entonces que tengo un problema. Necesito controlar mi «adicción» a montar en bicicleta porque ello interfiere con otras ocupaciones y objetivos que he decidido afrontar. En este sentido, la conducta de masturbación no es esencialmente diferente a otras conductas que yo ejecuto en mi vida, y como éstas, es susceptible de manifestarse con una frecuencia, digamos, «natural» o con una frecuencia «excesiva», como ocurre cuando estamos bajo el control de una adicción o una compulsión que no se puede controlar.

En el estudio de Serrano Vicens aparece una gran variabilidad en la frecuencia de la masturbación. Algunas mujeres practican la masturbación reiteradamente hasta el agotamiento, obteniendo un orgasmo tras otro. Otras la practican diariamente varias veces y cada vez con varios orgasmos, llegando en algún caso a 80 orgasmos consecutivos. Otras sólo se masturban de tarde en tarde. Masters y Johnson indicaron en su investigación que algunas mujeres, haciendo uso de un vibrador eléctrico, pueden mantener largas sesiones eróticas durante las cuales experimentan de 20 a 50 orgasmos consecutivos hasta quedar casi exhaustas y hasta que se produce la fatiga de los músculos que intervienen en la expresión del orgasmo.

Si la recuperación del deseo hemos decidido lograrla en los encuentros interpersonales de la vida en pareja, entonces la masturbación, y los cómo y cuánto de la misma, podrán encontrar también su acomodo en los acuerdos que los amantes establezcan en esos encuentros, además de que podrá seguir siendo una fuente autónoma de placer para cada uno de los amantes.

Edición en formato digital: 2014

© Miguel Costa Cabanillas, Ernesto López Méndez, 2013
© De esta edición: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.), 2013
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15
28027 Madrid
piramide@anaya.es

ISBN ebook: 978-84-368-3089-7

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del Copyright.

Conversión a formato digital: calmagráfica

www.edicionespiramide.es

Índice

Prólogo	7
Introducción. Dejar volar la mariposa azul	13
Una mariposa azul	13
Darle la espalda al miedo y abrir las manos	14
Abandonarse a las tentaciones de la carne	15
Ni yunque ni martillo, Eros	18
Reivindicar la autoimagen y la autoestima	18
Obras son amores	18
1. El deseo sexual: una fuerza de la naturaleza	20
Las flechas de cupido	21
Te echo de menos	21
Vida y parte de la vida	22
Un pez apasionado que deseaba entrar en el corazón de una ostra	23
Amantes movidos por el deseo: el abc de la experiencia sexual	25
Las cosas que nos pasan, que nos atraen y que encienden el deseo	26
Las cosas que hacemos que pasen	30
Lo que pensamos, sentimos y hacemos	32
Dejar volar la imaginación	32
El deseo se hace carne	33
La historia del deseo	35
2. Saciar la sed de carne y vida	39
El deseo hecho carne	40
La complicidad con nuestros órganos genitales	41
La sangre nos pone calientes	50
Los músculos, una fuente de energía erótica	53
La piel, el órgano erótico más largo y ancho	56
Una mesa de marfil cuajada de zafiros y un ánfora en que no falta el vino	57
3. Una fuerza que se debilita, una luz que se apaga	59
No me apetece, no tengo ganas	60
La pérdida del deseo sexual como problema	62
Por qué se apaga el deseo	65
4. Podemos encender otra vez el deseo	83
El paso y el peso de los años	84
Mirar hacia adelante con esperanza	85
Una aventura de aprendizaje y de cambio	86

El deseo tiene relación con lo que hacemos o nos hacen	88
¿Vale la pena revivir el deseo?	90
¿A dónde queremos llegar y qué queremos conseguir?	93
Un camino con riesgos y oportunidades	95
Asegurar que la experiencia resulte placentera	95
Una hoja de ruta para que el camino valga la pena	96
Echar a andar	97
5. Tengo derecho al placer	99
Lo que nos decimos y el aprecio que nos tenemos	100
Nuestro crítico interior y la pesada carga de los «debería»	101
El derecho a la sexualidad y la mejora de la autoimagen	104
Disfrutar de nuestro derecho al placer	108
Cuidar y apreciar el propio cuerpo	112
El enorme atractivo de comunicarse bien	119
6. La ostra que abrió su corazón al pez	120
El punto G está en el oído	121
El potencial erótico de la comunicación	122
Un encuentro de biografías personales	123
Patrimonios de la humanidad únicos, exclusivos y diferentes	127
Amantes rodeados por membranas permeables	128
¿Vas a ser amable hoy?	129
Recapacitar sobre la comunicación	131
Desafiar al miedo	133
¿Una comunicación sin límites?	134
¿Una comunicación espontánea?	135
Comunicarse en silencio	136
Levantar barreras	136
7. Me importas mucho tú	140
Obras son amores	141
Fortalecer el potencial erótico de la comunicación	142
Te valoro mucho	144
El precioso regalo de la escucha	146
Me importan mucho tus sentimientos	149
¿Tú qué opinas, a ti qué te parece?	151
Comparto muchas cosas contigo	154
Así lo veo yo	156
8. Me gusta cómo lo haces	158
La comunicación es fuente de motivación y de esperanza	159

Ser positivos y gratificantes	159
Promover la motivación para el cambio con información «caliente»	162
9. Afrontar los momentos difíciles	166
El enfado: un riesgo o una oportunidad	167
El anestésico de la ansiedad	176
Si nos invaden los celos	182
Gestionar las discrepancias	185
10. Caricias y abrazos	187
Lo más erótico es el cuerpo comportándose	188
La vida que confiere a toda boca el don de haber sido besada	190
Déjame sueltas las manos	191
Autoexplorarse con las manos y los ojos libres	193
No apresures el viaje	193
Juegos eróticos	195
Compenetrarse sin penetrar	198
Hacerse querer	199
11. La masturbación, un placer prohibido	200
El bálsamo del doctor Becker	201
La locura masturbatoria	201
Medidas drásticas para atajar el mal	202
Los fabricantes de angustia y el pecado solitario	203
Una fuente natural de placer y de autoconocimiento	203
De la niñez a la vejez	204
Madurez y equilibrio psíquico y práctica sexual saludable	204
Un manjar sabroso	205
Un juego erótico de caricias y fantasías, sin prisas y sin presión	205
El clítoris y la masturbación de las mujeres	207
Amor puro y éxtasis religioso	208
Un placer compartido	208
Fortalecer la relación sexual	209
Revivir el deseo y resolver problemas	209
No tenemos «masturbómetros»	209
Créditos	211