

LA SEXUALIDAD EN LA PAREJA:

Comenzaremos este capítulo haciendo una rotunda afirmación: **el placer sexual es necesario en las relaciones de pareja.**

Si os fijáis, en cada reunión de amigos sale ineludiblemente el mismo tema: “**el sexo**”. Casi todas las parejas plantean lo mismo: si hablas con ellos, la queja más frecuente es la frecuencia y si escuchas a las mujeres, es la contraria, que ellas necesitan mucho menos sexo y esta discrepancia de opinión les causa conflictos frecuentes.

¿Es importante el sexo en la pareja? ¿Por qué a los hombres el paso del tiempo en general les disminuye menos el deseo sexual que a las mujeres? ¿Qué frecuencia de relaciones sexuales se considera “aceptable”? ¿En qué momentos de la vida de pareja puede verse afectada? ¿Qué factores influyen en el rendimiento sexual? ¿Implica la menopausia el final de la vida sexual? ¿Cuál es la fisiología del sexo? ¿Y los problemas más frecuentes? ¿Tienen solución?

Seguro que muchos de vosotros os habréis hecho alguna vez estas preguntas. Como podéis imaginar, no es el objetivo de este libro convertirse en un manual de terapia sexual, pero la importancia que otorgamos a este tema en el mundo de la pareja hace que le dediquemos un capítulo extenso. En él intentaremos despejar dudas, con las evidentes limitaciones que tiene generalizar, aportando pautas que puedan ayudaros a **vivir la sexualidad de manera más libre y placentera**, así como soluciones a los problemas más frecuentes.

Por supuesto, hablamos desde nuestra experiencia como psiquiatras y terapeutas de pareja, porque tras años de observar y tratar a parejas con dificultades, consideramos interesante extraer, si no conclusiones definitivas, sí al menos observaciones bastante aproximadas, que redundarán en una mejoría de la relación de pareja.

Para empezar diremos que **sexualidad, erotismo, seducción y placer** no son sinónimos.

Los seres humanos, a través de la cultura, hemos “humanizado” la relación sexual. Al **separar sexo de reproducción** y abrir las puertas al placer sexual en sí mismo, sin esa finalidad reproductiva, las relaciones sexuales trascienden al puro instinto y a la pura necesidad animal de procrear para perpetuar la especie.

Tras esta ruptura evolutiva, nos encontramos con un mundo de relación e intercambio en la pareja, que es el placer sexual. Para alcanzarlo es necesario el deseo del otro como fuente posible de placer y acompañarlo de cierto nivel de **erotismo y seducción**.

Además se requiere incorporar a la relación sexual otros elementos como son el **juego, la fantasía y un punto de transgresión**.

Si lo **previsible** es **aburrido** en casi todos los órdenes de la vida, en el sexo también lo es.

¿Qué significado tiene la relación sexual en una pareja?

La relación sexual en una pareja es un acto enormemente íntimo, de **intercambio de afecto, ternura y placer**. Es un vehículo inmejorable para que se diluyan tensiones entre la pareja y para poder demostrar **gratitud** por ser amado y deseado.

Además, cuando la pareja consigue culminar la relación sexual con sus correspondientes orgasmos (ya os avanzamos que no es necesaria la simultaneidad), es el culmen de la satisfacción: sentir que eres capaz de dar placer al otro y sentirte tan deseado por tu pareja hasta conseguir esa intensidad de placer sexual, **refuerza el vínculo amoroso** como casi nada en esta vida.

¿Podemos hacer algo para mejorar nuestra sexualidad?

En la pareja, es imprescindible que **cuidemos activamente esta parcela** tan fundamental. Con el paso del tiempo, si no ponemos empeño, el deseo decae. La libido disminuye progresivamente y cada vez nos va dando más pereza, pudiendo alcanzar un preocupante grado de indiferencia.

Esto es una realidad, nos tenemos que esforzar para que nuestra vida sexual se mantenga “viva”, divertida y estimulante. Introducir la **seducción** en la relación amorosa creará un estado que evitará caer en la rutina y el aburrimiento.

De igual manera, hay que dar cabida al **juego**, al hecho de cuidarse y lograr que el otro se fije en ti (conquistarle). Todos estos componentes ayudan a que el interés en esta parcela no decaiga.

Alguna vez os recordaréis aconsejando a una amiga que os ha confiado que su pareja está distante, que ya no se sienten tan unidos el uno con el otro... y tú diciéndole: *”Ponte guapa, cómprate ropa más sexy, cambia un poco de look, usa lencería erótica, reconquista a tu pareja...”*.

También os reconoceréis aconsejándole a un amigo: *“esfuérzate por ser más detallista, fíjate si está guapa y díselo. Escúchale cuando te cuente algo, ponte guapo y que note que te esfuerzas...”*.

¿Por qué, generalmente, cuando nos planteamos poner en práctica estas estrategias de seducción ya es un poco tarde?

A veces lo es, pero siempre es mejor no esperar a que la relación decaiga, a que el desamor se aproxime peligrosamente y se adueñe de vosotros.

Cuando **el desamor** hace acto de presencia en la relación de pareja, aunque duela reconocerlo (¡hasta nos duele a nosotros escribirlo!) **es el más potente inhibidor del deseo sexual**. Lo que sucede es que duele tanto reconocer esta realidad que a veces lo disfrazamos con argumentos de muy diferente índole. Luego abordaremos un poco más este tema, pero, como veremos a continuación, no sólo el desamor causa falta de deseo...

¿Cómo surge el deseo?

Vamos a profundizar un poco más y aportaros algunas ideas que seguro os seducen: imaginad que estáis cocinando. Se trata de un plato que haces habitualmente y está buenísimo. Te encanta, es rápido y sencillo. Pero un día piensas que tal vez puedas,

si no mejorarlo, sí darle un toque de sabor que lo haga **diferente, más apetitoso, más novedoso**.

Primero piensas qué ingredientes podrías añadir, te imaginas qué aroma conseguirás, qué sabor tendrá, qué color le dará al guiso, la consistencia... Sólo con empezar a imaginártelo ya se te hace la boca agua.

Así que te pones **manos a la obra**. Vas añadiendo uno a uno los ingredientes, cuchara en mano probando de poco en poco, saboreándolo, oliéndolo, disfrutando del sabor que vas consiguiendo.

Si algo no te gusta, **rectificas** sobre la marcha: una pizquita de sal, un poco de vino tinto... Va desprendiendo aromas que estimulan tus jugos gástricos.

Tus sentidos van preparando tu cuerpo para cuando llegue el momento tan esperado: la hora de saborear definitivamente ese delicioso guiso que con tanto amor estás cocinando. **¡Es casi imposible que te salga mal cuando le pones tanto cariño y mimo!**

¿No os recuerda en cierta manera al sexo? Si con vuestra pareja seguís los pasos anteriores, tenéis el éxito casi garantizado, porque existen dos ingredientes fundamentales: **imaginación y cariño**.

Momento íntimo:

Cuando comienza la relación sexual el tiempo se para, el pensamiento también, dejamos fluir nuestras sensaciones corporales sin ponerle cortapisas. Nuestra mente a veces es muy traicionera y en el momento más inapropiado puede traernos un pensamiento que nos aleja del momento de placer (*“¿apagué el ordenador?, ¿no he respondido al cliente que me telefoneó?”*).

Si os sucede, hacerlo consciente y deciros mentalmente que luego te ocuparás, que ahora estás centrado en disfrutar. Ese momento que dedicamos al sexo es nuestro y, en la medida que sea posible, intentad **aislaros del mundo**.

Hay parejas que temen que sus hijos entren en la habitación y les sorprendan. Este miedo es frecuente y la solución es tan sencilla como instalar un pequeño cerrojo en la puerta de la habitación de los padres. Los hijos deben **respetar los espacios privados** de sus padres (y viceversa, por supuesto).

¿Qué ingredientes ayudarán a conseguir una saludable vida sexual?:

En primer lugar queremos haceros conscientes de que el sexo no empieza en la alcoba, sino mucho antes de meterse en la cama. El **inicio del deseo sexual** comienza a despertarse por el poder de nuestra mente, es **más mental que físico**.

