





MARIAN FRÍAS
NO MOLESTAR



MARIAN FRÍAS
NO MOLESTAR

© Marian Frías, 2012
© Espasa Libros S. L. U., 2012

Diseño de cubierta: diseño e imagen de cubierta: más!gráfica

Depósito Legal:
ISBN:

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

Impreso en España/Printed in Spain
Impresión:

Espasa Libros, S.L.U.
Avda. Diagonal, 662-664
28034 Barcelona
www.espasa.es
www.planetadelibros.com

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

*A todas las personas que deciden ver el vaso medio lleno
y viven cada circunstancia como una oportunidad.*



ÍNDICE

«NO MOLESTAR». PON TU CARTEL	00
1. SEXO Y FELICIDAD	00
¿Para qué...? Para ser feliz	00
Pregunta de respuestas infinitas	00
Construir la felicidad	00
Sexo y salud	00
El pájaro no es feliz porque canta, sino que canta porque es feliz	00
2. ¿CUESTIÓN DE ESTADÍSTICAS?	00
¡A la vista estadística!	00
La insatisfacción	00
Quisiera ser tan alta como la luna. Las altas expectativas..	00
A sentirnos satisfechos también se aprende	00
Historias de insatisfacción	00
3. SOY ASÍ Y ASÍ SEGUIRÉ.....	00
Pon cabeza, corazón y extremidades	00
La escalera del cambio	00
4. SEDUCCIÓN, DIVINO TESORO	00
Misterio peligroso	00
La seducción como forma de estar en el mundo	00
Autoestima seductora	00
Para todos: se puede aprender	00
Pero ¿cómo se seduce?	00

5. LAS FASES DE LA LUNA Y LAS RELACIONES DE PAREJA	00
Las fases de la Luna	00
Las crisis en la pareja y en el sexo	00
6. EL METRO DEL PLACER. ¿CUESTIÓN DE CENTÍMETROS?	00
¿El tamaño importa?	00
Cuando la respuesta es sí	00
La trampa de la comparación	00
Hablando de tamaño, ¿y el tamaño de la vagina?	00
Cuestión de encuentros y complicidades más que de centímetros	00
El arte del acoplamiento: cuando nos juntamos en el coito	00
Aceptarnos y estrujarnos como naranjas: sacar nuestro zumo	00
7. CUESTIÓN DE MINUTOS: CRONÓMETRO EN MARCHA	00
Regar la tierra: los condicionantes	00
Los durantes	00
8. ESTA NOCHE NO, CARIÑO	00
El deseo, ¿pistoletazo de salida?	00
Deseo más allá del enamoramiento	00
Deseo y excitación no son lo mismo	00
«Esta noche no, cariño». También lo dicen ellos	00
El miedo, el enfado y la rabia: malos afrodisíacos	00
Muchas causas, muchas soluciones	00
El deseo distraído	00
Tu deseo y mi deseo, nuestro deseo	00
Salir del círculo, cambiando hábitos	00
Sí, cuanto más mejor	00
9. PLACERES, ORGASMOS Y MULTIORGASMOS	00
Empezamos por el principio	00
El deseado orgasmo	00
El orgasmo femenino. Mitos y distracciones	00
Capacidad para concentrarnos	00
Dejarnos llevar	00
Saber pedir: la comunicación es vital	00

Multiorgasmia: placer múltiple	00
El mapa del tesoro: ¿cuestión de puntos?	00
10. SEXO CON LOS SIETE SENTIDOS	00
Sensualidad, el mundo de los sentidos	00
La vista	00
El olfato	00
El tacto	00
El oído	00
El gusto	00
¿Siete? Sí, siete	00
11. UN PLACER A PEDIR DE BOCA	00
La boca en el sexo	00
El poder del beso	00
Revalorizando el beso	00
El arte del beso	00
El lenguaje del beso	00
El beso viajero. Cuando una de las paradas son los genitales.....	00
Posturas de sexo oral	00
12. EL PODER DE LAS FANTASÍAS SEXUALES	00
Qué son las fantasías sexuales	00
Qué no son	00
El poder de la imaginación	00
Tipos de fantasías	00
Las fantasías sexuales más comunes en la mujer	00
Las fantasías sexuales más comunes en el hombre	00
¿Compartir o no compartir?	00
Jugando en pareja	00
13. ¿JUGAMOS?	00
El juego en la pareja	00
Juegos y juguetes eróticos	00
Las 4C: comunicación, confianza, complicidad y creatividad	00
AGRADECIMIENTOS	00

«NO MOLESTAR». PON TU CARTEL

Estamos tan ocupados desde que nos levantamos hasta que nos vamos a la cama que «todo» exige de nuestra atención. Y cuando la rutina se convierte en importante, parece que en el fondo nada importa.

Vivimos momentos de estrés y aceleración, donde no saboreamos las horas. El sexo es motivo de satisfacción, pero también de exigencias. El ir tan rápido nos hace desatender nuestra sexualidad y nuestras fuentes de placer.

«Parar», tomar conciencia de cómo nos sentimos, pensar en nuestra vida y en nuestros proyectos, realizar los cambios que sean necesarios nos pone en el camino del bienestar físico y mental.

Cualquier terapia sexual se inicia con ese PARAR del que hablamos, donde el tiempo ayude a aprender a conocernos y a cambiar las cosas que no nos gustan de nosotros. En las relaciones sexuales también pasa lo mismo: exigimos mucho de ellas, pero les dedicamos poco tiempo para trabajarlas, y entramos en la dinámica de dejarlas para más tarde.

La terapia y su verdadero poder se basa, precisamente, en el tiempo que nos dedicamos. Si consideras que tu vida sexual no está siendo satisfactoria, si te sientes mal contigo mismo, si tu relación de pareja se está deteriorando o si no eres capaz de sentirte feliz necesitas parar y cambiar de rumbo.

En torno al sexo se crean muchas expectativas, donde se valoran los resultados —queremos hacer más, durar más, tener más experiencias, más sensaciones...—, pero en pocas ocasiones nos centramos en cómo mejorar el proceso. Conocer y conocer al otro es fundamental para un buen encuentro. Conocer cómo funciona tu respuesta sexual, las zonas más sensibles de tu cuerpo, entender qué es la excitación y el orgasmo, aprender diferentes formas de seducir, poner al sexo piel y cerebro, utilizar los cinco sentidos, y no solo genitales, son ingredientes que ayudan a crear una buena receta para el deseo y el placer.

Darte un tiempo de intimidad donde nadie te moleste no es solo el punto de partida para mejorar los problemas, sino que es el inicio para que te sientas bien y en equilibrio. El objetivo ha de ser ambicioso.

No molestar es un libro para darte un tiempo a ti, para adquirir conciencia de que puedes hacer muchas cosas para mejorar tu vida erótica, tu relación contigo y con los demás. Donde pondremos luces para que haya menos sombras, en un tema sin principio y sin fin: el sexo.

A disfrutar y a sentirnos satisfechos también se aprende. Para cambiar no es necesario estar mal, sino tan solo querer estar mejor.

¿Qué podrías hacer en este momento para mejorar tu vida erótica? Las respuestas las iremos descubriendo poco a poco.



1

SEXO Y FELICIDAD

¿PARA QUÉ...? PARA SER FELIZ

¿De qué hablamos cuando nos referimos al sexo? ¿Qué es la felicidad? ¿Quién no quiere ser más feliz? ¿Quién no desea mejorar su vida sexual?

Sexo y felicidad no son solo dos palabras, y además, tienen más en común de lo que creemos. Existen motivos para que vayan de la mano —este será el hilo conductor de este capítulo—: cómo una puede influir sobre la otra, cómo el sexo ayuda a nuestra felicidad, cómo la felicidad influye en el sexo... y, cómo podemos tener un sexo feliz.

Nuestra manera de vivir el sexo y las relaciones eróticas favorecen la felicidad; de hecho, cada vez más estudios demuestran que la calidad de vida mejora cuando las relaciones sexuales están presentes en nuestros hábitos. Aunque a veces nuestra erótica nos dirige en la dirección no deseada, alejándonos de la felicidad cuando no se cumplen nuestras expectativas y pretensiones. Es decir, parece que no es sencillo tener una buena vida sexual y tampoco parece muy fácil ser feliz.

Si no era suficiente tratar estos dos frentes por separado, ahora además vamos a relacionarlos. Para conseguirlo existe un denominador común, y no es otro que el ser capaz de



adiestrar a nuestra mente: aprender a pensar, aprender a sentir, aprender a hacer, y cómo no, aprender a desaprender.

La mayoría de las cosas que se consideran importantes y valiosas en la vida nos las enseñan, pero parece que el sexo y la felicidad han de ser procesos espontáneos que han de descubrirse de manera fortuita en nuestra senda como algo que no hay que trabajar ni aprender, como algo que está en manos de la casualidad y de la fortuna. Vamos a comprobar que esto no es cierto. Conocer cómo funciona nuestra felicidad y nuestra erótica, y cómo una repercute en la otra es el primer paso para una bonita amistad.

Para ello te invito a jugar al *Para qué*, juego de las preguntas y respuestas encadenadas, en el que se añade a la siguiente pregunta la respuesta anterior. Fíjate en el siguiente ejemplo.

—¿Para qué te has levantado esta mañana?

—Para trabajar.

—¿Para qué trabajas?

—Para ganar dinero.

—¿Para qué quieres ganar dinero?

—Para pagar la hipoteca.

—¿Para qué quieres pagar la hipoteca?

—Para estar tranquilo con mi familia.

—¿Para qué quieres estar tranquilo con tu familia?

—Para sentir que les cuido.

—¿Para qué quieres cuidarles?

—Para sentirme bien.

—Y ¿para qué quieres sentirte bien?

—Para ser feliz.

Te sugiero que lo practiques y que se lo propongas a tus más allegados. Te sorprenderás de lo que hay tras las respuestas. Con un poco de paciencia y predisposición por ambas partes te darás cuenta de que tras ellas se esconde un gran tesoro: todos sin excepción queremos llegar —y de hecho llegamos— al mismo punto. Tardaremos más o menos, habrá pocas o muchas respuestas, pero todos hacemos lo que hacemos para ser y sentirnos felices.

Los seres humanos tenemos el mismo objetivo inicial en la mente: ser felices. Y por si se te ha olvidado te recuerdo que tu único «deber» en esta vida —en tu vida— es ser feliz. Vivir una erótica satisfactoria te ayudará en este cometido, por eso no hay tiempo que perder.

PREGUNTA DE RESPUESTAS INFINITAS

Es bastante habitual que ante la pregunta de «¿eres feliz?», le siga otra inmediata de «¿pero qué es ser feliz?». Hay muchas definiciones de felicidad, de hecho, todos tenemos la nuestra. Cada persona tiene un concepto diferente, aunque la gran parte de las respuestas hacen referencia al placer o al disfrute. Formúlate tú mismo la pregunta y la respuesta te ayudará como sintonía y conexión a ella a lo largo de la vida.

Son muchos los estudios que han intentado descubrir y encontrar los secretos de la felicidad, buscando la respuesta a la pregunta del millón: «¿Qué puede hacernos más felices?», y a pesar de lo que creamos los resultados de estos trabajos confirman que la felicidad no depende directamente:

- Del bienestar material, como los ingresos, la casa, los coches, las joyas, etc. Se llega a la conclusión de que el dinero no siempre da la felicidad cuando se dispone de lo suficiente para satisfacer las necesidades básicas, y nos da un mínimo de seguridad.
- Del estatus social o de los títulos universitarios.
- De la belleza. Las personas que consideramos más atractivas no son más felices, pero sí son las que se quieren más.
- De la salud. Frente a lo que podemos creer, personas con enfermedades crónicas importantes llegan a sentirse felices.

Los elementos que están presentes y contribuyen a una mayor felicidad tienen que ver más con:

- Las relaciones sociales; es decir, aprender a conectar con los demás en diferentes tipos de relación, como vivir en pareja, disponer de un círculo de amistades, tener relaciones satisfactorias con personas significativas o con la familia. Por tanto, son los vínculos con los otros los que nos ayudan a aumentar nuestro nivel de felicidad.
- Las actividades. Mantenernos activos profesionalmente o en el tiempo libre, independientemente de lo que sea, incluso sin ganas, hace que de manera espontánea mejore nuestro estado de ánimo y nos reconforte.
- La tranquilidad y la paz. Esta actitud, a la que podemos llegar, por ejemplo, con la meditación y la relajación, nos permite tener una mente más clara, combatiendo las emociones negativas y disfrutando de las positivas. Los sabios de Oriente han comparado la meditación con un vaso de agua lleno de barro extraído de un charco. Si lo dejáramos reposar, el barro iría depositándose en el fondo y el agua clara aparecería encima. Ocurre lo mismo cuando cesamos de nuestras obligaciones, preocupaciones o exigencias: la calma surge en nosotros.

CONSTRUIR LA FELICIDAD

«La felicidad es una decisión», dijo el lama budista Sogyal Rinpoche. El primer paso para ser feliz es querer serlo, y el primer paso para conseguir tener una erótica satisfactoria o más satisfactoria es tomar la decisión de querer tener una mejor vida sexual. Nos puede costar más o menos trabajo, pero la experiencia y la ciencia nos confirman que aquello que queremos de verdad y en lo que ponemos interés, atención y aprendizaje se consigue.

Según Eduard Punset la felicidad está en la antesala de la felicidad, esto es, en el proceso de conseguirla, en el proceso

de llegar a nuestros objetivos. Con lo cual no hablaríamos tanto de la felicidad como un resultado, sino como un proceso. En nuestra erótica las cosas funcionan también un poco de la misma manera, aunque a veces no lo parezca; el conseguir una erótica feliz depende de los procesos del placer, en el que descubrirnos, en la preparación, en la imaginación y en la fantasía. Es decir, tanto la felicidad como el sexo requieren de un proceso de trabajo centrado en los «durantes», porque si pensamos solo en el resultado, la historia pierde su gracia.

Como veremos, todos estos elementos que tienen que ver con la felicidad están presentes en el sexo, en la sexualidad y en la erótica. Cuando hablamos de sexualidad y de erótica nos referimos a quiénes somos, hombres o mujeres, y a cómo vivimos con nuestros cuerpos, nuestros deseos, relacionados con los demás.

El sexo nos permite percibir, sentir y experimentar sensaciones de satisfacción y de felicidad. La senda que une la sexualidad y la felicidad es muy corta, son caminos inseparables, y para tener una sexualidad satisfactoria hemos de sentirnos felices, y para sentirnos felices hemos de vivir nuestra sexualidad de una manera satisfactoria.

Al igual que la felicidad, la sexualidad y nuestra erótica están relacionadas en cuatro aspectos:

- El placer de los sentidos y las alegrías que se experimentan.
- La ocupación en una actividad que nos hace sentirnos bien.
- La satisfacción que produce hacer cosas con atención.
- La calma y la tranquilidad, donde olvidamos las exigencias, y nos damos permiso para disfrutar.

Antes de continuar, tómate un tiempo para pensar o escribir sobre formas de enriquecer tu vida erótica en estos puntos: alegría, compromiso, satisfacción y serenidad.

EJERCICIO

1. Alegría: cómo podría introducir más alegría a mi vida erótica. Por ejemplo, valorando más los acercamientos de cariño de mi pareja o jugando más en el sexo.
2. Compromiso: cómo podría involucrarme más con mi vida erótica. Por ejemplo, intentando hacer algo diferente en mi próximo encuentro o comprometerme en cuidarme más.
3. Satisfacción: qué podría hacer para que mi vida erótica fuera más satisfactoria. Por ejemplo, recordar qué hacía antes que me satisfacía y que he dejado de hacer.
4. Serenidad: ser consciente de la forma en que encuentro esta calma en los encuentros eróticos, soltando presiones.

Las personas no consiguen lo que quieren principalmente por tres razones. La primera de ellas, y casi la fundamental, porque no saben lo que quieren. La segunda, porque aunque lo saben, no saben cómo hacerlo, y la tercera, porque a pesar de saber lo que quieren y cómo hacerlo, no lo hacen. El enemigo número uno de la felicidad y del sexo feliz es la costumbre; a esta costumbre se le llama, desde la psicología, «mecanismo de adaptación hedonista».

El placer va acompañado de una serie de neurotransmisores como las endorfinas en el cerebro; con el tiempo, los receptores de estas sustancias se saturan, entran en hábito, tienden a acostumbrarse, el efecto de euforia y el placer de las nuevas situaciones acaba por atenuarse y termina disminuyendo.

Esto lo comprobamos en cualquier situación cotidiana; el primer bombón que tomamos de esa caja que abrimos lo percibimos con un sabor más intenso que si nos comemos diez. No es que los bombones cambien de composición, sino que la capacidad de percibir el placer que genera disminuye, pero no el placer en sí mismo.

La felicidad no la encontramos en cualquier lugar, sino que es algo que se construye y se practica.

Por suerte existe un antídoto, y este no consiste en cambiar todo cada día —imagínate el lío: cambio de pareja, de casa, de trabajo, de amistades—, sino en aceptar con una nueva mirada lo que nos va sucediendo. Aunque creamos que las cosas va a continuar igual todos los días, nunca hay nada seguro, por lo que debemos de ser capaces de darnos cuenta de las diferencias y de las sensaciones de cada momento: de las muestras de afecto, de los placeres, de la salud, de la capacidad para poder relacionarnos con los demás, de las personas que son importantes para cada uno, etc. Debemos intentar saborear las pequeñas cosas cotidianas en nuestra vida y en nuestra erótica.

Tu único deber en tu vida es ser feliz. La felicidad es una decisión.

Como ya he dicho, el freno a la felicidad son los hábitos y la rutina que nos impiden ver la riqueza de lo cotidiano. Hemos de hacer las cosas diferentes con plena conciencia a fin de valorarlas más: levantarnos diez minutos antes para poder saborear con calma un café y no ir acelerados desde el primer minuto, ir por un camino distinto al trabajo, ir a restaurante desconocido, escuchar música nueva, probar una postura distinta para mantener relaciones sexuales, besar con otros sabores, hacerlo en otro lugar de la casa...

Hay veces que nos cuesta poner en práctica los buenos propósitos. Por eso te recomiendo que intentes aplicar uno nuevo cada semana. Pon post-it, o apúntalo en la agenda o en el teléfono como nota de aviso: «Compra un ingrediente diferente para la cena» o «al masturbarte, cambia el ritmo o la forma de acariciarte».

Las personas satisfechas sexualmente suelen sentirse plenas y en equilibrio, pero además no es solo una sensación subjetiva y personal, sino que influye y se expande en su entorno, y su carácter se torna más agradable. Las emociones tienen un efecto expansivo, incluso podríamos decir que casi contagioso que se retroalimenta: «Si estoy bien se nota en mi relación con los demás, las personas con las que estoy también se sienten mejor y entonces yo soy más feliz».

Por otro lado, y como contrapartida, observamos que ante situaciones de falta de placer en las personas aparece un estado emocional donde están más presentes el estrés, la ira y la agresividad. Es decir, el mantener relaciones eróticas satisfactorias afecta a nuestro carácter, a nuestro modo de vivir, de relacionarnos con los demás y con uno mismo y, en consecuencia, a nuestro estado de felicidad.

Consideraremos la sexualidad como una función vital que influye sobre la conducta de los individuos y, en general, sobre las relaciones humanas. Afecta a todos los procesos fisiológicos y psicológicos del ser humano.

SEXO Y SALUD

Durante varios años trabajé en centros de mayores y recuerdo que una de las situaciones a las que los ancianos hacían referencia para recalcar su buen estado de salud era hacer hincapié en que aún mantenían relaciones sexuales: «Fíjate si estoy bien y sano que tengo buenas relaciones eróticas con mi pareja». Esto que puede resultar anecdótico no lo es en absoluto; la salud tiene mucho que ver con sentirse sano, la felicidad con sentirse feliz y en estas dos afirmaciones el sexo tiene un papel más que importante.

Tras un encuentro erótico se incrementa la frecuencia cardíaca, cambia el ritmo de la respiración, se eleva la presión sanguínea, se libera serotonina —una hormona que influye en

nuestro estado de ánimo y que da paso a las endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad— para crear una sensación de placer y euforia... Tras el encuentro y el placer se producen sensaciones de calma y de relajación, donde se reducen los niveles de estrés y mejora nuestro sistema inmunitario, enfermado menos. Mantener relaciones eróticas una o dos veces por semana aumenta los niveles de la inmoglobulina — un anticuerpo que se coloca en las mucosas del organismo como las vías respiratorias, saliva y lágrimas y ayuda a frenar los resfriados y la gripe antes de que se desarrollen.

Las personas que viven de una manera satisfactoria su sexualidad enferman menos, se muestran más alegres y son más creativas.

Muchos son los mecanismos que se ponen en marcha en nuestro interior relacionados con el placer, la pasión, el amor, el deseo... Además, entran en funcionamiento rápidamente, por un olor, un recuerdo, un pensamiento o por el simple roce de unos labios.

Durante el encuentro sexual, específicamente durante el orgasmo, el cerebro libera tres hormonas, tres «neurohormonas»: la dopamina, la serotonina y la oxitocina —esta última durante las contracciones uterinas del orgasmo femenino—. Estas hormonas inciden directamente en el estado de ánimo de las personas: tienen efectos euforizantes que acrecientan la sensación de bienestar y la autoestima, regulan el estrés, favorecen el placer sexual, reducen la agresividad, aumentan la empatía y la vinculación interpersonal. Si bien los efectos de estas tres hormonas juntas son transitorios, mantener una actividad sexual sana, abierta y frecuente influye en gran medida en la salud emocional.

Se podría decir que el placer y el orgasmo son antidepresivos naturales, ya que afectan positivamente a nuestro carácter,

teniendo la capacidad de cambiar no solo nuestro estado de ánimo, sino el modo de percibir el mundo.

Cada vez son más las voces que se alzan considerando que la depresión es una alteración de percepción, y no un trastorno del estado de ánimo, es decir, que la mente empieza a percibir las situaciones negativas del entorno. No solo es que se esté triste, sino que se está triste porque la atención selectiva defectuosa está más centrada en percibir las señales de las cosas que no funcionan, de lo que no se tiene, de lo que no se puede o de lo que se perdió.

**EL PÁJARO NO ES FELIZ PORQUE CANTA,
SINO QUE CANTA PORQUE ES FELIZ**

El primer paso para renovar ese estado de ánimo es volver a aprender a ver el mundo. Tras experimentar placer solemos estar más felices y nuestro carácter cambia: se torna más agradable, tendemos a desarrollar una mejora de nuestro estado emocional, siendo capaces de percibir el entorno de una manera más positiva, reduciendo nuestro estado de tristeza, de ira, de estrés y de miedo.

Las personas optimistas, por ejemplo, se recuperan antes de las secuelas de un ataque cardíaco; la risa mejora nuestro sistema inmunológico y una sesión de caricias aumenta nuestra sensación de bienestar y seguridad. La felicidad tiene mucho que ver con un entrenamiento en el modo de percibir el mundo, el sexo y el erotismo placentero; nos ayuda a estar en sintonía y predisposición para todo eso.

Cuando nuestra vida sexual no funciona tal y como esperamos, cuando aparecen las complicaciones o los desencuentros, nuestro estado de bienestar y felicidad se ve afectado. Las disfunciones sexuales —o como vamos a llamarlas, «dificultades» o «las averías en el camino»— se definen como aquellas alteraciones que se producen en la respuesta sexual —en las

fases de deseo, excitación, orgasmo o resolución— de una persona de manera persistente y recurrente y que producen en esta una sensación de infelicidad, coartan su libertad y constituyen un obstáculo para una sexualidad plena.

Detrás de todo esto están las malas compañías que han acompañado al sexo durante mucho tiempo como el miedo, la culpa, la vergüenza o la angustia. Estos elementos no nos permiten vivir la sexualidad de una manera placentera y feliz. No nos olvidemos que el placer requiere de una interpretación subjetiva del mismo y de que este aumentará en tanto en cuanto nos permita abandonarnos a él.

Ha quedado claro, entonces, que la felicidad está íntimamente relacionada con el sexo, pero además es importante que estemos en predisposición de avanzar aún más. El primer paso es darnos cuenta de que no solo el sexo ayuda a sentirnos más felices, sino que el objetivo de la lectura de este libro es ir más allá, es hacer al sexo el protagonista, creando y desarrollando nuestras capacidades, actitudes y aptitudes para llegar a tener y a vivir un sexo feliz.

Shere Conrad y Michael Milburn, psicólogos estadounidenses, proponen que nuestra vida sexual sea más plena potenciando lo que ellos llaman «inteligencia sexual». La definen como la capacidad para expresarnos libremente en nuestro ámbito sexual, buscando nuestra satisfacción a partir de una relación abierta con el otro. Para ello es fundamental potenciar un autoconocimiento sexual y desarrollar habilidades de comunicación para poder transmitir los deseos y las emociones.

El autoconocimiento sexual junto con la capacidad de comunicarnos nos acerca al placer y la felicidad.

Estos autores dicen también que esta inteligencia sexual, a pesar de que hay en ella una parte innata, ha de desarrollarse

y trabajarse. Para ello es importante analizar nuestro concepto de sexualidad y valorar la manera de vivirla. Teniendo en cuenta esto, hemos de ser conscientes de que cada uno de nosotros tiene su propia forma, existen tantas personalidades como personas y tantas sexualidades como maneras de vivirnos como hombres y mujeres. El trabajo consiste en descubrir la manera particular de sentirnos, más allá de las influencias culturales y educacionales inevitables. El objetivo: aprender a conocernos, a crear, a vivir y a sentir una erótica que nos conduzca y nos acerque a la felicidad.

Aunque más adelante profundizaré en ello, decir que en el desarrollo de la inteligencia sexual que nos acerca a ese sexo feliz, los números no tienen ningún protagonismo; le ganan los «cómos» a los «cuántos», es decir, no tiene que ver con un mayor número de coitos, ni con un mayor número de centímetros ni de orgasmos, sino que está más relacionado con lo que sentimos cuando hacemos lo que hacemos.

Aunque el sentir y el buscar nuevas sensaciones no lo hallamos en manuales de instrucciones, sin embargo, en ocasiones, necesitamos conocer una hoja de ruta para darnos permiso de saltarnos las paradas cuantas veces queramos.

Imaginemos que salimos de viaje por carretera y que cuando nos acercamos a la salida que nos corresponde, vemos un cartel gigante amarillo que pone: «Carretera en obras. Desvío provisional»; a pesar de que por donde habíamos planeado no podamos continuar y tengamos que desviarnos durante unos kilómetros, no podemos olvidar nuestra dirección, nuestro destino. Es decir, en el camino nos podemos encontrar con situaciones que nos distraen de la felicidad, del bienestar o del placer, pero el arte está en aprender de ello y en no estancarnos.

La felicidad sexual se puede trabajar y mejorar, con independencia de ser hombre o mujer, pero en muchas ocasiones caemos en lo que podemos llamar un «conformismo sexual», donde creemos que nuestra postura es aceptar las cosas como

son y quejarnos, pero no hacer nada para cambiarlas. Entrar en una especie de victimismo o resignación que nos lleva a hacer lo mismo una y otra vez, obteniendo inevitablemente igual resultado.

Para seguir todos en el viaje el mismo camino, aunque cada uno hagamos nuestras paradas deseadas, hablaremos de encuentros, de vivencias, de experiencias y no de resultados; hablaremos y haremos referencia al mundo de los placeres y no solo de los orgasmos, hablaremos de salud física y emocional con mayúsculas y no solo de ausencia de enfermedad. Parece lo mismo, pero no es igual.

2

¿CUESTIÓN DE ESTADÍSTICAS?

Desde luego, todas las personas desearíamos tener una vida sexual satisfactoria, pero también, sin lugar a dudas, casi todos hemos pasado por épocas o situaciones en las que nuestra sexualidad nos ha ocasionado malestar, confusión o insatisfacción.

Si se nos preguntara por el nivel de satisfacción en nuestra relación de pareja, aunque para responderla hiciéramos referencia a varios parámetros, uno que no faltaría en la lista sería el nivel de satisfacción sexual. A pesar de que no sea el único elemento y probablemente tampoco el más importante, lo que mi experiencia me ha permitido corroborar es que es complicado que se definiera una relación como «feliz» si el sexo no es satisfactorio.

Si bien puede haber «buen sexo» en una mala relación, no es muy frecuente el «mal sexo» en una buena relación. Te animo a que te tomes unos minutos para responder a esta pregunta: ¿es satisfactoria tu vida sexual? Responde en voz baja y para ti cuál es tu nivel de satisfacción sexual.

Con independencia de tu contestación, es importante que entiendas lo que hay detrás de la pregunta y lo que hay tras la respuesta. Lo que hacemos —lo que has hecho— para poder responderla es un proceso de chequeo, algo así como «un repa-

so automático», comparando tu vivencia con un patrón dado. Es decir, cuando pensamos en cómo de satisfechos estamos lo hacemos tomando como referencia un ideal en el que están nuestras expectativas e ideas en torno a las relaciones eróticas.

Cada uno de nosotros tenemos una especie de plantilla con nuestras creencias sexuales, incluyendo respuestas a preguntas como, por ejemplo, ¿cómo deben ser?, ¿cada cuánto deben de tenerse?, ¿qué cosas se pueden hacer y cuáles no?, ¿qué debe sentirse antes, durante y después?...

Aunque nuestros ideales sean diferentes, en muchas ocasiones tienen algunos aspectos en común. Estas similitudes no surgen de la nada, sino que están determinados y condicionados de muchas formas, como el contexto familiar, vivencial, social o cultural.

Un clásico ejemplo es la escena de la película *Annie Hall*, donde se ve a Woody Allen —Alvy Singer— y a su compañera sentimental Diane Keaton —Annie Hall— en sesiones individuales de una terapia de pareja. Cuando el terapeuta les pregunta sobre la frecuencia de sus relaciones sexuales, Annie dice: «Ah, mucho, tres veces por semana», mientras que Alvy, decepcionado, responde: «Casi nunca, tres veces por semana».

¡A LA VISTA ESTADÍSTICA!

Cuando respondemos a preguntas de encuestas, y, cómo no, mucho más cuando estas se refieren al sexo, tendemos a caer en un efecto psicológico que se da de manera consciente e inconsciente conocido como «efecto de deseabilidad social». Este consiste en responder a las preguntas no con la verdad objetiva en torno a nuestra realidad vivida, sino con lo que se supone que sería lo esperado o deseable según unos estereotipos marcados. De tal manera que en la mayoría de las ocasiones nuestras respuestas y, por tanto, los datos que se utilizan para extraer los resultados y las conclusiones de las estadísti-

cas no tienen mucho que ver con lo que realmente sucede en nuestras vidas.

En los años cuarenta del siglo pasado, Alfred Kinsey realizó miles de entrevistas personales con el objetivo de estudiar el comportamiento sexual. Más allá de los resultados y de los métodos utilizados —que han sido reveladores y también cuestionados— se pudo comprobar cómo en un principio las respuestas de los entrevistados no tenían que ver con la realidad de sus vivencias eróticas y sexuales, sino que inicialmente se respondía desde el efecto de deseabilidad social.

Tras un seguimiento y entrenamiento de los entrevistadores y bajo determinadas técnicas específicas y rigurosas, donde se intentaba disminuir la posibilidad de que se sintieran juzgados o valorados, con un formato de pregunta y respuesta, y bajo un estricto compromiso de confidencialidad, los datos finales obtenidos fueron interesantes hallazgos que nada tenían que ver con lo que parecía inicialmente. Kinsey llegó a conclusiones que desmitificaron muchas de las creencias sobre las conductas sexuales, y más sobre las realidades que resultaban impensables en ese momento, donde nadie se cuestionaba más allá de la postura del misionero. Estos resultados jugaron un papel importante a la hora de romper la estigmatización de la homosexualidad y de muchos mitos en torno a la sexualidad femenina, al orgasmo y a las prácticas eróticas censuradas entonces, como el sexo anal y el oral.

Desde mi experiencia en terapia y en relaciones humanas he podido apreciar que a la hora de hablar de nuestra vida erótica existen dos discursos claramente diferenciados:

- El discurso público, es decir, el que se cuenta a los demás. Y no solo me refiero a personas conocidas o desconocidas, sino en ocasiones, en muchas ocasiones, a las personas que forman parte de nuestra intimidad, como la propia pareja, que a veces no conoce nuestros deseos.
- Y otro es el discurso íntimo, el que de verdad se piensa, se siente, las fantasías, los miedos, los deseos, lo que se ha

hecho, lo que nos gustaría hacer, lo que se piensa cuando se hace, etc. Todo este ramillete de deseos, fantasías, sensaciones, pensamientos y experiencias solemos expresarlo en contadas ocasiones. A veces incluso este discurso es tan íntimo que ni siquiera permitimos a nuestra mente escuchar, aceptar y vivir la «vocecilla» de nuestros deseos.

Otro de los peligros de las estadísticas tiene que ver no solo con los resultados que se obtienen de ellas —que como hemos podido ver gozan, en muchos casos, de una reducida fiabilidad—, sino con la influencia que generan en las creencias y expectativas que tenemos en torno al sexo. Los datos, esos resultados con disfraz en forma de números, pueden confundirnos y determinarnos en nuestra manera de plantearnos nuestra erótica y sexualidad, tomando como referencia modelos externos, más que hacer caso y tener en cuenta nuestras necesidades reales.

Esto significa que a pesar de que sentimos que somos muy libres en nuestros deseos y decisiones, estos están muy condicionados por muchas pequeñas cosas. Un ejemplo de cómo nos condicionan los datos se vio claramente en un estudio realizado sobre la influencia de las expectativas en nosotros, lo que se ha llamado la «profecía autocumplida».

A unos cuantos profesores se les dio unos datos sobre los resultados de unos test de inteligencia de un grupo de alumnos. A estos se les diferenció en dos categorías: de mayor coeficiente intelectual y de menor coeficiente intelectual, con el objetivo de determinar cómo la inteligencia podía afectar en el rendimiento de los alumnos. Tras unos meses de trabajo, los profesores concluyeron que los mejores resultados y notas las habían tenido los alumnos que estaban en la categoría de «alto CI».

La realidad fue que lo que el estudio pretendía medir no era el rendimiento de los alumnos en función de su cociente intelectual, sino la influencia que las expectativas de los profesores tenían sobre los resultados de los alumnos, los cuales fueron asignados al azar en esos grupos —nunca se les había

valorado sobre su cociente intelectual. Es decir, la «profecía autocumplida» o también conocida como «efecto Pigmalión» tiene que ver con cómo nos hacemos trampa de manera inconsciente a nosotros mismos, y cómo estamos muy influenciados por las expectativas y los resultados que ponemos en nosotros y en los demás.

Este efecto es un ejemplo, una muestra más, de cómo los datos pueden condicionarnos en nuestras percepciones y deseos. Por tanto, la primera tarea para poder disfrutar de nuestra erótica y valorarla como satisfactoria sería que cada uno de nosotros encontrara un espacio donde nadie nos molestara, donde nos dieran permiso para descubrir y permitirnos conocer lo que realmente nos gusta y nos satisface, lo que nos hace sentirnos bien, lo que nos sienta mejor, lo que preferimos, tanto como individuos como en pareja, con independencia de estar o no en la media, en esas medias estadísticas bastante dudosas, como hemos visto en la mayoría de las ocasiones.

LA INSATISFACCIÓN

Cuando pensamos en insatisfacción, pensamos en problemas, en algo negativo, y esto lo relacionamos con las conocidas disfunciones sexuales. Pero las alteraciones sexuales no son las únicas causas, ni mucho menos, de insatisfacción sexual. Quizá adquieran gran importancia y resulten las más evidentes, pero existen un sinnúmero de razones que pueden generar nuestra sensación de insatisfacción, o dicho de otro modo, muchas circunstancias y causas que nos alejan de la satisfacción sexual.

La educación recibida en torno al sexo, nuestras creencias y el desconocimiento de los procesos sexuales, entre otras cosas, pueden generarnos, como ya hemos apuntado, emociones incómodas, como la culpa, la vergüenza y el miedo; emociones que son primas hermanas de la insatisfacción.

La insatisfacción sexual no solo está relacionada con las disfunciones sexuales, sino que mucho tiene que ver con nuestras creencias y con el desconocimiento de los procesos sexuales.

Una educación sexual rígida y cerrada con relación al sexo provoca que este se perciba como algo pecaminoso o sucio, donde aparecen sentimientos de culpa ante el placer o la inhibición por miedo a demostrar emociones, que no quedan muy claras si son permitidas o no.

Un ejemplo muy claro, al que volveremos en más ocasiones, está relacionado con la insatisfacción sexual asociado a la falta de orgasmos en las mujeres. Tradicionalmente, lo que se ha esperado de ellas en lo referente al sexo es que tuvieran un papel pasivo, ya que si mostraban mucho interés o tomaban la iniciativa podrían ser consideradas «chicas fáciles». Esta creencia muy arraigada en el subconsciente femenino —y en el masculino— ha hecho que la mujer esperase a ser complacida, algo que en muchos casos no se daba. Por lo que este papel pasivo ha sido —y es— uno de los principales factores de insatisfacción sexual.

La sexualidad y el placer requieren atención, intención y acción. El tomar las riendas de la responsabilidad de nuestro placer es una de las lecciones que hay que aprender como individuos sexuados.

No es lo más eficaz ni adecuado dejar a la otra persona que me acompaña la responsabilidad de nuestro placer; cada uno debemos tener la tarea de conocer nuestro cuerpo para comunicar, si lo deseamos, lo que nos gusta, lo que necesitamos, los «qués», los «cómos» y los «cuántos», una maravillosa labor en la que no podemos ceder el protagonismo a otros.

Hay un sinfín de creencias erróneas en torno al sexo, a la sexualidad y al erotismo que nos impiden tener la sensación de satisfacción sexual que todos anhelamos. A lo largo de esta lectura intentaremos limpiar la maleza del camino para ver con más claridad todas las posibilidades que nos ofrece el placer.

Además, a estas creencias, expectativas y estereotipos de la sociedad se le une la obligación de unos buenos resultados en el sexo. Las exigencias sexuales son, en ocasiones, como un envoltorio que no nos permite ver el regalo del placer, y nos sitúa en la insatisfacción de no conseguir lo esperado.

La creencia que comentábamos sobre el papel pasivo de la mujer en lo relativo al sexo tiene un contrapunto, y es que es el hombre el que debe adquirir el papel activo, una exigencia de perfección relacionada con la obligación de hacerlo todo, poseer un «manual de instrucciones universal» por medio del cual saber tocar las «teclas» adecuadas sin necesidad de ser orientado —«él tiene que saber lo que me gusta»—, tener que eyacular después de que haya pasado un tiempo prudencial —que va variando— y si, es posible, que el orgasmo se produzca al unísono. Es decir, el resultado final que se desprenda de esta ecuación matemática, de lo que en ocasiones parece un encaje de bolillos, dependerá, en cierta manera, nuestra sensación de satisfacción, además de que el resultado tendrá una influencia añadida en nuestra seguridad y autoestima.

Pero ya las mujeres tampoco están fuera de esta «exigencia», porque tras la «liberación» de poder tener orgasmos, parece que se ha convertido en una obligación, y que si no se consiguen en todas las ocasiones y en todas las circunstancias, empieza a ser un síntoma de problemas, volviendo a caer en el resultado matemático de la INSATISFACCIÓN.

Esta presión se torna en una autopresión que se respira y que respiramos, que se genera y nos generamos con el objetivo de llegar a unas estadísticas que muestran la «media», «lo normal», «lo esperable» y se convierten en la trampa. Parafraseando al sexólogo y maestro Carlos de la Cruz, diría que «los

árboles no nos dejan ver el bosque, y que las exigencias nos alejan del paisaje de los placeres».

Contemplar el paisaje de los placeres, del buen sexo, tiene mucho que ver con aceptar el placer sin culpa, sin estereotipos ni creencias que nos limiten, empezando a ser más conscientes del mundo de las sensaciones, y no tanto de esa mirada exterior, de esa mirilla que a veces nos da una imagen bastante distorsionada de lo que hay fuera.

Es importante comenzar a ser conscientes de la influencia que tenemos del exterior para poder disfrutar de nuestras propias necesidades y sensaciones.

Por lo cual, otra de las tareas de este camino, de este viaje, de esta lectura, es soltar amarras innecesarias, abandonando creencias erróneas que no nos permiten avanzar ligeros por la senda de los placeres.

QUISIERA SER TAN ALTA COMO LA LUNA. LAS ALTAS EXPECTATIVAS

El mundo de lo sexual es el mundo de las contradicciones. Por un lado existen muchas prohibiciones y por otro, grandes presiones. Aún coexistimos en una sociedad donde se sigue escuchando que la masturbación puede ser mala y perjudicial, con otra donde se nos «obliga» a masturbarnos. Una excesiva prohibición y culpa junto con una desmesurada exigencia que nos hace tener la constante sensación de que debe haber un gran sexo que nos estamos perdiendo al que nunca llegamos.

Son tan altas las expectativas que hace que pequeñas cosas maravillosas de nuestra realidad pasen desapercibidas por no llegar a lo que se espera, a lo que debería estar sintiendo. Ante tantas posibilidades, la realidad nos defrauda, ¡pobre reali-

dad! El sol no nos deja ver las estrellas, aunque las estrellas sigan estando ahí.

Para poder tener mayor satisfacción hay que disfrutar sin poner atención en los resultados, en la trampa de los números en el sexo, en forma de minutos, de centímetros o del número de veces.

La satisfacción es una actitud individual, subjetiva y particular de descubrimiento y flexibilidad.

A SENTIRNOS SATISFECHOS TAMBIÉN SE APRENDE

Ya hemos visto que hay muchas cosas que nos alejan de la satisfacción: las falsas creencias, el desconocimiento, las exigencias, el ideal de perfección... Pero debemos preguntarnos, ¿en qué consiste la satisfacción? Se podría decir que es un estado subjetivo, diferente para cada persona, una sensación que tiene que ver no solo con lo físico, sino además con lo mental y lo emocional. Es decir, es una sensación que surge como resultado de percibir impresiones y sensaciones que nos hacen interpretar la situación o un contexto como placentero. Un placer que no es momentáneo, sino que se extiende de manera más global.

Las personas que me he encontrado a lo largo de mi carrera que están más satisfechas en diferentes áreas de su vida son aquellas que saben y que han aprendido a dirigir su atención y, por tanto, su percepción hacia aquellas cosas que les hacen sentir bien. «Donde pongo el ojo, pongo la flecha», es decir, aquello a lo que presto atención es lo que adquiere peso e importancia y se hace grande.

Hay claves para mejorar nuestra satisfacción, que no solo tienen que ver con lo que se hace o con cuánto se hace, sino con cómo percibo, interpreto y siento lo que hago o lo que no.

