
De la autora de
Emociones expresadas, emociones superadas
CIARA MOLINA
LARA ANTIQUINO
Sexo sentido, sexo vivido
Descubre la importancia de las emociones para vivir tu sexualidad con plenitud
zenith

ÍNDICE

PORTADA
DEDICATORIAS
INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1. SEXUALIDAD Y EMOCIÓN, ¿HOJAS DE UN MISMO ÁRBOL?
- ¿Qué entendemos por sexualidad?
- Emoción, sentimiento, sensación, ¿igual a sexo?

CAPÍTULO 2. DÁNDOLE SIGNIFICADO A LA PALABRA «AMOR»
- Por qué nos enamoramos de una persona y no de otra
- Del enamoramiento al nido vacío
- Amor y deseo: no todo lo que se ama se desea ni todo lo que se desea se ama

CAPÍTULO 3. VÍNCULOS AFECTIVOS: ¿CÓMO NOS RELACIONAMOS?
- ¿Cuándo y cómo se establecen?
- Su influencia en el desarrollo emocional y sexual
- Cómo afectan a la relación de pareja

CAPÍTULO 4. ¿POR QUÉ LO LLAMAN AMOR CUANDO QUIEREN DECIR SEXO?
- Caracteres sexuales: cambios físicos
- Revolución hormonal
- Respuesta sexual humana
- Cerebro erógeno
- La sexualidad y sus etapas evolutivas

CAPÍTULO 5. EROTISMO: UNA EXPERIENCIA SENSORIAL
- Despertando tu sensualidad
- Darse permiso
- Fantasías sexuales: deja volar tu imaginación
- Sentidos y sensibilidad emocional

CAPÍTULO 6. PLACERES Y SATISFACCIONES AL DESCUBIERTO
Descubre tus zonas erógenas
Aprendiendo a respirar para aumentar el placer
Recursos sexuales: ¿te animas a jugar?
¿El multiorgasmo entiende de sexos?
Ejercicios de Kegel: ¿qué son y cómo se practican?

CAPÍTULO 7. INTIMIDAD SEXUAL, ¿TE ATREVES?
Hablando de sexo
Los beneficios del contacto físico
Combatiendo la rutina

CAPÍTULO 8. ORIENTACIÓN SEXUAL: UNA CUESTIÓN DE ATRACCIÓN
Heterosexual, homosexual, bisexual... ¿Cómo te defines?
La aceptación empieza por uno mismo

CAPÍTULO 9. IDENTIDAD DE GÉNERO: LO QUE SIENTO ES LO QUE SOY
Reconociendo distintas identidades
Estigmas sexuales
Cuando sexo y género no coinciden
CAPÍTULO 10. ¿NOS REPRODUCIMOS?
Cuando queremos tener hijos
Embarazo y sexo
Cuando queremos y no podemos
La nueva generación NoMo

AGRADECIMIENTOS
CRÉDITOS

Gracias por adquirir este eBook

Visita **Planetadelibros.com** y
descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora **Descubre** **Comparte**

A mi hija Ainara, el amor de mi vida.

CIARA MOLINA

A mis padres y hermano, por cuidarme,
protegerme y quererme siempre.
A Tania, mi amiga infinita, mi gran tesoro.
Y a él, que aun sin estar, sé que sigue estando.

LARA ANTIQUINO

INTRODUCCIÓN

Ponernos como reto escribir un libro sobre sexualidad es algo que nos apetecía mucho hacer. Son tantos los tabúes, los prejuicios y las carencias educativas sobre el tema que nos resultaba interesante poder mostrar, de una manera sencilla y práctica, nuestros conocimientos al respecto. Estamos acostumbrados a relacionar sexualidad con sexo, pero ¿son lo mismo? Veremos que no, el sexo solo es una parte de la sexualidad, pero no la única. Teniendo en cuenta la vinculación emocional que está presente en toda expresión sexual, iremos descubriendo cómo entendemos, conocemos y vivimos esta dimensión de nuestras vidas, porque ¿qué es la sexualidad sino una expresión emocional más?

Sexo sentido, sexo vivido quiere ofrecerte una visión mucho más amplia de ambos conceptos: sexualidad y emociones, y cómo se relacionan entre sí.

El amor, como sentimiento de intensa atracción emocional y sexual hacia una persona con la que deseamos compartir nuestro tiempo, será nuestro punto de partida. Conoceremos qué hace que nos enamoremos de unas personas y no de otras, así como la manera en que se expresa ese amor. Haremos un recorrido por cada una de las fases que atravesamos en las relaciones de pareja e incluiremos el papel del deseo sexual en cada una de ellas. Asimismo, veremos el modo en cómo establecemos los lazos sentimentales desde el momento de nuestro nacimiento con las personas que tenemos alrededor marcará, en un alto porcentaje, el tipo de relaciones que desarrollaremos cuando seamos adultos. Conocer los diferentes tipos de vínculos que hayamos establecido nos ayudará a entender mejor cómo son nuestras relaciones actuales y cómo podemos mejorarlas o cambiarlas.

Seguidamente, profundizaremos en la parte más biológica de la sexualidad. Conocer cuál es nuestra anatomía sexual, los cambios que va experimentando, el papel de las hormonas sexuales y, por supuesto, del cerebro, el órgano erógeno por excelencia. Detallaremos las fases de la respuesta sexual y explicaremos cómo la sexualidad nos acompaña durante toda nuestra vida y cuáles son sus características según la edad.

El erotismo y la sensualidad van cogidos de la mano. Es el vínculo fundamental para que la sexualidad se disfrute en mayor medida. Disfrutar de nuestro cuerpo, de nuestra capacidad de amar y de amarnos, así como de darnos y permitirnos placer, hará que gocemos más en nuestras relaciones sexuales. Eliminando la falta de educación sexual por parte de la escuela, la familia..., y despejando los mitos y los tabúes en torno a este tema, te ayudaremos a entender mejor e incluso a reconciliarte, según el caso, con tu propio placer. A través de las fantasías y de la

exploración de cada uno de los sentidos, facilitaremos recursos y técnicas para sentir más y que nuestra sensibilidad sexual aumente. Descubrir nuestro cuerpo, cada uno de sus recovecos, para destapar todo el placer que podamos sentir, nos ayudará a ampliar nuestro repertorio y a no limitarnos en lo básico. La respiración, los juguetes o el trabajo con la musculatura pélvica ayudarán a aumentar nuestras sensaciones, nuestro conocimiento corporal y también sexual, permitiéndonos crecer eróticamente y descubrir placeres quizás hasta ahora desconocidos.

Para conseguir todo esto, la comunicación en pareja será fundamental. La comunicación sexual ha de formar parte de la vida en pareja para favorecer un mayor entendimiento sexual entre ambos, ya sea para ampliar el repertorio existente o para mejorarlo. Además, el contacto físico y la intimidad aumentan los detalles y las muestras de cariño, por lo que la posibilidad de tener sexo es más alta y, además, más satisfactoria.

Otro de los aspectos que también abordaremos será el de la orientación sexual. Hasta hace bien poco, la única orientación aceptada era la heterosexual, por lo que aquellas personas que no encajaban dentro de esta definición se sentían rechazadas y no entendidas por gran parte de la sociedad. Actualmente, la situación ha cambiado y hay mucha mayor aceptación hacia otro tipo de orientaciones, pero todavía queda mucho camino por recorrer. Lo mismo ocurre con la identidad de género: al nacer se nos atribuye un sexo u otro y, en función de este, se espera que el género vaya en consonancia. Por el hecho de nacer hombre o mujer, se esperan de ti ciertas cosas, actitudes o comportamientos y, cuando no cumples con lo que la sociedad espera según tu sexo, entonces no «encajas» y eso puede terminar afectando a tu manera de ser y, por tanto, de expresar tu sexualidad. Trabajar esos estigmas y dar reconocimiento a las distintas identidades para que todos puedan ser y sentirse reconocidos será nuestro objetivo.

Finalmente, resulta necesario dedicar una parte del libro a la reproducción. Si bien es una función más de la sexualidad, no siempre se quiere o se puede ser padres, por lo que abordaremos los cambios que esto provoca en los planos emocional y sexual, y presentaremos a la nueva generación de moda: las NoMo.

Así pues, la sexualidad es una dimensión indispensable de nuestro ser que afecta considerablemente a nuestro bienestar emocional, por lo que ha llegado el momento de conocerla en todas sus vertientes. Desde su definición hasta la reproducción, abordaremos todos los aspectos más destacados, así como la importancia de las emociones en cada uno de ellos.

¿Nos acompañas en este camino?

CAPÍTULO 1

SEXUALIDAD Y EMOCIÓN, ¿HOJAS DE UN MISMO ÁRBOL?

A mucha gente le ocurre que cuando oye hablar de sexualidad lo relaciona directamente con las relaciones sexuales y estas, a su vez, son reducidas a la genitalidad y al coito, por lo que un concepto tan amplio como es el de *sexualidad* termina por reducirse al pene y la vagina. Entonces, ¿dónde queda el deseo? ¿Y el amor? ¿Y las emociones? La sexualidad es una combinación de factores en la que las emociones desempeñan un papel indispensable y, sin embargo, no siempre somos conscientes de todo el protagonismo que estas ocupan.

Según la relación que para nosotros tengan emociones y sexualidad, viviremos esta última de una manera mucho más positiva y enriquecedora o todo lo contrario, es decir, de una manera negativa y limitante. Así pues, ¿cómo es para ti esa relación? ¿Eres consciente de cómo te afecta? Acompáñanos, vamos a descubrirlo.

¿Qué entendemos por sexualidad?

Amor, afecto, erotismo, sensualidad, sexo... ¡Uf!, cuántos términos utilizamos cuando pretendemos definir qué entendemos por *sexualidad*. ¿Realmente todos ellos significan lo mismo? La respuesta es no, pero no te preocupes, no pretendemos que seas un/a erudito/a en la materia, queremos que la conozcas y la disfrutes solo/a o acompañado/a, como prefieras. Así que relájate, pon tus cinco sentidos y goza de esta experiencia sensorial que empieza aquí. ¿Preparado/a para disfrutar del viaje?

¿Qué entiendes por sexualidad? ¿Qué es lo primero que se te viene a la mente? ¿Es el sexo en lo que estás pensando? ¿Te sonrojas al imaginarlo? ¿Se esboza en ti una pequeña sonrisa picarona? Muchos interrogantes para una única respuesta.

Desmontemos el mito por excelencia: ¿sexualidad es igual a sexo? La realidad es que no. Esta engloba mucho más que lo que se refiere al sexo o a las relaciones sexuales. ¿Nos acompañas a descubrirla en toda su amplitud?

La sexualidad está presente durante toda nuestra vida, desde el momento de la concepción hasta nuestra muerte. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como «un aspecto

central del ser humano presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los papeles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos y creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos y espirituales». ¿Cómo te has quedado? Coge aire.

Lo que viene a decirnos la OMS es que la sexualidad incluye una serie de dimensiones que podemos llamar básicas: biológica, psicológica y social y, a partir de esta tríada, viviremos, expresaremos y sentiremos todas las demás (espiritual, ética, etcétera). Por tanto, si tenemos en consideración esto, podemos afirmar que cada uno de nosotros tiene su propia sexualidad, habiendo, por consiguiente, tantas sexualidades como personas en el mundo.

Todos no pensamos igual, ni sentimos del mismo modo, ni nos relacionamos de la misma manera, ¿verdad? Por tanto, no podemos esperar vivir la sexualidad de forma idéntica a otra persona. Lo que resulta excitante para mí puede no resultarlo para el otro, y viceversa. Es una misión imposible tratar de seguir el mismo patrón, pues sería como negarnos a nosotros mismos y esto es lo último que debemos hacer.

Conocer a fondo nuestra sexualidad es conocernos profundamente, no solo para que nuestras relaciones sexuales y de pareja sean mejores, sino para conseguir el propio conocimiento y aceptación de lo que somos, física, emocional y socialmente.

Durante mucho tiempo la sexualidad ha sido un tema tabú y todavía hoy estamos pagando las consecuencias. Aceptar sin más lo que la sociedad nos imponía ha hecho que hayamos vivido privados de libertad en este aspecto aceptando pasivamente, como pasaba hace años, la idea de que la sexualidad tenía como único fin la reproducción o, como pasa en la actualidad, la idea de que los hombres son más activos sexualmente que las mujeres. Pero ya está bien, ¿no te parece? Es momento de que nos quitemos la venda de los ojos, de que preguntemos, cuestionemos y reflexionemos acerca de la sexualidad, para evitar así que la confusión, las barreras y el miedo sigan estando presentes en nuestra vida, limitando quiénes somos.

Teniendo en cuenta las tres dimensiones principales que comentábamos anteriormente, es lógico pensar que la sexualidad no está encaminada como fin único hacia la reproducción; si así fuera, en el caso de las mujeres solo existiría la sexualidad durante su período fértil, es decir, desde su primera menstruación (menarquia), hasta la menopausia, y aquellas mujeres que no pudieran tener hijos directamente no tendrían sexualidad. Un poco limitado reducirlo todo a la procreación, ¿no crees? ¿Dónde quedarían el placer, la intimidad, la orientación sexual, el deseo, los besos, el amor...? ¿Qué sería de todo ello si nos limitáramos a entenderla solo con fines reproductivos? ¿Y qué pasaría con las mujeres que deciden no tener hijos aunque puedan tenerlos? Estaríamos teniendo en cuenta solo una de sus dimensiones, la biológica, pero ya hemos dicho que la tríada la componen dos dimensiones más (la psicológica y la social).

Si bien es cierto que ya desde el nacimiento, según sean nuestros genitales externos, se nos cataloga como niño o niña, algo puramente biológico, esta catalogación determinará la

conformación de las dimensiones psicológica y social: la elección de la ropa, de los juguetes, del tipo de educación, etcétera. Podemos decir que nada más poner un pie en este mundo ya se nos ha estigmatizado. Asfixia un poco, ¿no te parece? Cuánta responsabilidad para un ser tan pequeño e indefenso.

Los niños y las niñas empiezan a reconocer su identidad de género, es decir, a sentirse como niño o niña, entre los dos y los tres años. Al mismo tiempo, se identifican con su rol de género, entendiendo este como lo que la sociedad determina que es característico de un sexo u otro (aficiones, profesiones, vestuario, juegos...). Por tanto, desde bien temprano, la sexualidad ya desempeña un papel importantísimo en la vida de los más pequeños. Papel que empezará a marcar su manera de pensar, sentir y actuar.

Un poco más adelante, alrededor de los cinco años, empieza su curiosidad en un plano más práctico. Exploran y tocan sus genitales, hacen preguntas al respecto, se interesan por averiguar de dónde vienen los/as niños/as... preguntas que llegan a incomodar a muchos padres, pero que es inevitable que se hagan. No obstante, no será hasta la llegada de la pubertad cuando esas cuestiones adquieran un matiz más erótico.

La sexualidad, y la forma de entenderla y de vivirla, cambia con la edad, como podemos ver. Mientras somos pequeños, prima la curiosidad y, a medida que avanzamos en edad, gana terreno la parte erótica. No es lo mismo jugar a los médicos con seis años que hacerlo con dieciséis, ¿cierto?

Cuando llegamos a la pubertad y la adolescencia, aparecen el deseo, la atracción, la seducción... es decir, toda una serie de conceptos que cobrarán fuerza en nosotros y que empezarán a adentrarnos en el mundo de las relaciones sexuales.

Nuestro cuerpo empieza a cambiar y se vuelve más sexuado, y lo que antes era simple curiosidad, ahora parece llamar a nuestra puerta para quedarse. Los cambios corporales se hacen evidentes. A ellas les crece el vello púbico, se les ensanchan las caderas, les aumentan los pechos, aparece la menstruación... A ellos también les crece el vello púbico, aumenta el tamaño del pene, les cambia la voz, tienen poluciones nocturnas... Sin embargo, los cambios no solo suceden en el plano físico, la revolución hormonal es en esa época muy potente y las hormonas sexuales empiezan a circular en mayores cantidades por todo el cuerpo. En ese momento, el cerebro también se vuelve más erógeno y tienen lugar las primeras fantasías de contenido erótico, lo que a muchos y muchas les lleva a su primer contacto sexual con ellos mismos, es decir, a la masturbación.

La masturbación o autoestimulación es la manera de obtener placer a través de las caricias de los propios genitales u otras partes del cuerpo. Si bien es una práctica que se da durante toda nuestra vida, es a partir de la pubertad cuando esta suele iniciarse. Y justo aquí, ya empezamos a notar las primeras diferencias de género y la doble moral. Así como los chicos gritan a los cuatro vientos que ya se masturban e incluso quedan para tener masturbaciones grupales, las chicas ni se plantean hacer ningún comentario al respecto, porque la repercusión social que tiene comunicar que una chica se masturba, y más en esas edades, es brutal. Ellos, los campeones que se masturban, y ellas, las jóvenes delicadas que mantienen intacta su flor, ¡por favor, despertemos! Chicos y chicas tienen fantasías, deseo sexual, se erotizan, se excitan y, por

supuesto, ansían descubrir su cuerpo y el placer que este les proporciona, ¿por qué, entonces, lo de ellas nos escandaliza y lo de ellos lo vemos normal?

También en la época adolescente definimos nuestra orientación sexual. Aunque si bien es cierto que la orientación sexual puede variar ya que no necesariamente ha de permanecer estable, en esta época es cuando empezamos a sentir mayor atracción hacia otras personas. Seguro que muchos de nosotros hemos tenido nuestros primeros «novios» y «novias» en la guardería o en Primaria, pero no es hasta unos añitos más adelante, como hemos mencionado, cuando la atracción hacia los o las demás se hace más intensa y con finalidad sexual. Con el novio o novia del colegio, la relación se limitaba quizá a sentaros juntos en clase y a compartir el almuerzo en el recreo, ¡qué tiempos aquellos! Sin embargo, con esos añitos de más, no es precisamente el almuerzo lo que nos apetece compartir. ¡Sentimos deseo, no hambre! Deseo de besar y ser besados, acariciar y ser acariciados, excitar y ser excitados. Sí, sentimos todo eso y las ganas por llevarlo a cabo aumentan. Pero aquí viene la cuestión: ¿siento esas ganas hacia los chicos o hacia las chicas? Es decir, ¿hacia los de mi mismo sexo o hacia los del sexo contrario? ¿O hacia ambos?

Como psicólogas y sexólogas, empezamos a trabajar la educación sexual en quinto y sexto de Primaria (a los diez u once años) y cuando tratamos el tema de orientación sexual, todos los alumnos tienen claro que se puede sentir atracción hacia personas de nuestro mismo sexo (homosexualidad) o del sexo contrario (heterosexualidad), pero, cuando les decimos que también se puede sentir dicha atracción hacia hombres y mujeres por igual, se sorprenden y preguntan: «¿Por los dos?». Hay quienes sí han oído hablar de bisexualidad, pero no llegan a interiorizar el concepto. ¿Por qué ocurre esto? Porque la educación sexual apenas se trata en casa y en el colegio y, queramos o no, es absolutamente necesario hacerlo. Aunque se trabaje en el ámbito más educativo, socialmente siempre hay quien pregunta al niño: «¿Ya tienes novia?», y a la niña: «¿Ya tienes novio?». Será más adecuado preguntar si tienen o no pareja, independientemente del género de la misma, ¿no crees? Los mensajes que les lanzamos directa o indirectamente desde la infancia se van interiorizando en el niño o la niña, conformando su moral sexual y, en función de cómo hayan sido estos mensajes, será más o menos fácil la aceptación propia y de los demás de, en este caso, su orientación sexual.

Sin embargo, además de la doble moral y las presiones propias de la adolescencia, esta puede ser una época muy dura para las personas que no se identifican con su identidad de género.

Pensemos por un momento, si eres chico y te sientes chica, ¿cómo llevarás el desarrollo de tus genitales? ¿Y el crecimiento del vello en la cara? ¿Y en el pecho? Si eres chica y te sientes chico, ¿cómo te sentirás cuando tengas tu primera menstruación? ¿Y cuando se desarrollen tus pechos? Algo tan aparentemente simple como ir a la piscina o la playa y ponerse el bañador es realmente complicado y angustioso para ambos.

Hay niños y niñas que ya desde bien pequeños, con dos o tres años, como decíamos anteriormente, ya sienten que su cuerpo no se corresponde con el género con el que realmente se identifican. Otros, no es hasta llegada la pubertad, con los cambios físicos, cuando experimentan mayor malestar, pues es en este punto cuando evidencian más la disonancia con su sexo biológico. Sin embargo, no siempre hacen visible este malestar y tratan de ocultarlo en la medida

que les resulta posible. Por suerte, actualmente este colectivo tiene mayor visibilidad para poder tratar esta disforia de género; sin embargo, esto no quiere decir que les resulte fácil hacerlo ni decirlo y, de hecho, hay algunos que incluso hasta la edad adulta no llegan a expresarlo, aunque cada vez son menos, afortunadamente.

Por tanto, como has podido ir observando, la adolescencia es un punto crucial en el desarrollo sexual, pues nos abre el camino a explorar, y mucho más en este terreno. Ya has visto que lo vamos descubriendo de forma individual y también de pareja o, más bien, de relaciones, ya que hoy en día existen muchas relaciones entre personas que no son necesariamente pareja, pero que sí tienen, todas ellas, un común denominador: el sexo. Y será a través del sexo con uno mismo y con los demás como investiguemos y desarrollemos nuevas formas de desear, fantasear y sentir.

Nuestro cerebro es el mayor órgano sexual que existe y, a partir del aumento de la producción de hormonas sexuales (estrógenos, testosterona, ...), este se vuelve mucho más activo sexualmente y nos ofrece nuevas posibilidades de sentir y experimentar placer. ¿Cómo? A través de los sentidos, las fantasías, de nuestras zonas erógenas, entre otros. Experimentamos toda una serie de cambios corporales que nos dotan de mayor sensibilidad, haciendo así que el propio instinto erótico nos haga disfrutar durante toda la vida.

La manera de sentir puede variar con la edad, pero no por ello dejamos de hacerlo. Nuestro cuerpo cambia con el paso de los años, por lo que es lógico que nuestra manera de vivir la sexualidad también lo haga. Descubriremos cómo esta varía según la etapa evolutiva en la que nos encontremos y qué opciones tenemos para no dejar que el placer y el deseo se pierdan o disminuyan. Para ello, serán muy importantes también las actitudes que adoptemos al respecto, ya que, a lo largo de la vida, puede haber muchas situaciones personales o de contexto que nos hagan sentir mal o que nos limiten en algún aspecto, por lo que, según la manera que tengamos de hacerles frente, estas nos generarán unas emociones u otras que nos facilitarán o perjudicarán a la hora de afrontar las dificultades en general y el sexo en particular. Por tanto, ¿cómo influyen las emociones en la sexualidad? Vamos a descubrirlo.

Emoción, sentimiento, sensación, ¿igual a sexo?

En la sexualidad, como vimos en el apartado anterior, predomina, entre otras cosas, el componente emocional. Pero ¿realmente sabemos o entendemos hasta qué punto? Para resolver todo tipo de dudas o incógnitas al respecto hablaremos de lo que se conoce con el nombre de *sexualidad emocional*.

Crecimos bajo la premisa de que el ser humano «nace, crece, se reproduce y muere», por lo que, en principio, estamos preparados biológicamente para perpetuarnos como especie, pero no solo eso, sino que también lo estamos para disfrutar de nuestras relaciones sexuales y he aquí donde las emociones adquieren un mayor protagonismo.

En la actividad sexual se produce un intercambio de emociones, deseos y sensaciones, siendo las primeras una parte fundamental en la construcción de nuestra identidad y percepción de

bienestar. Ya lo decía António Damásio, reconocido neurólogo en el campo de la investigación de las emociones y el comportamiento: «La sexualidad como uno de los comportamientos del ser humano también está influida y condicionada por la emoción y por el estilo cognitivo que hemos establecido». Es decir, emoción, pensamiento y conducta se convierten en eslabones de una misma cadena, en la que al modificarse uno, por añadidura se modifican los otros dos. Lo veremos más claro con un ejemplo: si me siento bien conmigo mismo/a, tengo confianza en disfrutar mis relaciones sexuales y me propongo ampliar mi repertorio erótico buscando descubrir nuevas sensaciones. Por el contrario: si siento vergüenza de mi cuerpo, pienso que mi pareja no va a disfrutar del sexo conmigo y evito tener relaciones para no sentirme rechazado o rechazada.

Emoción, sentimiento y sensación son tres conceptos que tendemos a confundir normalmente cuando pretendemos definir nuestro estado emocional. Si pretendemos gestionar satisfactoriamente este estado emocional dentro y fuera de nuestro ámbito sexual, debemos empezar por conocer de qué se tratan en realidad. ¿Te parece?

Ordenaremos los conceptos de menor a mayor durabilidad temporal; por ello, empezaremos por la *sensación*. Se trata de la impresión meramente física percibida a través de los sentidos. Por ejemplo: la sensación que nos produce el olor corporal de nuestra pareja, la excitación latente que experimentamos cuando vemos a alguien por el que nos sentimos atraídos, el sabor característico de nuestra pareja al besarnos, etcétera.

Entenderemos por *emoción* la respuesta que aparece después de la percepción de la sensación. Esta se manifiesta de manera abrupta y en ella no interviene la parte racional de nuestro cerebro. Podemos decir que es lo que antecede al pensamiento, ya que necesitamos de esa reacción emocional antes de actuar. Al tratarse de estados afectivos internos, las emociones nos indican necesidades, deseos, motivaciones, ilusiones, etcétera. Estados todos ellos muy relacionados con nuestra sexualidad.

Cada persona experimenta las emociones de forma particular, dependiendo de sus experiencias pasadas, aprendizajes, carácter, actitudes y creencias.

Normalmente, solemos relacionar la sexualidad con emociones que nos resultan agradables, como pueden ser el deseo, la pasión, la alegría, el amor, la satisfacción, la ternura, etcétera, siendo el orgasmo el momento de mayor placer, cuya manifestación emocional es mucho más intensa y puede venir acompañada de gritos, risas o incluso llantos. Sin embargo, no siempre es así. Hay personas que, al haber tenido una mala experiencia en torno al sexo, sienten un miedo intenso cada vez que alguien intenta aproximarse físicamente a ellas. Otras pueden experimentar una vergüenza que les impide relajarse y disfrutar. Asco, ante determinadas prácticas que consideran inmorales, o bien frustración o incluso culpabilidad, si no consiguen lo que se han propuesto dentro de la relación sexual.

Como vemos, en el sexo es primordial atender a nuestras necesidades afectivas, preferencias, ética personal y, por supuesto, al respeto por uno mismo y por la persona con la que estamos, para encontrar así el deseado equilibrio emocional; si no, las emociones, al condicionar nuestra conducta, se verán alteradas, lo que facilitará la aparición de problemas o disfunciones sexuales.

La mayoría de los autores coincide en diferenciar ocho emociones básicas: cuatro primarias y

cuatro secundarias. Todas ellas con diferentes manifestaciones.

Entendemos por *emociones primarias* aquellas que son innatas desde el nacimiento.

1. Alegría: diversión, euforia, sensación de bienestar y gratificación.
2. Cólera: rabia, enojo, resentimiento, furia e irritabilidad.
3. Miedo: anticipación de un peligro o amenaza que produce ansiedad, incertidumbre e inseguridad.
4. Tristeza: melancolía, soledad y pesimismo.

Las *emociones secundarias*, en cambio, son aquellas que dependen de la cultura en la que la persona se desarrolla y de su propia historia existencial.

1. Amor: aceptación, afinidad y confianza.
2. Aversión: disgusto, asco y repugnancia.
3. Sorpresa: asombro, sobresalto y desconcierto.
4. Vergüenza: culpa, pena y remordimiento.

Casi nunca se manifiestan de forma aislada, sino que suelen combinarse entre sí. Por ejemplo, la sorpresa de un embarazo deseado viene de la mano de la alegría y del amor, mientras que un cuadro de ansiedad sexual presenta emociones como el miedo, la irritabilidad y el pesimismo.

¿Qué entenderemos entonces por *sentimiento*? La expresión mantenida en el tiempo de las emociones.

Con unos ejemplos lo vamos a entender mejor...

Me pongo nervioso/a cada vez que alguien me gusta, mi timidez no me permite abrirme para que me conozca y eso hace que se apodere de mí un sentimiento de rechazo absoluto.

Tras años de no aceptarme como soy, tomo consciencia de que mi cuerpo no es más que el contenedor de mi alma.

Me siento bien, atractivo/a, valorado/a y eso me produce un sentimiento de satisfacción conmigo mismo/a que no se paga con nada.

Teniendo en cuenta los ejemplos mencionados, podemos decir que las emociones están asociadas a una respuesta fisiológica, mientras que los sentimientos lo están a la percepción que tenemos de dichas emociones. Por tanto, para que haya sentimientos es necesario un sistema nervioso con la capacidad de proyectar en imágenes las emociones, para posteriormente hacerlas conscientes.

¿Conocemos un poco más cómo se aplica todo esto dentro y fuera de la relación de pareja?

CAPÍTULO 2

DÁNDOLE SIGNIFICADO A LA PALABRA «AMOR»

El amor es un sentimiento indispensable en la vida de las personas y, aunque podemos sentir muchos tipos de amor en función de quién sea la persona a la que amamos: hijos, madre, padre, hermanos, amigos, abuelos, etcétera. Cuando se trata del amor en pareja, entran en juego muchos factores.

¿Qué hace que nos enamoremos de una persona y no de otra? ¿El amor es para siempre? ¿Por qué unas relaciones duran más y otras menos? ¿Dónde queda el deseo? Las relaciones de pareja son relaciones complejas, relaciones que, si queremos que perduren en el tiempo, tenemos que cuidar y mimar día a día. Más allá de la química inicial y de las mariposas en el estómago, el amor lleva implícitas otras variables que han de ser tenidas en cuenta para poder entenderlo mejor y adaptarnos así al otro, con todos los cambios que ello implica. Así pues, pasemos a despejar todas estas cuestiones y entender mejor qué es esto del amor.

Por qué nos enamoramos de una persona y no de otra

¿Alguna vez te has preguntado por qué te enamoras de una persona y no de otra? Seguramente sí, ya que todo lo que envuelve al amor es algo que nos sigue resultando mágico, misterioso y, por tanto, seductor desde el punto de vista emocional, ¿no crees? Dejarnos llevar, fluir, disfrutar, sentirnos libres, protegidos y respetados son factores de amor en mayúsculas.

Pero ¿siempre es tan fácil? La verdad es que no. Muchas veces nos enamoramos de alguien que no siente lo mismo por nosotros o, por el contrario, somos deseados por otros por los que no sentimos atracción. ¿Qué determina que la balanza se incline del lado de la concordancia o no? Principalmente dos factores: la bioquímica del amor y el derivado de nuestro sistema de creencias: necesidades, gustos y experiencias personales que se complementen o asemejen con los nuestros. Es decir, enamorarnos de una u otra persona depende tanto de lo físico (bioquímica) como de lo psicológico (sistema de creencias).

Muchos han sido los estudios científicos en los que psicólogos y otros profesionales de la salud han pretendido dar respuesta a la pregunta que nos planteamos: ¿por qué nos enamoramos

de una persona y no de otra? Cuatro han sido las teorías concluyentes.

1. Teoría de la similitud familiar

Tendemos a buscar a personas que nos recuerden a nuestros padres, o personas que nos han criado, porque estas similitudes nos aportan seguridad y confianza, al resultarnos familiares. Se produce una sensación muy agradable de afinidad, como si nos conociésemos de toda la vida.

2. Teoría de la correspondencia

Esta teoría afirma que a la hora de enamorarnos tiene un peso muy importante el haber compartido experiencias similares a las nuestras y tener valores y gustos semejantes, ya que todo se hace más fácil a la hora de entenderse. Resulta un proceso de crecimiento personal y de pareja muy enriquecedor.

3. Teoría de la admiración

¿Puede la admiración transformase en amor? Cuando encontramos en otra persona virtudes, aspiraciones y aptitudes que siempre hemos querido para nosotros mismos, nos sentimos más atraídos por ella. En cierta manera, nos sirve de inspiración para llegar allá donde desearíamos estar desde el punto de vista emocional. Por lo general, cuando se cumple esta teoría, nos solemos fijar en personas más extrovertidas, seguras de sí mismas, sin miedo a salir de su zona de confort y emprendedoras, mientras que nosotros somos más tímidos e inseguros. También puede darse el caso de ser muy atrevidos y sentirnos atraídos por alguien más sosegado que tenga un mejor manejo de su parte emocional. Se cumpliría, por tanto, aquello de que los polos opuestos se atraen, ya que en definitiva se complementan al verse cubiertas las necesidades de cada uno.

4. Teoría de la química del amor

Como veremos en el siguiente apartado, cuando hablemos de las diferentes fases de la relación de pareja, la química tiene mucho que ver en el proceso amoroso. Endorfinas, encefalinas y feniletilamina entran en acción al activar nuestra sensación de euforia y felicidad, siendo la oxitocina la actriz principal de este cóctel de hormonas y neurotransmisores que trabajan en pro del amor. Esta inyección de emociones positivas y bienestar que provoca la unión con la persona amada refuerza la consecución de la estabilidad emocional.

La mayoría de los estudios sobre el tema destaca la importancia de las llamadas feromonas. Se trata de un conjunto de sustancias químicas secretadas por algunas glándulas presentes en labios, axilas, cuello, ingles, etcétera, que produce un olor característico en cada uno de nosotros que podemos decir que nos determina. Gracias al órgano vomeronasal o de Jacobson, independiente del sentido del olfato, se permite la comunicación entre dichas feromonas a través del envío de información quimiosensorial constante hacia la amígdala, estructura cerebral que forma parte del sistema límbico, y su papel principal es el procesamiento y el almacenamiento de reacciones emocionales. Estudios recientes concluyen que tendemos a elegir por el olor de quienes tienen un sistema inmunológico distinto al nuestro.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto, ¿sabrías identificar qué teoría sigues tú?

Del enamoramiento al nido vacío

Cuando una relación se mantiene en el tiempo, suele transitar por una serie de fases en las que la bioquímica del amor, como vimos en el apartado anterior, y los conceptos de *adaptación* y *modificación* en cuanto a hábitos y comportamientos en pareja trabajan a favor de que la unión se mantenga y perdure.

La primera de ellas es la fase de *enamoramiento*. Aunque existen particularidades en cuanto a cómo lo viven emocional y sexualmente hombres y mujeres, como veremos cuando hablemos del cerebro erógeno, se dan elementos en común cuando se trata de la pareja en sí misma.

Gracias a la producción y la liberación constante de hormonas como la oxitocina o la vasopresina, el deseo sexual se muestra más ferviente que en ninguna otra etapa. La pasión se vive a flor de piel, y las relaciones sexuales son tantas que muchas veces hasta perdemos la cuenta. Ambos miembros se encuentran en un momento de felicidad y euforia en el que parece que el mundo se haya parado y solo existan ellos dos. Sienten la necesidad de pasar todo el tiempo juntos sin importarles nada más de lo que acontezca en sus vidas, ya que se produce una inhibición de la serotonina (estabilizadora del humor y la ira, entre otras cosas) y se inactivan ciertas regiones del cerebro, como la corteza frontal o el córtex anterior cingulado, implicadas en los procesos lógicos o de razonamiento, emisión de juicios, sometimiento del otro a valoración y empatía, entre otros, de ahí que nos volvamos «ciegos» de amor.

Es tal la atracción que siente el uno por el otro que es prácticamente imposible no rendirse al sexo en cada encuentro. El vínculo es tan fuerte que cuando están distanciados siguen pensando en él o en ella constantemente, por lo que son bastante comunes las fantasías sexuales y no sexuales en esta etapa, que, como veremos, es la más sexual de todas.

Se suele percibir la relación como algo idílico y maravilloso, casi rozando la perfección, por lo que se evita tener cualquier tipo de discusión con la intención de no romper la magia del momento que se está viviendo. Al tener solo en cuenta los aspectos que los unen, y no los que los diferencian, parece que tienen una comunión absoluta, con lo que se refuerza así la unión. No obstante, si se llega a producir algún conflicto, el malestar que les produce es tal que cuando llega la ansiada reconciliación viven el sexo como una explosión de fuegos artificiales, saliendo muy reforzados como pareja al haber conseguido resolver lo que los separaba. Es un estado, podríamos decir, casi hipnótico, en el que se percibe a la pareja como alguien insustituible, y cada miembro se cree incapaz de encontrar a otra persona igual.

Sin embargo, aunque la alteración química nos lleva a ser casi siameses, no debemos perder la objetividad y buscar un equilibrio entre lo que es pasar tiempo juntos y respetar la individualidad de cada uno. Si no trabaja y no busca estos tiempos, corremos el riesgo de caer en una relación de dependencia, en la que dejamos nuestro sentir y nuestro pensar a merced de lo

que diga o haga otra persona que no somos nosotros mismos, y eso es algo que no podemos permitirnos si pretendemos vivir una relación saludable y sentirnos racional y emocionalmente en consonancia.

Queremos complacer tanto a nuestra pareja o satisfacer sus expectativas que muchas veces caemos en el error de mentir sobre nosotros mismos, nuestra forma de pensar o de comportarnos ante determinadas circunstancias. Crear esta falsa personalidad, simulando ser alguien que no somos, no hará más que abocarnos a frustraciones y dificultades futuras dentro y fuera de la relación. Tratemos de gustar, sí, pero sin dejar de ser nosotros mismos, porque esa es nuestra esencia, lo que nos define.

Una pregunta que nos hacemos todos es: ¿el enamoramiento tiene fecha de caducidad? La respuesta es sí. Aunque pueda sonar desalentador, no lo es, ya que el ser humano necesita evolucionar, cambiar para sobrevivir, también cuando crea relaciones personales, así que no hay que tenerle miedo al cambio, sino adecuarse y disfrutar de él conforme se va produciendo. Por tanto, cuando nos enamoramos nos mantenemos en este estado de ingravidez emocional los seis u ocho primeros meses, a partir de ahí se produce una disminución de la intensidad con la que se vive, pero todavía se puede ir manteniendo hasta los dieciocho o treinta meses, eso dependerá de cada pareja.

Hay personas que acusan más que otras el descenso de la euforia y la pasión que sentían en los comienzos, cuestionándose con ello si se estarán desenamorando. Sienten cariño, deseo y afecto hacia la pareja, pero al disminuir dicha intensidad emocional se plantean si seguir con la relación o no. Como consecuencia de ello, muchos se convierten en «adictos a las mariposas», es decir, a esas sensaciones iniciales, y cuando dejan de sentirlas, ponen punto y final a la unión y empiezan un nuevo ritual de cortejo que les haga escuchar una vez más el aleteo de estos maravillosos insectos. Pero lo más común es que una vez pasada la euforia inicial, nos adaptemos a este nuevo estado y sigamos disfrutando de lo que conforma todo el proceso amoroso.

Pasada esta fase, si seguimos apostando por la relación y deseamos ver hacia dónde nos lleva todo este enjambre emocional, entraremos en la del *noviazgo* o *amor romántico*. Se entiende como la transición entre el enamoramiento y la *convivencia*, y se da cuando se debe producir un entendimiento y una consolidación adecuada como pareja para que esta pueda ir avanzando en la relación. Su duración es indeterminada, dependerá del momento en que se forme la unión y de la situación en la que cada uno de sus miembros se encuentre (estudios, trabajo, familia, etcétera). Por ejemplo, una pareja que ya tenga una estabilidad económica, un trabajo fijo y una vivienda particular, tiene la posibilidad de iniciar la convivencia antes. En cambio, aquellos que se han conocido en la adolescencia o en la universidad, tardarán más en decidir irse a vivir juntos, porque las circunstancias personales aún no les facilitan el poder hacerlo. Hay también parejas que pasan la fase de noviazgo muy rápido, porque enseguida empiezan a convivir, y otras que incluso en el mismo proceso de enamoramiento ya viven juntos. Sea como fuere, comentaremos cada una de las fases para que entiendas el proceso completo.

En el noviazgo se empieza a definir más la autonomía de cada uno dentro de la unión, sin dejar de sentir que esa es la persona con la que se quiere estar. Se pasa de ser dos en uno a ser

dos personas claramente diferenciadas. El tiempo que se dedican el uno al otro disminuye, ambos empiezan a hacer actividades más sociales, juntos o por separado, con sus amigos, toman más consciencia de la importancia de tener el propio espacio, etcétera. Suele ser el momento en que la familia entra en juego: presentaciones formales, celebraciones señaladas, fechas importantes, y demás. Es decir, se pasa a contextualizar la relación más allá del tú y yo, para ampliarla al resto de las áreas de la persona.

Desde el punto de vista de la bioquímica del amor, es una fase en la que la mayor concentración de funciones se encuentra en la zona del cerebro conocida con el nombre de área tegmental ventral (ATV), que no es más que un grupo de neuronas implicadas en el sistema de recompensa natural del cerebro. Dicha área es importante en la cognición, la motivación, el orgasmo y muchas de las emociones intensas que experimentamos en el amor, entre otras cosas. Esta parte del cerebro se encuentra en el llamado cerebro reptiliano (primitivo), que es el que tiene que ver con la supervivencia: comer, beber, mantener relaciones sexuales y sentir la necesidad de protección. Por lo que se convierte en una necesidad casi imposible de evitar.

La principal actividad se produce en una serie de células que sintetizan la dopamina, sustancia relacionada con los cambios de humor, la euforia y la motivación por conseguir un objeto concreto, en este caso mantener la relación con la persona amada.

Aunque la pasión y la fogosidad ya no son tantas como en la fase de enamoramiento, el deseo por el otro sigue estando muy presente. Empiezan a conocerse en más contextos y situaciones, favoreciendo la consolidación de la unión. Realizan planes que a ambos les gustan: viajar, salir a cenar, ir a ver algún espectáculo, quedar para tener sexo... La seguridad que sienten al estar juntos hace que ganen en confianza y se pierda el miedo a discutir o a defender un punto de vista diferente al del otro. Disfrutan de esta nueva etapa de mayor conocimiento mutuo.

Si todo va bien, la maduración de la relación nos lleva hacia la fase de *convivencia* o *amor comprometido*. Suele ser una fase muy esperada por la pareja y que se vive con mucha ilusión. Aunque el hecho de buscar casa, decidir si la comparten con más personas o no, elegir su decoración, etcétera, puede resultar un tanto estresante, suele producir mucha felicidad al tratarse de su primer gran proyecto juntos.

Al inicio de la convivencia todo es nuevo para la pareja y las cosas funcionan perfectamente, dado el refuerzo que sienten al estar construyendo algo juntos. La pasión se aviva con más fuerza al disponer de un lugar estable y seguro para mantener relaciones sexuales y tienen toda la disponibilidad que quieran para poder hacerlo. Sin embargo, esto se puede volver un arma de doble filo. Al disponer de todo el espacio y el tiempo que deseen, lo que al principio se sentía como novedad con el paso de los meses va dejando de serlo y se convierte en rutina, generando así un efecto negativo en ellos. Antes tenían sexo en cualquier lugar de la casa, con diferentes posturas, y disfrutaban del placer que les proporcionaba este nuevo descubrimiento de su vida sexual. Ahora lo dejan para el fin de semana, que están menos cansados. Antes trataban de tener relaciones en espacios que no habían probado anteriormente (el suelo, encima de la lavadora, la bañera, de pie contra un armario, etcétera). Ahora, a poder ser, en la cama que se está más cómodo. ¡Error! Es precisamente en esta etapa —que si la pareja no se rompe, es en la que permanecerán hasta el final— en la que no podemos permitir que la rutina nos gane la batalla

convirtiéndose en un miembro más de la pareja. Después de ese aumento del deseo al inicio de la convivencia, el nivel sexual vuelve a bajar y hay que trabajarlo e ir redescubriéndolo y activándolo para que no caiga en el olvido.

Empiezan a destacar aspectos más psicológicos del proceso, como la negociación de roles dentro de la pareja, la solución de los primeros conflictos, el aumento del compromiso de lealtad y la exclusividad como pareja, si así lo deciden sus miembros. ¿Quiere decir esto que no existe pasión sexual? Como hemos mencionado anteriormente, pasión sexual sí existe, pero deja de ser lo primordial, dejando paso a unas emociones mucho más relajadas, de satisfacción y bienestar, gracias a la segregación de endorfinas y encefalinas que producen una gran sensación de felicidad, haciendo que la adicción al amor se mantenga.

Como veremos más adelante, hombres y mujeres pueden tener diferentes maneras de buscar un acercamiento entre sí y, si no se tienen en cuenta estas diferencias, la brecha entre ambos se puede hacer mayor. Aunque no siempre es así, los hombres necesitan primero del sexo para que haya intimidad, mientras que las mujeres necesitan primero de intimidad para que quieran tener sexo; por lo que si somos una pareja que funciona de esta manera y no sabemos salvar nuestras diferencias, esto aumentará todavía más el malestar y el deterioro de la relación.

No olvidemos que, al igual que en el resto de los ámbitos de nuestra vida, las relaciones se deben cuidar. Por tanto, será muy importante no dejarlo todo a merced de la química del amor y trabajar aspectos como la comunicación, la negociación, el establecimiento de límites y la resolución de conflictos para que todo esto no caiga en el olvido y cuando lleguen momentos difíciles tengamos las herramientas y los recursos suficientes para hacerles frente y que la relación se vea afectada lo menos posible.

Es en este momento de la relación cuando se empiezan a realizar, si no se hacía ya, actividades de manera individual. Se conoce con el nombre de *autoafirmación* dentro de la pareja y se considera una etapa más dentro de la convivencia. No obstante, como hemos comentado anteriormente, hay parejas que llegan a la convivencia tras muchos años de relación, por lo que la autoafirmación ya formaba parte de sus vidas.

Ten en cuenta que siempre hablamos de patrones más o menos genéricos, pero lógicamente cada pareja es un mundo y lo saludable es que la autoafirmación estuviese desde el inicio de la unión, ya que favorece el concepto que se tiene de uno mismo y, por ende, de la relación con los demás.

Es importante compartir aficiones y momentos juntos, pero igual de importante es hacerlo por separado. Realizar actividades independientes que nos satisfagan favorecerá que tengamos tiempo para nosotros mismos y nos sintamos libres dentro de la relación. Se dice que «cuanta más libertad me das, más me acerco a ti», y en este caso así es. Poder estar con una persona que te respeta, que confía en ti, que te entiende y no invade tus espacios y tu individualidad, es estar con una pareja madura y comprometida consigo misma y con la relación, por lo que estar junto a esa persona será mucho más satisfactorio y sano.

Vivir de esta manera permitirá el desarrollo de la intimidad entre ambos. Desnudarse emocionalmente delante de otra persona no suele ser fácil, aunque esta sea tu pareja. Puede que incluso delante de él o ella te resulte más complicado revelar algunos aspectos de tu personalidad

o algunos miedos por no querer «defraudar» o porque lo que piense de ti pueda cambiar. Pero es precisamente esa desnudez emocional lo que permite formar y mantener la confianza entre ambos. Mostrarnos tal cual somos, tanto en el aspecto físico como en el emocional, es fundamental para consolidar la confianza entre los dos y mantener la intimidad.

En todo camino siempre hay obstáculos que salvar, y en este del amor no podía ser menos. Uno de ellos son las temidas crisis, siendo de las más conocidas la *crisis de los cuatro años*.

Suele aparecer cuando los efectos «anestésicos» característicos del enamoramiento comienzan a menguar y resulta necesario afianzar la relación teniendo una visión más realista de esta. Se hacen más patentes las cosas que no nos gustan de nuestra pareja, no porque antes no existiesen, sino porque no las veíamos al estar «borrachos de amor».

Llegados a este punto hay quienes pretenden cambiar al otro según consideran que debería ser o comportarse, generando con ello una fuente inagotable de conflictos. Si queremos que la relación funcione, debemos partir de la aceptación y comunicarnos asertivamente sin tapar ni esconder nada. Hacerlo de este modo nos ayudará a formarnos una realidad más adaptada de la otra persona, de uno mismo y de la relación.

Tras superar esta crisis, dependiendo en gran medida de cómo la hayamos afrontado y superado, podemos llegar a la denominada *crisis de los siete años*.

Lo que caracteriza más esta etapa es la reducción de la pasión. Si bien se ha ido viendo disminuida con el paso de los años, en este punto se torna más tranquila, lo que dispara así las alertas en la pareja. Se entra en lo que se conoce con el nombre de *amor compañero,* cuando el amor se experimenta como más amigable. No se da en todas las parejas, pero en las que sí, la pasión romántica y erótica se ve reducida normalmente por falta de incentivos y la monotonía dentro de la unión. Al no tener tantas relaciones sexuales, los niveles de oxitocina bajan, lo que da lugar a un amor más sereno, de asentamiento de la pareja, de compañerismo. Llegados a este punto muchas parejas se plantean si seguir o no con esa persona, ya que relacionan la pasión con el amor, pero como veremos en el siguiente apartado «no todo lo que se desea se ama, ni todo lo que se ama se desea». El amor cambia a lo largo de la relación, existen diferentes maneras de manifestarlo y no siempre se mantiene estable. Sin embargo, que la pasión no se sienta como el primer día no es un indicativo fiable al cien por cien de que el amor se haya acabado, simplemente nos informa de que estamos pasando a otro nivel. Un nivel que puede ser más tranquilo y menos fogoso, pero no por ello menos satisfactorio. Por tanto, se tratará de entender que estos cambios en el nivel emocional y sexual se deben a la evolución de la relación y no al desamor.