Una vez que estamos tranquilos en nuestra intimidad (cerrojo echado, niños dormidos, si los hay, o en casa de la abuela), podemos incorporar a nuestra cama alguno de esos ingredientes que al principio nombrábamos: **erotismo, juego y fantasía y seducción**.

El simple hecho de plantearnos incorporar novedades a nuestra sexualidad ya es estimulante en sí mismo. Veamos estos componentes con más detalle.

1- Erotismo:

Cuando creamos un clima más cálido, más erótico, más estimulante a merced de nuestros cinco sentidos, afrontaremos el encuentro sexual con más deseo y más ganas. Derrochar un poco de **imaginación** y pensar también qué os puede agradar y estimular, redundará seguro en una mayor satisfacción sexual mutua.

Para entendernos, es **imprescindible conversar**, hablar con nuestra pareja de lo que **nos gusta o no nos gusta**. No esperes que sea tu pareja quien aborde el tema, es necesario intercambiar opiniones y hacer nuevas propuestas. Si te surge a ti la necesidad de hablar, hazlo, merecerá la pena.

Imaginad el escenario: luz tenue, música sugerente, velas que al arder desprenden un maravilloso aroma a vainilla, un aceite especial con perfume de rosas para comenzar con un suave y excitante masaje. Si a este escenario le añadimos una lencería sexy, y cualquier otra cosa que os apetezca y os divierta...

¿A que si lo piensas y te lo imaginas es muy sugerente? Así, vuestro dormitorio puede transformarse en un escenario perfecto que os prepara para abandonaros en brazos del placer.

Seguro que muchos estáis pensando: **“Yo no tengo tiempo para dedicarlo a esto”**, o incluso algunos opinaréis que **“son tonterías, para tener sexo no hace falta tanta parafernalia”**. Pues sentimos deciros que es más importante de lo que pueda parecer y respecto al tiempo, aconsejaros que intentéis reservarlo, porque a vuestra relación y al sexo, bien merece la pena dedicarle tiempo y esfuerzo.

Con esto no queremos transmitir la idea de que cada vez que hagáis el amor tengáis que montar un circo, no, tampoco es eso, pero como sabéis **pequeños cambios**, y especialmente en este terreno de lo sexual, suponen **grandes ventajas**.

2- Juego y fantasía:

En la sexualidad, todo lo que trascienda a la pura genitalidad va a ser excitante. Meterse a la cama y sin más preámbulos pretender que la relación sexual fluya y sea satisfactoria es ciencia ficción. Así que, para empezar, permitidnos hacer una mención especial al **“beso”**.

Un beso tranquilo, **sintiéndolo**, sin prisas, sin seguir el orden del índice de un guión escrito de lo que debemos hacer para excitarnos. Dejar que fluya, transmitir los sentimientos y sensaciones tan solo besándoos, sentir cómo tu pareja va excitándose sin otro estímulo que el beso. Con un simple beso puedes expresar tantas cosas y hacer sentir emociones tan intensas, que puede competir tranquilamente con la mejor peli erótica del mercado. Sin hablar, sin mirarse. Sólo besándose y dejando que el beso nos guíe como el perro guía a su amo ciego, nos llevará a un lugar seguro.

Es importante también saber conectar con tu pareja al besaros, porque **el beso es comunicación, intercambio**, precisa conexión y adaptación entre ambos, dejarse llevar y sentir. Se nota y resulta poco erotizante el beso que se da sin entrega, cumpliendo expediente para pronto poder saltar a otros juegos supuestamente “más excitantes”.

A veces la relación sexual no da cabida al beso porque es apresurada, apasionadamente rápida. Pues genial. Lo que no es recomendable es seguir a modo de manual los diferentes pasos: “*ahora beso, luego le acaricio el clítoris, luego pasamos a la penetración...*”. Volvemos a lo de antes: todo **lo manualizado en el sexo es aburrido** y lo aburrido y previsible, no es excitante.

Un amigo nos contaba que cuando su tío le habló de sexo le dijo: “**Esto es como hacer pan, nunca metas la masa hasta que el horno no esté muy caliente**”. Cuando se lo dijo no estaba seguro de entenderlo, pero posteriormente con su propia experiencia en el mundo amatorio, recuerda a su tío con una sonrisa en la boca y confirma lo dicho.

Así es, un buen juego erótico, os garantiza una sexualidad satisfactoria.

¿Y qué novedades podéis incorporar a vuestra sexualidad?

A veces introducir cualquier novedad con cierto **significado un poco transgresor** puede ser una inyección segura de excitación para la pareja. Por ejemplo, jugar con algún **objeto sexual** destinado a aumentar o facilitar el placer, si a los dos os apetece y estáis de acuerdo en incorporarlo, puede ser muy útil para huir del aburrimiento.

En ocasiones ayuda utilizar algún **contenido pornográfico** (porque también incluye un elemento transgresor y por tanto excitante).

Otras parejas se excitan con roles de tipo sado-masoquistas “jugando al amo y el esclavo”, o usando adjetivos peyorativos o un poco humillantes, que deben ser **siempre absolutamente consensuados**. A veces el mero hecho de colocarse un pañuelo en los ojos o sujetarse las manos a la cama... puede resultar de lo más excitante.

Como veis, cualquier cosa es válida, siempre que ambos estéis de acuerdo y disfrutéis los dos y, por supuesto, **que se quede en el ámbito de la intimidad sexual** (no vale seguir insultando a tu pareja en la vida cotidiana simplemente porque en la cama de vez en cuando “os pone” eso de degradaros un poco).

Algunas parejas nos cuentan lo aburridas que son sus relaciones sexuales por lo previsible. **La fantasía** en el sexo (y en otros momentos también) nos **aleja de la realidad**, de lo previsible y, por tanto, del aburrimiento.

Cada uno individualmente puede tener sus fantasías y unas veces nos apetece compartirlas con nuestra pareja y otras no. No es infrecuente que al hacer realidad una fantasía sexual, nos demos cuenta de que a veces se disfruta más “soñando” o deseando, que cuando la llevamos a cabo.

¿Y si mi pareja fantasea que hace el amor con otras personas?

Algunas personas lo interpretan como si su pareja le fuera infiel o que ya no le excita o falta de amor. No es así, simplemente necesitamos introducir esas fantasías para despertar más deseo.

¿Es normal que mi pareja se masturbe aunque mantengamos relaciones sexuales con cierta frecuencia?

El hecho de vivir en pareja no implica que cada uno no desee de vez en cuando tener su propia sexualidad y disfrutar de ella. No debemos vivir con desagrado que tu pareja se masturbe, simplemente respetarlo y pensar que forma parte de su intimidad, al margen de vuestras relaciones sexuales.

Incluso nosotros **pensamos que es aconsejable** practicar la masturbación, entre otros motivos porque puede servir para equilibrar las necesidades sexuales de cada uno.

Por otra parte, aún a día de hoy, todavía son demasiadas las mujeres que nos consultan porque no alcanzan el orgasmo en sus relaciones sexuales y les aconsejamos que se masturben, que primero aprendan ellas a darse placer, a excitarse con sus propias fantasías, a explorar y aceptar su cuerpo sin temor y a conocer cómo responde. Les animamos a que se contemplen desnudas y se permitan excitarse con su propia imagen y con ayuda de la imaginación. Posteriormente, en pareja podrán guiar mejor a sus compañeros, indicándoles qué les gusta o qué les da más o menos placer.

Y vamos ahora al tercer ingrediente que os recomendamos para aderezar vuestra vida sexual. Es...

3- La seducción:

En una pareja que está empezando (es decir, que está en la fase de enamoramiento), es algo constante: no requiere esfuerzo, sale de manera natural. En ese momento, casi la razón de vivir, su **leit motiv** es su pareja. Vuelcan en ella gran parte de sus pensamientos y energía, empeñados en gustarse y mostrarse los aspectos más atractivos y seductores de su personalidad.