Dos de las grandes claves —veremos que nos quedan otras muchas por descubrir— en este proceso de la satisfacción sexual —en el fondo satisfacción de vida— tienen que ver con aprender el arte de la flexibilidad y con desarrollar nuestra capacidad de tomar conciencia.

El arte de la flexibilidad y de tomar conciencia nos ayudan a colocarnos en el estado de satisfacción.

La flexibilidad no está relacionada con la resignación, sino con nuestra capacidad para adaptarnos a las situaciones y a las circunstancias, sacando lo mejor de cada momento. Por su parte, la falta de flexibilidad tiene que ver con la rigidez hacia el cambio, un cierto estatismo de las cosas que han de ser tal y como esperamos.

La flexibilidad es fluir. Una imagen que aclara lo dicho es la de un equilibrista encima del alambre prácticamente invisible a nuestros ojos. El equilibrista avanza despacio; lento, pero sin pausa; parece que bailara, activo, en constante movimiento se balancea sutilmente a la derecha y a la izquierda, con sus brazos en cruz y su rostro tranquilo... Eso es fluir, eso es la flexibilidad, el sacar lo mejor de cada situación y avanzar adaptándose a las circunstancias en movimiento.

La insatisfacción sexual en algunas parejas tiene mucho que ver con la inflexibilidad y la rigidez. Parece que para mantener un encuentro erótico necesitaran de condiciones favorables, de que todo encajara a la perfección y de que todos los planetas del universo estuvieran alineados. Se ponen como imprescindibles y necesarios tantos requisitos para relajarse y sentir placer que nunca se dan las circunstancias.

El sexo satisfactorio no tiene que ver únicamente con la cantidad, aunque tampoco solo con la calidad. Esa calidad idealizada nos limita a encuentros donde el amor y la pasión son los principales protagonistas. Acceder a encuentros eroti-

cos con la pareja en momentos concretos hace que las posibilidades se limiten, tanto es difícil que la semilla del placer y el encuentro germinen.

Debemos aprender a vivir el erotismo desde otros contextos, como el sexo cansado —ese que practicamos a pesar de estar agotados—, el sexo enfadado, el sexo para complacerme, el sexo solo para complacer al otro, el sexo para soltar tensiones, el sexo para acercarnos al otro, el sexo para aliviar una tristeza, el sexo para generar intimidad...

Tenemos que ser conscientes del que el «ahora» perfecto no existe, sino que debemos crearlo. Es curioso: exigimos mucho, pero no hacemos casi nada para mejorar nuestro mundo erótico.

Un psicólogo, Arnold Lazarus, hacía referencia a la rigidez contextual de los encuentros eróticos, utilizando un símil con la comida y los restaurantes. Explicaba que si exclusivamente mantuviéramos relaciones eróticas en circunstancias óptimas nos pasaría algo parecido a si solo comiéramos en restaurantes de cuatro «estrellas». Si nuestra economía y ritmo de vida no nos lo permitiera tendríamos hambre la mayoría del tiempo, e incluso llegaríamos a estar seriamente mal nutridos. Y yo añadiría que además pretender comer en nuestra casa sin saber cocinar como en restaurantes de cuatro tenedores es aún más complicado. Es decir, aunque no vayamos a diario a restaurantes de lujo, aprendiendo unos trucos de cocina, con atención, intención y buenos alimentos, podemos crear platos de dos, tres, cuatro y, en ocasiones, de cinco tenedores, aunque también aprendamos a saborear un buen bocadillo.

En ocasiones, en nuestra vida vamos en «piloto en automático», es decir, hacemos las cosas sin ser conscientes de ello, sin prestar atención a lo que nos está pasando, por lo que nuestra mente no lo registra como algo sentido y, por tanto, es complicado que podamos almacenarlo y vivirlo como satisfactorio. Creo que a todos nos ha pasado el ir conduciendo o caminando a un lugar conocido y al llegar darnos cuenta de

que no recordamos el proceso de cómo hemos llegado. Es algo desconcertante pero muy revelador sobre nuestra capacidad para ponernos «en automático».

El autoconocimiento de mi manera de funcionar y de cómo funciona el proceso de mi satisfacción hará que sea más fácil llegar al resultado que deseo.

HISTORIAS DE INSATISFACCIÓN

Todos en mayor o menor medida, con más o menos razón, hemos sentido que nuestra vida sexual no era todo lo satisfactoria que deseábamos. Esto que narro a continuación son testimonios de personas reales que han sentido un malestar que deseaban solucionar. Quizá te puedas sentir identificado con alguno de ellos.

Sería importante que aprendiéramos a valorar las dificultades como parte de lo normal y aprendiéramos a solucionarlas para darles la justa importancia. El ser capaces de ver el cuadro a pesar de pequeños borrones.

LA INSATISFACCIÓN «DEL NO LLEGO» CON LA PENETRACIÓN

«Solo soy capaz de alcanzar al orgasmo cuando me masturbo. En mis relaciones no llego al orgasmo con la penetración, y cuando me toca mi pareja tampoco, ¿que podemos hacer? ¡Gracias!».

LA INSATISFACCIÓN POR FALTA DE EXCITACIÓN Y RUTINA

«Mi pareja y yo apenas hacemos el amor, y cuando lo intentamos es deprimente. No conseguimos excitarnos o nos cuesta muchísimo, sobre todo a mí, y él tampoco hace mucho por estimularme; se ha hecho muy cómodo. No practicamos la

penetración desde hace tiempo porque al no excitarme me duele muchísimo y prefiero no hacerlo».

INSATISFACCIÓN POR MUCHO

«Tengo problemas con mi novio; él quiere hacerlo a todas horas, a lo mejor lo hacemos tres veces antes de dormir, me desvela a las cuatro de la mañana y otra vez, y después cuando nos despertamos. Muchas veces yo no tengo ganas, y al decirle que no, se enfada, y me siento presionada o a hacerlo o bien hacerle otras cosas. También me sucede en bastantes ocasiones que solo soy capaz de llegar al orgasmo con la masturbación».

INSATISFACCIÓN GENITAL

«Tengo un problema con mi pareja: el sexo nunca ha llegado a funcionar del todo entre nosotros. No funciona porque cuando vamos hacer el amor yo me bloqueo y me cuesta conseguir una erección. Una vez que lo consigo e intento la penetración se me viene abajo. No sé qué me ocurre... Llevamos así más de un mes y tengo miedo de perderla. Nunca me había pasado. SOS».

INSATISFACCIÓN POR POCO

«Llevo cuatro años casada y desde hace uno más o menos, tardamos más tiempo en tener relaciones, incluso llegamos a pasar más de un mes sin ellas. La verdad es que ya me estoy empezando a rayar. Cuando lo hablo con él me dice que es porque trabajamos mucho y porque estamos muy cansados. No digo que no sea cierto, pero, aun así, a mí me apetece tener relaciones y a él no, ¿qué puedo hacer para aumentar su apetito sexual?».

INSATISFACCIÓN: NO ME GUSTO

«Estoy muy acomplejada porque aunque tengo pecho, la areola es demasiado grande. Además, mi pezón está invertido

y aunque se estimule apenas sale. Esto me da mucho corte y no me siento atractiva. ¿Hay alguna solución?».

INSATISFACCIÓN POR MIEDO

«Desde que somos padres a mi marido le da pánico hacerme el amor por miedo a que me quede embarazada otra vez... ¡y eso que lo hacemos con condones! ¿Cómo puede superar ese miedo y disfrutar de las relaciones sexuales?».

INSATISFACCIÓN POR TIEMPO

«Mi chico tiene eyaculación precoz y debido a eso yo he desarrollado una especie de aversión al sexo. Nunca me apetece hacerlo porque sé que se va a acabar en un minuto... y después él se siente fatal y nos lleva a discusión tras discusión. ¿Qué podemos hacer? Además, como solo está pendiente de no eyacular, no me hace nada».

En estas historias y en otras muchas la insatisfacción adquiere protagonismo. Diferentes cuestionarios, inventarios y test que evalúan el nivel de satisfacción sexual hacen referencia a varios elementos que están relacionados con la sensación de insatisfacción en el sexo. Factores que nos vendría bien valorar para poder aceptar, mejorar y cambiar lo que nos entorpece para una plena satisfacción.

- Variedad de prácticas eróticas. El hecho de que haya variedad de prácticas eróticas más allá del coito, aumenta la sensación de satisfacción sexual. Por el contrario, las personas que mantienen sus relaciones eróticas únicamente centradas en el coito perciben su vida sexual como más insatisfactoria y rutinaria.
- El cuidado del encuentro y la potenciación del deseo. El crear situaciones y espacios diferentes de intimidad, donde el juego y la sensualidad están presentes, hacen que se valore más satisfactoriamente la vida erótica.

- El orgasmo y el placer. Que en los encuentros eróticos haya habitualmente orgasmos, aunque no se den durante o en exclusividad en la penetración, hace que se considere como más satisfactorio el encuentro erótico. Y en contraposición, la presencia de dolor o malestar es uno de los elementos que hace que se estime insatisfactorias las relaciones.
- La frecuencia de intercambios. La calidad se valora por casi todas las personas, pero la frecuencia es un parámetro que consideramos importante a la hora de evaluar como satisfactoria nuestra vida sexual. La ausencia de relaciones eróticas en la pareja genera gran sensación de insatisfacción y preocupación.
- Conocimientos, actitudes y creencias hacia la sexualidad. Las personas con escasos conocimientos sobre sexualidad, con muchas creencias limitantes y erróneas en torno al sexo y, a su vez, con poca asertividad sexual para comunicar sus deseos, tienden a valorar su vida erótica con una baja satisfacción, ya que pasan a estar presentes emociones de vergüenza, culpa y miedos.
- Seguridad y autoestima. El aceptarnos y valorarnos como individuos, a pesar de las dificultades y problemas que puedan aparecer, hace que se valore de una manera más positiva nuestra vida sexual.

Ser conscientes y apreciar lo que tenemos no es incompatible con querer mejorar, aprender, perderse y encontrarse para descubrir nuevas posibilidades, nuevas maneras de sentir y percibir nuestro mundo erótico.

Nuestro nivel de satisfacción sexual está relacionado con las expectativas que tengamos; es decir, para aumentar nuestro nivel de satisfacción hemos de ajustar, por un lado, nuestras expectativas, y ser conscientes de que podemos mejorar y cambiar. A sentirnos satisfechos también se aprende.

PEQUEÑOS «CÓMOS» PARA MEJORAR NUESTRA SATISFACCION SEXUAL

Hasta ahora hemos hecho un repaso de aspectos que nos acercan y nos alejan a la satisfacción sexual, entendiendo que a nadie le amarga un dulce y que todos queremos mejorar. Te recomiendo que pongas el cartel de «No molestar» y trabajes sobre los puntos siguientes, con unos ejercicios que te van a ayudar.

- En el sexo solemos pasar del extremo de la exigencia y la presión a descuidarlo y dejarlo en manos del azar. Nuestra satisfacción sexual aumentará si hacemos cosas para que mejore, y la primera de ellas es convertir las exigencias o el pasotismo en objetivos, escuchando tus necesidades, lo que a ti te gustaría y no lo que se supone que debe ser.

EJERCICIO

Escribe en forma de objetivos qué te gustaría mejorar en tu vida sexual, sin exigencias, solo desde el deseo de mejorar, sin presión y con ilusión.

- Para aumentar nuestra satisfacción hemos de asimilar los aspectos positivos y agradables de las cosas, y no estar solo pendientes de lo que no nos gusta, de lo que no somos o de lo que no podemos. Debemos aprender a ver lo bueno de las circunstancias y desarrollar nuestra capacidad de ser flexibles, siendo capaces de mantener la atención en las sensaciones de placer.

EJERCICIO

En tu próximo encuentro erótico —solo o acompañado— pon tu atención en lo que te gusta en ese momento, ve lo bueno y lo agradable de ello, déjate llevar sin controlar que todo sea tal y como lo tienes en tu mente. Escribe qué te gustó y cómo te sentiste.

- Tenemos que aprender a ser más conscientes de nuestras fuentes de placer, de lo que nos gusta y de cómo nos gusta. Esto nos permitirá tomar la responsabilidad de nuestro placer sexual para buscar o pedirlo, tomando una actitud de iniciativa en los encuentros.

EJERCICIO

Escribe un pequeño manual de instrucciones de tu placer. Anota las zonas donde encuentras más placer, lo que te gusta hacer y cómo. Detalla el ritmo, la fuerza, la presión y las situaciones que hacen las cosas más fáciles. Este manual puede ser de uso individual o compartido con quien tú desees. Los demás no son adivinos para saber lo que te gusta.



3

SOY ASÍ Y ASÍ SEGUIRÉ...

El error está en la idea de «soy así y nunca cambiaré». Yo solo doy por válida esta opinión si añado: «Nunca cambiaré la búsqueda de lo que me hace sentir bien, de lo que me hace sentir vivo, de mi amor por las cosas, de mi amor a la vida y a las oportunidades, aunque cambie mucho yo, aunque cambies mucho tú y mucho nuestro mundo».

RUBÉN CASTAÑO SEVILLA

Tal y como decíamos, una de las habilidades y enfoques que hemos de aprender a desarrollar para aumentar nuestra satisfacción sexual tiene que ver con la capacidad de valorar, aceptar y buscar aquellas situaciones que contribuyen a ello. Este objetivo es más fácil si lo acompañamos de flexibilidad y conciencia de búsqueda y atención de las situaciones placenteras.

Pero mejorar nuestra satisfacción —nuestra vida erótica— y la relación con nosotros mismos y con los demás se requiere de un nuevo ingrediente: el cambio. A lo largo de este capítulo vamos a analizar fundamentalmente dos grandes temas: adaptarnos al cambio y generarlo.

Estamos en constante cambio, por lo que es vital tomar conciencia de la necesidad de desarrollar nuestra capacidad para adaptarnos, que nada tiene que ver con la resignación,



sino con saber sacar lo mejor de nuestro interior y de las circunstancias que nos acompañan.

Por otro lado, a pesar de que es importante adaptarnos a las circunstancias y a los cambios, tenemos la posibilidad, inteligente posibilidad, de introducirlos como una elección de modificar aspectos de nuestra vida, en cualquiera de sus ámbitos, posibilidades y rincones, y cómo no, traducirlos e introducirlos en nuestra sexualidad.

El primer cambio es transformar nuestra manera de entender el «cambio».

¿Puede cambiar una persona? ¿Puede cambiar una relación? Preguntas que nos hacemos infinidad de veces, y que hemos respondido e intentado aclarar. Detrás de estas preguntas y respuestas existe la creencia extendida y compartida de que la gente no cambia, pero por otro lado tenemos la ilusión de que las cosas puedan ser diferentes.

Esta esperanza la solemos enturbiar, ya que no se alimenta de forma adecuada, de tal manera que bajo la creencia de que no será posible, no hacemos nada para modificarlo o si lo hacemos, realizamos lo mismo una y otra vez.

El cambio está íntimamente relacionado con nuestra mente, así que analizar cómo funcionan los procesos mentales es fundamental. Confiamos ciegamente en ella, pero debemos saber que a veces nos confunde, por eso, aprender a pensar sobre cómo pensamos y poder reaprender nos coloca desde una perspectiva para mejorar y crecer.

Nuestra mente tiene la mala o la buena costumbre de que siempre quiere llevar razón, de tal manera que su *modus operandi* es buscar evidencias para conseguirlo. Por ejemplo, imaginemos la siguiente escena como si de una obra de teatro se tratara: me levanto por la mañana enfadada con mi pareja porque siento que es un egoísta. Desde ese momento —bajo una

percepción estricta y una instrucción precisa de mi mente sobre mis sentidos— veo todas y cada una de las cosas que van a reafirmar este sentimiento: se ha ido sin despedirse, no ha recogido la taza del desayuno, no se acordó de cambiar el rollo de papel higiénico que se había acabado, se ha llevado el coche grande, se terminó la última galleta, no ha preguntado por mi dolor de pierna que sabía que tenía, hizo ruido y me despertó... Esto es lo que vemos y percibimos y sobre esto es lo que pensamos.

Normalmente nos quedamos en este punto: lo que es, es, y lo que está es lo que yo veo; pero sería interesante que entendiéramos que hay que ir un paso más allá, y comprender cómo funciona nuestra mente. Para eso nos ayuda analizar la escena con una cierta perspectiva; cuando nos levantamos y pensamos «mi pareja es un egoísta», mi mente actúa como si a un actor le dijeran «¡acción!». Este pensamiento, esta instrucción del director nos pone en marcha, la damos por válida y no nos cuestionamos ni nos preguntamos si empezamos o no. Comenzamos a actuar y a percibir conforme a ese guion y a ese mensaje. Esto nos lleva a corroborar que verdaderamente es un egoísta.

Pero la escena continúa y tiene otros personajes, y otras partes en el escenario, detalles y circunstancias que probablemente nuestra mente no haya percibido, haya pasado por alto o haya desechado.

Cuando la novia segura y requetesegura de que efectivamente su pareja es un egoísta se encamina a salir por la puerta de casa enfadadísima con las llaves del coche —del pequeño— en una mano —os recuerdo que el «egoísta de él» se había llevado el grande— y el móvil en la otra recibe un *e-mail* que dice: «Buenos días, cariño. Siento el desorden, he salido pitando de casa esta mañana, no me sonó el despertador y he tenido una noche fatal preocupado por lo de tu pierna. Me he llevado el coche grande para dejarlo en el taller y así con el pequeño pudieras aparcar en la puerta del trabajo y no tener que caminar desde el garaje. No te vayas sin desayunar. Te quiero».

Puede parecer una nota un poco idílica, pero en la mayoría de las ocasiones damos por válidas ideas o pensamientos en relación con los demás y a las circunstancias sin tener en cuenta muchos elementos, pensando que nuestra forma de entender el mundo es la única manera de hacerlo —«que es la única que hay, evidentemente», creemos—. El cuestionarnos que existen muchos detalles que desconocemos, que no vemos, elementos con los que no contamos, nos abre la posibilidad de percibir nuestro entorno y los cambios y las relaciones con los demás de una manera totalmente diferente. Nuestra mente funciona así, nos enseña esas cosas que tienen que ver con nuestra manera de pensar, con los mensajes que le damos y con los que tiene almacenados.

Volviendo a las preguntas de si las personas pueden cambiar y a la de si yo puedo cambiar, las respuestas dependerán de ti; de tal manera que tanto si crees que puedes hacerlo como si piensas que no es posible, en ambos casos tendrás razón, y si no es así ya se encargará tu mente de dártela.

Pero he de decirte que el cambio no solo es posible, sino que es inevitable. Y ya que todo está en constante cambio, vamos a utilizarlo a nuestro favor, permitámonos elegir para sacar lo mejor de nosotros y de las diferentes áreas de nuestra vida.

Así que como todos estamos en continuo cambio, cambiar nuestras preguntas nos llevarán a nuevas respuestas para conseguir mejorar.

El creer que el cambio es posible y desarrollar habilidades que nos lleven a él lo hace mucho más fácil.

Una de las cosas que complica mucho el poder cambiar, y lo hace en ocasiones complicado, es precisamente esa creencia de pensar que no es posible. Cuando digo a los pacientes que propongan cambios en su manera de actuar en relación con la pareja, por ejemplo, o en otros aspectos, me encuentro con que muchos

de ellos consideran que es imposible porque siempre han actuado así, porque es su carácter o porque es su personalidad. Cuando les digo que sí es factible, muchos tienen la sensación de que esas palabras son una manera de generarles esperanza o alivio ante una situación de malestar o dolor por la que están atravesando.

Lo que llamamos personalidad o forma de ser tiene mucho que ver con un resultado de un conjunto de pensamientos, creencias o formas de actuar. Alguien que es más extrovertido lo es entre otras muchas cosas porque desde pequeño —o no tan pequeño— ha practicado el hablar con los demás, dirigirse a personas que no conocía en lugar de esperar a que se acercaran a él, jugar, preguntar, responder, reírse en compañía... Este alimento es el que ha hecho que en la actualidad se etiquete y le etiqueten como extrovertido. Hay que tener en cuenta también que muchas de las personas que clasificamos como extrovertidos se consideran ellos mismos tímidos, aunque eso sí, con habilidades para relacionarse con los demás.

Claro está que nuestra herencia genética nos predispone para que unas cosas nos resulten más fáciles que otras, pero estas inclinaciones no nos deben condicionar. Todos podemos cambiar, la timidez se puede acompañar de habilidades para evitar que limite a la persona a conseguir sus objetivos personales y relacionales.

Hay cosas que nos parece que son inmutables, por ejemplo, nuestro aspecto físico, pero si nos fijamos en lo que sí nos gusta de nosotros hará que nos veamos de otra manera, y eso es también es cambio.

A pesar de que nuestra personalidad nos facilita o predispone a algunas maneras de reaccionar, esas tendencias no nos condicionan.

¿Te acuerdas que en el primer capítulo hablamos de los tres motivos por los que la gente no consigue lo que quiere y de sus posibles respuestas? La primera era que no lo saben; la

segunda, que aunque lo sepan, no saben cómo hacerlo, y la última, que a pesar de saberlo, no lo hacen.

A lo que nos llevan estas respuestas es a la reflexión de que el cambio requiere conciencia (saber), deseo de cambio (querer) y acción (hacer). Saber que es posible, conocer que podemos cambiar es la chispa que necesita toda cerilla para encenderse.

El cambio requiere: creer, querer, saber y, por supuesto, ¡hacerlo!

Tu vida, tu vida erótica, tu percepción de ti mismo y del mundo mejorará en tanto en cuanto pasees por todos los rincones. No te quedes como un mero observador; te animo a pasar a la acción. Cualquier cosa que esté pasando por tu mente que te gustaría cambiar, piensa que es posible, siente que es posible, y encamínate a dar pequeños pasos en esa dirección.

Pequeños cambios dan lugar a grandes diferencias, pequeñas acciones han cambiado tu vida y hoy tienes una oportunidad de decidir dedicarte a ti un momento, a tu erótica, a mejorar tu relación contigo mismo y eso se reflejará en tus relaciones con los demás.

Uno de los grandes obstáculos de una pareja para poder tener relaciones sexuales eran las constantes discusiones entre ambos. Desde el «sí» hasta la cama solían acabar peleando. En una de las sesiones ella se dio cuenta de algo y decidió modificar su manera de actuar: si quería cambiar esta situación no podía esperar a que él lo hiciera o que sucediera espontáneamente. Se le ocurrió una fantasía... Ella taparía su boca con un pañuelo de seda y él decidiría cuándo quitárselo... Este cambio, pequeño, fue muy grande para ellos.

Eso sí, todo cambio tiene un requisito que no podemos olvidar: la RESPONSABILIDAD. El cambio tiene que ver con mi

elección de querer hacerlo y, por tanto, yo soy el protagonista responsable. Por ejemplo, si quiero que mi relación con los demás cambie no puedo esperar a que sean ellos los que lo hagan; el compromiso y el cometido son solo míos.

Coge las riendas de tus cambios, no esperes a que las cosas sucedan o que cambien los demás. ¿Qué puedes hacer tú? Responde a esa pregunta y hazlo.

Existe una analogía muy conocida inspirada en una historia oriental que cuenta que el ser humano se puede comparar con un conjunto formado por un carruaje, un caballo, un cochero y un amo sentado detrás del cochero.

- El carruaje es un importante punto de apoyo, representa el cuerpo físico. En ocasiones se nos olvida la trascendencia que este carruaje tiene en el viaje: es necesario cuidarlo y mantenerlo sano para que nos sintamos bien, para conseguir nuestros objetivos. *Mens sana incorpore sano*. Nos ayuda tremendamente una tierra abonada y sana para mejorar la calidad de la cosecha.
- El caballo es el cuerpo emocional, es fuerte y potente, requerimos de su movimiento y fortaleza, pero no nos ayudaría para llegar a nuestro destino que se desboque y que se ponga a galopar sin rumbo.
- El cochero es la mente, es el que debe tener la habilidad suficiente para utilizar con sensatez la fuerza del caballo y el mantenimiento del carruaje.
- Pero este cochero requiere de dirección, de instrucciones, de un destino, de un punto que ha de indicarle ese amo que marcará la diferencia del viaje. Si no damos nuevas direcciones, el cochero nos llevará donde siempre, donde cree, al mismo sitio o puede incluso que a ninguna parte.

Si queremos cambios en nuestra vida sexual tendremos que ver el mismo camino con ojos diferentes, intentando des-

cubrir detalles nuevos, pero también tomando diferentes direcciones y rumbos. Debemos aprender a salir de la rutina, de los hábitos marcados, de la zona de comodidad en la que nos instalamos tan a menudo.

Todo cambio genera una resistencia, lo que implica que se requiera de esfuerzo. Esto supone actuar a pesar de la tendencia a la comodidad y al miedo.

El que las cosas supongan esfuerzo no significa que el cambio no sea factible ¡¡Es posible!! Además, se puede empezar inmediatamente. No requiere que se produzca una situación favorable. Si, por ejemplo, estás atravesando una época de aburrimiento en tu relación, manda ahora mismo un mensaje a tu pareja y proponle un plan para esta tarde; si estás cansado de llevarte mal con un compañero de trabajo, salúdale hoy amablemente; si sientes que tu vida es un desorden, ordena algo como tu cartera, tu agenda o tu armario.

Las circunstancias no existen, tú creas las circunstancias.

PON CABEZA, CORAZÓN Y EXTREMIDADES

El cambio en general requiere un manejo de cabeza, corazón y extremidades; de cochero, caballo y carruaje. Tenemos que trabajar en una triple vía: pensamiento, sentimiento y acciones.

CABEZA

Existen dos cosas distintas que hemos de aprender a diferenciar: una es la realidad y otra, nuestra percepción de ella. Es lo mismo que si nos pusiéramos unas gafas de color verde;

una cosa es que viéramos el mundo verde y otra muy diferente es que fuera de ese color. Aunque todavía hay algo peor: que nos olvidáramos que llevamos gafas.

La realidad es diferente a nuestra percepción sobre ella: vemos el mundo tras las gafas de nuestras creencias.

En ocasiones el cambio requiere de algo tan sencillo y complicado a la vez como reajustar y pensar sobre nuestro sistema de creencias en torno a un tema o situación concreta que no nos hemos cuestionado.

Un chico acude a consulta agobiado y preocupado porque en sus últimos encuentros sexuales no ha sido capaz de mantener la erección tanto como él pretendía. Trabajamos, entre otras cosas, con el color de las gafas «verdes» con el que él estaba viendo el mundo. Parece que todos debemos hacer las cosas perfectas, y además pensamos que la gente solo nos querrá si es así; si no tarde o temprano nos abandonarán. Le dejé por un rato las gafas de filtro «amarillas»; en este mundo amarillo la gente se daba permiso para aceptar las cosas tal y como eran, pero eso sí, les encantaba aprender a mejorar y conseguir hacer las cosas de manera diferente.

El cambio ha de empezar desde la conciencia de que cada uno de nosotros llevamos gafas, que tenemos un sistema de creencias que nos hacen ver todo desde un punto de vista, pero que podemos elegir verlas de otras formas. Para cambiar nuestra erótica y nuestra vida sexual es necesario saber que la manera de verlo depende de ese sistema de creencias, en torno a lo que nos permitimos y a lo que no, lo que debe ser y lo que esperamos. Estos ideales en sí mismos no son buenos o malos, simplemente algunos de ellos nos ayudan en nuestro camino de aceptación y felicidad, y otros nos perjudican; el poder

cambiar estos filtros nos coloca en una posición mucho más serena y eficaz ante las situaciones de la vida.

Os cuento una historia cómica de un hombre borracho a altas de la madrugada, en plena oscuridad, dando vueltas alrededor de una farola con la mirada hacia abajo, durante minutos, horas. Unos policías que se percatan del asunto deciden ir a ver qué pasa y le preguntan:

—¿Busca usted algo?

—Síiii, las llavees de mi caasa. (*Imaginaros cómo puede hablar una persona muy ebria*).

Los policías empiezan también a buscarlas y le vuelven a preguntar:

—¿Pero está seguro de que las perdió aquí?

Y él responde:

—Pues la verdad es que no, pero aquí es donde hay más luz.

Aprender a cambiar el foco de luz y no permanecer solo donde la hay, sino buscar otras posibilidades, alumbrar en otros sitios, con linternas, con focos o con el resplandor de la luna nos permite encontrar lo que buscamos.

CORAZÓN

Nuestras emociones nos como mensajeros, proporcionándonos información. Tienen un gran valor, por ello no me gusta llamarlas negativas o positivas, sino emociones cómodas o incómodas, ya que algunas de las que son más agradables nos indican que las cosas van bien, y las incómodas nos suelen avisar de que hay una necesidad de cambio. En ocasiones nuestros sentimientos nos informan de que no existe un equilibrio entre lo que estoy pensando y lo que estoy haciendo, y es entonces cuando mi estado anímico se resiente. Por ejemplo, si pienso que mi relación de pareja se esta yendo al garete y cada vez que llego a casa me pongo a protestar y a gritar, me invadirá un sentimiento de culpabilidad; esta culpa me advertirá del deseo de cuidar y mejorar mi relación, con lo que mi comportamiento no tendrá

sentido. La emoción nos indica esa disonancia, y aunque las soluciones pueden ser muchas, todas se dirigen a caminos iniciales: o cambio lo que pienso sobre lo que pienso (creencias) o cambio lo que hago o lo hago de otra forma o hago otra cosa.

Las emociones son nuestros mensajeros, punto de encuentro entre nuestros pensamientos y nuestras acciones.

En ocasiones, estas emociones incómodas adquieren demasiado protagonismo, y esta necesidad de cambio requiere asumir ayuda. Imaginemos que viajamos en coche y de repente se enciende un testigo de la luz que nos advierte que paremos lo antes posible. Esta luz nos indica que hay algo en el automóvil que no está bien y que necesita una reparación. Si tengo conocimientos de mecánica y es sencillo puedo repararlo yo mismo, pero si no tengo ni idea de mecánica y encima es una avería seria, necesitaríamos de un mecánico. Pero además, el técnico puede ayudarnos siempre y cuando estemos de acuerdo con hacer las reparaciones necesarias.

Este símil es lo que nos ocurre con nuestra vida emocional: en ocasiones nos empeñamos en querer ignorar la avería o en no pedir ayuda. Pedir ayuda es importante, pero también lo es dejarse auxiliar, estando dispuestos a cambiar aquellas cosas que no funcionan por otras.

La queja y la negatividad no son buenas aliadas: aprender a pensar en términos de soluciones, incluso con unas gotas de humor, nos ayudan mucho a manejarnos en estas situaciones. Pedir ayuda es engorroso e incómodo, pero aún lo es mucho más ignorar el problema, quejarnos, enfadarnos y sufrir viendo el testigo del coche encendido, pensando que no tiene solución, y en lo torpe que somos porque no sabemos cómo repararlo.

Tener la sensación de que el mundo va en nuestra contra o ponernos a buscar culpables de por qué nos ha ocurrido algo determinado no nos sirve de nada —de nada bueno—. Entender

que entre todas las personas existe una interdependencia, que necesitamos ayudarnos, aceptarlo y reconocerlo es inteligente y es, sin duda, el primer paso del bienestar con nosotros mismos. La responsabilidad del cambio, aunque implique pedir ayuda, deja atrás estas formas de reaccionar que no nos benefician:

- *Victimitis*: «Pobre de mí, todo me pasa a mí, no puedo hacer nada..., pero nada de nada».
- *Pasitis*: «Paso de todo, miro hacia otro lado, ya se solucionará..., pero me quejo de que todo esté igual aunque no haga nada».
- *Pristitis*: «Quiero que se arregle y ¡ya! La impaciencia me lleva a la impotencia de que como no es, ya no vale».
- *Enfaditis*: «Los demás son los responsables, ¡a por ellos! Creo que los otros son los culpables y tienen que arreglarlo. Yo no hago nada».
- *Culpitis*: «Si no hubiera hecho... entonces... Por mi culpa... me paraliza, no hago nada».

La vacuna a estas emociones inflamadas, de la culpa, el enfado, el miedo... tiene mucho que ver con la capacidad de aceptación, de flexibilidad y las actitudes orientadas al cambio.

Abrir puertas de los muros de los problemas requiere el aprender y sacar lo bueno de las situaciones, tomando una actitud activa y de responsabilidad. No te des cabezazos contra el muro, busca cómo saltarlo.

Es importante desarrollar nuestra habilidad para escuchar a nuestras emociones, y descubrir zonas de mejora y cambio, donde sepamos llegar a acuerdos con nosotros y con los demás, aprendiendo a vivir nuestra sexualidad y nuestra erótica desde la apertura, el bienestar y el descubrimiento; donde la posibilidad de cambio no esté en la exigencia o el inconformismo, sino en la voluntad de vivir nuestra sexualidad de una manera que nos acerque a la felicidad y a las emociones agradables.

Gestionar las emociones requiere reconocerlas y aprender a reconducir nuestros pensamientos y acciones en lugar de pensar de forma mecánica. Detrás de nuestras emociones hay pensamientos que tenemos que aprender a reorientar y flexibilizar.

Ante las emociones incómodas —negativas— podemos actuar de tres formas posibles, maneras llenas de variantes dentro de cada uno y de cada situación:

- Ignorar o reprimir la emoción. Miramos hacia otro lado y aparentemente estamos tranquilos. Un símil sería la piedra en el zapato. La podemos apartar hacia un lado para poder seguir caminando, como si no estuviera, pero de vez en cuando la sentimos y nuestro pie se resiente.
- Identificarse con la emoción. Nos dejamos llevar por ella, dándole un total protagonismo. Si estamos enfadados chillamos, gritamos, nos vengamos... Aunque creamos que esto nos libera, en el fondo nuestro estado de ánimo empeora.
- Reconocer la emoción. Nos permitimos sentirla, nos convertimos en observadores de lo que nos pasa. Ver lo que podemos hacer, lo que necesitamos y pedir ayuda.

EXTREMIDADES

Ya hemos visto cómo aprender a pensar y a sentir, pero ahora necesitamos dar el tercer paso de trabajo para el cambio, que no es otro que aprender a hacer y hacerlo. Respóndete a las siguientes preguntas antes de continuar leyendo.

EJERCICIO
<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué cosas hay en mi vida que no funcionan? ¿Qué cosas hay en mi vida sexual que no funcionan o que me gustaría que lo hiciesen mejor? 2. ¿Qué cosas hay en mi vida que funcionan? ¿Qué cosas hay en mi vida sexual que funciona bien?

Ahora recapacita sobre cada una de las respuestas y di cuál es tu actitud ante ellas, cómo te comportas, cuánto esfuerzo le dedicas y cuánto tiempo. En muchas ocasiones, el tiempo que destinamos a las cosas que no nos funcionan o es muy poco —y por eso no funcionan—, o es mucho, pero con una actitud que no nos ayuda a que funcionen de otra manera.

Principio de la acción y del cambio: más ocupación, menos preocupación.

De esas *-itis* de las que hablamos —*victimitis, pasitis...*—, añado otras dos: la *comoditis* y la *perecitis*. «Me lamento, pero sigo acomodado; me quejo porque todo es igual, pero no hago nada, porque de nada serviría». Así nos mantenemos en esa incómoda comodidad, simulando que todo anda bien.

La *mieditis* ante lo descocido también nos limita a caer en la búsqueda de seguridad y a no correr riesgos necesarios.

Leí una historia que me pareció muy motivadora para luchar con los miedos, miedos que tenemos todos. Los espantapájaros se utilizan para ahuyentar de los sembrados a los pájaros. Estos les confundan con el hombre y por temor no se acercan. Eso es lo que suele ocurrir, pero a pesar del miedo, algunas aves son capaces de aproximarse tanto a estos espantajos de descubren que no se mueve y terminan robando las semillas.

Todos tenemos temores. No podemos esperar a que los miedos desaparezcan por completo, sino que debemos aprender a actuar a pesar de ellos.

Miedo a no hacerlo bien, a meter la pata, a hacer el ridículo, a que se enfaden, a que me digan que no, a que no guste, a que no me guste... Como decíamos, el no conseguir mejorar nuestra vida sexual o conseguir nuestros objetivos está muy

relacionado con no hacer, no saber qué hacer o hacer cosas que no funcionan.

En entendimiento y la transformación requiere de acciones para llegar a cambios y para que se mantengan. Estos nos han de llevar a las emociones agradables.

El cambio necesita de motivación, de predisposición, de ganas y de ilusión. No funciona ante la presión y la autopresión excesiva. Debemos ser conscientes de que aunque el cambio y su mantenimiento requieran de esfuerzos, los resultados merecen la pena.

Una pareja acudió a consulta tras ver el programa de televisión Sex Academy. Eran un matrimonio que llevaban juntos veintidós años; él tenía cincuenta y cuatro, y ella, cuarenta y siete. Cuando en la primera sesión les pregunto por el motivo que les había llevado a pedir cita, mostraron una actitud de fascinación y alegría total. Se habían dado cuenta de que su vida sexual era normal, es decir, que padecían muchos de los «problemillas» que tenían cualquier otro matrimonio, pero su auténtica revelación fue saber que eso se podía mejorar, que su manera de vivir el sexo, las cosas que hacían y que sentían podían cambiarse. Les apetecía saber que había detrás de «hoy es sábado y toca» a «hoy es sábado y quiero que toque», estaban dispuestos a trabajar sobre ello, aun siendo conscientes de que requería un esfuerzo mutuo.

Ella comentó que durante períodos del matrimonio había perdido totalmente su interés por el sexo y los encuentros eróticos con su pareja, pero que se había dado cuenta de que una de las fuentes de interés para ella estaba en ser capaz de hacer cosas diferentes. Él a su vez nunca propuso fantasías o deseos que tenía por miedo a asustar o a generar un rechazo en su mujer.

El trabajo con esta pareja fue muy enriquecedor, descubrieron no solo que el cambio era posible, sino que aprendie-

ron a gestionar sus emociones de aburrimiento, entendiéndolas, pero dando permiso a cambiarlas de vez en cuando. Hablaron y se sorprendieron que tras el cambio se abrieran las posibilidades de reencontrarse en la vida y en el sexo. Además, vieron todas las capacidades y recursos que tenía el otro y que nunca se habían parado a mostrar. El cambio y la conciencia de lo que tenían les llevo a una mayor satisfacción en sus encuentros sexuales y de pareja.

LA ESCALERA DEL CAMBIO

La primera parada en el camino del cambio requiere que entendamos que debemos avanzar subiendo escalones. Como ya hemos dicho, la resistencia es el primer peldaño que debemos superar para conseguir nuestros objetivos. Deseamos que todo permanezca igual en la medida de lo posible porque los cambios se viven con agobio y fatalidad. Se genera un ambiente de cierta rigidez, donde no solo no se cree, sino que se hacen grandes esfuerzos para que las cosas sigan como siempre.

El segundo peldaño es la idea de pensar que cualquier tiempo pasado fue mejor. La sensación en este escalón lo rotula perfectamente el dicho «virgencita, virgencita que me quede como estoy». Se busca la comodidad y el control de la situación en un ambiente de seguridad, con toques de aburrimiento.

En el tercer escalón se pierde la ilusión de que todo debería permanecer tal cual y se empieza a sopesar la idea de que las cosas evolucionan constantemente y que nada permanece como estaba en el momento anterior. Poco a poco se abandona la resistencia e irrumpe la flexibilidad junto a la capacidad y el poder de influir en alguno de esos cambios. Este escalón es un paso muy importante.

Para finalizar, en este cuarto y último peldaño ya se es consciente del poder sobre los cambios y de la necesidad de

entenderlos y aprender a sacar lo mejor de ellos. Esto lleva en ocasiones a que los cambios no sean una circunstancia de obligación y adaptación, sino que estos se desean y se promueven activamente. En este escalón no se evitan las emociones, sino que se adquiere otra visión de ellas, se las vive, se las afronta, se las escucha y se las gestiona.

¡Te espero arriba! Desde allí se ve la nueva vista. Resexualizarse.

4

SEDUCCIÓN, DIVINO TESORO

MISTERIO PELIGROSO

Seducción. Solo con leer la palabra se despierta en nosotros un interés por seguir leyendo... La seducción es un tema que nos atrae. En algún momento todos soñamos con seducir o ser seducidos, o incluso con dominar el arte de la seducción. Ha interesado a la humanidad desde la antigüedad: novelas, poemas, tratados, manuales, recetas y personajes —algunos históricos como Cleopatra o el inventado don Juan— han hecho que a veces relacionemos la seducción con el misterio, pero también con el engaño y con fines poco éticos. Se ha considerado como la estrategia del enemigo y, en ocasiones, como algo prohibido como aquella «manzana».

Pócimas y encantamientos que han llenado la seducción de peligros, pero también de fascinación y de miedos; la cara y la cruz. Ha ocupado horas en el pensamiento de científicos o filósofos hasta el punto de ser considerado un arte; así lo hizo Ovidio con su obra maestra *Ars amandi* y Erich Fromm con *El arte de amar*.

Miedo ante la pérdida de control, ante la sensación de que no todo depende de nosotros, de que nos pueden engañar y confundir, y a pesar de eso el dulce néctar de ser importante para el otro lo puede todo.

Te animo a que te mires las manos, las piernas, los brazos; mira ahora tu cara, sí, lo sé, tú solo no puedes, necesitas un espejo para poder hacerlo. Y el mayor espejo que vas a encontrar es el reflejo de ti mismo en los ojos de los demás. El único lugar donde puedes descubrir cosas que tú solo no llegarías a ver.

En la seducción es el otro quien nos pone el espejo para que veamos lo magnífico que somos. El sentir que nos seducen es muy agradable, pero no solo es el seducido el que tiene este privilegio de sentirse exclusivo. El seductor ve también todo lo especial que él es.

Esta es la verdadera seducción; el engaño no permite la reciprocidad de esencias. Lo que hace mágica la seducción, donde participan la mente, el cuerpo y el alma es esa parte, y el engaño lo que hace es aprovecharse. La seducción está llena de potencialidades para crecer, para sentirnos bien — con nosotros mismos y con los otros— y para vivir nuestra erótica.

A pesar de que hoy parece que las nuevas formas de relacionarnos con los demás, tras teclados de ordenador y pantallas, nos colocan en una postura más fría y distante, la seducción sigue interesando y sigue estando presente.

Un martillo se emplea para construir una estantería y para destruirla, depende del uso que se le dé. Con la seducción ocurre lo mismo; sirve para construir o para destruir, y yo, como tú, elijo construir. Utilizar la seducción para conseguir una mejor relación y para mantenerla te abre las puertas a todo lo demás, si quieres abrirlas, claro.

LA SEDUCCIÓN COMO FORMA DE ESTAR EN EL MUNDO

La seducción mal entendida pone su atención en el engaño y en el poder de dominar al otro más allá de su voluntad, pero, sin embargo, tiene más que ver con la capacidad de conseguir

nuestros propósitos y de dejarnos mover por las olas. No es un juego de líneas rectas, sino de misterio que requiere mostrar todas nuestras habilidades y recursos.

