

Claves para intentar tener una vida erótica activa y variada
con una pareja estable en el tiempo.
Mantener la intensidad en la relación estable.

¿Por qué hay muchas parejas en las que la sexualidad en común es poco frecuente.?

¿Por qué hay distanciamiento erótico entre las parejas?

- Estrés y falta de tiempo: trabajo, familia, obligaciones sociales...
- Falta de espacio en intimidad.
- Culpabilidad religiosa.
- Miedo al fracaso.
- Discusiones cotidianas.
- Falta o disminución de la confianza.
- Desilusiones por comportamientos de la pareja.
- Culpabilizar al otro.
- Desinterés por los asuntos del otro.
- Falta de testosterona.
- Descuido físico.
- ...

En las relaciones de pareja, la pasión se enfría con el tiempo. Factores varios como los arriba mencionados, debilitan la vitalidad de la relación. Después de la pasión inicial, la controlamos y llega el aburrimiento. El hábito y la repetición están reñidos con el erotismo.

Podemos enfrentarnos a este problema de modos diferentes:

La persona romántica:

- Piensa que la vida sin pasión no merece la pena.
- Teme acomodarse y llora la pérdida de excitación.
- Busca la persona con la que el deseo siempre esté presente.
- Si disminuye el deseo es porque ya no hay amor y todo ha terminado.

La persona realista:

- Piensa que es más importante el amor duradero que el sexo fogoso.
- Prevalece la madurez ante la pasión.
- La pasión hace cometer estupideces, es peligrosa y crea el caos. Es un débil cimiento para la pareja estable.
- Tras el enamoramiento, hay que afrontar la disminución del deseo buscando el amor profundo, el respeto mutuo, una historia compartida y compañerismo.

Lo cierto es que todas/os podemos necesitar algo de ambos estilos y por ello en la pareja moderna se busca conciliar ambas necesidades:

- Permanencia, fiabilidad, estabilidad, seguridad.
- Echar raíces, anidar.
- Apoyo y cuidados.

A la vez que:

- Innovación y cambio.

- Riesgo y aventura.
- Diversidad.
- Buscar lo excitante, lo misterioso, lo sorprendente.

El amor, por naturaleza, es inestable. En un principio es un delicioso engaño: magnificamos las buenas cualidades de la persona amada, sufrimos una transformación en su presencia y nos sentimos especiales por ser elegidos. Pero luego todo esto tiende a desaparecer. Antes de plantearse una relación seria, conviene esperar a que la excitación del enamoramiento se calme.

La pasión en una relación es proporcional a la cantidad de incertidumbre que se pueda tolerar...

¿Cómo podemos incorporar incertidumbre en nuestra relación?

- Dejando de lado la certeza de que la relación es para siempre.
- No hemos "cazado" a una persona para siempre.
- Recordar las cualidades que nos gustaron de la pareja.
- Mirar con ojos nuevos y fijarse en lo positivo de ella.
- Desempeñar diferentes roles.

- La intimidad y el erotismo:

Es frecuente encontrar parejas que se instalan en la comodidad del amor y dejan de avivar el deseo. Para evitar sentirnos solos/as, buscamos la intimidad con una persona. En todas las relaciones, la intimidad, tiene altibajos, no es algo estático.

El amor disfruta sabiéndolo todo de "la otra persona" y el deseo necesita de algo misterioso. La intimidad y el amor pueden crecer con la repetición y la familiaridad, pero el erotismo y el deseo, se adormecen con ellas y crecen con el misterio, con lo original y lo inesperado: la buena intimidad no siempre contribuye al buen sexo.

La fusión, la proximidad en demasía, pueden obstaculizar el deseo por ello el precio del amor no debe ser la anulación personal. Tenemos que sobrevivir como individuo/a dentro de una pareja.

El amor incondicional no lleva siempre al deseo incondicional. Puede ocurrir que lo cariñoso y lo tierno no sean sexuales, no sean excitantes, puede ser que la cercanía se interponga en la excitación sexual, así es que para que exista erotismo, conviene crear distancia entre los dos para luego crear vida en ese espacio.

Hay que alejarse de la comodidad de la pareja, sentirse más sola/o. Nutriendo el sentimiento de individualidad y no esforzándose continuamente en generar cercanía, se puede favorecer el deseo y el erotismo en la relación.

- La represión sexual y el erotismo:

Las mujeres sufren y han sufrido una mayor represión en su educación sexual: en los hombres se alienta algo la experimentación sexual pero a las mujeres parece que se les hubiera prohibido el derecho a la curiosidad sexual. Esto se relaciona fácilmente con una mayor pasividad en la actitud sexual.