En esa etapa, una mirada seductora, un simple beso que se prolonga unos segundos, te traslada rápidamente a sentir deseo sexual. El deseo y el erotismo, en esta primera etapa del enamoramiento, están a flor de piel

¡Qué tiempos aquellos! Si alguno de vosotros estáis viviendo ese momento, disfrutadlo, es increíblemente excitante. Pero sabemos que esta maravillosa etapa tiene su fin y entonces...

¿Qué ocurre cuando llevas años con tu pareja y os conocéis demasiado bien, casi al milímetro?

Cuando lleváis muchos años juntos, es cierto que la capacidad para sorprender al otro se ve mermada. Pero ¡que no decaiga el interés! Sabemos que la **seducción ya no sale espontáneamente**: ahora hay que esforzarse, provocarla, incorporarla a nuestra vida en clave de juego excitante y divertido.

¡Buf, cuánto os estamos haciendo trabajar! No hay otra manera: para mantener la llama encendida, es importante **jugar a gustarse**, a atraer al otro, que te vea guapo, que sienta que te preocupas por tu aspecto físico y no dejarte llevar por teorías del tipo *”después de tantos años, qué más da”, ”a estas alturas de la película si te quiere ya no es por el sexo”,* o *”cuando hay amor el físico no es importante”*.

No nos cansaremos de repetir a lo largo de este libro, que **la pareja conlleva esfuerzo**. Cada día es un día más en el que debemos esforzarnos y sembrar nuestra ilusión. Prohibido dejarse llevar pensando: *”¡Total después de tanto tiempo ya no le tengo que gustar!”*. Salvo que decidamos tirar la toalla y entonces nos crucemos de brazos mientras esperamos que llegue el desencanto e, inevitablemente, el desamor...

La atracción física es importante:

Alguno de vosotros incluso puede tacharnos de frívolos por este empeño en gustar al otro y mantenernos atractivos a los ojos de nuestra pareja. Por supuesto está en su derecho, pero lejos de querer dar esa imagen, sí pretendemos transmitirnos que no bajéis la guardia, que **no vale “contigo pan y cebolla”**.

Este concepto aplicado a la sexualidad de la pareja también nos sirve.

La atracción física es importante nos guste o no. Por mucho que quieras a tu pareja, si descuida su físico en exceso, es posible que, con el paso, del tiempo deje de gustarte y que, inevitablemente te sientas menos atraído sexualmente por ella.

Si esto sucede, puede deteriorarse la relación de pareja y el resultado es que se abra una brecha entre vosotros. Posiblemente seréis capaces de cerrarla adecuadamente, pero si dado el toque de atención, el otro no se da por aludido, o no le interesa darse por enterado, que sepa que está jugando con fuego: el desinterés, o incluso el desamor, pueden aparecer si no se pone remedio y en ocasiones ya no hay marcha atrás.

No nos malinterpretéis, tampoco enviamos a nadie al cirujano estético para que se haga un lifting o una liposucción, que por otra parte cada cual es libre de hacer con su cuerpo lo que considere. Únicamente pretendemos **despertar y mantener cierto interés** en el deseo hacia el otro.

Esto se puede conseguir con pequeñas cosas: evitar ganar peso excesivamente, cuidar la alimentación, nuestra forma de vestir (no nos echemos encima diez años, por favor), el peinado, el aspecto en general, mantenerse activo y realizar un poco de actividad física.

No se trata de ser un Adonis ni una súper modelo, se trata de **sacar lo mejor de nosotros** mismos, de sentirnos sexys y capaces de seducir a nuestra pareja.

Ni qué decir que esto es maravilloso para la **autoestima**.

¿Os encontraréis mejor cuando os sentís atractivos a los ojos de los demás y a los vuestros?

Cuando vuestra pareja esté guapa o deslumbrante, no sólo lo penséis, decidle que os encanta, seguro que le gusta oírlo y esto favorece y estimula seguir por ese camino.

A veces puedes notar que **tu pareja despierta el interés de otras personas**: Si esto se produce en la justa medida, puede ser estimulante, y convierte a tu pareja en más deseable para ti.

Claro está que si te sientes fácilmente inseguro y ante miradas de seducción a tu pareja te pones muy celoso, será un problema, porque tu propia inseguridad te hace creer que cualquiera que la mire puede conseguirla por ser más atractivo que tú. Esta situación la abordamos más detalladamente en el capítulo de los celos, pero anticipándonos, debemos decir que en ese caso te ayudará tanto **hablarlo con tu pareja** abiertamente como realizar **cambios que te hagan sentir mejor contigo mismo**.

Algunas personas con parejas muy celosas, van cambiando sin darse cuenta su aspecto físico y su forma de vestir (a veces impuestos por su pareja de manera más o menos directa), pretendiendo pasar inadvertidas, asexuales, para no despertar deseo sexual alguno en otras personas y así evitar suspicacias en su pareja. Sinceramente, ésa no es la solución, y, probablemente, llegados a este punto, necesiten ayuda profesional.

¿Afecta nuestra actitud vital a la vida sexual?

No sólo es importante mantener nuestro aspecto físico atractivo, también la actitud ante la vida en general, resultará más o menos atractiva. Si a tu pareja sólo le transmites insatisfacción, que no acierta con nada, que nunca es suficiente haga lo que haga, os aseguramos que esto no ayudará en nada a erotizar la relación.

Tampoco podemos pretender pasarnos el día sin ocuparnos de las necesidades de tu pareja, sin una mínima comunicación, o sin resolver ese conflicto que llevamos entre manos hace tiempo y, llegada la hora de acostarnos, esperar que sea una noche de sexo y pasión. Todo va en consonancia: **la sexualidad es reflejo de lo que sucede dentro del mundo de la pareja**.

Nosotros, como terapeutas, consideramos la sexualidad como **el termómetro de la relación**. Nos sirve para detectar otros problemas que también se reflejan en dificultades en la relación sexual.

FISIOLOGÍA DE LA SEXUALIDAD:

Bueno, ya tenemos todos los ingredientes necesarios para conseguir un bonito resultado. Ahora es el momento de explicaros brevemente la **fisiología de la sexualidad humana**, lo que nos ayudará a conocer mejor cómo funciona nuestro cuerpo y entender los problemas que pueden darse en cada una de las fases.

Podemos diferenciar tres fases en la relación sexual: **fase del deseo, fase de excitación y fase de orgasmo**.

¿Recordáis el símil gastronómico?

Con el aroma que desprende el guiso, nuestras glándulas salivares comienzan a segregar saliva, al igual que nuestro estómago jugos gástricos , y todo se prepara para saborear y digerir plácidamente el tan deseado plato.

Pues aquí lo mismo, **primero aparece el deseo sexual** (el apetito sexual) y después, en la **fase de excitación**, facilitada por todo lo anteriormente expuesto (la música, las velas, un tranquilo y apasionado beso, una caricia, una fantasía sexual que te traslade a escenas eróticas excitantes), los receptores sensoriales trasladan esta información a los centros medulares encargados para ello, en este caso en la médula espinal a nivel lumbo-sacro (parte final de la columna vertebral).

Una vez recibida la información, el cerebro envía órdenes (respuesta neurovegetativa) a los vasos sanguíneos para que actúen en consecuencia preparando nuestro cuerpo para lo que está por llegar.

En ambos sexos se estimulan las glándulas salivares (igual que al imaginar un exquisito plato) y las glándulas sudoríparas. La frecuencia cardíaca aumenta paralelamente al nivel de excitación sexual (“*me iba el corazón a mil, me puse cardiaco*”) y, evidentemente, en nuestros órganos sexuales se objetivan también los cambios fisiológicos:

-En los hombres los cuerpos cavernosos del pene se llenan de sangre y esto se traduce en una erección. Se lubrica la uretra por las glándulas de Cowper, los pezones se tornan más erectos, aparece la tumescencia del escroto y el rubor sexual superficial (por vasodilatación superficial en la piel y en los músculos).

-En la mujer, su vagina comienza a lubricar (gracias al trabajo de las glándulas de Bartolino), los pechos se tornan más turgentes, aparece la erección de los pezones mamarios y del clítoris. La piel se pone más suave, tersa y con rubor sexual superficial (se nota mucho en las mejillas que adoptan una tonalidad sonrosada muy excitante), y aumenta la tumescencia en los labios mayores y menores.