No escojas la seducción como una simple estrategia para generar atracción, sino como una forma de aprender a conocerte y moldearte sacando lo mejor de ti.

Lo que sucede con la seducción y con el deseo es que parece que se nos escapan de las manos. Una vez que hemos seducido se esfuma la magia, el interés... Por eso el aprendizaje de la seducción no es solo una habilidad que hay que trabajar, sino que es necesario conocer el proceso constante de la seducción que es el que nos permite mantener esa pequeña tensión, esa alerta que nos hace recordar que tenemos que sacar lo bueno de nosotros y hacerlo ver, y que tenemos que ver lo bueno del otro y enseñárselo.

Encuentra satisfacción en darte y dar lo mejor de ti, y encuentra lo que al otro le hace sentir bien y dáselo sin miedo.

En la seducción influye la percepción sobre la incertidumbre de la reciprocidad, es decir, que lo que nos motiva a seducir es una falta de certeza acompañada de una dosis de seguridad y de que el objetivo de seducción es posible, aunque sea difícil. El interés inexistente no suele generar en nosotros actuaciones de seducción, ni tampoco deja espacio para la seducción un interés y una entrega absoluta.

Nuestra fuente de aprendizaje es la de ser capaces de seducir no solo en el misterio que existe, sino en poder crear dosis de él que nos motiven a seducir, siendo conscientes de que es un elemento vital en el encuentro erótico.

En las relaciones estables tenemos la falsa sensación de que todo es conocido y predecible, de que el otro no tiene misterios ni yo los tengo para él.

Dar por hecho todo nos coloca en una actitud sonámbula y automática de la vida, nos aleja del descubrimiento y de una postura activa, imprescindible para la felicidad individual, de pareja y sexual.

Nuestra necesidad de seguridad y de confort nos lleva a la falsa ilusión de saberlo todo del otro, y esto nos coloca en una situación de predictibilidad. Necesitamos sentir que el mundo es en gran parte conocido, que sabemos lo que va a suceder para poder sentirnos seguros, pero esta virtud humana de llegar a conclusiones como que ¡mañana saldrá el sol! nos roba la dosis de misterio que requiere la seducción y, por tanto, el deseo.

Si de alguna forma no supiésemos qué ocurriría en el paso siguiente y si cada situación cotidiana tuviéramos que vivirla como si fuera la primera vez, generaría en nosotros sensaciones de angustia y de esfuerzo constante para evitar los peligros. Pero el tener la sensación de que todo es predecible nos hace dejar de ver a los demás y al mundo con los ojos y la intención de descubrir y de crear nuevas cosas, colocándonos en una situación muy mecanizada, donde diariamente siguen de manera metódica su rutina para hacernos creer que todo está bajo control.

Al igual que veíamos en el capítulo anterior cómo el cambio necesita creer que este es posible, la seducción requiere de la capacidad de ver al otro y dejarse ver desde el misterio del que descubre algo nuevo.

Tenemos que aprender a ver el mundo con ojos de novedad y misterio.

Una de las necesidades humanas fundamentales es la seguridad que nos hace tener la sensación de que podemos contro-

lar nuestro mundo, y para ello utilizamos mecanismos mentales de generalización.

Generalizamos principios, como que si el sol ha salido todos los días, mañana también lo hará, o si a mi pareja siempre le ha gustado algo determinado, entonces siempre le agrada. Pero para algunas cosas esta red de seguridad se convierte en una trampa.

Para despertar atención y motivación hacia las cosas y hacia las personas necesitamos un toque de incertidumbre, de novedad, una pequeña percepción que nos coloque en una actitud activa.

La seducción requiere de misterio y de capacidad de generarlo, retirando las cortinas de lo esperable.

Por eso más que seducir, creo que el centro de la diana se encuentra en la capacidad de estar en seducción, que es una actitud no solo con el otro, sino con el mundo y con nosotros mismos, viendo nuevas posibilidades, deseos y situaciones. El seductor se retroalimenta desde el placer que le genera esta actitud que va más allá de una persona.

Pero en el mundo de las emociones hay posibilidades antagónicas, es decir, contrarias e incompatibles. Si entendemos la tranquilidad como nuestra capacidad de controlar el mundo, necesitaremos tener un mundo predecible donde nuestra mente vea que todo sigue igual. Esto nos dará tranquilidad, no cabe duda, pero también otras emociones a corto o largo plazo como la apatía y el aburrimiento. Una tranquilidad que parte de creer que hay una forma para hacer las cosas, que los afectos de los demás hacia nosotros son inmutables, donde tras sembrar nuestra única función es recoger los frutos.

Esa tranquilidad así entendida, desde el control de la invariabilidad de las cosas, deja poco lugar al juego, al misterio y a la seducción. Además, en los tiempos que corren, ese intento

de no querer que el mundo cambie y sea predecible es muy osado y difícil de conseguir. Es pretender sujetar la Tierra entre las manos para que no se mueva, y la verdad es que se mueve y mucho, más rápido de lo que pensamos. Y es entonces, cuando percibimos que se está moviendo y no en la dirección esperada, cuando nuestra paz se tambalea y nos hace adentrarnos en la falsa angustia. Por tanto, lo importante no es dejar de desear la tranquilidad, sino dejar de asociarla exclusivamente con la seguridad de las cosas externas y empezar a sentirnos serenos incluso con los cambios. Esto nos hará desear buscarlos y generarlos.

La seducción no solo es un ingrediente que favorece el encuentro, sino que, además, es uno de los pilares que sustentan los encuentros y el deseo. Es un medio de acercamiento que vemos todos, pero deberíamos abrir la mirada y verlo como un proceso de mantenimiento. La seducción no debería ser un traje que nos pusiéramos en ocasiones especiales, sino que tendría que convertirse en nuestra piel, porque está en sí misma llena de valores:

- Nos coloca en una actitud de sacar lo mejor de nosotros.
- Nos hace ver en el otro sus virtudes y cualidades.
- Es un objetivo, un propósito, que nos genera ilusión.

La seducción requiere poner la mirada en el interior: en nuestro gran potencial.

AUTOESTIMA SEDUCTORA

Probablemente hayas escuchado o leído en más de una ocasión lo de «los buenos/as seductores/as tienen buena autoestima», y es totalmente cierto, pero también añado que las habilidades que requiere la seducción potencian y mejoran a

su vez la autoestima. Con lo cual si quieres seducir has de mejorar la valoración positiva de ti mismo y para desarrollarla, seduce. La autoestima no se ve fortalecida en sí misma con el resultado más o menos exitoso de la conquista, sino con el proceso que se utiliza.

Poner atención en nuestros recursos y cualidades es uno de los primeros pasos para la seducción y la autoestima.

Las personas que tienen una alta autoestima no son aquellas que tienen más cualidades o recursos, sino las que son conscientes de ellos. De nada nos serviría tener un armario lleno de cosas estupendas si no sabemos lo que hay dentro. Siempre tendríamos la sensación de que nos falta algo o de que no es suficiente.

La seducción y la autoestima se retroalimentan y se necesitan. La autoestima tiene que ver con nuestra capacidad de sentirnos capaces y merecedores.

Pero ¿a qué nos referimos cuando hablamos de autoestima? Esta valoración positiva de nosotros tiene que ver fundamentalmente con dos elementos:

1. Tener confianza en nuestra capacidad para pensar y enfrentarnos a los desafíos de la vida. Es decir, creer que con independencia de que las cosas salgan tal y como nosotros esperamos, pase lo que pase, vamos a ser capaces de manejarnos porque somos conscientes de nuestras cualidades y recursos para hacerlo. En definitiva, de sentirnos aptos en todos los sentidos.
2. Sentir que merecemos triunfar y ser felices. No solo tenemos que ser capaces de hacer las cosas, sino que debemos sentirnos merecedores de todo lo bueno que nos dé la vida y de lo que consigamos en ella.

El mayor obstáculo para la felicidad es pensar que no la mereces, y el mayor impedimento para la seducción es el miedo a no sentirte digno de lo que deseas.

Ante un nuevo desafío, el miedo hace acto de presencia y comienza a sabotearnos con mensajes negativos como «no puedo», «eso no es para mí», «tú no te lo mereces». Los individuos con una mayor autoestima escuchan también estos mensajes, pero no les prestan tanta atención porque poco a poco han introducido otros discursos como «puedes» «¡inténtalo!», «tienes derecho a equivocarte o a que no te salga a la primera»... Estos también sufren y tienen problemas, y a veces las cosas no salen tal y como esperan, pero se recuperan con mayor rapidez, ya que han aprendido a ser conscientes de que pueden y merecen.

No existe el gen de la autoestima; si lo tienes suerte, y si no te fastidias. Por suerte esto no es así. La autoestima es un resultado, es un efecto que tiene que ver con lo que pensamos, sentimos y hacemos. Es como nuestro sistema inmunitario emocional: no nos garantiza que no vayamos a enfermarnos, pero nos ayuda y nos predispone para manejarlo mejor, afrontándolo y superando lo que sea que suceda.

También hemos de ser conscientes de nuestras debilidades, de nuestro talón de Aquiles, para aceptar con cariño cosas de nosotros que no nos gustan, aunque nos planteemos lo importante de cambiarlas y mejorarlas. Con la seducción sucede lo mismo: tenemos que ser conscientes de nuestros recursos para poder mostrarlos, para que nos den seguridad y consistencia y para que no hagan que nos rompamos ante el más pequeño golpe.

Pero indudablemente en la seducción también están presentes nuestras debilidades, desde la aceptación de lo que somos, pero desde la actitud de cambio para mejorar. La seducción como la autoestima hace ver lo bueno de nosotros, y crecer viendo la «debilidad» como una posibilidad, conocer

nuestros puntos de mejora es en sí mismo una fortaleza y un recurso muy valioso.

Como la autoestima y la seducción se pueden trabajar, son resultados y no causas en sí mismas, vamos a empezar a hacerlo. Te recuerdo que todos los cambios que quieras requieren pensamiento, sentimiento y acción. Es el momento de poner el cartel de «No molestar».

EJERCICIO

Piensa y escribe cuáles consideras que son tus puntos fuertes, tus virtudes y lo que admiras de ti. Llámalo como quieras. Esas serán las características de ti mismo que normalmente te acercan a conseguir lo que quieres. Después anota tus puntos débiles o los obstáculos que hacen que te alejes de conseguir lo que quieras.

Ahora, siendo más consciente de ti, termina las estas dos frases sin pensarlas mucho, con lo primero que te venga a la cabeza.

EJERCICIO

— Ante las situaciones que se presenten en mi vida puedo manejarlas por...
— Merezco ser feliz por...

Podemos mejorar nuestra autoestima y para ello es importante cuidar la actitud y la mirada con la que vemos el mundo, y a eso también se aprende. Ante los desafíos de la vida, presta atención a tus recursos, valorándolos como una oportunidad para mejorar tus limitaciones, adquiriendo una responsabilidad en las cosas que te pasan y en la manera de manejarlas.

La autoestima es una consecuencia de aprender, entre otras cosas, a vivir con una mente activa que nos permita ser conscientes de nuestros objetivos, de las cosas que queremos hacer, aprender o conseguir; una mente que ponga en sintonía nuestras acciones con nuestros proyectos.

Un chico acude a consulta porque considera que tiene muchos problemas para poder ligar y comunicarse bien. En cierta manera tiene la sensación de que los demás le rebúyen, como si no cayera bien. Después de trabajar el origen y la procedencia de su sensación de no «cuadrar» con los otros, se marcó como propósito mejorar sus relaciones personales. Se dio cuenta de que uno de sus grandes recursos era el saber escuchar, pero también se dio cuenta de que normalmente su apariencia gestual y corporal era muy seria y distante. Aprendió desde ese momento a vivir con su objetivo en mente. No era la falta de virtudes lo que le alejaba de los demás, sino su gesto serio lo que lo hacía más complicado. Aprendió a sonreír, a estar más relajado, a sentarse en la barra y a no estar en posición de huida, a mantener el contacto visual con los demás, a entablar pequeñas conversaciones con desconocidos, y poco a poco eso cambió su sensación y su realidad.

En el caso que acabamos de ver, observamos cómo mantener una mente activa nos coloca en una disposición mental, que con independencia de los resultados, aumentará nuestra autoestima y nuestra sensación de poder y merecer. Indudablemente, cuando hacemos cosas estas cambian, aunque lo realmente importante es el proceso y no el resultado.

La autoestima tiene que ver con esa disposición a la acción y mente activa, pero también con desarrollar la capacidad de aceptarnos, pero no con hacerlo como el que da una palmadita a otro en la espalda, sino con estar de nuestro lado, tratarlos a favor y no en contra. Esto que parece obvio, en la realidad no lo es tanto. A lo largo del día hacemos y pensamos

cosas que van en nuestra contra y que hacen que no nos tratemos del todo bien.

Ponernos las cosas fáciles es ir a nuestro favor, no en nuestra contra.

Una chica de treinta y dos años acude a consulta porque no ha conseguido tener pareja. Es como si los demás no la vieran, no siente que la miran con deseo o que gusta; eso la mantiene en un estado emocional de angustia y tristeza, además de la vergüenza que siente al tener que dar explicaciones a los demás de por qué está sola. Esta situación la llevó prácticamente a no salir ni arreglarse —eso es ir en su contra—. Cuando aprendió a ir a su favor, se puso las cosas más fáciles: empezó a buscar gente con la que quedar, a arreglarse, a maquillarse, a ponerse ropa con la que se sintiera más atractiva... Las cosas comenzaron a cambiar. Tardó en empezar una relación, pero mucho antes de llegar a tenerla ella ya se sentía perfectamente, sabía que podía gustar y una manera de ponérselo fácil fue sacar lo mejor de ella al escaparate, y no tener la tienda de sus emociones cerrada y a oscuras.

EJERCICIO

Respóndete a estas dos preguntas: ¿cómo puedo mejorar mi autoestima? y ¿cómo puedo mejorar mi capacidad de seducción.

PARA TODOS: SE PUEDE APRENDER

La seducción no es algo que se tenga o no se tenga, sino que es el resultado de una serie de habilidades personales y recursos que tienen que ver con cosas que se hacen y se dicen,

pero aún más con una actitud hacia uno mismo, hacia los demás y hacia la vida.

Seducir no es una máscara o un disfraz; el primer paso para seducir es romper todos los mitos, miedos y limitaciones que existen en torno a la seducción. Todos en algún momento hemos mostrado las «armas» —a partir de ahora la llamaremos «habilidades». Aunque parezca una tontería, veremos la importancia de las palabras— de seducción que poseemos.

Hay una gran diferencia entre decir «armas» o «habilidades», porque la primera palabra nos coloca en la lucha, en el enemigo, en la trama, en la tragedia, en el ganar a costa de que otros pierdan. Y en la verdadera seducción todos ganamos, aprendemos a ver lo bueno de los demás y de nosotros mismos.

Aunque hay una parte biológica y genética que hace que unas personas tengan mayor facilidad innata para seducir que otras, la mayoría de los elementos de la seducción se pueden desarrollar, practicar y hacer más efectivos si se sustentan sobre una buena autoestima y seguridad, aderezada con unas pinceladas de un buen lenguaje verbal y corporal: miradas, palabras, silencios, gestos, contactos...

Tendremos más o menos habilidades, pero a todos y cada uno de nosotros nos gusta seducir y ser seducidos. Antes se esperaba que fuera el hombre quien tomara la iniciativa, mientras que el papel de la mujer era más sutil. Pero en la actualidad las cosas han cambiado, y muchos hombres y mujeres encuentran atractivo que su pareja tome la iniciativa. La clave está en el equilibrio entre lo que tú quieres y lo que desea tu pareja. Seducir no puede reducirse a esperar a ser seducido, requiere una actitud activa y receptiva.

En la seducción no existen recetas mágicas y si las hay solo la conocen muy pocos —como la de la Coca-Cola—, pero en no saber su fórmula radica su esencia. En el fondo, cada uno de nosotros tenemos un estilo para seducir; no consiste en ser otro, sino en introducir alguna pincelada nueva y, sobre todo, en poner atención a los siguientes principios:

- La seducción es un arte: requiere habilidad, atención, cuidado y paciencia.
- La seducción se alimenta de pequeñas cosas y detalles.
- No son solo cosas que se hacen o se consiguen, es una actitud ante la vida. Desarrollar la capacidad de disfrutar, educando nuestras emociones más allá de las metas impuestas.
- La seducción parte de la autoseducción. No se puede gustar a nadie si no nos gustamos a nosotros mismos.
- La seducción es un movimiento continuo que se recrea constantemente; es tener la capacidad de dejarse seducir por uno mismo, es gustarse a pesar de nuestras limitaciones.

Recuerdo una historia que servirá para darnos cuenta de la importancia de las cosas a la hora de seducir y en la vida. Un día una chica entra a un bar y encuentra a un camarero muy sonriente y feliz. Tras un rato ella se decide a preguntarle por qué es tan feliz y él le contesta: «Para mí ser feliz consiste en encontrar el propósito de tu felicidad y acercarte al todo lo que puedas. Mi felicidad es mejorar la vida de los demás». La chica, un poco incrédula, le pregunta: «¿Y como siendo camarero consigues eso? ¿Eres miembro de alguna ONG?». Él le responde que se había dado cuenta de que había tres tipos de camareros: los que no te hacen sentir bien, los que te dejan indiferente, que ni te dan ni te quitan, y por último, el grupo al que él había decidido pertenecer, aquellos que dan valor añadido a la vida de las personas. Con todos y cada uno de los clientes intentaba que salieran más felices de lo habían entrado. Había cientos de maneras de conseguirlo, probablemente tantas como personas: una sonrisa, un bombón con el café, recordar la forma en que le gustaba la leche, preguntarle por su hijo, desearle un buen día de trabajo, decirle un piropo, bajar la tele si alguien estaba leyendo, ponerle un vaso de agua...

La seducción está llena de formas y posibilidades, pero han de nacer desde el propósito de una actitud, de conectar con el otro. La seducción ayuda a crear encuentros y a mantenerlos, a descubrir lo mejor de nosotros, a crear situaciones de amor, de pasión, de placer. Ayuda a hacer nudos y a deshacerlos...

PERO ¿CÓMO SE SEDUCE?

La seducción nos es solo patrimonio de algunos. Todos poseemos potencialmente la capacidad de seducir. A veces tenemos que generar espacios y desarrollar pequeñas habilidades que deberemos hacer parte de nuestro estilo particular.

LO QUE NO SE DICE

Existen elementos que juegan a nuestro favor para conectar con los demás:

- Jugar con la mirada, buscar la conexión, la reciprocidad, que no sea ni muy larga ni muy corta. Es como dar un mensaje con los ojos, el tiempo que tardaríamos en decirle «me gustas, te he visto». La mirada nos coloca en la complicidad.
- Los gestos afables y la sonrisa son excelentes cartas de presentación. Las personas nos sentimos más atraídos hacia rostros cercanos y amables.
- La paciencia. Ser capaz de esperar y adaptarse a los ritmos del otro. A veces menos es más, y en la seducción la fórmula funciona.
- La naturalidad. Ser uno mismo desde la frescura de ser es un potente atractivo para los demás.
- El encanto. Tiene que ver con el esmero y el cuidado de las cosas, con la manera de hacer lo que hacemos.

EL LENGUAJE DE LA SEDUCCIÓN

Mucho se ha hablado de la comunicación no verbal y los gestos indudablemente tienen que ver, pero son las palabras el elemento clave para el deseo y la seducción.

El lenguaje de la seducción requiere que sea sensorial: oler, escuchar, saborear, sentir, imaginar... Y usar este tipo de palabras nos coloca en una actitud donde las emociones ganan protagonismo.



5

LAS FASES DE LA LUNA Y LAS RELACIONES DE PAREJA

Las relaciones de pareja están presentes de una manera u otra en la vida de todas las personas, ya sea desde su ausencia o desde su presencia, aunque, indudablemente, no cabe duda de que la vida adulta está estructurada sobre la base de pareja.

Estamos ante la búsqueda constante de la fórmula perfecta para saber qué es una pareja y cómo se mantiene en el tiempo. Para saber por qué situaciones pasa y si se pierde la pasión en ella. Hay un número interminable de preguntas en torno a ella y a su mecanismo de funcionamiento.

Existen voces que se alzan tratando de la desvalorización social de las relaciones de pareja. En mi opinión, la pareja está atravesando un momento de gran valoración, incluso diría de sobrevaloración, llena de grandes expectativas. Sin embargo, hay una importante confusión relacionada con este tema, donde como si de una montaña rusa se tratara pasáramos de la idealización de la misma al desprecio, de considerarla la lámpara de Aladino, que nos realizará nuestros deseos de felicidad, a la acusación del peor de los sufrimientos y dolores.

Las relaciones de pareja han tenido mucho protagonismo en la historia, pero el significado y las pretensiones en torno a ella



han ido cambiando; antes del siglo XIX, en las sociedades antiguas, las relaciones estaban fijadas y arraigadas desde un modelo de convivencia y conveniencia, un modelo de intereses compartidos, donde nada tenían que ver el mundo de las emociones y las pasiones; no solo no era un requisito que no se tenía en cuenta, sino que las pasiones quedaban fuera de la pareja como un modo de garantizar su funcionamiento. El mundo de las emociones era una fuente que podía hacer peligrar la estabilidad de la misma. En las sociedades modernas, las parejas se han estructurado sobre criterios de atracción recíproca: el enamoramiento y la pasión han tomado el protagonismo como base de la relación, aunque también esperamos de ella estabilidad y seguridad.

El mantener una relación estable, tomando como requisito imprescindible algo cambiante y efímero como es el enamoramiento, hace que el desconcierto nos invada cuando sentimos que este deja de ser protagonista. A su vez, la sombra de la media naranja nos hace sentir «incompletos» ante un nuevo fracaso o ruptura o ante la ausencia de pareja.

En la actualidad, la relación de pareja se la ha ataviado y llenado de miedos y ansiedades, de tal manera que estas emociones de inseguridad aparecen sin llamarlas ante la puerta de una nueva relación, lo que nos llena de confusión y dudas.

Frente el miedo existen dos grandes posibilidades de reacción: el afrontamiento o la huida. Esta última es la que a veces nos lleva a que se elijan las relaciones ocasionales sin responsabilidad y compromiso, como una opción donde recurrir. Ese punto medio en el que nos quedamos cuando el miedo a que las cosas no sean como esperamos nos coloca a la «pata coja» en la indecisión y la duda constante. Además el miedo nos impide sentirnos bien: a más miedo, menos felicidad. Es una fórmula infalible.

Cuando aparece el miedo la felicidad huye. Conocer y entender el mundo de la pareja, aumentando nuestros recursos, nos coloca en una zona de mayor dominio y tranquilidad.

Disfrutar de las cosas requiere cercanía, valoración, manejo y conocimiento de las mismas; para gozar de algo sin miedo es fundamental entender su funcionamiento, sus posibilidades, sus instrucciones, sus reglas, su cuidado y su mantenimiento.

Nos enseñan y aprendemos a comer, a caminar, a escribir, a cruzar la calle, a jugar, a sumar y restar, a cocinar, a conducir un coche o a trabajar, pero no llegamos a aprender a estar en pareja; quizá porque nadie nos ha enseñado, o porque no sabíamos que se podía aprender. Podemos decir entonces que nos ha quedado una asignatura pendiente para septiembre: aprender a estar en relación.

Tomar conciencia de que tenemos que aprender a estar en pareja requiere entender su funcionamiento y sus formas. Es el inicio para disfrutar y crecer dentro de ella.

Las relaciones están llenas de posibilidades y conflictos, por lo que nuestra intención es saber disfrutar al máximo de sus oportunidades, desarrollando las habilidades necesarias para que las consecuencias negativas de los enfrentamientos sean las mínimas, ya que los conflictos son inevitables e inherentes a las relaciones interpersonales. Tenemos que aprender a que los «pros» triunfen sobre los «contras» y que los buenos momentos ganen a los malos, en definitiva, a que las posibilidades sean las protagonistas y los conflictos los actores secundarios.

Vivir en compañía también es inevitable; somos seres sociales y, de una manera u otra, estamos en constante convivencia con los otros, con lo que no está demás que pongamos nuestro esfuerzo en aprender a convivir.

Cada vez son más los estudios que nos muestran la importancia de la vida afectiva y de las relaciones con los demás, para nuestra salud y bienestar.

Esencial para aprender a convivir es conseguir que el proyecto de la felicidad individual permita la dicha del otro y se integre en el proceso de la felicidad compartida. Aprender a vivir en compañía de otros tiene que ver, entre otras muchas cualidades, con la tolerancia, la comprensión, el respeto y la generosidad.

Como ya hemos dicho, hoy en día las relaciones de pareja nacen y se sostienen en el enamoramiento, pero para mejorar su funcionamiento ese punto de partida tiene que ir acompañado con el conocimiento de que la relación es mucho más enamoramiento y pasión.

Una de las claves para sacar el máximo partido a las relaciones es sentirnos como seres completos y no como mitades. Hay que empezar a vivir como «naranjas completas» y no como «medias naranjas», donde el valor añadido de la relación es la unión de dos naranjas —que, además, dan más zumo que dos mitades.

En las relaciones aparecen nuevos principios matemáticos que desconocíamos, como que uno más uno no son dos, sino tres: yo, tú y nuestra relación. Ese es uno de los elementos mágicos que nos unen y nos atraen de los encuentros: el resultado es mucho más que la suma de las partes. No hablaremos entonces de tus necesidades y de las mías, sino de las de la relación.

Las personas o tienen pareja o la buscan, o las dos cosas juntas: buscan pareja mientras que la tienen. Tras ese «busco pareja» esperamos encontrar complicidad de nuestros deseos y necesidades para compartir una fórmula común de vida y convivencia.

Entender la relación como algo que está formado por nosotros, aunque sea mucho más que nosotros, hace que hagamos de ella un elemento con vida propia, con momentos de encuentros y de desencuentros, en evolución y cambio, pasando por diferentes etapas y estados, como sucede con las fases de la Luna.

La Luna, aunque no lo parezca, es siempre la misma. Los estados de esta tienen que ver con las diferentes iluminaciones según la disposición de nuestro planeta con respecto a ella y al Sol. En las relaciones sucede algo parecido; más allá de lo que vemos, las relaciones con los demás nos permiten evolucionar, tanto si somos conscientes o no de ello, desarrollarnos y conocernos un poco más gracias a que hay otra persona a nuestro lado, haciendo visible una cara de la que muchas veces no somos conscientes.

La relación requiere una actitud activa de trabajo y para su buen funcionamiento necesitamos conocimiento, atención e intención.

LAS FASES DE LA LUNA

LUNA NUEVA: LA ATRACCIÓN Y EL ENAMORAMIENTO

Es la primera etapa, la del encuentro, la del flechazo; en ocasiones, estas emociones evolucionan hasta llegar al enamoramiento. La atracción es como el botón de encendido.

El secreto de las relaciones es solo uno: trabajar sobre ellas.

Solemos entender la atracción como algo químico, involuntario, algo que no depende de nosotros, la parte instintiva y animal del encuentro, pero aunque las feromonas nos ayuden en el proceso, no es correcto pensar que nada podemos hacer sobre ello.

La atracción puede generarse y crearse, es el botón de encendido, y necesitamos que siga así para la pasión, para el enamoramiento y para el amor.

Tres son los principios que no debemos olvidar de esta primera etapa para que nuestra «felicidad compartida» contribuya y mucho a nuestra «felicidad individual».

- Primer principio: CUIDARSE. Cuidar nuestro aspecto físico, nuestra forma de movernos, de hablar, de vestirnos... tiene mucho que ver con la atracción. Es decir, la cerilla que enciende la atracción es la seducción (ya hemos hablado que es vital para la autoestima individual y de relación). Al cuidarnos transmitimos a la otra persona y, sobre todo, a nosotros mismos la importancia de gustar y gustarnos. Cuando nos sentimos importantes nos sentimos valiosos, y esa sensación es muy seductora.
- Segundo principio: HAZ COMO SI LO FUERAS HASTA QUE LO SEAS. Esta actitud de seducción parece que sale sola en los inicios, aunque poco a poco la perdemos. El reanudarla cuesta, pero la clave está en seguir haciéndolo hasta que aparezca en mí el hábito de estar en seducción.
- Tercer principio: DISFRUTAR. Una de las actitudes que más contribuye a la atracción es disfrutar de los momentos, implicarnos y estar presentes, intentando sacar el máximo partido a las situaciones.

No hay seducción sin atracción, no hay atracción sin seducción, no hay enamoramiento sin atracción, pero tampoco hay amor sin atracción.

En esta fase existe mucha pasión tanto erótica como romántica, y aunque esto se transforme no debemos olvidar que la receta de la pasión tiene que ver con estos elementos a los que deberemos recurrir para seguir dando al botón de encendido.

Un pasito más en este camino es el enamoramiento. En torno a él se han realizado infinidad de estudios para intentar

explicar qué es lo que se esconde tras estas intensas emociones, si éxtasis o locura. Según Ulrich Beck, es el «normal caos del amor». Los grandes sabios siempre han recomendado vivirlo sin dejarse arrastrar en exceso.

Lo que está claro es que frente a la idealización romántica, la ciencia lo ha situado en ocasiones como un estado emocional cercano a la locura y al desequilibrio, encontrando características similares a dependencias y adicciones de sustancias o a estados obsesivos.

La tecnología y la ciencia nos han permitido observar por la mirilla del cerebro, para poder ver los cambios en los patrones de la actividad cerebral y las alteraciones que ocurren cuando nos enamoramos.

Se han encontrado puntos en común en el comportamiento de nuestro cerebro ante las drogas estimulantes como las anfetaminas o la cocaína y el enamoramiento.

- Aumenta la liberación de diferentes neurotransmisores como dopamina, que tiene unos efectos estimulantes y es el responsable de los mecanismos de refuerzo, que son los que hacen repetir un comportamiento que nos produce placer. Genera un efecto motivador de querer hacer.
- Aumentan, también, los niveles de epinefrina y norepinefrina, que están relacionadas con los estímulos necesarios para la realización de metas y el cumplimiento de objetivos. El aumento de la norepinefrina permite la fijación de cualidades positivas de la persona amada y desestima la negativa; es decir, se apagan casi por completo las regiones relacionadas con las emociones negativas y con el juicio crítico.
- El aumento de oxitocina genera un mayor número de encuentros eróticos. Los niveles aumentan no solo antes, sino durante los encuentros, los besos, las caricias, los abrazos, aumentan su liberación y generando una mayor confianza y seguridad que nos ayudan a

superar el «miedo social» indispensable para la intimidad y el compromiso.

- Los niveles de serotonina disminuyen, viéndose alteradas las funciones que tienen que ver con ella, como el sueño, el apetito y la actividad sexual. Es este exceso de serotonina la que contribuye a asociar el enamoramiento con estados de obsesión, donde nuestra atención se centra en la persona amada.
- La endorfina entra en escena, aumenta su liberación, está directamente relacionada con la adicción a opiáceos, es transmisor de energía y equilibra las emociones, aumentando sentimientos de plenitud, euforia, hiperactividad y felicidad, disminuye el apetito y el sueño. El aumento de sus niveles hace que nuestra inteligencia emocional e interpersonal suba, así como su sensación de valor y autoestima.

Esta química del amor fluye en exceso durante el primer año —aunque la mayoría de los estudios hablan de que la duración puede llegar hasta los tres—, y es entonces cuando existe una máxima pasión sexual y romántica. Pero con el enamoramiento también aparecen muchas emociones incómodas, como la inseguridad, la desconfianza, la discrepancia y el desencuentro.

Uno de los factores para hacer del enamoramiento atractivo está relacionado con el bienestar que nos genera nuestra capacidad para ver las cosas positivas de los demás y de las situaciones. Percibir la cara agradable es posible fuera del enamoramiento. Podemos aprenderlo entrenando a nuestro cerebro; al fin y al cabo, las cosas no tienen una existencia propia independiente, sino que en cierta manera son lo que son porque hemos aprendido a determinar si están bien o no, en torno a unos patrones marcados. Un buen punto de partida para comenzar es hacer el siguiente ejercicio. Pon tu cartel de «No molestar».

EJERCICIO

Date un minuto para observar a tu alrededor; no importa el sitio donde estés. Ordena a tus sentidos y a tu cerebro que valoren todo lo bueno que te rodea: estar sano, tener un trabajo, estar sentado en un lugar confortable, tener una bebida fresca entre las manos..., y comienza a apreciar cada una de estas pequeñas cosas. Cambiará inmediatamente tu estado de ánimo y casi por arte de magia empezarás a sentirte mejor.

Nuestra mente es muy caprichosa y hace un poco lo que quiere, por eso debemos adiestrarla; si aparecen aspectos menos agradables o cosas que no nos gusten, aprenderemos a compensar: por cada queja un agradecimiento o una búsqueda positiva de las situaciones, de las cosas, de las personas.

Mi abuela tenía un puesto en la plaza del mercado. Vendía verduras frescas recién cortadas. El decorado era sencillo: un mandil, una silla, un mostrador y una balanza romana de metal. Un pie apoyado y a cada lado unos platos: en uno de ellos se ponían las pesas, de un kilo, de dos, de medio, y en el otro, las verduras: tomates, patatas, pimientos... Esta era su apreciada romana. Este instrumento hacía una función de equilibrio y satisfacción, y aumentar la sonrisa de los clientes era tan sencillo como que tras llegar al equilibrio añadiera en el platillo de las verduras un poquito más.

Ella me enseñó que todos tenemos en nuestro interior una balanza y que lo importante es mantenerla en equilibrio. Si en alguna ocasión se desnivela, debemos aprender a quitar de un lado de los platillos para añadir en el otro.

Compensar los pesos de los platos de cada lado de la balanza, las penas con las alegrías, los defectos con las virtudes y las críticas con los agradecimientos es importante, pero en su justa medida. Cuando detectemos un excesivo malestar en la

relación conmigo y con los demás será el momento de empezar a mover los pesos hasta equilibrar nuestra balanza.

Llave maestra: aprende a adiestrar y a equilibrar tu mente para ver la parte positiva de las cosas.

Por otro lado, como decíamos, en el enamoramiento se facilita la aparición de entusiasmo y motivación para conseguir objetivos, con lo que nos coloca en un estado activo. Preparar con esmero cada cita, dar lo mejor de nosotros en cada encuentro, pensar en temas de conversación interesantes, estar pendientes de cómo agradar y sorprender... El recuperar estos comportamientos en la relación es otra llave maestra.

Llave maestra: ten objetivos y propósitos para mejorar la relación, pensar sobre ello y tenerlo presente en tus acciones.

La conclusión a la que me gustaría llegar está clara: por supuesto que la atracción y el enamoramiento tal y como lo entendemos cambia con el tiempo, que la parte química deja de funcionar de la misma manera, pero debemos saber que somos capaces de transformar nuestro cerebro, de tal manera que aunque no podemos idealizar las relaciones ni tomar como requisito de estabilidad y permanencia solo tener las mariposas en el estómago y la pasión del principio, podemos rescatar y crear situaciones de ilusión y pasión que nos serán de gran utilidad para mejorar las siguientes fases y para encontrar llaves que nos ayuden en los momentos de crisis que vendrán en el futuro.

LUNA CUARTO CRECIENTE: ESTABILIZACIÓN Y AFIRMACIÓN DE LA RELACIÓN

Crece la intimidad, la complicidad y el compromiso. Es el momento de descubrir y aceptar al otro tal y como es, más allá

del reflejo de nuestra idealización, disfrutando de ver otra cara, que solamente es peor si nuestra interpretación le da ese significado, y apasionante si nos ponemos las gafas del descubrimiento, de ver cosas nuevas, las que son, dejando de lado lo que debería ser. Después de algunos años, el otro deja de ser de color de rosa para aparecer con toda su gama cromática, incluido el negro. ¿Quién dijo que el rosa es mejor que el arcoíris?

El enamoramiento y sus excesos dejan paso al amor —«enamorarse es amar las semejanzas y amar es enamorarse de las diferencias»—. Lo que inicialmente suele unirnos a una persona son las coincidencias; nos encanta descubrir cuántas cosas tenemos en común y escucharnos lo de «está hecho para mí» cada vez que encontramos una similitud entre nosotros.

Por fin empezamos a ver a la persona que hemos elegido como pareja tal y como es. Esto no significa que hasta entonces hayamos estado al lado de alguien falso e impostado, simplemente que a los tres años la persona elegida se ve más transparente y somos capaces de encontrar esos «defectillos» y diferencias que todos traemos de fábrica —seamos honestos: nadie es perfecto— y que antes eran suavizados y relativizados con el poder de la novedad y del amor.

En esta etapa disminuye la frecuencia de los encuentros eróticos, esa pasión desenfrenada a la que nos ayudaba las escaleras mecánicas de la química cerebral. Ahora nos toca remar y aprender a estar en los encuentros de otras formas.

El remar en este tramo del río, donde lo erótico no se puede reducir a estados de máxima pasión, es uno de los cometidos de los capítulos que se sucederán en el libro. La idea está clara: no podemos dejar la erótica en manos de la oxitocina y de las endorfinas.

Debes saber que disminuye la pasión, pero aumenta la presencia de ingredientes muy sabrosos y agradables. La intimidad se instala acompañada de la complicidad que genera el compromiso. El placer de conocer y entender las miradas del otro. El saber que tu pareja ha descubierto lo que menos le

agrada de ti, y aun así le sigues gustando sin pretender cambiarte, es una sensación muy satisfactoria.

La ausencia de altos niveles de pasión sexual y romántica no significa que no podamos hacer nada para poner dosis de pasión en los encuentros; esta también se genera. No es solo un resultado, es un proceso de cuidado y preparación. Pero también, una llave maestra. Sacar el atractivo y el jugo de cada etapa, en la erótica, en la intimidad y en la confianza de recorrer nuestros cuerpos, desde la calma que a veces requiere el descubrimiento de rincones, es un aspecto de nuestra erótica a no desmerecer.

Generar situaciones de pasión sexual y romántica es posible. No hay que dejarlo todo a la improvisación. La confianza y la intimidad de esta etapa permiten recorrer los rincones de la erótica, con la calma que a veces la pasión no nos deja.

LUNA LLENA: RUTINA Y CONFLICTO

En esta nueva fase la estabilidad se convierte en comodidad, la comodidad en rutina y la rutina se acaba dando la mano con el malestar, el aburrimiento y la desilusión. Estas emociones no son en sí peligrosas, ya que nos informan de la necesidad de hacer cambios. El peligro aparece cuando no las hacemos caso, cuando miramos hacia otro lado o cuando creemos que no podemos hacer nada para cambiarlas.

El escuchar las emociones y el conocer lo que necesitamos en esta fase de la pareja, y lo que repercute en nuestra sexualidad, es importante.

La rutina y el aburrimiento nos informan de la necesidad de cambios, y cambiar se puede aunque suponga esfuerzo. Pero no es suficiente con saberlo; hay que llegar a hacerlo.

Saber que toca remar, y ahora con un poco de viento en nuestra contra, saber que ya no nos lleva la corriente ni estamos disfrutando de la parada, saber que es posible mejorar nuestra relación de pareja y sexual es otra gran llave maestra.

En esta etapa el sexo puede estancarse o convertirse en una obligación. Nos volvemos vagos, aparece la pereza, el «no tengo ganas, el no me apetece, el mejor luego»... Debemos aprender a salir de la rutina, volver a encontrarnos e ir un poco más allá. Ampliar nuestras preguntas nos ayudaran a mejorar nuestras respuestas, cambiar el «no me apetece» por el «cómo me apeteería».

Los dos grandes enemigos de la pasión son el tiempo y la rutina. Contra el primero no podemos luchar, pero sí contra el segundo. Cuando pensamos en pasión es crucial no centrarnos solo en lo sexual. La pasión tiene que ver con poner atención e intención en las cosas que hacemos, con estar en el momento presente, solo así es posible que anide el deseo. Pero para que una pareja se mantenga en ese interés debemos romper con la monotonía. En la rutina ponemos a nuestro cerebro en fase de reposo, automatizado, le decimos que todo va a ser como siempre, que no necesitamos que esté alerta.

Una excesiva alarma eleva nuestro nivel de activación donde es más posible que aparezcan emociones como la ansiedad y el estrés, pero una escasa o mínima alerta nos coloca en una quietud que no beneficia la pasión. Esta requiere niveles medios de atención, donde informo a mi cerebro de la importancia de estar atento. Para sentir necesito estar en atención, y para prestar atención requiero una dosis de novedad o una intención de buscar los aspectos novedosos. O introduzco nuevas imágenes o aprendo a buscar las diferencias —como en los pasatiempos—. Esa actitud de novedad es básica para la pasión. Los besos, los abrazos y las caricias ayudan a aumentar el deseo.

Llave maestra: el deseo no solo aparece antes del encuentro, sino también se produce durante el mismo.

Es una etapa difícil, de replanteos y de balances, donde la comunicación y el trabajo de la pareja son vitales. Es momento de volver a encontrarse, pero sin olvidar que el desencuentro forma parte de la relación.

CUARTO MENGUANTE: TRANSFORMACIÓN

Dependiendo de cómo afrontemos la etapa anterior de la relación, esta podrá desembocar en la transformación o en la ruptura. En el primer caso se produce un reencuentro. Nos re-elegimos, nos conquistamos nuevamente y re-vivimos juntos situaciones de plenitud —viajes, paseos, estar solos otra vez—, con un resurgimiento sexual que puede ser tan pasional como afectivo.

Pero también puede ocurrir que los miembros de la pareja se sientan como dos extraños. No se reconozcan ni encuentren dónde sostenerse para mantener la relación y entonces se produzca la ruptura.

Tres elementos son los están presentes y los que debemos manejar en una relación: pasión, intimidad y compromiso. Los malabares requieren no dejar de prestar atención a ninguno de ellos, entendiendo que el protagonismo puede intercarse, pero que de una manera u otra nuestra relación se mantendrá en un mejor estado de salud si está fuerte en todos los casos.

Las relaciones se mantienen y mejoran solo si los dos miembros de la pareja quieren hacerlo. Ellos realmente deben querer intentarlo. Si el esfuerzo es realizado por una sola persona, no funcionará.

También es crucial que los miembros de la pareja se diviertan juntos. Diferentes estudios llevan a dos importantes conclusiones: la primera es que compartir actividades nuevas y excitantes une a las parejas y la segunda es que pasada la fase de enamoramiento las parejas suelen divertirse menos.

Si vivimos en pareja hemos de plantearnos que es fundamental que busquemos actividades para hacer juntos que nos diviertan. No consiste solo en ir al cine o a cenar, sino que debemos marcarnos objetivos, nuevos retos, como hacer rutas de senderismo, aprender a bailar o a patinar, jugar juntos al tenis o construir un puzle, actividades que nos hagan sentir que crecemos dentro y juntos. Compartir aficiones, tiempos lúdicos, fantasías e ilusiones es igual de importante que acompañarnos en los momentos tristes, duros y penosos.