Con el paso del tiempo, y sobre todo durante la convivencia, crecen los proyectos comunes, por lo que llegamos a una nueva fase, la de *colaboración*. Pueden ser proyectos de muy diversa índole, desde laborales, como crear una empresa juntos, hasta familiares, como la decisión de tener hijos. Este último, tener hijos, es el más común en la mayoría de las parejas, así que será en el que nos centraremos para entender mejor esta etapa del camino amoroso.

Ante la decisión de tener hijos la pareja siente que se reaviva, que vuelven a tener un aliciente común. Quedarse embarazados, preparar la habitación del bebé, decidir saber o no saber su sexo antes de que nazca, etcétera, todas estas pequeñas decisiones favorecen el sentimiento de

unión del uno con el otro, por lo que se vuelven a dar con más asiduidad los momentos de mayor intimidad y cercanía afectiva.

Pero ¿qué sucede cuando los hijos llegan? Que las obligaciones se multiplican, el cansancio es mucho mayor y encontrar tiempo para cumplir con todos los quehaceres y además dedicarse a ellos como pareja se convierte en una ardua tarea. Se comete el error de convertirse en mamá y papá y olvidarse de que siguen siendo amantes. Las relaciones sexuales se dan con menor frecuencia, convirtiendo el sexo en algo mecánico y «rapidito» donde simplemente buscamos «cumplir», evitando asumir que se está produciendo un distanciamiento entre ambos.

Tener hijos es algo maravilloso, pero no podemos olvidarnos de que seguimos siendo una pareja. Debemos aprender a reorganizar la vida familiar dando cabida a ambos aspectos. ¿Cómo podemos hacerlo?

- *Encontrando espacio para la pareja.* Debemos encontrar un momento en el día en que estemos solos con el otro u otra, favoreciendo así una mejor comunicación e intimidad. A veces es tan sencillo como poner un pestillo en nuestra habitación.
- *Manteniendo la actividad sexual.* La actividad sexual puede ser muy diversa, ya comentamos que relación sexual no es igual a coito u orgasmo, sino que hay infinidad de cosas que podemos ir probando según nos vaya apeteciendo. Poder disfrutar del sexo y del contacto entre los dos será fundamental para la relación.
- *Prestando atención a nuestra imagen*. No se trata de estar siempre perfectos, sino de confiar en uno mismo y mostrarnos tal cual somos, sin descuidarnos ni despreocuparnos por gustarnos o gustarle a nuestra pareja. Tratar de mantener nuestro atractivo y nuestra capacidad de seducción es importante para no desatender al deseo.
- *Tratando de conservar alguna «tradición» en pareja.* En las relaciones siempre se crean pequeños hábitos de comportamiento: ir al cine una vez por semana, ir en bicicleta por el parque y disfrutar de la brisa, tomar una copa de vino los viernes por la noche, etcétera. Es importante no perder las buenas costumbres, esos momentos en los que ambos somos uno ayudan a fortalecer el vínculo afectivo.
- *Potenciando el sentido del humor.* Todas las parejas tienen altibajos, pues la vida es una constante montaña rusa emocional, pero reírse juntos y de uno mismo ayudará a aliviar tensiones y fortalecerá la unión.

Como hemos podido ver, todos estos consejos fluyen por si solos cuando nos encontramos en el inicio de la relación; sin embargo, a medida que esta avanza parece que nos cuesta un poco más recordarlos. Si, a pesar de las adversidades, dedicamos tiempo a trabajar y cuidar la relación de pareja, encontraremos grandes beneficios en todas y cada una de las fases afectivas.

Una vez que los hijos se han hecho mayores y comienzan a desprenderse del núcleo familiar para vivir una vida más independiente y formar su propia familia, se llega a la fase del *nido vacío*.

A estas alturas de la unión, las relaciones sexuales no son tan frecuentes, sino más bien escasas, viéndose reducida la pasión romántica y erótica por falta de incentivos y la monotonía

del día a día.

Lamentablemente, muchas parejas al llegar a esta fase descubren que durante años han sido más compañeros de piso que pareja, valga la redundancia. Si bien aparentemente siguen unidos, el vínculo afectivo del amor ha dejado de existir. Se han compartido preocupaciones, adversidades, la crianza de los hijos, los gastos domésticos, etcétera, pero más como dos personas que aúnan fuerzas para sobrevivir que como una pareja. Sienten que es imposible recuperar lo que tenían, que no hay nada que les haga permanecer unidos, por lo que, en muchos casos, terminan llegando a la separación.

Si bien el hecho de que los hijos se vayan de casa nos puede desestabilizar un poco, es momento de volver a reestructurar la unión y sus prioridades, adaptándonos así a este nuevo cambio vital. Hemos ido avanzando en edad y con ello han ido cambiando nuestros valores y sus prioridades. Se trata de identificar cuáles son estos valores y adecuarlos a esta nueva etapa. Al hacerlo, muchas parejas descubren alicientes que les resultan atractivos: gozar de mayor intimidad, liberarse de la preocupación y la responsabilidad que supone la crianza y la manutención de los hijos, etcétera. Viven esta fase como una segunda juventud en la que poder reconectar con su pareja y dedicarse más tiempo a ellos mismos, tanto de manera individual como conjunta. La positividad enfocada en el cambio repercute favorablemente en las relaciones sexuales, aumentando con ello el deseo.

Debido a que la edad de ambos será mayor, puede que los dos estén o hayan atravesado ya el período de cambios hormonales (menopausia y andropausia), por lo que tanto si están en ese momento como si ya lo han pasado, tendrán que adaptar la manera de entender y vivir su sexualidad a lo que requieren estos cambios. Aunque el deseo sigue perdurando, la intensidad de los estímulos y de los cambios en la respuesta sexual varían. Las erecciones no son tan firmes, la lubricación vaginal puede disminuir o desaparecer, el período para alcanzar el orgasmo se vuelve más largo, cuando se consigue este es menos intenso, las caricias han de ser más prolongadas, etcétera. Sin embargo, vivir esto como un redescubrimiento del cuerpo y de la sexualidad en pareja hará que los dos se vean de nuevo unidos ante esta nueva etapa que les plantea la vida y les permitirá disfrutar mucho más de ella.

Puede que haya personas que no se sientan identificadas con estas fases y ello no tiene nada de malo. Si bien como decíamos, para cada pareja puede ser distinto, suele ser habitual que muchas de ellas pasen por cada una de ellas.

Con cada etapa se crean nuevas condiciones, tanto personales como provenientes del exterior, a las que tanto de manera individual como en pareja tenemos que tratar de adaptarnos para poder hacerles frente y superarlas saliendo reforzados. Así, cada fase nos aporta un aprendizaje vital y un enriquecimiento personal que nos permite seguir creciendo como individuos a la vez que fortalecemos la relación.

En el plano sexual, ya hemos ido viendo cómo el deseo fluctúa a lo largo de la relación y también dentro la misma, por lo que ser conscientes de estas variaciones nos ayudará a entenderlo y entendernos mejor. Tratar de que este permanezca estable es una misión imposible; ya hemos visto la influencia que tienen algunas hormonas y sustancias químicas para hacerlo ascender y descender, las circunstancias que nos va planteando la vida y también los cambios

emocionales. Así pues, tendremos que estar atentos a las disminuciones del deseo cuando se produzcan, para detectar cuál puede ser la causa y tratar de solucionarla para que no derive en problemas o disfunciones mayores. Asimismo, en los momentos de aumento del deseo, disfrutar de él y compartirlo en pareja ayudará a reforzar nuestro vínculo, sea cual sea la fase en la que estemos, y que la unión entre los dos sea más fuerte y estable.

Amor y deseo: no todo lo que se ama se desea ni todo lo que se desea se ama

¿Qué es el amor? ¿Y el deseo? Son muchos los poetas, filósofos, escritores y demás que han tratado de definir ambos conceptos a lo largo de la historia, por lo que opiniones hay muchas y muy diversas. Nosotras, sin embargo, nos centraremos en explicarlos en función del papel que desempeñan cada uno de ellos en la relación de pareja. Por tanto, podemos decir que el amor es un sentimiento que nos hace buscar el bien de la otra persona en todos los ámbitos, mientras que el deseo hace referencia a la atracción física y sexual que sentimos por alguien.

Aunque la situación ideal sería que ambas definiciones se diesen juntas, en ocasiones no ocurre así: el amor no lleva necesariamente al sexo y el sexo no lleva siempre al amor. No obstante, para que una relación de pareja funcione, ambas han de estar presentes.

Si bien es cierto que la valoración que se hace del amor en la relación siempre obtiene un porcentaje muy alto, con el sexo no ocurre lo mismo. Hay parejas para las que esta sí es elevada, mientras que hay otras en las que es más bien al contrario, pero, independientemente del valor que le demos, el sexo importa. Si bien no determina que la pareja funcione, cuando este empieza a fallar, la pareja se resiente y la relación comienza a tambalearse.

Cuando hablamos de sexo, no nos referimos a estar teniendo relaciones sexuales constantemente, aunque si hay parejas que así lo sienten, bien por ellas. Se trata de tener un buen nivel de *deseo sexual*, nivel que implica desear a la otra persona a la vez que nos sentimos deseados por ella. ¿Y cómo provocamos el deseo? Hay múltiples formas de hacerlo: una imagen, un pensamiento, un recuerdo, un objeto, un sabor, un perfume, un roce... Como ves, el deseo puede provocarse a través de los sentidos y también del pensamiento, ¿y por qué del pensamiento? Porque el cerebro es nuestro órgano más erógeno. Lo descubriremos más adelante.

Pero no todo va a recaer en el deseo. Hay dos sentimientos más que, junto con el deseo, forman la tríada del amor. Estos son la *atracción* y el *enamoramiento*.



La *atracción* —digamos— es la que prende la mecha, el primer paso de este entramado triangular. Cuando nos sentimos atraídos por alguien no la podemos controlar, no es una cuestión de decisión, simplemente sucede sin más.

Ya conocemos las diferentes teorías que explican por qué nos sentimos atraídos hacia unas personas y no hacia otras, pero lo cierto es que, sea cual sea la teoría con la que nos identifiquemos, la atracción será la responsable de que queramos entablar algo más que una relación de amistad con la persona por la que nos sentimos atraídos.

Cuando esto ocurre, sentimos un impulso que nos empuja a querer saber más de esa persona, a averiguarlo todo de ella y así ir creando nuestras hipótesis de si podríamos funcionar o no como una pareja. No obstante, en ocasiones, cuando la atracción es muy intensa, no hay hipótesis que valgan y habiendo o no un alto grado de afinidad, nos dejamos llevar y sucumbimos a los encantos de esa persona. Eso de «los polos opuestos se atraen» es otro de los grandes mitos de la colección que el tema del amor y del deseo arrastra. Hay parejas que parecen tenerlo todo en común y otras todo lo contrario y es que, aunque queramos ser racionales y determinar si esa persona nos conviene o no, si es afín u opuesta, cuando estamos bajo el influjo de la atracción, a veces puede resultarnos un tanto complicado frenar o controlar esa intensidad.

Así que esto nos lleva a los primeros encuentros y, si han salido bien, el deseo y la atracción darán lugar al siguiente nivel: el *enamoramiento*.

Como vimos en el apartado anterior, este puede llegar a prolongarse hasta treinta meses, pero, queramos o no, tiene fecha de caducidad. No obstante, aunque perdamos esta fogosidad inicial, el enamoramiento es una pieza clave para que la relación se vaya conformando. Sin él, no desarrollaríamos el apego necesario para seguir creciendo como pareja.

La atracción cumple su papel haciendo que demos los primeros pasos hacia la persona en cuestión, sin embargo, no todo se limita a esta. Si tras conocer mejor a la persona no sentimos el deseo de ir forjando un vínculo entre ambos con el que compartir experiencias, momentos, encuentros, etcétera, el enamoramiento no llegará a darse y, por tanto, el triángulo necesario para conformar la relación de pareja se diluirá. En cambio, si estos primeros encuentros funcionan, nuestro cerebro comenzará con todo esos cambios químicos que ya conocemos, y la explosión afectiva y sexual que tendrá lugar nos empujará todavía más hacia esa persona.

En esta etapa, sentimos el deseo y la atracción como irrefrenables, con unas ganas constantes

de estar con la pareja y poder hacerle el amor; la pasión es arrebatadora. Sin embargo, con el tiempo todo se va calmando y, aunque en determinadas circunstancias podamos sentirnos poseídos de nuevo por ese deseo, lo cierto es que ya no se vive de la misma manera, ni con la misma intensidad.

Hay parejas que empiezan su relación sin esa fogosidad inicial, no pasa nada. Estas personas basan sus cimientos en otros aspectos de la relación y, aunque su deseo no es tan intenso, no quiere decir que no lo tengan.

Más intenso o menos, el deseo es necesario para que la pareja se mantenga, ya que, de no ser así, una pareja sin deseo es el equivalente a una buena relación de amistad.

Ya conocemos los tres pilares fundamentales para que una relación de pareja se forme. ¿Cuáles son entonces los que hace que se mantenga y perdure?

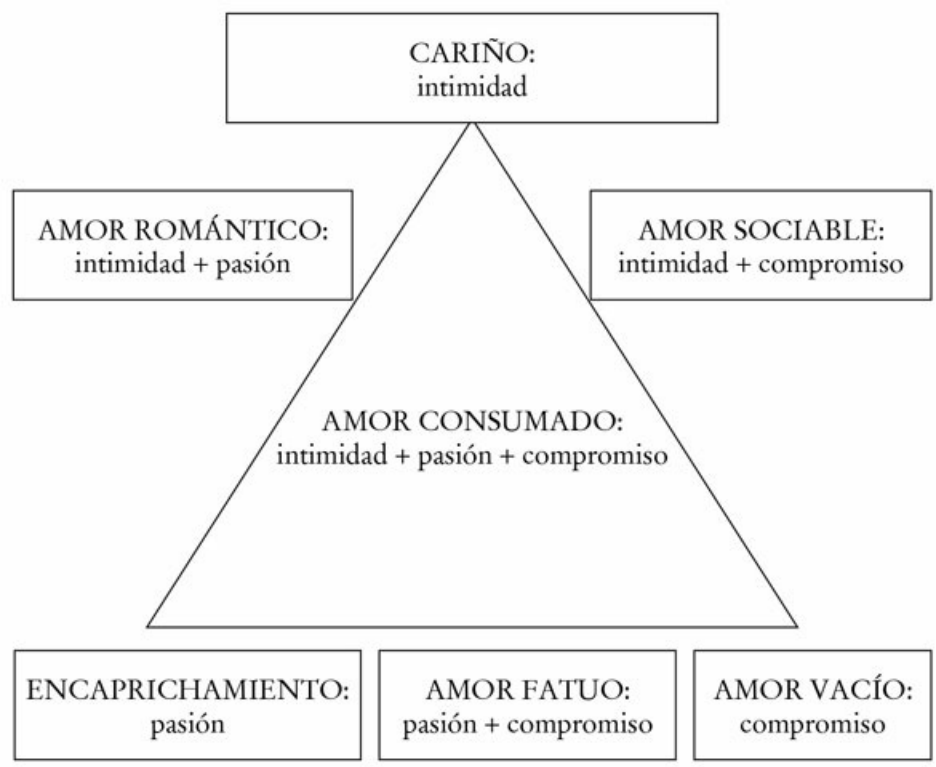
La *intimidad* es uno de ellos. Es lo que te hace interesarte por la otra persona, conocer sus gustos, aficiones, preocupaciones, etcétera. Favorece a establecer la unión entre ambos y acrecentar el sentimiento de empatía tan necesario en una relación.

La *pasión* es otro factor que tener en cuenta. Es el componente más fogoso, más sexual. La atracción y el deseo son fundamentales para que pueda sentirse, y no solo en el plano físico, también en el intelectual. Sentir que conectas con una persona en ambos aspectos hace que el vínculo entre los dos se intensifique.

Finalmente, el *compromiso,* tanto a corto como a largo plazo. Por corto plazo nos referimos a compartir ese momento concreto y ese lugar con la pareja. Mientras que a largo plazo haría referencia a aquellos planes y proyectos que queremos hacer en el futuro: compartir casa, tener hijos, entre otros.

¿Pueden darse relaciones sin que estén presentes estos tres componentes? Sí, pueden darse y pueden disfrutarse igualmente, pero si lo que buscamos es una relación estable y a largo plazo, que estén incluidos los tres favorece enormemente que esto sea posible o, al menos, que haya más posibilidades de conseguirlo.

Entonces, ¿qué tipo de relaciones encontramos cuando no están presentes los tres conceptos? Según la *teoría triangular* del psicólogo estadounidense Robert Sternberg, podrían darse las siguientes:



Como se puede observar, en los amores distintos al consumado faltan uno o dos de los elementos básicos del amor. Esto no quita, como decíamos, que se puedan dar otros tipos de relaciones y que estas funcionen, ya que, dependiendo de lo que se busque, quizás en determinados momentos te interesen más unas que otras. Incluso dentro de una misma relación de pareja, hay períodos en los que predomina más o menos alguno de los otros tipos de amor, pero no hay que dejar que se instalen de manera permanente porque podrían terminar distorsionando el tipo de relación y generando carencias de algún tipo dentro de esta.

Así pues, ya hemos visto que dependiendo del tipo de amor y de los elementos que lo conforman, estableceremos un tipo de vínculo u otro con la otra persona y esto marcará nuestra forma de relacionarnos en pareja.

Si tienes pareja en la actualidad, ¿crees que sabrías ponerle nombre a tu amor? Inténtalo, es una buena de manera de empezar a analizar cómo nos sentimos y relacionamos con la persona a la que queremos. Seguro que tus conclusiones serán un buen punto de partida para llegar a donde deseas.

CAPÍTULO 3

VÍNCULOS AFECTIVOS: ¿CÓMO NOS RELACIONAMOS?

¿Qué son los vínculos afectivos? ¿Sabrías definirlos? ¿Son amor? ¿Cariño? ¿Sexo? A veces resulta complicado definir un término que en realidad practicamos todos los días, ¿verdad?

En líneas generales podemos decir que el *vínculo afectivo* es la unión emocional que se establece entre dos personas que se profesan afecto. Por lo que, como seres sociales que somos, necesitamos de dicho vínculo para sobrevivir. Veremos cómo existen diferentes clases: *de apego,* cuando somos niños, lo cual nos permite subsistir, como comprobaremos al explicar la teoría del apego; *de amistad,* cuando somos adolescentes, ya que nos ayudan a socializarnos y a compartir nuestras emociones y deseos; y *de pareja,* cuando somos adultos, porque nos permiten crecer desde una perspectiva más íntima y comunicativa. Todos y cada uno de ellos se establecen con la finalidad de lograr un buen equilibrio emocional.

¿Cuándo y cómo se establecen?

Llamaremos *vínculo afectivo* al sentimiento que nace de la relación de cariño y afecto que se puede establecer entre diferentes personas. Su manifestación máxima es el amor, pudiendo ser este un amor filial (aquel resultante de las relaciones familiares), fraternal (derivado de las relaciones interpersonales y de amistad) o erótico (propio de las relaciones de pareja).

Nace de la evolución del ser humano como especie. Con el aumento del desarrollo del individuo y el incremento de la longevidad como consecuencia de este, surgió la necesidad de cuidado como medio de supervivencia. Una vez superados los vínculos físicos que se establecen durante el embarazo, serán los afectos con los otros los que nos proporcionen la estabilidad y la seguridad necesarias para sobrevivir.

Cuando venimos al mundo, al margen de estar programados para adaptarnos al entorno, necesitamos ver cubiertas una serie de necesidades básicas como:

— Necesidades fisiológicas (alimentación, sueño, higiene, etcétera).
— Necesidad de protección (ya sea de un peligro real o imaginario).

— Necesidad de exploración del entorno (juegos, texturas, etcétera).
— Necesidad de establecer vínculos afectivos.

Un niño que no vea cubiertas sus necesidades afectivas en la infancia (caricias, abrazos, besos, arrullos, etcétera) puede convertirse en un adolescente, joven o adulto con carencias emocionales. ¿Por qué? Porque es hasta aproximadamente los primeros dieciocho a veinticuatro meses de vida cuando la parte emocional se empieza a forjar hasta quedarse instaurada. ¿Quiere decir esto que es una situación irreversible? Por supuesto que no, pero sí determinante.

Los psicólogos llamamos *apego emocional* al vínculo afectivo que se establece entre padres e hijos en los primeros años de vida, y como hemos hablado de su importancia para nuestro desarrollo como personas, vamos a dedicarle un poco de tiempo a entender cómo este se va estableciendo a través de diferentes fases. Para ello vamos a ayudarnos de la teoría más aceptada y entendida en lo que a vínculos afectivos se refiere, que es la *teoría del apego* del psicoanalista inglés John M. Bowlby (1907-1990).

Bowlby, allá por finales de los años cincuenta, mientras trabajaba para la OMS, redactó un trabajo titulado *Cuidado maternal y salud mental*, en el que expuso su teoría de la «necesidad maternal», afirmando que si un bebé no desarrolla un apego o unión fuerte con la madre hasta los seis meses de edad, las consecuencias derivadas pueden resultar muy serias. Hoy día es lógico pensar que un bebé no solo establece el vínculo afectivo con la madre, sino que el padre o demás personas que participen de la crianza también son importantes en dicho establecimiento. Si bien es cierto que un niño necesita de amor al inicio de su vida, en la actualidad existen multitud de herramientas para el desarrollo de capacidades y habilidades emocionales que aminorarían e incluso revertirían las consecuencias mencionadas por Bowlby. Pero bueno, al margen de esta apreciación, las fases son las mismas. Veamos cuáles:

— *Fase de preapego.* Abarca desde el nacimiento hasta las primeras seis semanas aproximadamente. Durante este período el niño conductualmente se mueve por reflejos innatos en pro de su supervivencia: sonrisas reflejas, succión, llanto, necesidad de ser acunado, miradas, etcétera, atrayendo así la atención de sus padres o de cualquier persona que interactúe con él, y respondiendo a los estímulos que de estos pueda recibir, si bien es cierto que preferirá la voz de la madre, aunque no se haya establecido aún el vínculo de apego propiamente dicho.
— *Fase de formación del apego.* Comprende desde las seis semanas de vida hasta los seis meses de edad. En esta fase, el niño comienza a balbucear y a seguir con la mirada a la madre y el padre de una manera más clara, con más asiduidad que con el resto de las personas. Aún no siente ansiedad por separarse de sus progenitores a pesar de reconocerlos perfectamente, ya que en estos momentos lo único que le provoca enfado es la pérdida de contacto humano, pero no de una persona en concreto.
— *Fase de apego.* Es aquella que va de los seis u ocho meses hasta los dieciocho o veinticuatro meses. Ya a esta edad el vínculo afectivo que se establece con los padres es tan claro que el niño suele mostrar enfado y ansiedad si se le separa de ellos. La mayoría

de sus acciones irán dirigidas a llamar la atención de sus progenitores.

— *Fase de formación de relaciones recíprocas.* Esta fase comprende de los dieciocho o veinticuatro meses en adelante, siendo su característica más esencial la aparición del lenguaje y la comprensión de que si los padres se van, no es para siempre, sino que volverán pasado un rato. Es decir, empieza a difuminarse el sentimiento de abandono.

La culminación de las cuatro fases dará como consecuencia la solidez de un vínculo afectivo que haga entender al niño que sus padres responderán a sus necesidades afectivas cuando lo necesite, sin la ansiedad de estar acompañado de ellos constantemente.

En palabras de John Bowlby, «un niño que sabe que su figura de apego es accesible y sensible a sus demandas tiene un fuerte y penetrante sentimiento de seguridad, que lo alienta a valorar y continuar la relación».

Más tarde, en los años setenta, una alumna de Bowlby, Mary Ainsworth (1913-1999), fue un paso más allá a través del experimento denominado «la situación del extraño», realizado con madres e hijos de Uganda. La situación de laboratorio duraba unos veinte minutos. La madre y el niño eran introducidos en una sala de juegos a la que se incorporaba una persona desconocida; mientras esta persona jugaba con el niño, la madre salía de la habitación, dejando al pequeño con la persona extraña. Al cabo del rato, la madre regresaba y volvía a salir, esta vez con la desconocida, dejando al niño completamente solo. Finalmente regresaban ambas (la madre y la persona extraña). Ainsworth llegó a la conclusión de que existían *tres tipos de apego:*

— *Apego seguro.* El pequeño utiliza a la madre como base segura, juega más en su presencia y disminuye la exploración en ausencia de esta. Aun así, cuando la madre vuelve se siente muy contento, pero no deja de jugar, por lo que busca en ella la seguridad de sentirse protegido.

Este tipo de apego solía presentarse en madres responsables y sensibilizadas con cubrir las necesidades de sus hijos.

— *Apego inseguro-evitativo.* El pequeño se muestra muy independiente todo el rato, sin buscar a la madre como punto de apoyo. Cuando la madre abandonaba la habitación no parecía verse afectado y tampoco buscaba acercarse a ella a su regreso. Incluso si la madre buscaba el contacto, él rechazaba el acercamiento.

En este caso, aunque la independencia se puede interpretar como algo saludable, este apego se presentaba en niños con dificultades emocionales, ya que las madres se habían mostrado relativamente insensibles a las peticiones del niño.

— *Apego inseguro-ambivalente.* El pequeño se muestra todo el rato preocupado, aun en presencia de la madre, sin llegar a calmarse. Su atención está puesta todo el rato en ella, sin llegar a explorar el entorno.

Los estudios de estas familias demostraban que en casa las madres de estos niños, de una manera inconsciente, habían mostrado actitudes antagónicas, es decir, pasaban de sensibles y cálidas en algunas ocasiones a frías e insensibles en otras, creando así en el menor la inseguridad de disponer de su madre cuando la necesitase.

La conclusión a la que llega esta psicóloga estadounidense es que los comportamientos derivados de los niños dependían de la sensibilidad de la madre a la petición de los pequeños. Los niños exploraban y jugaban más en presencia de la madre, viéndose disminuida esta conducta en presencia de la desconocida, sobre todo cuando la madre salía de la habitación. Por ello concluye que el niño utiliza a la madre como una base segura para la exploración, y que la percepción de cualquier amenaza activa las conductas de apego y hace desaparecer las conductas exploratorias.

En la actualidad se sigue investigando sobre la transmisión intergeneracional de la seguridad en el apego, las diferencias entre el tipo de apego establecido con el padre y con la madre, el apego múltiple a más de una figura, las relaciones entre la seguridad en el apego y los cuidados alternativos (guarderías, etcétera), las relaciones entre el temperamento y el apego y la validez cultural de la teoría del apego.

Como podemos ver, son muchos los estudios al respecto, pero nosotros nos centraremos en valorar cómo afectan los vínculos afectivos a nuestro desarrollo emocional y sexual.

Su influencia en el desarrollo emocional y sexual

Como hemos podido ver en la teoría del apego, el lazo emocional que se establece al principio con la figura materna (pudiendo ser esta la madre o el padre, según sea el que pase más tiempo con el niño en los primeros meses de su vida), y posteriormente con los demás, determina el carácter y la personalidad que desarrollaremos en nuestra etapa adulta.

Hemos aprendido que para que el vínculo afectivo se instale es necesario que las necesidades básicas del pequeño estén cubiertas a través de aspectos como los siguientes:

- Acunarlo y mecerlo, simulando el vaivén del vientre materno.
- Cantarle, ya que la música lo calma y desarrolla sus sentidos.
- Alimentarlo, siendo interesante la lactancia materna al principio porque se estimulan los diferentes sentidos a través del tacto por la calidez del cuerpo de la madre, el gusto por el sabor de la leche materna y el olfato por el olor corporal que la progenitora desprende. Aun así, lo importante realmente es ese contacto madre-hijo o padre-hijo en el momento de la comida, por lo que si has decidido no darle el pecho por el motivo que sea, no te preocupes, él no se va a sentir desamparado.
- Mostrarle ternura mediante besos, miradas cariñosas, caricias, masajes que lo hagan sentirse bien, etcétera.
- Usar un lenguaje cariñoso y asertivo conforme se va haciendo mayor, ya que con él vamos ayudándolo a formar su autoestima, es decir, el concepto que tiene de sí mismo.
- Saber escucharlo, que sienta que lo entendemos y lo valoramos.
- Tener empatía, que podemos desarrollar a través de juegos como el del «espejo emocional», en el que el niño pone una cara y tenemos que tratar de averiguar cómo se

siente. Para ello nos podemos ayudar de frases como «por esta boca cerrada y esas cejas erguidas yo diría que estás enfadado, ¿he acertado?».

— Hablar de nuestros propios sentimientos y emociones favorecerá su crecimiento personal, ya que aprendemos muchas cosas por imitación.
— Mantenernos coherentes en nuestros comportamientos, es decir, no dejarle hacer una cosa a veces y otras no, porque eso no lo entenderá.
— Incrementar el tiempo de ocio con ellos, un tiempo de ocio efectivo; que esos minutos que le dediquemos sean exclusivamente para él y nada más. Se trata de fomentar un tiempo de calidad.

Hay algo que sí debemos tener presente: mantener apego emocional con el pequeño no quiere decir que debamos vanagloriar todo lo que dice o hace. Hay que aprender a establecer límites educativos para que, desde el amor, entienda que tenemos en cuenta sus emociones independientemente de que debamos corregir algunos de sus actos.

Una vez que tenemos claro cómo se fomenta dicho apego, ¿qué conseguimos con ello?

Conseguiremos que nuestro hijo se sienta seguro, sosegado ante las diferentes circunstancias que le presente la vida y experimente placer y bienestar en aquello que piensa, siente y hace, lo que será la clave de un saludable equilibrio emocional en su fase adulta.

¿Cómo afecta todo esto en nuestro desarrollo como individuos?

Ventajas emocionales de un vínculo afectivo saludable:

— Nos convertimos en adultos más seguros de nosotros mismos, con una autoestima sana.
— Fomenta y mejora nuestra comunicación con los demás.
— Demostramos una mayor cercanía en la relación con los otros (somos más extrovertidos, más sociales, más intrépidos, más atrevidos a la hora de conocer a nuevas personas, etcétera).
— Desarrollamos mejor el concepto de empatía, es decir, ponernos en el lugar del otro tratando de entender sus emociones.
— Reducimos los niveles de competitividad y agresividad.
— Aprendemos a valorarnos por lo que somos y no por lo que tenemos.
— Nos mostramos más comprensivos con las demás personas, aunque estas pasen por momentos difíciles y tensos.
— Nos ayuda al desarrollo afectivo, social y cognitivo, lo que contribuye de este modo a un desarrollo sano e integral.

Desventajas emocionales de un vínculo afectivo poco saludable:

— Se perjudica el desarrollo afectivo y social de la persona. Si no le enseñamos a abrirse emocionalmente mostrando nuestras propias emociones hacia ella, puede desarrollar una

intimidad emocional que la convierta en una persona retraída y con dificultad en las relaciones afectivas de larga duración.

- Adultos con una infancia poco afectiva han demostrado tener dificultades en identificar aspectos emocionales del lenguaje, como es la comunicación no verbal (lloros, sonrisas, tono de voz, intensidad, etcétera).
- Se tiende a no comprometerse en pareja.
- Se contribuye al establecimiento de relaciones conflictivas, ya que son patrones que se tienden a repetir.
- Se hacen esclavos de su intimidad, convirtiéndose casi en inaccesibles.
- Presentan problemas en su vida que los hacen sentirse tristes o deprimidos y no saben cómo gestionarlo.
- La comunicación se vuelve conflictiva e incluso inexistente.
- Las relaciones se caracterizan por la desconfianza y el miedo.
- La autoestima es baja y se genera inseguridad, desvirtuando el concepto que se tiene de sí mismo.
- Se favorecen ideas y pensamientos negativos sobre las relaciones interpersonales.

¿Y qué pasa con la sexualidad? ¿Se ve afectada según la solidez de los vínculos afectivos de nuestra infancia? La respuesta es sí. La sexualidad es una expresión emocional más, así que, como tal, también se verá influenciada. Veamos de qué manera:

- Se ha descubierto que la oxitocina presente en la conducta de cuidado maternal también lo está en la conducta sexual, por lo que se sugiere la existencia de un lazo biológico entre el cuidado, el sexo y el apego.
- Unos lazos emocionales seguros favorecen la proximidad, la sensibilidad y la intimidad en las relaciones sexuales.
- A través de los vínculos afectivos se refleja la pasión sexual que la persona adulta pone en sus relaciones íntimas: ternura, agresividad sexual, compromiso de pareja, etcétera.
- La satisfacción sexual ha sido definida a menudo como la consecuencia del compromiso y la compatibilidad entre dos personas.
- La relación sexual, con sus vivencias asociadas de excitación, contención y conexión emocional, ayuda a instaurar el vínculo erótico y amoroso, convirtiendo la sexualidad en un nexo de unión o de conflicto, según hayan sido dichas vivencias previas.
- El sistema de apego es visto como la base para el establecimiento y el mantenimiento de relaciones románticas, es decir, la sexualidad viene de la mano de lo que aprendimos respecto al amor y las formas de manifestarse y sentirlo que se nos mostraron como referenciales en la infancia.
- En la adultez, el funcionamiento del apego y el cuidado está relacionado con la conducta sexual y la valoración de si los roles de cada compañero son recíprocos.
- Cuando estos vínculos no son seguros o sólidos, el perder el amor de la persona a la que queremos o fracasar en la conquista sexual puede dejar secuelas en el sentimiento que se

tiene respecto de sí mismo.

Cómo afectan a la relación de pareja

Hasta la fecha se han identificado cuatro estilos de apego o vínculo afectivo que influyen de manera determinante en las relaciones de pareja: apego seguro, preocupado, huidizo (alejado o temeroso) y desorganizado, que, como podemos ver, guardan una estrecha relación con los estudios comentados anteriormente.

¿Quieres saber cuál es el tuyo?

Vínculo afectivo de apego seguro

- Son personas seguras de sí mismas.
- Disfrutan del equilibrio entre las necesidades afectivas y la autonomía personal. Es decir, son personas autónomas y confían en que cuando tengan una necesidad su pareja responderá de forma positiva.
- Son abiertas, fáciles de conocer.
- Se comunican con su pareja de manera asertiva, resolviendo de este modo los posibles problemas que vayan apareciendo a lo largo de la relación.
- No tienen dificultad para mostrar sus sentimientos y disfrutan de hacérselo saber a su pareja.

Vínculo afectivo de apego preocupado

- Se caracterizan por sentir inseguridad respecto a la pareja, de ahí que también se le llame apego ambivalente o dependiente.
- Las persona preocupadas no se sienten suficientemente queridas, y eso les crea un estado de ansiedad mayor y sentimientos de ineficacia, estado este que las lleva a buscar señales que les confirmen constantemente que son amadas por la otra persona, al mismo tiempo que sufren el temor a un posible abandono o rechazo.
- Su autoestima es baja, por lo que buscan constantemente la aprobación de la pareja.
- Se preocupan en exceso, demandando constantemente atención.

Vínculo afectivo de apego huidizo (alejado o temeroso)

Aquí distinguiremos entre el apego huidizo alejado y el apego huidizo temeroso.

APEGO HUIDIZO ALEJADO

- Se trata de personas que mantienen relaciones basadas en la distancia afectiva y la frialdad emocional. ¿Esto qué quiere decir? Que aunque tratan de mostrarse autosuficientes, dicha autonomía no es más que un mecanismo de defensa ante el posible rechazo que puedan experimentar.
- Niegan la existencia de necesidades afectivas anteponiendo la valoración de sus logros.
- Mantienen a los demás a cierta distancia para sentir que tienen el control sobre sus emociones, es decir, van todo el día como con una coraza emocional.
- Se valoran positivamente en detrimento de la valoración que hacen de los otros.
- Se sienten incómodos en la intimidad, considerando como algo secundario en sus vidas las relaciones de pareja.
- Ante una situación de separación o pérdida, pueden mostrar un estado de desapego o indiferencia, ya que intentan suprimir sus emociones.

APEGO HUIDIZO TEMEROSO

- En este caso, el modelo mental que tienen sobre sí mismos también es negativo, no solo el que tienen sobre los demás.
- Muy baja autoestima, es decir, la valoración que se tiene de uno mismo.
- Ausencia de asertividad, es decir, de la capacidad de hablar de lo que uno piensa y siente sin entrar en conductas sumisas o agresivas.
- Fuerte miedo al rechazo.
- Solo se sienten seguros si reciben la aprobación de los demás.
- Son personas que tienden a aislarse socialmente.
- Tienen propensión a la soledad, la frustración y la depresión, dado que oscilan constantemente entre la dependencia extrema y la evitación.

Vínculo afectivo de apego desorganizado

- Suelen ser personas que durante su infancia han sufrido maltratos o abusos por parte de sus padres o personas encargadas de su crianza.
- Buscan cercanía física a la vez que distancia emocional.
- Tienen incapacidad para valorar si una situación es amenazante o no. No distinguen cuándo una persona los quiere ayudar y cuándo no, ya que el miedo es tan extremo que han perdido toda sensación de seguridad.
- Tienden a querer demostrar constantemente lo que valen, aunque lo hacen de una manera

distorsionada, bien sea accediendo a algo de manera defensiva o queriendo cuidar de otra persona de forma controladora.

— Viven en un estrés y una ansiedad constante cuando se sienten atraídos por alguien.

¿Ya tienes tu respuesta? ¿Te reconoces en alguno de estos vínculos de una manera clara y determinante? Es importante saber ponerle nombre a lo que nos sucede, ya que ese es el primer paso hacia la solución. Trabajar la confianza en uno mismo y en los demás, de la mano de la flexibilidad mental a la hora de abordar lo que nos preocupa, será la base sobre la que construir relaciones de pareja seguras, relajadas y placenteras.

No queremos dejar este tema sin antes destacar algunas toxicidades en las que solemos caer cuando vivimos el sexo con carga emotiva.

Son muchas las parejas que utilizan las relaciones sexuales como medio para expresar sus sentimientos o para resolver problemas que nada tienen que ver con el sexo. Si esta situación se mantiene en el tiempo, el sentido de la relación erótica se desvirtúa y llega a producir insatisfacción.

Las hay que utilizan el sexo como la única manera de expresar amor; cuántas veces has escuchado «los problemas se solucionan en la cama». ¡Error! Cuando esto ocurre se confunden las necesidades afectivas y el acto sexual pierde fuerza, dejando de ser placentero. No debemos confundir la satisfacción que producen las relaciones íntimas con que sea lo único que nos produzca placer.

Existen muchas maneras de expresar cariño: una caricia, una mirada de complicidad, una palabra de apoyo en un momento delicado, etcétera. Es importante como pareja hablar de las necesidades afectivas de cada uno porque así las diferenciaremos de las sexuales, ya que, aunque complementarias, no son lo mismo. Pongamos un ejemplo.

Si yo siento que mi pareja no me presta la suficiente atención, en vez de buscar un contacto sexual para sentirme cercana a ella, como lo que tengo o noto es una carencia afectiva, puedo empezar por explicarle qué espero de la relación: un beso al levantarse, a la llegada del trabajo, un masaje en los hombros mientras estamos tumbados en el sofá, etcétera. Las intenciones eróticas se dejarían al margen, ya que mi necesidad no es sexual, sino emocional.

En cambio, si yo me siento querido por mi pareja, pero en la cama no terminamos de comunicarnos muy bien, como lo que siento es una necesidad sexual, le comunicaré qué es lo que me gusta más y le preguntaré qué le satisface a ella.

Como vemos, no es lo mismo una necesidad afectiva que una sexual, estamos de acuerdo, ¿no?

Otra de las manías que se tienen es «hacer las paces» haciendo el amor. El sexo no puede ser la solución a los problemas de comunicación en la relación, ya que si esto es así, al final la sexualidad no se disfruta. Se utiliza como vía de escape, pero no soluciona el problema, por lo que, a la que nos volvamos a sentir mal, volveremos a buscar el contacto físico y nos volveremos dependientes, lo que supondrá un gran problema de estrés tanto para uno mismo como para la pareja. La solución vendrá de la mano de la comunicación y la expresión sincera de las emociones.

¿Eres de esas parejas que acaba negociando en la cama? Es muy común utilizar el acto sexual para pedir algo que se desea, se aprovecha el momento de relajación y bienestar para obtener lo que uno quiere. Esta es una fuente de manipulación que lamentablemente utilizan muchas parejas, por lo que el sexo vuelve a verse desvirtuado, y pasa a ser un sistema de recompensa o castigo.

Por último, existen casos más extremos en los que el sexo se utiliza como el desahogo de la persona frustrada, que llegan a utilizar la fuerza para descargar su ira. Al ser un momento en el que uno se deja llevar, se puede tener una sensación de más sometimiento. Cuando la relación es sana, no hay problema, pero cuando esta no lo es, se puede llegar a situaciones realmente preocupantes, así que cuidado si somos personas impulsivas, agresivas o irascibles, agredir sexualmente a otra persona no es la solución.

Como podemos ver, es muy fácil desvirtuar una relación sexual debido a la carga emotiva que llevamos con nosotros, por lo que prestar atención a las necesidades de ambos teniendo claro que el sexo no sustituye a las emociones, ni las emociones al sexo, aportará el equilibrio necesario para que ambos aspectos puedan disfrutarse plenamente.

CAPÍTULO 4

¿POR QUÉ LO LLAMAN AMOR CUANDO QUIEREN DECIR SEXO?

En multitud de ocasiones utilizamos la palabra *amor* para hablar de aquello que hace referencia al sexo; sin embargo, *sexo* es una palabra que, podríamos decir, tiene vida propia.

El sexo no se limita a las relaciones sexuales; el sexo incluye toda una serie de cambios físicos, psicológicos y biológicos que estarán presentes desde nuestra concepción hasta nuestra muerte. En algunas etapas de nuestra vida, estos cambios serán más o menos potentes y los sentiremos con mayor o menor intensidad, pero, aun así, el sexo no dejará de acompañarnos nunca.

Conozcamos, pues, todo lo que este engloba y dejemos de llamarlo *amor* cuando queramos decir *sexo*.

Caracteres sexuales: cambios físicos

Si bien en el plano sexual los cambios más significativos en la vida de las personas ocurren durante la pubertad y la adolescencia, diferenciando la primera por la dominancia de los cambios físicos y la segunda por la de los psicológicos y emocionales, ya desde el embarazo comienzan a forjarse las primeras distinciones.

Son muchos los estudios que demuestran que hasta la octava semana de gestación solo tenemos circuitos cerebrales femeninos. Será a partir de entonces cuando los testículos comiencen a liberar grandes cantidades de testosterona, conformando así lo que será el cerebro masculino propiamente dicho. La liberación de esta y otras hormonas y sustancias químicas, necesarias para el desarrollo de los caracteres sexuales acordes a este género, hará acto de presencia; de no ser así, todos naceríamos mujeres.

Como decimos, es en la pubertad y la adolescencia cuando los cambios experimentados resultan más importantes; por tanto, será la etapa en la que nos centremos.

¿Cuándo empieza? Según el nivel madurativo de la persona, puede empezar antes o después, pero, generalmente, suele ocurrir a partir de los diez u once años, tanto en chicos como en chicas.

Gracias a la acción de las glándulas sexuales o gónadas, que en el caso de los hombres están

constituidas por los testículos y en el de las mujeres por los ovarios, se acciona toda una serie de hormonas y sustancias químicas hacia el torrente sanguíneo, lo que favorece el paso del cuerpo de «niño» al cuerpo de «adulto». Será en este momento cuando los caracteres sexuales se hagan más evidentes.

Distinguiremos entre *caracteres sexuales primarios* y *secundarios.* Los *primarios* son los órganos reproductores con los que nacemos, es decir, aquellos que permiten hacer la distinción física entre niño o niña. Mientras que los *secundarios* son aquellos que no intervienen directamente en la reproducción, pero que ayudan a marcar las diferencias entre ambos sexos. Pasemos a conocerlos con más detalle.

Como consecuencia de los cambios en los caracteres primarios y secundarios, la sexualidad adquirirá en nosotros una importancia mayor de la que tenía hasta ahora. Harán que nos interesemos más por el sexo, ya sea de manera individual o en pareja, que prestemos más atención a la atracción que nos despiertan ciertas personas, que tengan lugar los primeros enamoramientos, etcétera, y todo ello provocará nuevos cambios en nuestro cuerpo y cerebro que hasta el momento no se habían dado, pero que serán necesarios en el desarrollo psicosexual. Estaremos alcanzando entonces, desde el punto de vista fisiológico, lo que conocemos con el nombre de *madurez sexual.*

Caracteres sexuales primarios masculinos	**Caracteres sexuales primarios femeninos**
Órganos internos: — Testículos — Conductos deferentes — Uretra — Vesículas seminales — Próstata	Órganos internos: — Ovarios — Trompas de Falopio — Útero — Vagina
Órganos externos: — Escroto — Pene	Órganos externos: — Vulva — Vagina

Caracteres sexuales secundarios masculinos	**Caracteres sexuales secundarios femeninos**
— Crecimiento de los órganos reproductores — Crecimiento del vello púbico, axilar, facial y corporal — Desarrollo muscular y de la fuerza física — Registro de voz más grave — Ensanchamiento de espalda — Aparición de la nuez — Aparición de las poluciones nocturnas (sueños húmedos) — Aumento de estatura — Acné	— Crecimiento de los órganos reproductores — Aumento de los senos y pezones — Crecimiento del vello púbico y axilar — Ensanchamiento de caderas y estrechamiento de cintura — Aparición de la menstruación — Aumento de estatura — Acné

Aunque los caracteres sexuales secundarios son fundamentales en todo este proceso madurativo, los primarios son los que marcan el inicio de la etapa reproductiva.

Diferenciaremos entre sistema reproductor masculino y sistema reproductor femenino. ¿Qué funciones desempeña cada uno de ellos?

Sistema reproductor masculino

- *Testículos.* Gónadas encargadas de producir los espermatozoides.
- *Conductos deferentes.* Facilitan el paso de los espermatozoides hasta la uretra.
- *Uretra.* Es el canal por el que se expulsa la orina y también el líquido seminal durante la eyaculación.
- *Vesículas seminales.* Son las encargadas de producir el líquido seminal.
- *Próstata.* Glándula que ayuda en la producción del semen y en facilitar su espesor para evitar que se salga de la vagina una vez depositado en ella.
- *Escroto.* Piel que recubre los testículos.
- *Pene.* Órgano que permite la cópula y por el que salen los espermatozoides al exterior.

Sistema reproductor femenino

- *Ovarios.* Gónadas encargadas de producir los óvulos.
- *Trompas de Falopio.* Conductos que comunican los ovarios con el útero.
- *Útero.* Órgano en el que se implanta y se desarrolla el embrión hasta el momento del nacimiento.
- *Vagina.* Es el canal donde se introduce el pene durante la cópula. Se divide en el tercio interno, que es el que se comunica con el útero, el medio y el externo, siendo este último el que se aprecia desde el exterior.
- *Vulva.* Conjunto de órganos sexuales primarios externos, incluidos los labios mayores y menores, el clítoris y el monte de Venus.

Los protagonistas indiscutibles, en ambos sistemas, serán los óvulos y los espermatozoides, ya que son los encargados de que la fecundación tenga lugar y pueda darse la reproducción. Sin embargo, ¿cómo llegan a crearse?

Las células sexuales, o gametos femeninos (óvulos) y gametos masculinos (espermatozoides), se forman en el interior de las gónadas (ovarios y testículos, respectivamente) a través de un proceso conocido como gametogénesis. Para que ovarios y testículos despierten, se ponen en acción las hormonas FSH (hormona estimulante de folículo) y LH (hormona luteinizante), conocidas como hormonas gonadotropinas por la acción que causan en las gónadas. En este proceso, las células sexuales reducen el número de cromosomas a veintitrés a través de

varias divisiones celulares, llamadas meiosis. De este modo, cada gameto contiene la mitad de cromosomas que el resto de células humanas para que, una vez unidos, formen el total de cuarenta y seis cromosomas.

Pero la implicación de las hormonas y los cambios que de su efecto se derivan no se deben solo a la FSH y la LH; por tanto, pasemos a conocer a todas ellas con más detenimiento.

Revolución hormonal

Antes de adentrarnos a conocer toda esta revolución, empecemos descubriendo lo principal: ¿qué son las hormonas? Se trata de un conjunto de células segregadas por las glándulas endocrinas que actúan como mensajeros químicos cuya función es la de responsabilizarse de gran parte de los cambios que se producen en nuestro organismo tanto en el plano físico como en el emocional.

