

TESTIMONIOS

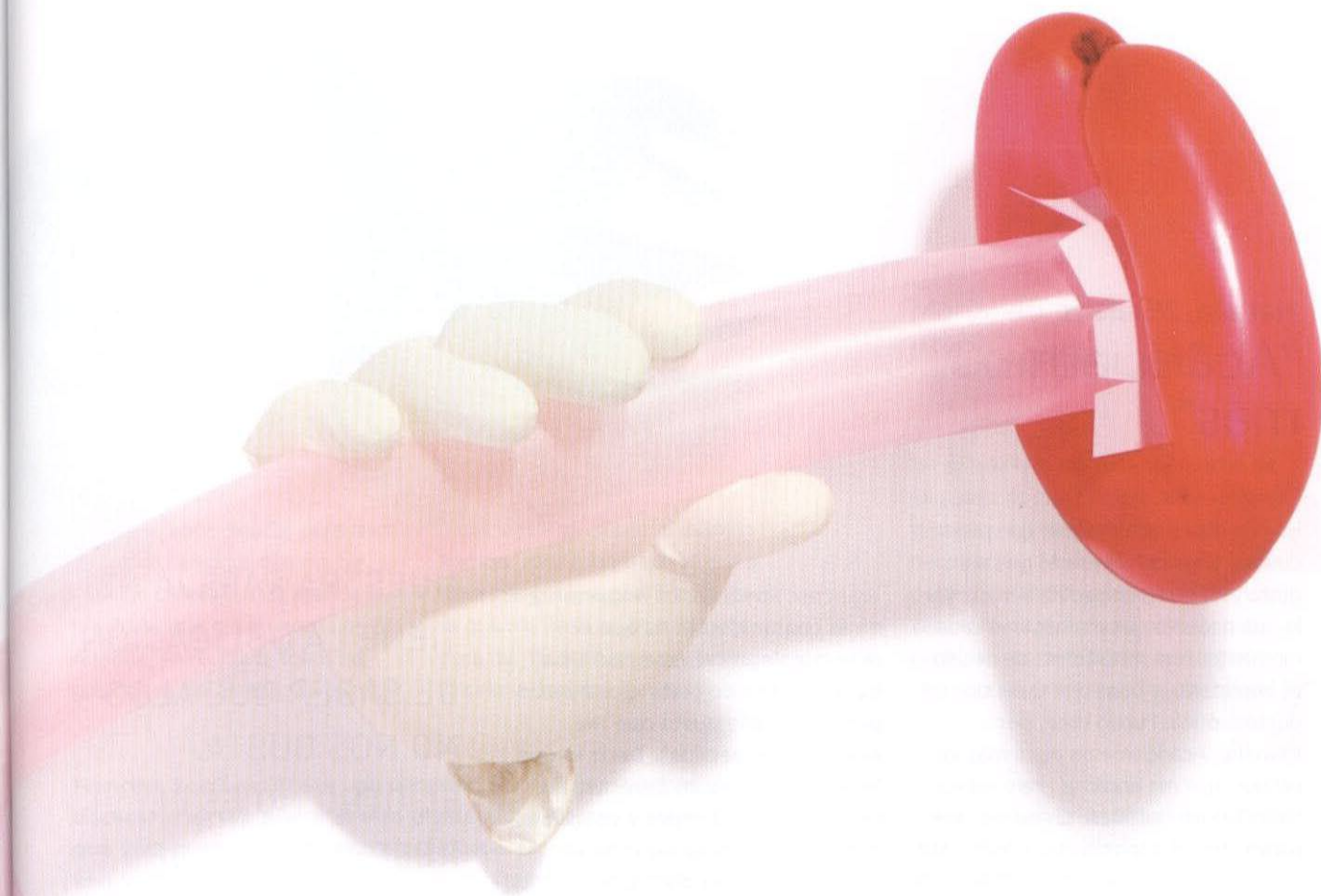
Lo que no te atreves a decir

Para disfrutar del sexo, muchas veces es necesario romper ciertas barreras mentales que hemos ido construyendo a base de silencios e interpretaciones erróneas. Una vez más, podemos concluir que la comunicación es la clave hacia un mundo infinito de sensaciones.

