Porno, sodomía, intercambios de pareja... ¿Y nosotros?

Últimamente, a través de los medios de comunicación, recibimos infinidad de mensajes que, explícita o tácitamente, nos invitan a experimentar prácticas consideradas hasta hace poco perversiones. ¿Asistimos al fin de los últimos tabúes sexuales?

Uno de los mayores riesgos de la banalización creciente de la cultura del porno es que nos puede llevar a querer imitar prácticas y actitudes que, la mayoría de las veces, están muy alejadas de la realidad. Cuerpos perfectos, acrobacias imposibles, prácticas extremas, el porno ofrece una imagen del sexo tan poco realista que puede resultar intimidante. La proliferación de sondeos sobre las prácticas sexuales y la frecuencia de los encuentros, en vez de calmar las dudas más angustiosas, las acrecientan. Como explica Francesc Sorribas, psicólogo y sexólogo: "Mucha de la información que recibimos sobre sexo es más desinformación que otra cosa, y eso confunde a las parejas que no se ven reflejadas en la sexualidad que están vendiendo los medios de comunicación, generándoles exigencias, problemas, malestar, dudas y vergüenza. A menudo los contenidos están llenos de mitos y creencias irracionales, y las encuestas son falseadas o no explican cómo han recogido los datos. Todo está destinado al consumo, a impactar a la gente para que compre el producto y a enseñar una sexualidad basada en prácticas, esfuerzo, metas, objetivos, en lugar de trabajar las actitudes".

"Vivo con mi pareja desde hace ocho años, testimonia Samuel, 34 años. Leí un sondeo explicando que en España las parejas hacen el amor una media de tres veces por semana. Me sentí fatal porque yo estoy por debajo de esa cantidad. Lo he hablado con otros compañeros de mi edad, que también viven en pareja, y están en el mismo caso." No hace falta decir que la sexualidad no se puede reducir a porcentajes o datos, y no existen técnicas o prácticas que puedan acabar con la rutina de la pareja como si se tratara de una varita mágica.

Una pareja más erótica

En la sexualidad ponemos todo lo que somos: cultura, sensibilidad, inconsciente, imaginación. Desde el momento en que la pareja deja de ser un crisol de creatividad, un verdadero lugar de intimidad, es decir de conocimiento de uno mismo y del otro, de comunicación auténtica, la tentación de buscar en otra parte la forma de llenar el propio

vacío crece. El erotismo es la dimensión humana de la sexualidad. Reinventarlo en la pareja es reconocer el propio deseo y el del otro y hacer fructificar ese capital mutuo.

Los sexólogos son unánimes respecto al asunto de que el erotismo más rico y el más sutil es el que se elabora en el seno de una pareja que se conoce bien, emocional y físicamente. Es una condición indispensable. Como explica Francesc Sorribas: "La mejor manera de no caer en la rutina es tener buen rollo con la pareja. Se pueden proponer nuevas experiencias que aumenten las posibilidades de satisfacción, como usar juguetes, vestimentas, juegos de rol, hacerlo en sitios diferentes, etc. Es importante dejar cosas por hacer, es decir, no querer probarlo todo de golpe y gastarlo rápidamente. Es importante entender que la sexualidad no es siempre divertida, espontánea e intensa, sino que una dosis de tolerancia de la monotonía y la rutina es normal cuando se convive en pareja".

LOS SEXÓLOGOS SON UNÁNIMES, EL EROTISMO MÁS RICO Y SUTIL ES EL QUE SE ELABORA EN EL SENO DE UNA PAREJA QUE SE CONOCE BIEN, EMOCIONAL Y FÍSICAMENTE

Acabar con la rutina sexual

La manera más positiva y dinámica de hacer evolucionar la relación es expresar una demanda, un deseo, sin poner en cuestión las limitaciones del otro o sus habilidades. Lo mejor es tomar conciencia del peligro que conlleva dejarse llevar por la rutina y poner por delante los beneficios comunes que habrá al introducir más fantasía en la relación. Como nos cuenta el sexólogo Francesc Sorribas, cuando existe una insatisfacción, "es importante hablarlo de una manera franca y honesta con la pareja, y no esperar a que el otro nos lea la mente y sepa que no nos satisface. Tampoco es bueno echar la culpa al otro de nuestra insatisfacción. Si su pareja tiene dificultades sexuales y se encuentra bloqueada es mejor hablarlo con un especialista que le oriente al respecto".

Pactar los cambios

Atreverse a introducir nuevas prácticas puede suponer un riesgo para una relación. Es importante respetar los deseos del otro y no intentar imponer los nuestros. Como nos explica Francesc Sorribas: "Nosotros podemos pedir, insinuar, persuadir para que nuestra pareja introduzca nuevas prácticas sexuales, ver cuáles son sus motivos para negarse y tratar de entenderlos, hacerle ver sus beneficios, pero no exigirle que las acepte".

NÚRIA BERLANGA

GETTY IMAGES