Como decíamos en el punto anterior, alrededor de los diez u once años se produce en nosotros una mayor revolución hormonal: llega la pubertad. Entre otros cambios, las gónadas sexuales, que, como vimos, son los ovarios y los testículos, empiezan a producir las hormonas sexuales: estrógenos y progesterona en las chicas, y testosterona en los chicos. Estas, a su vez, provocan cambios en el cuerpo, dando lugar, como ya sabemos, a los caracteres sexuales secundarios, además de a los cambios oportunos en los primarios.

Tienen lugar las primeras expulsiones de semen en los varones y la aparición de la menstruación en las mujeres, acompañadas de intensas y constantes fluctuaciones en el estado de ánimo de ambos, que viven las emociones a flor de piel. Esto se debe a que la amígdala, el centro de las emociones, está como un volcán en erupción y, el córtex prefrontal, que se encarga del control racional, aún no está completamente maduro, por lo que la impulsividad y las emociones reinan sobre la conducta del adolescente en esta etapa.

Debido a que el cuerpo se encuentra en una época muy revolucionada hormonalmente, es habitual encontrarse con «desajustes» emocionales hasta aproximadamente los veinte años de edad. A partir de entonces, el mapa hormonal se estabiliza y la intensidad emocional vivida en la adolescencia disminuye.

Las hormonas sexuales, en el caso de la mujer, al volverse más estables, regulan mejor su *ciclo menstrual*, que hasta entonces es muy común que sea irregular. No obstante, los cambios emocionales asociados a cada fase de ese ciclo pueden seguir estando vigentes y, de hecho, mantenerse hasta la menopausia. Tampoco es que esos cambios la conviertan en el doctor Jekyll y Mr. Hyde, como opinan algunos, pero sí es cierto que su sensibilidad varía según el momento del ciclo en el que se encuentre.

En general, según los niveles de estrógenos y progesterona característicos de cada fase, podemos encontrar que, durante la *ovulación*, la mujer está más enérgica, alegre, activa e incluso más atractiva. Es el punto del ciclo menstrual en el que puede quedar embarazada, por lo que se traduce en mejor estado de ánimo y una enorme vitalidad. La fase *premenstrual*, es decir, la que te prepara para la menstruación, es una etapa en la que se está más calmada y reflexiva. Se

valoran las cosas desde la tranquilidad y no dejándose llevar por la impulsividad y la energía de la fase anterior. La *menstruación* se corresponde con los días de sangrado. Es una fase en la que se prefiere la soledad, y el cansancio se hace patente. Estar tranquilas, descansar en la medida de lo posible y pasar algún rato solas son prioridades en ese momento. Además, si se sufren dolores menstruales, el agotamiento es mayor. Y, finalmente, la *preovulación.* Aquí se empieza a resurgir de la fase anterior y se van recuperando la alegría, la comodidad corporal y las ganas y el entusiasmo por hacer cosas, que se volverán más intensas llegadas, de nuevo, a la ovulación.

En el caso del hombre, los niveles de testosterona, aunque altos, también se vuelven más estables, lo que no resta que la libido siga estando muy alta y el deseo sexual brote por los poros de su piel. Sin embargo, no es tan impulsivo como años atrás y, así como antes podía primar el tener numerosas parejas sexuales, ahora se busca cierta estabilidad en las relaciones y se apuesta por mantener una sola pareja, especialmente cuando se está llegando al final de esta década.

Con la llegada de los treinta seguimos encontrando ciertos cambios también hormonales. Aunque la mujer suele tener sus períodos más estables y regulados por la estabilidad hormonal, hay otra cuestión que puede alterarla: la conocida llamada del reloj biológico. Y, curiosamente, no es que la sientan únicamente ellas; por lo visto todos los de su alrededor también la sienten. Por tanto, si llegas a los treinta soltera y sin posibilidades cercanas de quedarte embarazada, los comentarios de «Se te va a pasar el arroz», «Te vas a quedar para vestir santos», «¿No piensas tener hijos?», «Se te echa el tiempo encima», ... van a ser el pan, si no de cada día, sí de muchos. Por lo general, esto solo se les dice a las mujeres, ya que para un hombre soltero de treinta años los mensajes son considerablemente distintos: «Tienes toda la vida por delante», «Es pronto para casarte», «No te preocupes que alguna aparecerá», etcétera. Y de nuevo sale a relucir la doble moral social en la que lamentablemente aún vivimos.

¿Qué cambios hormonales experimenta la mujer en esta etapa? Los estrógenos, la progesterona y la testosterona se mantienen a niveles estables hasta llegados los treinta y cinco años, aproximadamente. A partir de entonces, la cantidad de estas hormonas empieza a disminuir de manera lenta pero constante. Será entonces cuando las mujeres sientan que su cuerpo empieza a notar algunos cambios: les cuesta más bajar de peso, la piel no está tan tersa como estaba, su flexibilidad disminuye, etcétera. Sin embargo, la década de los treinta es la década en la que más activado tienen el deseo sexual. Al conocer más y mejor su cuerpo, saber lo que les gusta y lo que no, tener cierta práctica, junto con la edad y la estabilidad hormonal de la que hablábamos, es una época ideal en la que disfrutan más de su cuerpo, de su deseo y de lo que las satisface, por lo que se dejan llevar más en las relaciones sexuales. Esta tiende a ser una etapa de mayor disfrute sexual.

¿Y los hombres? En el caso de ellos, la testosterona sigue estando bastante alta, pero no tienen ese impulso irrefrenable más característico del principio de los veinte. Aunque su deseo pueda permanecer estable y a punto, debido a los altos niveles de testosterona, empieza a primar más la calidad de las relaciones sexuales y no tanto la cantidad, por lo que es una buena época de acople sexual entre las parejas.

En el caso de que se produzca un *embarazo*, la mujer vivirá otra revolución hormonal que, si bien no es como en la pubertad, sí supone también grandes cambios físicos, biológicos y

emocionales. Conozcamos el papel de las principales hormonas implicadas:

- *Gonadotropina coriónica.* Esta hormona, que es la que confirma en los test de embarazo si se está embarazada o no, aparece en sangre alrededor del noveno día tras la concepción y en la orina alrededor del decimocuarto día. Regula la función de los ovarios y de otras hormonas implicadas en la gestación hasta que empieza a producirse la placenta, considerándose así, si no hay ninguna complicación, que el embarazo es factible. A esta hormona hay que agradecerle también las náuseas del primer trimestre.
- *Estrógenos.* Se encargan de estimular el crecimiento del útero para que se vaya adaptando al tamaño del bebé. También intervienen en la maduración de diversos órganos del bebé y de algunas de sus características sexuales, así como en el desarrollo de las mamas para la lactancia.
- *Progesterona.* Participa en la anidación del embrión para el desarrollo del embarazo. Se encarga de desarrollar el endometrio, del funcionamiento de la placenta, del refuerzo de la pelvis y del tapón mucoso, etcétera. Además, es la causante de las varices, del aumento de temperatura corporal, de las hemorroides, de los problemas de visión y un largo etcétera. Sin embargo, no todo va a ser negativo; también favorece al aumento del deseo y, al mejorar la lubricación y sensibilidad genital, los orgasmos son mucho más intensos. Es precisamente por esta hormona por lo que aumenta la posibilidad del multiorgasmo durante el embarazo. ¡Gracias, progesterona!
- *Lactógeno placentario.* Es la responsable de que los nutrientes de la madre lleguen al feto. Regula los niveles de glucosa en sangre, por lo que es la causante de que algunas mamás padezcan diabetes gestacional.
- *Relaxina.* Como su propio nombre indica, se encarga de relajar los músculos y articulaciones, y favorece la elasticidad y la movilidad de la zona pelviana para el nacimiento del bebé. Es debido a estos movimientos de adaptación para el parto por lo que las mujeres suelen tener dolores musculares o lumbalgia.
- *Prolactina.* Una vez ha nacido el bebé, se encarga de producir la leche.
- *Oxitocina.* Se segrega durante todo el embarazo y se mantiene bastante estable durante los nueve meses. Será en el proceso del parto cuando sus niveles aumenten para facilitar las contracciones y permitir la dilatación del cuello del útero. Tras el nacimiento, estimulará la subida de la leche y fortalecerá el vínculo entre madre e hijo.

¿Descubrimos entonces qué sucede cuando llegamos a los tan «temidos» cuarenta? Los cuarenta son una edad bastante crítica tanto para ellos como para ellas. Llegar a esta edad supone para muchas personas el atardecer de su vida. Hasta entonces, todo era juventud y diversión en mayor o menor medida, pero, a partir del momento en que vemos un cuatro delante cuando soplamos las velas, aparece la evaluación de cómo nos ha ido hasta ahora la vida, de todo aquello que queríamos haber hecho y no hicimos, de lo mayores que nos sentimos y de cómo nos aproximamos a la vejez... Por ello, tanto para unos como para otras puede suponer un cambio anímico importante que, en algunos casos, tratan de compensar comportándose de acuerdo con

una edad más temprana. Es común ver un cambio de *look* más juvenil, renovación del vestuario, sentirse con la capacidad de que aún se puede y se sabe ligar, etcétera.

A esto hay que sumarle que muchas mujeres entran en la fase conocida como *perimenopausia.* ¿Qué es la perimenopausia? Es la fase anterior a la menopausia, en la que se produce un descenso más acusado de los estrógenos y la progesterona. Es habitual que ocurra a partir de los cuarenta y ocho años, pero hoy en día cada vez más mujeres empiezan a los cuarenta y cinco con estos cambios. Cambios que se traducen en sofocos, insomnio, alteraciones en el estado de ánimo, menor lubricación vaginal, disminución del deseo sexual, menor intensidad orgásmica, etcétera. Y, por si no tenían bastante, también la grasa se acumula de manera diferente, ahora lo hace en mayor medida en el vientre, por lo que se pasa del conocido cuerpo de pera al de manzana, que es más redondo por la parte de la cintura.

Para los hombres, los cuarenta también suponen la disminución de las hormonas sexuales. Si bien su reducción no es tan brusca como en la mujer, pues en ellos va disminuyendo de manera paulatina, sí van encontrando ciertos cambios. Pierden masa muscular y, mientras que sus piernas se vuelven más delgadas, les aparece la tan famosa curva de la felicidad, por lo que también pasan al cuerpo de manzana. La función de los testículos disminuye y las eyaculaciones expulsan menor cantidad de semen, les cuesta más conseguir una erección y esta empieza a no ser tan firme como lo era antes. Esto último puede suponer un problema para muchos hombres, que, al ver que no eyaculan igual y que sus erecciones tampoco son tan rígidas, tienden a pensar que tienen algún problema sexual, y lo que es fruto de la edad y los cambios hormonales termina por convertirse en una disfunción eréctil.

A partir de los cincuenta es habitual que las mujeres pasen de la perimenopausia a la *menopausia.* Esta última se considera como tal cuando se está doce meses consecutivos con ausencia de menstruación. Llegados a este punto, las mujeres ya no producen óvulos y, por tanto, estos dejan de producir estrógenos. Su ausencia contribuye a que el riesgo cardiovascular se equipare al de los hombres y a que se tenga mayor probabilidad de fractura y rotura de los huesos por la disminución en la capacidad de absorción del calcio, lo que recibe el nombre de *osteoporosis.*

Por otro lado, debido a que tras la menopausia cesan los molestos síntomas, el estado de humor se torna más estable, el cuerpo deja de estar tan cansado, se vuelve a dormir mejor, etcétera. Y, por supuesto, esto contribuye a recuperar el deseo sexual. Debido a que nos encontramos mejor física y psicológicamente, nuestro deseo vuelve a subir y, ahora que ya no hay riesgo de embarazo, las relaciones sexuales se disfrutan de otra manera. No obstante, tras la menopausia es común que algunos de los síntomas que se padecían durante la perimenopausia se mantengan por un tiempo; por tanto, ¡calma! No te alarmes si es tu caso, porque es muy habitual. Se irán perdiendo progresivamente.

¿Y a los hombres qué les ocurre? Los hombres experimentan lo que se conoce como *andropausia.* Es un período en el que va disminuyendo la producción de testosterona, que, si bien empezaba a partir de los cuarenta, hasta llegados los cincuenta los efectos no son muy notables en la mayoría de los casos. Sin embargo, ahora en la cincuentena la producción de testosterona se ha reducido bastante y, aunque seguirán teniendo toda su vida, la cantidad es

considerablemente menor. Esto supone una reducción en el deseo sexual y una menor intensidad cuando se tienen los orgasmos, y se mantiene la menor cantidad de semen y la disminución de la rigidez eréctil. Además, también apreciamos cambios en su estado de humor, que se torna más depresivo. No obstante, así como en las mujeres la llegada a la menopausia sí produce cambios apreciables en distintos planos, en los hombres la llegada a la andropausia no siempre se detecta. Aunque se reduzca la cantidad de hormonas sexuales, al ser tan paulatino en el caso de ellos, para algunos los síntomas no son especialmente molestos y los pasan por alto sin mayores dificultades, por lo que no es una fase tan marcada como en el caso de ellas.

Finalmente, de los cincuenta en adelante ya no hay cambios hormonales significativos. Los mayores cambios ya se han producido y, por tanto, a partir de entonces los que se irán experimentando serán más bien fruto de la edad y del proceso madurativo de la vida de la persona.

Respuesta sexual humana

¿Te has planteado alguna vez qué ocurre cuando nos excitamos? ¿Conoces todos los cambios que llegan a producirse en nuestro cuerpo? ¿Sabes las distintas fases que atravesamos durante las relaciones sexuales? Todas estas preguntas encuentran su respuesta en el conocimiento de la respuesta sexual humana (RSH).

Entendemos por RSH toda la serie de cambios que se producen en diferentes planos (hormonal, muscular, vascular, etcétera) ante la activación del deseo y la excitación posterior para que la relación sexual pueda desarrollarse adecuadamente. Aunque estos cambios son más significativos en la zona genital, todo el cuerpo en su conjunto reacciona cuando tiene lugar la relación íntima.

Diferentes autores se han dedicado a estudiar la sexualidad humana, pero nosotros seguiremos el modelo que propone la pareja formada por el ginecólogo Masters (1915-2001) y la psicóloga Johnson (1925-2013), especialistas ambos en el estudio de la RSH. Este modelo se compone de cuatro fases y sigue siendo el más aceptado en la actualidad. Conozcamos cada una de ellas:

- *Excitación.* Es la fase en la que se producen las primeras sensaciones eróticas y empiezan a hacerse visibles los primeros cambios en los genitales: la lubricación vaginal en la mujer y la erección del pene en el hombre. A su vez, el ritmo cardíaco, la presión arterial y la temperatura corporal aumentan, a la par que comienza la vasocongestión y miotonía de los músculos en esa zona.
- *Meseta.* En este punto la excitación es mucho más intensa y los cambios producidos en la fase anterior aumentan y se mantienen. Se podría decir que es la antesala del orgasmo, por lo que el placer es mucho mayor y, aunque se siente la inminencia de este, se puede prolongar el tiempo en ella para disfrutarla más.
- *Orgasmo.* Es el momento en el que llegamos al clímax y se desencadena el reflejo

orgásmico, es decir, la liberación de la tensión sexual que ocurre a través de una serie de contracciones musculares rítmicas producidas principalmente en la zona pélvica, centradas en los músculos isquiocavernosos, bulbo cavernoso y pubococcígeo.

Estas contracciones son entre tres y siete en los hombres y entre diez y quince en las mujeres, con un intervalo de tiempo aproximado de 0,8 segundos, siendo las primeras más intensas. Seguidamente, la sensación que acompaña es de absoluta relajación.

En el caso de los hombres, es importante matizar que orgasmo y eyaculación no han de ir necesariamente unidos, aunque bien es cierto que la mayoría así lo experimenta. Si bien la finalidad del orgasmo es la eyaculación en sí misma para que los espermatozoides sean expulsados y puedan fecundar al óvulo, no siempre sucede así. En el caso de las mujeres, sin embargo, la finalidad no está tan clara, ya que pueden ser fecundadas sin la necesidad de tener un orgasmo. Entonces, ¿a qué puede deberse? A la consecución de la satisfacción sexual, asegurándose de esta manera el deseo de continuar con su pareja, así como con el cuidado de su descendencia, como indican los últimos estudios. Entonces, ¿una mujer anorgásmica descuida a sus hijos? ¿Es peor madre por ello? No, rotundamente no. La cantidad, calidad o ausencia de orgasmos no determina la buena o mala relación de una madre con sus hijos.

Otros estudios indican que la importancia del orgasmo en la mujer se debe a que las contracciones que este provoca facilitan la entrada del semen al interior del útero, ayudando a los espermatozoides a alcanzar el óvulo y producir la fecundación.

Sea como sea, dado que las investigaciones a este respecto todavía no son claras ni consensuadas, la conclusión que sí podemos extraer es que cualquier mujer tiene derecho a disfrutar de él. Independientemente de la razón de su existencia, la cuestión fundamental es poder sentirlo, por lo que mejor nos centramos en el goce que produce y nos dejamos por el momento de estudios y tecnicismos, ¿te parece?

— *Resolución.* Superado el orgasmo, en la resolución empiezan a disminuir todas las respuestas fisiológicas que se han ido dando en las fases anteriores. En pocos minutos, el cuerpo vuelve al estado inicial en el que se encontraba antes de empezar con la primera fase.

Aunque no constituye una fase en sí, es importante mencionar el *período refractario*. Se trata del lapso de tiempo que el hombre necesita para recuperarse de una relación sexual y poder empezar con la siguiente. Así como las mujeres, recibiendo la estimulación adecuada, pueden proseguir con la relación sexual una vez conseguido el orgasmo y tener más, los hombres no. Aunque siguieran siendo estimulados, no podrían volver a responder sexualmente de manera inmediata.

Dicho período varía de un hombre a otro según la edad y las características físicas de cada cual. El tiempo aproximado de recuperación que suelen necesitar es de treinta minutos, aunque este puede ser inferior en los más jóvenes y superior en varones más adultos.

¿Y el deseo? ¿Dónde queda el deseo? Aunque estos autores no lo consideran una de las fases de la RSH, sí es necesario tenerlo en cuenta. Autoras como la psicóloga Helen S. Kaplan (1929-

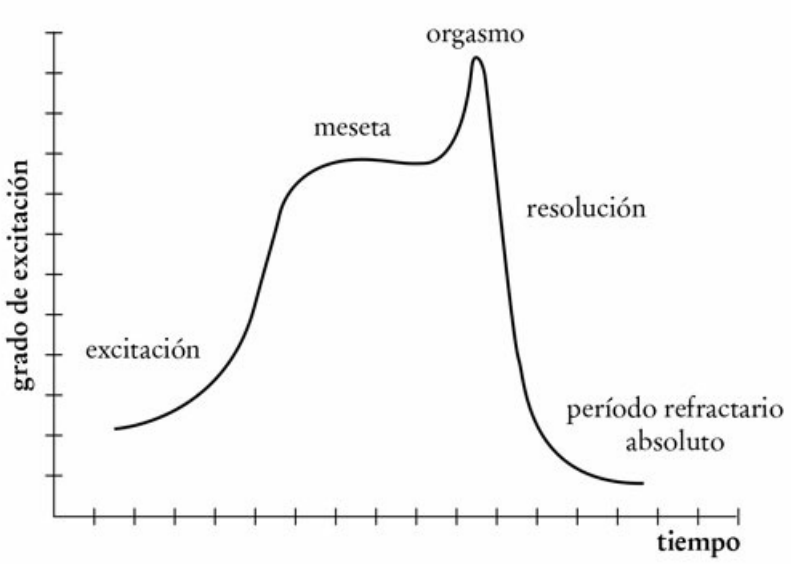
1995) sí lo incluyen en su modelo: *deseo, excitación, orgasmo y resolución*, pero, como puedes observar, elimina otras fases que sí se incluyen en modelos anteriores, de ahí que no sea tan completo.

No obstante, es innegable que el *deseo* cumple un papel indispensable en la RSH. Si bien no es una fase como tal, este precede a la excitación, y sin él sería mucho más difícil alcanzarla y desencadenar el resto de las fases. Por tanto, resulta necesario trabajarlo y mantenerlo activo, porque funcionará como motor con el que encender y mantener nuestra libido.

Conocidas las fases de la RSH en general, veamos las diferencias que existen entre la masculina y la femenina.

Respuesta sexual masculina

El esquema de esta respuesta suele ser el siguiente:



Empezamos el recorrido por la fase de *excitación.* En esta aparecen las primeras señales eróticas y da comienzo la erección del pene. A su vez, los testículos se elevan, ascienden hacia el tronco, y quedan más pegados al cuerpo, los pezones se erectan volviéndose más sensibles, y la respiración, el ritmo cardíaco y la presión arterial empiezan a acelerarse.

Llegamos así a la fase de *meseta.* En este punto los cambios anteriores adquieren mayor ímpetu, por lo que aumentan y se intensifican. El grado de excitación es mucho más intenso y el placer crece significativamente. El ritmo cardíaco, la presión arterial y la tensión muscular aumentan y la respiración se entrecorta.

En cuanto a la zona genital, la respuesta de vasocongestión llega a su máximo nivel, haciendo que el pene esté lleno de sangre para que su erección y rigidez sean completas.

Los testículos también aumentan su tamaño y consiguen elevarse un poco más de lo que ya lo habían hecho, quedando aproximadamente a la altura del perineo.

Las glándulas de Cowper, situadas debajo de la próstata, segregan el líquido que hace lubricarse al glande para facilitar la penetración. El líquido expulsado por estas glándulas puede contener espermatozoides que han quedado de eyaculaciones anteriores, y aunque estos espermas no son tan ágiles, igualmente pueden causar un embarazo si se produce la penetración sin preservativo. De ahí la famosa frase de «antes de llover, chispea».

La cantidad de líquido expulsado desde las glándulas de Cowper es de unas cinco gotas más o menos; no es mucha cantidad, pero sí la suficiente para lubricar tanto el glande como el conducto uretral, conducto por el que saldrá expulsado el semen al exterior.

Nos situamos ahora en la fase del *orgasmo,* catalogada como la más placentera de todas ellas. Se desencadena cuando, estando en la fase de meseta y adquirido el máximo grado de excitación, se alcanza el llamado punto de no retorno, un punto en el que no se puede volver atrás, ya que, una vez alcanzado, desencadena automáticamente la eyaculación y con ella el orgasmo, aunque, como decíamos, eyaculación y orgasmo pueden darse por separado.

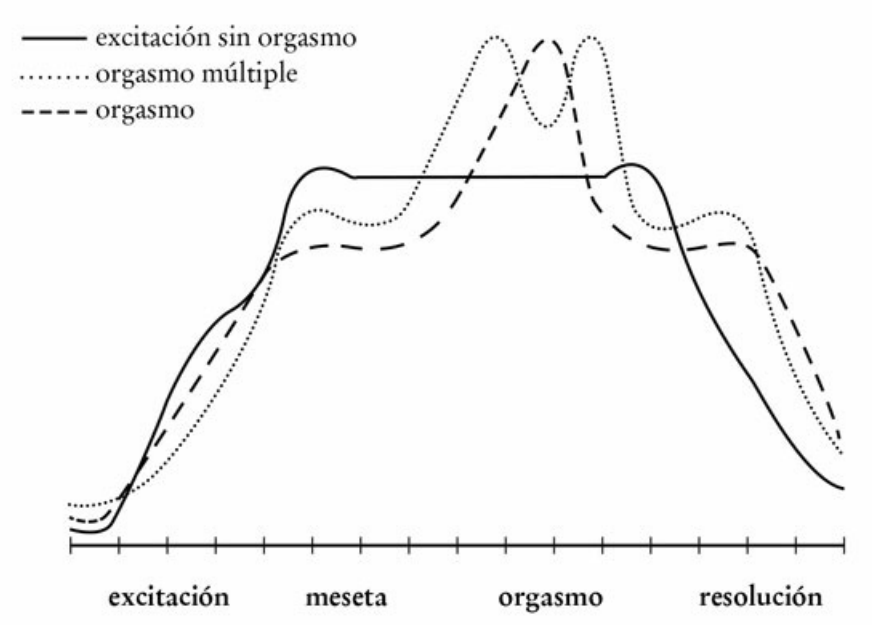
El *orgasmo masculino* se divide en dos fases. Por un lado tenemos la *orgásmica,* que es el momento en que el semen es expulsado al exterior a través de la uretra y tienen lugar las contracciones rítmicas propias del orgasmo. Para ello, se contraen los músculos del epidídimo, los conductos deferentes, las vesículas seminales y la próstata, lo que facilita que el semen pueda subir hasta la uretra y allí desencadenar la segunda fase, la *eyaculación.* Aquí, los músculos que rodean la uretra, los de la zona perineal y del esfínter anal se contraen, comprimen la zona uretral donde está situado en ese momento el semen y permiten que este pueda salir al exterior.

A continuación pasamos a la fase de *resolución.* Así como la anterior es muy intensa pero rápida, esta es más duradera y relajada. En esta fase ocurre que todas las respuestas que se han ido produciendo a lo largo de las fases anteriores tienen que volver a su estado basal, es decir, a como estaban antes de que empezara la actividad sexual. El pene va perdiendo su erección, los testículos van descendiendo, la respiración se ralentiza, el ritmo cardíaco, la presión arterial y la tensión muscular vuelven a su ritmo habitual, etcétera. Todo ello puede tardar unos minutos, minutos que se caracterizan por el descanso y la relajación que se sienten tras liberar toda la tensión sexual acumulada.

Finalmente llegamos al *período refractario.* Aunque ya hemos comentado que no es una fase como tal de la RSH, en el caso de los hombres es necesario tenerlo en cuenta.

Respuesta sexual femenina

En el caso de las mujeres, el tipo de respuesta sexual incluye diferentes variaciones:



Vemos un patrón que se asemeja al de los hombres (orgasmo), mientras que los otros dos (excitación sin orgasmo y orgasmo múltiple) son sustancialmente diferentes.

Empezando con la del *orgasmo*, observamos que sigue todas las fases de la RSH y que sería la más semejante al caso de los hombres a excepción del período refractario, únicamente característico en ellos, como ya hemos visto.

Continuando con la del *orgasmo múltiple*, observamos que también sigue las mismas fases de la RSH, pero, en el punto del orgasmo, puede seguir desencadenándose de nuevo una vez producido el primero si la estimulación recibida es apropiada para ello. Este tipo de respuesta de orgasmo múltiple pueden llegar a disfrutarla todas las mujeres y, concretamente en el período del embarazo, la posibilidad de experimentarla aumenta. Dada la sensibilidad de la zona genital, especialmente a partir del segundo trimestre, la posibilidad de aumentar el número de orgasmos en la misma relación sexual crece significativamente.

El último patrón de respuesta, la *excitación sin orgasmos*, es aquel en el que la fase de excitación y meseta se alcanzan y disfrutan, pero no se consigue ir más allá. A pesar de que la excitación pueda ser muy alta y el placer intenso, el orgasmo no llega a desencadenarse. En ocasiones, cuando se quiere disfrutar de la relación sexual sin más, sin centrarse únicamente en el orgasmo, entonces no hay ningún problema si este no se alcanza; sin embargo, cuando no se consigue por otras razones (estimulación inapropiada, falta de conocimiento sexual, distracciones, ansiedad...), se convierte en un problema y hay que buscar soluciones.

Pasemos a conocer con detalle cada una de las fases y los cambios que tienen lugar.

Empezando también con la fase de *excitación*, en ella ocurren los primeros signos de erotismo y los primeros cambios.

La lubricación vaginal empieza a ser más abundante entre los diez y los treinta segundos a partir del momento en que comenzamos a excitarnos. La piel, debido a la vasocongestión, va adquiriendo una tonalidad más rojiza, los pechos aumentan, los pezones se erectan y la

respiración, el ritmo cardíaco y la presión arterial se aceleran.

Con el paso de los años, especialmente en la etapa de la perimenopausia, es habitual que la mujer pueda sentir que su lubricación es menor, aun existiendo excitación y deseo. Esto se debe a la disminución en la producción de estrógenos, encargados estos de la lubricación vaginal. Asimismo, también en otros momentos como después del parto y durante el período de lactancia, es habitual que disminuya la lubricación; sin embargo, esto no siempre se da de esta manera, ya que depende de cada mujer, por lo que no a todas les ocurre lo mismo.

Finalmente, el tercio medio e interno de la vagina se dilatan, el útero se levanta y el clítoris empieza a erectarse.

En la fase de *meseta* se mantienen todos los cambios producidos en la fase anterior. La vasocongestión hace que el tercio exterior de la vagina se hinche, así como los labios mayores y menores, lo que hace que la apertura vaginal sea mayor. Adquieren una tonalidad mucho más rojiza, llegando a granate en algunas mujeres, por la cantidad de sangre que se acumula en esa zona. La erección del clítoris es completa en este punto.

Los pechos también acrecientan sus cambios. Su tamaño es mayor y también el color rojizo aparece en esta parte del cuerpo, aunque no tan marcado como en la zona vulvar. Los pezones están completamente erectos y la presión arterial, el ritmo cardíaco y la respiración aumentan considerablemente.

Alcanzamos la fase del *orgasmo.* Así como en los hombres podíamos dividirla en dos, en el caso de las mujeres no ocurre igual. Se producen las contracciones rítmicas cuando este se desencadena, siendo más intensas las primeras y descendiendo gradualmente. Dependiendo de la fuerza del orgasmo, pueden darse de cuatro a cinco contracciones o llegar incluso a diez o quince, pudiendo ponerse el cuerpo de la mujer totalmente rígido de manera momentánea.

El rubor sexual, ese color rojizo del que te venimos hablando, se expande por gran parte del cuerpo durante el orgasmo: manos, cara, pecho, genitales, cuello, etcétera. Y, finalmente, las mujeres también pueden eyacular. La eyaculación femenina se conoce como *squirt*, un líquido que se expulsa por la uretra durante el orgasmo. No es comparable a la eyaculación masculina y no les ocurre a todas, pero sí, chicas, también podemos eyacular.

En este punto, y como hemos visto antes, si se quisiera seguir con la relación sexual y alcanzar nuevos orgasmos, podríamos seguir con la estimulación.

Respecto a los orgasmos, es importante hacer una aclaración. Ha habido y hay mucha mala información respecto al tipo de orgasmos que las mujeres pueden experimentar. El debate está entre el orgasmo vaginal y el orgasmo clitoriano o clitoridiano. Pues bien, la realidad es que no hay opción para debate porque no hay orgasmo vaginal o clitoriano, hay orgasmo, en general. Cuando este tiene lugar desencadena las contracciones rítmicas que ya hemos comentado y estas se producen siempre que se tiene un orgasmo, independientemente de la zona estimulada para conseguirlo. Es decir, ya sea a través de la vagina, del clítoris, de los pechos, de las orejas, etcétera, la respuesta orgásmica es la misma, lo único que cambia es la zona que estimulamos para lograrlo.

Llegados a la última fase, la de *resolución*, todos los cambios que se habían dado vuelven a sus niveles iniciales. Los pechos, los labios mayores y menores, el clítoris y el útero van

disminuyendo de tamaño. El rubor sexual recupera su coloración habitual y el canal vaginal también lo hace. Este último llega a tardar hasta unos doce minutos, y la apertura vaginal hasta veinte o treinta.

En el caso de llegar a esta fase sin haber conseguido el orgasmo, todo lo anterior volvería igualmente a su nivel inicial, aunque tardaría mucho más en hacerlo debido a que la ausencia de las contracciones orgásmicas no permitiría que la sangre acumulada en la zona genital se disipara tan rápidamente.

Cerebro erógeno

El sexo está en el cerebro. ¿Cuántas veces has escuchado o leído esto? Puede que haya gente que muchas veces y otros que ninguna. Quizá sea la primera vez que lo escuches. Sea como fuere, esto es totalmente cierto. Por mucho que se empeñen algunos en reducir el sexo a los genitales, este empieza en el cerebro.

Pero ¿existen diferencias entre el cerebro del hombre y el de la mujer? Como ya vimos, hasta la octava semana de gestación solo tenemos circuitos cerebrales femeninos y eran los testículos los encargados de liberar grandes cantidades de testosterona para caracterizar al cerebro como masculino. Pero conozcamos un poco más esas diferencias.

Tras esas liberaciones de testosterona y siguiendo con el cerebro masculino, no será hasta la pubertad cuando estos niveles vuelvan a aumentar. Es precisamente en esta época cuando empiezan los cambios sexuales más característicos: fantasías, erecciones involuntarias, producción de semen, inicio de las masturbaciones, etcétera. Pero esto no acaba aquí. Los sentidos también se agudizan, favoreciendo que algunas mujeres, según nuestra propia química, nos resulten más atractivas que otras. El córtex visual hace que nos centremos en aquellas mujeres que muestran signos de fertilidad (cadera ancha, cintura pequeña, pechos grandes, etcétera), pero también el olfato y el oído nos ayudan en esta búsqueda.

A los hombres les atrae más la voz aguda y, si a esto le sumas que las feromonas —¿las recuerdas?—, esas sustancias químicas que captamos a través del olfato, son complementarias a las nuestras, la alarma salta en nuestro cerebro y tenemos a una persona potencialmente compatible con nosotros. ¿Por qué las feromonas han de tener ese grado de compatibilidad? Porque aportan información genética y, sin llegar a ser conscientes, averiguamos por el olor qué persona puede ser genéticamente compatible con nosotros. De ahí que haya personas cuyo aroma nos encante y otras en las que no nos resulte agradable. No quiere decir esto que ahora con oler a alguien ya podemos saber si es compatible con nosotros, no, no se trata de llevarlo al extremo porque no es seguro al cien por cien, pero sí es un indicativo para tener en cuenta. ¿Y solo ocurre con las feromonas? No, los besos son otra gran fuente de información para nuestro cerebro. Con el intercambio de saliva se recopila mucha información que ayuda al cerebro a discernir mejor esa compatibilidad.

Así, si estas barreras iniciales se superan, este se prepara para convertirse en el cerebro enamorado y, aquí sí, ¡agárrate que vienen curvas!

Ya vimos cómo nos sentimos cuando estamos en la fase de enamoramiento, por lo que ahora veremos con más detalle cómo está nuestro cerebro en dicha fase. Estar enamorado es como estar bajo los efectos de una droga con la que todo lo vemos fantástico y maravilloso y lo único en que pensamos es en esa persona que nos tiene cautivados. Pues bien, el enamoramiento se refleja en el cerebro como si se tratara de una adicción porque las estructuras que se activan y las sustancias implicadas son las mismas o casi las mismas que cuando se trata de una droga.

Empieza a producirse dopamina en el área tegmental ventral, lo que se traduce en bienestar, alegría y felicidad. Según va aumentando la cantidad de dopamina, esta viaja hasta el núcleo accumbens, que es el área encargada del placer y la recompensa y, justo ahí, la dopamina se mezcla con la vasopresina y la testosterona llegando finalmente al núcleo caudado, el que se encarga de memorizar los detalles de la persona de quien nos estamos enamorando. Esto dará lugar al «cóctel del enamoramiento» y el cerebro masculino se volverá «adicto» a la persona que ha despertado todos estos mecanismos inconscientes, pero que tanto le gustan y tan bien le hacen sentir.

No obstante, no es oro todo lo que reluce y hay algunos hechos que pueden alarmar a nuestro cerebro enamorado. Cuando detectamos que otra persona puede conquistar a nuestra pareja, el miedo a perderla o a ser rechazados por ella es tal que hace que nuestros sentimientos aumenten. La testosterona y la vasopresina se movilizan y activan el centro del miedo al rechazo, situado en la amígdala, y el área del apareamiento en el hipotálamo. El cerebro masculino considera que están invadiendo su territorio y se pone en alerta para impedir perder a su pareja hasta que, pasado el peligro y confirmando que es a él a quien prefiere, sus circuitos cerebrales vuelven al estado de calma inicial.

Esta señal de alarma no se activa siempre, lo hace solo cuando los circuitos del amor y del deseo están funcionando a la vez. De hecho, en el caso de los hombres ambos circuitos funcionan a la par. ¿Y cuál es el pegamento que hace que se mantengan unidos? Efectivamente, el sexo. Veremos, por tanto, cómo funciona su cerebro cuando tiene sexo, pero antes hagamos una pequeña parada.

¿Te has preguntado alguna vez por qué el pene parece tener vida propia? ¿Por qué sin quererlo o sin ni si quiera darte cuenta del motivo has tenido una erección? Esto ocurre porque el pene es capaz de reaccionar ante un estímulo aunque no lleguemos a ser conscientes de ello. Hay estudios que afirman que los hombres necesitan únicamente de doce centésimas de segundo para saber, de manera inconsciente, si una persona les resulta o no atractiva, y el primero en darse cuenta de ello pasadas esas centésimas es el pene. Es lo que se conoce como erecciones reflejas, es decir, erecciones que no son sinónimo de excitación sexual, sino de señales inconscientes que recibe el pene a través del cerebro y de la médula espinal. Ocurren durante muchos años en la vida de un hombre, aunque son más características de la adolescencia y la juventud.

Ahora ya, en un plano consciente, en el momento en que se empiezan a excitar sexualmente, el hipotálamo envía la sangre al pene y el cerebro se conecta con lo que está ocurriendo en ese momento para no perderse nada de lo que va a acontecer. Cuando la excitación llega a ser muy intensa, estando ya en la fase de meseta, el cerebro apaga las zonas que no tienen relación con el sexo y solo deja encendidas a las que sí la tienen, pudiendo intensificar más las sensaciones

sexuales y dando paso a la llegada del orgasmo. En este punto, el cerebro desconecta la amígdala y el córtex cingulado anterior. ¿Por qué estas zonas? Porque son zonas de alerta y peligro la primera de ellas, y de preocupación e inhibición la segunda, por lo que no interesa que estén activas en ese momento. El cerebro se llena de norepinefrina, dopamina y oxitocina y se activan el área tegmental ventral (del placer intenso) y el área gris periacueductal (de la vocalización e inhibición del dolor), dejando que llegue el orgasmo y que le invada esa sensación de placer. Finalmente, llegados al punto de no retorno, el cerebro y el organismo vuelven al mismo estado en el que estaban antes de empezar con la relación sexual, pudiendo llegar estos a dormirse debido al efecto de la narcolepsia postcoital que ocurre por el efecto calmante de la oxitocina después del sexo.

¿Y las mujeres? Los cambios más característicos en el cerebro de la mujer empiezan con la menarquia, es decir, la primera regla. Con la llegada de esta, las hormonas femeninas, estrógeno y progesterona, se ponen en funcionamiento produciendo y liberando óvulos todos los meses dando lugar al ciclo ovárico o menstrual. Ciclo que se repetirá hasta llegada la menopausia. Con todos estos cambios hormonales, el cerebro se torna más sensible a los aspectos emocionales y a la atención sexual que las mujeres empiezan a captar por primera vez.

Estos cambios hormonales ocurrirán todos los meses y variarán de semana a semana y, aunque se estabilizarán pasada la adolescencia, seguirán hasta, como decíamos, la llegada de la menopausia.

En función de la fase del ciclo ovárico en la que se encuentre, circularán por su cuerpo mayor o menor cantidad de estrógenos y progesterona, lo que influirá en su sensibilidad, seguridad en ella misma, gestión del estrés, interpretación de algunos comentarios o situaciones, etcétera. De ahí que esta fluctuación hormonal interfiera y algunos días se note más sensible, alterada, etcétera. Ya vimos cómo suele afectar a las mujeres física y emocionalmente cada fase del ciclo, aunque, por supuesto, esto no les ocurre por igual a todas; algunas son más sensibles a los cambios hormonales, otras apenas notan variaciones, hay quienes solo los sienten en alguna fase concreta del ciclo menstrual y otras en las que varía según los meses. Por lo que puede variar de mujer a mujer, e incluso, en la misma, de ciclo a ciclo.

Si nos centramos en el momento del enamoramiento, aunque el cerebro femenino también busca esa compatibilidad que comentábamos en el masculino, hay ciertas diferencias en cuanto a los estímulos que nos llaman la atención. Las mujeres se fijan más en detalles como el vestuario, si lleva anillo de casado, el pelo, etcétera, así como en los movimientos que realiza al caminar o al dirigirse a otra persona; si estos son fluidos y no bruscos, resulta mucho más excitante para el cerebro femenino. Efectivamente, al igual que en los hombres, las feromonas también son importantes para ellas y serán un factor determinante para empezar con la danza del cortejo.

De manera general, y teniendo en cuenta el punto de vista más biológico, los hombres prestarán más atención al físico para asegurar su descendencia, en cambio las mujeres lo harán a otro tipo de estímulos como el trabajo, la seguridad económica, la estabilidad, etcétera. ¿Por qué estas diferencias? Porque nuestro cerebro primitivo todavía ejerce mucha influencia en nosotros. Al hombre le basta con ir dejando embarazadas a las mujeres para poder procrear y así asegurar su descendencia, mientras que para ellas la repercusión de tener descendencia es mucho mayor.

Sumados a los nueve meses de embarazo, hay que añadir el amamantamiento y el cuidado del bebé hasta que este pueda valerse por sí mismo, por lo que para ellas, desde el punto de vista primitivo, la implicación es mucho mayor que para ellos. Puede que estés pensando que esto queda ya muy atrás; sin embargo, aunque puedas tener razón, estas huellas evolutivas han quedado grabadas en nuestro cerebro y, todavía hoy, aunque las mujeres puedan ser más independientes que antaño, tener su propio trabajo, sus propios ingresos y demás, muchas de ellas siguen valorando todos estos factores comentados porque, aunque sea de modo inconsciente, esto las hace sentir más seguras en su posible elección de pareja.

Así pues, cuando tienen en el punto de mira a un posible candidato, ¿qué pasa en su cerebro para que se enamoren? Que las cantidades de dopamina activan el núcleo accumbens, considerado el centro del placer, que lo siente como si estuviera recibiendo una gran recompensa. Al mismo tiempo, la oxitocina y la vasopresina también aumentan para mantener el vínculo con esa persona y que la relación pueda perdurar en el tiempo y, por si fuera poco, la serotonina disminuye favoreciendo de este modo la eliminación de los estados depresivos y dando lugar a una mayor felicidad en esta etapa. ¿Y con el sexo? El cerebro de la mujer ha de estar desconectado cuando esta mantiene relaciones sexuales. En general, las mujeres suelen ser más sensibles que los hombres al estrés, la ansiedad, las preocupaciones, etcétera, por lo que, si el cerebro no se desconecta en el acto sexual, es mucho más difícil que ellas puedan concentrarse y, por lo tanto, excitarse y disfrutar de la relación íntima. ¿Quiere decir que cuando las mujeres tienen alguna dificultad en el sexo esto se debe a que su cerebro no está desconectado en ese momento? Aunque pueda tener cierta relación, no se puede concluir que se deba exclusivamente a ello. Factores como no conocer bien su cuerpo, la baja autoestima, los complejos, la vergüenza, etcétera, también contribuyen a que el sexo no se disfrute como les gustaría o que no sientan el deseo suficiente para ello, pero sí que es cierto que el estar relajadas y desconectadas del resto de las preocupaciones diarias ayuda y mucho a que el sexo se disfrute más y mejor. Y para ello ¿contamos con la ayuda de algo que pueda hacer que nuestro placer sea más intenso y se disparen los impulsos sexuales? Sí, y ese algo es el clítoris. ¡Bendito clítoris! Sus nervios están conectados directamente con el centro del placer sexual en el cerebro, por lo que estimular bien esta zona, haciendo que nos vayamos relajando y desconectando de cualquier tipo de preocupación, ayudará a bloquear la amígdala, centro del temor y la preocupación, y a conectarse con la relación sexual.

Llegadas al orgasmo tras la excitación previa y habiendo sucumbido a la fase de meseta, las sustancias químicas que se liberan son las mismas que en el caso de los hombres, a excepción de que la narcolepsia postcoital no es tan frecuente en las mujeres, pero sí lo es un estado de relajación profundo para permanecer mayor tiempo tumbadas y, según ciertos estudios, favorecer que los espermatozoides tengan mayores facilidades para alcanzar y fecundar el óvulo.

Aunque hasta ahora no hayamos comentado nada sobre la testosterona en el cerebro femenino, ¿quiere decir que no ejerce ninguna función? No, para nada. La testosterona, aunque en menores cantidades que en el caso de los hombres, también ejerce mucha influencia en las mujeres. En ambos sexos, es la encargada de despertar el hipotálamo, haciendo que se activen las fantasías sexuales, el deseo y que se pongan en marcha nuestras zonas erógenas, facilitando así el

apetito sexual y la apetencia de relaciones sexuales. Disminuirá llegada la menopausia, momento en el que es habitual en muchas de ellas sentir menos deseo sexual por todos los cambios que ya hemos visto que acontecen en esa etapa, al igual que en los hombres con la andropausia, aunque ya sabemos que los cambios en ellos pueden no ser tan intensos.

Así pues, todos los cambios producidos en el cerebro tienen consecuencias en nuestro deseo y, por tanto, en las relaciones sexuales. Si bien en la etapa del enamoramiento todos estos cambios están más activos y van perdiendo intensidad a medida que la relación de pareja se va afianzando, sí que podemos concluir que el cerebro es determinante en las relaciones sexuales y que, como ya vaticinábamos al inicio de este apartado, este es el punto de partida de la sexualidad.

La sexualidad y sus etapas evolutivas

Como ya sabes, nacemos seres sexuados y la sexualidad nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida; sin embargo, según la etapa evolutiva en la que nos encontremos, la sexualidad se manifestará y vivirá de diferentes formas. A continuación vamos a conocer las etapas más significativas. ¿Nos acompañas en este recorrido?

— *Sexualidad en la infancia y la niñez (de dos a seis años).* En esta etapa, lo más característico respecto a la sexualidad es la respuesta que los niños encuentran en sus progenitores y en las figuras adultas más cercanas a su curiosidad sexual. Es característico en este período que los niños toquen y exploren sus genitales, así como que tengan curiosidad por los genitales del sexo contrario. Por ejemplo, en la guardería notan claramente las diferencias al ir al baño, lo que les suscita muchas preguntas en la característica fase del «por qué». Sin embargo, si cuando estas se formulan, el niño es castigado, no obtiene respuesta o recibe mensajes inapropiados, irá creando un concepto negativo de la sexualidad. Hay niños que tocan sus genitales porque les produce cierto placer; por tanto, si ante esta conducta se le da un cachete en la mano y se le dice que eso no se hace porque está mal, ¿qué mensaje estamos dando? Si por el contrario se le explica que está bien que haga eso, pero que es algo que debe hacerse en la intimidad, es decir, cuando esté solo en su habitación porque es algo que se hace en privado, el mensaje es bien distinto, ¿no te parece? Por tanto, saber adecuar nuestras respuestas y reacciones ante este tipo de situaciones facilitará que el concepto y la aceptación que vayan construyendo sobre la sexualidad en general y su sexualidad en particular sean los más apropiados y positivos.

  En estas edades también tiene lugar la adquisición de la identidad sexual y del rol sexual o de género. Como ya mencionamos en el capítulo 1, el primero hace referencia a la autoclasificación como niño o niña, y el segundo, al papel que la sociedad asigna según seas hombre o mujer. Hacia los dos años aproximadamente, los niños ya se autoclasifican como niño o niña. Esto quiere decir que distinguen entre ambos sexos y

que, además, se identifican con uno de ellos. Más adelante, según el nivel de desarrollo cognitivo del niño, esa identificación se hace más intensa y, a la par, van adquiriendo su rol de género, es decir, si además de reconocerse como niño o niña, se reconocen con lo que la sociedad determina que es característico de cada sexo.

En esta etapa es común que muchos niños y niñas transexuales ya se den cuenta de que están en un cuerpo con el que no se identifican. Algunos padres pueden pensar que es un período de confusión y no darle mayor relevancia; sin embargo, sí es algo para tener en cuenta y empezar a trabajarlo. Hablaremos de ello en capítulos posteriores.

— *Sexualidad en la niñez intermedia (de seis a diez u once años).* A esta edad, niños y niñas entienden que su identidad sexual permanecerá para toda la vida y diferencian mejor los roles de género que la sociedad impone, identificándose más o menos con ellos. Desde la casa y el colegio, trabajar la igualdad de género es muy importante. Por ejemplo, hay que tratar de no diferenciar entre juegos de niños y juegos de niñas, hay juegos en general, y ya cada uno decide si quiere jugar a una cosa o a otra, pero no por ser de niño o niña, sino por sus gustos y preferencias. Hacerlo de este modo, sin condicionar, le permitirá tener mayor libertad para conformar su propio rol.

También en estas edades empiezan a constituir su moral sexual. Es decir, debido a los mensajes que han ido recibiendo desde la infancia, empiezan a adaptar su concepto sobre sexualidad respecto a aquel que los adultos les han ido enseñando, tanto por las respuestas que les han proporcionado como por la ausencia de estas.

A medida que se aproximan a los diez u once años, empiezan a tener mayor curiosidad por cuestiones sexuales, tienen lugar los primeros juegos con cierto contenido erótico y algunos empiezan con las primeras masturbaciones.

— *Sexualidad en la pubertad y la adolescencia (de diez u once a veinte años).* En esta etapa, como ya hemos comentado en apartados anteriores, la influencia de las hormonas ejerce cambios importantes físicos y psicológicos en los adolescentes, y la sexualidad empieza a experimentarse y sentirse de manera más intensa en todos sus aspectos, es decir, biológico, psicológico y social.

