

Esto es lo que los terapeutas sexuales desean que sepas

CASI UNA DECENA DE EXPERTOS ESTADOUNIDENSES EN SEXUALIDAD ANALIZAN LOS CONSEJOS QUE REPITEN A MENUDO A SUS PACIENTES SOBRE CÓMO ALCANZAR UNA INTIMIDAD MÁS FELIZ O SATISFACTORIA.

POR Catherine Pearson The New York Times.
ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea

Parejas preocupadas por sus libidos “incompatibles”. Personas que luchan por alcanzar el orgasmo. Amantes que se preguntan si tienen una cantidad “normal” de sexo. Los terapeutas, educadores e investigadores sexuales tienden a ver estos problemas una y otra vez. Les consultamos a expertos: ¿qué les gustaría que más gente supiera sobre el sexo y la intimidad? Y esto es lo que dijeron.

1 LA COMPARACIÓN ES EL LADRÓN DEL PLACER SEXUAL

Lori Brotto, psicóloga y profesora de la Universidad de Columbia Británica, autora de “Better Sex Through Mindfulness”, pasa mucho tiempo intentando convencer a la gente de que deseché el concepto de vida sexual “normal” en lo que se refiere a cómo y con qué frecuencia se mantienen relaciones íntimas.

La frecuencia con que las parejas mantienen relaciones sexuales no es una medida significativa de la salud sexual, explica, aunque es algo a lo que “la gente le da mucha importancia”. No dice nada sobre si las personas disfrutaban realmente del tiempo que pasan con sus parejas y de las relaciones sexuales que mantienen, añade.

“He trabajado con parejas que tienen sexo todas las noches y se sienten desgraciadas”, dijo Casey Tanner, terapeuta sexual afincada en Nueva York y autora de “Feel It All”. Por el contrario, ha trabajado con parejas que se sienten profundamente

unidas y que mantienen relaciones sexuales quizá tres veces al año.

Deje de lado los números, insta Tanner, y en su lugar, céntrate en cómo se siente cada experiencia sexual.

2 QUIZÁS ES MOMENTO DE ACTUALIZAR LA DEFINICIÓN DE “SEXO”

Tenemos la tendencia a pensar en el sexo como una acción, señala Esther Perel, terapeuta de parejas y autora que está lanzando un nuevo curso en línea sobre el deseo. Pero ella lo replantea para sus clientes y su público. “El sexo no es algo que se hace”, les dice Perel. “El sexo es un lugar al que vas”.

A menudo hace preguntas como: “¿Qué quieres experimentar allí? ¿Para ti es una experiencia de trascendencia? ¿De unión espiritual? ¿De conexión profunda?”. O, “¿es una experiencia en la que puedes ser distinta y, por una vez, no ser una buena chica?”.

Reconocer que el orgasmo compartido no es el único destino durante el sexo puede ayudar a las parejas a desatascarse, según Perel.

Candice Nicole Hargons, profesora asociada de la Universidad de Emory y autora del libro “Good Sex”, que está por publicarse, anima a sus clientes a pensar en la idea de un “menú sexual”.

“La mayoría de nosotros recibimos un menú sexual muy poco condimentado cuando somos niños”, dijo.

Los tipos de sexo de nuestro menú pueden estar influidos por los medios de comunicación, las clases de educación sexual y lo que aprendemos socialmente. Pero ella anima a sus clientes de terapia sexual a crear un menú más sabroso y personalizado, “que digan por sí mismos cuáles son sus sí, cuáles son sus no, cuáles son sus quizás”.

¿Lo único no negociable? El placer debe ser el plato principal.

“Te sorprendería saber con cuánta gente hablo a diario que no entiende que el sexo no debe ser doloroso”, explica Jessica Ross, terapeuta sexual afincada en Michigan. “¿El orgasmo? Es opcional. Pero el placer es obligatorio”.

3 EXISTE MÁS DE UN TIPO DE DESEO

El deseo sexual, tal y como se presenta en la televisión, el cine y la pornografía, es invariablemente espontáneo: un impulso repentino y abrumador de tener relaciones sexuales. Pero existe otro tipo de deseo igualmente válido, conocido como deseo receptivo. Surge en respuesta al placer deliberado o a estímulos eróticos, dice Lauren Fogel Mersy, psicóloga y terapeuta sexual en Minnesota y autora de “Desire”.