Podemos minimizar los efectos de esa educación represora:

- Responsabilizándonos de nuestra propia satisfacción sexual.
- Eliminando el sentimiento de culpa, suciedad o rechazo de "lo sexual".
- Concienciándose de que dar y recibir placer no esta reñido con ser "una niña buena", una persona íntegra.
- Permittiéndose poseer deseos sexuales.
- Potenciando las fantasías sexuales propias.
- No dejando el deseo en manos de la pareja. Conócete a ti misma/o y reconoce tu derecho al placer.

Para normalizar el contacto sexual, podemos usar algunos juegos para pareja que pueden ayudar a vencer esos sentimientos negativos:

- Con poca ropa, con los ojos vendados, tu pareja te guía por la habitación. Primero cooperas, luego te resistes (aquí aumenta el contacto) y por último tienes actitud pasiva. Luego cambiáis.
- Un ejercicio de confianza es el de dejarte caer hacia atrás y sin mirar, y tu pareja te recoge.
- Podéis hacer el espejo (imitar los movimientos) uno frente al otro semidesnudos.
- Masturbarse frente a la pareja, observándose, disfrutando del placer de la otra parte.

Muchas veces en el sexo, nos atrae lo "incorrecto": los juegos de poder, el cambio de roles, las injustas situaciones de ventaja-desventaja, las manipulaciones seductoras, las sutiles crueldades... Son opciones sexuales que a pesar de que no estén vistas como "correctas", nos pueden resultar atractivas. Hemos de aceptar con normalidad aquello que nos excite, siempre que este gusto respete a las personas con las que compartamos sexo.

Si somos capaces de poder jugar con los roles, esto indica que éstos ya no nos controlan, que somos libres. En las relaciones sexuales es inevitable que haya desequilibrios de poder. Hoy en día es común encontrarse ciudadanos/as de diferentes opciones sexuales, políticas o geográficas a los que les guste obtener placer sexual dando y/o recibiendo órdenes.

- Derecho al placer

Es frecuente el conservadurismo sexual de tradición puritana que vierte sospechas sobre el placer y sobre todo aquello que sea diferente a una sexualidad:

- heterosexual
- monógama
- conyugal

Nos educan para mantener en secreto nuestros placeres sexuales, nuestros gustos, y esto afecta directamente sobre nuestra socialización sexual.

Pero existen todo tipo de comportamientos sexuales. El hedonismo y puritanismo están presentes en la sociedad actual.

Tenemos derecho al erotismo construido sobre una actitud relajada, generosa y sin cargas negativas sobre el placer sexual. Si tu expresión erótica está afectada por temores y vergüenzas, intenta librarte de ellos.

Es positivo vivir una sexualidad en la que el placer surja en un contexto de conexión, cuidando y apreciando a la otra persona en un nivel básico y entendiendo que podemos tener diferencias en los procesos de excitación y orgasmo y que por ello hemos de adaptarnos. Un modelo de sexualidad orientado fundamentalmente al rendimiento y a la búsqueda del orgasmo, puede ser negativo para obtener placer.

- Intimidad erótica:

El principal agente del erotismo es la imaginación. Si conseguimos llevar el erotismo al hogar, sino no nos quedarnos en el "soy normal en el sexo" sino que busquemos nuestro propio "yo erótico" adaptándolo al yo de nuestra pareja, favorecemos la intimidad erótica.

Nuestra historia emocional se refleja en el aspecto físico del sexo. El cuerpo es una herramienta de comunicación pura y fundamental y nuestros miedos y anhelos aparecen en el sexo íntimo. La intimidad erótica es la revelación de: recuerdos, deseos, temores, luchas y expectativas sexuales. Si nuestra pareja acepta todas ellas, desaparece el miedo y la vergüenza.

La intimidad erótica es un acto de generosidad (dar) y egocentrismo (recibir). Necesita que seamos egoístas: ser capaces de desear, de vivir el placer y la excitación sin sentir culpa, ni vergüenza, ni preocupación. Y todo esto en presencia de tu pareja. Esto es una experiencia de confianza poco frecuente.

Para tener buena intimidad tenemos que aprender a amar y desear a otro/a sin perdernos a nosotras/os mismas/os.

- PATERNIDAD

Las hijas/os impactan en la vida sexual de la pareja. Disminuye la comunicación, el tiempo, el dormir, el dinero, la libertad y la intimidad.

Hay una tendencia a una concentración desproporcionada en los hijos, en lo material y en lo afectivo. Esto repercute negativamente sobre lo erótico.

Después de una etapa de adaptación hay que trabajar para recuperar la intimidad erótica. No es tarea fácil incorporar el erotismo al contexto de la familia. Para afirmar el vínculo erótico hay que hacer planes para tener espacio para el sexo.

