

# “El deseo no se mantiene por sí solo”

¿Puede sobrevivir el deseo a la convivencia, los años que pasan, las obligaciones, los cuerpos que cambian...? Sí, responde el sexólogo y psicólogo clínico Francesc Sorribes, siempre y cuando no dejemos de otorgar a la sexualidad el tiempo, el espacio y la atención que merece. Porque, explica, “la sexualidad sólo puede darte aquello que estás dispuesto a ofrecer”.

**A**costumbrados a la pasión incendiaria de los inicios de la relación, esperamos que el deseo surja siempre de forma espontánea, pero el peso de las obligaciones, la falta de tiempo o el cansancio hacen que, muchas veces, esos momentos sean cada vez más escasos. ¿Qué podemos hacer para que el deseo no acabe por diluirse en la rutina? ¿Qué ingredientes son necesarios para seguir disfrutando de la sexualidad juntos? Y, si la relación funciona, si hay amor e intimidad, ¿tenemos que inquietarnos cada vez que haya una bajada del deseo? Francesc Sorribes nos ayuda a entender algo mejor cómo sortear, y sobrellevar, las idas y venidas del deseo.

## FRANCESC SORRIBES

Psicólogo clínico y sexólogo acreditado como experto en psicoterapia por la Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos, posgraduado en Sexología y Terapia de pareja y miembro de la Federación Española de Sociedades Sexológicas (FESS) y de la Asociación Española de Especialistas en Psicología, Francesc Sorribes es codirector del Institut Ret de Barcelona, donde ejerce su actividad profesional como psicólogo, además de como docente del posgrado y maestría en Terapia Racional Emotiva Conductual.

**Psychologies:** ¿Hay que aceptar que el deseo sufre altibajos, y no pensar que, si disminuye, implica necesariamente que ya no existe amor o que las cosas no funcionan en la pareja?

El deseo sexual es uno de los ingredientes básicos para cualquier relación de pareja, igual que lo son la amistad y el compromiso. No obstante, podemos distinguir dos tipos de deseo. El primero es el deseo entendido como el amor pasional que surge del enamoramiento, del amor posesivo, loco, descontrolado, instintivo. Ese deseo más basado en el enamoramiento es el que disminuye de intensidad con el tiempo, básicamente entre los 6 y 24 meses de relación. Y lo que hace es transformarse en otro tipo de deseo más entendido desde el erotismo, desde gozar amándonos, desde la amistad con deseo. Lo que vemos en la consulta es que, en muchas relaciones, se confunde el amor con el enamoramiento. Entonces, cuando disminuye ese deseo pasional, se suele ►►

**“EL DESEO ES UN POCO COMO UN MUELLE, A VECES NECESITAMOS CIERTA DISTANCIA PARA VOLVERNOS A UNIR CON MÁS FUERZA”**



## Otros componentes del deseo

A la hora de enumerar los diferentes ingredientes necesarios para que el deseo no se apague, Francesc Sorribes destaca también la importancia de cuidarse para sentirse deseable, hacer ejercicio, no descuidar la higiene ni la forma de vestirse; en definitiva, no "abandonarse". También subraya la importancia del autoerotismo, el disfrutar a solas de la sexualidad. "Las parejas que se masturban a solas suelen disfrutar más y con mayor frecuencia del sexo, y su vida sexual tiene más calidad. Porque si sabes disfrutar solo también sabrás disfrutar más con el otro, y a la vez dedicas espacio y tiempo a

pensar en tu sexualidad, en tus fantasías, en tus preferencias". Otro ingrediente básico, nos dice, es la sensualidad. "Dedicar un tiempo a acariciarnos, besarnos o darnos un masaje. Alimentar el contacto piel con piel". Y, por último, Sorribes subraya la importancia del compromiso, entendido como "el buscar un espacio y tiempo para dedicarnos a nosotros. Sin interrupciones, sin prisas, manteniendo la privacidad". Consagrar un tiempo de calidad al deseo para que surja sin exigencias, porque, nos dice: "La sexualidad sólo te puede dar aquello que tú estás dispuesto a ofrecerle".