-En ambos sexos los músculos y los vasos sanguíneos superficiales están congestionados y se preparan para contraerse en cualquier momento, es decir, con la llegada del orgasmo.

Con todos estos cambios corporales, nuestros sentidos se agudizan y se amplifica la percepción de los estímulos táctiles, olfativos, gustativos, auditivos y todo aquello que participe en estimular a nuestro cerebro, como es el erotismo y las fantasías, que jugarán un papel importante en conseguir mayor excitación sexual.

La fisiología del orgasmo:

A la fase de excitación sexual, le sigue la del orgasmo.

Las terminaciones nerviosas de toda la superficie de la piel y especialmente de las zonas erógenas (clítoris, entrada de la vagina, pezones y glande) recogen la información recibida tras ser estimuladas con las caricias y la envían al **centro del reflejo orgásmico**, junto a la información cerebral.

Cuando los músculos pélvicos y genitales llegan al máximo de tensión por la cantidad de sangre acumulada, se emite una orden motora para que se produzcan una serie de contracciones musculares espasmódicas e involuntarias de todos los músculos

del área genito-púbica, extendiéndose hasta el área anal y uterina en el caso de las mujeres, y a los músculos peneanos y esfínter uretral en los hombres, que será cuando se abre y permita la salida del semen al exterior.

Con la llegada del orgasmo, también se provocan **cambios hemodinámicos sistémicos** como el aumento de la frecuencia cardiaca, la presión arterial y la frecuencia respiratoria, así como la liberación de endorfinas.

Un orgasmo viene a durar entre **cuatro y diez segundos** y es vivido como una **auténtica liberación de sensaciones muy placenteras**. Desde el punto de vista estrictamente médico, es uno de los ejercicios más saludables que existen.

DISFUNCIONES SEXUALES MÁS FRECUENTES:

Siguiendo el esquema de las fases en la relación sexual, describiremos brevemente los problemas más frecuentes que se pueden dar y aportaremos ideas para afrontarlos de la mejor forma.

Nos detendremos fundamentalmente en la fase del deseo por ser la disfunción más relacionada, en su origen, con los problemas de pareja, pero abordaremos también las disfunciones en las otras fases:

-Fase del deseo: en la que surge el deseo de tener una relación sexual, la libido se despierta en nosotros y aparece el apetito sexual.

-Fase de la excitación: abarca desde que ya ha aparecido el deseo sexual y progresivamente la persona se siente más y más excitada; atraviesa la etapa de meseta del placer hasta que experimenta un repunte de la intensidad hacia la...

-Fase del orgasmo.

1- Disminución del deseo sexual:

La disfunción sexual del deseo **más frecuente** es la **disminución del deseo** y aunque clásicamente aparece en las mujeres con más frecuencia, no excluye a los hombres. En este sentido, como socialmente está mejor aceptado este problema en las mujeres, por aquello de que lo más frecuente es lo normal, olvidamos que también existen hombres con este problema, sumándose el hándicap de que a ellos se les supone siempre un “insaciable deseo sexual” (¿será un mito?).

La patología del deseo sexual puede tener su origen en:

-Causas orgánicas: *hormonales* (disminución de estrógenos en las mujeres y de testosterona en los hombres, patología tiroidea), *farmacológicas* (como p.e. los antidepresivos ISRS) o en abuso de drogas o alcohol.

-Causas psiquiátricas, psicológicas o de relación de pareja:

-Enfermedades psiquiátricas como la depresión y los trastornos de ansiedad también pueden causar disminución de la libido.

-*Complejidades emocionales* y causas intrapsíquicas pueden estar jugando un papel importante en la disminución del deseo sexual.

-Ante una falta de deseo sexual, debemos preguntar a la persona si esto le sucede desde siempre (*causa primaria*) o si es algo nuevo (*causa secundaria*).

No se abordará igual el problema si nunca ha sentido deseo sexual o si a partir de determinado momento ha dejado de sentirlo y también es preciso diferenciar si la causa se relaciona con su pareja actual o si es un problema personal que arrastra, independientemente de quién sea su pareja.

¿Cómo se manifiesta la disminución del deseo sexual?

En ambos sexos, una disminución del deseo sexual se manifestará con **desinterés** hacia el sexo, llegando en algunas ocasiones a cierta aversión, con el rechazo a mantener relaciones sexuales repetidamente.

En el varón, puede manifestarse **en forma de disfunción eréctil**, siendo lo que subyace una falta de deseo.

¿Qué factores influyen en el deseo sexual?

Merece la pena detenernos un poco a analizarlos:

-Las personas que no son capaces de tener **fantasías sexuales** tienen difícil que surja el deseo, porque las fantasías actúan como motor de anticipación del deseo sexual.

-Las creencias negativas cargadas de **culpa en relación con el sexo**, van a marcar la forma de vivir nuestra sexualidad. Si te han educado pensando que el sexo es sucio, o doloroso o innecesario, te costará más liberarte de ese lastre y dejar que fluya el deseo.

-Las **experiencias sexuales traumáticas** a cualquier edad (abuso o violación), pueden marcar negativamente a la persona, sin permitirle disfrutar de su sexualidad.

-Inevitablemente, el deseo sexual está relacionado con el **recuerdo de experiencias anteriores**. Si la noche pasada fue tan “tremenda”, que sólo de acordarte te surge el deseo, será más fácil estimularlo que si la relación fue poco o nada satisfactoria. Asimismo, la utilización de técnicas sexuales que provocan desagrado, o bien el recuerdo de relaciones sexuales sin ganas, “por cumplir”... etc. anulan el deseo.

-En las **primeras experiencias sexuales**, el miedo al fracaso puede provocar la inhibición del deseo, pero con una buena comunicación suelen disiparse los miedos y la posterior vivencia placentera, realimentará el deseo.

-No menospreciar el **miedo a un posible embarazo** como causa de la disminución del deseo, sobre todo en las mujeres jóvenes si no tienen la suficiente información sexual.

-A veces, detrás de una falta de deseo se esconden problemas que exceden el ámbito sexual, como puede ser el reflejo de un **conflicto crónico de pareja** de múltiples causas, o el **desamor** que tanto duele admitir.

-En ocasiones la causa de una falta de libido radica en que el objeto de deseo es del mismo sexo y que no se pueda o no se quiera reconocer(a veces ni siquiera la persona es del todo consciente). Se trata de **homosexualidades latentes**.

Ante estas situaciones, ¿qué hacer?:

-Ante todo, **calma y comprensión**. Esta situación es dolorosa y difícil para ambos. Es importante ser honestos y comunicar con franqueza vuestras dificultades.

-Intentar encontrar las posibles **causas** y hacer los **cambios** necesarios para que mejore la situación.

-Es importante que ambos sintáis **que os importa y que os estáis esforzando**. No tiréis la toalla ni os deis por vencidos, ante todo no rendirse ni resignarse.

-La solución dependerá de cada caso, pero, en términos generales, si tras intentar solucionar el problema, fracasáis una y otra vez, no dudéis en **pedir ayuda** a un profesional.

-Sabemos que es difícil hablar con un extraño de vuestra intimidad, pero ser conscientes de que os jugáis mucho y merece la pena intentarlo. **Una buena relación de pareja no es compatible con una vida sin sexo**.

¿Influyen los problemas de la vida en la sexualidad?

En términos generales queremos recordaros que la sexualidad en una pareja también atraviesa diferentes momentos.

Si la vida en general nos sonríe, nos gusta nuestra pareja, la queremos, en nuestro trabajo nos sentimos bien, no sufrimos nosotros ni nadie cercano ninguna enfermedad grave, económicamente (pese a la que está cayendo) somos afortunados en comparación con otras personas, no nos falta la compañía de un buen amigo con el que pasar un buen rato o contarle tus penas...entonces es muy probable que no sufras disminución del deseo sexual.

Pero en general no es tan bonito el panorama, ¿verdad? Cuando no es una cosa es otra y si no veinte, y aún así, mejor intentar ver el vaso medio lleno que medio vacío, porque con optimismo los problemas se ven menores.