El erotismo femenino es impreciso, no está focalizado solamente en los genitales sino que se distribuye por todo el cuerpo, mente y los sentidos. El deseo se suele presentar en un entramado de afecto. Por ello es muy fácil que la sensualidad desplegada con los hijos/as reemplace la sexualidad con la pareja. Ahora son los hijos el centro de su placer emocional y desplazan hacia estos su energía. Es necesario separar el yo erótico del yo maternal. Hay que verse a sí misma como ser sexual.

El deseo es algo que no se puede forzar. Pero sí puedes crear un ambiente adecuado para que surja el deseo: puedes escuchar, invitar, provocar, besar, tentar, halagar, enamorar, seducir...

La actitud sexual de la familia (padres, madres) influye directamente en la sexualidad adulta. Si censuramos nuestra sexualidad delante de los hijos, transmitimos intactas las inhibiciones a la siguiente generación.

A algunos hombres les resulta difícil erotizar a la madre de sus hijos. Tienen que ser conscientes de que su pareja es la madre de sus hijos, no la suya. Tras la fase de adaptación deben devolverle el papel de amante.

Si quieres mantener vivo el erotismo en tu hogar, proponte hacer algo erótico cada semana y no te repitas mucho. Esfuéstrate en ser y estar seductor/a. Ten presente que para que se mantenga el interés sexual entre vosotras/os, hay que trabajar para ello.

FANTASÍAS

Cualquier clase de actividad mental que genere deseo es una fantasía. Puede ser que no queramos llevarla a la vida real o que sí deseemos conseguirla.

Las fantasías son un componente natural de una saludable sexualidad adulta. Funcionan como un poderoso antídoto contra la pérdida de deseo sexual en una relación.

Expresan verdades acerca de nosotras/os que de otra manera serían difíciles de conocer. Permiten deshacerse de los límites impuestos por nuestra propia conciencia, nuestra cultura y la imagen que tenemos de nosotras/os mismas/os.

En sexo tenemos miedo a ser diferentes, las fantasías nos permiten serlo.

La imaginación erótica se alimenta de una gran cantidad de sentimientos que están lejos de lo "correcto": agresividad, lujuria, poder, venganza, egoísmo, celos... Si no podemos disfrutar de ellos en la vida real, podemos hacerlo en las fantasías..

EL TERCERO

En todas las relaciones, aunque sean monógamas, está presente un "tercero", puede estar presente de hecho, o en fantasías, o en deseos ocultos...

Este tipo de apariciones del tercero, aunque físicamente no haya ocurrido nada, pueden desestabilizar la pareja de la misma manera que si fueran reales.

Una de las opciones es negar la existencia de esa vida de pensamiento en la que se desarrolla un yo sexual diferente, independiente de la pareja y que existe.

Si la pareja acepta que el tercero existe, se suelen establecer reglas y en el peor de los casos espiar, controlar e interrogar.

Los actos de autonomía pueden hacer sentir incómoda a la otra parte. El "nosotros" suele ser más fuerte que el "yo" y por ello se tiende a la monogamia. Se suele dar por supuesta. La monogamia puede ser una expresión de libre lealtad o una forma de consentimiento impuesto.

Una vida erótica independiente en la que exista un "yo sexual" diferenciado: un yo sexual que pueda generar sus propias imágenes sexuales, responder a diferentes situaciones sexuales e incluso disfrutar cuando se excite de manera inesperada en ausencia de la pareja. Este tipo de vida erótica va en contra de la ideología del amor.

La monogamia es la norma, aunque hasta que nos comprometemos, se nos invita a vivir una vida de desenfreno, de consumo sexual. Luego con la pareja llega la moderación y se acaba todo. La fantasía de la variedad sexual se ve frustrada por el compromiso.

Otra opción para enfrentarnos al "tercero" es hablar abiertamente de esas fantasías, bromear e incluso jugar con ellas. Aceptar que cada uno/a tiene su sexualidad individual, incluso en la fidelidad más absoluta. Jugando limpio, esta comunicación, puede generar sabor a la relación.

Reconocer la existencia del "tercero", da validez a la individualidad erótica de la pareja. La sexualidad de nuestra pareja no nos pertenece. Al estrangular la libertad del otro, podemos estar cargándonos también su deseo.

En relación con esto, nos podemos plantear algunas preguntas sobre la vida en pareja:

- ¿El compromiso emocional debe estar ligado al compromiso sexual?
- ¿Pueden convivir dos amores?
- ¿Pueden ser las relaciones "solo sexo"?
- ¿Es más común que sean los hombres los que desean relaciones fuera de la pareja?
- ¿Los celos son amor o inseguridad?
- ¿Se puede ser monógamo a la vez que sexualmente promiscuo?
- ¿Qué ocurre con la sexualidad si en una de las partes merma el deseo sexual de manera importante?