LAS CRISIS EN LA PAREJA Y EN EL SEXO

Con el tiempo todas las parejas viven crisis, pero no hay que asustarse, las crisis son necesarias, son un sistema de calidad que nos lleva a hacer ajustes. Nuestras necesidades, las de nuestra pareja y las de la relación van cambiando y han de reajustarse.

Cuando pensamos en crisis lo asociamos con ruptura, y esto no tiene por qué ser así. Es más, si la afrontamos bien, la relación puede salir fortalecida. Hay que saber utilizar los conflictos para aprender más de nosotros mismos, ver qué necesitamos y cuál es el dolor que suscitamos en nuestra pareja. Deben ser trampolín de desarrollo y no de estancamiento que no lleva a ninguna parte. Hablemos cuanto sea necesario para que el problema no quede enquistado. No hay mayor desastre que el silencio.

Estamos en constante cambio, pasando de unas etapas a otras. Esto requiere que desarrollemos la capacidad de adaptarnos y ajustarnos a una nueva realidad.

Las crisis nos hacen sentir como si fuéramos cuesta arriba, y en esos casos una escalera nos haría sentir que sería más fácil llegar a lo más alto. Subir los escalones requiere tomar conciencia de dónde estamos y de los movimientos

que necesitamos, de dónde es necesaria una posición activa en donde tan importante es conocer la solución como ponerla en práctica. Solemos creer que las emociones son consecuencias que aparecen y se van a su antojo, y que poca opción de maniobra tenemos para manejarlas, pero la realidad es bien distinta.

El amor, la intimidad, la pasión y el compromiso no son cosas que aparecen o desaparecen y que nada podemos hacer sobre ello. No es un resultado, es un proceso que requiere de un papel activo. En la pasividad estos elementos de la pareja desaparecen, se difuminan.

Nuestra actitud ha de estar formulada en gerundio: amando, intimidando, apasionando y comprometiendo. La mejor manera es proponer pequeños actos y llevarlos a cabo.

A veces estas crisis de pareja, más allá de sus etapas o de sus fases, tienen que ver con crisis individuales que se muestran en frases como «tengo que cambiar y dar un giro a mi vida». Seguro que te repites lo mismo cada cierto tiempo. De esta manera decides emprender un negocio, estudiar un máster, apuntarte a idiomas o al gimnasio, cambiar de trabajo, de casa o de forma de vestir. Esta necesidad de hacer balance y modificar aquello que no funciona también puede afectar al ámbito de la relación.

Las crisis existenciales de alguno de los miembros de la pareja acerca de cómo ha llevado su vida hasta ese momento o sus logros personales afectará a la relación y al sexo entre ambos. No hay que responsabilizar o esperar que nuestra pareja nos dé la felicidad. Debemos aceptar que nuestra vida es enteramente cometido nuestro. No nos engañemos, nuestra felicidad depende, sobre todo, de nosotros mismos.

Es importante desarrollar la capacidad de permitirnos ver qué aspectos individuales debemos trabajar para mejorar

nuestros momentos individuales sin que eso nos coloque en una posición de abandono o defensiva de la pareja.

Otra tarea es saber que no tenemos que resolver la vida de la otra persona, buscándole soluciones, dándole consejos y marcándole las pautas de cómo debe vivir su vida.

Las parejas atraviesan crisis, no cabe duda, incluso hay estudios que defienden las crisis cíclicas —la de los tres, la de los cinco, la de los siete o la de los diez años—. Compartamos o no esa teoría circadiana, lo que sí es verdad es que cada cierto tiempo aparecen y que estas crisis afectan a nuestras relaciones sexuales. También hay algunos cambios situacionales y contextuales que se dan en nuestra vida, que hacen que se vean afectadas las relaciones sexuales, y esto genera también crisis.

Empezar a convivir y la rutina, el nacimiento de los hijos, el estrés laboral —por mucho o por poco—, la marcha de los hijos fuera del hogar o la jubilación son cambios que tienen consecuencias en nuestra vida sexual.

Con la convivencia las cosas cambian, los problemas diarios hacen que la pareja se agote, aparece el cansancio, la apatía y el desinterés. Lo que era novedad deja de serlo; en vez de llevar a la cama la pasión llevamos las dificultades en el trabajo y las preocupaciones. No podemos dejar que estas invadan nuestra vida, y mucho menos nuestros momentos de intimidad. Un buen aprendizaje es saber limpiarnos los pies en el felpudo y dejar todo lo que no deseamos que traspase la puerta.

Las personas confundimos la sinceridad con el «sincericidio». La relación es un punto de encuentro, no un cubo de basura emocional. Debemos preguntarnos cómo manejábamos las situaciones cuando la relación era buena. A veces las parejas dejan de funcionar no solo porque necesitamos introducir cosas nuevas en la relación, sino porque hemos olvidado lo que funcionaba. Comunicarnos no es solo hablar de cada uno de nosotros, sino de las cosas que hacíamos antes.

La llegada del primer hijo supone un desafío a la estabilidad y un reto para la vida en pareja: hay que ajustar los tiempos a las necesidades del bebé, distribuir tareas hasta entonces desconocidas y asumir nuevos roles y responsabilidades.

Esto puede llevar a tener un cierto sentimiento de abandono. En ocasiones, el exceso de atención que requiere esta situación por parte de uno o de los dos cónyuges y la falta de interés por la pareja hace que se deteriore la relación y el otro sienta una sensación de abandono y de soledad. Las cosas cambian, pero necesitamos dedicar tiempo a nuestra vida sexual, buscando nuevas formas de intimidad donde nos encontremos.

El nido vacío es otra de las situaciones que generan conflictos en la pareja y en el sexo. Con la marcha de los hijos la pareja vuelve a estar sola después de mucho tiempo. Esto puede provocar que afloren problemas ocultos durante los años en que los hijos ocupaban todo el tiempo. Interpretar el espacio como algo que hay que rellenar y no como vacío puede ser un punto nuevo de crearnos como pareja, crear intimidad fuera de la cama nos conecta con la intimidad dentro.

La jubilación tampoco es sencilla. Muchas parejas no están preparadas para pasar las veinticuatro horas del día juntos después de años de verse solo para comer y dormir. Cuando sentimos que nuestros caracteres no se entienden, los puntos de vista contrapuestos son en momentos más habituales: la falta de comprensión y comunicación, de empatía, discusiones ácidas y continuas, descalificaciones. Es el momento de darnos cuenta de que tenemos que volver a plantearnos nuestras necesidades e intereses individuales y los de la pareja, y de darnos cuenta también de lo importante de saber y de aprender a discutir. Detrás de la falta del deseo hay muchas discusiones no resueltas.

SIGNOS DE ALARMA PARA SABER QUE UNA PAREJA ESTÁ EN CRISIS

1. Falta de disfrute. No hay momentos de gozo y la convivencia se vuelve más difícil.
2. La comunicación se complica. Disminuye notablemente o termina en conflicto, incluso para las cosas básicas.
3. Conflictos continuos. Más duraderos, más intensos y cada menos tiempo.
4. Cambio en la actividad sexual. Ya sea que disminuya o que desaparezca.
5. Indiferencia ante los problemas que surgen en la pareja.

Reconocer estos signos nos colocan en una posición activa y de responsabilidad. ¡Empecemos ahora! Hoy siempre es el mejor momento. No existe un orden, coge la madeja y tira de un hilo.

Para fortalecer la pareja y nuestras relaciones sexuales debemos desarrollar habilidades y utilizarlas. Saber dónde estamos y qué es lo que necesita la relación, actuar como un equipo, los dos sabemos dónde está la portería, da igual quién meta el gol, el tanto es para la relación, ganamos todos.

Estoy convencida que en los capítulos siguientes encontrarás nuevas luces para iluminar, a tu gusto, tu camino.



6

EL METRO DEL PLACER. ¿CUESTIÓN DE CENTÍMETROS?

No existe una conversación sobre sexo que se precie, tanto en el ámbito privado como en el público, en la que no salga a relucir la pregunta del millón: ¿el tamaño importa?

Podríamos responder con un sí o con un no, y estaríamos en lo cierto en ambos casos. Incluso he de confesar que me encantaría escribir cientos de razones de por qué el tamaño no importa.

Por eso, con independencia de la respuesta, hablaremos de por qué sí y de por qué no. Vamos a ver qué hay detrás de la pregunta y ojalá las respuestas nos permitan traspasar las distintas etapas de nuestra memoria para acercarnos al aprendizaje. Si nos imaginamos nuestra memoria como el armario del aprendizaje, esta tendría diferentes cajones o compartimentos.

Uno de ellos es un cajón de sastre: la memoria a corto plazo donde están las cosas olvidadas o las que desechamos porque no consideramos importantes. Otro tiene que ver con los conocimientos y los conceptos, y a pesar de lo que podamos creer, dependen mucho de lo que nos han contado, sin cuestionarnos nuevos significados.

Otro cajón está lleno de nuestras vivencias y de los recuerdos, y otro de manuales de instrucciones, donde recurrimos para saber cómo hacer las cosas.



Esta lectura requiere que reparemos en todos esos estantes y cajones. Por ejemplo, aunque no seamos conscientes de cómo besar, nuestra memoria se pone en funcionamiento y busca en sus cajones qué es, cómo se hace, cómo lo hago o para qué lo hago. Un beso tiene distintos significados para diferentes personas y culturas. Como hemos hecho referencia a lo largo de otros capítulos, las cosas son lo que queremos que sean, proyectando significados e interpretaciones. Pero estas apreciaciones pueden cambiar, y más cuando la vida nos dice que no vamos por la dirección correcta.

Descubriremos muchas cosas que sabemos, otras que no y otras que sabemos mal, pero el objetivo es ir más allá y que este aprendizaje transforme nuestra manera de ver y hacer las cosas, o por lo menos hacerlo con un cambio de conciencia a la hora de sentir nuestras vivencias. El objetivo del capítulo es traspasar lo evidente y que estas nuevas respuestas supongan un cambio no solo de pensamiento, sino en nuestros sentimientos y en nuestras acciones.

Para aprender a disfrutar necesitamos cuestionarnos nuestra manera de vivir. Nuestra sexualidad está muy condicionada a pensamientos arraigados en torno a lo que se supone que es lo importante, lo normal, lo que se puede o lo que se debe. Tan solo con ser conscientes de esto, muchos de nuestros problemas dejarían de serlo.

Ese es mi propósito; haz tu pequeño equipaje y acompáñame. Solo necesitas algo de tiempo. Pon tu cartel de «No molestar», unas gafas de lejos que te permitan ver más allá y otras de cerca para tocar el mundo de los detalles.

¿EL TAMAÑO IMPORTA?

Me gustaría que te tomaras unos segundos para pensar en esta pregunta o incluso en la respuesta que has dado automáticamente. Si no lo has pensado ya, recuerda que la pereza no es un buen compañero de viaje.

Probablemente hayas añadido a esa cuestión datos que se suponen implícitos. ¿En qué parte del cuerpo has pensado? Es posible que hayas añadido a ese «tamaño» y a ese «importa» la palabra pene, haciendo referencia a «placer», e incluso ha aparecido la imagen de otra persona a la que le darías placer o alguna forma de placer como el coito, la penetración o el orgasmo.

Es decir, cuando hablamos de si el tamaño importa, más allá de un sí o de un no, pensamos en la medida de una parte del cuerpo, el pene, dándole la importancia y el poder de dar placer a otra persona mediante la penetración.

Con independencia de lo que contestemos, ya que en muchas ocasiones la respuesta pública de hombres y mujeres es la de que no importa, está fijado en nuestro ADN social el creer que «sí», o que en cierta manera sí importa, o que puestos a elegir más vale «caballo grande ande o no ande».

La verdad es que los hombres dan mucha más importancia al tamaño del pene de lo que lo suelen hacer las mujeres. La mayoría de ellas hacen mención a la satisfacción, teniendo en cuenta otras circunstancias, además del tamaño. Toman como referencia de una buena relación elementos como la seducción, la química, la pasión, la entrega, los juegos, las fantasías, los detalles...

Pero indudablemente todos estamos condicionados por el valor que se le ha dado a los centímetros, asociando en ocasiones la excitación visual y mental a un gran tamaño, mejor dicho, a lo que creemos que se esconde detrás de ese «gran tamaño» como sinónimo de pasión y sexualidad, lo que corresponde más a una idea mental que a la realidad objetiva.

No nos paremos solo en las respuestas y vayamos un poco más allá. No te olvides de que el objetivo es conocerte más y aprender a disfrutar, para ello coge de ti lo que te acerca a este propósito y suelta lo que te aleja de él.

Recuerdo una historia que quiero compartir contigo. Un alumno fue a casa de su maestro para que este le enseñara el

arte de ser feliz y poder llevarse bien con las personas que le rodeaban, algo que le resultaba muy complicado. Reposada y lentamente el maestro intentaba hacerle entender cosas que le ayudarían a tal propósito, pero la tarea se complicaba cada vez más; el alumno le replicaba, le contradecía, le interrumpía. Así que el maestro se levantó para preparar un té. Cuando regresó con el té preparado se lo ofreció al muchacho, y empezó a llenar su taza; el té reboseó más y más y se derramó en el plato. Como parecía que el maestro no se percataba, el alumno gritó: «¡¿Pero qué haces?! ¡Para! ¡No ves que se está saliendo fuera!». El maestro muy reposado y con gesto de suficiencia le dijo: «Tú eres como esa taza de té, estás lleno. Hasta que no te des el permiso de vaciarte de tus ideas, de tus prejuicios, de tus miedos y de tus suposiciones, de lo que piensas o te han contado, nada de lo que yo te diga caerá dentro de ti, todo se derramará fuera de tu taza del aprendizaje».

Este es el propósito: darnos cuenta de que estamos llenos de creencias, de suposiciones y de asociaciones. Debemos ser capaces de pensar sobre las cosas y de elegir las que queremos abandonar. De saber que tenemos que vaciarnos para dejar espacio y para poder llenarnos de nuevas perspectivas.

Veamos a continuación los porqués del sí y del no a la pregunta de si el tamaño importa. Es decir, veamos por qué importa, cuándo y cómo.

CUANDO LA RESPUESTA ES SÍ

Aunque nos gustara que fuera diferente, nuestra manera de pensar en torno al sexo está muy condicionada por los elementos que se asocian a esa sexualidad. Tenemos una erótica centrada en los genitales, en el coito y en el papel del hombre como responsable del placer femenino.

Además, no es casual que el tamaño se tome como referencia de algo importante, ya que a lo largo de la historia, de una

manera más o menos consciente, se ha tomado como sinónimo de virilidad, masculinidad y de capacidad para dar y sentir placer.

Hemos construido un mito alrededor del pene y del coito como elementos centrales de la sexualidad. Y aunque esta se haya desvinculado de la reproducción, sin embargo, algunas de las ideas no han variado y siguen sobrevalorando sus funciones en relación con sus dimensiones, marcando el coito como la práctica central. Aún guardamos en los cajones de la memoria y de nuestras creencias de que «cuanto más grande, mejor», de que «cuanto más grande, más placer» o de que «el sexo completo es el coito, y lo demás son antes o durante».

La preocupación e interés se muestra tanto en hombres como en mujeres, y se ha dado a lo largo de la historia y de las diferentes culturas. Durante siglos, el mundo del arte se ha encargado de dejar constancia de la importancia que concedemos las personas al tamaño de los genitales masculinos. En la actualidad se sigue viendo en los medios de comunicación y las películas o novelas de carácter erótico o porno, un «ideal» como el único verdadero y real que conocemos.

Es decir, legitimamos estas ideas y cuando no alcanzamos las perspectivas impuestas por este mundo «ideal», donde los hombres son musculosos, con penes enormes y con el poder y la obligación de proporcionar orgasmos, aparece la frustración y la desilusión en el escenario.

Creo que esto, junto con la curiosidad, hace que muchos chicos busquen medirse el pene en algún momento de su vida; si quedara como algo anecdótico o como parte de un autoco-nocimiento no habría mayor problema, pero en el fondo se hace con el fin de saber si están dentro de la «normalidad», buscando respuestas de si con «eso» darán placer.

Existe también una idea errónea de creer que el cambio de tamaño de estado normal o flácido tras una erección de un pene de gran tamaño será superior a una erección de un pene más pequeño en estado normal, y en realidad esto no es así.

En ocasiones, los penes grandes en estado de reposo prácticamente no cambian tras la erección, y otros más pequeños crecen bastante tras la ella.

Tenemos una referencia a la que llegar, pero el miedo a no hacerlo nos pone la primera trampa en el camino de los placeres. Entramos en el laberinto de la no aceptación, de la crítica, de las inseguridades... Por otra parte, si se tiene el tamaño deseado, la erótica se centrará en ese «pene válido» y todo lo que tiene que ver con los genitales.

De ahí, discursos de hombres y mujeres hablan de más o menos placer en torno a una medida. Los hombres sienten preferencia ante los penes de gran tamaño, sin embargo, las mujeres suelen preferir tamaños medios, ya que asocian el pequeño con poco placer y el grande con dolor. En ambos casos se desprende un desconocimiento de la respuesta sexual humana, donde como veremos, el placer depende mucho de la excitación, y esta alcanza sus máximos niveles fuera de los genitales y de las medidas.

LA TRAMPA DE LA COMPARACIÓN

¿Cuáles son realmente las medidas máximas y mínimas? ¿Cuánto mide un pene normal? La ignorancia de nuestros cuerpos y de la erótica, además del mecanismo psicológico de la comparación, juega malas pasadas.

Pese a estudios comparativos, horas y horas de investigación midiendo penes, la conclusión más fiable y acertada es que no hay una medida estándar, ya que el tamaño de pene normal no existe, solo existen tamaños diferentes. Por si ha quedado alguna duda, repito y encuadro:

No hay una medida estándar, ya que el tamaño de pene normal NO existe, solo existen tamaños DIFERENTES.

Establecer una medida general para el pene sería como intentar saber cuál es el tamaño medio de la nariz o el de los ojos. Ante estas preguntas —que no nos habremos hecho en muchas ocasiones—, no sabríamos en principio muy bien qué responder ¿verdad?

Aunque si nos esforzáramos un poco en pensar, contestaríamos que hay muchos tamaños y formas: chatas, alargadas, más finas, más gruesas, las que son un poco torcidas hacia abajo o hacia un lado... También se nos ocurrirían diferentes tamaños y formas de ojos: redondos, almendrados, achinados, rasgados... pero ¿una media?

En realidad nos importa bastante poco su tamaño objetivo. El número que va delante de centímetros es lo fundamental, en tanto en cuanto su medida está directa o indirectamente relacionada con el nivel de «masculinidad», de «virilidad» y con su capacidad para dar placer.

El problema está alimentado por la tendencia de la comparación con un ideal que hace sentir que se está lejos o cerca de un modelo de sexualidad; un choque entre las expectativas sociales —lo que se espera de nosotros— frente a la propia realidad de la configuración específica de nuestro cuerpo y de los caracteres sexuales.

Tomar conciencia de que dicho modelo no es ley natural, sino que se trata de una construcción social, hace que nos pongamos las gafas de lejos y relativicemos las emociones. Si ese modelo cambiara y se empezara a asociar que el tamaño de otra parte del cuerpo tiene que ver con dar más o menos placer, si menos centímetros fueran igual a más placer, la línea divisoria se pondría en otro lugar.

El tamaño del pene ha adquirido tal carga de significados erróneos, reforzado por un bombardeo constante de mensajes y creencias sin sentido, que en ocasiones coloca a algunas personas en una situación de vulnerabilidad, inseguridad e incluso de desesperación. Es el momento de aprender nuevos modelos, donde la referencia sea la de asumir que no hay medias.

La autoestima, la masculinidad y la virilidad se ponen a prueba por unos centímetros de más o de menos. Lo que está claro es que para muchos el tamaño importa, entendiendo «importa» como sinónimo de «afecta».

Se han hecho investigaciones y encuestas sobre este tema. Podría parecer un detalle más bien curioso o anecdótico y, sin embargo, lo real y cierto es que producen preocupaciones y problemas. A veces pasa a ser «la historia de una obsesión», que limita profundamente la seguridad en los encuentros y, por tanto, no permite disfrutar de los resultados, ni mucho menos de los procesos.

Entramos de nuevo en el túnel de la profecía autocumplida: como creo que no puedo dar placer, como vivo con un problema, acaba siéndolo. Ser conscientes de que tenemos absoluta capacidad para dar y recibir placer es la entrada del laberinto, y por consiguiente su salida.

Con independencia de más o menos centímetros, el placer está relacionado con nuestra capacidad de aceptarnos, valorarnos y sentirnos merecedores y capaces de dar y recibir placer.

Los complejos nos limitan y condicionan, y afectan al placer que podemos sentir. Cuando estoy pendiente de lo que no me gusta de mí —porque, además, creo que al otro no le puede gustar— se desarrolla lo que se puede llamar «rol del espectador», donde la persona sale de la situación que está viviendo, dejando de estar psicológicamente en ella. Es como si se viera desde fuera.

Potenciar tu autoestima es proporcional a la disminución de tus miedos y al aumento de tus recursos.

Lo que sí importa y mucho es aceptarnos y querernos tal como somos, respetarnos y estar agradecidos a nuestro cuerpo y a cómo funciona; debemos reconocer nuestro propio valor.

EJERCICIO

Durante una semana, cada vez que te mires al espejo háblate a ti mismo y di: «Me quiero, reconozco mi valor y me acepto como soy». Recuerda que si tú estás bien, todo va bien.

Indudablemente el tamaño influye, pero no la regla de a más tamaño mayor placer. En ocasiones, incluso, todo lo contrario. Sería tan absurdo asociar el placer con unos centímetros como creer que las narices más grandes huelen mejor o que los ojos más grandes ven más. Fuera del cuento de *Caperucita*, eso no suele ser así. Por tanto, no te cuentes cuentos, y que no te los cuenten a ti.

Además, a este error de conceptos hay que unir el desconocimiento de nuestros cuerpos. Pese a la magia que se ha concedido a los hombres poseedores de un pene grande, el orgasmo femenino y, mucho menos el placer, no está relacionado con la longitud del miembro viril y, a veces ni siquiera tiene que ver con el otro, sino más bien con la predisposición de uno mismo a sentir placer.

No es el otro, ni los genitales del otro ni siquiera el cuerpo del otro los que tienen la capacidad de encender nuestra pasión, sino nuestra propia disposición a dar y a recibir lo que nos coloca en la línea de salida del recorrido del placer.

Las zonas erógenas son muchas, y están por todo el cuerpo, pero aun refiriéndonos a la zona genital, la más erógena y estimulante para la mujer está centrada en su clítoris y no en la vagina. Estimularlo con la mano, con la lengua, con un vibrador o con el pene no requiere de dimensiones o centímetros extras de los genitales masculinos.

En cuanto a la excitación en la penetración, la vagina tiene su mayor sensibilidad en los primeros centímetros de la entrada vaginal, mientras que la sensibilidad del fondo y de la zona que rodea al cuello uterino es mínima. ¿Para qué habría de

llegar un pene a esta zona? Incluso para muchas mujeres las penetraciones profundas con un pene muy grande pueden resultar dolorosas.

Asumir que no son el pene y la vagina los que tienen encuentros eróticos —ni dos penes, ni dos vaginas— podría ser de gran utilidad para dar importancia a otras cosas que probablemente la tengan más. Recuerda que a veces hay que vaciarse para poder llenarse.

Somos nosotros los que estamos en el encuentro, con nuestras diferencias y peculiaridades, que más allá de llegar o de no llegar a un modelo, en el fondo nuestras formas, nuestros tamaños, nuestros gustos y disgustos son lo que nos hacen ser únicos y, por tanto, deberíamos vernos como los protagonistas de nuestra historia.

Todos tenemos capacidad total y absoluta para dar y recibir placer, y es importante descubrir las formas y las maneras que cada uno tenemos para hacerlo. Hagamos una parada en el camino para recordarlo.

EJERCICIO

Piensa en las formas que tienes de dar placer y de recibirlo. Pregúntate cuándo y cómo lo das, y cuándo y cómo lo sientes.

Espero que esto te haya hecho recordar que el placer tiene que ver con muchas cosas, y supongo que en la lista no está solo los centímetros, ¿verdad?

HABLANDO DE TAMAÑO, ¿Y EL TAMAÑO DE LA VAGINA?

Tradicionalmente se ha pensado que si bien el tamaño del pene varía en cada hombre, no ocurre lo mismo con la vagina, que

parece tener una medida estándar. Pero nada más lejos de la realidad. El tamaño de la vagina de la mujer es tan variable como el del pene en los hombres. El porqué de esta creencia se encuentra en la distinta relevancia que se le ha dado a los genitales femeninos y masculinos, y también, probablemente, a los convencionalismos culturales y a todo lo relacionado con la sexualidad femenina.

La vagina es un órgano elástico y adaptable que tiene diferentes medidas en cada mujer, tamaño que aumenta en estado de excitación. Un ejemplo de esto es que puede albergar en su interior un tampón bien sujeto sin que se caiga y también tiene la capacidad de ensancharse lo suficiente durante el parto.

Como ya hemos apuntado, normalmente han sido los hombres los preocupados, y hasta obsesionados, con la medida de su pene, pero ahora debemos preguntarnos si a las mujeres les preocupa de igual forma el tamaño de su vagina y si los hombres le dan tanta importancia.

María ha disfrutado siempre las relaciones con su pareja, pero desde el nacimiento de su segundo hijo —los dos nacidos por parto vaginal— tiene la sensación de que siente menos placer durante la penetración. Le parece que su vagina se ha distendido. Por pudor no ha comentado con nadie lo que le pasa, ni siquiera a su ginecólogo.

A Luisa le pasa lo contrario: siente molestias y hasta dolor durante la penetración y se pregunta si el problema es que su vagina es demasiado pequeña.

Es indudable que este tema ha preocupado menos a las mujeres que a los hombres, probablemente por una menor presión social, pero claro que es un asunto que intranquiliza a las mujeres, aunque por vergüenza no lo comenten. Muchas creen que tienen una vagina demasiado pequeña porque la penetración les resulta dolorosa. Pero centrarnos en el tamaño de la vagina o del pene como únicos responsables de este malestar es una visión muy reducida. Más allá de las medidas

de ambas partes, es poco probable que el dolor se deba exclusivamente al tamaño, y lo normal es que muchas veces sea síntoma de una falta de excitación y estimulación, o sea, un miedo al dolor lo que hace que puedan aparecer molestias.

En algunos casos es al contrario; hay mujeres que creen tener una vagina muy grande, lo que hace reducir su sensibilidad durante la penetración. En otras ocasiones, tras varios embarazos y partos cercanos, confiesan que la vagina parece haberse distendido, sintiendo por ello molestias. Este factor sí puede influir en la percepción de satisfacción sexual.

En realidad no es tanto en una cuestión de tamaño como de tonicidad de los músculos de la vagina. Para fortalecer los músculos del suelo pélvico es recomendable hacer los llamados ejercicios de Kegel. La práctica de estos no solo hace recuperar la tonicidad, sino que también tienen una interesante función preventiva.

EJERCICIO

- Comienza por familiarizarte con los músculos que debes contraer: imagínate por un momento que tienes muchas ganas de orinar y que necesitas aguantar hasta que llegues al baño. Para evitar la salida de la orina contraes los músculos alrededor de la uretra. También los puedes localizar si te imaginas que estas orinando y cortas la micción; esos son exactamente los músculos que tienes que contraer.
- Contrae y mantén la contracción durante diez segundos.
- Relaja los músculos durante otros diez segundos.
- Contrae los músculos de nuevo durante diez segundos más.
- Continúa los intervalos de contracción y relajación durante cinco minutos más o menos.
- Repite los ejercicios cuatro veces al día (o siempre que puedas). Puedes hacerlo lo mismo de pie que sentada o acostada.

CUESTIÓN DE ENCUENTROS Y COMPLICIDADES MÁS QUE DE CENTÍMETROS

El placer no entiende mucho de tamaños, ni de vaginas ni de penes, sino que tiene más que ver con las actitudes, expectativas y habilidades ante el encuentro, así como del estado general de la relación de pareja fuera de las sábanas.

La propia autoinsatisfacción, la autoexigencia, el estar en lo que me gustaría y no en sacar el máximo partido a lo que tengo es un obstáculo en el placer; el creer que el placer está en los genitales —y como ya hemos dicho, asociarlo con un tamaño— no es muy realista, pero a pesar de que no somos penes y vaginas topados entre las sábanas, en ocasiones estos se encuentran en una de las prácticas eróticas igual de sobrevaloradas, pero muy recurrentes y utilizadas: el coito

Aun centrándonos en penes, vaginas y coitos, su éxito como placer depende más de cómo nos sentimos haciendo las cosas y de cómo las hacemos. En eso aparece la necesidad de conocer nuestros deseos y nuestros cuerpos, sin olvidar los deseos y el cuerpo del otro.

El tiempo en las relaciones tiene fama de matapasiones, y aunque a veces esa pasión inicial o enamoramiento disminuyen, sin embargo, no siempre es así.

Hay parejas que reconocen que con el trascurso de los años la llama de la pasión se ha apagado, pero otras confiesan que disfrutaban mucho más de su erótica cuando llevan más tiempo juntos. Esto nos hace pensar que tal vez no sea el tiempo, sino la rutina la que termina con esas dosis de pasión que requiere la excitación, y también nos sugiere que igual no es solo la novedad un elemento importante para el deseo, sino también la complicidad.

El tiempo, si sabemos desligarlo de la pereza y de la rutina, es un gran aliado en el erotismo. La excitación y el deseo requieren también del arte de conocer al otro y de la sintonía entre los dos. El paso de los años nos ayuda a conocer nuestros cuerpos, nuestros deseos y nuestros ritmos.

Pero indudablemente, aunque el tiempo sea requisito necesario para conocernos, no es condición suficiente, es decir, el tiempo solo no va a hacer que nos conozcamos y generemos nuestro lenguaje de complicidades en la pareja, sino lo que nos ayuda en el arte de aprender a disfrutar es el saber conscientemente que es importante conocernos para sacar el máximo partido al mundo del placer.

Conocer nuestros cuerpos, nuestros deseos, nuestra capacidad de concretar con los demás y nuestros recursos es vital para el placer.

EL ARTE DEL ACOPLAMIENTO: CUANDO NOS JUNTAMOS EN EL COITO

Mi chico tiene el pene pequeño, o eso creo en comparación con mi anterior pareja. Cuando nos acostamos tengo la sensación de que no noto nada, sobre todo, cuando él está encima. El otro día se lo dije y se enfadó mucho, pero luego me comentó que a él le pasaba lo mismo conmigo, que sentía que yo tenía mi vagina muy ancha. ¿Es posible? Nunca me lo había planteado.

Mi novio está muy bien dotado y, además, cuando hacemos el amor él dura bastante. A mí me duele un poco y encima no me produce ningún placer. ¿Qué puedo hacer?

El *Kamasutra* es un antiguo tratado hindú que recoge enseñanzas sobre el amor y el placer de la antigua India. Se escribió en la segunda mitad del siglo III d. C., y a pesar de que, indudablemente, pueda tener expresiones y connotaciones con las que muchos sexólogos no estaríamos de acuerdo, aporta, desde mi parecer, un punto de partida interesante.

Según este tratado los hombres se dividen en tres clases según el tamaño de su *lingam* (falo): Liebre, Toro y Caballo. Las mujeres, por su parte, se dividen según su *yoni* (vagina) en Cierva, Yegua y Elefanta. Según estas características las uniones pueden ser más o menos armónicas. A disfrutar se aprende; hombres y mujeres han de tomar un papel activo en el placer propio para llegar al arte de la complicidad y el descubrimiento de la pareja. La principal idea es que la adquisición de cualquier objetivo requiere esfuerzo y aprendizaje. Una persona que no hace nada no disfrutará de ninguna felicidad.

También trata del acoplamiento de los cuerpos. Indudablemente no podemos dejar de lado el acoplamiento de los deseos, pero el cuerpo es el vehículo al que debemos prestar atención.

Se refiere también la obra a los diferentes tipos de vagina y de penes. No se valora ni se juzga ninguno de ellos como mejor o peor, simplemente parte de una realidad objetiva, y dice que a la hora de practicar el coito han de tenerse en cuenta tanto forma como tamaño. En la mayoría de los casos se puede dar un acoplamiento espontáneo, pero en otros debemos poner una mayor atención para que se favorezcan las sensaciones placenteras. Nuestra fisiología adquiere más importancia en el caso de que coincida un pene pequeño con una vagina ancha o en el caso de que coincida un pene grande con una vagina estrecha. En estas ocasiones la queja puede ser que no se produce un roce tan intenso o pueden aparecer algunas molestias o dolores durante el coito; pero ese no es el problema, ahí está el arte de las soluciones, el conocernos y el sacar nos el máximo partido.

Cuando hablamos de erotismo y de sexo lo hacemos de relaciones entre personas, entre cuerpos, deseos y expectativas. En otras muchas áreas de nuestra vida el llegar a acuerdos, el sacar lo mejor de nosotros y el adaptarnos a las circunstancias sería algo totalmente normal, incluso motivador. En

ocasiones no nos detenemos a pensar que juntar nuestros cuerpos es algo que ha de surgir de manera espontánea. Que de esto no hace falta ocuparse y que el amor y el deseo harán el trabajo por nosotros, pero a veces un poco de mecánica nos ayudaría bastante.

Por ejemplo, si mi pene es de un gran tamaño y mi pareja siente determinadas molestias, probablemente me ayudará el saber la importancia de la excitación, requisito necesario para la penetración o saber que algunas posturas benefician su tranquilidad. También nos ayudaría conocer que es preferible que sea la persona que sufre de molestias la que lleve el control en la profundidad de la penetración para una mejor complicidad y el placer de ambos. Por otra parte, saber también que el tamaño más pequeño del pene conlleva ventajas para posturas donde se da una penetración más profunda, y requiere de otras técnicas para posturas más distendidas, donde hay menos fricción y sensibilidad.

Teniendo en cuenta esto, en cuanto a los genitales se refiere, el arte del acoplamiento sugiere que los penes más delgados y las vaginas más anchas busquen posturas de mayor fricción y cierre de piernas, lo que hará aumentar las sensaciones durante el coito. Por su parte, los penes más gruesos y las vaginas más estrechas necesitan de posturas de mayor apertura. Los penes más largos y las vaginas más cortas necesitan de posturas donde no se dé una penetración total, y donde la persona penetrada lleve el control.

El *Kamasutra* tiene en cuenta las posturas, considerando que hay que encontrar las posiciones que sean específicas para los rasgos genitales de la pareja, ayudándonos a sentir más placer. Se recomienda a la mujer Cierva, por ejemplo, yacer de tal forma que expanda su *yoni*, mientras que a la mujer Elefanta se le sugiere tomar posiciones que compriman el *yoni*. Pero si la pareja está hecha de iguales pueden yacer de forma natural.

ACEPTARNOS Y ESTRUJARNOS COMO NARANJAS: SACAR NUESTRO ZUMO

No es cuestión de pretender cambiarnos, ni siquiera y mucho menos de cambiar al otro, sino de sacarnos partido tal y como somos, con nuestras formas y tamaños, al otro y a la relación. Esa es la inteligencia sexual, saber ser y saber encontrarnos. Relacionarnos con nosotros mismos y con los demás, gestionando nuestros miedos, siendo capaces de ver los recursos que se esconden detrás de estos y que no nos dejan ver las soluciones.

Juan está bastante acomplejado con el tamaño de su pene, lo encuentra pequeño. Esto le ha llevado en anteriores relaciones y también con la actual, a satisfacer con sexo oral o con masturbación a sus compañeras, sin aceptar llegar a la penetración o a que su pareja pueda tocarle sus genitales con la mano ni con la boca. Por más que lo ha intentado en cuanto empieza con el «juego» no puede quitarse de la cabeza el pensamiento de que su pene no será suficiente para complacerla.

Juan sufría de un gran complejo por el tamaño de su pene, y a pesar de que su pareja le verbalizaba su satisfacción y disfrute con él, este no se lo creía. Tenía la sensación de que ella no gozaba lo suficiente y que en el fondo nunca llegaría a dar la talla.

Esto, que inicialmente era un problema individual, se extendió pronto al ámbito de la pareja. Cualquier cosa que ella hacía o cualquier sugerencia de practicar otras actividades, él lo entendía como una incapacidad para darle placer. Cuando su pareja proponía algún juego, él lo interpretaba de manera errónea. Además, él ya no disfrutaba, lo pasaba tan mal que evitaba los encuentros sexuales.

Cuando me entrevisté con ella me contó el proceso de deterioro de su vida erótica junto a él: una de las cosas que

más le atrajo al principio de Juan fue su capacidad para hacer cosas diferentes — sexo oral, masturbación...— y de no ir solo a la penetración, pero poco a poco le empezó a notar raro. No dejaba que le tocara y los encuentros se convirtieron en el juego del escondite.

En este y en otros casos es evidente que el problema va más allá de los centímetros; las preocupaciones proceden también de si se será capaz de satisfacer a la otra persona.

La psicología habla de la resiliencia como la capacidad de sacar lo bueno de las circunstancias, poner nuestra atención en las ventajas y no en las dificultades. En esto nos centramos durante el tratamiento; trabajamos sus falsas creencias de asociar la masculinidad a unos centímetros, a mejorar su autoestima sexual, un trabajo en pareja donde buscaran formas de acoplamiento durante el coito. Aprendió a escuchar a su compañera, conectando consigo mismo y con su disfrute, abandonándose en las manos del placer.

Una de las cosas que le tranquilizó fue conocer diferentes posiciones para tener una penetración profunda y la de ser consciente de que otras posturas se podían complementar con caricias y con la estimulación de los genitales de su pareja.

Sus miedos iniciales que no le permitían penetrar le habían llevado, sin saberlo, a ampliar su erótica gracias a la masturbación, a los masajes, a los besos o al sexo oral. Siguió haciéndolo, pero sintiéndolo de otra manera totalmente diferente; no como sustitutos, sino dándoles toda la importancia y valor, tanto o más que al coito. A esto me refiero cuando digo que lo sexual tiene mucho que ver con cómo nos sentimos que con lo que hacemos.

Un trabajo y un viaje que le permitió darse cuenta de que el tamaño de su pene era solo un pequeño árbol que no le estaba permitiendo ver el bosque de los placeres. Aprender a conocerse, abriendo su mente en los encuentros fueron sus comodines.

¿Te acuerdas de nuestro viaje, de tu maleta, del cartel de «No molestar» y de tus gafas? Has llegado a tu destino. Te invito a que reflexiones sobre las posibilidades que nos ofrece la diversidad.

EJERCICIO

Reflexiona y completa: «Me he dado cuenta de que...».
Ahora contesta a pregunta: «¿Qué pequeño gran cambio puedo hacer para mejorar mi vida erótica?».



7

CUESTIÓN DE MINUTOS: CRONÓMETRO EN MARCHA

Este capítulo trata sobre la capacidad de aguantar, de durar cuanto más mejor en los encuentros eróticos y, por si fuera poco, de los minutos que dedicamos al coito. El paradigma actual nos obliga a que las relaciones sexuales deban ser largas o de lo contrario supongan un fracaso. A este «revés» en los encuentros se denomina eyaculación precoz. La preocupación del tiempo durante el coito y el control de la eyaculación, o mejor dicho del reflejo eyaculatorio, son relativamente nuevos.

Si tenemos en cuenta el componente genético de la sexualidad en nuestros parientes los homínidos —como en la mayoría de los mamíferos— han situado el promedio de la duración del acto sexual en apenas unos minutos. Originalmente, esta eyaculación rápida tenía una intención práctica: la seguridad. La necesidad de culminar con prontitud se debe al momento de vulnerabilidad ante una posible amenaza del enemigo o de un depredador, por lo que entretenernos mucho disminuiría nuestra guardia y nos pondría en riesgo.

Aunque debemos tener en cuenta que la sexualidad no depende tanto del instinto, sino del aprendizaje, olvidarse de esta idea implica aprender a vivir nuestra sexualidad de otra



forma, donde el propósito sea darnos tiempo para disfrutar de otras maneras. La sexualidad no tiene solamente un valor reproductivo, sino que posee fines afectivos y representa una forma de comunicación y, por suerte, nuestra seguridad está más salvaguardada. Con lo cual, una sexualidad reducida al coito y a la rapidez del mismo pierde su sentido original.

En los años sesenta, con la incorporación de la mujer al mundo laboral y con la aparición de la píldora anticonceptiva, se diferencian totalmente la sexualidad destinada al placer con la de la reproducción. Sin embargo, una década después, la eyaculación precoz centra las preocupaciones de las disfunciones y de los problemas sexuales.

Esto no es casual. Aparece por la exigencia puesta y autoimpuesta de prolongar la duración de los encuentros. La mujer es consciente de su placer y de su derecho a sentirlo, eso hace que el encuentro tenga también presente la respuesta sexual femenina, más lenta y elaborada, con mayor tiempo y con otras formas de estimulación. El coito como eje central del encuentro sexual tiene sentido desde una sexualidad entendida con fines reproductivos, donde el placer inmediato era reservado para el género masculino.

Pero hay dos cosas que nadie nos enseñó: que esa mayor duración tuviera producirse en el coito y a vivir la sexualidad de una manera libre, más relajada y controlada, donde fuéramos conscientes de nuestro cuerpo y donde fuésemos capaces de tomarnos el tiempo y el ritmo necesarios. Por tanto, ya partimos con premisas incorrectas y eso da como resultado respuestas poco satisfactorias.

Si en la sexualidad y sus expectativas están presentes el mundo de los afectos, el placer y la comunicación, el coito no es ni mucho menos la práctica por excelencia para estos fines y objetivos.

El placer y el afecto se pueden compartir de múltiples maneras, desde un baile, un abrazo, un paseo, masajes, caricias, masturbación, coito anal, vaginal... Este modelo sexual,

más allá de la reproducción, nos permite tener una visión global del erotismo, donde el coito ha de ser una práctica erótica más, sin necesidad de estar presente en todos los encuentros.

El mundo del placer, de los afectos y de las relaciones sexuales requiere tiempo, pero no necesariamente un tiempo que se mida encendiendo el cronómetro desde que empieza la penetración.

La eyaculación precoz —o la falta de control sobre la eyaculación— tiene múltiples definiciones, pero parten de un denominador común, que es que la eyaculación se dé antes de lo deseado para la satisfacción de la relación; es decir, que no ejerza un control voluntario sobre el reflejo eyaculatorio. A esto las definiciones añaden «no dejando satisfecha a su pareja sexual».