Así que, con los pies en la tierra y siendo conscientes de los problemas y dificultades que día a día tenemos que sortear, ya deduciréis que no se piensa tanto en el sexo cuando tienes tu pensamiento invadido por problemas de diferente índole.

Cuando sufrimos lo que los terapeutas llamamos **eventos vitales estresantes** (que no son otra cosa que problemas de la vida más o menos importantes), puede verse afectado directamente el deseo sexual. Por ejemplo: pérdida de empleo (actualmente en nuestro país más de cinco millones de personas están desempleadas), enfermedad propia o de un familiar, pérdida de alguien cercano (incluidas mascotas), estrés laboral (no deberíais permitirlo, se puede aprender a separar vida personal y laboral), etc...

¿Cómo afecta a la sexualidad las diferentes etapas vitales que atraviesa una pareja?

A lo largo del libro, hemos dedicado unos capítulos a cada una de estas etapas de la vida en pareja, y ahora queremos remarcar su influencia en la sexualidad:

-La llegada del primer hijo:

¡Horror!, sobre todo para la mujer. El deseo sexual pasa de inicio a un sexto plano (por decir algo), pero lógicamente conforme se recupera y se pone orden al caos que esa nueva criatura ha montado en la pareja, todo vuelve poco a poco a la normalidad.

Es importante recordar que tras el parto hay cierta revolución hormonal y la caída de estrógenos puede ser causa de disminución de la libido. Además de los estrógenos, ambos compañeros sexuales se sentirán bajo los “efectos anti-eróticos” del cansancio supremo...

-Hijo adolescente muy ruidoso:

Como un adolescente se nos vaya de las manos, difícilmente nos sobraré tiempo para pensar en otras cosas que no sea en cómo hacernos con él. Si subimos un peldaño y se trata de un adolescente conflictivo, multiplicad por cinco la preocupación.

Sería comprensible que uno o ambos miembros de la pareja sufrieran una disminución del apetito sexual, que es lo mínimo que puede pasar.

-La fase del “destete de los padres”:

¿Recordáis? En esta etapa los hijos comienzan a salir de la casa familiar, la pareja se reencuentra y generalmente se siente alivio porque se recupera espacio y tiempo para ellos.

También puede suceder que se convierta en un momento especialmente difícil para alguno de los miembros de la pareja, más aún si su dedicación se ha centrado casi en exclusiva en el cuidado de la casa y de la familia. En este supuesto, incluso pueden aparecer cuadros depresivos reactivos a esta situación (“síndrome del nido vacío”) que evidentemente si se da, dificultará temporalmente que fluya la vida sexual.

En otras familias como os indicábamos arriba, esta etapa es casi motivo de júbilo, en la que “*¡por fin nos liberamos de obligaciones!*” y seguramente esto se verá reflejado en un enriquecimiento de su vida sexual.

En general si somos realistas, encontramos una mezcla: por un lado, te satisface que tus hijos sean capaces de independizarse y, por otro lado, da pena perder el contacto del día a día, la cotidianidad de la relación. Pero lo que es indiscutible es que dispondrás de mucho más tiempo para dedicarlo a vosotros.

¿Y qué tiene que ver esto con la falta de deseo sexual?

Pues mucho. Si esa pareja va arrastrando importantes “cuentas pendientes” y los años de atrás han ido tirando “*por los hijos*” y guardando las apariencias, cuando no haya hijos por el medio, es posible que el conflicto aflore con más fuerza. El deseo sexual en esta situación suele desaparecer.

En otras ocasiones, al no tener a los hijos en casa, lo que ocurre es que se evidencia una falta de deseo que podía estar arrastrándose desde hace tiempo.

-Jubilación:

Momento también de cambio y como tal, unas veces estamos mejor preparados que otras para afrontarlo. También en esta etapa es susceptible de aparecer una alteración del deseo sexual.

Muchas personas nos preguntan acerca de la sexualidad en las personas mayores y se sorprenden cuando les comentamos que se puede practicar el sexo a todas las edades y que el deseo sexual persiste, evidentemente no tan fuerte como en la juventud pero no desaparece como algunas personas creen.

Otras circunstancias vitales importantes:

-Tampoco debemos olvidar las pequeñas o grandes crisis que sufren algunas mujeres en la etapa del **climaterio** (etapa que comienza con los desarreglos en el ciclo menstrual y dura hasta que éste desaparece por completo) y en la **menopausia** (desaparición del ciclo menstrual y de la capacidad reproductiva).

La menopausia conlleva cambios hormonales (fundamentalmente descenso de los estrógenos) que puede provocar desde alteraciones del estado del ánimo, con frecuente *labilidad emocional* (en castellano: mayor sensibilidad emocional), cierta irritabilidad en algunos momentos y disminución de la libido (del deseo sexual).

También disminuye la lubricación vaginal, aunque esto actualmente no es problema ya que se puede recurrir a lubricación artificial y, si esto no fuera suficiente, a hormonoterapia bajo prescripción facultativa.

-Hablando de crisis, entendemos que a veces existen **crisis personales** que no tienen relación con la pareja, en las que una persona puede arrastrar un problema de falta de deseo sexual motivado por dificultades o problemas psicológicos personales, previos, incluso, a conocer a su pareja.

De la misma manera que decimos que si la pareja no se siente bien en la relación se reflejará en la sexualidad, también si uno se siente mal consigo mismo, arrastra tormentos personales, sufre conflictos psicológicos que le invaden la mente, o, simplemente, se siente deprimido, nervioso o insatisfecho con la forma de dirigir su vida, probablemente también se refleje en su vida sexual.

Si el **conflicto psíquico** tiene la suficiente entidad como para impedir llevar tu vida con cierta normalidad, tal vez debas plantearte pedir ayuda. A veces lo que uno, en soledad, vive como insuperable, no es tanto si le dan la ayuda necesaria.

Pero para resolver los problemas del tipo que sean, primero hay que aceptar que se tiene un problema y que necesitas ayuda.

-¿Y los **hombres**, sufren la **crisis de los cincuenta**? Algunos sí, pero no necesariamente aparece una disminución del deseo sexual. Incluso algunos hombres refieren un repunte del deseo, como compensador de la posible disminución de “potencia sexual” que tanto temen con la llegada de los “terribles” cincuenta años.

Sí, es cierto que con los años disminuye la intensidad del deseo, que ya no es tan apremiante ni frecuente, pero esto no quiere decir que la calidad de la relación sexual disminuya sino que muchas veces es todo lo contrario. La experiencia aquí, también es un grado.

-**La maternidad** (más allá del posparto): Ya sabéis que **en general** a las mujeres, especialmente tras ser madres, les **disminuye el deseo** o mejor dicho, les apetece con menos frecuencia que a los hombres.

Cuando también a ellos les apetece menos es un alivio, porque consiguen regular las necesidades de ambos. Tiene su lógica (aunque no vale como excusa para no esforzarse un poco) que tras ser madres arrastren un cansancio físico y psicológico que les distancie de la vida sexual.

Por supuesto los hombres también se cansan (aunque para el sexo menos) y una vez más deben practicar la **empatía y flexibilidad** con sus parejas. Con paciencia y la debida atención a este ámbito, no tiene por qué haber dificultades para recuperar la vida sexual previa.

¿Qué frecuencia de relaciones sexuales podemos considerar normal?

Aunque en casi todos los manuales de sexualidad divagan y concluyen que lo normal es lo que pacte cada pareja, nosotros vamos a tirarnos a la piscina y decir que, en general, una frecuencia **por debajo de una vez por semana, es insuficiente**. Así que como veis, toca ponerse las pilas.

Tras este inicio resaltando la importancia de la frecuencia de las relaciones sexuales, diremos que la mayoría de nosotros estamos expuestos en tanto en cuanto vivimos, a prácticamente todas las situaciones descritas arriba, que son parte de la vida misma, y con frecuencia veremos alterada nuestra frecuencia y calidad de las relaciones sexuales.

En muchas ocasiones, una buena comunicación con tu pareja para que entienda qué te está pasando junto con una dosis de comprensión y tolerancia, bastará para que el problema se solucione.