Su interés sexual aumenta, y la atracción y el deseo por otras personas se hacen más intensos, por lo que suele ser una época en la que tienen lugar las primeras relaciones sexuales y de pareja. También en esta época la autoestimulación se practica más y esto es positivo para ellos. Conocer su cuerpo, incluyendo la parte sexual, ayuda a consolidar su imagen corporal, a comprender mejor las sensaciones que este es capaz de provocarles y, además, aumenta el sentimiento de aceptación y amor hacia su cuerpo y hacia uno mismo, algo tremendamente importante en la etapa adolescente. Dado que es una época de cambios, como decíamos, en todos los ámbitos, la aceptación propia es fundamental para ganar en confianza y seguridad y, dado que es una época en la que somos altamente influenciables, especialmente por nuestro grupo social, tener una buena autoestima contribuirá a respetarnos más y a no dejarnos llevar por aquello o aquellos que no deseamos.

— *Sexualidad en la juventud (de veinte a treinta años).* Esta etapa suele caracterizarse por

una mayor estabilidad en el carácter y también en las relaciones. Durante la etapa anterior es habitual conocer a mucha gente y disfrutar de relaciones más bien pasajeras. Sin embargo, con la llegada de la juventud empiezan a formarse relaciones de pareja más estables, lo que, tanto en el plano emocional como en el sexual, permite experimentar a otros niveles. Tener una persona con la que empezar a compartir la vida en pareja nos permite abrirnos más, también en el terreno sexual. Las relaciones sexuales se tornan más ricas, enfocadas en mayor medida a disfrutar el uno del otro y a descubrir nuevas opciones y formas de placer. No obstante, dado que es un período en el que estamos aprendiendo a conocernos y a conocer al otro, si no tenemos la suficiente confianza en nosotros mismos o surgen algunos conflictos, estos pueden dar lugar a las primeras disfunciones sexuales. Disfunciones que, si no se tratan y no se trabajan en pareja, pueden durar años.

— *Sexualidad durante el embarazo (entre los treinta y los cuarenta años).* El embarazo es un período de muchos cambios que también afectan a la vida sexual, tanto por sentir más ganas de las habituales como por todo lo contrario.

Aunque el embarazo puede ocurrir en edades distintas a las señaladas, cada vez son más mujeres las que se quedan embarazadas en este período de edad. No obstante, los cambios que a continuación detallaremos serán más o menos los mismos independientemente de la edad en la que se produzca.

Durante el primer trimestre, debido a los grandes cambios hormonales que empiezan a producirse —náuseas, cansancio, tirantez en el pecho, etcétera—, las relaciones sexuales suelen verse disminuidas. El segundo trimestre se caracteriza por una mayor estabilidad hormonal y el cuerpo se vuelve más sensible al tacto. Aumentan también el tamaño y la sensibilidad de los pechos y los pezones, así como la acumulación de sangre en la zona pélvica, lo que ayuda a tener mayor sensibilidad en dichas zonas y a aumentar el placer en las relaciones sexuales y la posibilidad, como ya sabéis, de tener orgasmos múltiples. Finalmente, en el tercer trimestre la actividad sexual vuelve a disminuir. La ansiedad por la inminencia del parto, el cansancio, los problemas respiratorios, etcétera, contribuyen a que se desee una menor actividad sexual, pero un mayor contacto corporal. Se requiere menos sexo y más afecto.

No obstante, aunque sea la mujer quien está embarazada, el hombre también puede ver alterado su deseo sexual. En algunos casos puede aumentar por las curvas más marcadas y voluminosas que se producen en el cuerpo de la mujer, por el crecimiento de sus pechos y por la desinhibición al no poder quedar nuevamente embarazada. Mientras que en otros, por razones similares a las anteriores y por la «visión de madre» que adquieren ciertos hombres de su pareja durante el período del embarazo, su deseo sexual disminuye y aumenta su necesidad de cuidarla y mimarla.

— *Sexualidad en la menopausia y la andropausia (de cuarenta y cinco a cincuenta y cinco años).* Debido a la disminución progresiva de la cantidad de hormonas sexuales, el deseo se tambalea durante este período tanto en hombres como en mujeres. Como hemos explicado en apartados anteriores, la reducción del deseo suele apreciarse de una manera

mucho más notable en las mujeres que en los hombres debido a que la reducción de esas hormonas en ellos es más lenta y gradual.

Es una época en la que, además de los cambios hormonales propios de la edad, estos producen también cambios en el cuerpo, y a ello se suman los cambios que como pareja pueden estar viviendo. ¡Será por cambios en esta etapa! Suele coincidir con la del nido vacío, esa en la que los hijos empiezan a marcharse de casa y es momento de reevaluar la relación de pareja y adaptarla a esta nueva situación. Ahora tienen más tiempo para estar juntos y disfrutar el uno del otro; sin embargo, como ya vimos en el capítulo 2, así como para algunas parejas esto supone una notable mejoría, para otras resulta ser el fin de la relación. Algunos vuelven a reconectar y a redescubrir su manera de estar juntos y de vivir la sexualidad, pero como el cuerpo ya no responde como antes y necesita ser acariciado y estimulado de maneras más intensas, viven este período como un nuevo descubrimiento corporal, sexual y de pareja. En cambio, otras descubren que se han convertido en meros compañeros de piso y que no queda nada entre ellos más que las cuatro paredes donde conviven. Por tanto, antes de llegar a este extremo, es importante cuidar la relación, con todos sus vaivenes, para que el distanciamiento afectivo y sexual no sea tal y termine cada uno por su lado.

— *Sexualidad en la tercera edad (sesenta años en adelante).* Debido a que a partir de esta edad tanto hombres como mujeres suelen tener algún problema de salud, tomar algún medicamento y no estar tan ágiles, todo va haciendo que la sexualidad pueda resentirse. Sin embargo, es un buen momento para disfrutar como pareja. Con la llegada también de la jubilación, las obligaciones laborales cambian y tenemos más tiempo para dedicarnos a nosotros mismos y a la relación, por lo que es una buena época para redescubrirnos nuevamente. Las erecciones no son tan firmes como antaño y la lubricación es cada vez más escasa, pero existen muchas formas de dar y obtener placer distintas al coito, y este es un buen momento para descubrirlas. En el siguiente capítulo te damos algunas estrategias.

CAPÍTULO 5

EROTISMO: UNA EXPERIENCIA SENSORIAL

El erotismo incluye una serie de componentes como el deseo, el placer, el amor, la picardía, la sensualidad, etcétera, por lo que hablar de sexo sin hablar de erotismo es quedarse a medias.

Podemos decir que el sexo es la parte más física, mientras que el erotismo conforma la más emocional, por lo que juntos forman la combinación perfecta. Sin embargo, a veces nos cuesta despertar ese lado más erótico porque nos vemos limitados por aspectos como la falta de educación sexual o los mitos y tabúes que giran en torno al sexo.

Por ello, en este capítulo te vamos a descubrir todos los aspectos que se incluyen dentro del erotismo potenciando facetas como la sensualidad y la sensibilidad de nuestros sentidos, dejando atrás las creencias erróneas que lo envuelven. ¿Te apuntas?

Despertando tu sensualidad

Dicen que la seducción es un arte, y efectivamente lo es, pero ¿quiere decir esto que solo los «artistas» pueden dominarlo? La verdad es que no, independientemente de ser una persona atractiva o tener cierto magnetismo para atraer a los demás, todos y cada uno de nosotros podemos aprender a seducir. ¿Vemos cómo?

En la sensualidad encontramos dos aspectos destacables. Uno meramente físico por el que aprendemos a sacarle provecho a nuestro cuerpo para sentirnos atractivos y así proyectarlo en los demás. Y otro psicológico referido a la confianza que tenemos en nosotros mismos y a la actitud proactiva con la que nos enfrentamos al momento íntimo. ¿Qué entendemos por actitud proactiva? Aquella actitud positiva acompañada de acción. Dicha actitud favorece el deseo, la excitación y el juego erótico en sí mismo.

Se tiene la falsa creencia de que aquellas personas que tienen un físico más acorde a los cánones de belleza actuales resultan más seductoras. Nada más lejos de la realidad: un cuerpo bonito no determina que una persona sea sensual si este no viene acompañado de la actitud adecuada. Por tanto, da igual cómo seas físicamente, lo importante es cómo te sientes contigo mismo y cómo lo transmites a los demás.

¿Qué te parece si conocemos algunas de las cualidades que más seducen?

— *Sentido del humor*. ¿Quiere decir esto que nos tenemos que convertir en humoristas? No. Cuando hablamos de humor nos referimos a un comentario ingenioso y gracioso que ayude a romper el hielo en un momento de nervios, una broma o un recuerdo divertido que nos evada por un momento del día y nos conecte más con esa persona, saber sacar una sonrisa en un momento íntimo, etcétera. En definitiva, se trata de que el otro se vaya relajando y sintiendo más cómodo a medida que vamos profundizando en la conversación.

— *Dotes comunicativas.* La comunicación es la base de toda relación. Sin esta no hay unión que se sostenga; por tanto, deberemos prestarle una atención especial. Dentro de la comunicación hay dos aspectos que hay que tener en cuenta: el verbal y el no verbal. Ambos deben ser complementarios para que el mensaje que queremos transmitir llegue a la persona con la que estamos manteniendo la conversación. Jugar con la parte verbal y acompañarla de un gesto o una mirada de complicidad mostrará interés por el otro y dará pie a cierto flirteo entre ambos.

  ¿Por dónde empezar? Te enseñaremos algunos trucos para aplicar en la comunicación verbal. Lo primero que nos interesa es llamar la atención de la otra persona. Para ello nos ayudaremos de frases cortas que demuestren nuestro interés: «Me gusta cuando sonríes, tu cara resulta muy dulce», para después continuar con la conversación de una manera distendida: «Se te ve feliz, risueño, alegre, con una buena filosofía de vida». Para que esta sea efectiva, hemos de resultar interesantes y, a su vez, hacer que la otra persona también se sienta así. De este modo será más fluida la conversación y nos sentiremos menos incómodos. ¿De qué podemos hablar para tener temas a los que recurrir y que no se produzcan silencios incómodos? Aunque seamos personas muy cultas e inteligentes, en una primera conversación no se trata de demostrar todo lo que sabemos; de hecho, si es esto lo que hacemos, posiblemente terminemos por aburrir a la otra persona. Se trata de buscar temas que puedan ser comunes y que resulten agradables para ambos: aficiones, viajes, a qué se dedica cada uno, *hobbies*...

— *Escucha activa.* Siguiendo con lo anterior, además de ser un buen comunicador, has de ser un buen oyente. ¿Cómo? Estando atento a todo lo que la otra persona te está transmitiendo, haciendo preguntas sobre lo que nos está contando, asintiendo con la cabeza, con pequeñas coletillas o comentarios para hacerle notar que estamos atentos a su mensaje: «Ajá», «claro», «sí», etcétera. Este tipo de señales hacen que la otra persona se sienta escuchada y aumente su deseo de seguir con la conversación.

— *Confianza en uno mismo.* Esta es la pieza fundamental a la hora de seducir. Mostrar seguridad y confianza en uno mismo es algo que atrae mucho. Todos tenemos algún miedo o inseguridad, pero enfrentarlos creyendo firmemente en nosotros mismos y en nuestra capacidad de seducir es algo que se transmite a kilómetros. Cuando una persona está segura de sí misma, irradia confianza, belleza, deseo, etcétera, y esto es sumamente

atractivo para los demás. ¿Cómo se consigue? La base está en aceptarnos como somos. Si nos gustamos y nos queremos tal y como somos, física y psicológicamente, como seres únicos, es difícil que nos sintamos intimidados o inseguros respecto a algo o a alguien. Todos tenemos luces y sombras, pero saber potenciar las luces es lo que nos hace brillar ante los demás. Si a esto le sumamos el partido que podamos sacarnos físicamente, exaltando aquellas partes de nuestro cuerpo que más nos gustan, conseguimos la unión perfecta de interior y exterior.

— *Atractivo físico.* Si bien no es el principal, sí es un factor que ayuda. Es importante tener en cuenta que no solo se trata de cómo nos vean los demás, sino de cómo nos vemos a nosotros mismos. La moda puede hacernos mucho daño en este sentido porque nos avasalla para conseguir la talla perfecta, tener un cuerpo de gimnasio, sin celulitis, sin ninguna espinilla, bronceado, depilado, etcétera, por lo que no tener ningún complejo prácticamente se convierte en una misión imposible si nos dejamos llevar por todo lo anterior. Pero ya basta, ¿no te parece? Mi cuerpo es perfecto en la medida en que yo lo considere perfecto y, para ello, es suficiente con mirarme al espejo, sonreírme y gustarme. Mi cuerpo es mi cuerpo, soy yo, por lo que, cuanto antes lo acepte y lo respete, antes me aceptaré y me respetaré. Y ese aceptar y respetar es lo que hace que nos veamos atractivos, que resaltemos las partes del cuerpo que más nos gustan y que nos sintamos cómodos siendo quienes somos. El verdadero elixir de la belleza es la aceptación de uno mismo.

Darse permiso

¿Cuántas veces no hacemos cosas por miedo al qué dirán? ¿Cuántas veces hemos limitado nuestro comportamiento por lo que puedan pensar de nosotros? ¿Cuántas veces hemos dado más importancia a la opinión de los demás que a la propia?

En demasiadas ocasiones, la necesidad de aprobación por parte de los demás juega en nuestra contra, limitándonos en aspectos tan íntimos como las relaciones sexuales. El sexo con nuestra pareja, algo que debe entenderse como íntimo, confidencial y de absoluta libertad entre ambos, puede llegar a despertar sentimientos totalmente desagradables para algunas personas.

La vergüenza, la culpa y el miedo son tres caballeros oscuros que pueden interferir y que, de hecho, interfieren en muchos dormitorios. Aunque hay más motivos que pueden afectarnos, estos tres forman la tríada más negativa en el sexo. Quizá tú, que estás leyendo esto, reconoces haber visto a alguno de ellos en tu propia habitación.

El primer caballero, la *vergüenza*, se presenta como un sentimiento de incomodidad por el temor a hacer —o que alguien haga— el ridículo. Aunque puede aparecer en numerosas situaciones cotidianas, cuando hablamos de sexo la vergüenza parece multiplicarse y puede llegar a inmovilizarnos. Ese es su poder: paralizarnos durante las relaciones sexuales. En este tipo de situaciones tan íntimas, muchas personas tienen pudor a mostrar sus emociones, su cuerpo, sus deseos, etcétera, en definitiva, a darse permiso para disfrutar, por lo que, ante el

miedo a lo que su pareja pueda pensar de ellas, la vergüenza les gana terreno y van limitando sus acciones. Posturas, lugares, juguetes, expresiones, etcétera, son todos ellos aspectos sexuales que pueden llegar a evitar. ¿Y qué hace que aparezca este caballero? Si nos fijamos en la definición, nos asusta hacer el ridículo, y ese hacer el ridículo va determinado por la opinión de los demás; por tanto, lo que nos preocupa es ser juzgados negativamente por la otra persona. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones, los peores juicios vienen de nosotros mismos: «No le va a gustar lo que le hago», «No sé llevar el ritmo», «Seguro que no le gusta mi cuerpo», «Va a pensar mal de mí si le pido hacer tal práctica», y demás. Los pensamientos negativos sobre nuestra persona y nuestro desempeño van marcando nuestra manera de actuar en muchos aspectos de la vida y, en concreto, en el sexual. De hecho, aunque la pareja nos haga sentir cómodos, si nosotros mismos no nos aceptamos, será mucho más difícil poder desprendernos del poder de este caballero.

El segundo es la *culpa.* Hace su aparición cuando el exceso de pasado nos aferra a comportamientos anteriores y nos impide disfrutar del momento presente. Su poder radica en anclarnos a recuerdos sobre hechos pasados que no podemos cambiar, evitando así que podamos actuar en el presente de la manera más adecuada.

Como son acontecimientos pasados los que nos atormentan en el hoy, hay que echar la vista atrás para averiguar cuáles pueden ser: la educación recibida, el ambiente familiar, la religión, las amistades, etcétera, y, en especial, las creencias que hemos ido conformando respecto al sexo, en función de todos los factores anteriormente citados.

Culpa por masturbarnos teniendo pareja, por fantasear con otra persona, por seducir a un extraño, por fingir los orgasmos..., el número de situaciones que podría hacernos sentir culpables en relación con el sexo puede ser alto, pero ¿qué determina que algunas personas nos sintamos culpables y otras lo disfrutemos? Nuestras creencias. De cómo sean estas dependerá que generemos o no dicho sentimiento y que este consiga desestabilizarnos, afectarnos negativamente, castigarnos e incluso interferir en nuestro deseo sexual. Y, por si fuera poco, podemos encontrar dos tipos de culpa, por lo que el poder de este caballero puede llegar a ser doble:

- *Culpa residual.* Aparece en la infancia y permanece en la edad adulta. Los mensajes negativos en torno al sexo, la ausencia de respuesta, la incomodidad de los adultos al hablar del tema, etcétera, hacen que vayamos conformando ciertas creencias respecto a la sexualidad que se perpetúan en la adultez. La culpa aparecerá cuando dichas creencias no se adaptan a las experiencias vividas posteriormente con relación al sexo.
- *Culpa autoimpuesta.* Es la que nos imponemos cuando infringimos alguna norma válida para la sociedad. Tener fantasías no normativas, disfrutar del sexo con uno mismo, etcétera.

Y, finalmente, el *miedo.* Este caballero es fruto de los dos anteriores. Miedo al qué dirán, a hacer el ridículo, a dejarnos llevar, a lo que puedan pensar, a saltarnos nuestras creencias, etcétera. Miedo tanto a uno mismo como a lo que nuestro comportamiento pueda generar en otros. Un sentimiento que nos impide disfrutar y que va volviendo más oscura nuestra existencia.

El miedo en sí no es algo que pueda considerarse negativo; de hecho, es un mecanismo de defensa que tiene nuestra mente para que podamos reaccionar ante una situación de peligro. En cambio, cuando este mecanismo de defensa se activa ante una situación que no comporta ningún peligro real, como una relación sexual con nuestra pareja, este se vuelve irracional y, lejos de ayudarnos, nos perjudica.

Por tanto, conociendo a estos tres peligrosos caballeros y el efecto que ejercen en nosotros, ¿qué podemos hacer para combatirlos? Pues, como propiamente indica el título de este apartado, darnos permiso. Y ahora te preguntarás: «¿Y cómo lo hago?». La base necesaria para darnos permiso y poder disfrutar en todo aquello que nos propongamos en los planos sexual y no sexual es la seguridad en nosotros mismos. Para ello, es importante detectar aquellos pensamientos negativos que tengamos, en este caso, en relación con el sexo, porque es el tema que nos ocupa. Si sabemos detectarlos, nos resultará más fácil transformarlos en otros más realistas y adaptados a la situación en cuestión. Si evitamos que sean tan rígidos y absolutistas, favorecerá que nos sintamos más relajados durante el acto sexual y dejaremos de evaluarnos continuamente sobre si lo hacemos bien o no, sobre si le gusta o le disgusta, etcétera. Esto nos permitirá disfrutar mucho más de nuestros encuentros y de nuestra pareja.

Por otro lado, la propia aceptación es fundamental para dejarte llevar. Aceptarnos tal y como somos, física y psicológicamente, con nuestras virtudes y defectos, es absolutamente necesario para disfrutar más de nuestra vida y del sexo, pero, sobre todo, para no castigarnos por lo que somos o hacemos. Una de las mejores maneras de conocernos en el aspecto sexual y que nos aporta mayor seguridad y confianza es la autoexploración. Investigar nuestro cuerpo de arriba abajo y de izquierda a derecha, estimulándolo, acariciándolo, besándolo, etcétera, nos ayudará a entender mejor cómo funciona y cómo reacciona ante diferentes estímulos. Esto nos proporcionará un mayor aprendizaje sobre nuestra propia respuesta sexual, lo que se traducirá en un mayor conocimiento y seguridad durante las relaciones sexuales. En el próximo capítulo aprenderás cómo hacerlo.

También es necesario aumentar la comunicación con nuestra pareja. Poder hablarle abiertamente de nuestros miedos, nuestras inseguridades, nuestras creencias respecto al sexo, etcétera, ayudará a que nos entienda mejor y a que juntos encontremos la manera de ir superando estos límites autoimpuestos. Además, dado que muchas veces asumimos sin prueba alguna pensamientos que la pareja pueda tener sobre nosotros y nuestro desempeño sexual, al hablarlo descubriremos cuán equivocados podemos llegar a estar y cómo estos pensamientos no hacían más que frenarnos. Entenderos y comunicaros sexualmente os ayudará a daros permiso a ambos.

El sexo en pareja es un aspecto clave de la relación. Dejarnos llevar, sentirnos cómodos y aceptados por nosotros mismos y por nuestra pareja nos ayuda enormemente a superar nuestros miedos e inseguridades. Efectivamente, el sexo es algo muy íntimo tanto en el plano físico como en el emocional y puede costarnos un poco más superar nuestras propias barreras, pero siguiendo las pautas propuestas será mucho más fácil conseguirlo y dejarnos llevar sin límites.

No obstante, para ayudarte a descubrir cómo has ido forjando determinadas ideas respecto al sexo, vamos a conocer cómo la falta de educación sexual y los mitos y tabúes que hay en torno a este tema han podido determinar tus creencias sobre él.

Falta de educación sexual

Seamos realistas: la falta de educación sexual es un hecho. Con suerte, algunos reciben alguna charla en su centro de estudios sobre cómo colocar un preservativo y sobre el riesgo de embarazo o de contagio de enfermedades de transmisión sexual si este no se utiliza. Y decimos con suerte porque en muchos centros ni esto se comenta. Luego nos escandalizamos con las tasas de embarazo adolescente, el contagio de enfermedades de transmisión sexual o las disfunciones sexuales que tienen lugar cada vez en gente más joven, preguntándonos cómo es posible que hoy en día pasen estas cosas. La pregunta debería ser otra: ¿cómo es posible que hoy en día todavía no se aborde la educación sexual? Y con educación sexual no nos referimos a colocar un preservativo; la educación sexual es mucho más que métodos anticonceptivos y embarazos no deseados.

Limitamos esta educación a los genitales y todo lo relacionamos con estos. Incluso parece como si durante algunos años, especialmente de más pequeños, solo los chicos tuvieran sexualidad porque no está tan mal visto que ellos hagan bromas o comentarios al respecto. Ellos sí pueden pensar en sexo, hablar de ello, masturbarse y tener fantasías, pero cuidadito con que lo haga una mujer y encima lo comente. En otros tiempos iría a la hoguera, pero hoy en día es para quemarnos vivas (metafóricamente hablando) con tanta desigualdad sexual. Se nos ha enseñado que de este tema no se habla y que está mal preguntar por ello. Sin embargo, se produce la paradoja de que durante unos años parece que tienes que evitar hablar del tema y en otros eres la rara si no lo haces. Reflexionemos por un momento. Durante años tienes que ocultar que te masturbas porque incluso en tu grupo íntimo de amigas es un tema del que cuesta hablar con normalidad. Sin embargo, con el paso de los años te plantas en que acudes a tu primera reunión de *tupper-sex* y resulta que todas compran vibradores e incluso algún que otro juguetito más, si es que no lo tienen ya. A lo que, si eres tú la que no compra o la que piensa que eso no va contigo, ¡entonces eres la rara! «¿En serio? ¿No lo utilizas? ¿Cómo es posible? ¿Cómo puedes vivir sin uno?» Y tus ojos se van abriendo como platos y estás a nada de caerte de la silla. ¿Cómo es posible que pasemos tan radicalmente de un extremo a otro? No es que estemos en contra de esta forma más liberada de vivir la sexualidad, ¡para nada! Sin embargo, pasamos de señalar como diferente a la que confiesa en la pubertad o la adolescencia que se masturba, a hacerlo con la que no lo hace (o no lo cuenta) cuando tiene unos años más. ¿Qué ha pasado? ¿Qué ha cambiado? La doble moral y la falta de educación sexual. Por un lado, pesa eso de ser sumisas, reservadas y no pensar en el sexo y, por otro, pesa el ser dueña de tu vida, de tu cuerpo y de tus deseos. Y así, tratando de pasar de una postura a otra o de encajar en lo que se «espera» de la mujer, vamos dando tumbos sin valorar demasiado cuál es la mujer que en realidad eres o quieres ser.

Pero no te creas, a los hombres también les afecta esa doble moral, solo que en ellos se produce más bien al contrario. Cuando en plena adolescencia todos se masturban y además comparten experiencias a ver cuál es el más «machote», tildan de raro a aquel que no se

pronuncia al respecto o que dice no hacerlo todavía, llegando a meterse con él y a dedicarle insultos como el de «maricón». «¿Qué dices, tío? ¿En serio? ¿No te haces pajas? ¡Eso es que eres maricón!» ¿Acaso los homosexuales no se masturban? Ser el más fuerte, el más chulo y el que más liga son los objetivos y las presiones que les rondan a los chicos en la adolescencia y, a medida que van creciendo, se les pide que sean delicados, que compartan sus sentimientos, etcétera; sin embargo, si lo hacen, se les dice: «Pareces una mujer». ¿Cuántos hombres hablan de sus problemas de pareja? ¿De sus emociones? ¿Y de sus problemas personales? ¿Es que no los tienen? Por supuesto que los tienen, pero se les ha enseñado primero a no contarlos, y luego se ha pasado a exigirles que lo hagan y, si lo hacen, son unas «nenazas». Entonces, ¿en qué quedamos?

¡Educación sexual, por favor! La educación sexual no te enseña a ser el más ligón ni a saber qué juguete sexual es el último que ha salido al mercado; la educación sexual enseña respeto, respeto hacia uno mismo y hacia los demás en su crecimiento psicosexual, hacia los propios ritmos, aceptando las distintas opciones que cada uno decide para sí. Incluye también la afectividad, la comunicación, el descubrimiento y la aceptación propia y de los otros, facilitando el entendimiento mutuo independientemente de cuál sea nuestra condición y nuestra forma de vivirla. Hablar de sexualidad humana o de educación sexual es hablar del propio desarrollo humano, es hablar de nosotros mismos. Se trata de tener un conocimiento apropiado de nuestro cuerpo, entender nuestras necesidades de afecto, de contacto, de intimidad, de amor, de experimentar placer y de sentirnos bien física y emocionalmente con todo ello.

Es paradójico observar cómo el sexo se utiliza para todo y, sin embargo, qué carencia en educación sexual existe. Vemos el sexo como reclamo en la publicidad, ya sea para vender un coche o un perfume, también en campañas de moda, en la letra de muchas canciones, etcétera, pero, a la hora de la verdad, hay muy poca cultura sexual.

Al igual que nuestro cuerpo crece y nuestra mente va evolucionando, ya hemos visto que nuestros caracteres sexuales también lo hacen, y ello tiene unas consecuencias en nosotros, consecuencias que activan nuestro deseo sexual. Si no conocemos estos cambios y no nos adaptamos correctamente a ellos, entonces encontramos mayores problemas relacionados con el sexo, tanto en la parte más física como en la emocional. Ya hemos visto en el apartado anterior cómo la culpa, la vergüenza y el miedo pueden jugar en nuestra contra, ¿y qué hace que estos crezcan y se apoderen de nosotros? Una vez más, la falta de educación sexual. Asumimos que el sexo son solo las relaciones sexuales y que a cada quien ya le llegará su momento, pero ¿y qué pasa con todo lo demás? ¿Qué ocurre si nazco en un cuerpo con el que no me identifico? ¿Qué pasa si soy homosexual y mis padres no lo aceptan? ¿Y si no consigo tener orgasmos en mis relaciones sexuales? ¿Cómo me puedo llegar a sentir si me excito con algo fuera de lo «normal»? ¿Qué pasa si soy un niño al que le gusta vestir de princesa? ¿Cómo serán mis relaciones de pareja si mi autoestima está por los suelos? Si soy mujer y llevo la iniciativa en el sexo, ¿he de asumir por ello insultos como «guarra»? Cuando un hombre hace lo que su mujer le propone, ¿está bien llamarlo «calzonazos»? ¿Cómo pretendo disfrutar del sexo si no soy capaz de ponerme una mano encima y acariciarme? Y podríamos seguir haciendo preguntas hasta terminar este libro, preguntas que todavía hoy muchos no saben responder. Y no se trata simplemente de responderlas, se trata de educar para actuar en consecuencia. El interés no está en dar la respuesta

correcta, el interés radica en trabajar esos conocimientos día a día, en integrarlos en nuestra forma de vida y en aceptarlos como una parte indispensable de nuestro ser.

Como decíamos al inicio de este libro, somos seres sexuados y la sexualidad nos acompaña a lo largo de nuestra vida; por tanto, ha de ser un requisito indispensable en nuestra educación y formación. No obstante, la falta de educación sexual no solo nos ha llevado a limitar el sexo a los genitales entre otras cuestiones, nos ha llevado también a generar mucha falsa información sobre este tema. Dado que durante mucho tiempo ha sido un tema tabú, las falsas creencias y los mitos que lo envuelven han ido ganando fuerza, llegando algunos de ellos hasta el día de hoy. Pasemos a despejar algunos de los más conocidos.

Tabúes y mitos

Para no dar lugar a confusiones empezaremos por definir lo que entendemos por tabú y mito.

La palabra *tabú* nace de la prohibición de una conducta o expresión que se considera moralmente inaceptable social o psicológicamente, bien sea por un grupo de personas en concreto, la religión, la cultura o la sociedad en general. Mientras que un *mito* es la narración imaginaria que distorsiona las características de una persona, cosa o situación, dándoles más valor del que tienen en realidad. Este último suele estar muy relacionado con la mentira, de ahí que en psicología se llame mitómana a la persona que miente compulsivamente.

Seguro que sabes algún mito sobre algún tema en concreto, pero, en materia de sexualidad, estos ganan por goleada. Al ser el sexo un tema rodeado de tanto tabú a lo largo de la historia, siendo así hoy día en muchos países, resulta fácil adivinar la cantidad de mitos que han podido surgir entorno a él.

Veamos algunos de los tabúes y mitos más destacados:

— *A mayor pene, mayor placer*. El tamaño del pene es uno de los temas más recurrentes en materia de sexualidad. Se tiene la absurda idea de que el pene, cuanto más grande, mejor. Pero ¿mejor para quién? ¿Para la mujer? ¿Para el hombre? ¿O para su ego?

Son un gran número los hombres que no están satisfechos con el tamaño de su pene, lo que llega a provocarles grandes complejos, y es que, incluso teniendo un tamaño adecuado, la mayoría lo alargaría al menos un par de centímetros si pudiera. ¿Mejor que sobre que no que falte?

La realidad es que la mayoría tiene un tamaño de pene completamente normal, pero, a pesar de todo, algunos parecen no estar satisfechos. Creen que cuanto más grande sea, refiriéndose más bien a la longitud y no tanto al diámetro, más placer podrán proporcionarle a su pareja, pero lo cierto es que, dependiendo de qué postura, un pene demasiado largo puede llegar a ser molesto y provocar dolor en la mujer. ¿Por qué? Porque la vagina tiene fondo. El canal vaginal mide aproximadamente unos doce centímetros y, si bien ganamos un par de ellos durante las relaciones sexuales porque el

cuello del útero se eleva, sigue teniendo un tope. Por tanto, un pene que mide más que el canal vaginal puede llegar a ser molesto durante la penetración o, más bien, durante los movimientos coitales.

¿Con el diámetro ocurre lo mismo? No, con el diámetro es distinto. A mayor grosor del pene, mayor roce ejerce este en las paredes vaginales y, dado que especialmente en el primer tercio y el tercio medio del canal vaginal hay un gran número de terminaciones nerviosas, este roce puede llegar a resultar muy placentero para ella. Pero calma y que no cunda el pánico si el diámetro de alguno no es muy ancho, porque el músculo vaginal es elástico, por lo que tenemos la ventaja de que se adapta al tamaño del pene independientemente de su grosor.

Los únicos casos en que se podría sentir menos placer a causa del tamaño del pene sería en aquellos catalogados como micropenes. Estos son los que no miden más de siete centímetros en erección. Este tipo de penes suele deberse a una insuficiencia de andrógenos durante el crecimiento genital y, aunque suelen funcionar adecuadamente tanto en las relaciones sexuales como en la fecundación, sí que suelen despertar grandes complejos en aquellos hombres que los tienen.

— *Solo hay orgasmo con penetración.* ¡Cuánto daño ha hecho este mito y cuántos orgasmos perdidos!

Dado que para la reproducción es necesaria la penetración, quizá sea esta la razón por la que se ha mantenido durante tanto tiempo que sexo era igual a coito. Si bien es cierto que para muchas personas todavía sigue siendo de este modo, la realidad es que es totalmente falso. De hecho, para la mayoría de las mujeres es mucho más difícil alcanzar el orgasmo solo con la penetración.

Con el coito, las paredes vaginales se estimulan por el roce que el pene ejerce en estas a través de los movimientos de la cópula; sin embargo, este rozamiento solo afecta al tercio medio y externo de la vagina, puesto que en el interno el número de terminaciones nerviosas es bastante escaso. Así pues, aunque este rozamiento pueda proporcionar placer, en muchas ocasiones no es lo suficientemente intenso como para provocar el orgasmo. Para que este ocurra se necesita de una estimulación extra que puede producirse a través del clítoris. Si bien hay otras zonas erógenas en el cuerpo que pueden facilitarnos el aumento de placer, el clítoris se lleva la palma. ¿Por qué él? Porque es un órgano que tenemos las mujeres única y exclusivamente para proporcionarnos placer, no tiene otra función. Está rodeado de millones de terminaciones nerviosas, bastantes más que la vagina y que cualquier otra parte del cuerpo. Si bien solo apreciamos una pequeña parte de él, similar al tamaño de un guisante, este llega a medir entre diez y doce centímetros, rodeando de manera interna el orificio vaginal, de ahí que, además de la estimulación directa que podemos ejercer, sus sensaciones sean tan intensas estimulándolo también de manera indirecta.

Por tanto, no limitemos el orgasmo únicamente a la penetración porque nos estaremos perdiendo grandes cotas de placer por no deslizarnos un poco más para arriba.

— *Erección igual a masculinidad.* Durante mucho tiempo se ha asociado la erección a la

masculinidad. Tener un pene firme y rígido era símbolo de hombría, pero nada más lejos de la realidad.

¿A qué se refiere este concepto? Se refiere al conjunto de características físicas, psíquicas, morales y demás que se consideran propias de un hombre, pero que han variado según el momento histórico y sociocultural. Por ejemplo, durante cierto tiempo los hombres eran considerados más masculinos si tendían a comportarse de manera brusca, agresiva, descuidados con su aspecto físico y también en el hogar. Sin embargo, ha habido otras épocas en las que estas características variaban y debían ser más detallistas, delicados, caballerosos, atender a su aspecto físico, etcétera. Por tanto, si bien este concepto puede ser distinto según la época, las creencias y las ideas que de este se derivan es lo que va conformando la identidad de género del varón. No obstante, estas creencias, valores, principios, ideas, etcétera, no son iguales para todo el mundo, puesto que no todos tienen la misma visión de la vida en todo su conjunto, por lo que la manera de expresar y vivir su identidad de género variará según cada persona. Así pues, ¿cuántas masculinidades hay? Tantas como hombres existen.

— *Las mujeres no han de tener iniciativa sexual.* Este mito tiene mucha relación con el machismo que durante tantos años ha estado presente, y lo sigue estando, en nuestra sociedad.

Teníamos que aceptar que el hombre era quien llevaba el control absoluto de todo, incluyendo la iniciativa en el sexo. Ellos mandaban y decidían; si hoy tenían ganas, mujer prepárate que toca, por lo que el deseo sexual de las mujeres quedaba limitado al de su pareja. Da igual que fuera por exceso o por defecto, él era quien decidía cuándo y ella quien se adaptaba.

Es cierto que esto ha ido cambiando con el tiempo y buscando un mejor equilibrio entre ambos, pero el peso de la historia es muy grande y todavía hoy las mujeres son calificadas negativamente cuando deciden expresar sin pudor sus deseos y necesidades sexuales. Muchas saben lo que quieren, lo que les gusta y cómo les gusta, por lo que no tienen ningún inconveniente en tomar la iniciativa o en llevar las riendas en la cama; sin embargo, así como esto excita a muchos, a otros les hace sentir totalmente inseguros. Y, a su vez, también hay mujeres que tienen dificultades para llevar la iniciativa y prefieren esperar a que sea su pareja quien dé el primer paso. Por tanto, ¿es más bien una diferencia de sexos o una cuestión de seguridad personal? Efectivamente, se debe a lo segundo. Tanto hombres como mujeres están en el mismo derecho de iniciar los encuentros sexuales cuando sientan el deseo de hacerlo, sin el miedo a ser juzgados por ello. Pero, cuando llevar la iniciativa, independientemente de si eres hombre o mujer, te hace sentir incómodo y no lo disfrutas, hay que averiguar el motivo de esa incomodidad. Como venimos diciendo en este capítulo, la falta de educación sexual, las creencias erróneas en cuanto al sexo, la falta de autoestima, etcétera, contribuyen en gran medida a que la incomodidad se mantenga o crezca, por lo que descubrir las razones que nos frenan resultará de gran ayuda para combatir la falta de seguridad.

— *Si las mujeres tienen sexo es porque hay una conexión emocional.* Está muy extendido

esto que dice que las mujeres necesitan que haya una conexión emocional inicial para tener sexo, mientras que los hombres requieren primero del sexo para posteriormente desarrollar esa conexión emocional. Pues bien, efectivamente puede que para algunas personas sea así, pero esto no puede tomarse como una verdad absoluta, ya que no todos se identifican con este *modus operandi*.

Es innegable que la intimidad y una buena conexión emocional nos hacen estar más a gusto con la otra persona y esto puede llevarnos al sexo, pero tanto a hombres como a mujeres. El sentir que tienes un vínculo con la otra persona favorece que el deseo sexual se active, la afectividad aumente, el contacto entre ambos crezca y que todo ello nos conduzca al sexo. Pero no hay nada que demuestre que esa conexión sea imprescindible para que dos personas lo tengan. Todos, mujeres y hombres, tenemos nuestras necesidades sexuales, y cuando nos sentimos atraídos por otra persona, aunque esta sea una total desconocida, podemos establecer el contacto justo para que nos lleve a mantener relaciones sexuales. Aquí no hay conexión emocional, ni intimidad de ningún tipo, hay dos personas que se gustan, que se atraen y que quieren tener sexo, y esto, aunque no incluya la parte emocional, es perfectamente factible y totalmente lícito si así lo sienten ambos. Por tanto, otro mito desmontado.

— *La masturbación no ha de practicarse si tienes pareja.* La masturbación es una forma de exploración corporal, de disfrute personal, de conocimiento sexual que, además, nos aporta enormes beneficios, como mayor relajación, aumento de la autoestima, sensación de bienestar, etcétera. ¿Por qué no deberíamos hacerlo? Te aseguramos que si hiciéramos una lista, los pros superarían sobradamente a los contras porque ¿habría algún contra?

Precisamente por los prejuicios y la mala información que ha rodeado siempre a la masturbación, para muchas personas todavía es un tema que les remueve ciertas inquietudes. El masturbarse teniendo pareja lo consideran un engaño hacia esta, llegando a sentirse verdaderamente culpables. Esto se debe a que tienen un concepto erróneo respecto a esta práctica. La masturbación no es más que una forma de darnos placer a nosotros mismos, y no por ello engañamos a nadie. Es una forma de conexión y disfrute con uno mismo porque, incluso teniendo pareja, es importante seguir disfrutando de nosotros y no perder esa conexión con nuestro interior, incluyendo en todo ello la masturbación.

Engañar o no engañar a la pareja, es decir, serle infiel, es algo que cada relación puede entender de una manera u otra. El concepto de infidelidad puede ser muy amplio o muy limitado, e incluso puede diferenciarse entre infidelidad física o emocional. Por ejemplo, hay personas que solo consideran infidelidad el hecho de tener relaciones sexuales con otra persona, mientras que hay quien ya cataloga como tal un beso en los labios. Hay quienes necesitan que haya un contacto real para entenderlo de este modo y otros que valoran unos mensajes subidos de tono como la mayor de las infidelidades. Por tanto, ¿qué es ser infiel? Dependerá de lo que cada pareja y persona considere que lo es.

Dentro de cada relación sexual y de pareja la normalidad la marcan sus integrantes.

Puede que lo que para una pareja sea un escándalo para otra sea de lo más banal; por tanto, son ambos miembros los que deben marcar sus propios límites y sentirse cómodos con ellos, sean cuales sean y coincidan o no con los de los demás.

Si algo tan importante como la fidelidad en la pareja es un tema que no se ha hablado o que se da por supuesto, es momento de abordarlo. Es importante descubrir qué significa este concepto para cada uno de nosotros y qué prácticas o situaciones nos suponen una amenaza. En ocasiones descubriremos que algunas de ellas son más bien fruto de nuestras inseguridades, por lo que es otro aspecto que hay que trabajar para que no interfiera en nuestra relación y en nuestro disfrute personal.

— *La finalidad de las relaciones sexuales es el orgasmo.* Si bien puede que el orgasmo sea uno de los puntos al que damos mayor importancia, tenerlo como único fin puede limitar nuestros encuentros.

Si caminamos atendiendo únicamente a llegar a nuestro destino, nos perdemos la mayor parte del camino.

Si estamos pendientes únicamente de alcanzar el orgasmo, no conseguimos disfrutar todos los estímulos previos que nos llevan a él ni la tercera parte de lo que podríamos hacerlo. Una relación sexual es todo, no solo el orgasmo. Es sentir cómo nos quitan la ropa, como se eriza nuestra piel, el olor de nuestros cuerpos, la intensidad de las caricias, la pasión en nuestros besos, mirarnos a los ojos, etcétera, es conectar aquí y ahora con la otra persona disfrutando de cada uno de nuestros sentidos. Si nos focalizamos únicamente en el orgasmo, pasamos por alto muchos de los demás placeres que la relación sexual nos ofrece.

Además, hay prácticas como las del sexo tántrico en las que el objetivo principal no es lograr el orgasmo; de hecho, en muchas de estas prácticas el orgasmo no se experimenta, puesto que los que lo practican se dejan llevar por el placer en cada momento aunque no se llegue al clímax. Su misión es poder disfrutar de la energía sexual que los cuerpos desprenden concentrándose en todo lo que sus cuerpos son capaces de sentir sin presiones por alcanzar nada, simplemente dejándose llevar y viviendo lo que esa relación sexual les ofrece.

— *El buen sexo es el que ocurre de manera espontánea.* Desde siempre se le ha dado mucho peso a la espontaneidad en el sexo, pero si lo dejáramos todo en manos de la espontaneidad, menos sexo tendríamos. No negamos que los arrebatos de pasión desmedida son encuentros de lo más sabrosos y fogosos, pero la gran mayoría de las veces estos arrebatos de pasión o no llegan a surgir o pueden hacerlo en un momento que no es el indicado, por lo que esa fogosidad se va calmando y finalmente no llega.

Estos encuentros espontáneos son más comunes en la etapa del enamoramiento, en la que ya hemos visto que el sexo se desprende por todos los poros de nuestra piel y parece que siempre estemos dispuestos donde y cuando sea. Sin embargo, con la estabilidad de la relación, los encuentros han de buscarse más, porque ya no salen tan espontáneos como antes, y es ahí donde podemos frustrarnos si pretendemos que todo siga igual. Además, hay parejas que, por sus horarios laborales, situación geográfica,

disponibilidad, etcétera, tienen realmente complicado vivir esos encuentros espontáneos, por lo que no tienen más remedio que planearlos si quieren que estos sucedan. ¿Son por ello peores? Para nada.

Pensemos por un momento. Cuando vamos a una entrevista de trabajo, cuando quedamos con los amigos, cuando tenemos una salida, etcétera, ¿nos preparamos o lo dejamos todo a la espontaneidad? Nos preparamos. Pues lo mismo ocurre con el sexo. Supongamos que tenemos una cita romántica. ¿Dejamos que todo surja sin más o planeamos el encuentro? Lo planeamos. Nos duchamos, nos ponemos crema, pensamos la ropa que queremos ponernos, tanto la interior como la exterior, nos perfumamos, decoramos la mesa, ponemos velas, preparamos una buena cena, incluso llegamos a pensar en algunos temas de conversación y en qué momento será el mejor para darnos un beso. Por tanto, ¿dónde está la espontaneidad? No está y, sin embargo, ¿para esto está bien visto y para el sexo no? Un tanto absurdo, ¿no te parece? No te dejes engañar por Hollywood, donde los encuentros sexuales siempre surgen sin previo aviso, llevando la ropa adecuada, estando la cama hecha y, aun conociéndose esa misma noche, fluyendo a la perfección sin necesidad de comunicarse hasta llegar al orgasmo, cómo no, los dos al mismo tiempo.

Lo dicho, que no te engañen, la mayoría de las veces los mejores encuentros sexuales son los planeados. Por supuesto que es agradable dejarte llevar y que surja por sí solo, pero, cuando eso no es así y has de preparar el terreno de juego, disfrutar del sexo planeado puede llegar a ser de lo más gratificante.

— *El mejor orgasmo es en el que ambos llegan a la vez.* Siguiendo con lo que te decíamos de Hollywood, analicemos con más detalle lo que nos enseña la gran pantalla. Ambos se ponen sus mejores galas y quedan en el lugar de moda de la ciudad. Después de disfrutar de una velada magnífica en la que se incluyen violines y música ambiental que favorece el romanticismo, se van dando un paseo hasta la casa de ella porque él es siempre muy caballero y la acompaña hasta el portal. Allí se besan apasionadamente y ella lo invita a subir, y llegan muertos de deseo al dormitorio. Dormitorio, por supuesto, enorme y ordenado hasta el último detalle. Allí se quitan la ropa sin ningún tipo de dificultad o malas posturas y por fin la penetra sin más, sienten ambos fluir la pasión por sus venas y, tras unos breves pero intensísimos movimientos coitales, llegan a la vez al orgasmo. Los dos quedan extasiados de placer y pasan la noche juntos, despertándose al día siguiente tan guapos como se habían acostado, sin legañas, sin máscara de pestañas corrida y sin aliento mañanero. ¡Esto sí que es un mito!

¿Quién de nosotros podría levantar la mano si preguntáramos a cuántos les ha ocurrido algo así? Puede que hubiera alguien que sí, pero a la gran mayoría de nosotros esto no nos sucede de la misma manera. Puede que hayas conocido a alguien y la cita haya resultado maravillosa y que también hayas conectado sexualmente, incluso que el orgasmo os haya llegado a la vez, pero, seamos realistas, ¿cuántas veces sucede algo así? Si incluso con nuestra pareja lleva un tiempo acoplarnos sexualmente, conocer los ritmos de cada uno, el tipo de estimulación que más la excita, las posturas que más le

agradan... y, aun así, conociéndola, nos cuesta llegar a la vez si no hay comunicación durante la relación sexual. Sin ese conocimiento propio y del otro en el plano sexual, llegar a la vez puede resultar muy complicado, y no por llegar juntos el placer es más alto. Llegar a la vez guarda más relación con el placer emocional, sentirse conectados desde el inicio hasta el final llevando el mismo ritmo, pero en el plano físico nada indica que un orgasmo conjunto sea más placentero; por tanto, no caigamos en quimeras.

— *El deseo sexual desaparece con la edad.* El deseo sexual no tiene por qué desaparecer o disminuir con la edad.

Si bien con el paso del tiempo puede haber variaciones en cuanto a la intensidad o al tipo de estímulos que nos excitan o nos provocan deseo, esto no supone necesariamente una disminución. De hecho, dado el mayor conocimiento que vamos adquiriendo en este terreno, solemos disfrutar más de nuestras relaciones sexuales y primamos la calidad a la cantidad. Entendemos mejor nuestros gustos, lo que necesitamos en cada momento, la manera en que lo deseamos, etcétera, y no le damos tanta importancia a la penetración como cuando somos jóvenes, cuando básicamente las relaciones giran en torno a ella. Buscamos otras fuentes de estimulación con las que disfrutar igual o más y nos dedicamos mucho más el uno al otro, a los juegos, al contacto y al disfrute mutuo en general.

Es cierto que cuando llegamos a la menopausia o a la andropausia, los cambios hormonales pueden generar ciertas alteraciones, también en el deseo sexual, lo que puede hacer que en ese período este sufra mayores fluctuaciones, como pudimos ver en capítulos anteriores. No obstante, si sabemos adaptarnos a los cambios propios de estas fases y vivimos este período de transición como algo positivo, como una nueva forma de descubrir nuestro cuerpo y el de nuestra pareja, nos ayudará a encontrarnos de nuevo y a buscar juntos alternativas más apropiadas para los dos. El orgasmo pierde intensidad, la estimulación ha de ser más constante e intensa, la lubricación se vuelve más escasa y la rigidez de la erección no es tan intensa, pero ello no provoca que las relaciones sexuales no sean placenteras o que el deseo desaparezca. Por tanto, como decíamos, si sabemos adaptar nuestras nuevas necesidades y transformar, en la medida en que sea necesario, nuestra manera de disfrutar y de entender el sexo en este período, no habrá motivo para que el deseo disminuya.