Como ya hemos dicho, esta falta de control eyaculatorio es medido en tiempo desde la penetración; visto así pareciera que cuanto más se aguante sería mejor, y que más tiempo de coito garantiza más placer. Pero aquí aparece el primero error. Rompamos mitos y soltemos lastres. No pienses que cuánto tiempo debe durar una relación sexual para ser calificada de satisfactoria, sino que cuánto tiene que durar para ti para que la consideres satisfactoria.

Según investigaciones basadas en la experiencia de terapeutas sexuales con pacientes, el coito de uno a dos minutos es «demasiado breve», de tres a siete minutos es «adecuado», de siete a trece minutos es «deseable», y de diez a treinta minutos es «demasiado prolongado».

Los tiempos en los que puede producirse la eyaculación varían dependiendo de cómo la pareja viva sus relaciones eróticas. Lo mucho o lo poco es totalmente subjetivo. La idea es que ambos encuentren sus formas para sentirse cómodos y disfruten de la relación.

La eyaculación precoz ha adquirido mucha importancia como disfunción desde el mito de que cuanto más se aguante

mejor, pero no debemos olvidarnos de la otra cara de la moneda, la conocida como eyaculación retardada, que se da ante la incapacidad de poder eyacular en un tiempo determinado —es difícil objetivar los tiempos, pero puede sobrepasar los treinta o los cuarenta y cinco minutos—. Como en la eyaculación precoz, aunque puedan existir causas fisiológicas o tengan que ver con la ingesta de algunos fármacos, drogas o alcohol, en la mayoría de los casos está relacionado con factores psicológicos.

El reflejo de la eyaculación está modulado por el sistema nervioso central, y esto hace que esté involucrado en el mismo todo el sistema de emociones, estrés, estado de ánimo... Es decir, que aprender a gestionar nuestras emociones nos acercará a situaciones de satisfacción y de placer.

Esta dificultad para eyacular no suele ocurrir a solas, sino durante la relación erótica con la pareja, y a pesar de que existen diferentes situaciones y que normalmente la mayor complicación se da durante la penetración, a veces otras prácticas eróticas, como la masturbación o el sexo oral, nos alerta de que es la presencia de la pareja quien despierta los temores emocionales. Lo que suele estar detrás de la eyaculación retardada son sensaciones de miedo a dejarse llevar, inseguridad, intimidación por tener que impresionar al otro, etc. Todo ello conlleva a una situación de bloqueo en ambos miembros de la pareja.

Como ya hemos apuntado, uno de los primeros pasos para mejorar nuestra satisfacción sexual tiene que ver con la desmitificación de la duración del coito. Tenemos que empezar a romper el paradigma de que el tiempo y el coito son los medidores de la satisfacción, dejando de lado la creencia errónea de que cuantos más minutos mejor, y que un buen amante es el que dura mucho.

La latencia eyaculatoria se define como el tiempo entre el comienzo de la penetración vaginal y el principio de la eyacula-

ción. Se ha asociado el tiempo con la satisfacción y en el fondo es una relación que tiene que ser matizada. No es el tiempo lo que genera la sensación de insatisfacción, sino la interpretación de ese período lo que está asociado a la disconformidad.

Cuando una persona o una pareja llegan a consulta con un problema de eyaculación precoz o de eyaculación retardada creen inicialmente que la solución está en que las relaciones duren más o menos tiempo. Pero la realidad es que el trabajo se hace desde diferentes frentes; por un lado, tras varias sesiones, son conscientes de que el verdadero problema no son solo los minutos, sino la insatisfacción que los dos sienten en su vida erótica. Aumentando y generando estados de satisfacción los minutos pierden importancia. Pero indudablemente también esta situación genera frustración en ambas partes. El ser capaces de aumentar el control sobre la respuesta sexual hace que se incremente la autoestima sexual y esto a su vez mejora la percepción de satisfacción. Es decir, las relaciones sexuales dejan de ser solo un orgasmo y se convierten en un encuentro erótico.

No hay mayor satisfacción solo por aumentar el tiempo en el coito, sino que la satisfacción tiene más que ver con una variedad en el erotismo, dentro y fuera de la cama.

Lo que sí tiene una relación directa con el placer y la satisfacción, tanto en hombres como en mujeres, es una mayor estimulación fuera del coito. Los mal llamados preliminares no son previos a nada, ni los teloneros de ninguna función principal. Indudablemente son necesarios antes del coito, pero su función va más allá de prepararnos para la actuación estelar.

En mi experiencia, más allá de una corta latencia medida en minutos, las situaciones que rodean a esta circunstancia de la falta de control en la eyaculación tienen otros elementos en común que se repiten. Las prisas, el temor a perder la excitación, la evitación del juego erótico por miedo a estimularse demasiado

y eyacular hace que la pareja dirija su atención de manera casi exclusiva al coito. Entonces la pareja no alcanza el nivel de excitación suficientemente elevado como para llegar al orgasmo y al placer a través de la penetración. El encuentro sexual se convierte, entonces, en mecánico, rápido y poco natural.

Aunque sea de reojo, no quiero dejar de hacer un guiño a la importancia que se le sigue dando al papel activo del hombre en la erótica y en su obligación de satisfacer y de dar placer a una mujer, que se la supone receptora y pasiva. Y recordar y citar literalmente un párrafo del capítulo «Sexo y felicidad», donde el placer requiere de responsabilidad individual: «Gestionar nuestra sexualidad consiste en abrir la tapa de un nuevo aprendizaje, donde uno de los ingredientes principales es hacernos responsables de nuestro placer donde no esperemos ni pretendamos que los demás adivinen lo que nos gusta, donde cojamos las riendas de nuestra sexualidad para encaminarnos a descubrir nuestras sensaciones y para descubrir lo que nos gusta y saber pedirlo».

Por tanto, y para resumir, cuando la eyacuación se da en la relación antes de lo deseado, o después, es algo que ha de trabajarse en pareja, adaptando ritmos, posturas y erotismo. Las soluciones son de dos y los problemas también.

REGAR LA TIERRA: LOS CONDICIONANTES

Indudablemente, el tiempo no es el modulador principal de la satisfacción y el placer, pero sí es una de las claves para poder disfrutar de la relación.

Uno de los métodos más eficaces para generar y ser conscientes de cualquier tipo de placer es aprender a olvidarse de las prisas, las exigencias y tomarse el tiempo necesario para ello.

El control del reflejo eyaculatorio no es solo importante por las consecuencias de una breve duración en el coito, sino por la sensación de conflicto que genera en una relación y en las personas que la conforman.

De nada sirve incrementar minutos al encuentro, utilizando técnicas que nos hagan desconectar de los placeres. No es muy inusual escuchar métodos caseros para controlar la eyaculación como pensar en otra cosa, contar hasta trescientos o recitar la lista de los reyes godos. Esto daría minutos al encuentro, pero no aumentaría un ápice la satisfacción o el placer. Habríamos pasado la prueba de aguantar, pero ni de lejos hubiéramos disfrutado del encuentro, ni nos hubiera dado espacio para ser, para encontrarnos y para compartir. ¿Y no habíamos quedado que eso tenía que ver con la felicidad y con la satisfacción?

Aprender a disfrutar es conectar con el placer, con nuestras sensaciones, aprender a escuchar y a manejar nuestros cuerpos y sintonizarnos con la otra persona. Por tanto, disfrutar no tiene nada que ver con desconectar para que el tiempo se alargue, pues estas interrupciones nos encaminan hacia la pérdida del deseo.

Ser conscientes de nuestra manera de estar en el mundo, de nuestros hábitos, nos permitirán mejorar nuestra erótica.

Una de las prácticas para acortar esos minutos tiene que ver con la masturbación masculina y con los hábitos masturbatorios. La moralidad de los primeros escauceos con nuestra erótica en forma de masturbación hace que esta experiencia, que requiere en la mayoría de los casos de tiempo e intimidad, se haya llevado a cabo de manera oculta, rápida y temerosa o culpabilizadora, en vez de como una forma de aprendizaje, escucha y conocimiento de las sensaciones de nuestro cuerpo. La desconexión de estas señales del cuerpo, que nos genera una masturbación mecánica, es una de las consecuencias y causas de la falta de control del reflejo eyaculatorio y, por tanto, una de las claves de trabajo para la eyaculación

precoz. Además, con independencia de ese mayor o menor control de la eyaculación, sin duda, también es una de las formas para conocernos, que facilitan el encuentro con el placer y el disfrute.

En el caso de la eyaculación retardada, los malos hábitos en la masturbación tienen mucho que ver. Normalmente, la masturbación se realiza con movimientos rápidos, lo que hace que con otros tipos de movimientos o sensaciones sea complicado llegar a la eyaculación.

Volver a conectar con nuestras sensaciones es una de las formas para unir el placer y mejorar el control del reflejo eyaculatorio, un control que sirve para añadir minutos al placer y no solo minutos al encuentro. Es decir, que es un ejercicio para aumentar conciencia a nuestras relaciones eróticas, conocernos, descubrir nuestro cuerpo, con independencia de que vivamos el control de la eyaculación como un problema o no.

RITUALES PARA AMARSE A UNO MISMO

- Prepara el momento y el entorno. Estate tranquilo y date permiso para experimentar. Usa lubricantes, juguetes, toca todo tu cuerpo y cambia la forma de acariciarte.
- Tómate tu tiempo. El objetivo es volver a identificar las sensaciones que preceden al orgasmo, descubrir tu cuerpo y los placeres, salir de una masturbación mecánica y rápida, vivirlo como un momento de placer, recreándote y disfrutando de la estimulación en sí durante todo el proceso, no solo centrado en el orgasmo.
- Sea cual sea la técnica para masturbarte, intenta frenar antes de alcanzar ese punto sin retorno. Este ejercicio te enseñará a intensificar otros placeres y sensaciones, además de controlar mejor tu respuesta orgásmica.
- Desarrollar la capacidad de parar y reanudar, de mantenernos en esa fase previa al orgasmo, en la meseta, donde está el punto más elevado de la excitación, nos ayuda a alargar el placer.

La eyaculación precoz se produce y es generada por la inseguridad, el miedo y la falta de concentración. La falta de control del reflejo eyaculatorio origina muchos sufrimientos en los miembros de la pareja y en la relación. Esta dificultad modifica la condición intrapsíquica de la pareja; por un lado él se siente desmotivado y se valora como insatisfecho e incapaz de satisfacer, y el otro miembro, si no entiende el proceso como algo conjunto, sufre resentimiento al vivirlo como una falta de deferencia y una ruptura en la comunicación afectiva y sexual. Establecer cuál es el tiempo adecuado para la eyaculación durante la interacción sexual es algo de dos, teniendo siempre presente que el objetivo es la satisfacción y el bienestar de ambos.

El reflejo eyaculatorio es totalmente recuperable. Se origina en la uretra y consiste una serie de contracciones involuntarias que fuerzan al espermatozoos hacia fuera de las vesículas seminales y del pene. Está controlado por el músculo PC (pubocogiceo). Este puede trabajarse por medio de los ejercicios de Kegel —véase la página 106.

El disfrute y el placer es opuesto al miedo y a la ansiedad, por ello tenemos que ser capaces de reducir los niveles de angustia ante el sexo. La inquietud ante la falta de control y el temor al fracaso del encuentro interfieren en nuestros niveles de excitación.

Por tanto, uno de los primeros pasos para disfrutar del sexo es generar un sentimiento de tranquilidad y bienestar, donde antes de entrar a la cama dejemos en el felpudo las obligaciones, las preocupaciones y las exigencias. Transformar el miedo, la incomodidad o la desmotivación ante una situación erótica por la alegría de experimentarlo. Reducir la presión es aumentar la calidad del encuentro.

Los doctores Masters y Johnson fueron pioneros en el estudio científico de la respuesta sexual humana. En 1970

publicaron su segundo libro, llamado *Incompatibilidad sexual humana*; en esta obra abordan diferentes dificultades y disfunciones sexuales. Trabajaron con parejas con problemas eróticos como la eyaculación precoz, con excelentes resultados.

Uno de los ejercicios que recomendaban en sus tratamientos —y que, en la actualidad, los profesionales de la sexología lo utilizamos como referencia— se llama «sensibilización sistemática». El objetivo no se centra en los frutos, sino en la calidad de la cosecha. Me refiero a que la finalidad para las parejas con esta dificultad —hablo de parejas y no solo de personas—, como para las que quieren mejorar su vida erótica, es dejar de centrarse en lo de siempre, en lo mismo y de igual forma y darnos espacios de disfrute y placer compartido, sin presiones.

Olvidarnos de los genitales y de los orgasmos ayuda mucho al cometido de descubrir con mayor intensidad los cuerpos y los encuentros. Lo demás ya vendrá.

EJERCICIO
1ª SEMANA
Encuentra una hora para poder estar con tu pareja; los dos desnudos, en un lugar confortable, con un ambiente tranquilo. Pueden favorecer una buena música, unas velitas, algún aceite de masaje, etc., pero los ingredientes fundamentales son solo tres: tú, tu pareja y un poco de interés. Cada uno se dedicará treinta minutos a masajear al otro, sin que haya ningún contacto genital.
2ª SEMANA
En esta semana ya puede haber contacto y tacto genital, pero no penetración. Todo lo demás está permitido.

Aprender a encontrarnos con el objetivo del placer y sin presiones es el inicio del trabajo de aprender a disfrutar. Los minutos, las erecciones y los orgasmos son consecuencias que vendrán, pero no pueden ser el punto de partida.

En ocasiones, el «tener que conseguir» o hacer determinadas cosas nos sitúa en un estado de ansiedad que nos impide alcanzar el objetivo. Por ejemplo, el tener que dormir dificulta el que nos durmamos o el no comer genera que comamos más.

El «tener que» nos inhabilita, nos bloquea; el dejar de lado esta afirmación de exigencia y sustituirla por una aseveración más relajada como «me gustaría...» o «no me importaría...» mejoraría mucho las situaciones. Tampoco estaría mal que cambiáramos y ampliáramos nuestros objetivos, y que detrás de esos puntos suspensivos apareciera como propósito número uno el disfrute, en la amplitud de la palabra.

Recuerdo una historia que clarifica muy bien esta idea. En un callejón se encontraban dos gatitos. Uno de ellos era pequeño y se pasaba las horas dando vueltas y más vueltas, intentando cogerse la cola. La escena era observada con mucha atención por un gato grande, que sonreía. El pequeño se percató del gesto y de la ironía del grande y le molestó, pero era tal su interés en cogerse la cola que no le prestó más atención de la debida. Pero la risa aumentó de intensidad y se convirtió en carcajada. El gato pequeño se giró y le dijo: «Oye, tú ¿de qué te ríes? Yo he descubierto que la cola es mi felicidad y creo que buscarla no es motivo de risa». El gato grande se reclino con gesto de suficiencia y le dijo: «Pequeño, hace mucho tiempo que yo descubrí que la cola era mi felicidad, pero me di cuenta de que cuando no la sigo viene detrás».

Esta historia da en la diana. Como los problemas no se pueden resolver en el mismo nivel en que se generaron, el aprender a estar tranquilos y vivir las situaciones de intimidad sin presiones es una de las claves para la felicidad y para la satisfacción sexual. Además, podemos elegir cómo queremos

ver las cosas: o como problemas o como oportunidades, y yo, desde luego, siempre elijo la segunda opción.

Existen posturas que facilitan que la eyaculación se dé de una manera más rápida o que contribuyan a retrasarla. Aquellas posturas en las que la mujer está encima ayudan a controlar el ritmo. Es interesante que en estas posturas se pueda estimular el clítoris en el caso de que haya que parar con los movimientos de la penetración. Diferentes tipos de penetración nos ayudan a jugar y a adaptarnos a los ritmos y a distintos momentos de excitación. Descubrir cuáles son favorecen que la relación tenga otras sensaciones: penetración sin movimiento, penetración hacia delante y hacia atrás, de arriba abajo, penetración circular, empujar fuertemente hacia el interior y luego moverse despacio hacia afuera, movimientos rápidos y superficiales.

Lo que llamamos disfunción, problema o enfermedad no es en el fondo más que un aliado que nos informa de que tenemos que cambiar nuestros hábitos y nuestra actitud ante las cosas.

LOS DURANTES

Vivimos nuestra erótica —y también nuestra vida— como un modelo encendido o apagado, y sería interesante aprender a movernos por fases, en estados intermedios de activación y de encuentro. Muchas veces, pasamos por arte de magia de estar sentados en el sofá a mantener relaciones sexuales, sin ningún tipo de preparación. La seducción es fundamental para el encuentro. Una actitud tranquila y relajada y vivir el momento presente son posturas relacionadas con la capacidad de dar y de recibir placer. Debemos buscar puntos de encuen-

tro intermedios como la música, el baile o el juego antes de que concluya todo.

El estrés y la ansiedad llenan las consultas. Se respira en el ambiente, hay prisa para todo, y luego nos extraña que los datos nos indiquen que una de cada cuatro personas padece problemas en su control del reflejo eyaculatorio. El sexo es consecuencia de una postura existencial.

Hay gente que decide vivir como turistas, visitando, cuanto más rápido mejor, los puntos recomendados o de interés. Pero también hay quien elige otra opción: vivir como viajeros, donde nos permitamos parar y perdernos, donde tomar un café en una plaza sin prisas se convierta en un aprendizaje del modo de hablar de la gente. Esto es tanto o más importante que visitar una zona recomendado en una guía de la ciudad.

La consigna de la sociedad actual es tener que hacer, ir más deprisa, tener que conseguir cosas... Vamos corriendo a los sitios, pero a veces no sabemos muy bien dónde están o para qué vamos.

En el viaje de la erótica lo más rápido no siempre funciona, y el tener que conseguir cosas tampoco. Debemos aprender a disfrutar, tenemos que dejar de correr, aprender a acercarnos lentamente, no llegar a la cima del orgasmo cuanto antes, sino gozar del camino de los alrededores. Además, el placer de llegar a la cumbre tiene sentido en tanto en cuanto hemos hecho el recorrido. No creo que ningún montañero quiera llegar a la cima siendo teletransportado —aunque muchas veces en el camino desee llegar cuanto antes cuando el cansancio hace mella y las fuerzas flaquean—, pero todos ellos definen la sensación de satisfacción asociada con el esfuerzo realizado, con el bienestar que supone ser consciente de que hemos conectado con la fuerza y con la esencia que cada uno de nosotros tenemos en nuestro interior.

La mente interfiere en nuestro cuerpo. Tenemos que ser capaces de mantener nuestra atención y deseo en darnos permiso para conectar en el aquí y en el ahora, sin exigencias, sin

«tener que» conseguir, simplemente ser, simplemente estar. A veces, en el tratamiento de la eyaculación y en el control del reflejo eyaculatorio, se ha confundido control con contención, con la tensión y con el bloqueo. El verdadero control tiene que ver con saber relajarse, con ser capaz de abrirse y de confiar, de escuchar tu cuerpo y de sintonizar con el de tu pareja, sin presión de tiempo, de orgasmo, de genital, de coito... El control y el placer no pueden ir contracorriente, no consiste en luchar contra el río, porque nos cansaremos rápido. Aprender a respirar y a relajarnos forma parte del trabajo del placer.

Podemos vivir unas semanas sin comida, unos días sin agua, pero apenas unos minutos sin respirar. Es la actividad vital por excelencia, sin embargo, la mayoría de las personas la da por sentada y no se detiene a pensar en ella.

La respiración y su control son fundamentales para el placer sexual, la salud, el bienestar y la felicidad. Las culturas india, china y japonesa son las más avanzadas en este tema. Son absolutamente conscientes de la necesidad de aprender a respirar para el dominio de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Saben que la respiración es fundamental para la gestión de las sensaciones y de las emociones.

En Japón enseñan a los niños un método muy simple para dominar la ira; les dicen que cuando la sientan no hagan nada, solo respiren intensamente. La ira necesita un tiempo de respiración rápida y descompasada para poder desarrollarse, expandirse y expresarse. Si respiramos profunda y lentamente será complicado que aniden algunas emociones. Igual sucede con la eyaculación; para que se dé, nuestra respiración ha de ser rápida y descompasada, de tal manera que si queremos controlar el reflejo eyaculatorio y la respuesta sexual en general, debemos trabajar con la respiración.

Si sabes cómo regular la respiración, también sabes cómo regular tu cuerpo, tu mente y tu vida, y esto ordenará tus pensamientos, tus emociones y tus actos.

EJERCICIO

Tómate unos minutos para darte cuenta de cómo entra y de cómo sale el aire por tu nariz. Hazlo suavemente. No alteres tu respiración, solo sé consciente de ella.

Ser capaces de aquietar nuestra respiración en los encuentros eróticos nos ayuda a contactar con nuestras sensaciones, a acompañarlas con calma y sin prisas.

Para alargar el placer —y no solo los minutos— en el momento de la penetración puede ayudar inspirar al introducir el pene y expirar al sacarlo.

Alargar el placer no es otra cosa que ser más conscientes de él. Tener una actitud más relajada ante la vida, poner más intención y atención a ese momento, a las sensaciones y a la armonía de los dos es el trabajo que nos llevará a poder disfrutar más y mejor.



8

ESTA NOCHE NO, CARIÑO

Aparentemente, y si nos dejáramos llevar por los cuentos, por lo que nos narran las historias de amor del séptimo arte, por las relaciones de pareja que suelen vivir los protagonistas de las novelas románticas o, incluso, por los comentarios de amigos y conocidos sobre sus relaciones, llegaríamos a la conclusión de que todo el mundo goza de una vida sexual plena y satisfactoria, donde la pasión se desborda y el sexo surge por arte de magia detrás de cada esquina.

Sin embargo, la realidad es bien distinta. Son muchas las causas que impiden que una persona o una pareja tengan buen sexo. La disminución o inhibición del apetito sexual se da y mucho, y no solo entre mujeres, también hay hombres que pierden su deseo sexual.

Cada vez son más las personas que preguntan o acuden a consulta por «esta falta de ganas» o para gestionar «la falta de ganas de su pareja». Sin embargo, hay una idea generalizada, tan peligrosa como la idealización pasional, que es la desgana natural. Es decir, al igual que las películas nos hablan de sexualidades pasionales desbordantes, que en ocasiones nos son ajenas a nuestra realidad, existe una visión pesimista e igualmente incorrecta de que el deseo desaparece en la relación con el paso tiempo, que dura unos años y que luego se esfuma.



Anhelar la primera actitud provoca la esperanza de que nos suceda a nosotros, de que el deseo surja de manera espontánea y pasional o de que nos lleve a una frustración al no poder conseguir lo propuesto; pero la otra postura, no menos equivocada, predispone a una pasividad ante el deseo, como algo que no depende de nosotros, y que tarde o temprano desaparecerá en la relación, ante lo que no tenemos más opción de maniobra que la aceptación o la resignación.

Debemos evitar «idealizar el deseo» como ocurre en las películas de manera espontánea y pasional, pero también debemos rehuir de la visión de «desgana natural».

Cuando hablamos de deseo nos surge la pregunta de saber cuál es la frecuencia normal en las relaciones sexuales en la pareja. ¿Una, dos, tres veces a la semana, al mes, al año?

No podemos ni debemos dar una respuesta en números. Como hemos visto, en las relaciones existen tantas normalidades como personas y como parejas; lo normal es la diferencia, marcar una frecuencia indicada o media para los encuentros eróticos es muy difícil y en el fondo depende de las personas y de sus intereses. El problema se presenta cuando cada miembro de la pareja vive su deseo de diferentes maneras y aparece un conflicto por la frecuencia que no se sabe resolver.

Pero quizá estemos alumbrando la zona equivocada, como el borracho del chiste con sus llaves y la farola, ¿te acuerdas? Tal vez tendríamos que plantearnos cosas e interrogantes nuevos y buscar en sitios diferentes.

Detrás de «esta noche no, cariño» no se esconde solo un «no me apetece», sino que deberíamos darle una vuelta de tuerca más para pensar qué es lo que se oculta tras ese «no». Tenemos que parar, poner el cartel de «No molestar»

y pensar en nuestro deseo. Tómate unos minutos para reflexionar y responde a las siguientes preguntas antes de continuar.

EJERCICIO
¿Qué no quiero cuando no quiero? ¿Qué quiero? ¿Cómo lo quiero? ¿Qué no me apetece? ¿Cómo no me apetece? ¿Qué me gustaba cuando sí me apetecería?

EL DESEO, ¿PISTOLETAZO DE SALIDA?

El deseo es la primera etapa en el ciclo de la respuesta sexual, compuesta por diferentes fases: deseo, excitación, meseta, orgasmo y resolución. Por tanto, podríamos decir que sin ese deseo, sin ese pistoletazo de salida, se hace muy complejo llegar a tener eróticas satisfactorias a largo plazo.

A pesar de que sean etapas diferenciadas, no se deben colocar en línea recta como una sucesión de fases ordenadas, sino de manera circular, con flechas en doble sentido, donde cada una de las fases es influenciada por la siguiente e influye en la posterior. El deseo contribuye a la excitación y la excitación al deseo, la excitación a la meseta y la meseta a la excitación, la meseta al orgasmo y viceversa, el orgasmo a la resolución y la resolución al orgasmo y al deseo... Y vuelve a empezar el círculo.

No debemos olvidar que en el fondo somos un todo, y que es difícil diferenciarnos en fases; pero a veces ver las cosas por partes nos ayuda a trabajar en cada una de ellas para mejorar nuestra vida erótica. Cada una de las secuencias requiere de su atención y de su cuidado, favoreciendo a la siguiente, hasta llegar a la fase de máxima excitación llamada meseta.

Permanecer en el mundo de los placeres, donde jugar y encontrarnos, deteniéndonos para no ir directamente al punto de liberación fisiológica tras la tensión acumulada, al orgasmo, favorecerá que el deseo aparezca. Luego, con la resolución, el cuerpo vuelve a la calma y entra en funcionamiento la mente evaluadora que determina y valora la situación y que ayuda a desear otra vez lo vivido. Por tanto, la evaluación en esta fase influye en el deseo, este en la excitación y esta en la meseta y el orgasmo. Con lo cual, trabajar y conocer el deseo para mejorarlo es un buen comienzo para que influya en todo lo demás.

DESEO MÁS ALLÁ DEL ENAMORAMIENTO

Durante el enamoramiento, el deseo aparece con mucha más intensidad, sobre todo en las mujeres. Pero es importante darnos cuenta de que, aunque desaparezca el «enamoramiento», el deseo no tiene por qué tener fecha de caducidad. No podemos esperar que surja como algo natural, porque en muchas ocasiones no será así. La mayoría de las cosas que hacemos en nuestro día a día las planificamos con la intención de que salgan bien porque las consideramos importantes. Sin embargo, en lo referente a la sexualidad, parece que debe ser espontáneo y que si no lo es, pierde su gracia. Posiblemente, este sea uno de los cambios que tenemos que realizar a la hora de valorar nuestra vida erótica.

Es cierto que habrá momentos en el que los encuentros surjan con mayor espontaneidad, pero también habrá circunstancias donde necesitemos generar las condiciones precisas para que el deseo aparezca y eso requiere de una cierta planificación, donde nos permitamos, una vez dentro, improvisar, jugar y crear. La planificación es sinónimo de detalle, de cuidado, de atención, de importancia, pero muchas veces se le da un matiz negativo si le añadimos falta de magia o de romanticismo.

El deseo —del latín *desidium*— tiene que ver con la acción y con el efecto de desear, y no con la consecuencia. No es algo pasivo, sino que se puede generar y trabajar, aunque para eso debemos ser conscientes de la necesidad de cooperar y de ponernos en activo.

DESEO Y EXCITACIÓN NO SON LO MISMO

El deseo necesita su tiempo. No nos sirve un preparados, listos, ¡ya!, como si estuviéramos en las carreras. Nuestro trabajo es tomar conciencia de vivir la erótica de otra manera, donde el punto de partida no solo sea la excitación fisiológica —y mucho menos la preparación de los genitales para la penetración—, sino el papel que juegan otros elementos diferentes al cuerpo para activar la mente, que, al fin y al cabo, es el órgano del deseo.

No me refiero a que pasemos largas horas en el encuentro, porque probablemente nunca contaríamos con ese tiempo de perfección, sino que debemos dejar espacios a la erótica fuera de la cama, espacios de intimidad y de seducción.

Date momentos de intimidad con tu pareja fuera de la cama. No es necesario que aparezcan los genitales, ni los coitos ni los orgasmos. Por ejemplo, podéis ducharos o bañaros juntos, podéis disfrutar de una comida sin que el televisor deba estar encendido o hacer la compra sin prisas, dándoos tiempo para ver nuevos alimentos o para tomar algo al salir del supermercado.

El deseo tiene que ver con una actitud, con un sentirse importante, donde los afectos y los detalles entran en juego. En el deseo tiene mucho protagonismo y poder la intención, es decir, hacer las cosas con el objetivo en mente. Pensar en

querer desear, que nos deseen o generar situaciones de deseo hace que se modifique la estructura invisible de la acción. No es lo mismo que me vista para ir a trabajar que me arregle con la intención de verme deseable; no es igual dar un beso al llegar a casa que dar un beso en el que se diga «te deseo» sin hablar, o no es igual mandar un mensaje para saber cómo le va que enviar un mensaje para enriquecer la vida del otro.

Dedicamos poco tiempo a la excitación, yendo directamente al coito, pero aún empleamos menos momentos al deseo.

Podemos calmar nuestra sed con agua, pero el deseo tiene más que ver con el té. Preparar el té sencillo es un proceso que requiere de determinadas particularidades y que necesita prestar atención a los detalles para su preparación, como la temperatura del agua o el tiempo de reposo. Para muchos, es más que una receta y puede convertirse en un ritual donde desconectar de la rutina diaria. Dedicarte un tiempo a ti, tomando conciencia de lo que estás haciendo, gozando de los preparativos —de los antes—, te ayudará a disfrutar de los durantes.

«ESTA NOCHE NO, CARIÑO». TAMBIÉN LO DICEN ELLOS

Hombres y mujeres tienen formas distintas de desear; aunque diferencias aparte, el mundo del deseo necesita de tiempo y de dedicación en todos los casos, y aunque la excitación fisiológica pueda ser más visual y rápida en ellos, el deseo también requiere elaboración para el género masculino.

Hay un mito según el cual se considera que los hombres y todo lo que gira en torno a ellos y al sexo se basa en un contexto de simpleza, es decir, que en lo relacionado con la sexualidad no precisan de nada especial, que siempre están listos y dispuestos. Según esto, lo único importante para ellos es la

penetración y tener la cantidad suficiente —cuanto más mejor—. Además, implícito a lo dicho está el que no pueden fallar en el encuentro amoroso.

Por otro lado, también hay otra leyenda conocida y extendida que tiene que ver con que las mujeres son solo emocionales y románticas y que los hombres son puramente carnales. Algo parecido a que cuando las mujeres buscan sexo quieren afecto, y que los hombres fingen afecto para tener sexo.

Si el deseo, los sentimientos y las emociones son cosas distintas y diferenciadas, la consecuencia es evidente y nos lleva a preguntarnos qué hacen ellos con sus sentimientos y qué hacen ellas con sus deseos.

Estas leyendas han privado a las mujeres de expresar un deseo más allá del enamoramiento y del amor, y a los hombres les ha impedido relajarse y guardar los sentimientos en la cama, donde dejar de creer que el sexo era una cuestión de rendimiento y proporción.

Aunque consideremos que ellos siempre quieren y pueden, la inhibición de deseo se da en ambos sexos. La realidad es que cada vez son más los casos de falta de deseo en la pareja y/o con la pareja. A veces se debe a tener que hacer las cosas de una manera determinada, con patrones definidos y con unas normas que cumplimos a rajatabla. Este es el mejor momento de empezar a saltárnoslas o, por lo menos, a cuestionárnoslas.

- Norma 1: el hombre es el único que puede o debe comenzar la relación.
- Norma 2: la mujer lo único que puede hacer es rechazar o esperar.
- Norma 3: el coito es la forma normal y central de una relación erótica.

Romper estas reglas es fundamental para permitirnos —tanto a hombres como a mujeres— ejercer un papel más activo en nuestra erótica y en nuestro deseo, donde poner en funcionamiento la imaginación, donde la intimidad y el encuentro se llenen de posibilidades y donde las emociones se tengan en

cuenta como forma de relacionarnos. Cambiando estas «pequeñas» normas, las relaciones mejorarían mucho. Piénsalo por un momento.

EL MIEDO, EL ENFADO Y LA RABIA: MALOS AFRODISÍACOS

Los sentimientos y las emociones tienen mucho que ver en el deseo. Y tal y como hemos dicho, el mundo de las emociones no es, ni puede ser, exclusivo de la erótica femenina.

Las emociones influyen en el deseo: las positivas —como el enamoramiento, la armonía, la alegría, el sentido del humor...— hacen que el deseo aflore, y las negativas, como los miedos, hacen que el deseo se inhiba y dificulte el encuentro.

Una de las razones por las que se puede presentar el deseo sexual hipoactivo en el hombre es el temor a enfrentarse a la relación sexual, a veces ocasionado, como ya hemos visto, por problemas en la eyaculación. Esto se vive de manera angustiosa y negativa, lo que perjudica claramente el deseo y la satisfacción sexual. Estos miedos tienen que ver con la presión de la responsabilidad de su propio placer y el de su pareja, el pánico al fracaso y el no tener un adecuado «funcionamiento sexual».

Pero en el mundo de la falta de deseo, del deseo inhibido o del «deseo distraído» como yo lo llamo, entran en juego otras emociones como el enfado y la rabia.

En las terapias observo que detrás de la ausencia del deseo están presentes enfados no resueltos. Entramos en el círculo vicioso de la pescadilla que se muerde la cola; hombres y mujeres reconocen que su deseo se apaga ante el enfado de su pareja. Esto les hace distanciarse física y emocionalmente, y a su vez este alejamiento enfada al otro miembro, lo que también provoca un enfriamiento físico y emocional.

Detrás del «no me apetece» o del «no tengo ganas» suele haber una especie de enfado o temor que nos lleva a desempe-

ñar un papel de resistencia pasivo-agresivo, donde el encuentro con la pareja se ve como un modo de premiar o castigar el tipo de relación. Ante la incapacidad de comunicarlo o solucionarlo, la ausencia de intimidad es una forma indirecta de expresar la rabia, o una manera de ejercer el poder o el control ante una situación que nos desagrada.

Recuperar el deseo es mejorar, entre otras cosas, nuestra capacidad para hablar entre nosotros de lo que nos gusta, de lo que nos molesta o de lo que desearíamos mejorar en la relación. El sexo no puede ser una moneda de premio o castigo, una forma de revelar lo que no se comunica.

MUCHAS CAUSAS, MUCHAS SOLUCIONES

En esa inhibición del deseo intervienen muchos factores: problemas con la pareja, una mala o insuficiente comunicación, falta de autoestima, enfados no resueltos, estrés, ansiedad, aburrimiento... A veces, esta falta de deseo nos acarrea una baja excitación que ocasiona incapacidad para llegar al orgasmo o dolor en las relaciones sexuales.

En cada persona y en cada relación serán relevantes unas causas frente a otras, pero en mayor o menor medida muchas de ellas dan su pincelada en el cuadro del deseo distraído. Vivimos en un mundo de exigencias; el estrés elevado que esta forma de vida nos ocasiona no nos deja espacio para la relajación ni para el deseo. Así, más allá de lo pueda sonar a excusa, el «estoy cansado» o el «no quiero, me duele la cabeza» —tanto en hombres como en mujeres— puede que sea cierto.

Tras días frenéticos, donde no se para, lo único que a veces deseamos al llegar a casa es colocar la cabeza en la almohada o en sillón para dormir o desconectar. Las expectativas y los deseos de llegar al hogar para compartir y estar junto a los tuyos en muchas ocasiones se difuminan y son absorbidas por ese estrés del que hablamos.

El ritmo de vida al que estamos sometidos hoy en día, los cambios bruscos en las rutinas diarias, los problemas familiares o el nacimiento de un hijo, entre otros factores, pueden hacer que durante un tiempo perdamos el deseo sexual. Se trata de una ausencia temporal y no hay de qué preocuparse —aunque no está demás ocuparnos de ello en cuanto nos demos cuenta de la ausencia de deseo—. Dejar pasar el tiempo no suele solucionar nada, todo lo contrario.

Reservar momentos para la intimidad más allá del encuentro sexual es la mejor prevención para la buena relación de pareja antes de sucumbir al agotamiento.

Recuerda que la cercanía y la intimidad mejoran el deseo.

«Esta noche no, cariño» es una expresión que esconde detrás mucho más de una simple negativa. Significa que no se quiere lo de siempre, que la desgana está relacionada con la costumbre, por lo que tiene más que ver con el aburrimiento sexual que con el «no» real. Por tanto, la rutina, el paso del tiempo y la suma de ambos es igual, en muchas ocasiones, a falta de deseo.

Tendemos a acomodarnos, a ser absorbidos por esa sensación de «incómoda comodidad», donde sabemos que las cosas podrían ir mejor, pero la desidia o el desconocimiento no nos deja salir de esa zona de confort. Tenemos que luchar y encaminarnos contra la pereza para que el deseo se vuelva activo, no como una consecuencia, sino como algo que hay que trabajar. No debemos esperar a que el deseo llame a nuestra puerta, porque si esto es así, ya podemos aguardar sentados.

Nos inclinamos a situar al coito en el centro de nuestras relaciones sexuales. Una buena manera de salir del aburrimiento es ampliar nuestro abanico erótico con diferentes posturas. Te propongo a continuación tan solo cinco de las que se

encuentra en el *Kamasutra* para que puedas practicarlas en el próximo encuentro erótico.

- El escorpión: ella monta de espaldas al hombre y luego se reclina levemente hacia atrás hasta que su espalda toque el pecho de él. Quedan al descubierto el pecho y el clítoris para poder ser acariciados. Se pueden besar y decir cosas al oído. La penetración es muy profunda, aunque el rango de movilidad es limitado.



- El arco: ella está boca arriba con las piernas abiertas y flexionadas, puede apoyar sus brazos detrás de sus hombros para que cuando se dé la penetración, eleve las caderas. Él debe sujetarla debajo de sus nalgas para mejorar la comodidad. Elevar las caderas y el coxis aumenta la fricción del clítoris.



- La libélula: los dos están tendidos de costado sobre la cama, uno de espaldas al otro. Ella debe flexionar la

pierna para facilitar la penetración; aunque no se consiga la penetración total, se favorece otras sensaciones.



- La boa: ella se recuesta boca arriba con las piernas abiertas, elevadas y flexionadas. Él penetra y ella lo abraza por la cintura lo más elevado que pueda. Es una variación de la postura del misionero.



EL DESEO DISTRAÍDO

La falta de deseo es una expresión que rápidamente fue sustituida por el deseo inhibido. Esta diferencia en las palabras nos da una pista muy importante que no podemos dejar pasar por alto. El deseo no es algo que desaparezca, sino que es una energía que se canaliza en otras direcciones.

El deseo está, es inherente a la vida y a las personas, como lo son los sueños o las fantasías, por tanto, no es necesario crearlo, tan solo trabajarlo en la pareja y en el individuo. Nuestra mente

y energía se dispersan por diferentes lugares, por lo que volver a centrarnos en lo sexual puede hacer que reaparezca. En ocasiones simplemente surge prestando atención a nuestros recuerdos eróticos, pensando en aquellas cosas que nos gustaban o imaginándonos lo que nos apetecería en el futuro.

Ahora, pon tu cartel de «No molestar» y destina unos minutos a idear momentos sexuales.

EJERCICIO

Dedícate los próximos cinco minutos a pensar en una situación erótica que haga referencia a cosas que te gustan hacer, que te digan, que te hagan... Empieza a dejar al deseo el espacio que se merece.

El deseo necesita su espacio, tiene su propia personalidad; para algunas personas es extrovertido, aparece, se muestra y se deja ver; pero para otras es tímido, a veces se esconde si no le damos su espacio. No nos lo pide, es una emoción que requiere de atención. El deseo no es algo que aparece o desaparece, no es un botón de encendido o de apagado.

TU DESEO Y MI DESEO, NUESTRO DESEO

No cabe duda de que el deseo ha de trabajarse en pareja, pero es fundamental hacerlo también con uno mismo. Para mantener o aprender de nuevo a estimular el deseo resulta muy útil prestar atención a situaciones y generar circunstancias, apoyándonos en ciertos elementos sexuales. La lectura de novelas o ver películas eróticas aumentan el deseo individual, conectándonos con nuestra sexualidad más íntima. Pero, sin duda, facilitan las relaciones en la pareja y desarrollan la capacidad de comunicación entre ambos. Hablar y proponer nuestras fuentes de deseos, trasladando parte de ellos a la erótica común, favorece la creatividad y el juego.

EJERCICIO

Busca algo de tiempo esta semana para pensar en algún momento erótico que recuerdes con especial pasión, para ver una película erótica o para leer un relato que despierte tu deseo.

En muchos casos, es la incapacidad para trasladar el deseo individual —por miedo a que pensará el otro, a no ser entendido, a ser rechazado o por vergüenza— al ámbito de la pareja. Esto nos lleva a encerrarnos en nosotros mismos, creyendo erróneamente que el otro no nos entendería.

Mi experiencia en terapia me hace ver a diario todo lo contrario. Cuando somos capaces de compartir nuestros deseos, la riqueza del repertorio erótico de la pareja, crece, nace y se reproduce, aumentando la unión, la complicidad, la creatividad y, con ello, el deseo.

Las anticipaciones negativas y los miedos nos alejan de desarrollar nuestros deseos individuales para compartirlos en pareja.

La rutina y el paso del tiempo tienen mucho que ver con esa falta de deseo, de aquí la importancia de la seducción. Si como hemos visto la seducción acrecienta nuestra autoestima individual, sin duda, también mejorará la autoestima de la pareja. Si tienes alguna duda, repasa el capítulo de la seducción.

EJERCICIO

Para seducir esta semana a tu pareja, piensa en lo que le gusta. Recuerda que no hacen falta grandes cosas, tan solo un detalle, un mensaje diferente o una sonrisa.

SALIR DEL CÍRCULO, CAMBIANDO HÁBITOS

A veces, la inhibición del deseo va acompañada con un rechazo casi automático a cualquier propuesta de intimidad. Esto nos lleva a vivir bajo un nubarrón de negatividad, donde se instala el hábito del «no» como norma. Nos acostumbramos a rechazar las cosas sin cuestionárnoslas, sin concedernos una oportunidad de pensar en que quizá sería bueno aceptarlas. Tan solo con darnos permiso para probar o para responder «sí», nuestra perspectiva variaría.

El mundo de la comida o de los sabores en nuestra niñez es un buen ejemplo. Algunos chicos se dieron la oportunidad de catar nuevos platos y descubrieron que les gustaban, mientras que otros establecieron como regla el «no me gusta» sin ni siquiera probarlos. Los primeros aprendieron a disfrutar de nuevas comidas, aunque en principio no fueran aparentemente apetitosas.