Con esto no queremos deciros que el problema se eternice, para nada. Pero sí que os mostréis flexibles y comprensivos con vuestra pareja, si ahora puntualmente, está atravesando una mala racha. Si lo hacéis así, generalmente pasará y recuperaréis vuestra normalidad.

Pero, ¿qué sucede si una pareja deja de mantener relaciones sexuales, si va pasando el tiempo y siempre hay excusas y la cosa no cambia?

Como señalábamos antes, la sexualidad en la pareja actúa como **termómetro** de la misma. En terapia es pregunta obligada si se mantienen relaciones sexuales y con qué frecuencia. Generalmente, a mayor grado de conflicto, menos relaciones sexuales (aunque a veces parejas que aparentemente se encuentran en plena crisis, mantienen bastante bien su vida sexual, lo que es síntoma de que algo significativo les une, pese a las discrepancias).

Cuando una pareja deja de tener relaciones sexuales y esta abstinencia persiste durante tiempo, es un **síntoma a tener muy en cuenta**. No queremos decir que sea insalvable, pero sí nos da pistas de que algo importante está alejando los intereses de esa pareja, hasta el punto de que desaparezca el deseo.

Está claro que si entre tú y yo hay desacuerdos importantes, decepciones, traiciones o engaños, lo que menos me va a apetecer en este mundo es “fundirme” contigo como si fuéramos uno.

Comprendible, ¿verdad? Tras tomar conciencia del problema llega el momento de hablar, de llevar a cabo una puesta en común en busca de soluciones.

Sabemos que cuando hay problemas nos sentimos muy mal y a veces nos entran las prisas por solucionarlo cuanto antes y que cese el malestar. Es mejor saber aguantar y **hacer bien las cosas**, de verdad, **no un “como si”** no pasara nada.

Si a pesar del esfuerzo y el empeño por solucionarlo veis que es verdaderamente imposible porque falta el amor, no miréis para otro lado. Aunque duela es mejor afrontarlo.

Recordamos a una pareja que teníamos en terapia...

Vinieron como el que lleva un cadáver al cirujano. Nos presentaron un panorama de pareja devastador y de mucho tiempo atrás.

Ambos plantearon la terapia como el último cartucho a quemar antes de separarse, para quedarse con la conciencia tranquila: si decidían romper la relación, sentirían que al menos lo habían intentado todo.

Un día acudió él sólo a la consulta, porque a su mujer le había surgido un imprevisto en el trabajo. Normalmente si no están los dos miembros de la pareja no comenzamos la sesión, que se pospone para otro día, pero en esta ocasión, algo nos decía que le viéramos a él a solas, ya que seguramente lo necesitaba. Así que rompimos el encuadre de la terapia de pareja y le ofrecimos ese espacio individual.

¡Pobre hombre, qué sufrimiento y qué calvario llevaba a sus espaldas! Realmente quería a su mujer pero, como nosotros empezamos a sospechar desde el primer minuto de terapia, ella había dejado de quererle hacía ya muchos años y él ni siquiera lo sospechaba.

Al explorar el tema del sexo, le preguntamos si mantenían relaciones sexuales y si resultaban satisfactorias, a lo que nos contestó: “nos metemos a la cama y si quiero sexo tengo que empezar yo. Ella casi nunca quiere. Podemos tener relaciones una vez cada tres o cuatro meses y es como cubrir una necesidad biológica. Con la luz apagada

nos quitamos los pijamas, nos besamos, acariciamos y termina enseguida con la penetración. Así siempre, porque a mi mujer ni le gusta que le vea desnuda, ni le gusta cambiar de postura. Ni siquiera hablar de sexo. Ella al principio parecía que disfrutaba, incluso gemía, pero ahora no, y un día se sinceró y me dijo que no tenía orgasmos y que ya estaba cansada de fingirlos”.

Aún recordamos ese día ¡qué pena nos transmitió ese hombre!

En otra sesión posterior y ya con los dos, volvimos a abordar el tema de la sexualidad y fue todavía más doloroso. Ella confesó delante de su marido que le daba “asco” mantener relaciones sexuales con él y que en más de una ocasión se fue inmediatamente después de terminar, al baño a vomitar y llorar.

¡Qué duro! ¿No os parece que llegar hasta ahí es terrible?

Sobra decirnos que esta pareja no fue precisamente uno de nuestros éxitos terapéuticos, porque más bien hubiera sido un milagro. Y aunque reconocemos que lo hacemos bastante bien (modestia aparte) y nuestros pacientes nos recomiendan con frecuencia, si llegamos a conseguir que esta pareja solucionara sus problemas, nos beatificarían.

Porque, y esto es importante que lo tengamos muy en cuenta de ahora en adelante, **el desamor no se arregla con terapia**, se arregla con un milagro.

¿Qué ocurre cuando el desamor nos visita...?

Como ya os dijimos al principio de este capítulo, el desamor es el **inhibidor más potente contra el deseo sexual**. Hemos dejado este punto casi para el final, porque “escuece” hablar de desamor. Pero nos guste o no es una realidad.

Hay parejas que ya no se quieren, algunas tampoco se odian, pero no se quieren. Son parejas que siguen por diferentes motivos: pueden ser los hijos, intereses económicos o de status social, la imposibilidad económica para asumir una separación, creencias religiosas, dependencias psicológicas, e incluso la venganza...

Y si no quieres a alguien, es difícil que “te ponga” sexualmente, ¿no?

Un día sin saber muy bien cómo, te despiertas observas a tu pareja y descubres que no sientes amor. Ya no le ves con el filtro del amor, ahora es diferente. De la misma manera puede ser que seas tú el que comprenda que tu pareja ha dejado de quererte: ¡cómo duele descubrir en los ojos de tu pareja el desamor!

Llegados a este punto, por muy doloroso que sea, hay que aceptar la realidad y saber que ya es demasiado tarde. La **única manera de luchar contra el desamor es prevenirlo**, porque una vez que se instala, poco se puede hacer.

Cuando en terapia de pareja intuimos desamor en las primeras sesiones, sin ni siquiera hablarlo entre nosotros, persistimos en el empeño de buscar y rebuscar algo rescatable donde se puedan aferrar con nuestra ayuda. Pero aunque siempre lo intentamos y nos dejamos la piel en esas durísimas sesiones, al final nos damos cuenta de que lo que intuimos al principio y negamos inconscientemente por el afán de ayudar,

era desamor y nada de lo que prescribamos va a poder devolverles el sentimiento perdido.

Cuando una pareja ya no se quiere, aunque lo oculten, o lo disfracen o ni siquiera ellos sean todavía conscientes, este sentimiento se transmite, y desde la posición de terapeutas (somos como esponjas que absorbemos las emociones) percibimos una tristeza profunda que es la tristeza de la pérdida de la que somos testigos.

Como podéis ver, en el escenario de la terapia los terapeutas reproducen inconscientemente lo mismo que la pareja (primero negación de realidad y posteriormente afrontamiento).

¿Y si detrás de la falta de deseo hay un rechazo hacia el sexo contrario? Cómo afrontar una posible homosexualidad.

Una situación personal especialmente difícil es aceptar que tu orientación sexual tal vez no sea la que muestras.

Evidentemente, aquí se ponen en juego muchos factores importantes y depende de tus orígenes, educación, tu tipo de familia... Pero si además durante años le has dado la espalda a esta realidad a costa de un sufrimiento personal, y has hecho una huída hacia delante llegando a comprometerte con otra persona del sexo contrario, formando incluso una familia, todavía te resultará más complicado dar marcha atrás y atreverte a reconocer tu orientación sexual

Evidentemente, éste es el clásico caso en que la persona, aún siendo homosexual, se empeña en mantener relaciones amorosas heterosexuales por los motivos que sea, muchas veces para “guardar las apariencias”, y reiteradamente siente disminución de la libido y poco impulso sexual.

En realidad, está reprimiendo su auténtico deseo hacia las personas del mismo sexo, pero al no afrontarlo, se encuentra con frecuencia **atrapado en relaciones de pareja insatisfactorias** para ambos.