Además, esta etapa suele coincidir con que los hijos empiezan a irse de casa —la fase de nido vacío que ya conocemos—, por lo que es un buen momento para dedicaros nuevamente y con más intensidad a la relación de pareja. Volver a disfrutar de mayores momentos de intimidad, de encuentros especiales, de noches románticas... favorecerá que nos reencontremos como amantes en esta nueva aventura.

Fantasías sexuales: deja volar tu imaginación

Entendemos por fantasía sexual la representación mental que crea nuestro inconsciente teniendo

como hilo argumental las relaciones sexuales. Dicha representación imaginaria se puede dar a través de una visión o un pensamiento, pero, sea como fuere, provoca en nosotros sensaciones físicas placenteras que llegan a erotizarnos. No siempre son sexualmente explícitas; de hecho, la sensualidad es clave en muchas de ellas, por lo que guardan gran relación con el deseo y el placer, y no tanto con la parte más física del sexo.

Aunque han estado prohibidas o mal vistas durante mucho tiempo, hoy en día se las reconoce como una parte fundamental del repertorio sexual, incluso ayudan en aspectos tan necesarios como el autoconocimiento sexual y sensual, la creatividad erótica, etcétera.

Dado que las fantasías parten de la representación que hacemos mentalmente de la realidad interna o externa, todas las personas, y a todas las edades, podemos llegar a tenerlas, ya que están determinadas por nuestra forma de ver o sentir dicha realidad. A veces las tenemos de manera consciente y otras de manera inconsciente, como a través de los sueños, pero ya que la posibilidad de imaginar y fantasear existe en nosotros desde temprana edad, estas pueden darse desde bien temprano, variando la magnitud erótica a medida que vamos cumpliendo años.

A pesar de que todos podemos fantasear, no todos tenemos la misma facilidad para hacerlo. Hay quienes son más imaginativos y tienden a divagar o recrear fantasías sin dificultades, mientras que hay otros a los que les resulta más complicado llegar a proyectarlas. Algunas de las razones de estas dificultades las encontramos en la falta de creatividad, la vergüenza por lo imaginado o el miedo a lo que nos excita. Pero ¿hay algún límite? Al ser algo que solo ocurre en nuestra mente, ¿puede resultar peligroso? Estas son solo algunas de las preguntas que durante mucho tiempo han influido negativamente en la conciencia colectiva, pero la realidad es que las fantasías ni han sido peligrosas ni lo son, por lo que no necesitan fronteras. Una cosa es lo que hagamos en nuestra imaginación y otra lo que llevemos a cabo en la realidad, por lo que, mentalmente, todo está permitido. Esas representaciones no tienen carga positiva o negativa, son solo experiencias que recreamos en nuestro pensamiento y que expresan deseo, placer, emoción, actitud, etcétera. Y, al igual que no todo lo que imaginamos lo llevamos a cabo, con las fantasías sexuales ocurre exactamente lo mismo, ¿o es que solo por el hecho de ser sexual ya habría de ser distinto? Por supuesto que no.

Las fantasías hay que verlas como lo que son, una fuente de juegos, de inquietudes, de personajes, de posibles realidades, etcétera, pero, sobre todo, de libertad. En tus fantasías tú decides, sin miedos, sin presiones, sin tabúes, sin vergüenzas... Se trata de disfrutarlas y, por qué no, de representar algunas de ellas, algo que reactivará la sexualidad y potenciará las relaciones sexuales con la pareja.

Sin embargo, a pesar de los beneficios y las ventajas que encontramos en ellas, hay personas que se culpan y se martirizan por tenerlas, ya que lo consideran negativo e incluso inaceptable. Este tipo de personas suelen caracterizarse por ser muy herméticas, al menos en el aspecto sexual, por haber recibido poca o ninguna educación sobre este tema y no haberse cuestionado nunca lo que saben o creen saber sobre este asunto, por lo que, en consecuencia, todo aquello que escapa al coito dentro de la relación de pareja, que es lo socialmente aceptado, les resulta incómodo o incluso puede llegar a causarles rechazo. Algunas llegan a pensar que están siendo infieles a su pareja por fantasear con otras personas, algo que dista mucho de la realidad. Todos

tenemos derecho a fantasear e imaginarnos con cualquier persona en cualquier tipo de situación, ya sea esta sexual o no, porque, como hemos visto, una cosa es lo que ocurre en nuestra imaginación y otra muy distinta lo que hacemos en la práctica real, así que, como su propia definición indica, la fantasía se debe al pensamiento, no a la acción que se pueda dar fuera de este.

Dada la situación de querer representar y llevar a cabo algunas de las fantasías que tenemos con nuestra pareja, lo hablaremos con ella y, si está de acuerdo, las viviremos y disfrutaremos juntos. Además, el compartir fantasías aumenta el grado de intimidad y favorece enormemente que se potencie la conexión sexual. Sin embargo, es importante matizar algunos aspectos a la hora de representar ciertas fantasías. Si bien con algunas se trata de interpretar un rol distinto al habitual dentro del dormitorio, otras pueden ser más complejas e incluir algunas prácticas concretas, nuevos escenarios o terceras personas, lo que puede suponer un hándicap para el compañero o la compañera o para la relación en general. ¿Qué hacemos entonces? Es importante tener una buena base de comunicación con la que poder entender tanto el deseo que supone esa fantasía como las dudas que pueda suscitar a la pareja para que nadie se sienta juzgado o criticado. Por otro lado, hay que ser conscientes de que no todos compartimos los mismos gustos ni nos sentimos excitados exactamente por los mismos estímulos, por lo que el hecho de que una fantasía sea de lo más placentera para mi pareja no quiere decir que deba serlo necesariamente para mí. Consecuentemente, podemos negarnos en cualquier momento a realizarla si no es de nuestro agrado. Hacerla en contra de nuestros deseos sin tener en cuenta el conflicto interno que nos pueda crear resulta perjudicial para nuestras relaciones sexuales en particular y de pareja en general. Cuando hacemos algo solo por agradar al otro puede tener un efecto negativo en nosotros, ya que ni disfrutamos ni sentimos de la misma manera, algo que, en cuestiones sexuales, puede llevar a generar disfunciones si no sabemos escucharnos y aprender a disfrutar de lo que nos gusta y a negarnos en aquello que nos disgusta. Por último, para las fantasías en las que se incluyan terceras personas, ya sea un trío, un intercambio de parejas, etcétera, la valoración que ha de hacerse al respecto es mucho más amplia. No solo ha de tenerse en cuenta la fantasía propiamente dicha, sino las consecuencias que puede suponer para la relación de pareja o para alguno de sus miembros que otra persona entre en este juego, por ejemplo: celos, inseguridades, enamoramientos alternativos, etcétera.

No obstante, a pesar de estas cuestiones, las fantasías suelen ofrecernos muchas ventajas: eliminan la monotonía, incrementan el deseo, fortalecen la relación de pareja, aumentan nuestra creatividad erótica, etcétera, por lo que, bien entendidas y disfrutadas, lejos de causarnos conflictos o malestar, permiten enriquecer nuestra relación de pareja y nuestro propio conocimiento sexual.

Sentidos y sensibilidad emocional

Desde niños, cuando teníamos que hacer algo que precisaba toda nuestra atención y dedicación, se nos decía: debes poner los cinco sentidos. ¿Recuerdas haberlo escuchado alguna vez? Seguro

que sí. Pues en el sexo pasa igual: para poder disfrutar y sacarle el máximo provecho, hay que incluir todos los sentidos en su desempeño. Cuanto mayor sea la participación de todos ellos y la exploración y el juego que les demos, tanto de forma individual como en pareja, mayor diversidad sexual tendremos y más crecerá nuestra comunicación erótica.

A continuación, vamos a hacer un repaso a cada uno de ellos viendo cómo podemos aprovecharlos para sacarles un mayor rendimiento en el terreno sexual y también en la relación de pareja.

Gusto

La clave del sentido del gusto la encontramos en los besos. ¡Ay, los besos, cuánto nos gustan! Desde rápidos piquitos hasta los más cálidos y apasionados. Besos hay de todo tipo y, del primero al último, son capaces de despertar en nosotros diferentes sensaciones. Dependiendo de quién, cuándo y cómo, pueden despertar tanto el cariño más tierno como la más ardiente de las pasiones. Esto se debe a que la saliva contiene testosterona, que influye directamente en el deseo sexual y contribuye a despertar nuestra excitación. Además también consiguen relajarnos al reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y aumentar los de oxitocina, la responsable del amor y la creación y mantenimiento de los vínculos afectivos. Por tanto, los besos son fundamentales en una relación.

Maneras de besar hay muchas: con los labios abiertos, con los labios cerrados, con lengua, sin lengua, rápido, lento, etcétera, y en diferentes zonas, no solo se limitan a la boca: el lóbulo de la oreja, el cuello, los hombros, la espalda, el pecho, entre otras. De arriba abajo, todo nuestro cuerpo puede ser besado, lamido y mordido, por lo que con todo el conjunto bucal podemos llegar a provocar agradables y picantes sensaciones. Los labios son importantes, pero el juego que nos da la lengua también merece su reconocimiento. Con sus tres atributos mágicos: humedad, suavidad y temperatura, hace que cada una de las zonas corporales por las que pasa deseen volver a repetir. De esta manera, en vez de concentrar el placer solo en la boca, es la boca la que puede llevar el placer al resto del cuerpo y, si además incluimos alimentos o lubricantes, el placer suma y sigue. Fresas, uvas, nata, chocolate, vino, etcétera, hay una gran variedad de alimentos que, por su forma, sabor o manera de comerlos, pueden hacer subir el éxtasis en pocos minutos. No han de ser exclusivamente específicos para dicha práctica, se trata más bien de que cada uno encuentre aquellos que más le van y a los que más juego sepa darles; esto hará que aumenten las posibilidades erótico-gastronómicas.

También los lubricantes, como decíamos, pueden incluirse en este juego. Muchos de estos son comestibles y hay en el mercado una gran cantidad de sabores, por lo que es cuestión de gustos que elijamos unos u otros. Una buena manera de emplearlos es realizando un masaje erótico con la boca; la lengua nos ayudará a extender el lubricante por todo el cuerpo y los labios continuarán el recorrido haciendo hincapié en las zonas que encuentre más irresistibles.

EJERCICIO

Para practicar, vamos a empezar vendándonos los ojos. Al hacerlo agudizamos en mayor medida los otros sentidos, lo que nos viene genial para aumentar sus sensaciones. Previamente habremos elegido un alimento con el que realizar el ejercicio; puede servir cualquiera: un caramelo, un gajo de naranja, una almendra...

Nos llevaremos el alimento a la boca y lo apoyaremos en los labios, sin introducirlo dentro. Simplemente con este gesto, notarás como empiezas a salivar. Introdúcelo, ahora sí, dentro de la boca y empieza chupándolo muy poco a poco y dirigiendo toda tu atención al sabor que te proporciona y a su textura. ¿Qué sientes? ¿Es suave? ¿Áspero? ¿Dulce? ¿Amargo? Sigue masticando muy lentamente, notando cómo lo partes con los dientes y si al hacerlo cambia su sabor. ¿Cómo es ahora? ¿Más intenso? ¿Menos?

Puedes hacerlo también con algo líquido, un refresco, por ejemplo. Mójate primero los labios y empieza a sentir la salivación que se produce en el interior de tu boca. Luego introduce un sorbo en la boca, juega con la lengua, siente las burbujas si es gaseoso...

Ahora, tras haber practicado primero, vamos a pasar a la acción. Se trata de un ejercicio en el que se representan dos roles: activo y pasivo. Empezaremos por ti, serás la parte activa, así que busca a tu pareja y túmbala en la cama. Quítale la ropa y cuando esté desnuda coloca sobre su cuerpo el alimento o lubricante que hayas decidido utilizar. Recorre todo su cuerpo utilizando tus labios y lengua, bésalo, come, unta, chupa... ¿A qué sabe? ¿Te gusta? ¿Le gusta? Ahora cambiemos los papeles, ella pasará a ejercer el rol activo y tú el pasivo. Es maravilloso descubrir el mundo desde diferentes perspectivas, ¿no crees?

Tacto

El mayor órgano sexual que tenemos es la piel. Con una extensión de dos metros cuadrados aproximadamente, es difícil superarlo. Pero ¿es toda la piel igual? No, por supuesto que no. La piel de la palma de la mano o de los pies es distinta, por ejemplo, a la de los brazos o el cuello y, así como cambia su grosor y textura, también cambia la posibilidad entre unas zonas u otras de excitarnos sexualmente. Hay zonas que contienen mayor número de terminaciones nerviosas que otras, por lo que con menor estimulación pueden hacernos sentir un gran placer, mientras que hay otras que, al tener muchas menos terminaciones nerviosas, el placer que pueden evocarnos no es tanto, aunque ello no quiere decir que no puedan ser estimuladas y que no aporten satisfacción.

El tacto durante el sexo nos da mucha información sobre la otra persona; sin embargo, cuando caemos en el error de estimular siempre las mismas zonas y de la misma manera, puede volverse rutinario y poco apetecible. Incluso esas zonas pueden volverse más insensibles al tacto si no hacemos por variar el repertorio. Por tanto, sacando provecho a esos dos metros cuadrados de piel, seamos capaces de descubrir todos los recovecos que nuestro cuerpo presenta y variemos la manera que tenemos de estimularlo. Para ello podemos ayudarnos de elementos fríos y calientes, puede servir algún lubricante con estos efectos o bien algo que tengamos por casa,

como un cubito de hielo o chocolate fundido. Combinar esta variedad de temperaturas en distintas partes de nuestro cuerpo hará que despertemos a nuestra piel y también las sensaciones que puede provocarnos, lo que hará que estemos más atentos y sintamos y deseemos más. Lo podemos hacer también en la ducha combinando agua fría con agua caliente, enjabonando nuestro cuerpo, etcétera. Texturas, temperatura, contacto... todo vale para despertar al cuerpo.

EJERCICIO

Vamos a realizar un ejercicio de *placereado*. Se trata de dedicarle diez o quince minutos a tu pareja y, a continuación, será ella quien te los dedique a ti. Busca algún objeto como una pluma, crema hidrante, la cera derretida de una vela, pintura corporal, un pañuelo, etcétera, tápale los ojos y experimenta por todo su cuerpo. Desliza el objeto por todo su mapa corporal, de arriba abajo y de abajo arriba, haciendo las paradas en las zonas que consideres oportunas y variando la intensidad de la estimulación. ¿Qué siente? ¿Le gusta? ¿Y a ti? ¿Te gusta observarlo? ¿Cómo te sientes? ¿Lo tocas con tus manos? ¿Qué te parece el tacto? ¿Aumenta tu deseo? A continuación es momento de cambiar los papeles y que ahora sea tu pareja quien te estimule a ti. Con el mismo objeto o con uno distinto, se trata de realizar el mismo ejercicio. Plantéate de nuevo esas preguntas. ¿Qué sientes? ¿Te gusta? ¿Y a tu pareja? ¿Te gusta que te observe? ¿Cómo te sientes tú?

También puedes hacer este ejercicio de manera individual, tanto con tus propias manos como con algunos de los objetos anteriores u otros distintos. Se trata de dejarte llevar, de descubrir nuevas formas de estimulación, de placer, de sentir...

Vista

Hay un proverbio árabe que dice «si no comprende una mirada, tampoco comprenderá una larga explicación», y es que los ojos son el lenguaje del alma y pueden dar mucha más información que cualquier conversación.

La mayoría de la información que captamos la recibimos a través de la vista y, cuando se trata del sexo, también empieza por esta. Los cruces de miradas, el fijarnos en una persona, visualizar un estímulo erótico, etcétera, todo hace que le vayamos prestando mayor interés, que no quitemos nuestra vista de ello y que esto nos lleve a activar nuestro deseo.

En general, los hombres son más visuales que las mujeres y suelen excitarse más rápidamente solo con la vista, mientras que las mujeres necesitan de la ayuda de otros sentidos para que esa excitación sea igual de intensa. Esto no quiere decir que no haya mujeres que no se exciten solo con mirar, pero de manera general, la mayoría de ellas necesitan que todos los sentidos estén activos durante el sexo.

Jugar a la seducción a todos nos gusta y, en este juego, los ojos son cruciales. Los cruces de miradas, aguantarla unos segundos, desviarla, volver a mirar, etcétera, y poco a poco ir

introduciendo nuevos elementos como una sutil sonrisa o humedecerse los labios y, con algo aparentemente inofensivo, de repente estamos enganchados y queriendo más de la otra persona. Ha empezado el juego y también la excitación.

Situándonos ya en la relación sexual, mirar fijamente a los ojos a la otra persona, sintiendo su excitación y ella la nuestra, es algo sumamente placentero, algo que genera complicidad, intimidad, pasión y deseo. Si, además, observamos cómo se mueve, su pecho, su cintura, su cuello, sus piernas, etcétera, incluso su manera de vestirse y desvestirse, el componente visual se convierte en algo potentemente erótico con lo que disfrutar durante todo el acto.

EJERCICIO

Busca una imagen, ya sea mental o una fotografía que represente o simule el acto sexual. Párate a observarla durante cinco o diez minutos, no pienses en nada más, solo observa la foto y trata de evitar distraerte. Si aparece en tu mente algún pensamiento intrusivo, déjalo pasar y vuelve a concentrarte en lo que estabas haciendo. Fíjate en el color de los cuerpos, en si están en una cama, en la textura de las sábanas, en la cantidad de luz, en sus caras, en cómo están colocadas sus manos, en las posturas de su cuerpo, en si se muerden los labios, en si tienen los ojos abiertos o cerrados, etcétera. ¿Te habías fijado alguna vez en toda esa cantidad de detalles? ¿Te fijas en todos ellos durante tus relaciones? ¿Te excita observar a esas personas? ¿Aumenta tu deseo prestar atención a todo lo que está ocurriendo en la imagen?

Repite este ejercicio regularmente. A medida que lo hagas, irás aumentando tu capacidad de observación dentro de tu campo de visión, algo que te proporcionará nuevas perspectivas de placer en el terreno sexual. ¿Alguna vez has observado todo lo que incluye una relación sexual? Si no lo has hecho, empieza ya.

Oído

La mayoría de nosotros nos despertamos con el primer sonido del día, el sonido del temido despertador, y no dejamos de oír sonidos hasta llegada la noche cuando caemos profundamente dormidos.

La televisión, el móvil, la radio, el tráfico, la gente, los animales, las ambulancias, el timbre, y muchos más, algunos de lo más agradables y otros no tanto, pero dado el ritmo de vida que llevamos, parece totalmente imposible quedarse en silencio. Vivimos tan inmersos en nuestros quehaceres y obligaciones que muchas veces no somos conscientes de la cantidad de sonidos que están a nuestro alrededor y del efecto que estos nos causan.

En el sexo también hay sonidos, y muchos, algunos provocados de manera consciente y otros que ocurren fruto de la relación sexual. Sin embargo, ya sean a propósito o no, algunos pueden llevarnos al éxtasis y otros a estrellarnos perdiendo toda excitación. Un caso típico de pérdida de libido por los sonidos son los pedos vaginales. Cuando se tienen relaciones, en ocasiones por la

postura, los movimientos, etcétera, puede entrar aire en el canal vaginal y emitir sonidos como si fuesen ventosidades, algo que resulta incómodo y molesto para algunas personas y hace que su deseo caiga en picado. Otras veces se debe a que, fruto de la pasión del momento, se dice alguna palabra obscena que puede sentar fatal a la otra persona y acabar en una discusión, o bien todo lo contrario, aumentar intensamente su excitación.

Por tanto, en el sexo, aquello que escuchamos y decimos, así como el tono que empleamos, puede favorecer enormemente a que nuestro deseo crezca o disminuya por completo. No obstante, los jadeos, los gemidos, la respiración más intensa, el ruido de los cuerpos al rozarse, algunas palabras, etcétera, son sonidos que en la mayoría de los casos hacen crecer la excitación sexual. Incluso se ha demostrado que exagerar en cierta medida estos sonidos, especialmente cerca del oído, ayuda a alcanzar el orgasmo con mayor facilidad.

A pesar de todo, lo mejor en estos casos es hablar con la pareja de sus gustos y preferencias; nos ayudará a conocernos mejor y a no caer en errores que nos lleven a perder la excitación por comentarios o sonidos desafortunados.

EJERCICIO

Una forma de desarrollar el sentido del oído en el sexo es a través de las películas porno, aunque no viéndolas, sino escuchándolas.

Ponte una película porno y gírate de espaldas, puedes taparte los ojos si lo prefieres. Ahora escucha, limítate a concentrarte en los sonidos, en cómo se incrementa su respiración, si se hace más fuerte, más intensa, si gimen, si hay música, si se dicen algunas palabras, si sus cuerpos emiten sonidos al moverse, etcétera. Presta atención a todo lo que eres capaz de oír. ¿Pensabas escuchar tantas cosas? ¿Te habías percatado alguna vez de todos los sonidos que se generan en una relación sexual? ¿Cómo te hace sentir? ¿Te excitas? ¿Cuál te gusta más?

También puedes hacer este ejercicio a través de la música. Hay canciones especialmente pensadas para noches de pasión, como la banda sonora de *Dirty Dancing*, «Todo», de Pereza, o «I Will Always Love You», de Whitney Houston, pero puedes elegir cualquier canción que a ti te guste. Haz lo mismo que antes: cierra los ojos y sumérgete en la canción, no prestando tanta atención a lo que dice, sino más bien a cómo te hace sentir y a qué deseos te despierta. Después de hacer este ejercicio, verás que esa canción adquiere un nuevo significado para ti. ¿Por qué? Porque los sentidos tienen mucha relación con la memoria emocional, es decir, que hacen asociaciones con momentos que hemos vivido antes, por lo que, cuanto escuches esa canción o vuelvas a escuchar esa película porno, es muy probable que te lleve a recuerdos relacionados con el sexo y se conviertan en estímulos satisfactorios para ti y potencialmente excitantes.

Olfato

Este es uno de los sentidos más relevantes en las relaciones sexuales. El olfato es el sentido

erótico más primario que tenemos y, por tanto, un arma de seducción infalible. Dado que todos tenemos y desprendemos un olor determinado, este nos ayuda a discernir entre aquellas personas que, por su aroma, pueden encajar mejor con nuestra propia química. Esto, como ya lo hemos ido comentando a lo largo del libro, se debe también a las feromonas, y dado que es precisamente por el olfato como las captamos, es por ello que es tan importante. No obstante, con cremas, jabones, perfumes, etcétera, añadimos muchos más olores al nuestro propio y, aunque esto no significa que no podamos utilizar este tipo de productos, sí que es cierto que en ocasiones dificulta el trabajo de las feromonas al impedir que se detecte el verdadero olor corporal de la persona que nos da esas pistas de compatibilidad.

Además, como ya explicábamos antes, los sentidos tienen memoria emocional y el olfato también es capaz de transportarnos a otro lugar solo con oler un aroma que nos lo recuerde. ¿Te ha pasado alguna vez haber olido a alguien que lleva un perfume que te recuerda a otra persona? Si, supongamos, esta persona ha sido un o una examante, puede suceder que te excites en pocos segundos al conectar tu memoria emocional con esos recuerdos.

También durante las relaciones sexuales el olfato juega a nuestro favor. La manera en la que respiramos, la temperatura del aire que expulsamos, el olor a sudor que vamos generando y también el aroma de los genitales que, si se mantiene una higiene adecuada, puede resultar de lo más excitante.

EJERCICIO

Para hacerlo más intenso, véndate los ojos y empieza contigo mismo. Quítate la ropa y empieza a oler tu cuerpo, tus manos, tus brazos, tus rodillas, tu pelo, tus pies, etcétera, acerca las manos a tus genitales y tócalos, luego acércalos a tu nariz y huélelos, también puedes saborear tus manos, aunque eso le corresponde al sentido del gusto. ¿Te gusta tu aroma? ¿Te resulta agradable? ¿Sabías que olías así? Ahora hazlo con tu pareja. Mejor si se tumba sobre la cama o sobre una superficie plana para que puedas deslizar tu nariz más cómodamente por todo su cuerpo. Huele su cuello, su pelo, su boca, su pecho, sus genitales... Introduce algún elemento, aceite de coco, de vainilla... ¿Cómo te gusta más? ¿Te resulta agradable olerla? Ahora túmbate encima de ella y tras un tiempo así vuelve a olerla. ¿Ha cambiado algo? ¿Cómo huele ahora? ¿Te gusta más o menos que antes? ¿Crece tu deseo?

CAPÍTULO 6

PLACERES Y SATISFACCIONES AL DESCUBIERTO

¿Cuántas formas de obtener placer sexual conoces? ¿Cuántas practicas? ¿Te gustaría conocer otras distintas?

El conocimiento de nuestro propio cuerpo, el de nuestra pareja, así como los múltiples recursos que podemos utilizar en el sexo, son fuentes inagotables de placer que pueden llevarnos a experimentar sensaciones de lo más agradables y variadas. Sin embargo, ¿cuántas veces probamos cosas distintas a las habituales? ¿Cuántas veces variamos el menú sexual? ¿Sacamos el máximo provecho a las prácticas que ya conocemos?

En este capítulo vamos a ayudarte a conocer todas tus zonas erógenas, a respirar para obtener mayor placer, a trabajar tu cuerpo a tu favor y a facilitarte herramientas y recursos para hacer del sexo no solo una forma de disfrute, sino una forma de conexión personal contigo mismo y con tu pareja, llevándote a descubrir todo lo que eres capaz de sentir.

Descubre tus zonas erógenas

¿Te has parado a pensar cuántas partes de tu cuerpo son erógenas? Rápidamente te vendrán a la cabeza unas cuantas, pero ¿estás dispuesto a descubrir otras que has pasado por alto? Si la respuesta es sí, estás en el sitio correcto.

Zonas erógenas hay muchas, pero no todas proporcionan el mismo placer, por lo que diferenciaremos tres grandes categorías: *primarias, secundarias* y *terciarias.*

Llamaremos *primarias* a aquellas que tienen mayor sensibilidad como consecuencia del número de terminaciones nerviosas que concentran. Incluiremos los pechos, el ano, los genitales y la boca. Al tratarse de zonas altamente sensibles, se recomienda dejarlas para el final del juego erótico evitando así que eclipsen el placer, menos intenso, que nos producen otras áreas. ¿Para qué tantas prisas? ¿No resulta más estimulante disfrutar y saborear el camino poco a poco? De esta manera, conseguiremos ir calentando motores y disfrutar de todas las experiencias que nos aporta el viaje. Sobre todo para aquellas personas a las que estimularlas directamente les resulta molesto.

Las *secundarias*, en cambio, son zonas más receptivas, por lo que resultan ideales como punto de partida, ya que no tienen la intensidad de las primarias ni la baja sensibilidad de las terciarias. En el equilibrio perfecto encontramos la fuente de satisfacción sobre la que empezar a beber este elixir. Hablamos del cuello, los glúteos, la parte final de la espalda, el lóbulo de la oreja y la cara interna de los muslos.

Y llegamos a las *terciarias*, aquellas de menor activación. Pese a que en un primer momento parten de una intensidad más baja, se vuelven más receptivas a medida que aumenta el grado de excitación. Si lo que queremos es relajarnos y calmar cuerpo y mente, son unas aliadas fabulosas para conectar con el momento presente. Ir alternando estas con otras de mayor intensidad, secundarias o primarias, favorecerá la activación del deseo y la excitación sexual. Hablamos de las manos, los brazos, las rodillas, el cuero cabelludo, etcétera.

Ahora que ya conocemos las diferentes categorías que podemos encontrar en nuestro entramado corporal, pasemos a conocer cada una de las zonas que se incluyen en ellas con mayor detalle. Y, como hombres y mujeres presentamos ciertas particularidades, diferenciaremos el mapa erótico masculino del femenino para hacer cada uno de ellos más visible.

Mapa erótico masculino

- *Cabeza y cuero cabelludo.* Realizar un masaje suave por el cuello cabelludo, como si estuviéramos lavándonos el pelo o lavándoselo a la pareja, proporciona verdaderas sensaciones de relajación y calma. Es una manera muy efectiva para empezar a desconectar del día a día antes de seguir con algo más intenso.
- *Oreja.* La clave del placer en esta zona se encuentra en el lóbulo. En él se concentran muchas terminaciones nerviosas, por lo que bien estimulado puede generar un placer muy intenso. Soplarlo delicadamente, acariciarlo con los dedos, jugar con la lengua y los labios, etcétera. También puedes estimular el resto de la oreja, empezando desde arriba y bajando poco a poco, dándole pequeños mordiscos. Susúrrale algo cariñoso o pícaro y acercar tu nariz para que pueda sentir tu respiración. Alterna esto con los besos en el lóbulo, notarás que su excitación va aumentando. No te quedes demasiado tiempo en este punto, solo el tiempo suficiente para que lo disfrute pero siga queriendo más.
- *Párpados.* Ya hablamos de la importancia del sentido de la vista para conseguir la excitación; sin embargo, también con los ojos cerrados podemos llegar a excitarnos. Cerrar los ojos y muy delicadamente besarlos o pasar por ellos algo suave, como un pañuelo de seda, una pluma, nuestro pelo si lo tenemos largo, etcétera, resulta muy relajante. Si además acercas tu cuerpo al de él y juegas con alguna otra parte, sumada a los párpados, esto hará que se active su imaginación al no poder ver lo que le estás haciendo y, junto a esa sensación de calma, empezará a surgir un gran deseo.
- *Boca.* El conjunto de labios y lengua puede llegar a proporcionarnos sensaciones insospechadas. Puedes empezar rozando tus labios con los de la otra persona, un roce suave, delicado pero intenso a la vez. Puedes incluir la lengua, pero muy sutilmente,

llevándola de un extremo al otro de sus labios. ¿Qué tal si ahora te paras y le das un pequeño mordisco en el labio inferior? Le ha gustado, ¿verdad? Pues es momento ahora de besarlo con pasión, deja que reaccione al mordisco, pero no le des demasiada tregua antes de empezar a besarlo con verdadera pasión. Introduce tu lengua en su boca y juega con la suya. Notaréis cómo se acelera vuestra respiración y aumenta el deseo. Cuando sientas que no puede más, entonces para y míralo a los ojos, quédate a una distancia en la que notes su cálido aliento pero vuestros labios no se rocen, quédate unos segundos así mientras sientes cómo te desea y después cambia de zona, déjalo con las ganas, esto incrementará sus ansias de besarte.

— *Cuello.* Expulsa tu respiración en el cuello, haz que se estremezca al notarte cerca, muy cerca, luego empieza a rozarlo con los labios, suavemente, saca la lengua y traza un recorrido húmedo y caliente con ella, después bésalo intensamente y vete a la zona de la nuca. Presiónala con las manos, realizando pequeños círculos, y haz lo mismo que habías hecho antes con la respiración y la boca. Extiende la estimulación a los hombros, la cabeza, el lóbulo de la oreja y también el pecho. Muérdele la barbilla, la boca, las mejillas y bésalo con pasión, con la misma pasión que estará sintiendo él en esos momentos.

El cuello es una zona muy sensible que además está llena de vasos sanguíneos, por lo que se pueden dejar marcas con mucha facilidad, los llamados «chupones» o «chupetones». Hay a quien le encanta y a otros a quienes les disgusta, por lo que lo mejor en estos casos es preguntar.

— *Hombros.* El estrés, las preocupaciones, el exceso de trabajo, la ausencia de este, etcétera, son la causa de que muchas veces los hombros se carguen y concentremos en ellos todo el malestar y la tensión acumulados. Masajear esta zona nos permitirá aliviar nuestro malestar y relajarnos más profundamente. Un masaje intenso, con ayuda de lubricante o alguna crema hidratante para que nuestras manos se deslicen con mayor facilidad, favorecerá que desconectemos de aquello que nos preocupa. En el momento en que sintamos que se va relajando, deja de masajearlos con las manos y empieza a recorrer toda esta zona con tus labios y lengua; verás cómo, de la más absoluta relajación, comienza a activarse un estado de alerta de lo más agradable.

— *Pecho.* Los pezones son un punto muy placentero si son debidamente estimulados. En el caso de los hombres, muchas veces no se les da la importancia que merecen, por lo que es momento de empezar a hacerlo. Puedes besarlos, jugar con la lengua, morderlos ligeramente, etcétera. Notarás cómo se van poniendo erectos, un claro indicativo de que a él le gusta y le excita lo que estás haciendo. Además, su estimulación provoca la segregación de oxitocina, cuyos efectos en el establecimiento de vínculos amorosos ya conocemos.

Pero el pecho no son solo los pezones, el pecho abarca más y al hombre le encanta que le acaricien esta zona. Puedes jugar con su vello si lo tiene, besarlo, olerlo, manosearlo e incluso apoyar tu cabeza en él y dejar que sienta tu respiración tan próxima. En los momentos de más intensidad puedes besarlo apasionadamente, lamerlo,

morderlo y clavar tus uñas en él, especialmente esto último en el momento del orgasmo. Le encantará.

— *Espalda.* Puedes masajearla con las manos, pero también con los pies, con los codos, con la boca, con lo que se te ocurra. Sus posibilidades son infinitas. ¿Qué te parece si en vez de hacerlo con las manos, lo haces con los pechos? Que esté tumbado boca abajo y note tus senos acariciando su espalda, junto con el calor y la presión de tu cuerpo, pero sin llegar a verte, hará que su temperatura sexual se triplique. Empieza por la zona de los hombros y baja suavemente hasta el punto donde la espalda pierde su nombre. Hazle creer que vas a tocar sus nalgas y justo cuando crea que es el momento, vuelve a subir en dirección a la nuca; lo dejarás descolocado y ardiente de deseo.

En la zona de la espalda se sitúa un punto que, según el sexo tántrico, es conocido con el nombre de *punto O.* Se encuentra en la base de la columna vertebral, en una zona en forma de O donde se localizan unos nervios que la conectan con el pene. Frotar esta zona aumentará su energía sexual. Hazlo colocando dos dedos de cada mano en este punto y trazando pequeños círculos.

— *Ombligo.* El punto central del cuerpo. Dada su delicadeza, es mejor no presionar esta zona con intensidad. Bésala, acarícíala o mójala, pero siempre con cuidado. Traza un pequeño recorrido, por ejemplo, con tu lengua, baja con ella hasta la zona de la pelvis y luego vuelve a subir hasta el ombligo. Detente en los dos puntos y nota cómo aumenta su tensión sexual cuando bajas a la pelvis y cómo se relaja cuando vuelves a acercarte al ombligo.

— *Cintura.* Sus lados son muy sensibles, pero requieren de cierta presión para activarlos. Puedes pasar suavemente tus dedos por esta zona, pero rápidamente aumentar la presión para que las sensaciones sean más intensas. Si a ello vas añadiendo otras zonas como el ombligo, el pecho, el bajo vientre, etcétera, ayudará a acrecentar su excitación.

— *Brazos.* Aunque está bien manipularlos por completo de arriba abajo, su zona más caliente es la que se sitúa más próxima a las axilas. No obstante, es importante incluirlos enteros y no solo esa área en concreto. Podemos masajearlos con las manos, pero también con otras zonas del cuerpo, por ejemplo, pasándolos por el pecho o los genitales, pero sin dejar que se recreen en estos puntos. Al entrar en contacto con estas zonas, incluirás un punto de picardía en el masaje que resultará mucho más atrayente.

— *Manos.* Tienen un papel fundamental para proporcionar placer, y por esa razón pocas veces las estimulamos directamente. Estirar los dedos, masajear sus palmas, besarlas, etcétera. También podemos jugar con la temperatura para hacer variar su sensibilidad, aportarles calor con las nuestras o jugar con algo frío, hidratarlas o enjabonarlas. Este tipo de contacto manual favorece tremendamente la relajación, por lo que puede serviros como punto de partida para introducir la calma antes de abrir camino a la excitación.

— *Nalgas.* Esta zona es muy sensual y sexual. Por su carnosidad, puedes ayudarte de ambas manos para masajearlas y apretarlas con mayor intensidad y abarcar más superficie. Puedes hacerlo más despacio al principio, pero si ya está excitado, muchos prefieren un buen apretón o una buena palmada que les haga aumentar su placer. Agarrar cada nalga

bien fuerte e incluso dejando las marcas de nuestras uñas, es algo que les hará retorcerse de placer. Así pues, como es una zona que según la intensidad de la excitación se puede desear que sea estimulada de una manera u otra, es cuestión de ir probando y hablando acerca de lo que se requiere en cada momento.

En esta zona se sitúa también otro punto importante para los hombres, el *punto X*. Incluye las zonas del ano, el perineo y los testículos. Estimulando estas tres zonas a la vez, le llevarás al cielo.

— *Muslos.* Es una zona que requiere su tiempo de juego porque es de alto voltaje, especialmente su parte interna. Ábrele las piernas, no te cortes, y mírale directamente a los ojos mientras lo haces. Poco a poco ve subiendo tu mano desde los pies hasta los muslos, como si fueras a tocar sus genitales. Detén tu mano y entonces acércate con la boca, quédate tan cerca que sienta tu respiración y cuando crea que vas a besarlos, entonces cambia de dirección y besa la cara interna de sus muslos. Bésala con intensidad, con fuerza, muérdela, lámela... y aprieta fuerte con tus manos toda su pierna. Lo dejarás aturdido y excitado y eso le encantará.

Siéntate a horcajadas encima de él y roza sus muslos con los tuyos, acercándote y alejándote mientras no dejas de mirarlo a los ojos. La tensión sexual no hará más que aumentar.

— *Ingles.* Les ocurre como a la zona anterior: al estar tan próximas a los genitales, el placer que de ellas se deriva es muy alto e intenso. Puedes presionarlas con las manos, con tus piernas, morderlas, chuparlas, etcétera. Le gustará todo lo que puedas hacerle en esta área. Eso sí, hay que tener en cuenta que a algunos hombres es una zona que les produce ciertas cosquillas, por lo que tendrás que ser más sutil en la estimulación si es el caso.

— *Rodillas.* Es una zona que muchas veces pasa inadvertida y no se incluye en el repertorio sexual; sin embargo, es un error no hacerlo. Si bien es cierto que por la parte de delante apenas aporta sensaciones, no ocurre lo mismo en la parte de atrás, justo donde las flexionamos. Este punto tiene más terminaciones nerviosas, por lo que si lo estimulamos correctamente, puede llegar a proporcionarnos sensaciones que no creíamos. Hay a quienes les resulta muy sensible y a otros no tanto, por lo que ir variando la intensidad de la estimulación nos ayudará a discernir cómo lo disfruta más.

— *Próstata.* Se trata de una glándula del tamaño de una nuez que se sitúa debajo de la vejiga. Recibe también el nombre de *punto P*, y su placer es comparable al del *punto G* femenino. Para estimularla hay que introducir el dedo o algún juguete sexual en el interior del ano, a una profundidad de unos cinco centímetros. Una vez alcanzada esa distancia, si lo hacemos con el dedo, tendremos que doblarlo ligeramente hacia abajo y notaremos una especie de masa redondeada: ahí está. Puedes acariciarla, darle pequeños golpecitos, etcétera. Es importante que él te vaya indicando para conocer cuán intensa ha de ser la estimulación. Si finalmente alcanza el orgasmo de esta forma, ten por seguro que querrá repetir.

Si nunca antes la has estimulado, es importante que sigas esta serie de recomendaciones. Utiliza mucho lubricante tanto en la zona anal como en tu dedo. Corta

la uña si la tienes larga porque podrías rasgarle algún tejido de la zona y no queremos que esto ocurra. Ahora, introduce el dedo muy suavemente y trazando pequeños círculos. Detente una vez lo hayas introducido hasta la primera falange y deja que se acostumbre a esas nuevas sensaciones. Si en algún momento siente la necesidad de ir al baño, no te preocupes, es totalmente normal. El ano es un esfínter y es habitual que cuando es estimulado, en especial las primeras veces, se tenga este tipo de sensación. Relájate y esta inquietud desaparecerá. Continúa introduciendo el dedo un poco más hasta la siguiente falange y vuelve a parar nuevamente. Repítelo las veces que sean necesarias hasta que se vaya acostumbrando, pero, sobre todo, que esté relajado. Cuando llegues a la altura de la próstata sentirás cómo su placer aumenta notablemente. Sigue el ritmo que te vaya marcando y preparaos ambos para disfrutar, tú por sentir que tienes el control y él por todo el placer que le estás haciendo vivir. Cuando terminéis, saca el dedo con la misma delicadeza y cuidado que has tenido al introducirlo.

— *Pene.* Para muchos y muchas es considerada la zona erógena por excelencia; sin embargo, después de todo este recorrido corporal, te habrás dado cuenta que hay muchas otras que no merecen menos importancia.

El glande, la punta del pene, es la zona más sensible de todas, por lo que estimularla directamente sin haber alcanzado antes cierto punto de excitación puede ser contraproducente porque podría resultarles molesto. Incluso estando muy excitados, algunos no toleran la estimulación directa, por lo que, una vez más, es importante preguntar y comunicar nuestras preferencias.

En general, es más apropiado empezar por el cuerpo del pene ya sea con las manos, la boca, los pies, etcétera, y, a medida que vayas notando que este se pone rígido o que el deseo es muy intenso, entonces acércate al glande y juguetea con él. Hazlo con la lengua porque al estar húmeda te permite deslizarte por esa zona con mayor facilidad y darle mayor temperatura, lo que hará que se intensifique su disfrute. Puedes darle también algunos toques con esta, luego hacer pequeños círculos, jugar con la corona del glande con la lengua y también con los dedos, detenerte en el frenillo y con una mano acariciar a la vez los testículos. Es importante no quedarte solo en un punto, sino estimular a la vez el perineo, los testículos, y demás. Y, principalmente, mirarlo a los ojos mientras lo haces. Si la técnica es importante, la actitud con la que lo haces es más, por lo que sentirte segura y llevar la iniciativa será como su guinda del pastel.

— *Frenillo.* Lejos de lo que su nombre pueda hacerte pensar, no te frenes y hazlo vibrar también en este punto. Esta zona es el repliegue de piel que une el glande con el tronco del pene. Puedes estimularla a la vez que lo haces con el pene o centrarte solo en ella, pero conjuntamente el placer será mayor. Algunas posturas como la del misionero favorecen la fricción de esta zona y aumentan la excitación. ¿Te vas a quedar sin averiguar qué otras posturas también lo hacen? ¡A explorar!

— *Perineo o periné.* Es la zona que va desde el pene hasta el ano. Solemos centrarnos o bien en el pene y los testículos o bien en el ano, pasando por alto muchas veces el perineo. Mal hecho. Ahora que ya lo conoces, es momento de incluirlo en el repertorio

sexual. Se acumulan una gran cantidad de terminaciones nerviosas precisamente por la zona en la que se encuentra, por lo que la presión ejercida en este punto despierta potentes oleadas de placer. Tócala con la boca, los dedos, la nariz, los pies, etcétera. Sea como sea, pero tócala, verás que su cara lo dice todo.

— *Testículos.* Todo lo que tienen de delicados, lo tienen de placenteros. Si bien es cierto que a algunos hombres, precisamente por ser una zona tan delicada, la estimulación directa o muy intensa en esta zona puede llegar a resultarles molesta, a la gran mayoría de ellos les aporta mucho placer.

Puedes empezar con unas caricias muy finas, cogiéndolos con mucha suavidad y besándolos delicadamente. Cuando se haya relajado con estas caricias iniciales, aumenta la intensidad progresivamente, sin excederte con la presión porque siguen siendo delicados, pero hazle notar que a ti también te excitan. Lámelos, bésalos con más pasión, póntelos dentro de la boca si puedes y deja que el calor y la humedad que hay en ella los impregne. Sácalos suavemente y sigue estimulando las zonas que los rodean, como el periné, a la vez que lo sigues haciendo con los testículos. No te olvides de la *zona de Rafe* o *punto R,* esa costura de piel que está en el centro del escroto. Cuenta con miles de terminaciones nerviosas, por lo que es un punto que no puedes pasar por alto cuando los estés estimulando.

— *Punto U.* Localizado en la entrada de la uretra, de ahí su nombre. Aunque es común en hombres y mujeres, su estimulación es sustancialmente diferente. Así como en las mujeres se puede estimular manualmente, más adelante conoceremos cómo, en el caso de los hombres se requiere de unos productos eróticos especialmente diseñados para ello. Reciben el nombre de dilatadores uretrales, están hechos de acero inoxidable y su longitud y tamaño puede variar de un modelo a otro. La mayoría de ellos tienen una anilla en un extremo para poder tirar de ella una vez que son introducidos en el canal uretral y así realizar los movimientos de arriba abajo, movimientos que deberán hacerse muy lentamente y con especial cuidado si no queremos que le resulte molesto.

— *Pies.* Hay personas que tienen muchas cosquillas en este punto. Si te ocurre algo así y no toleras la estimulación en esta zona, no te preocupes, ya has visto que hay muchas otras con las que recrearse y disfrutar.

Si eres de los que sí la tolera, puede que ya conozcas el efecto que los pies pueden despertar. Masajearlos, besarlos, introducir el dedo gordo en tu boca y juguetear con la lengua, morder el tobillo, etcétera, y si le sumas algún aceite con el que favorecer el masaje, entonces apúntate un tanto porque el placer está asegurado. Además, dado que los pies son un fetiche para muchos hombres, puedes hacer que los tuyos también entren en juego para proporcionarle más excitación.

Mapa erótico femenino

— *Cabeza y cuero cabelludo.* Este es el punto débil de muchas mujeres. Las apasiona y

tranquiliza que les acaricien el pelo y les masajeen la cabeza, incluyendo también la zona de la nuca y las orejas. La cabeza, toda en su conjunto, es un punto que, bien estimulado, puede llegar a aportar una enorme relajación a la mujer. De hecho, existe un aparato, llamado «orgasmatrón», válido para hombres y mujeres, que se emplea en muchas ocasiones para la relajación de esta zona, pero también para la excitación, pues las sensaciones que genera son de lo más placenteras.

— *Oreja.* Concretamente el lóbulo es lo que más ardiente puede resultar. Juega con la lengua, muérdelo suavemente, succiónalo e introdúcelo dentro de tu boca para seguir jugando con tus dientes y la lengua, y a continuación vuélvelo a sacar. Recorre toda la oreja con la lengua y no te olvides de susurrarle cosas al oído. Puede ser algo cariñoso, palabras subidas de tono o algún insulto si eso es lo que le gusta. Este tipo de palabras pueden daros mucho juego en la relación, así que no te limites a besar su lóbulo.

— *Boca.* Muchas relaciones sexuales empiezan con los besos y estos nos llevan a todo lo que acontece después. Se puede empezar con pequeños piquitos y poco a poco ir subiendo la intensidad y, con esta, la temperatura. Entra en juego la lengua, los mordiscos, los roces, etcétera, y los besos, que en un inicio aparentaban ser de lo más inofensivo, ahora son de lo más salvaje. A veces basta solo uno de ellos para encender toda la llama que son capaces de despertarnos, por lo que tienen un papel fundamental en todo el repertorio sexual. También el sentido del gusto es un factor para tener en cuenta, como pudimos ver en el capítulo anterior, pues a través de algunos alimentos o de lubricantes de sabores, podemos seguir avivando ese fuego que tenemos en marcha.

Pero no solo la boca y la lengua son importantes, el resto de la cara también ha de tenerse en cuenta. En general, a las mujeres les gusta que las acaricien y les dediquen tiempo para conseguir la excitación apropiada, por lo que un recorrido por los párpados, las cejas, la nariz, las mejillas, la frente, etcétera, terminando con un buen beso, puede hacerlas vibrar.

— *Cuello.* Una zona muy agradable para la mayoría de ellas. Puede que a algunas les produzca cierto cosquilleo si todavía no están muy excitadas, pero, a pesar de todo, esas cosquillas no dejan de ser interesantes. Acércate con la nariz hasta rozarlo, expulsando tu respiración caliente sobre su piel y humedeciendo, a continuación, la zona con la lengua; esto te ayudará a calmarla y a que se vaya relajando. Apártale el pelo si lo tiene largo y sigue haciendo lo mismo en la zona de la nuca mientras con una mano le acaricias la espalda. Dirige tus besos hacia sus hombros y juega un poco con ellos, conseguirás excitarla muy delicadamente y a ella le encantará. Besa también su oreja y recorre de nuevo su cuello por la parte frontal, esta vez dándole besos más intensos y aumentando las caricias por todo su cuerpo. No tendrá desperdicio su reacción.

— *Espalda.* Es una zona de lo más agradable para poder estimularla. Debido a su espacio, nos ofrece múltiples opciones, así que ¿cómo quieres empezar? ¿Con los pies, con las manos, con un hielo, con la nariz, con un vibrador, con un pañuelo, con la boca, etcétera? Puede que, dependiendo de la ocasión, te apetezca de una manera o de otra, por lo que elige la opción que más se adapte a cada momento.