Con el deseo sucede algo parecido: las ganas suelen aparecer antes, pero también durante. Como se suele decir, en «el comer y el rascar todo es empezar». A veces nos sentamos en la mesa dispuestos a ponernos las botas, pero en otros momentos solo queremos picotear, aunque, puede que una vez que hemos empezado con el picoteo, nos guste tanto que terminamos cogiendo plato, cuchillo y tenedor.

SÍ, CUANTO MÁS MEJOR

Aprender a mirar la erótica desde el sentido amplio de la palabra, donde la intimidad se llene de matices y de colores, donde el «cuanto más mejor» no solo se manifieste en forma de coito y penetración, donde se tengan en cuenta las caricias, las miradas y la sensualidad mejoraría, y mucho, nuestro deseo.

— El deseo no es algo que aparece o desaparece, sino que a veces se distrae. Tenemos que prestarle atención.

- El deseo requiere que de un espacio en el estrés cotidiano.
- El cambio, no solo en los encuentros eróticos, sino también en la vida, nos aleja de la rutina y del aburrimiento.
- Debemos colocarnos en seducción, cuidarnos y sentirnos deseables.
- Los espacios para la intimidad, entendida más allá de las relaciones eróticas, son tiempos para sentirnos a gusto.
- Desarrollar nuestra imaginación y jugar con el mundo de las fantasías.
- Compartir nuestros deseos.
- Buscar nuestra responsabilidad y ejercer un papel activo en nuestro propio placer.
- Solucionar los conflictos y los enfados, diciendo cómo nos sentimos.



9

PLACERES, ORGASMOS Y MULTIORGASMOS

Seguramente este capítulo te induzca a pensar en disfrutar, a disfrutar y a sentir el disfrute. Para ponernos en disposición de todo esto, te animo a hacer un pequeño ejercicio. Pon tu cartel de «No molestar» y tómate un tiempo antes de seguir leyendo. Date permiso de sentir la agradable sensación de parar.

EJERCICIO

Si tienes calor, quítate la chaqueta, sopláte un poco de aire fresquito o recoge tu pelo. Si tienes frío, ponte algo por encima, cúbrete y siente como sube tu temperatura. Si tienes sed, bebe algo, refresca tu boca. Coloca tu espalda y tu postura. Si te aprieta un botón, desabróchalo. Respira lenta y pausadamente, coge el aire por la nariz, siéntelo y suéltalo despacio también por la nariz. Mira a tu alrededor y busca algo que te agrade: una imagen, una sonrisa, una pared en blanco que te dé calma, y obsérvalo por unos segundos. Si puedes, pon música agradable o piensa y tararea mentalmente esa canción o melodía que tanto te gusta, busca el sonido de los pájaros o del silencio. Acaríciate los



hombros para quitarte toda la tensión, desliza tu mano por tu brazo, hazte cosquillitas despacio en la mano, acaricia tus dedos, uno por uno, siente y sé consciente de lo agradable que es acariciarse y notarse.

Saborea un caramelo o un chicle que lleves en el bolsillo —si no lo tienes, recuerda que siempre está bien guardar con nosotros algo que nos guste saborear en un momento dado—Piensa en cosas agradables que te hayan pasado hoy o en los últimos días, imagina algo que te gustaría que sucediera como si ya hubiera ocurrido, experimenta la alegría de haberlo conseguido, visualízate, ya es tuyo, disfrútalo. Recuerda algo gracioso, una anécdota que te ponga una sonrisa en el rostro. Cierra los ojos un momento y siente tu respiración profunda una vez más.

Todas y cada una de las sensaciones anteriores tienen que ver con el mundo de los placeres, del bienestar y del disfrute —y eso sin llegar al orgasmo—. Probablemente, nuestra mente inquieta haya leído el ejercicio sin pararse a realizarlo. Si es así, no pasa nada, puedes volver a leerlo y decidirte por una o varias sensaciones. Siempre estamos a tiempo de reanudar o de empezar. El paso más importante del camino es el siguiente, y el siguiente para nosotros es aprender a generar las condiciones necesarias para sentir placer.

EMPEZAMOS POR EL PRINCIPIO

El encuentro erótico tiene muchas motivaciones: encontrarnos, evitar el desencuentro, porque queremos, porque nos toca..., aunque, sin duda, una de las que no podemos olvidar es la de pasarlo bien.

En este «pasarlo bien» es donde nuestra mente se ha posicionado en lo que llamamos el camino del proceso o el camino

del resultado. Lo podemos interpretar con una gran perspectiva, espacio y tiempo, colocando nuestra atención en el mundo de los placeres o focalizarlo, detallarlo, incluso reducirlo, al mundo de los orgasmos.

- El camino del proceso tiene que ver con el estar, con el disfrute del andar, un modo de encontrarme con el otro sin que me importe en qué concluye. Es disfrutar de estar ahí, en ese momento de intimidad y encuentro, sin tener como objetivo nada en concreto, nada más que estar a gusto y sentir placer.
- El camino del resultado, sin embargo, está relacionado con los objetivos y las metas, centrado en resultados concretos, entre ellos el orgasmo, como punto que marca el inicio como objetivo y el fin. Una vez conseguido, la expedición termina.

La finalidad de los dos es disfrutar, pero existen unas diferencias en cada una de las maneras de hacerlo, ambas con sus pros y sus contras. Lo interesante es sacar lo mejor de cada una y crear así una tercera opción que nos sitúe en el equilibrio, en la creatividad y en el contrapunto.

Nos equivocáramos si pensáramos que el sexo es solamente algo que nos lleva o nos conduce al orgasmo.

El camino del resultado centrado en el llegar —normalmente ese «llegar» se refiere al orgasmo— a veces coge atajos. La clave es conseguirlo y eso nos hace elegir caminos prefijados de manera rápida y mecánica. Lo que nos lleva a satisfacciones más reducidas o a pequeñas y grandes insatisfacciones. Como ya dijimos anteriormente, tras el encuentro no solo se dan los cambios fisiológicos de vuelta a la calma, sino que entra en funcionamiento la mente evaluadora.

Por otro lado, el camino del proceso nos posiciona en un estado de descubrimiento, siempre y cuando sea una compli-

cidad compartida por los dos miembros de la pareja. Si uno de ellos tiene un papel pasivo, lo que se busca desesperadamente es el orgasmo, dejando de lado sensaciones diferentes.

De ahí la importancia de empezar este capítulo con la tercera opción en mente. Ya te he dicho que los propósitos son ambiciosos. El objetivo del placer es entender que este es mucho más que el orgasmo, pero que también el orgasmo es una forma de placer que requiere desempeñar un papel activo.

Que el sexo y la erótica van más allá de la reproducción ha quedado claro, pero también es importante que amplíemos nuestra manera de percibir el placer, teniendo en cuenta que el sexo no es solo el orgasmo. Añadiría, además, que el sexo va en la búsqueda de uno mismo y del otro, donde el encuentro nos llena de posibilidades de crecer más lejos del puro placer.

EL DESEADO ORGASMO

Nuestra predisposición a medirlo todo, no podía quedarse solo en centímetros o en minutos. Muchas investigaciones se han dedicado, por ejemplo, a medir el número de personas que llegan al orgasmo durante el encuentro erótico. Los datos son variables y muestran diferentes porcentajes, pero la mayoría de ellos concluyen que aproximadamente un tercio de los españoles alcanza siempre o casi siempre el orgasmo. Aunque este es un dato engañoso, ya que si lo diferenciamos por sexos, observamos cómo las estadísticas apuntan a que entre un 75 y un 80 por 100 de los hombres alcanza casi siempre el orgasmo frente a un 50 o un 55 por 100 de las mujeres que lo logran.

Más allá de estos registros, los datos nos llevan a interrogantes posibles que necesitan respuestas: ¿qué hace que los hombres lleguen con mayor frecuencia al orgasmo? ¿Los hombres llegan al orgasmo porque conocen mejor su cuerpo, porque lo buscan o porque no se da por finalizada una relación hasta que no se ha llegado al orgasmo masculino? ¿Las muje-

res no llegan porque no buscan, porque no encuentran o porque no saben muy bien dónde buscar?...

Pero más allá de todas estas preguntas, necesitamos resolver una y es la de saber qué es el orgasmo. Se puede concretar que es una de las fases de la respuesta sexual humana. Durante las etapas de excitación y meseta acumulamos una tensión que va en aumento, liberándose una descarga por medio de unas contracciones rítmicas. Este reflejo, que tiene lugar si el cuerpo es estimulado el tiempo suficiente y del modo adecuado, es muy variado y depende de cada persona.

Indudablemente, sin perder la hoja de ruta, donde ha dejado claro que el mundo de los placeres es mucho más que la parcela de los orgasmos, que el mundo de la erótica es mucho más que el mundo de los genitales y que el mundo del encuentro se realiza entre personas sexuadas y no entre sexos diferentes, es importante hablar del orgasmo, y más teniendo en cuenta que estamos en su capítulo, ¿verdad?

Lo cierto es que las personas que suelen alcanzar el orgasmo en sus encuentros eróticos se sienten más satisfechas que las que no. Esto tiene que ver, por un lado, por la percepción agradable que en sí mismo la culminación sexual genera, pero también con la idea arraigada de que el orgasmo debe estar presente siempre en los encuentros o de que si no es así, seguramente exista algún problema. Podríamos decir que el orgasmo tiene que ver con la satisfacción, pero sin olvidar que hay relaciones que nos complacen sin necesidad de ellos y otras que son insatisfactorias aún con la presencia de estos.

La satisfacción es mucho más que conseguir orgasmos.

Rebuscando aún más en el mundo de los orgasmos, también apreciar que la mayor frecuencia de estos está relacionada con la diversidad de prácticas eróticas. Es decir, como veíamos en la respuesta sexual humana —constituida por fases, deseo, excita-

ción, meseta, orgasmo y resolución— para incrementar la probabilidad de la culminación sexual debemos aumentar las formas y las maneras de excitación y placer. A veces es suficiente con quedarnos en la excitación y en la meseta, pero otras necesitamos dar un paso más en busca del orgasmo. Una de las claves para prolongar el placer consiste en desarrollar nuestra capacidad de espera en vez de coger atajos rápidos para conseguirlos.

Cada uno de nosotros obtenemos placer de formas diferentes, pero existen cuatro claves fundamentales que hacen que nuestros encuentros eróticos mejoren.

CLAVES PARA EL PLACER Y EL ORGASMO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Autoconocimiento del propio cuerpo. 2. Capacidad para concentrarnos: estar en el aquí y en el ahora. 3. Darnos permiso y saber recibir estímulos eróticos: dejarse llevar. 4. Capacidad para solicitar placer: saber pedir.

Hay casos donde el orgasmo no se consigue en los encuentros de pareja, pero sí de manera individual. La masturbación nos proporciona un grado de satisfacción que nos permite llegar al placer deseado. Durante las relaciones eróticas solemos cambiar de postura, pero no así durante la masturbación. Busca otras posiciones y maneras para autosatisfacerte: tumbado, boca abajo, sentado, con las piernas abiertas, cerradas... Eso te ayudará a conocerte a ti y ser consciente de diferentes sensaciones, desarrollando la conciencia corporal de tu placer y de tus orgasmos.

EL ORGASMO FEMENINO. MITOS Y DISTRACCIONES

A diferencia del orgasmo masculino, el femenino está y ha estado rodeado de mitos que creen tanto hombres como

mujeres. Estas historias generan distracciones y dificultan, entre otras cosas, que el orgasmo sea una respuesta erótica tan frecuente en mujeres como en hombres; quizá estos mitos estén relacionados con las estadísticas que comentábamos, y den respuesta a muchas de las preguntas que hacíamos.

Estas leyendas no son nuevas, pero lo peor es que ellas y sus consecuencias se mantienen en el tiempo. Las ideas y creencias erróneas no se quedan en simples pensamientos o en ausencia de orgasmos, sino que atraviesan el mundo de las emociones y las acciones, generan malestar, culpa, frustración y falta de deseo, y por supuesto, falta de placer y felicidad, que si no recuerdo mal era nuestro mapa de referencia.

Como en otros capítulos, la consigna es la misma: vaciarnos para poder llenarnos de cosas nuevas. Así que vayamos poco a poco y hagamos camino al andar. Entender en qué consisten estos mitos, valorar cuanto de ellos tenemos dentro de nosotros sería el primer paso para poder suprimir las barreras que nos alejan del placer. Solo así despejaremos el camino, abriéndonos posibilidades.

EL ORGASMO FEMENINO Y SUS MITOS

- Los verdaderos orgasmos se dan con la penetración.
- El orgasmo aparece de repente.
- Las mujeres no necesitan tener orgasmos.
- Para considerar un encuentro sexual bueno, siempre es necesario que exista un orgasmo.
- La pareja es la responsable de proporcionarnos el orgasmo.
- Hay mujeres que no pueden tener orgasmos.

LA PENETRACIÓN Y EL ORGASMO

El creer que los orgasmos o los «verdaderos orgasmos» tienen que ver con la penetración es una idea muy extendida que nos viene de lejos. En la mayoría de las posturas coitales, el pene es estimulado durante la penetración en el glande —la parte más sensible—, sin embargo, en la anatomía genital femenina solo se estimula de manera indirecta el clítoris.

Para que las mujeres que no consiguen el orgasmo con la penetración sientan un sentimiento de frustración, es importante que sepan que en muchas ocasiones la estimulación única de la vagina no es suficiente para experimentar el orgasmo, por lo que para ello se requiere de una estimulación del clítoris de manera directa o indirecta.

Freud sostenía que el orgasmo clitoriano era adolescente y que a partir de la pubertad y de la adolescencia, cuando las mujeres comenzaban a tener relaciones sexuales con penetración, tenían que transferir el centro de placer del clítoris a la vagina, creyendo que este tipo de orgasmo era más maduro que el clitoriano. Cuando las mujeres empezaron a manifestar la imposibilidad del orgasmo vaginal, las diagnosticaba frígidas y las recomendaba atención psiquiátrica. Esto generó en muchas de ellas un grave daño mental al sentirse incapaces de experimentar placer de una manera adecuada y en otras se produjo la necesidad de buscar ayuda para madurar sexualmente.

En la actualidad podemos decir abiertamente que no existe orgasmo femenino sin la intervención del clítoris. Cuando se tiene el orgasmo durante la penetración se logra a través de que el pene roza la entrada de la vagina y golpea con el hueso púbico o por una estimulación del clítoris ante determinadas posturas. De tal manera, que todo lo que llamemos orgasmos tienen que ver con la sensibilidad, caricias y roces directos o indirectos en esa zona.

La creencia del orgasmo vaginal como algo normal, y una erótica limitada de manera exclusiva al coito, ha llevado a

muchas mujeres a reducir su deseo de mantener relaciones sexuales con su pareja por creerse responsables de la incapacidad del llegar al orgasmo con la penetración.

El coito es un acto que necesita tiempo, su placer aumenta cuando este es deseado, cuando se vive como una consecuencia o como una elección. Más allá de que por medio del coito se llegue o no al orgasmo, algunas posturas eróticas o la estimulación del clítoris durante la penetración pueden ayudar. Por ejemplo, la postura donde la mujer mantiene las piernas juntas, favoreciendo la fricción; donde las manos quedan libres para acompañar la penetración con la estimulación del clítoris o donde ella ejerce el control y está a horcajadas durante la penetración.

Como el objetivo es descubrir y jugar, diferentes posturas y diferentes actividades eróticas nos permitirán sentir gran variedad de placeres y no solo el orgasmo.

EL ORGASMO APARECE DE REPENTE

El orgasmo no aparece de repente, requiere de habilidad. A sentir placer se aprende, no es algo que la otra persona nos va a dar, sino que debemos ser nosotros quienes sintamos, experimentemos y busquemos.

Otro de los motivos que dificulta en ocasiones el placer y el orgasmo es la falta de tiempo en los encuentros. La inmediatez, el sexo mecánico y dirigido a la penetración hace que nos olvidemos de los contactos. Los períodos cortos de excitación nos llevan a no tener el nivel suficiente de la misma como para poder llegar al orgasmo durante la penetración. Por eso, introducir juegos, la masturbación o el sexo oral en los encuentros eróticos ayudará a conseguirlos.

Pon el cartel de «No molestar» y practica el siguiente ejercicio con tu pareja —es solo una receta, puedes crear las tuyas propias. Ya sabes que no existen fórmulas mágicas, y esta tampoco lo es.

EJERCICIO

<p>Plantea un encuentro con tu pareja, donde la masturbación sea la protagonista. Poneos uno en frente del otro. Ver a tu pareja masturbarse no solo te enseña a saber cómo le gustan las caricias, los movimientos, la presión, la postura que toma, sino que, además, es muy excitante ver cómo se muestra ante ti en un momento asociado a la más absoluta intimidad.</p>
--

LAS MUJERES NO NECESITAN TENER ORGASMOS

Unas barreras más, dos caras de la misma moneda, invisibilidad y exigencia: creer que las mujeres no necesitan tener orgasmos o creer que para que una buena relación sexual sea fantástica siempre requiere de la existencia del orgasmo.

La creencia de que las mujeres no necesitan tener orgasmos está relacionada con el papel oculto del deseo femenino, donde ella busca afecto e intimidad pero no placer, como si fueran elementos opuestos o incompatibles. Esto ha llevado a no pedir, a no buscar y a no dar. Y desde esta postura, el sentir placer y orgasmos, desde luego, se complica.

OBLIGACIÓN DE LA EXISTENCIA DE ORGASMOS

A veces el encuentro nos lleva al destino del orgasmo, y en otras ocasiones nos lleva a tener sensaciones placenteras. El no tener un orgasmo en un encuentro erótico no significa que la relación no haya sido buena. La creencia que la falta de ellos en los encuentros significa fracaso, coloca la normalidad de las emociones y de las sensaciones en un plano patológico, donde su búsqueda como único indicativo de placer y calidad del encuentro condicionan a la mujer y a la pareja.

A esta obligación de llegar al orgasmo que nos hemos autoimpuesto o nos han impuesto le unimos el más difícil todavía: el orgasmo simultáneo. No entendido este como una

consecuencia o como un juego, sino como una obligación para dotar al encuentro de magia.

Conseguir un orgasmo simultáneo no es una tarea sencilla, requieren de sincronización y de esperas, pues cada persona tiene su propio ritmo y ciclo de respuesta.

Estar pendiente del otro nos puede llevar a olvidarnos del placer —y ya hemos dicho que este necesita de atención y de cuidado—. En ocasiones, lo que se busca en realidad en un orgasmo simultáneo es complicidad, química, pero esta se puede encontrar de otras muchas maneras, tanto en las relaciones sexuales como en otra clase de encuentros. Las miradas o los gestos cómplices nos llenan de amor y erotismo. Busca la mirada simultánea, la risa simultánea, la ducha simultánea, el paseo simultáneo... Esto sí que dota de complicidad y unión al encuentro.

NUESTRA PAREJA ES LA RESPONSABLE DE PROPORCIONARNOS EL ORGASMO

Indudablemente las relaciones eróticas son un escenario, donde el dar y el recibir adquiere especial importancia, pero responsabilizar a la otra persona de nuestro placer es un error.

Todos o casi todos recordaremos la escena de la película *Cuando Harry encontró a Sally*, en la que Meg Ryan finge un orgasmo. Esto nos lleva a preguntarnos si fingimos en el sexo y el por qué lo hacemos.

La obligación de tener orgasmos en los encuentros eróticos —porque es lo que tiene que ser o porque si no puedo herir a mi pareja— es lo que lleva en ocasiones a hombres y mujeres a simular el orgasmo. También hay otro motivo —y este sería menos peligroso— que tiene que ver con la propia sensación de estimulación y con un intento de generar más excitación en el otro.

Fingir tiene un peligro fundamental: no asumir la responsabilidad a la hora de buscar nuestro placer.

HAY MUJERES QUE NO PUEDEN TENER ORGASMOS

Todas las mujeres tienen capacidad para tener orgasmos, pero para tenerlos es importante adoptar un papel activo en la búsqueda de sensaciones y autoconocimiento, donde seamos capaces de localizar espacios en nuestro cuerpo que nos generen excitación y placer, pudiendo desarrollar una erótica desde el autoplacer y siendo capaces de comunicar de manera verbal y no verbal lo que nos gusta. Podríamos decir que el orgasmo surge de centrar nuestra atención en aspectos que dependen de nosotros y no en responsabilizarnos de los que no.

Todos tenemos capacidad para dar y recibir placer, eso sí, de maneras llenas de particularidades, de matices y de diferencias.

CAPACIDAD PARA CONCENTRARNOS

Si los mitos y el desconocimiento nos ponen en nuestra contra, necesitamos de una clave que nos facilite el placer en los encuentros, y esta no es otra que nuestra capacidad de concentración.

La incapacidad para concentrarse —distracción cognitiva— hace que muchas personas no puedan llegar al orgasmo. En los momentos donde sus sentidos deberían estar en el placer, aparecen pensamientos de distracción, olvidándose de las sensaciones y movimientos necesarios para la culminación que está a punto de suceder. Si, además, este pensamiento es negativo, o tiene que ver con la vergüenza, el miedo o el malestar, es probable que su superación sea complicada para el fin que teníamos.

Las distracciones cognitivas más habituales son las tareas pendientes —«tengo que enviar esto mañana», «tengo que llevar tal cosa a tal sitio»—, el trabajo, las preocupaciones familia-

res... Si el estrés y la desconcentración nos impiden ser conscientes del placer, necesitamos una sencilla técnica de meditación para ser capaces de disfrutar del momento. Lo único que se requiere es constancia y uno o dos minutos todos los días.

TÉCNICA DE MEDITACIÓN

Enciende una vela e intenta que a tu alrededor haya un ambiente calmado, sin ruidos y con poca luz. Observa el parpadeo de la llama, como sube, como baja, sus colores, las chispitas que destella. Centra tu atención solo en la llama, nada más. Si aparecen otros pensamientos, déjalos marchar como si fueran nubes, piensa que ya te ocuparás de ellos más tarde. Este es tu momento y eliges durante los próximos dos minutos centrar tu atención y concentración tan solo en la vela, en la llama.

DEJARNOS LLEVAR

Aprender a recibir requiere de una postura relajada, abierta, donde confiemos en nuestra capacidad de sentir placer. Indudablemente, esta actitud es más sencilla de adoptar cuando nos encontramos en un ambiente de confianza, cuando confiamos en el encuentro, en la otra persona, pero sobre todo en nosotros.

Es curioso observar lo que les sucede a muchas personas—quizá tú seas una de ellas—, y es que ante los halagos, los piropos o los agradecimientos de otros, tienden a sentir vergüenza, lo que les lleva a tomar una postura esquiva, en la que prácticamente son incapaces de recoger esos regalos en forma de palabras o de gestos. Aprender a recibir es, entre otras cosas, ser capaz de recoger las palabras de los demás y sus galanterías, y reconocer que nos ha gustado, dando las gracias, en calma y con tranquilidad.

El placer requiere que nos dejemos llevar, que estemos relajados y receptivos.

En las ocasiones en las que el placer se ve aplacado y el orgasmo alejado está presente el miedo a perder el control, con la incapacidad para dejarnos llevar.

Si tú estás bien, todo está bien. Tu energía y esfuerzo deben estar centrados en tus recursos interiores. No distraigas tu atención y esfuerzo en controlar el mundo ni las cosas que te pasan.

SABER PEDIR: LA COMUNICACIÓN ES VITAL

Otra de las claves en el mundo de los placeres, tal y como hemos dicho, tiene que ver con la capacidad para solicitar placer, es decir, para conocernos y darnos a conocer en el encuentro. Como hemos apuntado, hay mujeres que no son capaces de llegar al orgasmo durante la penetración, y lo peor es que en muchas ocasiones no se atreven a decírselo a sus parejas.

Tan importante es saber recibir como saber pedir. El jugar a las adivinanzas o esperar y creer que el otro tiene la capacidad de averiguar lo que nos gusta es mucho suponer. Cada uno de nosotros somos diferentes, y tenemos distintas formas de experimentar placer, el compartir nuestros deseos con los demás facilita mucho el encuentro con el mundo de los placeres, y también con el país de los orgasmos.

Tampoco nos vendría mal recordar que estamos en constante cambio, y que en este también se incluyen los gustos y las preferencias. No demos nada por hecho, ni en uno mismo ni en el otro.

La comunicación es vital en el proceso del encuentro, saber transmitir con palabras, con gestos, saber mover una

mano, apoyar nuestra mano sobre la del otro y reorientarle en la dirección en el ritmo y en el lugar; saber susurrar, saber gemir, saber estar en silencio y saber escuchar el silencio del otro nos coloca en el mundo de los matices, donde lo erótico tiene que ver una vez más con lo que somos y no solo con lo que hacemos.

EJERCICIO

Dedícate un tiempo para pensar en tu placer. Escribe tu propio manual de instrucciones: qué te gusta, y todo el mundo de los cómo, de ritmos, presiones, entorno, palabras, sonidos, posturas, movimientos, forma de besar, de chupar, de tocar, ... si quieres estaría muy bien si tienes pareja, que él o ella escriba también el suyo y lo compartáis.

Como hemos dicho en muchas ocasiones, existen tantas sexualidades y formas de vivir el placer como personas. La diferencia vuelve a ser la norma.

EL ORGASMO, UNA BUENA MEDICINA

- Nos conserva jóvenes. En las mujeres aumenta el nivel de estrógenos, favoreciendo la piel tersa, el brillo del pelo y a los ojos.
- Tonifica el cuerpo y quema calorías.
- Libera hormonas que nos protegen contra las enfermedades cardíacas.
- Fortalece el sistema inmunológico, aumentando nuestras defensas.
- En los hombres alarga la vida y previene el cáncer de próstata.
- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Produce un efecto calmante y de relajación.

- Tiene propiedades analgésicas, favorece la eliminación del dolor de cabeza.
- Funciona como un buen antidepresivo individual.
- En la pareja desata la euforia y el buen humor.

MULTIORGASMIA: PLACER MÚLTIPLE

El permiso de sentir placer, de reconocer que las mujeres son seres sexuados con deseos y con afán de experimentar, entre otras cosas, orgasmos, y desde el conocimiento de las condiciones fisiológicas, donde la última fase de la respuesta sexual —la resolución— permite que si se siguiera estimulando serían capaces de volver a la culminación sexual, nos lleva a concluir que todas las mujeres pueden ser potencialmente multiorgásmicas. La capacidad orgásmica femenina no tiene límites, salvo cuando la energía se agota o cuando el cuerpo requiere descanso. Que se tenga esa capacidad no significa que se quiera hacer uso de ella. Es decir, ¿es necesario acumular orgasmos? ¿Es un deseo o se ha convertido en una nueva imposición? Lo importante es que en ningún caso se convierta en una obligación.

El mundo de los números y la competitividad aparecen en lo erótico cuando lo coloreamos de exigencias, que en ocasiones nos conducen en el sentido contrario de donde queremos ir. Las imposiciones, las obligaciones y el tener que conseguir tales o cuales cosas nos llevan a alejarnos del mundo de los placeres.

La resolución del orgasmo masculino en comparación con el femenino es más brusca, cae en línea recta, es decir, después del orgasmo masculino aparece lo que se llama período refractario o de recuperación, y dependiendo de los individuos este será más o menos el tiempo de recuperación necesaria. En las

mujeres, tras el orgasmo, la línea de la resolución cae poco a poco en diagonal, por lo que si se sigue estimulando puede aparecer un nuevo orgasmo.

A lo largo de la historia de la sexualidad las normas de lo que se puede hacer y de lo que no, de cómo se puede y de cómo no o de cuándo se puede y de cuándo no, se han ido contaminando. Ahora depende de nosotros seguir estos mandatos o romper con ellos. Por tanto, no convirtamos el ser multiorgásmico en un precepto para complacer al otro o a nosotros mismos.

EL MAPA DEL TESORO: ¿CUESTIÓN DE PUNTOS?

EL FAMOSO PUNTO G

El mapa del tesoro está en todo el cuerpo y en nuestro cerebro. El placer no solo requiere sensibilidad corporal, sino predisposición y deseo de sentirlo. Por eso sería un error considerar que la erótica consiste en encontrar solamente puntos: el punto clítoris, el punto glande, el punto G, el punto P, el punto «abecedario».

El placer esta en todo el cuerpo y en toda nuestra mente.
Cuantos más lugares y rincones estimulemos, mejor.

El famoso punto G debe su nombre a Grafenberg, un ginecólogo alemán que escribió un libro llamado *El papel de la uretra en el orgasmo femenino*. En esta obra da a conocer una zona erógena intravaginal situada a unos cinco centímetros de la entrada de la vagina en la cara anterior, cerca de la uretra.

No fue hasta 1981, cuando la profesora Beverly Whipple, de la universidad de Rutgers, bautizó esta zona erógena intra-

vaginal con el nombre de punto G, haciendo honor a la inicial del apellido de su descubridor, a modo de placa condecorativa.

Este punto G tiene el tamaño aproximado de una lenteja. Para localizarlo puede resultar útil pensar en la esfera de un reloj imaginario y colocar los dedos como si fueran las agujas del reloj, marcando las once menos diez. Se mejora la estimulación con un pequeño gesto parecido al que haríamos al decir a una persona que se acercara, con un movimiento corto y rápido de los dos dedos hacia ti. La localización de este punto se ve favorecida durante el proceso de excitación, teniendo en cuenta que cada vez más los datos apuntan a que se trata de la raíz del clítoris. Durante la excitación este aumenta de tamaño y en consecuencia la «lentejita» también.

Pero no es lo mismo tenerlo que encontrarlo, es decir, nuestros cuerpos son diferentes y es cuestión de explorar; la exploración en sí misma es un acto recomendable y adecuado, pero sin obsesionarnos si no somos capaces de localizarlo, pensando que somos imperfectas porque nos falta.

Las sensaciones ante la estimulación de esta zona —encontrada por algunas y no por otras— son muy variadas según las mujeres, pero suelen coincidir con una sensación parecida a las ganas de miccionar, aunque no para todas es placentera, sino que se convierte en molesta e incómoda. Ya sabemos que el mundo de la erótica está lleno de particularidades.

Este punto G ha adquirido importancia según se ha ido asociando con el placer intravaginal. Bueno es recordar en este momento que uno de los mitos que nos han alejado del orgasmo femenino es precisamente haber localizado el placer y el orgasmo dentro de la vagina, cuando hemos dejado claro que es el clítoris el órgano que interviene por excelencia en el orgasmo. Con lo cual no caigamos otra vez en el error conceptual de colocar en el lugar inadecuado lo que tanto nos ha constado —y sigue constando— abandonar. No caigamos en las mismas trampas cambiadas de nombre.

EL PUNTO P

Se ha dado mucha importancia al «punto» anterior, pero se nos olvidan otros, como el punto P —llamado así porque hace referencia a la próstata— o mal denominado punto G masculino. La próstata es un órgano granular, más o menos del tamaño de una nuez que se encuentra debajo de la vejiga y delante del recto. Su función es producir y segregar el líquido seminal.

La estimulación de esta zona genera unas sensaciones muy placenteras, pero la controversia se da por su lugar de estimulación, ya que se realiza por el ano. En torno a esto existen mitos y miedos, pues muchos hombres, además del temor al dolor, lo relacionen con prácticas eróticas homosexuales y no heterosexuales.

Solemos asociar el concepto de próstata a la salud, pero pocas veces al sexo. Sin embargo, la estimulación de la próstata tiene grandes efectos terapéuticos en los hombres, por ejemplo, en la aneyaculación.

Pero es cierto que más allá de lo terapéutico cada vez son más hombres los que se atreven a tener nuevas y diferentes sensaciones, muchos en pareja y otros en solitario. Es decir, este mito del considerar que la estimulación anal es igual a la pérdida de la virilidad hace que los hombres se estimulen en solitario durante la masturbación, pero que encuentren dificultades y miedos a la hora de comunicárselo a su pareja.

En Occidente es algo que poco a poco se va descubriendo, y ya son muchas las parejas que se permiten hablarlo en voz alta, sin embargo en Oriente hace tiempo que son conscientes no solo de su poder placentero, sino también de su poder curativo. Una de las formas de estimularla es mediante el masaje prostático. Antes se referían a él como Botón Dorado.

En la erótica, las obligaciones y las prohibiciones solo dependen de ti. Si te apetece probarlo, hazlo; si te gusta, repítelo, pero no te obligues. El placer requiere de confianza, eso

hace que en la estimulación de la próstata sea adecuado realizarlo de manera progresiva, desde la mente, desde las fantasías y el juego, recorriendo el cuerpo, la zona de los glúteos, las ingles y los testículos.

La próstata puede estimularse de manera indirecta desde el exterior, es decir, ligándola a otra zona erógena, que es el perineo —localizado entre los testículos y el ano—. Un masaje profundo aquí genera grandes sensaciones placenteras. Desde ahí tú eliges cómo ir avanzando.

Más allá de buscar puntos, te animo a descubrir y no solo a buscar. Donde el erotismo sea un viaje centrado en un recorrido y no en un destino. Busca tus puntos y ponles la letra del abecedario que te parezca más apropiada. Yo, pongo un punto y aparte. Te espero en el siguiente capítulo.

10

SEXO CON LOS SIETE SENTIDOS

Sé mi alimento; deja que te moldee como la harina y el agua;
toma la sal de mi piel... y entrégate
para que te posea una y mil veces más,
bajo el reflejo de plata de la Luna...,
sé mi alimento y sé quien
calme mi sed..., mi comida y amante.

A fuego lento.

NOBERTO EUGENIO PETRYK, chef y escritor

Percibimos el mundo a través de los sentidos, son nuestra puerta al mundo exterior. Pero la percepción es un proceso mental elaborado que parte de los ingredientes que les aporta los sentidos, aunque va más allá de ellos. La receta no son solo los componentes; requiere de una elaboración que consiste en dar un significado a lo que los sentidos le añaden.

Para dotar de significado a estos estímulos, el cerebro los integra y los relaciona con otros procesos como la atención, la memoria y la imaginación. Por tanto, la percepción sexual satisfactoria necesita de un adecuado manejo de varios elementos; por un lado, de una apertura a la percepción de las sensaciones externas, tomando conciencia de los sentidos, y por otro, de una capacidad de dar una adecuada interpretación y un significado erótico a lo que percibimos, donde nues-

tra atención esté en el momento, donde nuestra memoria nos recuerde que todo está bien y donde la imaginación se ponga en funcionamiento para sacar el máximo jugo al encuentro. Es decir, poner todos los elementos a nuestro favor y ser conscientes de que si alguno está en contra —si la atención no está presente, si la memoria está en otros menesteres o si la imaginación está distraída de lo erótico— dificultará nuestro placer en ese momento. Pero no nos angustiemos, solo seamos capaces de reconducir las situaciones cuando no van por el camino adecuado.

Tomar conciencia de nuestras sensaciones, de nuestras percepciones, nos permitirán sentir diferente. No podemos dejar que toda nuestra vida se llene de automatismos sin ser conscientes de lo que estamos haciendo, de cómo lo hacemos y de para qué lo hacemos.

A veces llegamos a casa agotados. El cuerpo y la mente piden descanso. Necesitamos poner punto y a parte a un largo día, y dedicarnos unos minutos a una actividad que nos genere placer. Una ducha relajada de agua caliente, una vela encendida y una barrita de incienso, un gel con un aroma especial o música de fondo ayudan a entregarnos al placer. Sentir cómo el agua recorre nuestros músculos, nuestros rincones. Disfrutar de su temperatura. Dejarnos acariciar por la espuma, por los aromas, por la luz tenue. Sentir requiere no solo de un entorno que nos susciten sensaciones, sino de una actitud que nos prepare psicológicamente para sentir.

Sentir no solo es una consecuencia de lo que nos informan nuestros sentidos, sino que requiere de una actitud de conciencia y de apertura a las sensaciones.

Aunque no nos demos cuenta, diariamente percibimos infinidad de estímulos de nuestro exterior, y nosotros tenemos la capacidad para recibir muchos de ellos y para que otros

muchos pasen inadvertidos. Pero más allá de percibirlos, el primer requisito imprescindible es el identificarlos y vivirlos, y para esto se requiere de una actitud y de disposición para sentirlos. Posteriormente, les daremos y dotaremos de un significado para interpretar esa información y poder llegar a saber lo que sentimos.

El placer, la autoestima, nuestras emociones o la manera de relacionarnos con los demás tienen que ver con nuestra capacidad de sentir, y todo esto influye en el ámbito de la erótica. La activación, el deseo, la excitación, el orgasmo y todos los factores psicológicos o ambientales que pueden influir en nuestra sexualidad están condicionados a nuestra capacidad de percibir y de integrar lo que sentimos, con lo que pensamos y con lo que hacemos.

Por ejemplo, una caricia he de sentirla, reconocer las sensaciones que me genera, reconocer lo que siento, permitirme sentirlo y expresarlo, orientando mi experiencia a la búsqueda, a la reorientación o a la evitación de esta sensación según el valor que le otorgue, teniendo en cuenta el significado mismo que asocio en mi memoria con lo que para mí es una caricia, dependiendo de cuándo, de quién y del contexto del momento.

Nuestra sexualidad puede ser mucho más rica y excitante si la despertamos y la vivimos con todos los sentidos, pero no pasivamente, sino desde la apertura a sentir y desde la conciencia de lo que estoy sintiendo. El imperio de los sentidos nos ayudará a estimular el deseo, generar pasión, prolongar el placer y aumentar la intimidad y la complicidad.

Como decíamos al principio del capítulo, nuestros sentidos son la puerta hacia el exterior, de tal manera que podemos dejarla casi cerrada, mirar por la mirilla, entornarla o abrirla de par en par. La manera de mostrarnos al mundo determinará la forma de percibirlo y sentirlo.

Abrirnos al mundo es, sin duda, una actitud que nos coloca en el placer, pero también en el dolor, el miedo o la frustra-

ción. Desde esas emociones desarrollamos la capacidad que nos permite conocernos más, para aprender y reorientarnos hacia situaciones que nos generen felicidad y satisfacción.

Muchos casos de dolor durante las relaciones eróticas se deben a una paralización emocional, donde nuestro cuerpo y nuestra mente se disponen a esperar el dolor ante los encuentros, lo que condiciona la excitación y el deseo y eso a su vez retroalimenta nuevas sensaciones de dolor. Es necesario romper el círculo para valorar, buscar y descubrir nuevas sensaciones placenteras, y no solo para evitar el encuentro entendido sin dolor.

Es tal el poder de los sentidos que en este capítulo no vamos a servirnos solo de los cinco por todos conocidos, sino que descubriremos e inventaremos dos más, dos nuevas maneras de percibir el mundo y de dar significado a lo que nos rodea.

Ampliar posibilidades nos coloca ante una postura que nos permitirá vivir el erotismo con otra actitud, donde podamos jugar con nuestros sentidos para que la relación erótica se presente con diferentes colores, olores y sabores, y para que no oigamos las palabras monotonía y aburrimiento, tan frecuentemente asociadas al erotismo.

Nuestra tarea desde hoy es empezar a escuchar a los sentidos, darles importancia, como los mensajeros y señalizadores de nuestro momento presente —que es donde estamos—, para vivir más intensamente esa situación.

Aumentar la intensidad de la percepción, prestando atención a todos los sentidos, potencia la capacidad para sentir placer.

Dar importancia al sabor de un beso, a la fragancia de una flor, al aroma de la tierra húmeda, al olor de un bebé..., en definitiva, a los detalles, aumenta la intensidad de las cosas, y si, además, reorientamos nuestra atención a ver lo satisfactorio

de todo ello, la sensación de gratificación y placer aumenta de inmediato. Esto sí que es magia.

Cuanto más consciente seas de lo que estás viviendo y más apertura muestres a recibirlo, más intensamente disfrutarás de esa situación.

En la actualidad, el estrés hace que dediquemos poco tiempo al erotismo y a la pareja. La falta de intimidad dentro y fuera de la cama erosiona la calidad de las relaciones y también la frecuencia de los encuentros.

El mundo de los olores, sabores, colores, formas, sonidos y actitudes es un tema que ha despertado interés desde la Antigüedad, y muchos tratados y estudios parten de la importancia de los sentidos, asociándola directamente con el deseo y la excitación.

SENSUALIDAD, EL MUNDO DE LOS SENTIDOS

El mundo del erotismo adquiere su máxima expresión en la sensualidad. Esta tiende a jugar a la innovación, despierta la curiosidad y utiliza la imaginación. La sensualidad incorpora como herramientas todos los sentidos: vista, gusto, tacto, olfato y oído, como forma de colocarnos en el placer, en el encuentro, en la pasión, en las ganas, en la entrega y en la apertura para sentir: una mirada, la palabra, un suspirar al oído o una caricia en el lugar adecuado, un olor penetrante, no solo nos hace sentir el mundo, sino que a veces nos lo cambia.

Por medio de los sentidos activamos y ponemos en funcionamiento el mayor órgano sexual de todos: el cerebro. La regla de oro para estimularlo es ser capaces de suscitar su curiosidad y jugar. Desarrollar la creatividad nos pone en contacto con la atención y con la imaginación, elementos muy pre-

sentes en la percepción, donde el cerebro otorga de significado a la información que traen los sentidos.

Es difícil encontrar una definición concreta para explicar la sensualidad; es más adecuado hacernos una idea sobre lo que es, donde cada cual represente en su mente el significado que quiere darle. Es, sin duda, un término subjetivo, una actitud que tiene que ver con la percepción de los sentidos, con las sensaciones captadas y con la manera de vivir esas sensaciones.

Repetir día a día las mismas cosas de una manera mecánica es lo que podría definir a la rutina. Pero para que esta se convierta en tal, no solo se tiene que hacer lo mismo, sino que es necesario que se sienta lo mismo al realizarlo. Indudablemente, no siempre podemos cambiar lo que hacemos, pero lo que sí podemos es lograr que la sensualidad nos posicione en una actitud de percibir diferentes sensaciones.

Ante el paso del tiempo de la convivencia, el mundo de la pareja tiende a colocarse, casi irremediablemente, en la rutina como prima hermana de la seguridad que es, en cierta manera, lo que todos buscamos. Pero ser conscientes de esa postura que no beneficia a ninguno de los miembros de la pareja ni a la relación nos alerta de que necesitamos reorientar el rumbo, prestar atención y responsabilizarnos de la felicidad. Normalmente, en estas circunstancias aparece la niebla en nuestra vida erótica, donde sentimos que ya no es tan interesante, tornándose aburrida. Ante esta rutina, el trabajo es estimular la sensualidad para recuperar la sexualidad, y no al revés. La innovación y la imaginación abren una puerta enorme de posibilidades, creando nuevas situaciones que despiertan la curiosidad y las ganas de hacer cosas diferentes.