Nos hacemos cargo de lo difícil que puede ser dar la cara a esta realidad e intentar cambiarla para vivir de acuerdo a tus más íntimas sensaciones, impulsos y sentimientos. De verdad, si estáis atrapados en alguna situación de este tipo, por nuestra experiencia como psiquiatras y terapeutas, debemos deciros que cuando la persona admite su **homosexualidad** y mira de frente a su realidad, descansa. Pero descansa de verdad.

Además, la mayor parte de las veces, cuando dan el paso de hacerlo público (generalmente a su familia), la mayoría coinciden en que se lo esperaban mucho peor.

En muchos casos, descubren que sus padres o uno de ellos (normalmente la madre) ya lo sospechaban hacía tiempo, con lo cual no les sorprende tanto.

Evidentemente, si tu familia es muy conservadora o *tradicional* en estos temas, en un primer momento pueden entrar en shock, pero después, salvo excepciones, un hijo y el amor que se siente por él, está por delante de su orientación sexual.

Si esta situación se da en la pareja, muchas veces tampoco sorprenderá en exceso, porque ya ésta habrá sufrido seguro serios problemas en su sexualidad por falta

del deseo de su compañero o compañera. Pasado el primer momento cuando después pueda analizar con calma algunas situaciones, entenderá muchas de las dificultades que tenían en su intimidad.

Además, no debemos olvidar que la orientación sexual no se elige, en contra de lo que determinadas personas puedan opinar, es algo que te viene dado.

Para poneros en situación: todos alguna vez hemos actuado incongruentemente con nuestros principios ¿a que en tu interior no te sientes bien? Cuando reparas esa situación y actúas de acuerdo a tus creencias, principios o afectos, te sientes en paz contigo mismo.

Imagina ahora que cada momento de tu existencia tienes que esconderte ante ti y ante los demás de lo que tú sientes en lo más profundo. Tan solo ponte en esta situación por un segundo.

A veces uno mismo no es consciente de su homosexualidad, porque se ponen en marcha mecanismos de defensa inconscientes que intentan que no aflore a la consciencia. En estos casos se manifestará indirectamente por otros síntomas como puede ser insatisfacción personal crónica (nada termina de llenar y satisfacer), tendencia a la depresión, ansiedad, problemas para mantener relaciones amorosas duraderas y la mencionada disminución del deseo sexual de causa “desconocida”.

Situaciones así precisan ponerse en manos de un profesional para que paso a paso ayude a la persona a que pueda ir descubriendo el significado de esos síntomas y afrontar su auténtica orientación sexual.

2- Fases de excitación y orgasmo: ¿qué problemas pueden darse?

Deciros que las causas pueden ser **orgánicas** (físicas) o **psicológicas**.

Ante la aparición de algunos de los problemas que a continuación vamos a tratar, os recomendamos que acudáis al médico en primer lugar para descartar la patología orgánica que puede producirlos, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, diversos problemas hormonales, efectos adversos de algunos fármacos... etc.

En un segundo paso, cuando se tiene la seguridad de que el origen es psicológico, ya se puede abordar el tema desde esa perspectiva, pero no antes.

Veamos qué problemas podemos encontrar:

2.1- Impotencia sexual o disfunción eréctil (nos gusta más llamarlo así):

Es la incapacidad persistente de alcanzar y mantener una erección suficiente para conseguir una relación sexual satisfactoria. Siempre requiere despistaje médico de patología orgánica, porque en un **80%** de los casos hay un **problema médico** o **efectos adversos de un medicamento**.

En lo que se refiere a **las causas orgánicas** es importante saber que comparte los mismos factores de riesgo que la **enfermedad cardiovascular** (*sedentarismo, obesidad,*

abuso de alcohol y tabaco, hipercolesterolemia y síndrome metabólico). Incluso su aparición puede preceder a la enfermedad cardiovascular, con lo cual servirá de indicador precoz de posibles alteraciones a este nivel.

Se ha observado que **adoptar hábitos de vida saludables**, mejora la disfunción eréctil.

Entre los grupos de fármacos que pueden estar implicados en la disfunción eréctil destacamos: *diuréticos, antihipertensivos, hipolipemiantes (para disminuir el colesterol o los triglicéridos), algunos psicofármacos (antidepresivos ISRS y neurolépticos), hormonas, metotrexato, el interferon, y los antiparkinsonianos.*

La disfunción eréctil de causa orgánica **no es una enfermedad sino un síntoma** de una enfermedad cardiovascular o neurológica (a veces en la diabetes aparece como complicación por una polineuropatía diabética) o secuelas de una cirugía pélvica o prostática... Por lo tanto, en muchos casos tratando la causa mejorará la disfunción eréctil.

No obstante contamos con **fármacos** excelentes que **ayudan a mantener la erección**, aunque, por ciertos riesgos para la salud cardiovascular, precisan siempre de prescripción facultativa para evaluar riesgos y beneficios.

Si tras descartar causa orgánica o efectos secundarios de fármacos persiste la disfunción eréctil, pensaremos en las **causas psicológicas**. Entre ellas podemos encontrar la depresión, la ansiedad, el estrés laboral, problemas familiares o de pareja...

En algunas situaciones que provocan **tensión nerviosa** en el varón, como puede ser la inseguridad ante la primera relación sexual o al empezar con una nueva pareja, la presión psicológica que uno mismo se impone para querer “triunfar” a toda costa..., puede, provocar disfunción eréctil.

En estos casos, relativizar, restarle importancia y hablarlo con la pareja suele ser suficiente para solucionar el problema.

2.2-Dispareunia en la mujer (o coito doloroso):

Es un dolor agudo en el área genital o en la pelvis que aparece en las mujeres al mantener relaciones sexuales con penetración, generalmente **por falta de lubricación vaginal**.

Esta disfunción sexual encuentra de nuevo su causa en un **80%** de los casos en **factores orgánicos**:

- Fármacos que inhiben la lubricación (ej. Antihistamínicos).*
- Niveles bajos de estrógenos (hormonas femeninas): en la menopausia, posparto...*
- Enfermedades de transmisión sexual: herpes vaginal muy frecuentemente implicado.*
- Cistitis o uretritis (infecciones de orina).*
- Vestibulitis bulbar: inflamación del vestíbulo de la vagina, labios menores y orificio vaginal.*

-Episiotomía mal cicatrizada (apertura quirúrgica de la vagina para ampliarla en el parto).

Tras descartar las causas orgánicas, buscaremos **causas psicológicas** que disminuyan la lubricación vaginal:

- Falta de deseo sexual.*
- Estimulación sexual inadecuada o inexistente.*
- Educación sexual represora que provoca disgusto por el sexo.*
- Sentimiento de culpabilidad que algunas mujeres experimentan al sentir placer.*
- Miedo al embarazo.*
- Experiencia sexual previa traumática (sobre todo si se trata de traumas infantiles de carácter sexual).*

2.3-Vaginismo (contracción involuntaria de los músculos perivaginales):

La mujer puede **mantener intacto el deseo sexual**, excitarse con normalidad y tener orgasmos, pero, al intentar la penetración, se contraen con fuerza los músculos vaginales de manera refleja (involuntaria), lo que dificulta la penetración.

Las causas son compartidas con la dispareunia, aunque en el caso del vaginismo las **causas psicológicas son más frecuentes**.

En ambas la solución no es complicada, pero siempre debemos descartar las causas orgánicas. Con **estimulación gradual** de las paredes vaginales y **apoyo psicológico** suelen superarse sin excesiva dificultad.

2.4-Eyaculación precoz (la premura con la que eyacula el varón dificulta el orgasmo en su pareja):

La eyaculación precoz es un **problema de fácil solución** con técnicas relativamente sencillas, primero puestas en marcha individualmente a través de la masturbación, y posteriormente en pareja, utilizando determinadas posturas que retardan el orgasmo masculino y en cambio favorecen el femenino en cuanto se estimula más el clítoris.

Así que si te sucede, aunque siempre es un tema delicado para los hombres, no dudes en pedir ayuda a tu médico habitual.

2.5-La anorgasmia (incapacidad de alcanzar el orgasmo a pesar de mantener el deseo y la excitación sexual):

Para considerarla una disfunción sexual debe ser persistente y recurrente, a pesar de una buena estimulación previa y durante el tiempo adecuado.