**“EL DESEO NO SE MANTIENE POR SÍ SOLO. TENEMOS QUE CUIDARLO COMO SI FUERA UN JARDÍN”**

►► interpretar como: “Él o ella ya no me quiere”, “La pareja ya no funciona como antes”... A menudo hay una confusión en el paso entre deseo basado en la pasión y otro deseo más basado en el amor.

### Así, ¿el deseo no es una constante?

El deseo es un poco como un muelle, a veces necesitamos cierto distanciamiento para que nos volvamos a unir con más fuerza. El deseo nunca se mantiene de una manera estable, sino que tiene esa capacidad de relajarse para luego volver a activarse. Además, el deseo entre hombres y mujeres es diferente. El deseo sexual de la mujer está mucho más basado en la intimidad, mientras que el del hombre está más basado en el estímulo. Los dos tienen sus ventajas, pero para adaptarse es bueno comprender las diferencias y tenerlas en cuenta.

### ¿La edad influye también en el deseo?

La sexualidad cambia al ritmo que lo hacemos nosotros. No es mejor ni peor en función de la edad, no es sólo cosa de jóvenes. Hay muchas mujeres y hombres que disfrutan más de la sexualidad a los 40 y a los 50 años que a los 20. Tienen libido y han aprendido a vivir una sexualidad sin exigencias, sin falsas necesidades, más dedicada a uno mismo y al otro, al presente, a disfrutar. No tanto dirigida a alcanzar metas u objetivos, como puede pasar a los 20 años. El factor más determinante para disfrutar de la sexualidad es, básicamente, nuestra actitud ante la misma, y no la edad. El éxito de una relación no está en lo que hacemos, sino en aprender a disfrutar de lo que hacemos. La actitud es fundamental.

### ¿Es importante no olvidar alimentar el deseo, dándonos momentos para los dos, procurando romper la rutina de vez en cuando...?

El deseo no se mantiene por sí solo. Es como el amor, no es decir te quiero y, a partir de ahí, te voy a querer y desear siempre sin hacer nada. Podemos verlo como el jardín de nuestra casa. Si queremos que crezca y esté bonito, tenemos que cultivarlo, regarlo, abonarlo... Y en relación al deseo hay varios ingredientes necesarios para mantenerlo vivo.

### ¿Y cuáles son los más importantes?

Uno es la diversión. Pasarlo bien con la pareja o a solas, porque nos ayuda a relajarnos y a disminuir el estrés de la familia, del trabajo... La intimidad





también es muy importante. Tener una buena comunicación con la pareja, la empatía y la comprensión mutua ayudan mucho al deseo. Sobre todo, se aprecia mucho en el deseo sexual femenino. Cuando las mujeres tienen problemas de deseo, muchas veces están relacionados con la intimidad. Si no hay comunicación, si no hay empatía, cuando la pareja está en la cama, ella piensa: “¡Ahora no me busques!”. Un tercer ingrediente a tener en cuenta es romper la monotonía y la rutina. Hacerlo en lugares distintos de la casa o en un hotel, usar otro tipo de vestimenta, disfraces o juguetes eróticos, romper un poco lo que llevamos haciendo desde siempre, probar cosas nuevas. Por ello, otro ingrediente fundamental es comunicar y explorar las fantasías y preferencias propias de la pareja, y tener en cuenta que éstas cambian a lo largo de los años. Y, por supuesto, si vamos a reavivar el deseo, es muy importante no obligarse, no exigirse sentir deseo, porque la obligación genera rechazo, es la antítesis.

#### ¿Y cuando, a pesar de tener todos esos ingredientes, el deseo baja?

En la pareja estable también es importante tener en cuenta que hay periodos sabáticos en los que no hay sexo, o muy poco. Hay épocas en las que hay que dejarlo reposar para que luego nos dé mejores frutos. No siempre tiene que haber ganas, y pretenderlo puede hacer que la cosa se acelere y no salga bien. La pareja está basada, sobre todo, en la amistad. Hay periodos en los que hay más deseo y otros en los que hay menos, y es normal.

NÚRIA BERLANGA

#### PARA LEER



**Una nueva guía para manejar las emociones.**

Francesc Sorribes y Leonor Lega. Autor-editor, 2013. 131 págs. 15 €