La sensualidad acompaña a los rincones de la atracción y del deseo. Es más sutil, más sugerente, más juguetona. Tradicionalmente se relacionaba al mundo femenino, alejado de todo lo sexual, que era donde el hombre pertenecía, distanciado este de los detalles. Si la sensualidad aparecía en el hombre se asociaba con la merma de la masculinidad, y si en el erotismo de la mujer

se atisbaba protagonismo de lo sexual, inmediatamente y por arte de magia perdía su feminidad y dignidad como mujer.

Pero ideas preconcebidas aparte, que nos dicen cómo se ha de ser hombre o mujer, con independencia de nuestros deseos, la combinación perfecta para todos requiere de ambos: sensualidad y sexualidad.

La sensualidad tiene que ver con recuperar o no perder nuestra capacidad de asombro, poner en nuestra mirada los ojos del niño que llevamos dentro para descubrir novedades en lo más simple, en lo cotidiano y en lo sencillo.

Probablemente en estos momentos te estés cuestionando si tú eres sensual. No te esfuerces en responder, más bien pregúntate si quieres ser sensual. Se puede aprender a ser sensual o a recuperar la sensualidad perdida. Para despertarla, lo primero que hay que hacer es educar nuestros sentidos.

Es frecuente encontrar escritos sobre la sensualidad donde se habla de que esta anida mejor en personas seguras, con alta autoestima y en armonía, que se sienten a gusto siendo tal como son. Indudablemente, todos estos elementos nos extienden la alfombra roja a la sensualidad, aunque también se puede decorar con pequeños detalles el mundo de la sensualidad y esto hará que se retroalíen de manera positiva, haciendo que nos guste, aceptando y valorando la capacidad de sentir placer con lo que nos rodea. Por tanto, hay que sacar lo mejor de cada circunstancia y utilizar todas las herramientas a nuestro alcance. Empecemos por los sentidos.

LA VISTA

La mirada es un punto de encuentro entre dos personas, dos vidas, dos historias, dos deseos... Os encontráis a medio camino entre su mundo y el tuyo.

Algo tan aparentemente insignificante como una mirada esconde un gran poder comunicativo, erótico y seductor. No es casual que utilicemos expresiones como «la mirada es el espejo del alma» o como «una mirada vale más que mil palabras». La mirada es una forma de interacción, pero también interpela las intenciones y deseos del otro.

Te propongo un ejercicio para que lo utilices las máximas veces posibles en tu vida diaria.

EJERCICIO
<p>Cuando estés mirando a alguien piensa: ¿qué me gustaría comunicarle? ¿Qué sensación desearía que le llegara con esta mirada?</p>

Tu mirada transmite cosas; poner la intención y conciencia en lo que quieres emitir te da una perspectiva de acercamiento y comunicación interesante, más allá de las palabras. Cuando la confianza con la otra persona aumenta, nos sentimos más cómodos en la interacción de las miradas. Cuando se da atracción, deseo y química, las miradas se convierten en las protagonistas de muchos encuentros. Nos buscamos, nos esquivamos, nos perdernos en la mirada del otro...

Al principio de las relaciones nos miramos mucho, poco a poco la mirada se convierte más en una forma de comunicar desencuentros —miradas de cabreo, de no me ha gustado, de te vas a enterar cuando estemos solos...— que encuentros —miradas de complicidad, miradas pícaras, de admiración, de deseo, de belleza...

Nuestros sentidos nos informan, pero también los reordenamos para que busquen la información que les solicitamos; es decir, no es lo mismo prestar atención a las cosas buenas que te encuentras —lo que te gusta del otro—, que hacerlo de las que te desagradan —lo que no te gusta, lo que te molesta...

A andar se aprende andando, y a mirar mirando, así que te propongo un ejercicio para que adiestres tu capacidad de orientar la observación hacia la admiración y el deseo de las personas con las que quieres mejorar la relación, entre ellas, por ejemplo, tu pareja. Aunque también lo puedes utilizar contigo mismo.

EJERCICIO

Se trata de mirar al otro sin que se dé cuenta mientras hace cualquier cosa —poner la mesa, arreglarse el pelo, ducharse o hablar por teléfono—. Pon atención en ese aspecto atractivo que le hace especial, siéntelo, disfrútalo, y sin previo aviso, dile con dulzura lo mucho que te fascina ese detalle. Por ejemplo: «Me encanta cómo te duchas de una manera tan delicada» o «Me gusta cuando te veo cocinar con esmero»... Es una experiencia muy agradable para el que ve, y también para quien es visto.

La vista es un sentido que está muy presente en el erotismo y en la sexualidad, especialmente en los hombres. Es una de las razones por las que las películas y las revistas eróticas son una fuente de excitación más predominante en ellos que en las mujeres. Tanto hombres heterosexuales como homosexuales reconocen que se fijan más en el pecho y en el trasero, mientras que las mujeres suelen hacerlo en los ojos, en la espalda y en las manos.

Que sea un sentido que interviene más en la estimulación masculina no significa que las mujeres no se exciten con él. Por ejemplo, una actividad erótica que tanto a hombres como a mujeres gusta es observarse en un espejo mientras mantienen relaciones sexuales. Ante distintas posturas se favorece, por ejemplo, que se contemple mejor el pecho femenino y su movimiento; en otras, los genitales; en otras, los glúteos y la

espalda... Además, como veremos en el capítulo de las fantasías, las diferentes posturas también ayudan a recrear escenas eróticas que seducen nuestra mente e intensifican el deseo, el juego y la imaginación.

DIFERENTES MANERAS DE VERNOS, DISTINTAS FORMAS DE PONERNOS

1. Cara a cara. Nos permite el contacto visual, los besos y favorece la comunicación. Desnudarnos mirándonos, acariciar todo nuestro cuerpo y utilizar posturas donde veamos la cara durante la penetración
2. Uno de espaldas al otro. De pie, sentados o tumbados, permite mirar el cuerpo del otro desde otra perspectiva, observar sin ser observado, o ser observado sin ver cómo lo hace.

Los sentidos adquieren importancia tanto potenciándolos como eliminándolos; por ejemplo, tapan los ojos de alguien en el encuentro erótico favorece la percepción de otros sentidos.

La intensidad de la luz es un elemento fundamental para generar intimidad en los encuentros. Espacios muy cerrados o excesivamente abiertos o iluminados suelen generar reacciones de mayor incomodidad que la intimidad de pequeños puntos de luz, luces indirectas o velas. Estos detalles hacen variar la calidad del encuentro y, por tanto, la menor o mayor satisfacción y placer.

Cada pareja deberá llegar a acuerdos donde la luz y su intensidad alumbren la entrega y la comodidad, ganando terreno al pudor o la vergüenza —pudores y vergüenzas, que por otro lado, tenemos todos—. La naturalidad consiste en ser capaces de reconocer nuestros pudores y actuar a pesar de ellos, generando situaciones lo más agradables posible.

EL OLFATO

Al amor a primera vista le sigue muy de cerca el amor al primer olor. Podríamos decir que a través de la vista se despierta la atracción y el amor, pero es el sentido del olfato el que está de manera más directamente relacionado con el deseo y la pasión.

Al igual que decíamos que predominantemente los hombres tienen una excitación donde participa de una forma muy activa el sentido de la vista, el olfato, junto con el oído, son los sentidos más importantes para el deseo y la excitación de las mujeres. Aunque como en el caso anterior, no está mal puntualizar que, en mayor o menor manera, todos los sentidos contribuyen a la excitación en las personas, donde la diferencia y las particularidades son la norma.

El olfato es el sentido erótico más primario, y está íntimamente relacionado con las emociones, la memoria y con la supervivencia. Este sentido no solo nos permite percibir olores, sino que tiene una función íntimamente ligada con la sexualidad.

Las feromonas son unas sustancias químicas segregadas por la piel que se dispersan por el aire y de forma natural disparan y despiertan sensaciones, sentimientos de atracción y el impulso sexual, aunque también producen sensaciones de rechazo.

Como seres animales que somos, donde la supervivencia es la base de la vida, hemos desarrollado una mayor facilidad y capacidad para percibir los olores desagradables, ya que normalmente un mal olor suele indicarnos posibles problemas como, por ejemplo, el mal estado de un alimento o un fuego.

En el mundo de la pareja, jugar con los olores nos puede ayudar a intensificar los momentos, pero también llevarnos a desencuentros. De hecho, el olor genera mayor motivo de rechazo que el aspecto físico.

Una pareja acudió a consulta porque ya hacía tiempo que sus relaciones eróticas eran infrecuentes y no muy satisfactorias. Los juegos, los besos y dedicarse tiempo había quedado en los inicios

de la relación y nunca los habían vuelto a recuperar. Sus relaciones eran mecánicas. Ella reconocía que no tenía muchas ganas, incluso sin saber por qué sentía rechazo hacia él. Había algo que le hacía estar retraída en sus encuentros. Tras varias sesiones de trabajo, ella llegó a la conclusión de que probablemente era el olor corporal de su pareja lo que le impedía relajarse y entregarse al placer. Quizá ella llevaba tiempo siendo consciente de esto, pero no lo había relacionado tan directamente con el deseo. Desde la terapia se potenció todo lo que le gustaba de su pareja, reconoció cómo le gustaba su manera de besarla y sus palabras pasionales, pero también reconoció las cosas que estaban deteriorando el encuentro, como el olor. Por ello hubo que introducir juegos donde los olores agradables fueran predominantes: los aceites, los aromas, la ducha conjunta, la búsqueda de perfumes eróticos para uno y para otro... El trabajo con el sentido del olfato hizo que lo que estaba siendo una dificultad para que fluyera el deseo desapareciera.

El olor es un instinto primario, nos coloca en contacto directo con las emociones, por eso la higiene y el sexo han de ir de la mano, sin olvidar que el deseo se potencia más con olores suaves que con los intensos.

AROMATERAPIA SEXUAL

El olor es un factor determinante para la atracción y el deseo, de tal manera que utilizarlo y tenerlo presente en los encuentros nos ayuda a generar sensaciones diferentes, despertando nuevos estímulos y la excitación. Masajes sexuales con aceites aromáticos o baños perfumados pueden ser los ingredientes de la noche de las fragancias. Aromas suaves como lavanda, rosa, naranja, sándalo, jengibre, jazmín, vainilla, lilas... pueden acompañarnos en el encuentro. Probar diferentes aromas y buscarlos juntos en pareja es una buena manera para sacar el placer en un momento concreto.

EL TACTO

Las caricias tienen un papel fundamental en el mundo del sentido del tacto. Podemos acariciar de muchas maneras: rozando la piel, por medio de un abrazo o con un beso, pero también hacerlo con una palabra dulce, con una sonrisa o con un guiño.

Las caricias no son solamente agradables, sino también sanadoras. Tan solo con que alguien te coja de la mano se produce un efecto calmante y se reducen los niveles de estrés. Podemos decir que el deseo también se toca.

La piel es el órgano más grande del cuerpo humano, mide unos dos metros cuadrados habitados por miles de terminaciones nerviosas capaces de transmitir y recibir muchas sensaciones diferentes. A través del tacto podemos explorar todo nuestro cuerpo y el de nuestra pareja. Este sentido, como todos los demás, ha de estar predisposto para sentir y es importante que tengamos en cuenta que no existe ninguna zona que sea el botón de encendido del placer.

Acariciar, sin duda, es un arte, ya que la piel está compuesta por infinidad de puntos sensibles que pueden ser descubiertos poco a poco. El número de caricias posibles está en concordancia con la imaginación del que acaricia: las orejas, el cuello, la boca, la nariz, el pecho, el vientre, los pies, los glúteos... Podemos acariciar con los labios, con las manos, con los pies, con todo el cuerpo... Podemos masajear, dar pequeños mordiscos, pellizcos suaves, variar el ritmo y la presión, cambiar las rugosidades y las texturas, modificar y jugar con la temperatura y sus cambios...

El cuerpo está lleno de rincones por descubrir, y empezar los encuentros desde esta idea nos amplía las posibilidades y los placeres. Tendemos a ir a los mismos sitios y, además, sin preámbulos. Una buena opción es no ir directamente a los genitales, hacernos rogar, recorriendo los muslos, las ingles,

la cintura; estimular los glúteos está bien, pero no hay que olvidar tampoco la parte final de la espalda, la rabadilla, las caderas; estimular la boca, pero no olvidarnos de las comisuras, de las mejillas, de los lóbulos de las orejas y el cuello. Estimular el pecho, pero no olvidarnos de los pezones, de las axilas, de los hombros.

El placer tiene mucho que ver con la relajación; de hecho, para sentir placer se necesita de una cierta relajación, que no es otra cosa en sí misma que una forma de placer. Introducir los dedos en el cuero cabelludo, masajear firmemente el cuello y la espalda no solo antes, sino durante el encuentro, nos pre-dispone y nos coloca en el placer erótico.

Una pareja acudió a consulta porque sus relaciones sexuales se habían convertido en fuente de discusión y conflicto constante. Cualquier atisbo de encuentro terminaba en pelea; no hallaban las formas, y los momentos nunca eran los adecuados. El sexo se había transformado en el punto de desencuentro y era asociado con algo negativo por ambas partes. En la tarea de volver a vincularlo con sensaciones placenteras, trabajamos la importancia de las caricias para recuperar la seguridad, la intimidad y el placer como parte del encuentro. El cometido de ambos fue descubrir todas las posibilidades de las caricias, sin tener que recurrir a los genitales en primer lugar. Fueron conscientes de que retrasar la estimulación genital directa les hacía prologar sus encuentros y aumentar su excitación. Él era un gran aficionado a los videojuegos, además de ser su trabajo era su pasión. Siempre relacionaba estos con situaciones cotidianas; por ejemplo, cuando quería dejar de discutir utilizaba frases como «paso de pantalla» o game over, para cerrar un tema. Para expresar su particular manera de encontrar el arte de acariciar, visualizaba el cuerpo de su pareja como si fuera un videojuego donde debía explorar las diferentes zonas para encontrar fuentes de placer... Esta actitud le permitió llegar a cada zona, disfrutando del proceso.

COMPARTIR CARICIAS PENETRANTES

Una técnica donde caricias y genitales están presentes de otra manera consiste en introducir el pene en la vagina y no moverse. La caricia se realiza cuando el hombre contrae los músculos de su perineo, por lo que se levanta y acaricia el interior de la vagina, y la mujer aprieta su vagina alrededor del pene, respondiendo a los movimientos del otro. La posición más propicia para esta caricia es la de acostados los dos de lado, con la espalda de uno contra el vientre del otro.

EL OÍDO

Las palabras, la música, los susurros, los gemidos, el silencio... son fundamentales en el deseo, en la excitación y en el placer. Susurrar palabras eróticas es un detonador del deseo, funciona como elevador de la excitación y son un buen acompañante del placer. Podríamos decir que actúan como la «viagra femenina», como el mayor afrodisíaco en las mujeres.

Las caricias de la mente se realizan por medio de las palabras.

El maravilloso mundo de la palabra nos permite crear en el erotismo un lenguaje propio, donde otorgamos de significados particulares a determinadas palabras que nos llenan de complicidad.

Además del contenido, el sonido en sí mismo resulta excitante. Oír la respiración de la otra persona, los jadeos y los gemidos genera excitación. Como decíamos con la vista, anular uno de los sentidos hace que se intensifique su poder. Es fácil comprobar esto practicando el sexo en silencio.

Cada uno de nosotros tiene un ritmo diferente en las relaciones sexuales para conseguir placer y orgasmo, pero es nece-

sario encontrar y compartir algunos momentos de ritmo conjunto en los encuentros. La lentitud y la velocidad nos van a ayudar a experimentar diferentes sensaciones. A veces, la predisposición que tenemos a mecanizar el sexo y la rutina lleva a las parejas a tener el mismo ritmo —normalmente de lento a ascendente—, por lo que cambiarlo hace que el encuentro sea más sugerente y placentero. Por eso, utilizar música como banda sonora de los encuentros nos recuerda que existen diferentes ritmos y distintas melodías.

La música es una herramienta muy importante en el *marketing* y en la venta. Por ejemplo, los comercios y los restaurantes tipo *fast food* la utilizan alta y dinámica para que la gente compre o coma de una manera apresurada. Sin darte cuenta estás comiendo a toda velocidad o terminas de comprar sin haberte enterado.

Sabiendo esto, vamos a aprovechar la información en nuestro beneficio. Si consideras que tu vida erótica tiende a ser demasiado lenta, pon música con ritmo más rápido. Si lo que quieres es poner más pasión, busca música erótica y si lo que deseas es favorecer el romanticismo, no estaría mal una música más melódica.

El oído nos colma de posibilidades, entrenar el mundo de las palabras mejora la sensualidad y los juegos eróticos. Relatar historias, decir lo que gusta, describir lo que se siente ante diferentes sensaciones hace aumentar la temperatura de los encuentros, calienta el cerebro, el deseo y nuestro cuerpo.

SEXO TELEFÓNICO

Hay que ponerse en situación o crear una ficticia. Emplea un tono de voz erótico y sugerente. Recréate en los detalles. Describe muy bien lo que te gustaría hacer o que te hicieran. Recurre a los gustos y preferencias sexuales de tu pareja. Consigue que la excitación vaya *in crescendo* hasta alcanzar, si así lo deseáis, el orgasmo.

EL GUSTO

El gusto y el sexo van unidos porque los dos activan la parte del sistema nervioso que controla la relajación. Los sabores, los alimentos y el sexo se han relacionado desde la Antigüedad. Se han investigado y encontrado diferentes alimentos a los que se les atribuye propiedades afrodisíacas y sexuales. Con independencia de los atributos reales de los mismos, el buscar formas de aumentar el deseo y mejorarlo nos lleva a crear nuevas situaciones que favorecen la sensualidad. Quizá lo importante no sea el efecto que pudieran producir, sino la situación que generamos en torno a ellos lo que favorece la excitación —por ejemplo, comer con las manos o darle de comer a nuestra pareja—. Jugar con los sabores, cocinar juntos o comer en el encuentro erótico es una buena manera de generar situaciones placenteras.

En la actualidad, algunos lubricantes o preservativos facilitan el sexo oral a aquellas personas que son más reacias a los sabores del cuerpo y de los genitales.

¿SIETE? SÍ, SIETE

La sensualidad no solo está relacionada con las cosas que hacemos, sino también con los pensamientos, con los sentimientos y con la manera de actuar. Por tanto, a los cinco sentidos tradicionales vamos a añadirles dos más: la pasión y el sentido del humor.

SEXTO SENTIDO: LA PASIÓN

La pasión tiene que ver con una manera de vivir, con un pensamiento positivo, con una forma de ver el mundo como el lugar lleno de oportunidades, donde los errores están permitidos y los cambios de planes no suponen un desastre.

La pasión se mueve como pez en el agua en el estado de enamoramiento, preocupándose por el otro, escuchándole o sonriéndole de otra manera. Pero no solo se alimenta del enamoramiento, sino del amor, en toda la dimensión de la palabra.

En un taller al que asistí sobre las ideas erróneas y los mitos que giran en torno a las personas mayores me preguntaron que qué edad tendría si no supiera los años que tengo. Esto me hizo reflexionar. Piensa también tú un rato la respuesta. Puede está influida por muchos factores diferentes: por como crees que te ven los demás, por tu forma de pensar, por tu manera de comportarte, por tu actitud, por tus vivencias y experiencias... En el fondo somos lo que somos por lo que hacemos, por lo que sentimos y por lo que vivimos. Esta es la idea del sentido de la pasión.

La pasión y las emociones requieren de una postura adecuada, donde puedan florecer. Es bastante complicado que una actitud cerrada perciba el mundo desde la pasión. La pasión tiene los hombros firmes, la espalda estirada pero no tensa, el paso firme y los ojos abiertos, por eso asociamos las posturas corporales a las emociones. Párate a reflexionar sobre ello y responde al siguiente ejercicio para que conozcas tus posturas y las rectifiques cuando sea necesario. Salir de las emociones o entrar en contacto con ellas se ve facilitado si somos capaces de cambiar nuestra postura.

EJERCICIO

Fíjate en cómo es tu postura en diferentes circunstancias y ante distintas actitudes: cuando estás triste, cuando estás enfadado, cuando estás contento, cuando estás preocupado o cuando te sorprendes. Busca todas las situaciones que quieras y aprende de ellas.

SÉPTIMO SENTIDO: EL SENTIDO DEL HUMOR

El sentido del humor es la capacidad de relativizar las cosas que nos ocurren o que nos rodean, por tanto, tiene mucho que ver con un modo de percibir la vida, con un modo de entenderla y con una manera de enfrentarse a ella.

La risoterapia es una técnica que nos enseña a volver a contactar con nuestra risa y nos prepara a conectar con estados de ánimo positivos que influyen en el cuerpo y en la mente. La risa, entendida como un mecanismo que alivia tensiones, mejora el insomnio y la depresión. Es un masaje interno en el que participan los principales sistemas y aparatos del organismo como el muscular, el nervioso, el cardiaco o el digestivo.

Estos mecanismos de estimulación, atención y relajación son los que intervienen en el erotismo, de tal manera que la risa nos prepara para tener mejores relaciones eróticas.

Como hemos visto, una de las barreras que nos impiden disfrutar de nuestra vida erótica, de la vida en general y que nos aleja del placer es el estrés. Pues bien, el humor y la risa se encuentran entre los mejores remedios para prevenirlo.

Por tanto, para mejorar tu vida erótica has de reducir tu estrés y lo mejor para ello es ejercitar tu sentido del humor regularmente, solo y con tu pareja. Ve películas cómicas, espectáculos de risa, busca el lado divertido de todo, escucha chistes, acércate a personas sonrientes, sonríe, carcajea.

Además, la risa y el orgasmo tienen sus similitudes. Se dice que la risa es el orgasmo del rostro, con ambos movemos mucha de nuestra musculatura. Tanto la risa como el orgasmo son una descarga de tensión que produce bienestar y relajación y que nos hace sentir renovados.

La risa compartida genera complicidad y acercamiento, por tanto, el sentido del humor, la sonrisa y la risa son excelentes cartas de presentación en la seducción y en el deseo.

Disfruta de todo los sentidos, ¡sonríe!



11

UN PLACER A PEDIR DE BOCA

LA BOCA EN EL SEXO

En cualquier libro de sexo y erotismo en el que pensemos suele haber un capítulo dedicado a las zonas erógenas, a aquellas asociadas al placer. La verdad es que con independencia de los esfuerzos de tratados y recopilaciones de puntos y zonas, cientos de rincones del cuerpo y de la mente tienen la capacidad de dar y generar placer. El objetivo no es buscar lo que nos cuentan, sino descubrirlo y descubrirnos.

A pesar de que los profesionales y las personas en general identificamos unas zonas corporales concretas con el placer, la realidad es que todo el cuerpo tiene la capacidad de dárnoslo, y que en el fondo el erotismo tiene que ver más con la predisposición a sentir que con un punto localizado. Cada persona y cada sexualidad están llenas de particularidades, donde cada cual localiza su máximo placer en un lugar determinado.

Los órganos genitales, el clítoris, la entrada de la vagina, el pene, los senos, los glúteos, el perineo, el ano, las caderas, la espalda, la nuca... Los sitios preferidos se esconden en cientos de rincones, todo depende de los modos, de los momentos y del encuentro.



Una de las zonas que tanto hombres como mujeres consideran erógenas por su alto poder erótico es la boca. De hecho, boca y sensualidad van y han ido de la mano en la literatura, en la música, en el cine y en la publicidad. La boca llena de versatilidad es protagonista de escenas tanto románticas, como eróticas y pornográficas.

Los labios son una de las partes más sensibles del cuerpo. Están llenos de terminaciones nerviosas, de tal manera que jugar con ellos nos aproxima a la excitación. No es casual que diferentes tratados eróticos de la historia, entre ellos el *Kamasutra* —mal asociado solo mundo de las posturas—, hayan dedicado espacio y tiempo a tratar la importancia de los labios y el beso en el erotismo y en cada una de las etapas de la respuesta sexual humana.

La boca, tanto para hombres como para mujeres, tiene un alto poder erótico.

La boca es erótica, en toda su extensión —labios, lengua, dientes...—, posibilita encontrar diferentes sabores en el erotismo. Participa en el juego de la palabra y del silencio, del beso, de las caricias secas y húmedas, donde su flexibilidad permite unir, morder, lamer, succionar, chupar, penetrar y ser penetrada, saborear y ser saboreada.

EL PODER DEL BESO

El beso protagonista está lleno de significados, de expectativas y de decepciones. A veces un beso nos sitúa en el acercamiento, pero otras nos coloca en el desencuentro. La complicidad en el beso adquiere el poder de decidir si hay o no un segundo encuentro. Ese primer contacto íntimo puede determinar el seguir adelante o no con el vínculo. Es una aproxi-

mación a la intimidad, donde se permite la entrada a la otra persona en nosotros.

El beso ha sido y es protagonista de sueños, de deseos, de películas, de canciones y de versos.

Besos que nos unen y besos que nos enfrían, besos que nos enganchan y besos que nos decepcionan, besos de cariño, cortos y de larga duración, besos de película, de pasión, de compromiso, de «puede besar a la novia», besos de encuentro, de recibimiento y de despedida...

El beso, el primer beso es la primera vez de las primeras veces. Es tal el poder emocional que tiene, que genera un efecto huella sobre nuestra memoria; es decir, la mayoría de las personas recuerdan con todo lujo de detalles su primer beso, con mucha más viveza e intensidad emocional incluso que su primera relación sexual con penetración.

Los besos traspasan nuestras emociones, se instalan en nuestra memoria y tienen el poder de cambiar la química de nuestro organismo. Estudios científicos han descubierto que el beso es bueno para la salud porque aumentan nuestras defensas. La práctica del beso está llena de ventajas y de beneficios tanto a nivel personal, emocional como sexual.

Durante el beso se pone en funcionamiento los músculos de la cara y de la lengua, se tonifican los músculos faciales, se liberan hormonas como epinefrina y norepinefrina, se liberan al torrente sanguíneo, aumentando el ritmo del corazón y el bombeo de la sangre. El beso apasionado es capaz de producir una erección en el varón y la lubricación en la mujer

Los besos aumentan de la liberación de hormonas como la dopamina, serotonina y oxitocina, que se asocian con sensaciones de bienestar, de gozo y de felicidad.

REVALORIZANDO EL BESO

El beso y la caricia son prácticas eróticas que deberían ser revalorizadas. Al principio de nuestras relaciones de pareja o en el descubrimiento del erotismo, los besos y las caricias adquieren un papel protagonista, pues abren la puerta no solo a la intimidad sexual, sino también a la emocional.

Después del primer beso creamos un nuevo lenguaje, un espacio de confesiones donde revelamos a la otra persona las intimidades que hasta entonces no habíamos sido capaces de expresar —desde cuando nos interesaba o cómo nos las ingeniamos para volver a coincidir.

El beso otorga a los encuentros de conexión, calidad y calidez.

En la primera entrevista que realizo a las parejas cuando acuden a consulta para una terapia, dos son los indicadores fundamentales que me hacen ver cuál es el estado real de esa relación. Uno es si utilizan más el «nosotros» que el «tú» y el «yo» y otro es si los besos y las caricias están presentes en su vida diaria.

En muchas ocasiones, el conflicto y la consecuencia del enfrentamiento deriva y parte de ahí; es decir, cuando hago esta apreciación es habitual que ambos o alguno de los miembros de la pareja reconozcan que los besos y las caricias han ido perdiendo protagonismo por el camino.

En el marco de las relaciones, el beso disminuye en intensidad y en duración con el paso del tiempo. A veces, incluso, se produce solo en el preludio para un contacto sexual posterior. No solamente es que el beso disminuya su presencia en la pareja con el paso del tiempo, sino que además se acota la zona de aparición entendiendo el beso cómo algo que está asociado para la erótica. Tras el beso apasionado o dedicado con entrega, se presupone un después relacionado casi siempre con el coito.

Con lo cual, por asociación, en muchas ocasiones los besos desaparecen por el hecho de sentirse obligado a mantener una relación erótica posterior que quizá no apetezca, por lo que automáticamente se deja de besar. Es como «muerto el perro, se acabó la rabia». Si no quiero mantener relaciones sexuales con penetración, rehúyo del beso y así se evita lo que obligatoriamente le sigue.

Una de las actividades, normalmente de obligado cumplimiento en la terapia de pareja y sexual, es generar espacios de encuentro donde los besos sean los protagonistas exclusivos. En el capítulo 7 —«Cuestión de minutos: cronómetro en marcha»— hablábamos de cómo tras las complicaciones que aparecen en la cama, por las exigencias en el resultado que nos marcamos en la erótica, empezamos a asociar la sexualidad con algo exigente y, por tanto, poco placentero, centrada esta en el desenlace, como si de un examen se tratara. Tal premisa genera una ansiedad de evaluación y una angustia en la anticipación de creer que no vamos a llegar al resultado deseado. El sexo se convierte, entonces, en un examen donde se asume el suspenso.

De una manera u otra todos nos hemos sentido evaluados en nuestra vida, por nuestros padres, profesores, amigos, jefes o compañeros, y si recordamos una de esas situaciones nos producen emociones que poco tienen que ver con el placer.

Otro de los ejercicios que generan intimidad satisfactoria es lo que llamo «concierto de besos», donde se juega a experimentar durante un tiempo prefijado diferentes tipos de besos.

EJERCICIO

Dedica un espacio semanal de diez o quince minutos donde solo haya besos, donde sean un fin en sí mismos. Besos tiernos, pasionales, juguetones, románticos, de enfado, de entrega, de alegría. Besos nada más y nada menos.

El que las parejas con el paso tiempo —aun manteniendo relaciones eróticas— dejen de besarse o dejen de ir agarradas de la mano al caminar, más que una pérdida de costumbre es algo revelador de gran importancia.

Cuando dejamos de darle protagonismo al beso se pierde, en cierta manera, dos elementos muy importantes en el encuentro y en la relación: el nivel de implicación emocional y la intimidad. La ausencia del beso puede ser, frecuentemente, un síntoma de problemas más profundos.

Hay que revalorizar el beso como una manera de encontrarse de nuevo a medio camino de su mundo y el tuyo, donde juntando dos bocas se genere un acto de compenetración y de encuentro.

EL ARTE DEL BESO

El beso, sin duda, es todo un arte. Forma parte de nuestro árbol genealógico erótico y de nuestro ADN y es tan antiguo como la vida misma. Los primeros rastros de besos se encuentran esculpidos en piedra en templos de la India que datan de 2500 años a. C. Es tal el interés que despierta, que existe una ciencia dedicado a él denominada Filematología.

Aparentemente besamos de manera casi innata, aunque si recordamos nuestros inicios en este arte, el que más o el que menos, ha sentido curiosidad por ensayar cómo besar.

Existen muchas formas y maneras de besar. Cada uno de nosotros tiene las suyas propias. Nos acompañan en diferentes momentos del encuentro, conectando con distintas sensaciones. El *Kamasutra* nos ofrece treinta tipos diferentes de besos. Este número parte de variadas combinaciones que tienen que ver con la postura de los amantes al besarse, la intensidad, la intervención o no de la lengua y los dientes, el tipo de presión, de ritmo, etc.

Te animo a besar de diferentes formas y modos, te doy unas pistas. Tú sigue la lista y ponlo en práctica en cuanto tengas oca-

sión. Besos donde solo participan los labios, donde se unen desde una manera tierna a una más intensa. Besos donde succionamos el labio superior e inferior del amante. Besos donde la lengua rodea los labios. Besos tímidos que se quedan en los alrededores de la boca y que se acercan lentamente por las comisuras. Besos donde la lengua se deja descubrir e introducir en la boca. Besos donde los dientes muerden sutilmente o de manera más intensa los labios. Besos donde las lenguas se enredan y juegan apasionadamente. El beso viajero, que recorre el cuerpo en toda su extensión.

EJERCICIO

Pídele a tu pareja que no se mueva, que se deje besar de todas y cada una de las maneras antes mencionadas, que no te corresponda. Que se deje hacer hasta que la pasión le invada. Solo en ese momento puede participar.

Pensar en diferentes formas de besar, más allá de la intención de hacer un tratado de besos, nos permite darle la importancia que merece desde su gran versatilidad de adaptarse a diferentes momentos del encuentro, y ser la puerta a un mundo enorme de sensaciones.

EL LENGUAJE DEL BESO

Los besos pueden transmitir un saludo, un estado de ánimo, compasión, alegría, pasión, cariño, aprobación y desaprobación. Por medio del beso sentimos cercanía y pertenencia, pero también rechazo, enfado o frialdad. El beso emite mensajes e intenciones, tanto si somos conscientes o no de ello, de la misma forma que lo hace el silencio, la sonrisa o la mirada. Tener una comunicación eficaz es tener la capacidad de transmitir un mensaje y que este sea recibido por la otra persona en el sentido que pretendíamos al emitirlo.

Esto que parece fácil, no lo es tanto, pues a veces no prestamos la suficiente atención a la comunicación y el mensaje que le llega al otro no es el que habíamos pretendido. Por ejemplo, en ocasiones queremos comunicar a nuestra pareja pasión y, sin embargo, los besos que damos son de ternura. Los besos, su intensidad y su frecuencia nos informan del estado en el que se encuentra la relación.

Una pareja acudió a consulta tras una infidelidad. Él reconocía que una de las cosas que le hizo saber que su relación no estaba en el mejor momento fue la forma distinta de besar de su mujer. Empezó a notar un cambio en cómo le besaba, la inseguridad y la falta de entrega que percibía y le hizo darse cuenta de la lejanía emocional en la que se encontraban como relación.

La boca y el beso hablan de ti. Besar es más que juntar los labios. Los besos son fundamentales en el encuentro erótico; prestarles atención y consideración es una buena forma de hallar pasión. Los besos son una habilidad y, por tanto, están sujetos a las leyes del aprendizaje. Existe una manera casi innata de encontrarnos con la boca del otro, pero para besar bien también hay que aprender.

CONSEJOS PARA UN BUEN BESO ERÓTICO

- Darle la importancia que se merece. No tener prisa y empezar a jugar.
- Desear el beso. El contacto visual y la mirada a los labios generan ganas de darlo y de recibirlo.
- Estar centrados en el beso.
- Pensar lo que quiero comunicar con cada beso e intentar transmitirlo («te deseo», «me gustas», «quiero más»...).
- Encontrarnos con el otro en una posición receptiva: relajar los músculos de la cara y de la boca.

- Relajar la lengua. Ir poco a poco, buscar el encuentro en el que las bocas estén cómodas.
- Escuchar el ritmo del otro: parar, reanudar; despacio, sin prisa.

EL BESO VIAJERO. CUANDO UNA DE LAS PARADAS SON LOS GENITALES

Los besos en el cuerpo nos llevan al juego, a la entrega, al encuentro, a descubrir..., a perdernos en los genitales. Hacer que ese momento sea deseado tiene que ver con sentirnos libres para entender el sexo oral como una manera de dar y recibir placer y como una forma de conectarnos. Es un acto de máxima intimidad, donde la confianza y la tranquilidad entran en escena.

En el encuentro de la boca con los genitales de tu pareja no hay una forma perfecta, pero los ingrediente que no faltan son el deseo, querer hacerlo y dar placer al otro. Esto es lo primordial, aunque no olvides disfrutar del proceso y excitarte con su excitación.

Uno de los elementos más estimulantes es sentir que la otra persona está disfrutando con lo que estás haciendo, por eso es importante los afectos, las fantasías, la entrega o el morbo.

NUESTRO MANUAL DE INSTRUCCIONES DE SEXO ORAL

La erótica y el sexo no son solo cosas que se hacen, sino también cosas que se hablan. Por eso hay que crear un manual de instrucciones fuera de la cama. Parte de prestar atención a nuestra manera de sentir placer y a las circunstancias que lo favorecen. Decirle al otro lo que nos gusta, las formas, los ritmos, el hasta dónde, las licencias y los límites nos hacen estar relajados en el momento. Cada persona tiene su modalidad de estimulación diferente. Por ejemplo, si nos sentimos más cómodos con una absoluta higiene, la ducha, jugar con los sabores o los olores puede ser una buena forma de encontrarse en el sexo oral.

Pero no hay que olvidar que más allá de una boca y de unos genitales somos dos cuerpos y dos maneras de sentir placer. Con lo que la comunicación ha de tener una vez más butaca preferente. Es un encuentro donde participan todos los sentidos, debiendo cuidar y tener en cuenta cada uno de ellos.

Los genitales han de ser besados, y cuando hablo del beso me refiero a todos los modos y partes: la boca, la sutileza de un mordisco, el roce de unos labios, la caricia de la lengua, los movimientos cambiantes donde los círculos, las curvas y las rectas entren en escena.

POSTURAS DE SEXO ORAL

Normalmente, cuando imaginamos posturas eróticas solemos considerar solo las coitales. Pero ampliando nuestros horizontes —que para eso estamos— tendremos que pensar en formas y modos de diferentes prácticas eróticas, como la masturbación, los besos, las caricias y, cómo no, el sexo oral.

Más allá de un arte de acoplamiento de los cuerpos, las posturas son un modo de activar nuestra mente, nuestro erotismo, las fantasías y los juegos. El juego es importante en cualquier práctica erótica, de tal manera que crear expectación y deseo ayuda al placer, por tanto, es fundamental dedicar tiempo a «los alrededores» y no ir de manera directa a los genitales.

Asociamos, casi de manera automática, el sexo oral con un número: el 69. Un número dotado de historia y significado. En Oriente fue practicada y valorada antes que en Occidente. Aquí se la asocia con la libertad, con el placer compartido, con la igualdad en el gozo entre hombres y mujeres. El 69 nos indica una forma donde los cuerpos se encuentran, pero también es símbolo de una década —los años sesenta—, donde se desarrolla una revolución sexual y donde se liberaliza la erótica femenina.

Los cuerpos se encuentran, rotan y giran de diferentes modos; uno tumbado y el otro encima donde las cabezas están

en direcciones opuestas, de manera lateral donde los cuerpos reposan sobre el costado en sentido inverso, y otras más sin duda donde tu flexibilidad y creatividad entran en juego. Como ves, no hay una sola forma de 69.



La creatividad, el sexo y el placer van de la mano. Juega a imaginar, y si quieres, solo si quieres, prueba. Diferentes ingredientes, distintas recetas, pero un objetivo en mente: dar y recibir placer. El ángulo de visión, las posibilidades de movimiento, la comodidad física y mental, la tensión muscular, la apertura de piernas y la posición nos ofrecen otros modos de sentir y de imaginar.



Postura de lengua de gato

Creo que es interesante contemplar las posturas más allá de un manual que hay que seguir, por lo que es necesario utilizarlas como un modo de encontrar sensaciones físicas y

mentales, estando las posturas a nuestro servicio y no nosotros al servicio de ellas.



Postura del 12

La postura corporal es el vehículo de las emociones. Lo reflejamos cuando nos sentimos tristes, enfadados, seguros o tímidos. Estas posiciones las adoptamos casi sin ser conscientes de ellas, de tal manera que si una emoción hace que cambie nuestra postura, podríamos intuir que un cambio de postura variaría una emoción o una sensación.



Postura del tren oral

Son muchas las personas que sienten vergüenza de la intimidad que supone el sexo oral, con lo que algunas posturas ayudarán a tener más seguridad en el encuentro erótico. Como decíamos en la naturalidad, las vergüenzas y los pudores están permitidos, pero no debemos darles el protagonismo del encuentro.



Postura del maquinista

Alternar sensaciones ayuda a sentir placer, por lo que habrá momentos donde seamos nosotros quien lleve el control, quien marque el ritmo y quien domine, y en otros seremos los sometidos, donde nos entregamos totalmente y nos abandonamos al placer. El equilibrio es una opción interesante tanto en el erotismo como en la vida.



Postura del flautista



Postura de la lectora

Hay posturas en las que se necesita de una tensión muscular y de un esfuerzo para prolongar y masificar su placer.



Postura de la carreta



Postura del árbol invertido

El sentirte deseado, el sexo como algo inesperado, donde no puedes evitar rendirnos al placer de dar placer, es una sensación que te sitúa en una actitud de pasión y de conexión con tu pareja.



Postura del soñador apasionado



Postura de la bella durmiente

La postura más adecuada es la que te lleve a descubrir y a sentir. Crea tus historias, llénalas de sensaciones y escribe tu propio *Kamasutra*.



12

EL PODER DE LAS FANTASÍAS SEXUALES

El objetivo de este capítulo no es solo considerar las fantasías como algo natural, sino como algo que van a mejorar nuestra vida erótica. Las fantasías sexuales son saludables, recomendables y, además, trabajables. Son, también, el instrumento para que exista el deseo erótico. Nos permiten sentir, excitarnos, salir de la rutina, introducir creatividad y emoción a la vida, tanto a la erótica individual como a la pareja.

Por eso, de la misma forma que los ejercicios de los otros capítulos te han permitido saber un poco más de ti, te recomiendo que de vez en cuando cierres el libro para permitirte fantasear y para que crees tus propias historias haciendo trabajar a tu imaginación.

QUÉ SON LAS FANTASÍAS SEXUALES

Una fantasía es una representación mental, una percepción imaginada que nos conduce a la excitación y al deseo. Aparece en forma de imágenes o de relatos creados gracias a los recuerdos, de cosas que deseamos que nos pasen o de lo que nos gustaría que nos ocurriera.

Podemos empezar a fantasear por un estímulo o una sensación —un olor, un recuerdo, una mirada. Las fantasías son



un agradable ejercicio de creatividad e imaginación. A pesar de que de manera innata determinadas sensaciones conscientes o inconscientes nos colocan en disposición de fantasear, a veces es preciso de una intención y de una actitud.

Recuerdo un viejo cuento que te ayudará a entender la importancia del espacio en las relaciones: un padre ave intentaba enseñar a volar a su hijo, pero era tal el miedo de que le pasara algo, que cada vez que el hijo se disponía a abrir sus alas para empezar a moverlas, el padre cubría al pequeño con las suyas en forma de abrazo, a modo de cerco de protección. De tal manera que, a pesar de que el hijo aleteaba rápido, apenas conseguía elevar su vuelo unos centímetros. Un día, otro padre ave que observaba la escena se acercó y le dijo al primero: «Entiendo vuestro miedo, pero para volar no solo son suficientes las alas, sino que es necesario un espacio lo suficientemente amplio para poder moverlas. Tu protección y tu miedo le impide volar».

Las fantasías requieren, como en el cuento, de espacio y de tiempo, donde desplegar las alas de la imaginación y de la creatividad, conduciéndonos al deseo, a la excitación y al orgasmo.

Las personas que acuden a consulta aquejadas de inhibición o de falta de deseo suelen tener un nivel muy bajo de fantasías. Por tanto, estas no son solo en sí mismas interesantes como fuente de placer, sino que tienen un objetivo terapéutico fundamental.

Activar la capacidad de imaginación y de fantasía es una muy buena recomendación y una receta natural frente a la medicalización del deseo en la que nos encontramos. La sociedad nos ha atiborrado de pastillas, centrando las soluciones a nuestros problemas fuera de nosotros —y si es en forma de pastilla rosa o azul mejor—, sin tener en cuenta que lo que realmente necesitamos está en nuestra capacidad para activar la química del cerebro y del deseo.