La fidelidad no significa necesariamente exclusividad sexual sino cumplir el compromiso.

Los límites sexuales hay que negociarlos. Se puede tener una monogamia afectiva, emocional y no física. Hay que llegar a acuerdos y renegociarlos cuando sea necesario.

La infidelidad es no cumplir los acuerdos, violar la confianza del otro.

Negociar y decidir cómo queremos que sea nuestra relación, no dar la monogamia de pensamiento y obra por sentada. Luego ir revisando el contrato.

TRAER EL EROTISMO AL HOGAR

En las relaciones sexuales de algunas relaciones de pareja, predomina "lo correcto".

Sacrifican la libertad sexual en su relación y se liberan en sus relaciones fuera del compromiso: en casa la seguridad y fuera la pasión, la aventura y el erotismo.

Obtener lo que deseamos debilita la emoción provocada por desearlo, el aumento de la frecuencia puede llevar a la disminución de la satisfacción (también puede ser que cuanto más haces algo que te gusta, y cuanto mejor eres haciéndolo, más lo deseas).

Cuando una pareja ha dejado atrás el enamoramiento, puede pasar a la fase de amor maduro, compañerismo, respeto profundo, reciprocidad y cuidados mutuos. Aunque todo esto funcione bien, es habitual que en estas parejas desaparezca el erotismo.

¿Se puede amar convirtiendo en "objeto sexual" a la persona amada? El juego sexual de desempeñar diferentes roles, siempre que sea pactado, puede ser una manera de cambiar al compañero/a que se ha vuelto demasiado familiar para ser erótico/a.

Si reconocemos que nuestra pareja no nos pertenece, el deseo continuo es una posibilidad real. Si pensamos que "ya le conquisté una vez" o "que me ame como soy", es probable que desaparezca el erotismo. Ser pareja de alguien, no significa que siempre está disponible para ti. Para que el sexo siga siendo jugoso hay que trabajar, para mantener buen sexo en la pareja hace falta, esfuerzo, paciencia, dedicación, creatividad...

Hay quien piensa que el sexo premeditado es sospechoso, que el buen sexo es espontáneo. En ciertos casos hasta aparece el sentimiento de vergüenza al programarlo. Sin embargo, en una pareja el sexo suele ser intencionado y es bueno sentirse cómodo con esta idea. Al planificar el tiempo libre tenemos que incluir el sexo. Hay que crear un espacio erótico programado, ya que al crear expectativas generamos deseo. Y también se puede disfrutar de la preparación de la situación.

El erotismo es la sexualidad transformada por la imaginación. Surge del cultivo de la excitación. Es la búsqueda intencionada del placer.

El erotismo va mucho más allá del propio acto sexual: mantener una actitud juguetona hacia el otro, ver la seducción como un fin en sí mismo favorecen el erotismo en el hogar.

La intensidad del erotismo en una pareja, varía, crece y mengua. El deseo aparece y desaparece y para recuperar la excitación hay que dedicarle esfuerzo y tiempo.

El erotismo en el hogar exige un compromiso activo y de voluntad.

CONTRA EL EROTISMO

- La preocupación.
- La culpa y la presión.
- Educación represora del placer.
- El temor al rechazo, a la pérdida, a ser juzgados.

TEST DE CONOCIMIENTO ÍNTIMO PARA PAREJAS:

- Cuando pienso en el amor, pienso en...
- Cuando amo a alguien, siento...
- Cuando me siento amada/o por alguien, siento...
- En el amor busco...
- Cuando pienso en sexo, pienso en...
- Cuando deseo a alguien, siento...
- Cuando alguien me desea, siento...
- En el sexo busco...
- ¿Qué significa para ti el sexo?
- ¿Cómo ha sido tu educación-información sexual en la familia o en la escuela?
- Dime una acción sexual que te gustaría hacer conmigo y otra que no harías nunca.
- ¿Como expresas-demuestras tu cariño-amor hacia mí?
- ¿Te gusta mi estilo de demostrarte cariño-amor?
- ¿Cómo actúas cuando quieres seducirme? ¿Cuáles son tus señales?
- ¿Te gusta cómo actúo para seducirte?
- ¿Cuánto tiempo te gusta dedicar al juego sexual, antes de perseguir el orgasmo?
- ¿Qué es lo que te excita? ¿y qué te repele?
- ¿Es indispensable la penetración para obtener tu orgasmo?
- ¿Es indispensable tu orgasmo en todas las sesiones sexuales?

*Bibliografía: Inteligencia erótica de Esther Perel.
De venta en www.sexoguay.com*