Las personas que tienden a experimentar el deseo receptivo deben sentirse tranquilas, porque “no hay nada de malo en ellas”, dice. “No están rotas”. Puede que solo necesiten trabajar un poco más para comprender qué tipo de estimulación erótica les ayuda a sentirse abiertos a la posibilidad de intimar, como el tacto, por ejemplo.

Además, las parejas deben dejar de lado la expectativa de que deben estar alineados en cómo y cuándo experimentan el



deseo. “La discrepancia en el deseo es la norma y no la excepción”, argumenta la doctora Fogel Mersy.

4 NUNCA SUBESTIME LAS ACTIVIDADES “PRELIMINARES”

“El clítoris es el centro neurálgico del orgasmo femenino, y la inmensa mayoría de las terminaciones nerviosas sensitivas que contribuyen al placer se encuentran en la superficie de la vulva, no dentro de la vagina”, señala Ian Kerner, terapeuta sexual residente en Nueva York y autor de “She Comes First”.

La mayoría de las posturas sexuales no estimulan mucho el clítoris, dice, lo que contribuye en gran medida a la brecha de placer entre las parejas heterosexuales. Al adoptar un “enfoque más clitoriano del sexo”, las actividades que suelen considerarse preliminares no son solo precursoras de algo más. Son el

acto principal, explica Kerner.

Dicho esto, hay mujeres que pueden llegar al orgasmo durante el coito, señala Debby Herbenick, profesora de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Indiana y autora de “Yes, Your Kid: What Parents Need to Know About Today’s Teens and Sex”, cuyas investigaciones sugieren que el 18 por ciento de las mujeres llegan al orgasmo solo con la penetración.

5 LOS HOMBRES NO SON INTERRUPTORES DE LUZ

Hay muchos tópicos sobre la sexualidad masculina: entre ellos, que todos los hombres piensan en sexo constantemente, señala Kerner.

“Lo que se pierde es la gran verdad de que la sexualidad masculina es tan compleja y variable como la femenina”, argumenta Kerner. La discrepancia en el deseo es el problema número uno que atiende en su consulta, y los hombres tienen las mismas probabilidades de ser la pareja con bajo deseo que las mujeres, añade. A menudo, sus clientes varones sienten mucha vergüenza y pudor por no iniciar las relaciones sexuales como “se supone que deben hacerlo”.

“Los hombres no son interruptores de luz cuando se trata de sexo”, dice Kerner. “No se encienden y se apagan”.

6 LA INTIMIDAD DEBE ESTAR EN EL CALENDARIO, NO EN EL SEXO

Poner el sexo en el calendario es un consejo muy usado en terapia, pero Tanner cree que puede ser contraproducente. “La presión de tener que mantener una cita sexual en realidad puede disminuir el deseo sexual”, explica. “En lugar de poner el sexo en el calendario, programa una actividad que abra la puerta a la intimidad”.

Lo que eso signifique variará de una pareja a otra, señala Jessa Zimmerman, terapeuta sexual con consulta privada en Seattle, quien ofrece el mismo consejo a sus clientes. Quizá sea una cita nocturna u otro panorama.

“Es muy distinto a decir: ‘Está bien, vamos a tener relaciones todos los domingos por la noche’. Porque no pasará mucho tiempo hasta que la persona con menos deseo empezará a evitarlo o a temerlo”, argumenta.

7 ES POSIBLE SOBREPENSAR EL BUEN SEXO

Sara Nasserzadeh, psicóloga social y autora de “Love by Design”, quien trabaja con pacientes de todo el mundo, dice que ve una tendencia entre algunos de sus pacientes estadounidenses a sentir como si tuvieran que hablar de sexo hasta el cansancio.

“Me parece ridículo, porque el sexo es algo que implica a los cuerpos”, dice. “Implica lo somático”.

Eso no significa que su lema sea “hazlo sin más”, pero a veces hay que dejar que el cuerpo conecte y “hable” por uno, señala Nasserzadeh. Dicho de otro modo: el sexo debería robarte momentáneamente la inteligencia, señala Stephen Snyder, terapeuta sexual residente en Nueva York y autor de “Love Worth Making”. “El buen sexo te hace más tonto”, añade. “Y el gran sexo te hace muy, muy estúpido”, dice riendo. ■