La sexualidad está repleta de posibilidades y particularidades: amar, sentir, los cuerpos, los gestos, las posturas, las situa-

ciones... Centrarnos en ellas, y no en las dificultades, nos ayuda para lograr el placer y la felicidad.

Pon tu cartel de «No molestar», y ya sabes, dedícate unos minutos para el siguiente ejercicio.

EJERCICIO

Recuerda una situación erótica que hayas vivido, con aquel compañero/a de clase, del trabajo, con aquel profesor, en aquella tarde de verano o en esa noche fría. Piensa en lo que te gustó de ese momento. Recuerda los olores, el tacto de la piel, lo que pensabas, lo que deseabas, lo que hiciste o le que te hubiera gustado hacer.

QUÉ NO SON

En situaciones de emergencia es fundamental saber lo que hay que hacer, pero también lo es, y mucho, saber lo que no hay que hacer. Por eso no solo es esencial saber qué son las fantasías, sino, además, saber lo que no son.

Es interesante diferenciar la fantasía del deseo y lo imaginario y de lo real. La fantasía no es algo de obligado cumplimiento. Precisamente es aquí, en esta falta de ejecución, donde reside su verdadero valor.

Detrás del deseo hay anhelos y ganas de que se conviertan en realidad; sin embargo, lo que se busca tras las fantasías es tan solo la satisfacción de pensar que probablemente lo imaginado no se realice. En el deseo están presentes los valores, que nos indican hasta dónde nos sentimos cómodos en esa acción, y que nos permiten llegar al punto donde seamos capaces de sentir placer.

A veces, creer que lo deseado es lo que en realidad queremos practicar nos conduce por caminos resbaladizos, pues nos puede arrastrar al malestar o a la desilusión. Por ejemplo, la

fantasía de que un desconocido nos asalte en el metro para practicar sexo salvaje nos acerca al deseo y a la excitación. No deseamos que se realice, tan solo es excitante pensar en esa situación sin peligro. Además, puedo compartirla, si quiero, con mi pareja. Por tanto, en la fantasía no tienen cabida los miedos ni la culpa. Al mismo tiempo, el juego de las fantasías es un buen compañero en la masturbación y en la autoestimulación porque permite disfrutar del momento, más allá del acto mecánico.

En terapia es muy común encontrar personas que declaran no tener fantasías sexuales —suele estar, a su vez, asociado a individuos con un bajo deseo sexual—. Este tipo de situaciones o experiencias no tienen que ver con la incapacidad de fantasear, sino con un bloqueo en el que hemos dejado de prestar atención a estímulos eróticos.

El tener todo nuestro tiempo ocupado por actividades y el estrés nos priva de desconectar por medio de las fantasías; pero eso no significa que no tengamos la capacidad de fantasear, sino que es necesario pensar más en nosotros mismos.

Todos somos capaces de crear fantasías sexuales porque son producto de nuestra imaginación, el problema surge cuando aparece la vergüenza, la baja autoestima, el estrés o la falta de deseo.

Las fantasías eróticas han estado marcadas durante siglos por la prohibición, asociándolas con los deseos reprimidos y la perversión. Sin embargo, en la actualidad parece que conllevan cierta obligatoriedad a que se cumplan.

Llevarlas o no a la realidad dependerá de la elección de cada uno, poniendo la persona los límites de hasta dónde se quiere llegar. No obstante, convertirlas en realidad puede disminuir el efecto del deseo, que es, al fin y al cabo, para lo que están ideadas.

EL PODER DE LA IMAGINACIÓN

Nos solo debemos alejarnos del miedo y la culpa, y aproximarnos a las fantasías como algo permitido, sino que hay que reconocerlas como un ingrediente que mejorará nuestra vida erótica.

El poder de la imaginación no solo es recomendable en nuestra sexualidad, sino también es importante en momentos de angustia, de bloqueo o de crisis. Las personas que desarrollan su creatividad son capaces de ver ventanas donde otros solo ven muros. La imaginación y la creatividad son aptitudes que poseemos desde niños. Desde el nacimiento contactamos con el mundo exterior, generando pensamientos, ideas y sentimientos que influyen en nosotros para poder interpretar el mundo. Pero no solo es suficiente con poseer estas aptitudes, sino que es necesario trabajarlas para crear condiciones donde se mantenga el espacio de la creatividad y la imaginación. Trabajar determinados aspectos contribuye a:

- La inspiración. Darnos cuenta de que el deseo, la creatividad y la fantasía no provienen de una fuente divina, sino que necesitan de atención, tenacidad y fuerza de voluntad. En muchas ocasiones, es la actitud pasiva de las personas lo que dificulta las fantasías.

Fantasear requiere de espacio en tu mente y de creatividad. Si es difícil, puedes recurrir a fuentes de inspiración, como tus propios recuerdos, películas y libros eróticos, etc. Puedes hacerlo solo o en pareja.

- La sensibilidad. Es importante prestar atención al mundo que nos rodea, ver y no solo mirar, es decir, captar fenómenos, sensaciones y estímulos, y estar abiertos al mundo exterior.
- La flexibilidad. Hay que ser capaces de adaptarnos a las nuevas situaciones desde diferentes puntos de vista. Las

relaciones de pareja cambian, y con ello nuestra vida erótica. El no seguir esperando a que las cosas surjan o que sean como eran antes es una actitud que nos conduce a una vida erótica más placentera.

- La originalidad, la imaginación y la creatividad permiten escuchar nuestras propias ideas y sensaciones.

La creatividad y la imaginación no son solo necesarias en el ámbito sexual, sino también en nuestra vida diaria.

Una buena parte de la insatisfacción erótica de las personas y de las parejas se debe a la ausencia de estimulación en nuestro órgano sexual clave: el cerebro. La fantasía impulsa el deseo como la música empuja a bailar. Probablemente seamos capaces de escuchar música sin salir a la pista de baile, pero casi es imposible no tener un movimiento acorde con el ritmo en alguna parte del cuerpo —manos, cabeza, los pies...—. Por tu cartel de «No molestar», tómate tu tiempo y realiza el siguiente ejercicio.

EJERCICIO

Escribe tu propia fantasía sexual. Permítete introducir sensaciones, detalles, aspectos sutiles... Pueden ser imágenes, diálogos o guiones, donde tú seas el protagonista o un observador.

TIPOS DE FANTASÍAS

Existen tantas sexualidades como personas, y tantas fantasías como la imaginación nos permita. Las fantasías son diferentes en cada persona y en cada momento, por lo que

es imposible generalizar. En muchas ocasiones, sin embargo, conocer las fantasías de los otros nos aleja del mito de que el erotismo de la mujer requiere romanticismo y afecto y el hombre solo precisa de un sexo más egoísta y salvaje. De hecho, en la consulta muchas mujeres me confiesan que les gustaría que sus parejas fueran más pasionales en el encuentro y no pocos hombres manifiestan un deseo de introducir el romanticismo, en los encuentros eróticos.

LAS FANTASÍAS SEXUALES MÁS COMUNES EN LA MUJER

CON LA PAREJA

Son fantasías que tienen que ver con salirse de lo habitual en los encuentros eróticos. Ideamos situaciones, normalmente alcanzables y posibles. Es importante aclarar que los límites son individuales, es decir, que lo que para algunos son fantasías para otros son deseos, y viceversa.

PERSONAS DIFERENTES A LA PAREJA

Pensar en otra persona —amores del pasado, personajes célebres o desconocidos— es muy frecuente. Esto nada tiene que ver con la infidelidad, pues sentirse atraídos por otras personas diferentes a nuestra pareja nos significa que deseemos engañarla.

DOMINIO Y SUMISIÓN

Fantasías salvajes con desconocidos. Suelen ser encuentros apasionados y forzados, aunque normalmente no hay ni dolor ni se ejerce ninguna violencia. También sucede al revés, que sea la mujer quien domine y el amante sea sometido a sus caprichos.

COSAS DIFERENTES Y NUEVAS

Por ejemplo, realizar tríos, convertirnos en voyeristas, disfrutar que nos observan o fantasear con ser atados.

CON OTRA MUJER

Imaginar un encuentro erótico con otra mujer está más admitido entre ellas que entre los hombres heterosexuales, ya que las mujeres no consideran que un encuentro o una fantasía con una mujer tenga nada que ver con su orientación del deseo.

FANTASÍAS ROMÁNTICAS

En consulta las mujeres suelen confesar esta fantasía más que ninguna otra, pues según creen es la más aceptada socialmente. Por ejemplo, un desconocido —por supuesto, muy atractivo— se enamora locamente de nosotras y nos lleva a vivir un amor de película.

NOS SENTIMOS IRRESISTIBLES

Nuestro magnetismo, sensualidad y sexualidad es tal que nadie puede refrenarse de desear vivir un encuentro erótico con nosotras.

CON UN DESCONOCIDO

Lo que los valores femeninos, tan arraigados culturalmente, no permiten realizar, la fantasía lo vive con un alto grado de pasión. Sexo porque sí, porque apetece, donde ese desconocido nos permita hacer lo que deseamos y cómo deseamos. Al fin y al cabo, nunca más le volveremos a ver. No es extraño tampoco, fantasear con alguien sin rostro.

DE PROSTITUTA

Resulta excitante cobrar por practicar sexo. Se puede ser y hacer lo que «el cliente» pida. Él nos ha elegido por nuestra pasión y nuestro erotismo.

EJERCICIO

Conecta con el placer por medio de una fantasía. Por ejemplo, alguien te mira mientras te quitas la ropa en la habitación. Busca las sensaciones que te acompañen en vivir ese momento como algo erótico. También puedes imaginar observar a alguien mientras se desviste. Tú eliges tu fantasía. Disfrútala.

LAS FANTASÍAS SEXUALES MÁS COMUNES EN EL HOMBRE**CON LA PAREJA**

Una de las fantasías muy recurrentes en hombres —y también en mujeres— es fantasear con cosas que han hecho o les gustaría hacer con la pareja. La cercanía y la accesibilidad resultan muy excitantes. Las fantasías no tienen que ver solo con hacer cosas diferentes, sino con intenciones diferentes. Por ejemplo, es muy recurrente ver cómo su pareja se masturba para él y que le practique sexo oral desde el máximo deseo de disfrutar con lo que está haciendo, u observar en secreto a su pareja masturbándose, transgrediendo su intimidad.

PERSONAS DIFERENTES A LA PAREJA

Con exparejas, amigas, conocidas, desconocidas, gente famosa... El mantener relaciones con alguien distinto a tu pareja es muy erótico y excitante.

CON MÁS DE UNA MUJER

Los tríos, las orgías, las escenas lésbicas, fantasías donde él tiene el poder o donde ellas lo dominan, donde insaciablemente da placer a muchas mujeres o donde varias muje-

res le dan placer. En hombres homosexuales estas fantasías suelen darse con hombres, aunque también en ambos casos pueden entrar en escenas personas del mismo o diferente sexo.

VOYERISMO Y EXHIBICIONISMO

Observar cómo la pareja u otras personas mantienen relaciones sexuales sin ser vistos es una fantasía muy recurrente porque tiene que ver con lo privado. También, desde el exhibicionismo se suele buscar ser admirado y observado, provocar excitación y misterio, buscar admiración, envidia y control de no poder ser tocado.

DOMINACIÓN, ESCLAVITUD Y SADOMASOQUISMO

Atar, ser atado, dominar ser dominado, estas fantasías suelen rodearse de un guion donde el centro es el poder y el placer que genera tenerlo o carecerlo, y es algo que atrae por los dos lados. Azotes, mordiscos, sexo salvaje...

¿COMPARTIR O NO COMPARTIR?

¿Se lo cuento o no? Es una pregunta muy habitual y la respuesta es sencilla: habrá fantasías que deseemos compartir y otras que mantengamos en nuestra privacidad, que elijamos guardarlas en nuestro repertorio erótico individual. No existe obligación ni prohibición de compartirlas; sí es cierto que darnos permiso para descubrir y descubrirnos nos muestra una erótica mayor en la pareja.

Creo que lo inteligente es crear unas fantasías en la pareja, con independencia de las individuales, donde será interesante en algunos casos descubrir las cartas, para el jardín común y otras donde las guardaré para mis macetas individuales.

JUGANDO EN PAREJA

Lee el siguiente relato. Imagina cómo te sentirías al escribirlo y al dárselo —si lo deseas— a tu pareja. Es un *e-mail* real.

Hola niña, ¿qué tal el día?

Como te prometí hoy te escribo. Es una fantasía que tuve hace unos meses. A ver si te gusta. Eso sí, una condición: quiero que lo leas en un momento de tranquilidad, sin prisas... Me gustaría que lo disfrutaras como yo lo hice imaginándolo.

Imaginé que volvías a casa del trabajo. Llovía y venías empapada. Tiritabas de frío y yo te recibí con un abrazo muy fuerte. Entonces se me ocurrió que la única manera de que se te pasara el frío era ofreciéndote un baño caliente. Así que subimos para prepararlo. Llené la bañera de agua y allí estábamos los dos, charlando, en una situación que nos ponía algo nerviosos.

Te observé y me pareció que estabas muy sensual. Llevabas un top de licra de generoso escote —de esos que llevas siempre—, algo mojado, así que se te pegaba al cuerpo, transparentándose el sujetador. Pensé que me hubiese encantado verte con ese mismo top sin nada debajo.

Seguí fijándome en ti mientras hablábamos, y vi que también tenías caladas las mallas negras que llevabas. Entonces no pude evitar recorrer con la mirada tus muslos, hasta donde acaban, buscando si también se te marcaba la ropa interior. Pero lo único que vi fue las formas de tu cuerpo marcadas por las mallas, mojadas, como si no llevaras nada debajo... marcando tu sexo.

Me excité y cuando se estaba terminando de llenar la bañera pensé que me gustaría bañarme contigo, pero no quise proponértelo; tú tampoco lo hiciste. Así que te di una toalla y empezaste a desnudarte cuando yo salía del baño; me dio la sensación de que querías que te viera. Me fui y te dejé sola. Respiré aliviado porque notaba cómo estábamos de nerviosos los dos, y al cabo del rato me llamaste —«uff, qué nervios. Qué querrá», pensé.

Entré en el baño, y allí estabas tú, tumbada entre espuma, guapísima, y me dijiste que ya salías. Y yo pensé que te apetecía estar acompañada y que querías regalarme tu desnudo. Así que me quedé contigo, jugando con el agua y hablando, cada vez más nerviosos, y se me ocurrió proponerte una cosa: que salieras de la bañera, que te secaras, pero que no te vistieras. Iba a darte un masaje relajante por todo el cuerpo.

A ti te encantó la idea, pero me dijiste que te daba corte y que estabas tiritando de los nervios. Entonces se me ocurrió otra cosa. Me fui a la habitación, traje un pañuelo y te tape lo ojos con él.

Allí estabas, de pie, cubierta con la toalla y con los ojos vendados, expectante. Me di cuenta de que estabas a mi merced, de que te fiabas de mí, y me encantaba esa sensación.

Te cogí de la mano y te llevé despacio a la habitación. Te tumbé en la cama, boca abajo y empecé a echarte crema en la espalda, en los muslos, en las caderas... Te acariciaba suavemente todo el cuerpo, despacio, esparciendo la crema y llegando a todos tus rincones, pero sin invadir los más íntimos.

Empecé a excitarme muchísimo, y notaba cómo cambiaba tu respiración. Dejabas de estar nerviosa y empezabas a excitarte. Al notarlo me quité la ropa, tenía calor, y me senté encima de tus caderas. No podía evitar que mi sexo se endureciera al contacto de tu culo. Lo tenías frío, suave, y yo seguía acariciándote la espalda, el cuello, la cintura... Tú empezaste a arquear el cuerpo para que mis manos llegaran cada vez más y más lejos; y, mientras, yo seguía apretando contra ti mi sexo, sentado, moviéndome lentamente. Tú lo notabas y apretabas el culo contra él.

Ya no podía seguir acariciándote, así que me levanté y te dije que te dieras la vuelta. Lo hiciste.

Entonces vi tu cara, la boca entreabierta, respirando profundamente, con un gesto sexual, y pensé que me moría de ganas de besarte. Me acerqué a tus labios. Tú no me veías, pero podías notarme muy cerca, abriste la boca un poco, no quería que se pasara ese momento nunca... Así que decidí no besarte... todavía.

Tú sonreíste y yo cogí la crema y seguí acariciándote, muy despacio, muy sensual, recorrí tu cuerpo con mis manos. No dejé nada por explorar. Cuando llegué a tus muslos los tenías cerrados; tuve que utilizar mis caricias para que, poco a poco, los abrieras.

Me quedé un rato acariciando tus ingles, tus caderas, tu vientre... y tú cada vez abrías un poco más tus piernas, mostrándome tu sexo... tan excitado que podía ver cómo palpitaba, húmedo.

Entonces oí tu voz. Decías que te tocara, que eras para mí. Empecé a jugar despacio, por fuera, acariciando los labios, rodeando tu clítoris con mis dedos, hasta que empezaron a mojarse, entrando y saliendo con caricias, mientras tú gemías.

Entonces pensé que no era justo, así que cogí tu mano, la acerque a mi cuerpo e hice que lo recorrieras para que lo imaginaras. No podías verme, pero sí sentirme. Llevé tu mano hasta mi sexo y estaba tan duro que cuando lo tocaste cerraste tu mano inmediatamente sobre él, y apretaste con fuerza... Eso hizo que se excitara aún más, aumentando de tamaño... y yo empecé a moverlo dentro de tu mano diciéndote al oído que imaginaras esos movimientos dentro de ti.

Entonces me di cuenta de que tu otra mano se había quedado en tu sexo, te estabas acariciando, no podías aguantar tanta excitación sin tocarte, así que metí mi mano entre tu sexo y la tuya para que me enseñaras cómo te dabas placer. Tenía mis dedos entre los pliegues de tu sexo mojado, caliente, abierto, y yo notaba cómo se te endurecían los labios. Ibas a correrte... en mi mano. Me quedé quieto. Tú seguías acariciando mi sexo, yo tampoco iba a tardar en correrme.

Tu mano empujó e hizo que la mía siguiera moviéndose, metiste mis dedos dentro de ti, noté tu interior suave, caliente, muy mojado, tus caderas ya no podían dejar de moverse, mientras mi sexo se hinchaba en tu mano a punto de correrse. Mis dedos disfrutaban de tu orgasmo, tu mano tapaba y recorría mi glándula hinchada, ardiente, a impulsos expulsando el semen haciendo tu caricia cada vez más suave.... y te besé. Me besaste gimiendo mientras te corrías, sin poder mover la boca. Ese día jugamos a no tener sexo.

Después de leer el relato, te propongo un juego para que puedas practicar en pareja.

EJERCICIO

Imagina dos personajes protagonistas, puede haber algún extra, un lugar y una idea de referencia. Desde ahí, el relato se va construyendo entre los dos. Uno empieza y en un punto calla, deja en el ambiente unos puntos suspensivos para que el otro continúe y así sucesivamente todo el tiempo que queráis. Es importante recordar que en el relato todo está permitido, y que no significa que querriáis que sucediera en la realidad, es fantasía. Por ejemplo, como personajes podéis ser tú, tu pareja y unos desconocidos. El lugar, puede ser la playa y la idea de referencia, que se puede mirar pero no tocar.

A partir de estos elementos, uno de los dos comienza el relato. «Estábamos un día en la playa; tú estabas espectacular, recuerdo tu bañador, hacía algo de brisa porque la piel estaba erizada, empezamos a besarnos de una manera muy pasional... Entonces...». En este punto, sigue el otro. Podéis continuar así hasta que queráis.

Los relatos pueden terminarse o no, se pueden cambiar los finales, los principios, las normas solo las pones tú. Es tu juego.

13

¿JUGAMOS?

EL JUEGO EN LA PAREJA

El juego es una de las actividades más genuinas del ser humano. Aparece desde que nacemos, como un modo de explorar, conocer, descubrir nuestro cuerpo y nuestros mundos, interior y exterior.

Al pensar en el juego recordamos instantáneamente la infancia; no cabe duda de que en esta etapa es el protagonista de nuestro aprendizaje. Pero el juego está presente de una manera u otra en los diferentes períodos de nuestra vida. Sin embargo, lo infravaloramos cuando nos hacemos adultos y lo consideramos poco serio. Es importante no olvidar que gracias a él conseguimos ver el mundo desde diferentes perspectivas, creando situaciones y sensaciones para comunicarnos y relacionarnos no solo con los demás, sino con nosotros mismos.

Jugando cambiamos nosotros y la realidad, sin necesidad de modificar nada externo. A través del juego adquirimos diferentes papeles y distintos roles.

EJERCICIO: CITA A CIEGAS

Un mensaje, un día, una hora y un lugar. Queda con tu pareja en el sitio que tú elijas como auténticos desconocidos en una cita a ciegas y volveros a descubrir.

La diversión no es solo una consecuencia de las cosas que se nos dan en la vida, sino que es un objetivo en diferentes contextos y, cómo no, también en la pareja.

Los juegos en pareja nos permiten recuperar placeres importantes en la relación que se nos habían olvidado, sensaciones, actitudes y disposiciones que son absorbidos por la rutina y por la comodidad. Todos queremos divertirnos, pero no recordamos que la diversión implica de una actitud, de un espacio, de un contexto..., sensaciones y situaciones habituales al principio de las relaciones, pero que el tiempo se encarga de alejar.

Imagina que llegas a casa y tu pareja te ha preparado esa cena que tanto te gusta o que abre la puerta con la mejor de sus sonrisas. Tú has tenido un día complicado o quizá la relación no está en el mejor momento. Lo normal en este tipo de situaciones es que la desgana se apodere de ti y que no desees compartir ni siquiera tu día de trabajo. Sin embargo, mi recomendación es otra. Haz clic y dale la vuelta a tu actitud; piensa en ese momento como una buena oportunidad para cambiar de tu mente el «no», por un «¿por qué no?».

EJERCICIO: CAMBIO DE DECORADO

Busca un lugar diferente para los próximos planes. Puede ser una cena en un sitio distinto al habitual, como en un parque cercano con un picnic, tener relaciones sexuales en un rincón del salón, con mantas y cojines por el suelo o ir a al cine y comer golosinas en vez de palomitas.

Cuando planeamos momentos de diversión —quedar con amigos, ir a bailar, preparar un cumpleaños, un encuentro erótico con nuestra pareja...—, la pereza entra en escena, pero si somos capaces de traspasar la barrera del «no me apetece» del principio y nos dejamos llevar por el momento, el resultado final suele ser muy satisfactorio.

EJERCICIO: ¡LO ECHAMOS A SUERTE!

Coge dos bolsas y mete dentro papeles escritos: en una de ellas introduce papelitos con acciones —chupar, acariciar, besar, morder, masajear...— y en la otra, con partes del cuerpo —manos, piernas, boca, pecho, clítoris, glúteos, espalda...—. En silencio, con sensualidad, con ritmo y sin prisa, pero sin pausa, elige un papel de cada bolsa y empieza el juego.

Jugar es un fin en sí mismo, es agradable, nos divierte, nos relaja y nos libera. Pero el juego no es solo un medio, va más allá, tiene que ver con una actitud, con un estar, con pasarlo bien.

EJERCICIO: PEQUEÑOS GRANDES MOMENTOS

Como a veces nos olvidamos de que los pequeños momentos también cuentan, te propongo un nuevo juego. Pon el despertador quince minutos antes de tu hora habitual y empieza el día con una dosis de encuentro y erotismo. Los ingleses hasta le han dado un nombre a estos ratos cortos de sexo: *quickie* —proviene de *quick*, que significa «rápido»—. De vez en cuando no está mal poner un *quickie* en la relación.

JUEGOS Y JUGUETES ERÓTICOS

Hay una larga lista. Te enumero algunos de los juguetes para que puedas tú utilizarlos.

- Productos de masaje: aceites, lociones, con diferentes olores y sabores lubricantes y geles.
- Polvos afrodisíacos, para extender por el cuerpo con un suave plumero, pintura corporal.

- Lencería erótica, para hombres y mujeres, lencería comestible.
- Pezoneras, medias, corsés, antifaz, esposas, disfraces, látigos.
- Huevo vibrador con mando a distancia, anillos vibradores.
- Dildos, vibradores y estimuladores, bolas chinas, de diferentes formas, tamaños, colores y texturas.
- Mobiliario erótico: sofás ergonómicos, cubos secretos, almohadas eróticas que nos ayudan en determinadas posturas, camas con movimiento.
- Juegos de mesa: románticos, eróticos, de preguntas y desafíos, de fantasías, de cambio de roles.

Uno de cada cuatro españoles utiliza alguno de los juguetes anteriores de manera habitual. En la actualidad, la variedad de juegos y juguetes se ha extendido como la pólvora, y en el mercado tenemos para todos los gustos y de todos los colores. Pero no creamos que los juguetes sexuales son nuevos, en realidad son tan antiguos como la humanidad. Los primeros datan de más de 2500 años a. C., ya que civilizaciones como la griega, la romana, la china o la egipcia crearon objetos para sucumbir a las tentaciones del placer, para complacer y auto-complacerse. Una historia curiosa gira en torno al origen de las bolas chinas; una de las hipótesis data del siglo xv. Un emperador chino era famoso por su fuerte deseo sexual, de tal manera que mantenía relaciones eróticas con varias concubinas en una sola noche. Para que las estas estuvieran bien lubricadas y el emperador pudiera penetrarlas directamente sin preámbulos se crearon estas bolas de marfil que las concubinas se introducían en la vagina.

Hay tres preguntas muy habituales que hombres y mujeres se hacen respecto a los juguetes sexuales: si son un sustituto de la pareja, si crean adicción y si son seguros. Estos tres miedos son los que a veces nos impiden plantearnos introducir algún juguete en nuestra vida individual o de pareja.

Los juguetes están ideados como un modo de ampliar, solo y en pareja, el abanico del erotismo, de tal manera que no cabe hablar de ellos como sustitutos de nada ni de nadie. Algunas personas temen que sus compañeros sexuales prefieran los juguetes a su compañía, pero esta cuestión no ha de plantearse en términos de sustitutos, sino de complementos. Una persona sería adicta a los juguetes eróticos si solo fuera capaz de conseguir placer o excitación a través de ellos. Por otra parte, los juguetes son seguros, muy seguros, incluso los que tienen pilas y vibran, pero hay que comprarlos en tiendas especializadas, donde los productos estén homologados y tener en cuenta, sobre todo, la limpieza y el mantenimiento en algunos de ellos —dildos, vibradores, estimuladores o bolas chinas— para evitar posibles infecciones.

Aclarando las dudas y los miedos es importante saber que los juegos y los juguetes sexuales no solo sirven para reavivar el placer, sino que ayudan a reactivar el deseo y a combatir la monotonía. También nos ayudan con algunos problemas como, por ejemplo, la falta de lubricación —por medio de lubricantes—, la incontinencia urinaria o la recuperación después del parto —gracias a las bolas chinas.

Por medio del juego en pareja, mejoramos y desarrollamos la comunicación, la confianza, la complicidad y la creatividad —las cuatro «ces»—, cuatro pilares que sustentan y sujetan la pareja, la relación y la erótica satisfactoria.

LAS 4C: COMUNICACIÓN, CONFIANZA, COMPLICIDAD Y CREATIVIDAD

Nuestras relaciones sexuales pueden mejorar enormemente si potenciamos cada una de estas «ces». Es recomendable que prestemos atención individualmente a cada una de ellas, aunque veremos cómo los límites están muy difuminados y en seguida una nos conduce a otra.

COMUNICACIÓN

La mayoría de las ocasiones la consulta se llena de parejas insatisfecha con sus relaciones sexuales, y entre otras cosas, esto se da por una mala comunicación, porque el sexo es, en sí mismo, una forma más de comunicarnos.

Es curioso cómo parejas que llevan juntas muchos años no se han contado lo que les gusta realmente en el encuentro, ni saben lo que le apetece a su pareja. Nos solemos comunicar a veces poco y a veces mal. Es habitual esperar mucho para contar cosas importantes.

En ocasiones, la pareja cree que no es necesaria la comunicación porque se piensa que todo se sabe y todo se conoce entre ellos, llenando sus vidas de adivinanzas. Hablar es importante, es necesario, es una actitud que hay que cultivar y potenciar en las relaciones de convivencia y en las sexuales.

El sexo es comunicación; por medio de nuestro cuerpo transmitimos afectos y emociones; abrazar, acariciar, besar... son excelentes formas de comunicar lo que sentimos.

Es importante también recordar que las cosas que para nosotros son importantes hemos de pedir las. Se tiene la falsa creencia de que la cosas que se dan sin ser pedidas gozan de más valor; que el pedir es sinónimo de decepción o de última opción. Saber pedir es una habilidad muy importante, y también, por supuesto, saber decir «no» o aceptar un «no» de los demás.

Si no somos capaces de decir lo que realmente queremos y esperamos que los demás sean adivinos, o si jugamos a complacer al otro y nos olvidamos de ser complacidos, seguramente la vida erótica no la vivamos de una manera intensa.

Una pareja acudió a consulta; ella con un rol pasivo en los encuentros y él dominando la situación. Era él el que cambiaba de posturas y el que proponía prácticas. Cada vez los encuentros eran más alejados, más evitados y menos placenteros. En una de

las sesiones que tuve con ella a solas le pregunté sobre sus fantasías. Me dijo que últimamente sus pensamientos se centraban en ser ella quien tomara el papel activo en las relaciones. Su limitación en ese momento era su miedo a comentarle a su pareja que le apetecía ser ella quien tomara la iniciativa. Por un lado no quería que pensara que le había engañado en los últimos años, fingiendo un placer que no sentía, y por otro, no deseaba que su pareja la pudiera calificar de «fresca» por ser ella quien dominara.

En una de las sesiones conjuntas, planteamos como tarea semanal un encuentro diferente, cambiando los papeles; él se dejaría hacer y ella tomaría la iniciativa. El que fuera algo programado y sugerido en el contexto de la terapia la relajó mucho para darse permiso de hacer lo que tanto deseaba sin miedo a lo que él pudiera pensar.

A la semana siguiente los dos venían muy satisfechos con el juego, pero teníamos que dar un paso más: era el momento de hablar de las emociones y de cómo se habían sentido. La mujer fue capaz de decirle que se había dado cuenta de que para ella era importante tomar las riendas en determinados momentos del encuentro —desde esta postura se hace más responsable de su placer y a su vez le resultaba más fácil llegar al orgasmo—. Él se quedó gratamente sorprendido de verla tomar la iniciativa y reconoció sentirse muy excitado al ser deseado por ella, pero también admitió que en determinados momentos era importante para él tomar las riendas.

EJERCICIO: JUEGO DE LAS PRENDAS

Comunicarnos puede ser erótico y divertido. Cada uno hará una pregunta de algo que quiera saber al otro: un lugar adonde le gustaría viajar, la última vez que sintió vergüenza, dónde querría que le dieran un masaje o dónde se colocaría un tatuaje. El que ha preguntado se quitará una prenda si su pareja ha contestado a la pregunta.

Como hemos dicho, antes del encuentro es importante —y casi me atrevería a decir imprescindible— hablar de las cosas que nos gustan y de cómo nos gustan. Para algunas personas o parejas les resulta complicado encontrar el momento para hablar de ello. No es cuestión de forzar las conversaciones, sino de aprovechar las oportunidades que surjan. Los contextos son muy variados desde una escena de una película, un programa de televisión o una tertulia después de estar con unos amigos.

Lo que funciona en momentos de encuentro y de enamoramiento puede ser que no sirva en momentos de enfado o desencuentro. Hablar de todo ello nos coloca en otra actitud y, por tanto, nos da otro resultado.

La pareja requiere de reajustes y de balances constantes. Quizá habría que revisar las cláusulas del contrato una vez al año.

Pero también la comunicación se ha de dar durante el encuentro. Cuando nuestros cuerpos se unen y nuestras ganas de sentir también, no está demás orientar y que nos orienten. Pero los modos son importantes. Imaginemos que estamos con alguien que nos está diciendo constantemente lo que tenemos que hacer o lo que no le gusta. Esta actitud puede llevar al bloqueo, a la falta de espontaneidad e, incluso, al enfado. Por tanto, es fundamental la comunicación en esos momentos, pero no hay que romper la conexión y la tranquilidad del encuentro. Por eso los «cómo» son importantes. Por ejemplo, si tu pareja te está masturbando y consideras que está haciéndolo muy rápido o muy despacio, es mejor susurrarle al oído «más despacio» que decirle «así no». También puedes poner tu mano sobre la suya y marcarle el ritmo.

Y para finalizar, no hay que olvidar la importancia de la comunicación tras el encuentro. No es un examen, ni siquiera

se valoran los orgasmos ni las erecciones, simplemente se dice cómo nos hemos sentido.

A veces, si la comunicación no es nuestro fuerte, los juegos de mesa —los eróticos, que los hay— nos pueden ayudar de una forma divertida a conocer los gustos de nuestra pareja.

Ahora, tómate unos minutos y reflexiona respondiendo a las siguientes preguntas. Si no te encuentras con ganas en este momento o no es posible, vuelve cuando te apetezca o cuando tengas tiempo para pensarlas. Y después de contestarlas, no te quedes solo con la reflexión, plantéate una acción de cambio.

EJERCICIO

- ¿Cuál crees que es tu nivel de comunicación sobre sexo con tu pareja?
 - ¿Piensas que hablas de sexo todo lo que os hace falta, en el antes, durante y después?
 - ¿Has hablado con tu pareja de alguna de tus fantasías sexuales?
 - ¿Tienes miedo de lo pueda pensar de ti si se lo cuentas?
 - ¿Habláis sobre vuestros puntos fuertes y puntos de mejora de vuestra vida sexual?
 - ¿Le dices lo que te gusta?
- Después de contestar a las preguntas termina las frases:
- Tras responder a estas preguntas me he dado cuenta de...
 - Podría...

CONFIANZA

La confianza es otro pilar muy importante en la vida de pareja y en su sexualidad. Esta necesita generar un espacio donde nos demos permiso de ser, de sentir y de contar, donde no nos sintamos juzgados y donde no juzguemos. Es una actitud de descubrir lo que somos y aceptarlo.

La confianza no solo nos la da el tiempo, sino el tipo de comunicación que tengamos con las personas. Si analizáramos cuál es el elemento que nos hace confiar en alguien, diríamos que es su aceptación de nuestra forma de ser, sin sentirnos juzgados por ellos.

Para mejorar la confianza con nuestra pareja debemos olvidarnos de la vergüenza y del temor al ridículo, expresando diferentes puntos de vista sin miedo a sentirnos evaluados.

Como receptores de la comunicación, la actitud que contribuye a generar confianza es escuchar, aceptar y tener en cuenta lo que nos dicen, sin reproches y sin juzgar sus distintas posturas ante cualquier tema, pudiendo, por supuesto, dar nuestro punto de vista.

Desde la confianza en nosotros mismos y en el otro, nos permitimos proponer, jugar, divertirnos sin pensar en que las cosas han de salir bien, explorando cosas nuevas.

Además de lo dicho, la confianza se basa en una actitud mental, es decir, en no dar por hecho que la otra persona hace las cosas solo para herirnos, sino que las realiza con sus mejores intenciones, aunque a veces no consiga favorecernos.

A una pareja la falta de confianza les estaba alterando su vida erótica. Existía un pequeño problema que no fueron capaces de solucionar, lo que les alejaba del sexo cada día un poco más. Ella, tras varias sesiones de terapia, me confesó muy angustiada que su verdadero problema era el mal aliento de su pareja. Eso le impedía besar, y a partir de aquí todo fallaba, porque su vía de excitación principal eran los besos. No era capaz de decirle nada por miedo a herirle.

En la comunicación y la confianza normalmente lo afectivo es efectivo.

COMPLICIDAD

La complicidad se entiende como una interacción, como una conexión con otra persona —en el trabajo, en la amistad, en la

familia, en la pareja— en torno a sentimientos, sensaciones, emociones y gustos. Es algo invisible que une, en presencia y en ausencia; una actitud dotada de los mismos significados, situaciones, señales o gestos; un lenguaje propio, entendido solo por los dos.

Una pareja acudió a consulta porque la falta de complicidad les estaba alejando. Recordaban con lágrimas los buenísimos momentos que habían pasado. Una de las cosas a las que él hacía referencia era el significado que para ellos habían tenido las miradas. Eran capaces de detectar lo que deseaba el otro sin hablar. Cuando trabajamos sobre el porqué de esa pérdida de complicidad se dieron cuenta de que ya nunca coincidían las miradas, y sin esto era muy difícil comunicar nada.

Para recuperar esa complicidad optaron por utilizar un huevo vibrador. Es un juguete en forma de huevo y un mando a distancia. El huevo se introduce en la vagina y con el mando se marca la intensidad de la vibración. Ellos lo empezaron a utilizar en reuniones con amigos. Nadie sabía nada, era su secreto, de tal manera que cuando se separaban para hablar con otras personas, él pulsaba de vez en cuando el mando y ella, al sentirlo, buscaba su mirada. Las sonrisas cómplices resurgieron.

La confianza genera complicidad y amistad, ingredientes necesarios para ser buenos amantes.

La complicidad se puede trabajar en los pequeños detalles, en el buen humor, en el juego o en la armonía.

FOMENTAR LA COMPLICIDAD

- Debemos pedir sin reproches ni victimismos. Es necesario poner las cosas fáciles al otro y a la relación.
- Hay que asumir las responsabilidades. No olvides que cuando acusas a alguien señalándolo con el dedo, hay otros tres que te señalan a ti.

- Tenemos que dar soluciones a los problemas, sin culpas ni quejas.
- Es importante, también, preocuparnos por los objetivos e ilusiones del otro, con independencia de que sean los nuestros.
- Y nada mejor que para favorecer la complicidad que hacer cosas juntos.

CREATIVIDAD

El aburrimiento puede aparecer en escena en algunas relaciones de pareja, y en muchas ocasiones es el motivo principal de conflicto y de desánimo, pero también es un excelente indicador para buscar soluciones antes de que los problemas vayan a más.

El aburrimiento tiene como íntima amiga a la previsibilidad. Si nos dejamos llevar, tendemos siempre a hacer lo mismo, y eso nos impide tener una actitud nueva ante lo desconocido.

El comodín a lo predecible es la creatividad, una capacidad que tenemos todos, aunque algunas personas la tengan más desarrollada.

Cuando sugiero en terapia la importancia de la creatividad, empiezan a surgir las excusas, como la falta de imaginación, la certeza de que todo seguirá igual o la seguridad de que no va a gustar a su pareja. Basta de pretextos. La creatividad precisa de un aliado: la correspondencia, de tal manera que para combatir el aburrimiento, para que se dé la comunicación, son necesarios los dos miembros de la pareja.

Los años de convivencia se asocian con la rutina, pero en realidad el problema no es el paso del tiempo, sino lo que olvidamos hacer durante esos años. Lejos de que el tiempo sea el enemigo, es un gran aliado en la pareja, pero para ello necesitamos recuperar los pequeños detalles que se han ido dejan-

do por las obligaciones, los hijos o el trabajo. Es fundamental recuperar la intimidad de los momentos y no solo en las cenas y el cine.

EJERCICIO

Para que potencies la creatividad, te animo a que pruebes posturas diferentes. Ayúdate si quieres de películas, de libros, de revistas... Tampoco olvides lo importante que es arreglarse para los encuentros sexuales. La lencería erótica ofrece muchas alternativas para jugar y compartir.

Como has visto a lo largo de todos los capítulos, tu vida erótica puede mejorar y mucho, pero debes tener presente tres puntos que te pueden ayudar a disfrutar de una sexualidad más satisfactoria:

1. Invierte tiempo en vosotros. No lo hagáis como obligación o de forma automática.
2. Convierte la rutina en algo divertido, creando complicidad que solo vosotros entendáis.
3. Para finalizar, no olvides que todos cambiamos con los años y que los gustos van variando. La comunicación sigue siendo imprescindible para que la sexualidad sea o siga siendo placentera.

AGRADECIMIENTOS

Cuando era pequeña me encantaban unos pasatiempos en los que debías unir con líneas números desordenados hasta crear una figura. Parecía imposible adivinar cuál sería el resultado final. La vida para mí es un poco como esos pasatiempos: cada una de las cosas que la vida te ofrece te lleva a otra y poco a poco vas divisando una figura con sentido y forma.

Cada una de las vivencias personales y profesionales, cada una de las personas que han formado y que formarán, durante años o segundos, parte de mi vida, estáis ahí y gracias a todos y cada uno de vosotros a esta figura, a la que hoy se le une un nuevo punto: este libro.

Para mí es mucho más que un libro, es un sueño hecho realidad que ha visto la luz gracias al esfuerzo de gente también muy especial. Gracias a todo el equipo de Espasa, por vuestro entusiasmo y energía. A Olga y a Virginia, por su paciencia. Gracias a Helena y a Alberto, por confiar en mí.

Gracias a las personas que han creído en mí, para darme unos minutos en sus programas, en sus productoras, en sus proyectos y en sus ilusiones, a todos mis compañeros de cada uno de mis trabajos que tanto me han enseñado.

Gracias a cada uno de los grandes maestros y profesores que he tenido la suerte de tener en mi andadura por el mundo de la psicología, la sexología y el desarrollo personal.

Gracias a Carlos de la Cruz, por haberme abierto la ventana al maravilloso mundo de la sexología.

Gracias a cada una de las personas que han acudido a mi consulta y a cada uno de mis alumnos que me han enseñado mucho, rincones de vida, de experiencias, de capacidad de cambio y superación.

Gracias a todos los amigos que han estado junto a mí en momentos cruciales: Diana, Silvia, Rebeca, Su, Carol, Cayetana, Carmen, Irene, Miriam, Ruth, Sara, Rosa, Carlos, Eugenio, y un largo etcétera.

Gracias a la familia que la vida me ha ido regalando por el camino, por estar ahí de manera incondicional, a Mina, Emilio padre e hijo, Patricia, María Helena, Ricardo, Rosa, Estela, Mario y Samuel.

Gracias a mi familia, en la que tuve la suerte de nacer. A mi padre, a mi hermana, a Ian, a mis sobrinos, Mario y Sam, por llenarme de sonrisas; a mi madre, un ser maravilloso que me ha enseñado que la vida se compone de cosas pequeñas; a mis tíos y a mi primo, por llenarme la vida de momentos dulces. A los que están y a los que nos miran desde lo alto.

Gracias a Rubén, por ser mí abrazo, mi apoyo, mi muleta, mi fuente de inspiración, de amor, pasión y de refugio.

Gracias a cada libro que me ha acompañado y me acompañará en el largo camino de aprender a vivir.

Gracias a las personas con las que he compartido besos, abrazos y miradas cómplices. Y cómo no, gracias a ti.