— *Brazos.* Masajearlos favorece la relajación y ayuda a desconectar de las preocupaciones diarias, algo especialmente importante en las mujeres para dejar que las sensaciones y el placer puedan fluir. Acariciarlos de arriba abajo con las manos o con la boca, son dos opciones muy aceptables. Puedes acariciar su antebrazo a la vez que besas sus hombros y vas bajando poco a poco, ejerciendo un poco de presión con las manos y aportando la suavidad de tus labios en su piel. Incluye también las manos y cuando notes que está bastante relajada, entonces continúa con los besos por el cuello, la espalda, el pecho y demás.

— *Manos.* Con las manos y los dedos recorremos, jugamos, acariciamos todo el cuerpo, pero cuando las sensaciones se las dedicamos a ellas, la relajación que nos aporta resulta muy agradable.

Ábrele la mano y estírale los dedos, poco a poco y uno por uno. Con tus uñas juega con su palma, puedes hacerlo también con algún objeto suave. La sensación que produce es muy agradable y esto hace que se relaje y que se vuelva mucho más receptiva a otro tipo de caricias más ardientes.

— *Pechos.* Esta zona resulta mucho más placentera para las mujeres que para los hombres por la cantidad de terminaciones nerviosas que alberga, aunque a ellos les produce también un gran placer su estimulación, como vimos en el recorrido del mapa erótico masculino, por lo que igualmente salen beneficiados. Hay muchas formas de hacerlo: masajeándolos, besándolos, lamiéndolos, apretándolos con mayor o menor intensidad, jugando con los pezones, succionándolos, mordiéndolos, etcétera. Puedes aplicar para ello lubricante o crema, o recorrerlos con algo frío y aplicar el calor de tu boca para contrastar la temperatura. Dan pie a mucho juego tanto para ellos como para ellas, por lo que de vosotros depende todo el partido que les queráis sacar.

— *Abdomen.* Tanto el abdomen en sí mismo, como también el ombligo, se consideran zonas eróticas del cuerpo femenino. Es mejor no ejercer mucha presión porque si esta es muy intensa, puede resultar molesta; las caricias y los besos serán mucho más apropiados en esta parte. También puedes jugar con nata, sirope, lubricante, etcétera, para untarlos y comértelos a besos con la boca y la lengua. Si además recorres la cintura, bajas hasta el monte de Venus, vuelves a subir al ombligo y llegas hasta los pechos, conseguirás que su fogosidad aumente y te pida más.

— *Nalgas.* Mientras que hay mujeres a las que recibir un estímulo más suave y delicado en las nalgas les resulta satisfactorio, otras encuentran placer en las palmadas y los arañazos. Esto dependerá de cada una y también de la excitación del momento, pero recuerda, antes de aventurarte está bien averiguarlo.

Si bien las mujeres no tienen ningún punto P con el que acceder a través del ano, esto no quita que sea una zona altamente sensible también para ellas. Sin embargo, hay que tener en cuenta que el orificio anal no es igual que el orificio vaginal, pues sus paredes son gruesas y no se abren con la misma facilidad que la vagina, por lo que es muy importante que la zona esté bien lubricada si vamos a proceder a su estimulación. Esta será como hemos explicado en el caso de los hombres, pero hay que tener muy en

cuenta que aquello que haya sido introducido en el ano queda totalmente prohibido introducirlo en la vagina si no se ha limpiado antes rigurosamente. Las bacterias que rodean al ano son más resistentes que las que se encuentran en la vagina, por lo que sería peligroso no seguir esta recomendación.

— *Vulva.* Se compone de la vagina, los labios mayores, los labios menores, la uretra, el clítoris y el monte de Venus. Debido al gran número de terminaciones nerviosas que se concentran en esta zona, es la que proporciona el placer más intenso. El clítoris es la estructura que mayor goce genera, pero las demás no se quedan atrás. Los labios mayores y menores se llenan de sangre con la excitación sexual, aumentan por tanto su tamaño y se vuelven sustancialmente más sensibles. Si los recorremos con los dedos o la boca de arriba abajo, añadiendo las otras zonas de alrededor, como la vagina, la uretra, el clítoris y el perineo, el disfrute será exponencial. Podemos estimularlos con una mano y ayudarnos además con un vibrador, o podemos acariciar el clítoris con la lengua mientras introducimos algún dedo en la vagina. Las posibilidades son muchas, trata de explorarlas todas.

— *Clítoris.* Ya lo conocimos cuando hablamos de los mitos y tabúes, pero vamos a hacerlo ahora con más detalle. Mide unos diez o doce centímetros. Se compone del glande y el capuchón —siendo estas sus partes visibles—, las raíces, el cuerpo y los bulbos. Está formado de tejido eréctil, el mismo tejido del que está formado el glande del pene. Su erección ocurre cuando se concentra en esa zona cierta cantidad de sangre a consecuencia de la excitación.

El capuchón protege al glande de la estimulación directa, ya que, al ser una zona tan sensible, esta puede resultar molesta. De hecho, es precisamente el capuchón lo que normalmente se estimula y no el glande.

Las raíces del clítoris son unas estructuras cilíndricas que están compuestas también de tejido eréctil y equivaldrían a los cuerpos cavernosos del pene. El cuerpo es la parte que se extiende hacia el hueso de la pelvis y se une con el glande. También las raíces están unidas al cuerpo, y parecen ser la misma estructura.

Los labios menores se unen a la base del glande y forman con esta unión el frenillo. Debido a este punto, el clítoris puede ser estimulado de manera indirecta por los labios menores cuando se produce la penetración. Finalmente, los bulbos del clítoris, que son dos cuerpos eréctiles, se unen al cuerpo de este y se sitúan debajo de los labios menores. Así, todas estas estructuras componen enteramente el clítoris, el órgano por excelencia del placer femenino.

Se puede estimular con juguetes sexuales, la boca, las manos, los dedos, los pies, el roce de los cuerpos, etcétera; hay muchas opciones válidas. Como hemos dicho, su estimulación directa puede resultar molesta para algunas mujeres, y a otras llegar a provocarles espasmos por el placer, y, aunque no les resulte doloroso, no pueden evitar tenerlos, por eso, para que sea más cómodo y placentero, en ocasiones será mejor estimular las zonas de alrededor, que son igual de intensas y satisfactorias.

— *Punto G.* Se sitúa al final del tercio externo y principio del tercio medio de la vagina. A

unos tres o cinco centímetros del orificio vaginal. Se distingue porque es una zona de un tejido más rugoso que el resto.

Para poder estimularlo son varias las opciones que existen: con los dedos, con algún objeto sexual o incluso con posturas sexuales que favorecen su roce o alcance. No obstante, la mejor manera de hacerlo es con los dedos, tumbada y con las piernas abiertas, así su acceso será más fácil. Introduce tus dedos índice y corazón en el orificio vaginal y frota la pared anterior, doblando para ello los dedos en forma de G. En ese punto notarás ese tejido más rugoso que comentamos; recréate y prepárate para disfrutar.

Si se tiene un orgasmo a través del punto G, este puede llegar a provocar la eyaculación femenina o *squirt.* Como ya comentamos, es un líquido blanquecino que se expulsa a través de la uretra, aunque no es comparable con la eyaculación masculina, porque ni es tan espeso ni se expulsa tanta cantidad.

— *Punto U.* Localizado en la entrada de la uretra, es una zona que al estar a medio camino entre el clítoris y la vagina, se encuentra rodeada de muchas terminaciones nerviosas, por lo que cuando es estimulado, ya sea directa o indirectamente, las sensaciones que puede llegar a despertar son muy intensas, tanto que a alguna mujer puede llevarla directamente al orgasmo.

Para proceder con su estimulación, la lengua y los dedos tienen el papel protagonista, aunque también se pueden utilizar objetos sexuales para ello. Algunas mujeres notan al principio como si fueran a orinarse, una sensación de lo más normal tratándose de la zona de la que estamos hablando, pero poco a poco va pasando y se podrán centrar en el placer que les aporta, que no es poco.

— *Perineo o periné.* Como ocurre con los hombres, el perineo es una zona muy caliente también para la mujer. Va desde la vagina hasta el ano y si ejerces la presión necesaria en este punto, trazando recorridos desde un extremo al otro, presionando con más fuerza en el centro y haciendo pequeños círculos, notarás como rápidamente aumenta su excitación. No pases por alto esta zona, te lo agradecerá.

— *Ingles.* Ábrele las piernas para poder acceder con mayor libertad a esta zona. Tócala suavemente con las manos, rozándola y acercando la mano a la zona vulvar, pero sin llegar a posarla en ella. Agárrale las piernas con las manos para que no pueda cerrarlas y, mientras le miras directamente a los ojos, baja hasta las ingles y bésalas con intensidad, dando pequeños mordiscos y humedeciéndolas con la lengua. Al estar tan cerca de los genitales, las sensaciones en este punto serán muy placenteras y el deseo no hará más que aumentar.

— *Rodillas.* En este punto nos centraremos en la parte de atrás, ya que la parte de delante nos aportará poco placer, como vimos en el caso de los hombres. Para ello, la acariciaremos justo donde la rodilla se dobla, pero con cierta intensidad, las caricias suaves en esta zona apenas se notan. Presiona con los dedos, con la boca, con el pie, pero hazlo, no pases esta área por alto. Si, además, tus manos van subiendo por las piernas y juegan también con las ingles, alternando una zona con la otra, las sensaciones serán mayores y su excitación también.

— *Pies.* Disciplinas como la reflexología podal demuestran que en los pies se concentran receptores de todas las partes del cuerpo, por lo que, estimulando su planta, podemos estimular otras zonas del cuerpo. Las manos nos permiten palparlos al completo, al igual que si utilizamos los labios para besar cada uno de los dedos. Pero, además, también podemos utilizar los pies para estimular otras partes del cuerpo de nuestra pareja, por lo que es una zona que da y recibe placer.

Los pies son uno de los fetiches más conocidos, por lo que pueden resultar tremendamente excitantes para algunas personas, especialmente si la mujer lleva puestos unos tacones altos y afilados. Para otras, son una parte de su anatomía que prefieren pasar por alto porque no les resulta atractiva o no les agrada que se los toquen, por lo que antes de adentrarnos a jugar con ellos, mejor preguntemos.

Ahora ya conoces ambos mapas eróticos; sin embargo, puede que para todos no sea igual, y así como habrá algunos que excluyan zonas, otros pueden incluir otras distintas. El caso es que cada ser humano es diferente, y lo que le puede gustar a uno no necesariamente le ha de gustar a otro, por lo que es muy importante para ello conocer nuestro cuerpo y saber disfrutar con él y de él. Te invitamos a que indagues sobre tu propio mapa erógeno y lo descubras por ti mismo.

Aprendiendo a respirar para aumentar el placer

Vivimos prácticamente en un estrés continuo entre los quehaceres del día a día, el trabajo, las facturas, los hijos..., y nos olvidamos de que descansar y relajarnos es necesario para mantener en equilibrio cuerpo y mente.

Las altas cotas de estrés tensionan nuestro cuerpo y pueden derivar en problemas físicos y psicológicos que deterioran nuestra salud en todos los ámbitos, incluido también el sexual. Cuanto más relajados conseguimos estar, más abiertos están nuestros sentidos y más concentrados estamos en la actividad que hacemos, favoreciendo así que, si estamos ante una relación sexual, el deseo y el placer se intensifiquen, el músculo vaginal se relaje antes y la erección se alcance sin dificultades; incluso los movimientos coitales son mucho más fluidos ante una situación de relax. Por tanto, trabajar la relajación es una pieza clave para sentirnos mejor con nosotros mismos y con nuestras relaciones íntimas. Resulta fundamental para evitar y mejorar muchos malestares sexuales.

Así que ahora viene la gran pregunta: ¿cómo nos relajamos? Respirando. Tener un buen control sobre nuestra respiración es una de las mejores estrategias para combatir las situaciones complicadas y saber manejarnos ante ellas. Está claro que todos nosotros respiramos; si no, no estaríamos vivos, pero ¿te has fijado alguna vez en tu respiración? ¿Te has detenido a observarla? ¿Cómo es? ¿Agitada? ¿Rápida? ¿Profunda? Si no lo has hecho hasta ahora, párate un momento y préstale atención. Unos hábitos respiratorios correctos son básicos para el mejor funcionamiento de nuestro organismo y, dado el ritmo que llevamos diariamente, muchas veces entorpecemos este proceso tornándolo más rápido e incompleto de lo que en realidad

necesitamos. Trabajando la respiración conseguiremos tener un control voluntario sobre esta que llegaremos a automatizar con la práctica y que nos servirá de aliado ante aquellas situaciones que nos generen tensión o malestar.

Lo haremos a partir de tres ejercicios que están al alcance de cualquiera: *el control de la respiración consciente, la relajación muscular progresiva de Jacobson* y *el caminar y respirar.* ¿Por qué estos? El primero porque tenemos tan automatizado el respirar que no llegamos a ser conscientes de su proceso, y esto hace que no lo aprovechemos a nuestro favor. La respiración está íntimamente ligada a las emociones, por lo que si estas son positivas, nuestra respiración será más calmada y profunda y nos aportará mayor relajación, mientras que si son adversas, esta será más agitada y superficial y contribuirá a aumentar ese estado de ánimo negativo. El segundo porque nos ayudará a tomar conciencia de cómo se contraen y relajan nuestros músculos, y el tercero porque caminar es algo que hacemos todos los días y, por ello, podemos practicarlo casi en cualquier momento. Pasemos por tanto a explicar mejor cada uno de ellos.

Control de la respiración consciente

Empezaremos adoptando una postura cómoda, ya sea tumbados o sentados con la espalda recta. Una vez en posición, nos aseguraremos de que el móvil esté apagado, la luz sea tenue y la temperatura agradable; de esta manera nos será mucho más fácil sumergirnos en nosotros mismos y evitar cualquier tipo de distracción.

Con los ojos cerrados y la mente en blanco, dirigiremos nuestra atención a observar cómo respiramos. Puede resultarnos un tanto complicado dejar la mente en blanco, por lo que no nos preocupemos si los pensamientos igualmente aparecen. Si es así, lejos de ofrecer resistencia, dejaremos que aparezcan, pero no nos detendremos a observarlos, los dejaremos pasar como si fueran nubes en movimiento.

Para facilitarte la concentración en la respiración, coloca una mano en el tórax y otra en el abdomen. ¿Cuál se mueve? ¿Las dos? ¿Una? ¿Ninguna? Si la que lo hace es la que tienes situada encima del tórax, estarás respirando incorrectamente. ¿Por qué? Porque este tipo de respiración oxigena tan solo un área del pulmón, pero no su totalidad. La sensación es de aceleración, lo que hace que el cuerpo no se libere y vayamos acumulando tensiones corporales y malestares emocionales. Por tanto, tenemos que tratar de que la mano que se mueva sea la del abdomen y la del tórax permanezca inmóvil. Si lo conseguimos, nuestra respiración será mucho más profunda porque los pulmones se llenan por completo de aire, y es por esta razón por la que el abdomen se expande. Para ello, tomaremos aire por la nariz muy lentamente, sin prisa, prestando atención absoluta a nuestra respiración, a nuestras fosas nasales y a cómo nuestra mano se va levantando poco a poco. Seguidamente expulsaremos el aire por la boca, también con suavidad, despacio, tratando de emplear el doble de tiempo en la espiración que el que hemos usado en la inspiración. Notaremos como el abdomen se va deshinchando y la sensación de relajación es mucho mayor.

A medida que vayas practicando el ejercicio, podrás inspirar y espirar solo por la nariz, sin

necesidad de hacerlo por la boca, pero, por el momento, es mejor seguir estas indicaciones. Hazlo de diez a quince minutos al día y verás que no tardan en aparecer los resultados.

Relajación muscular progresiva de Jacobson

Con este tipo de práctica trabajamos todos los grupos musculares para conseguir eliminar la tensión que en ellos se va acumulando. Lo haremos de la siguiente manera: tensa el músculo todo lo que puedas, aguanta esa tensión unos cinco segundos, suelta la tensión y relaja el músculo el doble del tiempo empleado en tensionarlo, es decir, diez segundos, y, finalmente, concéntrate en la relajación que sientes al destensarlo.

Empezaremos con los músculos de la cara, el cuello y los hombros. Trabajaremos la frente, los ojos, la nariz, los labios, la mandíbula, el cuello y los hombros. Seguiremos con las manos y los brazos, primero la mano y el brazo de un lado y luego la mano y el brazo del otro. Pasaremos al tórax, el abdomen, la espalda y finalmente las piernas y los pies. La relajación corporal al terminar el ejercicio será completa.

Caminar y respirar

Teniendo en cuenta que un ejercicio moderado como es el caminar favorece al sistema nervioso, al corazón, genera endorfinas, relaja la mente, etcétera, si además sumamos los beneficios que ya conocemos de una adecuada respiración, juntos forman la combinación perfecta para una adecuada salud física y psíquica.

No se trata de respirar sin más mientras caminamos; eso ya lo hacemos. Se trata de sincronizar la respiración con nuestros pasos. ¿Cómo lo hacemos? Seguiremos tres fases. La primera será de adaptación y tendrás que buscar un ritmo en el que te sientas cómodo/a, que no sea muy lento pero tampoco muy rápido, algo que te haga mantenerte activo/a sin llegar a ninguno de los dos extremos. Luego trata de adaptar tu respiración a la caminata haciendo que cada inhalación ocupe cuatro pasos y cada exhalación cuatro pasos más. Una vez cogido el ritmo, mantenlo durante cinco minutos, favorecerás la mayor activación del cuerpo y la ventilación de los pulmones. En la siguiente fase tendrás que mantener el ritmo, pero variarás las inhalaciones y exhalaciones. Tendrás que inhalar en cuatro fases o, lo que es lo mismo, siguiendo tus cuatro pasos. Darás un paso y tomarás un poco de aire, darás otro y tomarás otro poco más, y así hasta completar los cuatro. A continuación, realizarás la exhalación de la misma manera, es decir, darás un paso y expulsarás un poco de aire, darás otro y expulsarás otro poco más y así hasta terminar con el cuarto. Esto ayudará a que los procesos de oxigenación y limpieza de la mente y el cuerpo estén mucho más activos. Trabaja este ejercicio durante diez minutos, descansa cinco haciéndolo como en la fase de adaptación y vuelve a realizarlo diez minutos más. Por último, y para ir bajando poco a poco el ritmo, tendrás que mantenerte en el mismo nivel que cuando habías empezado durante unos tres minutos para, finalmente, dejar que tu respiración se

realice espontáneamente. Concéntrate entonces en disfrutar de las sensaciones que la caminata y la respiración han ejercido en tu cuerpo y tu mente.

Practicando alguno de estos ejercicios asiduamente, conseguirás controlar tu respiración y que ésta juegue a tu favor. Además, este juego podrás extrapolarlo a todo tipo de situaciones, no únicamente cuando hagas el ejercicio, lo que te ayudará a estar más presente y a sentir con mayor intensidad. ¿Y en qué circunstancias quieres estar más presente y sentir con mayor intensidad? Efectivamente, en el sexo. Cuando controlamos nuestra respiración, dado que nuestra mente está más calmada, somos más conscientes de lo que ocurre a nuestro alrededor y nuestros sentidos están más sensibles, algo que facilita que las sensaciones que captamos a través de ellos sean mayores. Por tanto, trabajar la respiración también durante las relaciones sexuales nos ayudará a incrementar el placer para que estas sean mucho más intensas. No obstante, conozcamos un ejercicio en concreto para aplicar en nuestras relaciones íntimas. Tumbaos tú y tu pareja encima de la cama, con los cuerpos próximos, pero sin llegar a tocaros. En un primer momento no tratéis de controlar vuestra respiración, pero sí observarla. Tras unos segundos así, es momento de realizar la respiración más profunda, tal y como os hemos enseñado anteriormente. Si, además, podéis sincronizar vuestro ritmo respiratorio, es decir, las inhalaciones y exhalaciones, perfecto; si no, no os preocupéis, no pasa nada. A continuación, uno de los dos empezará a acariciar el cuerpo del otro. Suavemente empezará por la cara, las orejas, el cuello, el pecho... y poco a poco lo recorrerá por completo. Durante este tiempo, dado que ambos estaréis respirando profundamente, las sensaciones que lleguen a despertarse serán mucho más intensas por la tranquilidad que vuestro cuerpo y vuestra mente tendrán en ese momento. Además, como el contacto es algo recíproco, los beneficios de este ejercicio serán en todo momento mutuos. Seguidamente intercambiaremos los papeles y ahora acariciará el que estaba siendo acariciado. Como esto hará que poco a poco vaya aumentando también vuestro deseo, notaréis como la respiración quiere volverse más agitada, pero, a pesar de todo, seguís teniendo el poder de controlarla y de seguir disfrutando de la intensidad del momento.

Tumbaos uno encima del otro y dejaos llevar, inhalando y exhalando a la vez, compaginando el ritmo de vuestros cuerpos. Al estar mucho más relajados, las penetraciones pueden llegar a ser más profundas, profundidad que permitirá que sintáis vuestros cuerpos y emociones mucho más fusionados y que harán que la consecución del orgasmo sea algo extraordinario. Es una experiencia realmente intensa. ¿Te vas a quedar sin probarla?

Recursos sexuales: ¿te animas a jugar?

Las opciones para aumentar nuestro repertorio sexual son tantas como seamos capaces de imaginar; sin embargo, nos limitamos al abecé al que estamos acostumbrados y pasamos por alto el resto de las letras del abecedario. Así, aunque exista cierta variedad, las opciones son tan escasas que terminan por aburrirnos y conducirnos directamente a la rutina y la monotonía sexual. Misma postura, mismo lugar, misma hora, etcétera. ¿A quién no le cansa? Da pereza de solo pensarlo, ¿verdad?

Veamos por tanto algunos recursos para hacer del sexo algo divertido, diferente y novedoso, que favorezca de esta manera nuestro apetito sexual y el disfrute en la relación. Aquí tenéis algunos de ellos:

Sexo karezza

¿Cuántas veces tenemos relaciones sexuales pensando únicamente en alcanzar el orgasmo? ¿Cuántas cosas nos perdemos por estar pensando solo en la meta? ¿Y si la meta no fuera esta?

El sexo *karezza* es una forma de relación sexual en la que el orgasmo queda excluido y su finalidad está en disfrutar del contacto íntimo con la otra persona. Con esta práctica, más que abogar por la intimidad sexual, se apuesta por la intimidad emocional, permitiendo que la pareja conecte en un nivel más profundo y espiritual sin darle tanto valor a la parte más física.

Durante el sexo, el objetivo de muchos hombres y mujeres es el orgasmo, lo que puede generarles mayor presión porque, de todo el repertorio sexual, solo tienen en mente una parte. Por tanto, si eliminamos dicho objetivo, cuerpo y mente se relajan y se preparan para sentir. La persona se torna mucho más receptiva, y las caricias, las miradas, el deseo, el contacto, etcétera se sienten más intensos. Al estar conectados en el aquí y el ahora, toda la atención está dirigida a lo que está ocurriendo, a disfrutarlo y a vivirlo, por lo que la emoción que despierta es mucho mayor y la conexión entre ambos es verdaderamente potente.

Literatura erótica

La lectura relaja, activa la imaginación, calma la mente y, si le añades el componente erótico, hasta despierta el deseo y nos hace recrear fantasías de lo más pícaras. ¿Quién dice ahora que no le gusta leer?

Hay libros para todos los gustos: románticos, de sadismo y masoquismo, de intercambios de pareja, de fetiches..., por lo que es cuestión de elección.

Como decíamos, este tipo de lectura despierta el deseo, por lo que es muy beneficiosa para aquellas personas que están atravesando una época en la que este ha disminuido y sienten que les cuesta arrancar en materia de sexualidad. Dado que la historia ya viene escrita, no tenemos que hacer el esfuerzo de imaginarla voluntariamente, simplemente nos tenemos que dejar llevar por la lectura y ella sola se encargará de reproducirla en nuestra mente. Antes de que puedas darte cuenta, estarás metido de lleno en el relato e incluso podrás notar cómo tu cuerpo reacciona ante este tipo de contenidos. Contenidos que nos pueden servir de recurso para posteriormente seguir estimulando nuestra mente o querer trasladarlos a la vida real.

Si decides utilizar la literatura erótica en pareja, puedes hacerlo de la siguiente manera. Tumbaos en la cama con una luz tenue, la justa para poder leer sin molestias, y leed juntos algunas hojas del libro. Podéis leerlo juntos o bien que uno de los dos lo haga y el otro empiece con un juego de caricias cuando sienta la excitación. Es una práctica muy agradable y erótica

porque la imaginación está presente en todo momento recreando la lectura, por lo que, si además de la parte física, unimos la psíquica, la explosión de sensaciones es mágica.

Beso, verdad y atrevimiento

Puede que lo conozcas con este nombre o no, pero estamos seguras de que has jugado alguna vez. Es un juego muy popular de la época adolescente que se basa en hacer preguntas y pruebas de todo tipo a los participantes. Sin embargo, ahora vamos a darle un matiz más adulto y picante, y los besos, las preguntas y las pruebas vamos a relacionarlos con el sexo. La intensidad y la temperatura del juego dependerán de lo que estés dispuesto a experimentar, así que tú marcas el ritmo.

Algunos ejemplos de preguntas que puedes hacer son: «¿Cuál es tu fantasía más perversa?, ¿qué postura es la que más te excita?, ¿te atreverías a hacer un trío?, ¿tendrías sexo con un desconocido?, ¿dónde te gusta más que te toquen?», etcétera. Pruebas como «ponte una bata blanca y hazme un reconocimiento médico de lo más exhaustivo», «unta mi cuerpo con aceite de almendras y recórrelo con tu lengua», entre otras. Y besos como «bésame en el cuello hasta erizar mi piel».

Pornografía

El porno, tal y como lo conocemos, está más enfocado al público masculino que al femenino. La mayoría de las películas de este género son muy explícitas y directas a la penetración; de hecho, casi toda la trama se centra en la penetración anal o vaginal, por lo que, una vez más, toda la importancia del sexo se concentra en el coito.

Puede que haya mujeres a las que les gusten estas películas, por supuesto, pero a la gran mayoría les suelen aburrir y, lo que es peor, no generar ningún tipo de excitación. Entonces, ¿es el porno un buen recurso? Lo es. Lo es porque también existe el porno para mujeres. Este se centra más en el componente erótico y el placer y es también lo bastante explícito como para que guste a los hombres, por lo que cumple todos los requisitos para agradar a ambos sexos.

Pero ¿y si le damos un toque más personal al asunto? ¡Podéis crear vuestra propia película erótica! Hay muchas parejas a las que les gusta filmarse cuando tienen relaciones sexuales por la excitación extra que les genera y, además, porque les sirve de recurso para luego utilizarlo en futuras ocasiones. Hay quienes cuidan el vestuario, el decorado e incluso el diálogo, por lo que tienes un margen muy amplio para divertirte con este tipo de práctica y, además, excitarte con ella.

Pole dance

¿Te gusta bailar? ¿Moverte? ¿Contonearte? ¿Sentirte *sexy*? ¿Qué te parece la idea de hacerlo alrededor de una barra?

Esas barras tan características de los locales de *striptease* han dado un salto más allá y se han convertido en uno de los recursos más utilizados y eróticos del momento. Existen muchos lugares donde se imparten clases para hombres y mujeres de todas las edades que quieran enriquecer de esta forma su vida sexual y de pareja. Sin embargo, si no te va demasiado esto de bailar alrededor de una barra, ¿qué tal otro tipo de baile? El tango, por ejemplo, es uno de los más sensuales y eróticos que existen. La pasión y la intensidad de la música, de los movimientos al bailar, de las miradas..., hacen de esta opción una de las más deseadas. Si además lo practicáis en casa desnudos, el roce de vuestros cuerpos y esa fogosidad tan característica de este baile solo os puede hacer exudar deseo.

Juguetes sexuales

El mercado de la juguetería erótica es muy amplio y variado: lencería, aceites, lubricantes, pintura corporal, dildos, vibradores, bolas chinas, bolas tailandesas, estimuladores uretrales, juegos sexuales de mesa, barajas y dados con posturas, disfraces, y muchos más.

Los dildos y los vibradores son los más utilizados. Son exactamente lo mismo a excepción de que los dildos no vibran y los vibradores sí, por lo que suelen ser estos últimos la opción preferida por la mayoría. No obstante, hay muchas más opciones que, si estamos dispuestos a experimentar, pueden resultar de lo más atrevidas y excitantes.

Existen objetos, como, por ejemplo, el huevo vibrador, que es uno de los preferidos por las parejas en sus aventuras fuera del dormitorio. La mujer introduce en su vagina el objeto vibratorio y su pareja tiene el control del mando. El juguete tiene diferentes velocidades, por lo que la intensidad de la vibración es variable. Podéis salir a cenar o a tomar algo y llevarlo puesto en ese momento. La emoción, el deseo, el temor a ser descubiertos, la cara de placer de ella y también la de él, son factores todos ellos muy excitantes para hacer de esta práctica una de las más deseadas.

Como ya vaticinábamos, los recursos y las opciones para disfrutar del sexo en solitario y en pareja son tantas como estemos dispuestos a imaginar; por tanto, ¿seguirás con el abecé o te animas a seguir experimentando?

¿El multiorgasmo entiende de sexos?

Cuenta la leyenda que solo las mujeres son multiorgásmicas, pero, como ocurre con las leyendas, esto no es totalmente cierto. Si bien las mujeres sí que son o pueden ser multiorgásmicas, los hombres también. Sin embargo, hay que matizar qué es lo que se entiende por ser multiorgásmico según seas hombre o mujer.

En el caso de las mujeres, y como ya hemos explicado en capítulos anteriores, el

multiorgasmo se refiere a que, una vez alcanzado el primero, se pueden seguir generando una secuencia de estos siempre y cuando la mujer siga siendo correctamente estimulada. En el caso de los hombres se trata de suprimir la eyaculación para que, una vez alcanzado el clímax, se pueda proseguir con la relación sexual y alcanzar nuevos orgasmos con ausencia de esta. Dado que en el caso de los hombres el proceso puede resultar un tanto confuso, vamos a detenernos y explicarlo con más detalle.

Como comentamos en el capítulo 4, el orgasmo masculino se divide en dos partes: la fase orgásmica y la eyaculación. Fases que, aunque generalmente se dan a la vez, la realidad es que también pueden darse por separado. Es decir, se puede dar eyaculación sin orgasmo y orgasmo sin eyaculación. Esto se debe a que el orgasmo es activado por unos nervios, mientras que la eyaculación por unos músculos, por lo que, aprendiendo a controlar nuestro cuerpo, podemos desencadenar una sin necesidad de desencadenar la otra. Y es aquí precisamente donde radica la clave del multiorgasmo masculino. No se trata de eyacular y proseguir rápidamente con la relación sexual, no, se trata de en la misma relación sexual, tener varios orgasmos antes de expulsar el semen al exterior. Por lo que ahora viene la pregunta más importante: ¿cómo se hace eso?

Como muchos aprendizajes en la vida, este también requiere de paciencia y constancia, por lo que es importante practicarlo asiduamente hasta conseguir el control que requiere y disfrutar de un mayor número de orgasmos en cada relación sexual.

Hay que empezar controlando la respiración. Ya hemos visto anteriormente la importancia y los beneficios de respirar correctamente. Cuando un hombre está muy excitado y siente que se está acercando a la eyaculación, su respiración es más corta y acelerada, por lo que poder concentrarse en las inhalaciones y las exhalaciones de ese momento para tornarlas más lentas y profundas, le ayudará también a ralentizar el ritmo cardíaco y disminuir la inminencia eyaculatoria.

¿Te acuerdas del punto de no retorno? Es ese que una vez alcanzado, y como su propio nombre indica, no permite volver atrás y tiene lugar la eyaculación. Pues bien, es momento de, si no lo hacemos ya, aprender a distinguir las sensaciones que percibimos cuando nos estamos aproximando a él y disminuir la tensión sexual que se va acumulando. La mejor manera de empezar a trabajarlo es a través de ejercicios masturbatorios, primero de manera individual y más adelante con la pareja. Mastúrbate como sueles hacerlo normalmente y concéntrate en las sensaciones que tu cuerpo te va transmitiendo y el calor sexual que vas sintiendo. Cuando notes que te estás aproximando al punto de no retorno, atento a cómo es tu respiración en ese instante y trata de dirigirla volviéndola más lenta y profunda. A su vez, disminuye el ritmo de la masturbación y hazlo más pausadamente hasta que sientas que tu excitación se ha reducido. Vuelve a retomar el ritmo y practica lo mismo unas tres veces más hasta dejarte llevar y eyacular. Cuando tengas cierto control de manera individual, es momento de pasar a hacerlo con tu pareja. En este caso, el ejercicio será el mismo pero, como es ella la que llevará el ritmo de la masturbación, tendrás que avisarla para que sepa cuándo disminuirlo y cómo hacerlo. Algo que, además de permitirte tener mayor control sobre tus sensaciones y excitación, os ayudará a conoceros mejor sexualmente.

Hay hombres que incluso controlando la respiración y disminuyendo el ritmo de estimulación pueden tener dificultades para rebajar su excitación y, por tanto, eyacular antes de lo previsto. En estos casos, podemos hacer varias cosas. Una de ellas es, en lugar de disminuir la estimulación, cesarla por completo durante unos segundos. Aunque sea algo más radical por la ausencia de contacto, ayuda a tener un mayor control sobre la excitación y a disminuir su intensidad. Otra forma es ejerciendo presión justo debajo del glande. Pon los dedos índice y corazón en un lado y el pulgar en el otro, no aprietes muy fuerte, lo suficiente para disminuir la tensión, pero no tanto como para que le resulte molesto. Aguanta alrededor de cinco o seis segundos y luego continúa de nuevo con la estimulación. Hazlo así unas tres veces, como señalábamos antes, y luego deja que eyacule normalmente.

Tenemos la mala costumbre de tener sexo dirigido al orgasmo, de alcanzar rápidamente nuestro mayor grado de excitación y, llegados a ese punto, desencadenar el clímax. Nos perdemos muchas sensaciones y placeres por el camino porque focalizamos toda nuestra atención en el orgasmo, y sí, aunque este está muy bien y es realmente placentero, ¿no es una pena centrarse solo en él y pasar por alto todos los demás estímulos que ofrece la relación sexual? Desde luego que sí. ¿Qué tal si ahora, después de conocer estas técnicas, cambias tu *modus operandi* en el sexo? Disfruta de tu pareja, de ti, de los dos, del lugar, del ambiente, etcétera, siente cómo tu excitación crece, cómo tu placer se intensifica y empieza con movimientos pausados, lentos y profundos. Trata de mantenerte un buen rato en este nivel en el que sabes que estás cerca del punto de no retorno, pero no lo suficiente como para llegar a alcanzarlo. Respira profundamente y suaviza tus movimientos, es importante esto último porque, como el grado de excitación es alto, si aumentas el ritmo o realizas movimientos bruscos, puedes llegar a eyacular antes de lo deseado. Por tanto, siguiendo con el ritmo que decíamos, ve acercándote poco a poco al orgasmo, un poco más. Sigue respirando muy hondo y estate plenamente concentrado en tus sensaciones y, cuando sientas que está ahí, tensa los músculos de la zona pélvica como si quisieras que esa energía sexual no saliera al exterior, sino que se adentrara en tu cuerpo. En esos momentos aparecerán unas oleadas de placer parecidas al orgasmo, puede que menos intensas y no localizadas únicamente en la zona genital, pero que serán lo suficientemente agradables como para relajar tu cuerpo y experimentar ese placer orgásmico que buscábamos. Además, como no perderás la erección porque no habrá habido eyaculación, podrás repetir este proceso las veces que desees y tener nuevos orgasmos hasta que decidas eyacular. Te habrás convertido en un hombre multiorgásmico.

Con estas técnicas aprenderás a controlar mucho más tu cuerpo y tu energía sexual, lo que te permitirá disfrutar del sexo a otros niveles y alcanzar esa sucesión de orgasmos. Los ejercicios de Kegel también pueden ayudarte en este proceso, así que pasemos a conocerlos.

Ejercicios de Kegel: ¿qué son y cómo se practican?

Los ejercicios de Kegel fueron diseñados por el ginecólogo Arnold Kegel, de ahí su nombre. Se trata de unos sencillos ejercicios que ayudan a fortalecer los músculos del suelo pélvico. Una de

sus funciones principales es la de ayudar a controlar las pérdidas de orina, pero en el terreno sexual también aportan muchos beneficios, como obtener una mayor firmeza en la erección, mejorar y favorecer la consecución del orgasmo, ayudar en el tratamiento contra el vaginismo, etcétera.

El primer paso antes de trabajar estos músculos es localizarlos. Para ello podemos hacerlo de diferentes formas. En el caso de las mujeres la mejor manera es cortando el flujo de orina. Los músculos que se contraen y cierran dicho flujo son precisamente los músculos pubococcígeos, que son músculos implicados en la relajación y el fortalecimiento del suelo pélvico. Cuando estos se relajan de nuevo se puede miccionar.

En el caso de los hombres se pueden localizar de diferentes formas; una de ellas es exactamente la misma que tienen las mujeres, es decir, cortando el flujo urinario en el momento de orinar, pero hay dos opciones más. Estando el pene flácido, trata de moverlo sin usar, por supuesto, las manos para ello. No esperes grandes movimientos, notarás que se retrae un poco y se mueve en dirección a tu cuerpo. Pues bien, los músculos que contraes para hacer esto son los músculos que vamos a trabajar. Finalmente, también puedes realizar el mismo ejercicio estando el pene en erección. Utiliza la forma que te sea más fácil para detectarlos y, una vez localizados, podemos empezar con los ejercicios.

Es importante realizar varias veces estos ejercicios de localización porque es habitual en muchas personas contraer también las manos, los glúteos, el abdomen, etcétera. Se trata de contraer y relajar solo la musculatura pélvica. En el caso del ano es distinto, si sientes que lo contraes, no te preocupes, es prácticamente inevitable hacerlo cuando se contraen estos músculos.

Ya con los músculos identificados, ¿qué pasos hay que seguir? Esta vez, tanto hombres como mujeres seguirán las mismas indicaciones.

Primero vamos a ponernos en posición para realizar lo que se conoce como el «primer Kegel». Para poder hacerlo, siéntate sobre una superficie plana con las piernas separadas, las manos en las rodillas y la espalda recta. Puedes hacerlo tranquilamente sentado en una silla. A continuación, contrae tus músculos pubococcígeos lo más fuerte que puedas e intenta mantener la contracción. Tras uno o varios segundos, suelta los músculos y relájalos. ¡Enhorabuena! Ya has hecho tu primer Kegel. Sencillo, ¿no?

Dependiendo de lo fortalecida que tengan la musculatura, habrá personas que apenas aguanten un segundo, que la fuerza de contracción sea débil, otras que aguanten más tiempo, que no tengan dificultades al contraer e incluso habrá quien ni si quiera pueda hacerlo. Sea como sea, no te preocupes, siguiendo los ejercicios que te indicaremos a continuación podrás ir fortaleciendo gradualmente esta zona y notar la mejoría a medida que los vas practicando.

Además de la posición anterior, puedes hacerlo tumbado en una superficie plana o incluso de pie. Podrás ir alternando las diferentes posturas y así variar para hacerlo más dinámico.

Es importante controlar el tiempo para no excedernos y que la musculatura no se resienta. Para ello, controlaremos los segundos que le dedicamos a la contracción y también a la relajación. Deberás contraerlos durante cinco segundos y relajarlos diez, haciendo tres series de diez repeticiones cada una. Descansa alrededor de dos minutos entre serie y serie. Puedes

practicarlo hasta tres veces al día.

Si no habías hecho nunca estos ejercicios, es posible que al principio te cueste realizar las tres series o aguantar los cinco segundos de contracción. Está bien, no pasa nada, tendrás que adaptarte a lo que puedes hacer en ese momento y poco a poco ir aumentándolo y prolongándolo. Márcate tu propio ritmo hasta que puedas hacerlo en el tiempo que hemos indicado.

Señalar que, aunque los ejercicios son los mismos para ambos sexos, ellas pueden hacerlos ayudándose de las bolas chinas. ¿Qué son? Son dos bolas, generalmente hechas de silicona, que están unidas entre sí por un cordón del mismo material. Existen de diferentes tamaños, pesos y también de dos bolas o una. Se utilizan introduciéndolas en la vagina y realizando los mismos ejercicios que hemos ido explicando. Hay mujeres que, si su musculatura está muy floja, no pueden sujetar las bolas, por lo que, en esos casos, se recomienda hacer los ejercicios tumbadas sobre una superficie horizontal, como puede ser la cama. A medida que los van practicando, la musculatura mejora y se refuerza, por lo que pueden empezar a realizarlos sentadas y de pie y, progresivamente, aumentar el peso de las bolas.

Para aquellas mujeres cuya musculatura sí permite mantener las bolas en el interior de la vagina, por el simple hecho de llevarlas puestas, sin necesidad de realizar las contracciones musculares, ya están fortaleciendo dicha musculatura si están de pie durante ese rato. La fuerza que hacen los músculos pubococcígeos sujetando las bolas ya hace que dicha musculatura trabaje. Lo único que hay que tener en cuenta es el tiempo que las llevamos puestas, que no ha de ser superior a los veinte minutos. Será suficiente llevándolas unos cuatro días a la semana.

Como nadie puede saber si las estamos utilizando en ese momento, podemos llevarlas mientras vamos a por el pan, mientras hacemos la comida, mientras nos estamos lavando los dientes, etcétera. Podemos emplear casi cualquier momento del día para llevarlas, teniendo en cuenta, eso sí, que no hay que excederse del tiempo indicado.

Finalmente, si tras la utilización de las bolas o de practicar los ejercicios sentimos agujetas, es normal. Estamos trabajando músculos, por lo que, como cualquier otro de nuestro cuerpo, pueden provocárnoslas si los forzamos. Si esto ocurriera, con descansar unos días para no cargarlos será suficiente para proseguir con los ejercicios.

CAPÍTULO 7

INTIMIDAD SEXUAL, ¿TE ATREVES?

¿Qué entendemos por intimidad? El término en sí mismo hace referencia a la confianza y la vinculación emocional y afectiva que sentimos hacia otra persona, sea esta pareja o no. Dicha intimidad nos permite compartir vivencias, deseos, miedos, alegrías, angustias, etcétera. Sin embargo, cuando se trata de intimidad sexual, ¿de qué estamos hablando? La intimidad sexual es todo aquello que compartimos en relación con el sexo, mucho más que la parte física. El sexo incluye una parte emocional que favorece que dos personas se unan en cuerpo y alma, pero, para ello, trabajar la intimidad sexual resulta absolutamente necesario. ¿Quieres conocer cómo? Sigue leyendo.

Hablando de sexo

Si bien en general somos capaces de hablar prácticamente de cualquier asunto, cuando se trata de temas relacionados con el sexo las cosas cambian. A veces lo hacemos utilizando la coraza del humor, tapando con ello nuestra vergüenza, y otras directamente ni lo hablamos. Sin embargo, nos cueste más o menos, es un tema crucial que ha de tratarse en pareja.

Conocer a nuestra pareja y dejarnos conocer no consiste únicamente en compartir momentos juntos y hablar de los temas triviales del día a día. Conocernos en pareja implica desnudarnos física y emocionalmente, compartiendo nuestros miedos, deseos, inquietudes, defectos y sueños.

Enseñar nuestras luces, es decir, nuestra parte más alegre, positiva y divertida, es fácil, pero cuando se trata de hacer visibles nuestras sombras y que la otra persona las acepte, comprenda y respete, verdaderamente nos estamos mostrando, permitiendo conocer y que nos conozcan.

Para que la comunicación con nuestra pareja sea efectiva ha de darse en tres niveles:

- *Emocional.* Es la que incluye los sentimientos, los deseos, las ilusiones, los miedos, etcétera.
- *Racional.* Abarca nuestras aficiones, nuestros gustos, valores, y demás.

— *Sexual.* Es aquella que tiene relación con nuestras fantasías sexuales, prácticas, deseos o preferencias.

La parte racional es la más fácil de revelar, pero es justamente a través de las otras dos como mejor podemos llegar a conocer a una persona.

Estas no son cuestiones que basta con hablar una vez, sino que ha de hacerse continuamente a lo largo de toda la unión, ya que, además de evolucionar la relación en sí misma, también lo hacemos nosotros, y los gustos, los deseos, los miedos, las aficiones, etcétera, pueden haber cambiado y ser distintos, estar superados o más arraigados, por lo que es importante y absolutamente necesario tenerlos presentes durante todo el tiempo que permanezcamos juntos.

La vida es un cambio continuo y, por ende, las personas vamos cambiando y evolucionando, por lo que lo que antes era o sentíamos de una manera, ahora podemos sentirlo de otra. Pero si no lo compartimos con nuestra pareja y nuestra pareja no lo comparte con nosotros, la conexión y la intimidad entre ambos se pierde, el desconocimiento respecto al otro aumenta y todo ello va contribuyendo a que la relación se deteriore.

Hablar de sexo puede ser complicado, ya hemos visto la cantidad de factores que pueden hacer que nos limite; sin embargo, ¿cómo pretendemos mejorar si no hacemos nada por cambiarlo? El miedo se supera enfrentándolo, por lo que es momento de abordar todas esas cuestiones que no hemos tratado hasta ahora y abrirnos a la otra persona. Además de la liberación que sentiremos al poder compartir nuestros sentimientos y deseos, esto favorecerá la empatía entre ambos y una mayor comprensión en este terreno, por lo que son todo ventajas lo que podemos obtener tratando este tema.

A continuación te presentamos una serie de preguntas que te pueden servir de punto de partida para abordar el tema sexual y que te ayudarán a desarrollar y profundizar en nuevos temas de conversación, permitiéndote así acercarte más a tu pareja.

1. ¿Cómo fueron tus primeras experiencias sexuales?
2. ¿Qué opinión tienes sobre la masturbación?
3. ¿Te parece bien que, teniendo pareja, esta se masturbe?
4. ¿Tienes alguna fantasía sexual?
5. ¿Sabes si tengo yo?
6. ¿Cuál de ellas te gustaría recrear?
7. ¿Cuál es la parte de mi cuerpo que más me excita?
8. ¿Cuál es la parte de tu cuerpo que más me excita?
9. ¿Hay alguna práctica sexual que no harías? ¿Por qué?
10. ¿En qué sitio público te gustaría practicar sexo?
11. ¿Tienes algún fetiche?
12. ¿De qué color prefieres la lencería?
13. ¿Te gustaría hacer un trío?
14. ¿Te atreverías con el sexo telefónico?
15. ¿Qué postura sexual es tu favorita?

16. ¿Qué palabras te excitan que te diga cuando estamos haciendo el amor?
17. ¿Aprenderías un baile erótico?
18. ¿Hay algún alimento que te resulte afrodisíaco?
19. ¿Te gustaría hacerlo en lugares donde pudieras ser descubierto? ¿Cuáles?
20. ¿De qué manera te resultan los orgasmos más intensos?
21. ¿Dirías que conoces bien tu cuerpo en el plano sexual?
22. ¿Hay algo que te limite en el sexo?
23. ¿Te excita tocarme con los ojos vendados?
24. ¿Introducirías algún juguete sexual en nuestras relaciones?
25. ¿Te gusta desnudarte delante de mí?
26. ¿Te resulta difícil tomar la iniciativa?
27. ¿Cuál es la mejor relación sexual que recuerdas?
28. ¿Cómo ha cambiado tu concepto del sexo a lo largo de los años?
29. ¿Te has sentido atraído alguna vez por personas de tu mismo sexo o del sexo contrario?
30. ¿Te excita mirarte en el espejo mientras haces el amor?

La importancia de este ejercicio no radica en acertar o contestar con un sí o un no a las preguntas; lo realmente importante es que nos demos cuenta del conocimiento que tenemos el uno del otro, de las cosas que nos faltan por descubrir y de si hay aspectos que han ido cambiando a lo largo del tiempo. Así, de una manera sincera e íntima es como se llegan a conocer verdaderamente las parejas y a compartir juntas todo aquello que las envuelve y forma parte de su vida y de su ser.

Los beneficios del contacto físico

Desde que nacemos, los seres humanos necesitamos del contacto físico para sobrevivir, como pudimos ver en el capítulo 3 cuando hablamos del establecimiento de los vínculos afectivos, ¿recuerdas? Cuando somos recién nacidos esta necesidad parece más obvia, pero, a medida que vamos creciendo y dado que no podemos estar siempre en brazos de nuestros padres, el contacto va siendo sustituido por otras formas de relación, como hablarnos, mirarnos, etcétera.