Es una de las **disfunciones sexuales más frecuentes en la mujer**.

Es diferente hablar de anorgasmia que de falta de deseo o de excitación (popularmente conocido como “frigidez”). La falta de deseo o disminución del apetito sexual, se acompaña también de falta de excitación, pero esporádicamente pueden alcanzar el orgasmo si consiguen cierto nivel de excitación sexual.

La anorgasmia generalmente la sufren las **mujeres** (aunque también hay casos en hombres con mucha menor frecuencia), por lo que nos centraremos fundamentalmente en ellas.

Entre las **causas** diferenciaremos:

-**Anorgasmia primaria**: nunca ha tenido orgasmos ni a través del coito ni con la masturbación ni con sexo oral.

Si dudas, “*nunca tuve orgasmos o creo que no los tengo*”, lo más probable es que no los hayas tenido.

-**Anorgasmia secundaria**: tras una época de obtener orgasmos con normalidad, dejan de tenerlos de forma recurrente. “*Antes tenía orgasmos y de un tiempo a esta parte, ya no los tengo*”, “*con otras parejas sí tenía orgasmos y con esta no*”.

Hay pensar que algo sucede en el momento actual. Precisa individualizar y analizar las posibles causas. También hay que revisar la toma de fármacos que puedan estar implicados.

A su vez también encontramos causas **orgánicas y psicológicas**, siendo estas últimas las más frecuentes (un **95%**).

Sobre la falta de orgasmos ¿a quién responsabilizamos?

Aprovechamos la ocasión para señalar que en la relación sexual **cada uno es responsable de su goce**.

Por supuesto que durante la relación sexual es importante tener muy en cuenta a tu pareja e intentar que sea placentera para los dos, pero eso no implica que debas descuidar tu propio placer.

Ayuda mucho una **buena comunicación** en este terreno tan íntimo y pedir las caricias que os gustan o las prácticas de aquello que sabéis que os excita y os ayuda a llegar al clímax.

Es frecuente escuchar: Si una mujer no tiene orgasmos es porque su pareja “no le hace bien el amor”. Tal vez sea mejor plantearlo como un problema de dos, y encontrar soluciones que sea también mutuas, sin delegar por completo en el otro.

Si algo no te gusta o necesitas ir más despacio o cambiar de postura... tendrás que pedirselo a tu pareja. ¡Aquí la telepatía tampoco existe!

Así que insistimos: es importante **hablar y hablar**, incluso para tener buen sexo.

Desaconsejamos totalmente la práctica habitual de “*simular orgasmos*”. Puntualizamos “habitual” porque ¿quién no ha fingido alguna vez en su vida un orgasmo? A veces se opta por fingir placer para complacer a la pareja, pero así sólo se consigue enquistar más el problema, porque desde el momento en que lo intentas tapar, renuncias a encontrar soluciones.

Los factores psicológicos que intervienen en la anorgasmia, no difieren mucho de los de otras disfunciones sexuales.

-De pareja:

Lo primero es preguntarse si puede responder a un **problema de pareja o falta de entendimiento en el terreno sexual**, generalmente por escasa comunicación e intercambio de información de lo que gusta o no gusta.

No es infrecuente que parejas en terapia descubran durante la misma que su pareja no tiene orgasmos o que tal o cual práctica sexual le disgusta. Evidentemente, ante este descubrimiento la siguiente pregunta es: “¿cómo no me lo habías dicho?”.

A veces esta pregunta también despierta gran asombro porque creía habérselo dicho hace mucho tiempo. De cualquier manera el mensaje no fue recibido y el problema se mantuvo. Por eso nuestro empeño en recalcar lo fundamental de la comunicación en el terreno sexual.

-Individual:

Aquí adquiere más peso la dificultad que presentan algunas mujeres para disfrutar, porque, o bien por sus creencias, educación sexual equivocada, ambiente familiar alterado o incluso traumas infantiles de contenido sexual, se niegan la posibilidad de gozar de su sexualidad. Así, ante la más mínima percepción corporal de placer, en lugar de relajarse y dejarse llevar, se bloquean e interrumpen el nivel de excitación.

A veces detrás de la anorgasmia hay personalidades obsesivas, con miedo a la “*pérdida de control*” que se da durante el orgasmo, con lo que, ante la inminente llegada del mismo, lo interrumpen.

¿Qué se puede hacer ante la anorgasmia?

Una vez más os repetimos que, ante este problema, lo primero es consultarlo con el **médico especialista** (en este caso el ginecólogo) para que descarte las causas orgánicas más frecuentes y en su caso poner el tratamiento más adecuado.

Lo más importante es **no tirar la toalla** y afrontar el problema adecuadamente.

Descartadas las causas orgánicas y otras disfunciones sexuales (falta de deseo o de excitación), vamos a aportar ciertas **pautas para la pareja que ayudan al tratamiento de la anorgasmia**:

-Dedicar un **tiempo y compromiso** de los dos, para abordar el problema. Buscar un momento del día en el que os aseguréis que no habrá interrupciones.

-Explorar las **ideas y creencias más íntimas** acerca del sexo en busca de actitudes negativas y prejuicios alrededor de la sexualidad, que puedan ser modificadas.

- Identifica la oleada de **sensaciones placenteras durante la relación sexual** y las cosas que te provocan más placer para pedírselas a tu pareja. Mejora la

comunicación entre los dos para obtener más conocimiento e intercambio de estas sensaciones.

-Probar **diferentes posturas** e intentar que haya buena estimulación del clítoris que facilita alcanzar el orgasmo.

Por ejemplo, si una mujer tiene dificultad para alcanzar el orgasmo, la postura del misionero no será la más aconsejable porque es la que menos estimula el clítoris (fundamental para la excitación y orgasmo femenino). Mejor serán las posturas en las que la mujer se puede mover más libremente, marcando ella el ritmo según va notando cómo sube el nivel de excitación.

-Lo más excitante es ir **cambiando y explorando**.

Individualmente también hay estrategias eficaces para vencer el bloqueo psicológico que impide alcanzar el orgasmo:

-Con ayuda de un espejo, observar la vagina, localizar el clítoris, **experimentar las sensaciones** al acariciar las diferentes partes de los genitales.

-**Autoexplorarse el cuerpo** contemplándolo desnudo en su totalidad frente al espejo. Centrarse en las partes que más te gustan. Asimismo ir acariciándolo para identificar las partes más sensibles.

Estas son estrategias sencillas que ayudan mucho entre otras cosas a aceptar la imagen corporal.

-**Aprender a masturbarse** y ser capaces de obtener placer con las propias fantasías, es fundamental para superar este problema.

Suele ser muy útil ayudarse de lecturas y cine erótico, juguetes sexuales, lubricantes...

-Evidentemente, si existen **miedos u otros problemas psicológicos** en torno al sexo, es también una tarea personal ir trabajándolos.

-Recabar **información acerca de la sexualidad** para aumentar el autoconocimiento también ayuda. No des las cosas por sabidas.

Y hasta aquí llega nuestra aportación en una parcela tan importante para la pareja. Ahora os toca a vosotros poner en práctica nuestras sugerencias. ¡Suerte!

CUADRO RESUMEN:

-El **placer sexual es necesario** en las relaciones de pareja.

-El sexo en la pareja consigue **reforzar el vínculo amoroso** como casi nada en esta vida.

-Incorporar alguno de estos ingredientes a vuestra vida sexual: **erotismo, juego, fantasía y seducción**.

-Recordad, **lo manualizado en el sexo es aburrido** y lo aburrido y previsible, no es excitante.

-La sexualidad en la pareja actúa como **termómetro** de la misma.

-Para entenderte con tu compañero sexual es precisa una **comunicación abierta** acerca de preferencias, gustos o problemas.

-Si existen **dificultades, no les deis la espalda**, afrontarlo abiertamente y si es necesario pedir ayuda.

-Si te sientes atrapado en una **orientación sexual distinta** a la que realmente sientes, ármate de valor y muéstrate tal y como eres, ciertamente merecerá la pena.