Somos seres sociales, y como tal necesitamos del contacto de los demás; sin embargo, la realidad viene a demostrarnos que estamos más faltos de cariño de lo que creemos. Vivimos en una sociedad en la que apenas existe el contacto entre las personas a menos que sean familiares, amigos íntimos o pareja. No estamos diciendo que se trate de ir repartiendo besos y abrazos por la calle, aunque buena falta que hacen, sino que en nuestro día a día apenas mantenemos contacto con nuestros seres más allegados a pesar de la gran cantidad de personas con que nos podemos encontrar. No nos miramos, no nos sonreímos y, por supuesto, no nos tocamos. Vamos pegados al teléfono sin alzar apenas la vista de este, y como a alguien se le ocurra rozarnos, levantamos la vista con cierto aire de molestia por lo sucedido. Triste, ¿verdad? En una sociedad en la que cualquier persona desde cualquier parte del mundo puede ponerse en contacto con otra, resulta

paradójico que no sea capaz o que no le apetezca saludar, ya no hablamos de tocar, ni a su vecino.

Vamos al supermercado y nos molesta que haya gente en la cola, entramos en el ascensor y nos incomoda que haya más gente en él, estamos en el metro y nos vamos abrumando a medida que va entrando más gente en cada parada. ¿Qué nos está pasando?

Está demostrado que los primates pasan alrededor del veinte por ciento de su tiempo tocándose unos a otros, acariciándose, algo que en los humanos se estima que podría tener mucha mayor relevancia, por algo el sentido del tacto es el más amplio de todos nuestros sentidos y el más desarrollado en el momento de nacer. De hecho, una persona que desde su nacimiento haya recibido el contacto de sus progenitores en la medida en que lo necesitaba crecerá más saludable tanto física como emocionalmente.

Tocar nos sirve para relajarnos, para fortalecer el vínculo con otra persona, para gustar más, para sentir mayor cercanía física y emocional, para reconfortar, etcétera, y además es algo recíproco, puesto que los beneficios los reciben ambos, es decir, quien toca y quien es tocado.

¿Vemos entonces qué nos aporta el contacto físico?

— *Aumenta tu salud física y emocional.* Cuando alguien nos toca de manera cariñosa, se activan en nuestra piel unos receptores que le indican al cerebro que reduzca la cantidad de cortisol y que aumente la producción de dopamina y oxitocina, entre otras sustancias químicas, por lo que rápidamente empezamos a relajarnos y a notar mayor cercanía y bienestar junto a esa persona. Además, el que se reduzca esta hormona favorece también que nuestro sistema inmune se refuerce, haciendo que físicamente nos encontremos más saludables y fuertes.

  Numerosos estudios afirman que el contacto físico es un buen analgésico contra el dolor. Aquellas personas que sufren de dolores de cabeza mejoran significativamente cuando les masajean la zona afectada. Dolores que también disminuyen a través de los orgasmos gracias a que la práctica sexual hace que se liberen endorfinas, analgésico natural que produce nuestro cuerpo.

— *Mejora la transmisión de tus emociones.* Son muchas las personas que encuentran dificultades para expresar sus sentimientos. Les resulta difícil decir palabras bonitas a su pareja, aunque tengan esos sentimientos. Sin embargo, incluso sin tener dificultades para ello, tenemos poca costumbre de comunicar nuestros sentimientos, y a veces pasa demasiado tiempo sin que digamos ni oigamos esas dos palabras mágicas: «Te quiero». Hay quienes han encontrado en el contacto físico una alternativa a la expresión emocional, pero también hay personas a las que tocar les resulta igual de complicado que hablar. Esto puede deberse a que desde pequeños no han tenido esas muestras de afecto en su hogar ni hacia ellos, pero, sea como fuere, es momento de rectificar y sacar provecho de los beneficios que el contacto físico puede aportarnos.

  Lógicamente, una pareja que viva junta es difícil que no se toque o que no tenga algún roce propio de la convivencia, pero no nos estamos refiriendo a este tipo de

contactos fortuitos. Pretendemos que el contacto sea intencional, tocar para transmitir amor y deseo. Que llegues a casa y no te quedes con el «buenas tardes», sino que te acerques a tu pareja y le des un beso y un abrazo; que no os limitéis a mirar la televisión cada uno desde una punta del salón, sino que lo hagáis compartiendo sofá y mimos, que no durmáis cada uno en vuestro lado de la cama sin más, sino que al menos queden entrelazados vuestros pies.

Un estudio del psicólogo Matthew Hertenstein demostró que con el tacto podemos llegar a transmitir hasta ocho tipos diferentes de emociones: gratitud, enfado, desagrado, miedo, amor, simpatía, felicidad y tristeza. ¿Cuántas crees que eres capaz de transmitir? ¿Cuántas capta tu pareja? La comunicación no verbal aporta mucha más información del mensaje que enviamos que la verbal, por tanto, añade el contacto a tu comunicación y sentirás cómo la conexión y la empatía con los demás aumenta, lo que reforzará vuestro vínculo y mejorará vuestra relación.

— *Aumenta tu poder de seducción.* Cuando tratamos de seducir a alguien o simplemente acercarnos a una persona, primero solemos establecer contacto con la mirada. Esas primeras miradas iniciales son cruciales para determinar si la otra persona está receptiva o no.

Cuando ya hemos establecido esa conexión y nos hemos acercado físicamente, es momento de establecer contacto. Hay que hacerlo de manera sutil y por pocos segundos, para que la otra persona no se sienta incómoda o intimidada. Puedes tocarle el brazo o, si estáis sentados, la rodilla, pero hazlo durante un breve tiempo, apenas unos segundos, para que le guste esa sensación, pero no llegue a parecerle molesta. Con este contacto fugaz conseguirás que la atención y la atracción de la otra persona aumenten, mucho más que si no llegas a tocarla.

No obstante, esto de la seducción no solo es positivo para aquellas personas que se están conociendo, también lo es para aquellas que se conocen desde hace tiempo. Al principio de la relación solemos tocarnos y seducirnos constantemente; a medida que pasa el tiempo, este contacto y ese instinto de seducción se van perdiendo, pero que se pierdan no quiere decir que no se puedan recuperar. El deseo entre una pareja que se toca y acaricia frecuentemente es mucho más alto e intenso que en aquellas parejas que no lo hacen. Contacto que, si además lo acompañas de contacto visual, se torna más certero. ¿Cuánto tiempo hace que tú y tu pareja no os dais un masaje? ¿Cuánto que no os acaricias por el simple gusto de hacerlo? ¿Y cuánto que no os miráis por el dulce placer de hacerlo?

— *Incrementa el sentimiento amoroso y el sexual.* Aunque el contacto físico aumenta estos sentimientos, en algunas parejas a veces puede ser causa de conflicto. Esto se debe a que hay personas que solo ofrecen muestras de cariño cuando sienten deseo de tener una relación sexual, por lo que relacionan las caricias con el sexo, ya que, cuando no hay ese deseo, no hay ninguna muestra afectiva de por medio. Esto suele ocasionar graves conflictos para la pareja, pues entran en la dinámica de caricias igual a sexo y quedan insatisfechas otras necesidades emocionales, necesidades que van acompañadas de

reproches como «solo te intereso para el sexo», lo que hace que toda intimidad en la relación acabe por desaparecer.

En situaciones de este tipo, hay que romper esta dinámica e incluir en otros ámbitos de la relación esas muestras de afecto que son tan necesarias y beneficiosas. Cogerse de la mano, abrazarse, mirarse, sonreírse, compartir una ducha, etcétera, en situaciones en las que el sexo no esté presente favorecerá que ese contacto se vaya incrementando, que la armonía en la relación mejore y que estos factores contribuyan a que el deseo se despierte en mayor medida y se disfruten gratamente las relaciones sexuales.

— *Refuerza la relación de pareja.* Como no podemos tocar sin ser tocados a la vez, el bienestar que generamos en la otra persona lo recibimos nosotros al mismo tiempo, algo que hace que el vínculo entre los dos se refuerce enormemente.

Los estudios demuestran que aquellas parejas que tienen un mayor contacto entre ellas están más satisfechas con su relación. La clave aquí no está en tocarse en exceso, sino en que haya reciprocidad durante esos contactos. Cuando solo es uno de los miembros el que da las muestras de cariño, algo está fallando por parte del otro, mientras que si estas son recíprocas, el sentimiento que provoca es más intenso y la satisfacción también.

Combatiendo la rutina

«¿Cuánto tiempo llevamos de este modo? ¿Cómo ha podido pasarnos? ¿Qué es lo que hemos hecho mal? ¿Cómo no nos hemos dado cuenta? ¿Qué podemos hacer ahora? ¿Tiene solución?»

Estas son algunas preguntas que se plantean las parejas cuando se dan cuenta de que llevan tiempo ancladas en una monotonía que se vuelve asfixiante.

A la mayoría de las parejas le ocurre que, tras un período en el que los planes surgen uno detrás de otro, llega un punto en que esta intensidad y energía se van apaciguando y van dando pie a encuentros más relajados y tranquilos en los que prima pasar tiempo juntos, pero sin necesidad de tener siempre un plan en el bolsillo. Antes había algún restaurante al que ir, alguna obra de teatro a la que asistir, algún paseo que disfrutar o también algún plan de película y palomitas en casa, de preparar una cena romántica juntos, etcétera. Sin embargo, con el tiempo estos detalles dejan de surgir tan espontáneamente y se hace necesario tener que forzar nuestra mente y nuestro ingenio para buscar opciones, pero un día porque estamos más a gusto en casa, otro porque no se nos ocurre qué hacer, otro porque estamos cansados y otro y otro y otro y, sin darnos cuenta, las orejitas de la rutina asoman por la puerta y van ganando terreno a la magia y la espontaneidad, que empiezan a brillar por su ausencia y acaban por desaparecer. ¿Y cuánto tiempo puede pasar hasta ser conscientes de esta nueva realidad? Pues para algunas parejas pueden pasar incluso años.

Es cierto que a todos nos gusta, cuando llevamos ya cierto tiempo en pareja, que se vayan creando ciertos hábitos y sentir una mayor estabilidad, ya que es imposible mantener siempre el ritmo inicial de cualquier relación. No obstante, una cosa es bajar el ritmo y disfrutar de otros

planes y alternativas que puedan ser más calmos o espaciados en el tiempo, sin ser necesario tener que hacer algo todos y cada uno de los días, pero otra es que ese espacio entre plan y plan dure meses y no se haga nada por combatirlo. Y, cuando hablamos de planes, no lo hacemos únicamente sobre el ocio: el sexo es otro plan fundamental en una pareja que se ve altamente afectado cuando cae en la rutina.

¿Qué es la rutina? Falta de novedad, falta de lo que mucha gente denomina «chispa» y que tan necesaria es en una relación. No hay que confundir rutina con estabilidad, pero, dado que la línea que las separa a ambas es sumamente fina, hay que saber manejarse sobre ella para no perder el equilibrio. Solemos acomodarnos cuando vemos que la relación funciona y es justo en ese momento cuando el equilibrio se va perdiendo y finalmente caemos en la temida rutina. No se trata de vivir siempre alerta y en constante tensión para evitar que la monotonía aparezca, sino que hay que saber disfrutar del placer de la estabilidad, pero sin dar las cosas por sentadas e introduciendo periódicamente algún tipo de novedad en la relación para mantener esa chispa. Y, por supuesto, cuando hablamos de novedades nos referimos también a novedades sexuales, porque ¿qué ocurre con el sexo cuando se vuelve rutinario? Llegas a casa pensando «hoy toca», no un «¡hoy toca!» emocionado, sino un «hoy toca» forzado. No con alegría ni entusiasmo, sino con el pensamiento de que hace tiempo que no tenéis sexo y hoy debéis hacerlo para seguir fingiendo que no pasa nada. No tendréis un sexo divertido y pasional, tendréis un sexo aburrido, descafeinado y por obligación, pero eso os permitirá alargar esta situación por un tiempo más y así evitar enfrentaros a la cruda realidad. Lo haréis de manera mecánica y terminaréis con media sonrisa en la boca fingiendo que ha estado bien. Una pena, ¿verdad? Y, sin embargo, es la realidad de un alto porcentaje de parejas, lo que aún hace que sea más triste todavía. Por tanto, ¿nos sumimos en la tristeza o hacemos algo por combatir la rutina? La respuesta está clara, ¿no? ¡A por la rutina! Aunque ahora viene la otra pregunta: ¿cómo la enfrentamos? Como hemos dicho anteriormente, la rutina es falta de novedad, por lo que ahí tienes la respuesta. Se trata de introducir nuevos estímulos en la relación que la reactiven y nos hagan disfrutar nuevamente de ella. Y esos estímulos han de estar tanto en la parte sexual como en la de pareja en general.

Podemos empezar pensando qué es aquello que tanto nos divertía antes, qué planes eran con los que más disfrutábamos, cuál es nuestro restaurante preferido, dónde solíamos hacer alguna escapada, etcétera. Trabajar la parte de ocio es una buena manera de desconectar de la rutina diaria y empezar a introducir novedades. Como decíamos, pueden servirnos de inicio las que antes nos gustaba hacer y ahora están olvidadas o podemos buscar otras nuevas para empezar a explorar.

Y respecto al tema sexual, ¿cuánto tiempo hace que no le mandas un mensaje a tu pareja a media mañana? ¿Y que le dices lo guapa que está hoy? ¿Cuánto hace que no le sorprendes con un buen beso simplemente porque sí? Los besos, los abrazos, dormir acurrucados, ir cogidos de la mano, mirarse a los ojos, sonreírse, deciros lo que os queréis, todo ello favorece que la conexión emocional entre ambos aumente y el deseo de estar juntos y compartir momentos crezca. ¿Y a qué nos lleva ese deseo? Efectivamente, al sexo. El sexo es una parte fundamental de la pareja que favorece enormemente que la conexión entre ambos se refuerce y se mantenga. Cambiar el sitio habitual donde tenéis relaciones, poneros alguna prenda interior que os resulte

sugerente, recrear alguna fantasía, utilizar algún juguete sexual, enviaros mensajes picantes, tener sexo telefónico, etcétera. Hay un sinfín de opciones con las que potenciar las relaciones sexuales y un abanico interminable de recursos para no caer en la rutina, por lo que es cuestión de dejar volar la imaginación y buscar alternativas que os resulten excitantes a ambos.

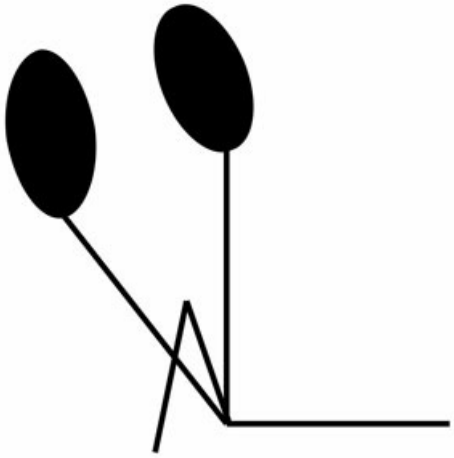
Con todas estas sugerencias y trabajando siempre la comunicación en pareja, os resultará mucho más fácil manteneros, como decíamos, en la estabilidad, pero sin perder el equilibrio para no caer en la rutina.

Posturas sexuales para aumentar la intimidad en pareja

Existen muchas posturas sexuales, desde las que están recogidas en los manuales de sexo hasta todas aquellas que se nos ocurran a nosotros mismos, aunque no estén especificadas como tales en ningún libro.

Algunas son de lo más románticas, con otras apenas hay contacto, otras requieren de cierta flexibilidad y otras son de lo más relajadas, por lo que, con semejante repertorio, es difícil aburrirse si nos decidimos a investigar y aplicar todas las que nos apetezcan. No obstante, te vamos a especificar algunas más concretas que por el juego de miradas que dan, la posición en la que estamos y el contacto de los cuerpos, ayudan a mejorar la intimidad de la pareja y a crear con el sexo una conexión emocional además de física. Pasemos, por tanto, a conocerlas:

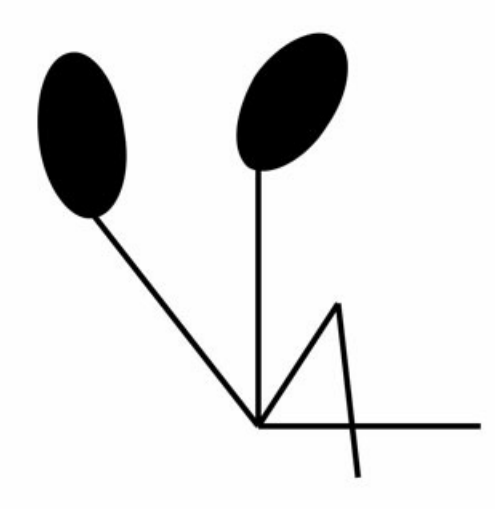
LA VAQUERA



La vaquera es una posición en la que el miembro que está arriba es el que domina y controla la situación, por lo que ese poder puede resultarle muy excitante. El que está debajo puede tumbarse con la espalda recta y las piernas estiradas o bien estar sentado, mientras que el otro se sienta a horcajadas sobre él. Como la penetración desde esta perspectiva puede ser tanto vaginal

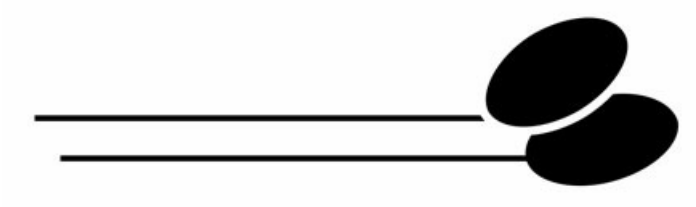
como anal, de vosotros dependerá qué práctica realizar. Se puede empezar con suaves movimientos y poco a poco aumentar la profundidad de la penetración y el ritmo, algo que resultará realmente estimulante y placentero para ambos. Además, al poder estar cara a cara, las miradas, los besos, los gemidos, las caricias en el cuello y el pecho, etcétera, todo ello favorecerá el juego y el deseo, que no harán más que crecer.

LA VAQUERA INVERTIDA



Es la misma posición anterior a excepción de que el miembro que está arriba, en lugar de estar situado de cara, esta vez está de espaldas. La visión que el que está sentado tiene de la espalda y de las nalgas de su pareja es muy excitante, además de que con las manos o la boca puede besarla y acariciarla e incluir otras zonas como el cuello, las piernas, el pecho o el abdomen... También puede agarrarla por la cintura y ayudarla con los movimientos coitales, algo que seguro le gustará. Cuando la excitación vaya en aumento y si a tu pareja le gusta, tienes una posición privilegiada para poder darle algunas palmadas en los glúteos para intensificar más el momento erótico, al igual que tu pareja puede acariciar tus genitales porque, al estar de espaldas, tiene mucha más facilidad para acceder a ellos. Si además te giras para miraros en ciertos momentos de éxtasis, el éxito con esta posición está más que asegurado.

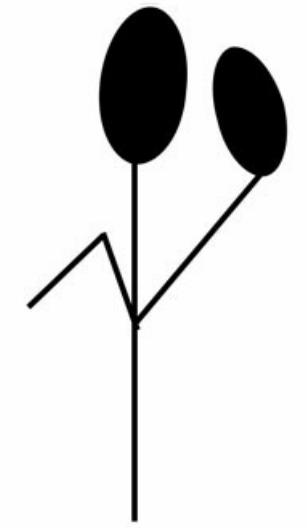
LA TABLA DE SURF



La tabla de surf es una de las posturas preferidas de las parejas más románticas. Se trata de tumbarse en una superficie plana y permanecer ambos miembros con todo el cuerpo recto y las piernas juntas. Sentirán que ambos cuerpos se fusionan en uno solo y, además, los brazos deberán permanecer también estirados y únicamente podrán tocarse y acariciarse las manos. A la par que ofrece un gran contacto, dificulta el poder jugar, por ejemplo, con las caricias y los besos por toda la zona corporal, por lo que sentir en todo tu cuerpo el cuerpo de tu pareja pero no poder tocarlo más allá que lo que esa posición permite hará que tu excitación se dispare rápidamente. Los movimientos coitales han de ser muy suaves y lentos, de esta manera sentiremos mucho más la penetración y todo el calor y las sensaciones que tanto contacto nos ofrece. Se trata de disfrutar de los cuerpos y sentirse uno.

Esta postura también se puede realizar de espaldas, es decir, el miembro que está arriba, en lugar de estar cara a cara, se situará tumbado de espaldas. Al no poder ver la cara de tu pareja y tampoco acceder a los besos, cerrar los ojos y concentrarse en el sentido del tacto que tanto agudiza esta postura te llevará a experimentar sensaciones de lo más agradables. No te quedes sin probarla.

DE PIE



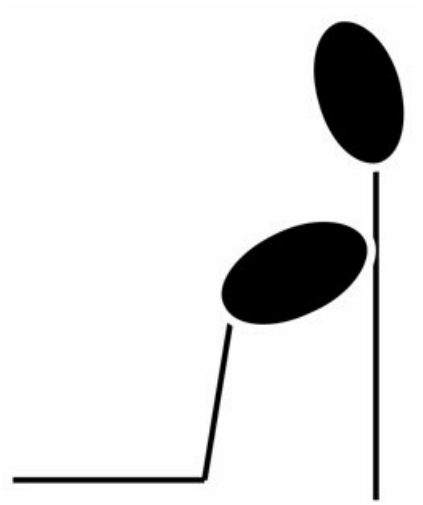
En esta tendrás que sostener a tu pareja en brazos y penetrarla. Tendrá que ser una penetración

vaginal, ya que para esta postura la penetración anal resulta un tanto más complicada. Subir y bajar a tu pareja ayudará en los movimientos coitales y será muy agradable sentir el roce de ambos cuerpos.

Dado que es una postura que requiere mucha fuerza, el que está en brazos podrá apoyar sus brazos en los hombros de su pareja y rodearle la cintura con las piernas, lo que le dará más opciones para tomar impulso y realizar por sí solo los movimientos de subida y bajada. También puede apoyar su espalda en una pared, de manera que el peso que tenga que aguantar el que está de pie no sea tanto y disponga de mayor ligereza para realizar los movimientos que requiere esta postura.

Aunque bien es cierto que puede ser cansada, también es muy placentera al tener los torsos pegados, poder morderos y besaros los hombros, el cuello, la boca, etcétera. Miraos, deciros cosas al oído, tirad del pelo de vuestra pareja, y todo lo que se os ocurra.

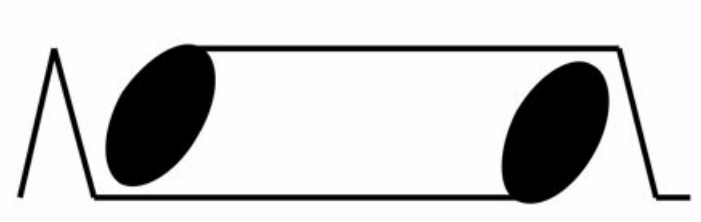
EL ÁRBOL PROHIBIDO



El árbol prohibido es una posición estupenda para practicar el sexo oral. Aunque en esta posición se simula estar de pie, también se puede realizar estando sentados. Como tanto de una manera como de la otra el acceso a los genitales es total, estos se pueden estimular sin ningún tipo de problema con la boca, con las manos, con algún juguete, etcétera. Es importante cuando realicemos sexo oral hacerlo con calma al principio y humedecer bien toda el área genital. Podemos hacerlo con un lubricante o con nuestra propia saliva; de esta manera nos será mucho más fácil deslizarnos por toda esta área. El pene, los testículos, el perineo, el clítoris, y los labios mayores y menores, todo ha de ser trabajado y estimulado, sin pasar ninguna zona por alto. El glande del pene y el clítoris son puntos de placer muy alto, por lo que estimúlalos pero no te recrees únicamente en ellos, altérnalos con otras zonas y juguetea con la lengua. Si, además,

acariciamos los testículos con una mano y el periné con la otra, en el caso de los hombres, o presionamos el Monte de Venus y también la zona del periné en el de las mujeres, el placer que sentirán será intensísimo. Finalmente, es importante destacar que la mirada tiene un papel crucial en esta práctica. Mirar fijamente a los ojos a nuestra pareja cuando se tiene el pene o la vulva en la boca, es una imagen de lo más excitante y erótica, por lo que no te quedes sin hacerlo.

EL 69

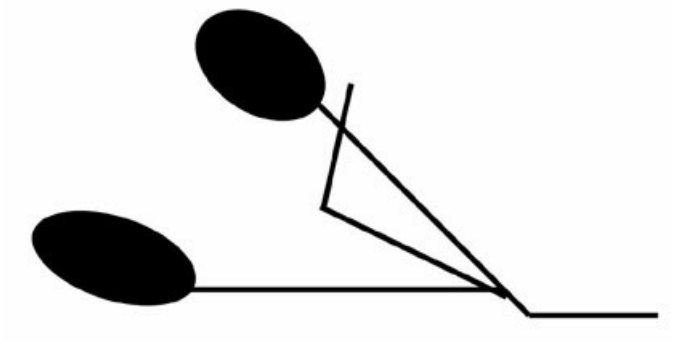


Siguiendo con el sexo oral, no nos podíamos dejar la posición del «69», ya número por excelencia del sexo.

En esta postura, son ambos miembros los que estimulan a la vez los genitales del otro. En el caso de ser una pareja heterosexual, suele ser más cómodo que el hombre se ponga debajo y la mujer arriba, ya que, al estar el pene en erección, es más fácil practicarle el sexo oral desde esta posición. No obstante, no solo ha de realizarse con la boca, también las manos o algunos objetos pueden entrar en juego y alternar el placer oral con otro tipo de estimulación, lo que aportará mayores alternativas y sensaciones.

Al ser los dos quienes actúan a la vez, el placer se intensifica, ya que, además del que estás recibiendo, resulta muy excitante también el que le estás provocando a tu pareja.

LA PROFUNDA



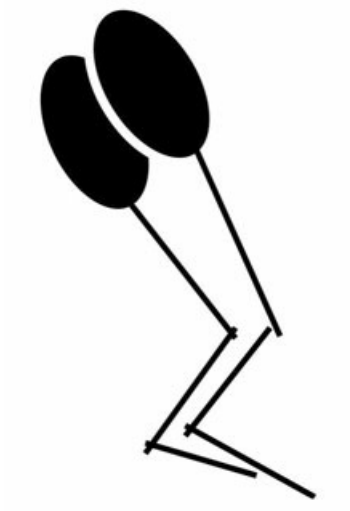
La profunda es el nombre que recibe esta postura. El miembro que está tumbado puede estarlo en la cama, el suelo u otra superficie, alzando las piernas y apoyando los tobillos en los hombros de

su pareja. Quien realiza la penetración puede apoyar los brazos o las manos sobre la superficie en la que os encontréis para tener un mayor control sobre los movimientos y, especialmente, sobre la profundidad de estos. Al realizar la penetración, el contacto de los genitales es muy agradable, ya que, con cada movimiento, el golpeteo incrementa vuestras sensaciones de placer. En el caso de las mujeres, el acceso al clítoris desde esta posición es total, por lo que puede ser también estimulado e incrementar su excitación.

En general, esta posición es muy agradable para ambos porque sentirse tan dentro el uno del otro es algo tremendamente excitante y romántico, lo que, unido a las miradas que desde esta posición podéis lanzaros, provoca que el deseo no haga más que subir.

La penetración puede ser tanto anal como vaginal, pero, dado que los movimientos pueden llegar a ser tan profundos, para algunas personas pueden resultar molestos si el pene o el objeto utilizado tiene una gran longitud. Por tanto, es muy importante en estos casos comunicarlo a la pareja para disminuir la profundidad de la penetración si resulta necesario.

LA CUCHARA



La cuchara es una posición que, además de en el sexo, es muy habitual en parejas a la hora de dormir. Los dos están tumbados en la misma dirección, quedando la espalda de uno pegada al pecho del otro.

Para aquellos que deseen practicar el sexo anal, esta es una buena posición para iniciarse en esta práctica por la intimidad que proporciona a la pareja y por la delicadeza que requieren los movimientos desde esta perspectiva. Si nos decantamos por la penetración vaginal, esta se realiza desde atrás, estando ambos con las piernas cerradas y tratando de encajar los cuerpos todo lo posible. Dado que también hay acceso al clítoris y los pechos, dos zonas muy erógenas, estimularlas a la vez que se besan el cuello, el pelo, los hombros, el lóbulo de la oreja, etcétera, dará pie a un enorme placer. Placer que podrá seguir aumentando si ella inclina su cuerpo hacia

delante, favoreciendo de esta manera que la penetración sea todavía más profunda. Finalmente, es una posición que gusta a muchas parejas tras la relación sexual. Da lugar a que ambos se sientan arropados y protegidos, lo que hace aumentar el romanticismo y el vínculo emocional.

Podríamos seguir describiendo posturas, pero, teniendo estas de base, ahora te toca a ti seguir experimentando con tu pareja y, a partir de estas o de otras, ir variándolas, introducir nuevos elementos, cambiar de escenario, etcétera. Todo aquello que se os ocurra para sentir nuevas formas de placer que os permita, a ti y a tu pareja, aumentar vuestro disfrute y vuestras emociones en el sexo.

CAPÍTULO 8

ORIENTACIÓN SEXUAL: UNA CUESTIÓN DE ATRACCIÓN

La orientación sexual ha sido un tema que, a pesar de estar presente desde el inicio de los tiempos, tanto en la naturaleza humana como en la animal, se ha rodeado de prejuicios y controversias constantes.

Son muchas las personas que durante años han tenido que ocultar su orientación sexual por miedo a ser castigadas o rechazadas, algo que ha dificultado enormemente su propia aceptación.

Actualmente, aunque avanzamos de forma lenta pero segura, el tema de la orientación sexual sigue creando mucha polémica y dudas. ¿Nos acompañas a despejarlas?

Heterosexual, homosexual, bisexual... ¿Cómo te defines?

En este capítulo hablaremos de la orientación sexual, entendiendo por esta la atracción emocional, romántica, sexual o afectiva que sentimos hacia otra persona.

Si tratásemos de definirla en una gráfica recta, nos encontraríamos con un extremo que representa la heterosexualidad exclusiva y con otro contrario que representa la homosexualidad exclusiva, dando cabida en el trayecto entre ambos a diversas orientaciones. Y es que cada vez es más común hablar de un gran abanico de opciones en el que la homosexualidad ya no es la única alternativa a la heterosexualidad. Sin embargo, esto no hace que la dicotomía entre heterosexual-homosexual deje de ser la más utilizada. Si no eres heterosexual, entonces es que eres homosexual, esa es la única alternativa posible que plantean muchas personas. Incluso si tu comportamiento o manera de ser no encaja en el estereotipo de alguna de estas dos opciones, entonces te catalogan en su alternativa. Veamos un ejemplo. Si eres chico y tienes comportamientos afeminados, resulta que eres gay. Mientras que, si eres chica y tienes comportamientos masculinos, entonces eres lesbiana. ¡No! Dejémonos de estereotipos. Ni todas las lesbianas son «marimachos», ni todas las mujeres que tengan comportamientos considerados masculinos son lesbianas. Y, en el caso de ellos, lo mismo. Ni todos los gais son «afeminados», ni todos los hombres con comportamientos considerados femeninos son gais. Hay muchas formas de vivir y expresar la masculinidad y la feminidad; de hecho, hay tantas opciones como

personas en el mundo, por lo que dejarnos llevar por lo que se considera masculino o femenino para catalogar a alguien como homosexual o heterosexual no tiene ningún sentido.

Como ya apuntábamos en el apartado de la falta de educación sexual, todavía hoy arrastramos la idea de que hay juegos de chicos y chicas, profesiones de chicos y chicas, aficiones de chicos y chicas. Si fuera así, ¿todos los chicos que juegan con muñecas son gais? ¿Todas las chicas que juegan al fútbol son lesbianas? ¿Los hombres enfermeros son homosexuales? ¿Las mujeres ingenieras son homosexuales? ¿Los hombres que bailan son afeminados? ¿Las mujeres que boxean son masculinas? Los pantalones se han considerado durante años una prenda de vestir masculina; por tanto, ¿todas las mujeres que llevan pantalones son homosexuales, marimachos o masculinas? Es absurdo pensar algo así por llevar pantalones, ¿verdad? Pues lo mismo con los ejemplos anteriores. Por supuesto que habrá chicas que jueguen a fútbol y sean lesbianas o enfermeros que sean gais, pero no por ello hemos de considerarlo una norma ni etiquetar a nadie por ello.

Creer que el mundo es blanco o negro, homosexual o heterosexual, es un error que nos impide ver toda la variedad que existe entre ambas opciones. Si damos pie a un mayor número de alternativas, nuestra vida y la de los demás puede tornarse mucho más rica.

Dada la diversidad de orientaciones que podemos definir, existen personas que necesitan etiquetarse o sentir que pertenecen a un grupo u otro para poder explicar lo que sienten. A continuación te presentamos las más conocidas, pero no necesariamente has de etiquetarte en alguna de ellas; incluso puede que sientas que ninguna se adapta a tu manera de sentir. No pasa nada, tan solo pretendemos poner en palabras lo que a veces cuesta explicar cuando hablamos de nuestra forma de sentirnos atraídos por otras personas.

— *Heterosexualidad:* atracción hacia personas del sexo contrario.
— *Homosexualidad:* atracción hacia personas del mismo sexo.
— *Bisexualidad:* atracción hacia personas del mismo sexo y del sexo contrario.
— *Pansexualidad:* atracción hacia personas independientemente de su sexo biológico o de su identidad de género.
— *Demisexualidad:* atracción hacia personas con las que previamente ha existido una conexión o vínculo emocional.
— *Lithsexualidad:* atracción hacia otras personas sin la necesidad de que esta se vea correspondida.
— *Autosexualidad:* atracción hacia uno mismo.
— *Polisexualidad:* atracción hacia personas de más de dos géneros o sexos, pero no necesariamente de cualquier género o sexo.
— *Asexualidad:* falta de atracción sexual.
— *Antrosexualidad:* más que una atracción, este concepto es utilizado por aquellas personas que no se identifican con ninguna orientación en concreto o que no sienten la necesidad de clasificarse en alguna de ellas.

Como puedes observar, el abanico es bastante amplio, y todas las opciones son igual de

válidas y respetables. Orientaciones, además, que no necesariamente han de permanecer estables, es decir, la orientación sexual no es un concepto estático, puede variar. Hay gente que siempre se sentirá atraída hacia un determinado sexo o género, pero hay otras que no, otras que con el paso del tiempo pueden sentir como sus inclinaciones o preferencias cambian en una dirección u otra.

¿Qué determina la orientación sexual?

Esta es una pregunta que se ha llevado a debate innumerables veces, y todavía hoy sigue sin haber una teoría única que le dé respuesta.

Desde 1973, año en el que la homosexualidad fue retirada del *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, son muchos los científicos que se han dedicado a estudiar el origen y las causas que determinan la orientación sexual. Se habla de hormonas, de genética, de estructuras cerebrales, de ambiente, de vivencias, de cultura, de entorno familiar, etcétera, pero todavía no existe ninguna teoría definitiva al respecto. Para explicar la orientación sexual resulta necesario, como cuando se explica cualquier hecho humano, hacerlo desde las perspectivas biológica, psicológica y social, por lo que son muchos los factores que pueden confluir en ella. Si bien sí parece ser que dicha orientación precede a las conductas sexuales, es decir, que las personas tenemos fantasías homosexuales, heterosexuales, etcétera, antes de haber mantenido ningún tipo de contacto o experiencia al respecto, sigue sin estar claro qué determina que sean de un tipo o de otro.

Actualmente predominan dos corrientes principales en cuanto a las posibles causas de la homosexualidad. Por un lado están las que apuntan a factores biológicos y, por otro, a causas ambientales. Conozcámoslas con un poco más de detalle.

Las basadas en la biología vienen a decirnos que la homosexualidad tendría su origen en causas orgánicas, causas que se deberían a factores genéticos, hormonales o diferencias estructurales en el cerebro de homosexuales y heterosexuales. Los factores genéticos explican que la homosexualidad es innata, ya que viene determinada en los genes. Además, señalan ciertas características del cromosoma X transmitido por la madre como el principal responsable. Respecto a las teorías sobre los factores hormonales, apuntan a que la homosexualidad viene determinada por la variación en los niveles de las hormonas sexuales. Se sabe que tanto hombres como mujeres tenemos estas hormonas y que varían su proporción en función de nuestro sexo, por lo que la hipótesis principal que se estudia es que la homosexualidad se deba a una descompensación de ciertas hormonas en función de nuestro sexo. Es decir, los varones homosexuales tendrían un mayor número de hormonas femeninas, mientras que las féminas homosexuales lo tendrían de las hormonas sexuales masculinas. Todo esto en comparación con los niveles que presentan las personas heterosexuales. Por último, las teorías sobre los factores neuroanatómicos o, lo que es lo mismo, las diferencias estructurales en ciertas áreas del cerebro, defienden que la homosexualidad se debe a esas diferencias existentes entre heterosexuales y homosexuales en ciertas partes del cerebro, así como en las conexiones neuronales. Lo que vienen a concluir estos estudios es que los cerebros de las mujeres lesbianas son más parecidos a

los de los hombres heterosexuales y que los cerebros de hombres gais son más similares a los de las mujeres heterosexuales.

Las teorías que apuntan al ambiente como la causa principal postulan que la homosexualidad es adquirida y se debe tanto a los factores del entorno de la persona en cuestión como de su propio aprendizaje. Aquí diferenciaríamos entre aquellas teorías que se decantan por los factores intrapsíquicos y, por otro lado, las que lo hacen por factores de carácter más social. Las primeras defienden que según las experiencias que vivamos nos decantaremos por una opción u otra, es decir, que esas experiencias nos impulsarán a desarrollar bien la heterosexualidad, o bien la homosexualidad. Las segundas, en cambio, mantienen que nacemos sin nada que nos haga inclinarnos por una opción u otra y que serán exclusivamente el aprendizaje y nuestras vivencias los que determinen nuestra orientación sexual.

A pesar de todo, aunque estas teorías y otras muchas postuladas a lo largo de los años traten de explicar el origen de la homosexualidad, sus planteamientos y conclusiones no hacen más que suscitar otra serie de preguntas: ¿es que las personas eligen ser homosexuales? ¿Se plantean qué sexo quieren que las atraiga y se deciden entonces por él? ¿Por qué habrían de querer pertenecer a un colectivo que todavía hoy sufre discriminaciones? ¿Por qué de padres heterosexuales nacen hijos e hijas homosexuales? ¿Y por qué de familias homosexuales hay hijos e hijas heterosexuales? Si, como comentábamos en el apartado anterior, hay otras orientaciones distintas a la homosexualidad y la heterosexualidad, ¿cómo explicarían estos estudios sus conclusiones? Como vemos, es un tema aún por descubrir, y para eso debemos dejar los prejuicios atrás y abrir nuestra mente, que por abrirla no va a salir volando.

Por tanto, más que indagar sobre el origen de la homosexualidad, quizá sería más oportuno hacerlo sobre el origen de la discriminación y la homofobia, lesbofobia, transfobia o biofobia, por ejemplo. Si bien es cierto que en nuestro país fue aprobada la ley del matrimonio de parejas del mismo sexo en 2005, algo que ha supuesto un gran avance y merecido reconocimiento social, sigue habiendo todavía algunos sectores que no respetan el derecho de los demás a sentir diferente a la norma. Por esta razón, y como apuntábamos en capítulos anteriores, hasta que no se trabaje la educación sexual en las aulas y en los medios de comunicación, seguirá existiendo desinformación, seguirá habiendo discriminación y seguirán sufriendo muchas personas por esta falta de respeto y madurez emocional hacia los demás.

Pero aunque muchos estudios se hayan centrado en la homosexualidad, no es esta, como ya sabes, la única orientación sexual alternativa a la heterosexualidad. La bisexualidad, por ejemplo, también ha estado muy presente.

En las antiguas civilizaciones griega y romana, cualquier tipo de orientación sexual estaba permitida y tolerada. No existían los conceptos de homosexualidad, heterosexualidad o bisexualidad, simplemente las personas se sentían atraídas por otras personas independientemente de su sexo; de hecho, sentir atracción únicamente hacia uno de los dos sexos era considerado extraño.

Existía también el matrimonio, pero las relaciones complementarias a este estaban bien vistas y aceptadas, ya fueran con hombres o con mujeres. Muy sonadas fueron las relaciones en Grecia de Alejandro Magno y Hefestión o entre el filósofo Platón y algunos de sus alumnos. Mientras

que en Roma lo fueron las del emperador Adriano y Antínoo, todas aquellas que mantuvo Julio César, lo que llevó a apodarlo «hombre de todas las mujeres y mujer de todos los hombres», o Mesalina, quien fue muy conocida por sus numerosas actividades relacionadas con el sexo.

Por tanto, viendo a grandes rasgos las diferencias en la orientación sexual a lo largo de la historia, ¿es entonces la biología, el ambiente... o la imposición de la norma lo que hace que se viva de una manera u otra? Interesante reflexión, ¿no crees?

La aceptación empieza por uno mismo

Poseer una mirada positiva de uno mismo en la que comprenderse, quererse y, en definitiva, aceptarse, constituye lo que conocemos como autoestima. La forma en que nos valoramos, nos respetamos, nos perdonamos, etcétera, depende de la percepción que tenemos de nosotros mismos y nuestra relación con los demás. Cuanto más nos aceptemos, más fácil resultará querernos, dejarnos querer y querer a otra persona.

Pero, ¿la aceptación depende únicamente de nosotros? Aunque, como hemos visto, el concepto de uno mismo viene determinado por lo que pensamos sobre nosotros, dicho pensamiento se basa en nuestro sistema de creencias y, por tanto, estas creencias se instauran en nuestra mente en función, entre otras cosas, de las experiencias vividas. Por tanto, podemos afirmar que el tener una mejor o peor aceptación se deberá en gran parte a la interpretación que hagamos de las diferentes circunstancias que van aconteciendo a lo largo de nuestra vida.

Empezamos la construcción de nuestra autoestima en la infancia, aunque seguirá construyéndose durante toda nuestra vida. Nuestras experiencias y personalidad determinarán en gran parte qué camino, de aceptación o no aceptación, vamos tomando, pero también será la relación que tengamos con los demás lo que marque una buena parte del trayecto. Sentirnos aceptados o no por la gente que queremos o valoramos es determinante para el autoconcepto, sobre todo en la adolescencia, que, como hemos ido viendo a lo largo del libro, es la etapa más importante en cuanto a nuestra definición. Por tanto, cabe pensar que la aceptación de nuestra sexualidad es algo importante en este devenir por la vida, ¿no? Ya que esta nos acompaña desde que nacemos hasta que dejamos este mundo.

Lamentablemente, todavía hoy existen personas que no aceptan o no toleran la homosexualidad u otra orientación sexual diferente a la normativa, la heterosexual. Por lo que, si sientes que tu propia familia no te acepta y que tus amigos tampoco lo hacen, esto dificulta en gran medida que tu aceptación sea positiva y sana.

Para ser auténticos y sinceros con nosotros mismos, debemos ser consecuentes y seguir aquello que nuestra mente y corazón sienten; sin embargo, cuando estos sentimientos son distintos a los de los demás, esto puede ocasionar que otros no los aprueben e incluso que no los respeten, hechos que van contribuyendo a que escondamos nuestra verdadera manera de ser y sentir y busquemos encajar en el concepto que puedan tener otras personas, llevándonos a sentirnos encadenados en un cuerpo y una vida que no se corresponden con los que realmente nos gustaría mostrar.

Durante años, el hecho de ser homosexual, bisexual o tener cualquier otra orientación distinta a la heterosexual ha estado perseguido y repudiado por gran parte de la población. Esto ha contribuido a que los miembros de estos colectivos tuvieran que esconderse y aparentar ser quienes no eran para no verse atrapados en este tipo de discriminaciones. Y es que, aunque en la actualidad cada vez hay más tolerancia al respecto, la discriminación sigue estando muy visible.

No es de extrañar que ante situaciones de este tipo, hayan sido muchas las personas que hayan ocultado su verdadera orientación y sentimientos, tratando de hacer creer a los demás que eran como ellos y evitando así el desprecio y las críticas que podían recibir por ello. No obstante, esto puede llevarles a creer que son seres verdaderamente despreciables, lo que hace que no lleguen a aceptarse nunca y que su vida se convierta en un verdadero tormento en la que reinan las apariencias y el maltrato interno que puedan profesarse. Por tanto, antes de llegar a estos extremos y convertir nuestra existencia en un suplicio, preguntémonos ¿qué podemos hacer para aceptarnos más y mejor? Pregunta que, además de ayudarnos a nosotros mismos, nos permitirá, a su vez, aceptar a los demás. Se trata de un camino que se retroalimenta positivamente.

- *Perdónate.* Estar machacándote continuamente porque lo has hecho mal o no ha salido como querías no te ayuda en absoluto. Permítete fallar y aprende de tus errores; todos los cometemos, pero podemos rectificarlos y utilizarlos como lección. Pero, sobre todo, perdónate sobre hechos objetivos, no por tener una orientación sexual u otra, ya que es algo que no eliges, simplemente lo sientes y, por tanto, no es ningún error.
- *Conócete.* Descubre tus luces y sombras. Profundiza en ti mismo, escucha cómo te hablas, las razones por las que te muestras de una manera u otra, lo que te sienta bien, lo que te hace estar alegre, etcétera. Presta atención a tus emociones, estas serán las que mayor conocimiento de ti mismo podrán ofrecerte. Siéntelas.
- *Muéstrate.* No trates de aparentar nada que no eres. Exprésate como eres en realidad, siendo consecuente con tus pensamientos, sentimientos y actos; esto te permitirá adquirir más confianza en ti mismo y aceptarte mejor. Tratar de ocultar o disimular tu orientación sexual no hará más que aumentar el tamaño de la coraza que te vas poniendo a ti mismo y que te aleja de los demás. ¿Prefieres mostrarte como eres aun corriendo el riesgo de no gustar a todos o quieres seguir recibiendo una falsa aceptación por no mostrarte tal como eres y sientes en realidad? La respuesta está clara, ¿no?
- *Reconoce tus capacidades y límites.* Todos tenemos aspectos que consideramos positivos y otros no tanto; sin embargo, anclarnos en la idea de que los que nos son adversos no pueden mejorar o tienen que limitarnos es un gran error. Potenciar nuestras capacidades hará que ganemos en confianza y nos sintamos más seguros de nosotros mismos, y aceptar que hay otros asuntos que pueden costarnos más no tiene nada de malo. No exigirnos la perfección en todo nos ayudará a disfrutar más de aquello que hagamos y eliminará considerablemente los sentimientos de culpa o vergüenza que hayamos podido sentir en un momento dado. Además, una orientación sexual distinta a la normativa no es ningún límite, es una opción más, por lo que considerarlo como algo negativo no hará más que disminuir, erróneamente, nuestra aceptación.

— *Piensa de manera positiva.* Nuestro diálogo interno y nuestros pensamientos pueden jugar a nuestro favor o en nuestra contra en función de cómo sean. Si lo que nos decimos o pensamos es negativo, tenderemos a infravalorarnos y teñir nuestra vida de un tono mucho más oscuro. Si, por el contrario, ese diálogo y pensamientos son positivos, la actitud, la energía y la motivación con la que nos enfrentaremos a los posibles desafíos, así como el apoyo emocional que nos brindaremos, resultarán mucho más apropiados y beneficiosos.

— *No te compares con los demás.* Tendemos a compararnos con otras personas de manera negativa, es decir, viendo a los demás mejores que nosotros y sintiéndonos, por tanto, inferiores a ellos. Así que, con semejante panorama, no es de extrañar que nos cueste aceptarnos. Evitar las comparaciones es uno de los factores principales para mejorar nuestra estima. Tratar de entender que cada uno es como es, con sus defectos y virtudes, nos ayudará a evitar dichas comparaciones. Somos diferentes, pero no desiguales.

— *Elimina la necesidad de aprobación.* En muchas ocasiones dependemos de lo que los demás nos digan para sentirnos bien con nosotros mismos o reconocer que hemos hecho algo correctamente. No es suficiente con que nos lo digamos; si no nos lo dice una tercera persona, pierde valor y no lo catalogamos como tan importante. Por tanto, dejar esa necesidad de lado y tomar en mayor consideración lo que nos decimos será otro punto crucial. Los elogios de los demás son bienvenidos, pero no han de convertirse en necesidad porque, si no, seguiremos dependiendo de la opinión y la aprobación de terceras personas. Si los demás no aceptan mi orientación sexual y yo dependo de su aprobación, ¿cómo voy a aceptarme? Considerarnos suficientes y autosuficientes para aprobarnos, a nosotros mismos y nuestros actos, será lo que tendremos que mejorar. No esperes aceptarte porque lo hagan los demás, empieza por hacerlo tú y la aceptación de los demás vendrá dada.

— *Cuida tu cuerpo.* Una sana alimentación y un poco de ejercicio te ayudarán a que cuerpo y mente funcionen mejor. Estarás más activo, más ágil y más sano. Además, la práctica de ejercicio regular hace que se liberen endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, por lo que te ayudarán a que tu humor y estado de ánimo sean más positivos y agradables.

— *Aprende a poner límites.* Igual de importante es decir «sí» como decir «no». No asumas más responsabilidades de las que te competen y no hagas cosas solo por quedar bien con los demás. Recuerda que la primera persona con la que tienes que estar bien es contigo, por lo que no cargues con obligaciones que no te correspondan o que no puedas hacer.

— *Practica la comunicación asertiva.* Comunicarnos correctamente favorece las relaciones con los demás. Aprender a decir lo que sentimos y opinamos de manera que no ofendamos ni dejemos de respetar las opiniones y los sentimientos de los demás es la verdadera fórmula para que una comunicación fluya. Puede que haya gente que no entienda o no acepte tu orientación sexual, queramos o no, esto ocurre, pero seguir defendiendo tus sentimientos y opiniones al respecto sin alterarte por ello o criticar a los demás os dará mucho más valor a ti y a tu argumento.

— *Ríete.* De ti mismo, de la vida, de los problemas, de un buen chiste, la cuestión es reírse. La risa mejora nuestro estado de ánimo y nos aporta una sensación de relajación y optimismo verdaderamente apacibles. Aportar un poco de humor a nuestra vida y rodearnos de gente que así lo hace facilitará que nuestro día a día sea más agradable. Mírate en un espejo y sonríete, no hay mejor manera de empezar el día. Recuerda, el cerebro no distingue una sonrisa espontánea de una forzada, ambas provocan la misma sensación placentera.

— *Elimina la culpa.* La culpa es un sentimiento que bien trabajado puede servirnos de aprendizaje; sin embargo, si lo utilizamos únicamente para castigarnos sobre lo sucedido, algo que además no podemos cambiar, y no dejamos de martirizarnos por cómo hemos hecho las cosas, este sentimiento se convierte en un tormento del que nos es verdaderamente difícil escapar. Todos, absolutamente todos, cometemos errores, pero en función de cómo interpretemos esos errores y de qué lección extraigamos de ellos, el sentimiento de culpa podrá ser utilizado para mejorar. Analizar qué ha pasado, qué responsabilidad teníamos, cómo actuaríamos ahora sabiendo lo ocurrido, etcétera, son preguntas que nos ayudarán a mitigar este sentimiento y a responsabilizarnos de nosotros y de nuestros actos para rectificar aquello que se pueda y tenerlo en cuenta para ocasiones futuras.

Sentirte culpable por tu orientación sexual es algo que te ancla y no te permite avanzar. Responsabilizarte de ello, es decir, asumir que tu orientación sexual puede ser distinta a la heterosexual, es lo que te permitirá seguir avanzando, eliminando cualquier resquicio de culpa que pudiera aparecer.

— *Márcate pequeñas metas.* En ocasiones las expectativas y las metas que nos marcamos son tan altas que no nos damos cuenta de los pequeños logros que vamos consiguiendo. Focalizamos toda nuestra atención en el premio final, en la meta ansiada, pero no tenemos en cuenta las pequeñas metas que es necesario conquistar antes de llegar al final. Por tanto, ser conscientes de los pequeños pasos que tenemos que dar para lograr nuestro objetivo nos ayudará a reforzarnos más por lo conseguido y a que nuestra motivación por alcanzar nuestro fin no decaiga con el paso del tiempo. Si, por ejemplo, te cuesta expresar libremente cuál es tu orientación sexual y tu objetivo es poder hacerlo sin dificultades, puedes empezar por decírselo a alguien de tu familia o un amigo. Más adelante, a otra persona importante para ti y, así, poco a poco, ir ampliando el círculo. Si lo que pretendes es que no te cueste contarlo, pero no valoras los pasos que has tenido que ir logrando hasta llegar a este punto, siempre sentirás que no has hecho o no estás haciendo lo suficiente, por lo que la insatisfacción se volverá permanente. Sin embargo, teniendo en cuenta las pequeñas metas que has de ir conquistando para llegar al objetivo final, será mucho más placentero y productivo el camino que sigas hasta llegar a conseguirlo.

— *Prémiate.* Date algún capricho, felicítate. No se trata solo de reconocer nuestros errores; nuestros aciertos y logros también han de ser premiados y valorados. Regálate algo que te haga ilusión, prepárate un baño especial, sal a dar un paseo, lo que sea que te haga

sentir bien y suponga una recompensa por lo conseguido.

CAPÍTULO 9

IDENTIDAD DE GÉNERO: LO QUE SIENTO ES LO QUE SOY

La mayoría de nosotros no solemos encontrar dificultades para decir si somos hombre o mujer ni para explicar si nos sentimos como tal. Sin embargo, no todas las personas se identifican con su sexo asignado al nacer, ya que puede no corresponderse con lo que realmente sienten que son.

Cada uno de nosotros tenemos sexo, género e identidad de género. Normalmente son conceptos que suelen ir en la misma dirección, es decir, naces mujer, perteneces al género femenino y te identificas como tal. No obstante, esto no siempre es así, y algunas personas sienten que su identidad de género no coincide con su sexo, lo que se conoce como transexualidad.

La transexualidad no es la única situación diferente que puede darse a ser hombre o mujer, pero sí es la que más estigmatizada y repudiada ha estado a lo largo de muchos años. Actualmente, este colectivo va teniendo más apoyo, pero sigue habiendo un largo camino por recorrer. Pasemos a conocerlo con más detalle.

Reconociendo distintas identidades

¿Qué es el género? ¿Y la identidad de género? Seguro que has oído hablar mucho de ambos términos, pero ¿sabrías definirlos? Si tu respuesta es no, no te preocupes, estás en el sitio adecuado.

El *género* es la forma en que dictamina la sociedad que debes pensar y actuar en función de si eres niño o niña, hombre o mujer. Mientras que la *identidad de género* se refiere a cómo nos sentimos acerca de nuestro género en función de nuestro sexo biológico. Es decir, si soy niña y me siento como tal o si soy niño y me siento así. Esa identificación la expresamos a través de nuestras conductas, de nuestra forma de pensar, de vestir, etcétera, que es lo que se conoce como la *expresión del género.*

Como ya adelantábamos al principio del libro, la identidad de género suele hacerse patente alrededor de los tres años, que es cuando ya tenemos la capacidad cognitiva de reconocernos como niño o niña y de sentirnos como tal.

La cultura del lugar donde vivimos determina los roles de género, es decir, aquello que se considera masculino o femenino; sin embargo, ¿debemos basarnos únicamente en los roles de género para sentirnos hombre o mujer? ¿Lo que se considera masculino solo puede pertenecer a los hombres? ¿Y lo femenino solo a las mujeres? ¿Qué es ser un hombre? ¿Y una mujer? ¿Un hombre no puede ser femenino? ¿Una mujer no puede ser masculina?

Esta dicotomía entre hombre-mujer o masculino-femenino, más que ayudar o beneficiar en algún sentido, puede provocar el efecto contrario. Limitar el comportamiento, los sentimientos, la expresión, etcétera, de una persona entre estos dos opuestos no es algo realista. Hombres y mujeres tienen rasgos también del otro sexo y género, es decir, los hombres tienen y pueden mostrar rasgos femeninos y las mujeres rasgos masculinos. Y es que, a pesar de que en la mayoría de las culturas nos enseñan que hombres y mujeres son opuestos, lo cierto es que podemos encontrar mayores similitudes que diferencias. Por ejemplo, nos dicen que los hombres son valientes, fuertes, competitivos, poco emocionales, seguros de sí mismos, sexualmente activos, etcétera. ¿Son todos los hombres así? ¿No hay mujeres con estas características? ¿No puede haberlas? De ellas nos dicen que son sensibles, dulces, débiles, sexualmente pasivas, etcétera, por lo que estamos en lo mismo, ¿son todas así? ¿Si no cumplen estas características es que no son femeninas? ¿Son entonces masculinas? ¿Qué son? ¿No hay hombres dulces o sensibles? ¿Y qué pasa cuando no te sientes hombre o mujer? ¿Y si te sientes hombre y mujer? ¿Dónde te clasificas? ¿Cómo has de comportarte y sentirte? ¿En qué límites has de estar?

Aunque hombre y mujer representen los opuestos de un continuo en el que situar la identidad de género, no todas las personas se identifican con uno de estos dos sexos y tampoco con ninguno de los dos géneros, así como hay personas que se identifican con ambos sexos y géneros. Es por esta razón por lo que tratar de encasillar a las personas en lo que se espera de ellas según su sexo y género puede llevar a generarles problemas personales de identidad y de aceptación de sí mismas, además de sufrir las discriminaciones aun en la actualidad por no ceñirse al patrón normativo que la sociedad impone. Por tanto, veamos algunas de las identidades que podemos encontrar:

- *Cisgénero:* persona que se identifica con su sexo biológico y con el género asignado a este.
- *Travesti:* persona que en situaciones concretas y ocasionales se viste y se comporta como una persona del género contrario al suyo.
- *Transexual:* persona que no se identifica con su sexo biológico ni con el género asignado a este.
- *Transgénero:* persona que se identifica con su sexo biológico, pero no con el género que se le asigna.
- *Intersexual:* persona también conocida como hermafrodita, aunque es un término cada en vez en más desuso. Posee genitales y características físicas masculinas y femeninas, por lo que se siente muchas veces presionada a decidirse por uno de los dos sexos y adaptar su género a este.
- *Intergénero:* persona que no se identifica concretamente con los géneros normativos

masculino o femenino y sí con una mezcla de géneros.

Como puedes observar, puede haber y hay mucha variedad en cuanto a identidad de género se refiere, variedad que puede servirnos para enriquecernos más como individuos al reconocer y aceptar otras identidades distintas a las normativas, es decir, hombre y mujer. Su aceptación favorecerá la no discriminación y un mayor reconocimiento de otras formas de manifestar el género.

Más que una guía para seguir etiquetando a las personas dentro de una categoría, esto ha de servirnos para ampliar nuestra perspectiva en cuanto a la posibilidad de vivir y expresar nuestra sexualidad a nuestra manera, y es que la sexualidad en sí depende de la forma de vivirla y sentirla personalmente, por lo que sería mucho más apropiado hablar de «sexualidades», en plural. Sexualidades en las que se puedan incluir y queden reflejadas las distintas opciones que cada uno de nosotros podemos llegar a experimentar, porque, como ya hemos explicado en diferentes puntos de este libro, la sexualidad forma parte de nosotros, somos nosotros, y por tanto está representada por la idiosincrasia de cada uno.

Estigmas sexuales

¿Qué es un estigma? El sociólogo Erving Goffman definió este término como aquella condición, atributo, rasgo o comportamiento que hace que la persona portadora sea incluida en una categoría social hacia cuyos miembros se genera una respuesta negativa.

El colectivo LGTB (lesbianas, gais, transexuales y bisexuales) ha estado rodeado de numerosos estigmas, pero especialmente las personas transexuales/transgénero son las que más lacras han acumulado.

En el caso de los transexuales, el mayor estigma que han tenido que soportar ha sido el de considerarlos enfermos mentales.

Al igual que ocurría con la homosexualidad, el *trastorno de la identidad de género* también era considerado una enfermedad, no por el dolor que le puede causar a la persona sentir que está en un cuerpo que no le pertenece y el malestar que ello le pueda ocasionar, sino por el simple hecho de ser una persona transexual. Daba igual que la persona estuviera sumida en una profunda depresión y se levantara cada mañana evitando mirarse al espejo y sintiendo rechazo por un cuerpo que no se correspondía con lo que ella sentía, eso no importaba, eso no era razón para considerarlo una enfermedad, la única razón era que fuera transexual.

Si bien actualmente el trastorno de la identidad de género ha sido excluido del *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* y ya no se considera enfermedad, muchas personas siguen arrastrando la lacra que esa condición ha supuesto durante tantos años.

En España, desde la Ley de Identidad de Género de 2007, está reconocido el derecho a sentirse hombre o mujer independientemente del sexo biológico, pero, a pesar de todo, la discriminación y el estigma que sigue teniendo este colectivo es tremendamente alto.

El rechazo social, la falta de información, la incomprensión de la sociedad e incluso de sus

propios familiares y allegados, sumado al largo tratamiento hormonal e intervenciones quirúrgicas necesarios para adecuar su aspecto al sexo deseado, inciden en un proceso largo y costoso que, si no se recibe el apoyo psicológico y emocional necesario, puede convertirse en un verdadero calvario para aquella persona que lo vive. Si bien siente que cada vez está acercándose más al cuerpo que va en consonancia con lo que siente, este tipo de tratamiento es duro, largo y difícil, por lo que el apoyo en todo este tiempo es absolutamente necesario. No obstante, no todas las personas transgénero llegan a someterse al proceso de reasignación de su sexo, por lo que viven toda su vida en un cuerpo que sienten que no les pertenece; duro, ¿no?

Una persona transexual ve afectados prácticamente todos los ámbitos de su vida, desde la parte familiar si no lo aceptan, hasta sus relaciones sociales, de pareja y laborales. Por ejemplo, está demostrado que las personas transexuales tienen mayor dificultad para encontrar trabajo, y no porque no estén preparadas para ello, sino por el estigma que arrastran por su condición de transexuales.

Con la pareja pasa exactamente igual. Puedes congeniar con una persona, puede surgir esa chispa, podéis sentir que conectáis, pero cuidado, en el momento en que pasas a comunicarle, porque quieres sincerarte y abrirte en todos los sentidos con esa persona, que eres transexual, entonces todo cambia. La atracción parece desaparecer, la conexión que había resulta que ahora ya no existe y esa chispa se apaga rápidamente, ¿y todo por qué? Por ser transexual.

Además, esto no es que empiece en la edad adulta; desde pequeñitos ya arrastran el calificativo de «diferentes», y esto los acompaña durante toda o gran parte de su vida. Y es que el estigma no viene por ser transexuales, no, el estigma viene porque estas personas representan una condición que se escapa a lo considerado «normal», y es esto lo que choca con la mentalidad de mucha gente. Así que, más que arrastrar ellos un estigma por una condición que les ha tocado vivir, lo que se debería hacer es trabajar también con aquellas personas que no son capaces de entender el sufrimiento de otra, que no son capaces de ponerse en su lugar dándoles ese apoyo que tanto necesitan y que ni si quiera imaginan el daño que ocasionan a los demás con sus juicios de valor. Porque, por si no fuera poca la lucha interna a la que se enfrentan cada día, también han de lidiar con toda esa gente que los mira mal, que los insulta, que los rechaza, los discrimina e incluso los agrede.

Por tanto, empecemos a hacer visible a este colectivo. Empecemos a concienciar a los más pequeños para evitar prejuicios y abogar por la diversidad sexual.

Siendo la transexualidad una condición que ha existido siempre, es momento ya, en pleno siglo XXI, de rechazar y enterrar todos estos estigmas que no hacen más que minar y deteriorar la vida de unas personas que tienen el mismo derecho a sentirse reconocidas y respetadas como las demás.

Cuando sexo y género no coinciden

La no coincidencia de sexo y género ocurre, como ya sabes, alrededor de los tres años de edad. En ese momento en el que tomamos conciencia de quiénes somos y de cómo nos sentimos será

cuando reconozcamos si nuestro cuerpo se corresponde con el cuerpo que sentimos que deberíamos tener.

No es un capricho, no es una cuestión de elección, no es una decisión, es un sentimiento, es pertenecer al ser, es reconocernos como nos sentimos y somos en realidad.

Esto es algo que resulta tremendamente confuso no solo para los niños y las niñas que se sienten así, también para sus padres y entorno más cercano. Que tu hijo o hija te diga que no se siente como su cuerpo muestra es un golpe difícil de asimilar para muchos padres, en parte por la falta de conocimiento e información sobre este tema. Así que al malestar que el niño o la niña pueda tener se suma también el que este genera en los padres, tanto por lo que les preocupa ver a su hijo o hija sufrir como por el desconocimiento que existe sobre el trastorno de identidad de género. ¿Qué hacemos? ¿Cómo lo hacemos? ¿Será algo temporal? ¿Tenemos que actuar ya? ¿A quién nos dirigimos? Estas son solo algunas de las preguntas que se plantean; sin embargo, no todos lo aceptan igual y algunos pueden reaccionar de manera negativa y perjudicial para su hijo si no aceptan su verdadera identidad. Este rechazo muchas veces lleva escondidos sentimientos de culpa y vergüenza, sentimientos que vienen provocados por ideas erróneas acerca del tema y por la falta, una vez más, de educación sexual en la materia.

El tener un entorno donde el niño se sienta protegido, comprendido, aceptado y respetado favorecerá mucho que emocionalmente se sienta mejor consigo mismo y pueda resultarle más fácil todo este proceso.

El niño o la niña transexuales pueden crecer con sentimiento de culpa al sentirse diferentes a los demás y al no entender por qué él o ella no son como sienten que deberían ser. Esto puede generar situaciones en las que se aíslen, se tornen más retraídos e incluso caigan en depresión. También pueden volverse más rebeldes y actuar de manera negativa, todo debido al conflicto interno que presentan.

La etapa de la adolescencia es la más conflictiva para las personas transexuales. Si bien puede ser una etapa con ciertos baches para cualquiera, para ellas más porque sienten que su cuerpo se va transformando, volviéndose más hombre o más mujer, acabando por sentirse dentro de su propia cárcel. Ellos ven cómo crecen sus pechos, aparece la menstruación, las caderas se vuelven más anchas, etcétera. Y ellas, cómo aumenta su vello corporal y facial, cómo cambia su tono de voz, y demás. Con semejantes cambios, que sienten como una verdadera tortura, no es de extrañar que esta época se convierta en una de las más difíciles.

Si bien es cierto que actualmente, con los tratamientos hormonales y las intervenciones quirúrgicas, estos cambios pueden llegar a evitarse o corregirse, la mayoría pasarán por ellos y, según como los hayan vivido y se haya ido tratando el tema en su entorno más cercano, será más o menos llevadero afrontar esta etapa, lo que determinará en gran medida su sano y positivo desarrollo psicológico y emocional. Y es que, en este punto donde la etiqueta de «raritos/raritas» parece ser que se queda corta, otro sinfín de calificativos negativos sale a la palestra, y los soportan con un enorme pesar y una gran resignación. Estos hechos dificultarán todavía más la etapa de transición a un cuerpo que sigue sin pertenecerles y que les hace creer que la posibilidad de sentirse bien consigo mismos se halla cada vez más lejos.

Como vamos diciendo, hay niños y niñas transexuales que sí encuentran apoyo en sus

familiares y entorno más próximo, lo que hace que esta situación sea mucho más llevadera y tengan mayores posibilidades de sortear las dificultades con éxito. Sin embargo, para la mayoría esto no es así y su vida resulta un verdadero calvario, calvario que en muchos casos los lleva al abuso de sustancias, a problemas mentales, a la prostitución e incluso al suicido. No miremos hacia otro lado: un alto porcentaje de personas transexuales, especialmente en la etapa de la adolescencia, se suicidan. Así que reflexionemos: ¿también esto hay que pasarlo por alto? ¿No será momento de que le demos a la educación sexual el puesto que merece? ¿Cuántos niños y niñas más tienen que sufrir para que el trastorno de la identidad de género sea más visible y respetable? ¿Y si hubieras sido tú uno de ellos? ¿Y si fuera tu hijo?

Llegados a la etapa adulta, muchos ya han aprendido que son «distintos» y que eso está mal visto por gran parte de la sociedad, lo que sigue sin ponerles la vida nada fácil. Como veíamos en el punto anterior, sus dificultades no terminan en la adolescencia; cuando quieren encontrar un trabajo o una pareja, por ejemplo, el estigma que se tiene sobre ellos aparece de nuevo y el rechazo vuelve a hacerse presente. La continua incomprensión que van acumulando hace que su autoestima se sitúe por los suelos y que todo ello les dificulte llevar la vida que les gustaría tener.

Los sentimientos de frustración y fracaso son muy habituales en las personas transgénero. Sentimientos que en muchos casos las llevan a tener que abandonar su lugar de procedencia e incluso a su familia por la necesidad de encontrar el apoyo y la comprensión que tanto requieren.

Por tanto, cuando sexo y género no coinciden ha de empezar en la persona y en todo su alrededor un proceso de cambio. Cambio que no solo se limitará a la reasignación de su sexo, si es que así lo decide, sino que deberá producirse también en el plano emocional. Esto le permitirá sentirse integrada en una sociedad en la que todavía mucha gente no está preparada para aceptarla, pero, con la ayuda y el trabajo de todos, facilitaremos a estas personas que su vida sea un camino mucho más fácil de transitar.

CAPÍTULO 10

¿NOS REPRODUCIMOS?

La reproducción es una de las funciones de la sexualidad, pero no todas las parejas pueden o quieren tener hijos. Sea como fuere, tanto una decisión como la otra comportan ciertos cambios en la vida de pareja en los planos sexual y emocional, por lo que en este capítulo se abordarán las distintas situaciones y las emociones que estas generan, así como la corriente actual de la generación de moda: NoMo.

Cuando queremos tener hijos

Echemos un poco la vista atrás, ¿te parece? En el capítulo 2 hablamos de las distintas fases de la relación de pareja, y dentro de estas nos encontrábamos con la de colaboración. En este capítulo vamos a detenernos un poquito más en dicha fase para explicar el momento en que decidimos ser papás.

Como vimos, la pareja, desde que se conoce hasta que se separa, bien sea por decisión personal o por ley de vida, transita por toda una serie de etapas en las que se van sucediendo cambios personales, de unión y, por supuesto, sexuales. Una de las más determinantes, por lo que implica, es, como acabamos de mencionar, la de colaboración. En esta fase empiezan a aparecer proyectos en común muy diversos, en el caso que nos ocupa, tener hijos.

Tras un período en el que la sexualidad ha dejado de ser tan frecuente, dando paso a lo que conocemos como amor compañero, llega un momento en el que la estabilidad de la relación, de nosotros como seres individuales, etcétera, nos pide un paso más: decidir ser padres.

Tener un hijo, para la mayoría de las personas, es uno de los momentos más importantes de sus vidas. Más allá de la necesidad reproductiva, la llamada de la maternidad de la que hablan muchas mujeres es una experiencia vital tanto para las parejas que deciden ser padres biológicos como para aquellas que optan por la adopción, la acogida o cualquier otra vía reproductiva.

No queremos que las personas que deciden ser padres solteros se sientan excluidas, por lo que, aunque hablemos de lo más genérico —la pareja—, los consejos son igual de aplicables a estas valientes y amorosas familias monoparentales.

Desde el punto de vista emocional, la decisión de ser padre o madre es muy gratificante; de repente nos llenamos de energía, el deseo sexual se activa, la frecuencia de las relaciones íntimas se hace cada vez más asidua y sentimos que volvemos a reconectar de forma muy intensa con nuestra pareja. Remamos en una misma dirección y esa motivación es más que suficiente para renacer cual ave fénix de las pocas cenizas que hayan podido aparecer en nuestra intimidad sexual.

Pero una vez pasada la euforia inicial deberemos sentarnos a valorar lo que implica una decisión de esta índole, ya que un hijo es un regalo de por vida que no admite devoluciones. Así que vamos a ver qué aspectos deberemos tener en cuenta.

Lo primero que nos tenemos que preguntar es ¿por qué queremos tener un bebé? Las respuestas pueden ser muy diversas, ¿no? Pero ¿todas ellas son válidas desde el punto de vista de la salud emocional tanto de los padres como del futuro hijo? Dependerá de la motivación que te lleve a tomar dicha decisión. Si tu motivación intrínseca tiene que ver con un deseo real y un proyecto en común con el que crecer personalmente y como pareja, estarás en el camino correcto. Ahora bien, si tu motivación viene de la mano de cubrir las necesidades o expectativas propias, de tu pareja o de ambos, entonces Houston, tenemos un problema, porque un hijo no viene a solucionarnos los problemas, ni nos pertenece como tal, sino que viene a compartir con nosotros una parte de nuestro camino vital. Por tanto, afirmaciones como «decidimos ser padres porque alguien tendrá que cuidar de nosotros cuando seamos mayores», «porque es ley de vida», «porque todos nuestros amigos han empezado a serlo», «porque mi pareja quiere uno», «porque así solucionaríamos la distancia emocional que tenemos», etcétera, ¿crees que son unos buenos cimientos sobre los que empezar a construir? Evidentemente, no.

El siguiente paso, por tanto, será preguntarnos ¿por qué no tener un bebé? Si en la reflexión nos damos cuenta de que estamos pensando más en nuestros miedos, en la responsabilidad que se nos viene encima, en que nos resta más que nos suma, en que siempre vamos a vivir preocupados, en que la casa dejará de estar tan tranquila, etcétera, nos estará indicando que quizá sea una idea que debamos dejar para más adelante. No hay por qué descartarla, pero es más saludable ocuparse antes de todas estas inseguridades y luego disfrutar la decisión de ser papás cuando realmente nos veamos en el papel. ¿Para qué acelerar los tiempos? Todo llega cuando tiene que llegar, no hay que forzar las cosas, cuando estas fluyen es cuando realmente se disfrutan.

Embarazo y sexo

El embarazo es un período de muchos cambios en el que la vida sexual puede verse afectada, ya sea por sentir más ganas de las habituales o bien por todo lo contrario.

Hay mujeres que pasan embarazos con apenas síntomas y otras que desde el minuto uno parecen adueñarse de toda la sintomatología posible, lo que determinará en gran medida cómo será el sexo durante todo esta etapa.

Las diferencias más notables las encontramos de trimestre a trimestre, así que pasemos a

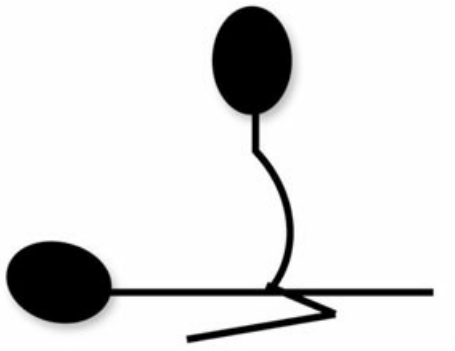
conocerlas.

Durante el *primer trimestre,* las relaciones sexuales suelen disminuir por los grandes cambios hormonales que empiezan a tener lugar: náuseas, cansancio, tirantez en el pecho, cambios bruscos de humor, mayor sensibilidad olfativa, etcétera, lo que hace que el deseo se vea disminuido y las relaciones sexuales pasen a un segundo plano. En este momento, aunque desde el punto de vista físico no hay impedimentos ni limitaciones para disfrutar del sexo, prima el poder tener controlados en la medida de lo posible esos síntomas para evitar el malestar físico y emocional que generan.

El *segundo trimestre* se caracteriza por una mayor estabilidad hormonal; además de que el cuerpo se vuelve más sensible al tacto, el humor se torna más sereno y positivo, aumentan el tamaño y la sensibilidad de los pechos y los pezones, así como la congestión en la zona pélvica, lo que ayuda a tener mayor sensibilidad y aumentar el placer en las relaciones sexuales. Con estas condiciones es muy habitual que las parejas recuperen las relaciones sexuales y aumenten en este período, tanto por el bienestar físico y emocional que sienten en este trimestre como por el aumento de las sensaciones sexuales especialmente en la zona de los pechos y los genitales. Además, como ya hemos comentado en capítulos anteriores, estos cambios facilitan que la mujer alcance más de un orgasmo en la misma relación sexual, es decir, que se vuelva multiorgásmica, por lo que, con todas estas condiciones a su favor, no es de extrañar que sea el mejor trimestre para el sexo.

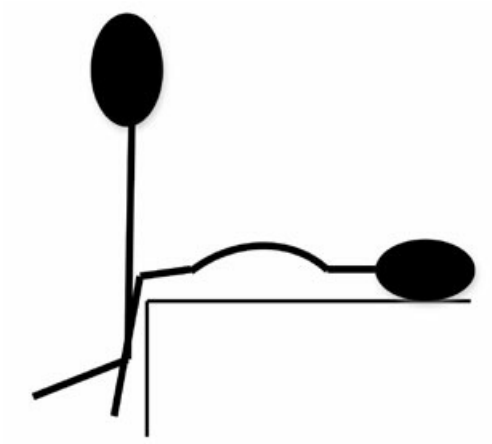
Dado que la barriguita ya estará aumentando, algunas de las mejores posturas para realizar durante este período son la cuchara, que ya la conocemos, el andrómaco y hacerlo al borde de la cama.

El andrómaco es una postura en la que él está tumbado sobre la cama mientras ella se sitúa encima de él, sentada y de espaldas. Las ventajas que ofrece es que se pueden controlar la penetración y el ritmo coital a la vez que la pareja disfruta de unas buenas vistas de atrás pudiendo «olvidarse» un rato de la barriguita.



La del borde de la cama está muy bien durante todo el embarazo, pero especialmente en el último trimestre, dado el tamaño del vientre. En esta él estará arrodillado en el suelo y ella tumbada al borde de la cama con los pies colgando, consiguiendo de esta forma que él no eche todo el peso encima de ella. Es una postura muy cómoda en la que además tenéis un mayor

contacto visual, lo que aumenta la intimidad y el vínculo entre los dos.



Finalmente, en el *tercer trimestre* vuelve a disminuir la actividad sexual. La ansiedad que produce la inminencia del parto, el cansancio, la pesadez, los problemas respiratorios, las molestias en la espalda, etcétera, contribuyen a que se desee menos actividad sexual, pero sí un mayor contacto corporal. En general se prefieren las muestras de cariño, los mimos, los arrumacos o los masajes, por lo que, aunque disminuyan o no se tengan relaciones sexuales en el último trimestre, el contacto, el afecto, el cariño y el amor que se profesan en esta etapa es igual de estimulante y agradable que aquel que pudieran conseguir durante el sexo.

No obstante, y como ya sabemos, en los hombres también puede variar el deseo por la «visión de madre» hacia su pareja. Si bien a algunas mujeres les puede resultar frustrante porque ellas sí sienten deseo y su pareja parece no corresponderlas en este sentido, en general esto no llega a desembocar en grandes conflictos. Además, una vez pasado el parto, la visión de madre desaparece y vuelven a recuperar el deseo y la pasión por su pareja. Si para vuestra relación sí supone un problema, es necesario trabajar la comunicación y que ambos contéis cómo os sentís, qué os pasa, cuáles son vuestros miedos, qué necesidades tenéis, será, lo que os ayudará a entenderos mejor y a buscar juntos una solución. Por otro lado, potenciar momentos de intimidad os beneficiará a los dos. Si bien no es necesario llegar a tener una relación sexual, las caricias, los arrumacos, los besos, etcétera, favorecerán que os sintáis más unidos y que haya mayor complicidad y armonía entre los dos.

Como hemos visto, se puede disfrutar del sexo durante todo el embarazo. Según los cambios y cómo nos afecten, este podrá verse alterado o no, pero, en general, no hay impedimentos para seguir con nuestra vida sexual. En ocasiones, el médico sí contraindica las relaciones sexuales en algún momento determinado del embarazo o durante los nueve meses. Esto suele deberse a causas como sangrados, placenta previa, alguna infección, etcétera, es decir, situaciones más extremas que pueden perjudicar al bebé o a la madre, pero, a no ser que esto ocurra y el médico lo considere oportuno, disfrutar del calor de los cuerpos, del deseo de amaros, de tocaros, de desearos, está totalmente permitido.

Cuando queremos y no podemos

Pero no siempre las cosas resultan tan fáciles y satisfactorias, ¿verdad? Desafortunadamente son muchas las parejas o personas que de manera individual desean afrontar una paternidad o maternidad, y que sufren cuando todo lo que intentan no les funciona.

Aunque, como veremos en el siguiente punto, no todos tenemos la necesidad de ser padres o madres y podemos decidir por convicción no serlo, la mayoría de las personas aún lo siguen viendo como una etapa fundamental en sus vidas. Nacen hijos, pretenden ser padres, un día abuelos, y si la vida nos otorga la longevidad suficiente, bisabuelos. Pero ¿qué sucede cuando esta cadena vital se trunca ante la noticia de que no podemos tener hijos? El impacto inicial de tal información nos sumerge en una crisis difícil de asumir. De repente uno tiene la sensación de que su mundo se para mientras que el del resto sigue girando: amigos que tienen a sus primeros bebés, familiares que van disfrutando cada etapa del crecimiento de sus hijos, compañeros de trabajo que no hacen más que hablar de pañales, potitos y travesuras de sus pequeños, etcétera. Realmente la persona que desea ser madre o padre y no puede empieza un proceso muy similar al del estrés postraumático. Comienza a tener *flashbacks* o sentimientos de que la noticia se la están comunicando una y otra vez, presenta dificultad para dormir, sentimientos de soledad muy fuertes, explosiones de ira al no aceptar o asimilar la noticia y muchos sentimientos de preocupación, culpa o tristeza.

Es importante recordar que la infertilidad es un problema de pareja, independientemente de quién sea el miembro que presente la dificultad.

Como acabamos de mencionar, el impacto emocional ante las dificultades de fertilidad es bastante fuerte y pueden identificarse varias etapas:

- *Paralización.* Se trata de una etapa de incredulidad («esto no me puede estar pasando a mí») en la que nos quedamos como inmóviles, ajenos a lo que acontece a nuestro alrededor.
- *Anhelo.* Similar a la fase de rabia del proceso de duelo, la pareja experimenta una sensación de exclusión social al ver a sus allegados seguir con sus vidas, sus hijos, sus nuevas experiencias en cuanto a la maternidad o la paternidad, mientras ellos no pueden vivir lo mismo. No aceptan la explicación médica y se llenan de rabia, pena y culpa. Ansían, a toda costa, convertirse en padres.
- *Desorganización y desesperación.* Suele ser la etapa más larga de todas, en la que los sentimientos de culpa, ansiedad y soledad se apoderan de ellos de una manera muy intensa.
- *Reorganización.* Acaban aceptando su vida personal y avanzan dándole otro sentido que les haga sentir también felices pese a la ausencia de hijos.

Como podemos ver, las etapas son muy similares a las de cualquier proceso de duelo

(negación, rabia, tristeza y aceptación), ya que, aunque el bebé nunca llegó, se siente como si se hubiese perdido.

Pero vayamos un poco más allá y parémonos a reflexionar sobre las diferentes respuestas emocionales que nos podemos encontrar:

— *Shock.* El impacto de la noticia los descoloca, sienten que su vida se tambalea, que tienen que reestructurarla y no ven cómo. Aunque es un momento muy tenso, a la vez es adaptativo; necesitan frenar para poder poner en orden sus ideas y su estado emocional.
— *Negación.* Como es algo que no contemplaban, la mente les lleva a diferentes disonancias cognitivas, como el optimismo ingenuo («no pasa nada, seguro que se solucionará»), tratando de aliviar el malestar emocional. Es normal, necesitan asimilar la noticia, por lo que no deja de ser un sentimiento de adaptación a los cambios que están por venir. Ahora bien, si dicha negación es muy sostenida en el tiempo, tendremos que pararnos a observar, reflexionar y trabajarla, ya que acabará por no ser saludable.
— *Rabia.* Se trata de una explosión emocional descontrolada ante la impotencia de encontrarse en esa situación. Se siente rechazo ante mujeres embarazadas, familias con bebés, equipo médico, incluso familiares y amigos que viven lo que nosotros queremos pero no podemos. A esta emoción hay que prestarle atención, ya que mal gestionada puede derivar en depresión.
— *Culpa.* Es la respuesta más común en este tipo de procesos porque la persona o la pareja siente que le está quitando a su compañero la posibilidad de ser padre o madre, o a sus respectivos padres la posibilidad de ser abuelos. No solo se siente decepcionada consigo misma, sino que se siente inútil, vacía y poco válida ante los demás.
— *Aislamiento.* Derivado de todo lo anterior, muchas parejas se sienten avergonzadas o no quieren compartir ese dolor con la gente que les quiere para que no les hagan preguntas y se sientan aún peor, por lo que se pasa por cierto aislamiento social tratando de huir un poco del problema. Evidentemente, no es una buena decisión porque las emociones para superarlas hay que expresarlas; es la única manera de que no se enquisten en nosotros y podamos seguir de una manera óptima con nuestras vidas.
— *Desesperanza.* Cada vez que se van presentando los ciclos menstruales es como revivir de nuevo ese «no», por lo que la esperanza se va perdiendo por el camino. Es importante afrontar con optimismo cada etapa, bien sea ante un tratamiento de fertilidad o ante la aceptación de que existen otras alternativas como la adopción, la acogida, etcétera, que nos harán alcanzar nuestro sueño, aunque no sea de la manera que imaginábamos.
— *Pérdida de control.* Esto sobre todo les pasa a las personas que necesitan tener controlado cada aspecto de sus vidas. Como el tener o no tener hijos biológicos es algo que, lamentablemente, no depende solo de decidir tenerlos, sentirse imposibilitados para hacerlo les crea grandes frustraciones que acaban derivando en problemas de otra índole, como baja autoestima, mala comunicación afectiva, etcétera.
— *Impaciencia.* Tienen la sensación de que se les escapa el tiempo y lo quieren todo ya. Esta falta de control acaba por crearles problemas de ansiedad importantes y dificultades

en el establecimiento de límites. De repente buscan una solución sin meditarla, por lo que se corre el riesgo de que la frustración se haga mucho mayor.

— *Nada tiene sentido.* De repente sienten que, si esto no puede ser, sus vidas ya no tienen sentido, no contemplan otras posibilidades: o es esto o es nada. Afortunadamente, cuando van avanzando en el proceso de asimilación comienzan a ver que estaban equivocadas y que la vida nos ofrece constantemente multitud de posibilidades igual de válidas y satisfactorias.

Ahora bien, no todos reaccionamos de la misma manera. ¿De qué dependerá? De la personalidad, las experiencias y las capacidades para sobrellevar los problemas que tenga la persona en concreto.

Como pudimos ver, la sexualidad humana está influida por factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales. Y la encontramos integrada en cuatro dimensiones: la reproducción (como opción), la identidad (pertenencia a uno u otro sexo y género), la erótica (relacionada con el placer) y la afectiva (vinculación entre dos personas). Por tanto, es lógico pensar que cuando se presentan problemas de esterilidad o infertilidad se vivan como un cambio en la historia vital de la persona o la pareja en conjunto: cambian sus expectativas y sus proyectos, lo que afecta a todas las áreas de su vida.

Por tanto, ¿cómo afectan estos problemas a la sexualidad de la pareja?

El principal problema que nos encontramos es que cuando buscamos un embarazo que no llega se acaba manteniendo relaciones sexuales prácticamente con el único objetivo de la fecundación. Es tal la presión a la que se siente sometida la pareja que el deseo sexual disminuye y pueden hacer acto de presencia las disfunciones sexuales.

Las relaciones sexuales implican una vinculación afectiva y de comunicación entre las dos personas. Sin embargo, si nos olvidamos de esto y nos centramos solo en la reproducción, se acaba convirtiendo en un acto mecánico y casi obligatorio que hace mermar dicha afectividad y comunicación, básicas en una relación de pareja saludable.

En el plano erótico, placentero, pasa lo mismo. Si nos centramos más en el malestar emocional y no en el disfrute del momento íntimo que estamos compartiendo, la frustración se apodera de nosotros y las relaciones sexuales pierden el sentido que tenían hasta el momento de decidir tener hijos: intimidad, placer, deseo, compartir, afectividad, cercanía, etcétera. Como vimos, cuando el sexo se dirige solamente a la penetración y a la eyaculación para conseguir un embarazo, el placer erótico de la relación prácticamente desaparece.

Ya hemos visto, por tanto, las dimensiones de reproducción, afectividad y erótica. ¿Qué sucede entonces con la de identidad? Socialmente, sobre todo en el caso de las mujeres, se entiende que por el hecho de serlo serán madres, pero ¿qué sucede cuando lo desean pero no pueden? Suelen presentar problemas de autoestima al verse defectuosas, poco válidas, lo que afecta a la percepción de su propia imagen corporal. Al sentirse poco atractivas reducen considerablemente sus impulsos sexuales y, por ende, la satisfacción de los mismos. En el caso de los hombres, pasa algo parecido, ya que sienten mermada su hombría y eso acaba por afectarles en las mismas áreas anteriormente mencionadas.

¿Cómo afrontar esta situación saliendo victoriosos?

— *Expresando los sentimientos.* Para que la mente y el cuerpo se sientan en equilibrio es necesario dejar fluir lo que pensamos, sentimos y hacemos, y que todo ello esté en consonancia. No expresar lo que nos pasa hace que el problema se acreciente. Las emociones necesitan liberarse, airearse, ventilarse, aceptarlas como parte de nuestro proceso de desarrollo. Esta será la mejor manera de aceptarlas y trascenderlas si así lo necesitamos.
— *Trabajando la autoestima.* En este tipo de procesos las inseguridades se apoderan de nosotros, por lo que es muy importante trabajar el concepto de uno mismo, la forma que tenemos de valorarnos, de querernos y de relacionarnos con los demás. Si queremos que la sensación de seguridad vuelva a nuestras vidas, debemos empezar por nosotros mismos.
— *Saliendo de la zona de confort.* No hay que cerrarse al cambio. Confort no significa confortable, sino aquello que ya conozco. Si nos vemos atrapados en un círculo vicioso del que no sabemos salir, debemos intentar romper con eso enfrentando el miedo y estando dispuestos a ir hacia nuevas zonas de aprendizaje en las que encontraremos nuevas experiencias e ilusiones que llenarán de paz nuestras vidas.
— *Estableciendo límites.* Debemos aprender a formular objetivos concretos, poco generales. La mente necesita sentir que hay un camino por recorrer, así que vamos a facilitárselo, ¿te parece? Si nos decimos: «Quiero dejar de sentirme mal», ¿qué es no sentirse mal? Es muy general, vamos a ponérselo más fácil. «Quiero ir a pasear cada mañana porque eso me hace sentir mejor.» Mucho más específico, ¿no crees? Pues de eso se trata. Hay que delimitar los pasos que queremos dar de una forma concreta y la mente se volverá mucho más resolutiva.
— *Tomando decisiones.* La mente no soporta la incertidumbre. Si no encuentra una respuesta, idea, fantasea, crea, etcétera, y por lo general somos tan masocas que lo hacemos en negativo. Por tanto, es importante establecer pequeñas metas alcanzables en un corto-medio plazo de tiempo y abordarlas una a una. Verás como cuando las vayas consiguiendo te vas a ir sintiendo mucho mejor.
— *Identificando saboteadores.* Sentirte mal es algo adaptativo, no lo rechaces. Asume que necesitas soltar esas sensaciones adversas como medio hacia la curación. Recuerda, cuando nos hacemos una herida nos ponemos agua oxigenada para que cicatrice, ¿verdad? ¿Y qué sucede? Que escuece, ¿no? Pero es necesario para que la herida empiece a cerrarse. Pues algo así pasa con las emociones. Identifica las cosas que te hacen sentir mal, ponles nombre si deseas y háblales, diles que las quieres y aceptas como son, verás como empieza a disminuir tu malestar. Muchas veces dibujar, simbólicamente, a nuestro saboteador y colgarlo en un sitio visible nos ayuda a verlo desde otra perspectiva y a enfrentarlo de una manera más fácil. Puedes llamarlo «Don Miedo», «Superterror» o como desees, verás que es una forma amable de manejar esta

situación.

— *Actitud proactiva.* Se trata de tener una actitud positiva acompañada de acción. Son momentos difíciles, se entiende que es un paso complicado, pero aún así la actitud que escojamos determinará enormemente nuestro estado de ánimo. Así que por muy duro que sea el camino, siempre podemos escoger la manera de andarlo.

La nueva generación NoMo

Aunque las NoMo han existido siempre, esta nueva generación se ha hecho más visible y ha adquirido más fuerza desde hace unos años. Pero empecemos por el principio: ¿qué significa NoMo? Es un término que la escritora Jody Day acuñó en 2011 y que quiere decir Not Mother.

Day creó una comunidad en internet para mujeres que, al igual que ella, no podían tener hijos por problemas de fertilidad. No obstante, una NoMo también puede serlo por elección; de hecho, hay un gran número de mujeres en la actualidad que así lo ha decidido. Ahora ya no solo no se tienen hijos porque una no pueda, sino porque una no quiere. Aunque, como decíamos, esta comunidad se forjó con motivo de no poder tener hijos por problemas de fertilidad, esta corriente ha ido creciendo y sumando nuevas adeptas que deciden libremente no convertirse en mamás.

Antaño, las mujeres que no tenían hijos eran vistas como mujeres incompletas sin un sentido para su vida, mujeres que eran criticadas y que tenían, en muchos casos, que esconder los verdaderos motivos de no querer ser madres, fueran los que fueran, para no sentirse más rechazadas e incomprendidas por una sociedad que limitaba a las mujeres a la maternidad. En la actualidad, siguen existiendo este tipo de mujeres, las NoMo, mujeres que no quieren tener hijos, pero que ahora expresan abiertamente y con orgullo no querer ser mamás y que no por ello su vida pierde sentido. Desde celebridades hasta mujeres anónimas alzan la voz para defender su derecho y decisión de no ser madres.

Pero, por supuesto, una vez más, para las mujeres no es tan fácil. Hoy en día sigue habiendo mucha presión para que sean madres. Si no pueden tener hijos, entonces no están bien hechas porque hay un fallo en ellas, y si resulta que es que no quieren serlo, entonces mucho peor, son personas egoístas que solo piensan en ellas, cuya existencia no tiene ningún sentido en este mundo si no es para tener descendencia, y pobre de la persona que vaya a estar a su lado, si es que hay alguien que quiere estarlo. Y estos son solo algunos de los pensamientos o comentarios que se tienen y se hacen sobre las mujeres que no quieren ser madres. Se clasifica la maternidad como una ley natural para la que hemos sido creadas y no como una decisión individual.

Las estadísticas confirman que alrededor del cuarenta y siete por ciento de las mujeres de entre quince y cuarenta y cuatro años no tienen hijos, pero, aun así, cuando te sitúas de los treinta en adelante y tienes pareja, las preguntas y las afirmaciones de la gente de tu alrededor se disparan: «¿No te ha sonado aún el reloj biológico?», «No conoces el verdadero amor hasta que no eres madre», «Ahora que tengo a mis hijos mi vida tiene sentido», «Ser madre es la mejor decisión que he tomado nunca», «¿A qué esperas para tenerlos?», «Se te va a pasar el arroz y después te arrepentirás de ello», «¿Cómo no vas a querer ser madre? No sabes lo que dices, ya te

llegará tu hora», etcétera. Pero si además estás en los treinta y no tienes pareja, entonces ¡pobre de ti! Sin pareja y sin hijos, ¡qué vida más triste! La gente no te hace tantos comentarios porque piensa eso, piensa que estás perdida en la vida, que contigo misma no es suficiente, que ya tienes bastante estando en la situación en la que estás. Pero ¿qué situación? ¿Está mejor una casada con hijos que una soltera? ¿Por qué? ¿Quién dictamina que eso es así? Pues, una vez más, la norma. Esa norma o patrón al que nos hemos de ceñir y en el que hemos de encajar, ya que por lo visto ser mujer es igual a ser madre y, si no sigues la ecuación, el resultado para tu vida da negativo.

Esto es precisamente lo que trata de defender la generación NoMo, es decir, el respeto y la aceptación de la libre decisión de no ser madre, de tener un plan de vida en el que no entra tener hijos, y descartar la idea errónea de que una mujer ha de tenerlos por el simple hecho de ser mujer. Que ser mujer no es igual a ser madre y que la ecuación de tu vida puede ser muy positiva incluso sin hijos. Y no, no son egoístas, son mujeres que han decidido pensar en ellas y en lo que realmente sienten y opinan al respecto, que quieren llevar una vida tal cual consideran ellas y no tal y como dice la sociedad que han de hacerlo, que prefieren crecer profesionalmente o que, simplemente, no tienen entre sus planes ser madres. Se trata de escucharse, no dejarse llevar por imposiciones absurdas y vivir en consonancia con lo que realmente sienten que encaja y no encaja en sus vidas y en su modo de verlas, y no, repetimos, no es egoísmo, es amor propio.

Como planteábamos al inicio de este capítulo, la decisión de tener hijos es algo complejo y que ha de hacerse pensando en uno mismo. Cuando no es así, y la decisión se toma por otro tipo de necesidades o expectativas, entonces no estamos en el camino correcto. Las NoMo son mujeres que luchan por hacer visibles las dos caras de esa decisión y por que se respeten y acepten ambas, tanto la que lleva a la maternidad como la que no lo hace.

Llegamos a nuestro destino final dándote las gracias por habernos acompañado en este viaje de conocimiento y crecimiento sexual, tanto individual como de pareja, esperando que lo hayas disfrutado tanto como nosotras.

Ha sido un placer descubrirte lo que implica la sexualidad, ya que en la educación, la práctica y el desarrollo de la misma se encuentra una de las dimensiones vitales de mayor disfrute y placer.

Vive el momento, siente, experimenta, descubre, goza, ama... y, sobre todo, sé feliz.

Sexo sentido, sexo vivido
Ciara Molina y Lara Antiquino

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 (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir 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

Diseño de la cubierta: © Sophie Guët
Fotografía de la cubierta: © Shutterstock/Artem Furman
Fotografías de las autoras: © Archivo de las autoras

© Ciara Molina García y Lara Antiquino Porcar, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2017

ISBN: 978-84-08-17124-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona - Víctor Igual, S. L.
www.victorigual.com