Hay quien pasa toda su vida fingiendo que le vuelve loca lo que su pareja le hace en la cama, o bien se pasa los años haciendo ciertas prácticas sexuales que detesta, sólo porque al otro le encantan. Pero si, en nuestra vida personal, familiar o profesional, tenemos muy claro que hay ciertas cosas por las que no pasamos, ¿por qué en lo que al sexo se refiere nos da tanto miedo expresarnos libremente? ¿Qué es lo que nos impide decirle directa y claramente a la persona que se está acostando con nosotros que esa postura o eso que nos hace no nos excita en absoluto?

Hemos recogido algunos testimonios que sirven de ejemplo y que recogen las experiencias de personas que, por un motivo u otro, han tardado en explicar a su pareja, o no lo han hecho nunca, cuáles eran sus preferencias, necesidades o aversiones sexuales. Además, nos cuentan los motivos que les llevaron a callar durante años o a ignorar las peticiones de sus parejas. El psicólogo y sexólogo Francesc Sorribes, del Institut RET (www.institut.com) de Barcelona, comenta cada uno de ellos, aportando algunas explicaciones esclarecedoras.

G. FOÏS / M. AYOUN / F. SORRIBES



Sam, 50 años

“Me haces daño”

“Durante muchos años nunca me atreví a decirle a mi mujer que me hacía daño con sus dientes cuando tomaba mi pene en su boca. Tenía miedo de disuadirla y que dejara de practicarme sexo oral. Por esta razón intenté abordar el tema con la ayuda de una

revista en la que había un sección íntegra dedicada a este tema. Subrayé lo que me pareció más importante y dejé que ella lo viera. Durante tres o cuatro días estuvo enfadada conmigo y desde entonces... ¡no ha vuelto a hacerme una felación!”

UNA CRÍTICA SEXUAL,
PLANTEADA
CON RESPETO,
AYUDARÁ A
MEJORAR NUESTRA
SEXUALIDAD

Francesc Sorribes: Debido al miedo a decir las cosas claras son muchas las parejas que durante años mantienen relaciones sexuales poco satisfactorias. Tienen miedo a decirle a su pareja que no les gusta lo que está haciendo, porque se horrorizan pensando que les va a rechazar, juzgar o criticar. Es como si en el sexo cualquier crítica fuera vista como agresiva. Por ello, se buscan medios indirectos para hacer llegar a sus parejas los temas que generan más confusión ¿Por qué en el sexo no nos está permitida la crítica? ¿Acaso lo sabemos todo? Cada crítica, planteada constructivamente es una manera de mejorar nuestra sexualidad.

Natalia, 26 años
"Acaríciame
más"

Hoy en día escucho más lo que pide mi cuerpo. Empiezo a saber lo que me gusta y no dudo en pedirle a mi pareja lo que necesito que me haga en cada momento. Para mí la forma de decirlo es importante y tiene que tener un punto erótico. Puedo decir, por ejemplo: 'Acaríciame un poco más los pechos, que me encanta'. Pero nunca diría: 'No me gusta eso o aquello', me parece demasiado agresivo".



Francesc Sorribes: Lo importante en la comunicación es que el mensaje llegue al receptor. Una buena forma de pedir es empezar por el yo. "Me gusta que me acaricies los pechos". Decir lo que te gusta o no es un derecho, no una agresión, siempre y cuando la forma del mensaje no falte al respeto, ni utilice descalificaciones, ironías o juicios negativos.

NUESTRA PAREJA NO TIENE LA OBLIGACIÓN DE SABER QUE ALGO NO NOS GUSTA. EL OTRO NO ES EL RESPONSABLE DE NUESTRO PLACER

Laura, 28 años

"Sé un poco más delicado"

Mi pareja tenía la costumbre de introducir su dedo en mi vagina y moverlo deprisa: ¡me hacía daño! Pero como a él le parecía que lo hacía muy bien, fingía que me gustaba. Una mañana, saqué el tema y le dije que

fuera un poco más delicado. Se quedó blanco. '¿Me has hecho creer todo este tiempo que te gustaba?'. No me tocó durante varias semanas. Ahora todo va mejor, pero de haber sabido su reacción, se lo hubiera dicho de otra forma."

Francesc Sorribes: Callarse y aguantar que el otro siga haciendo una práctica que nos hace daño es de las conductas más autodestructivas que existen, ya que aumenta el resentimiento y disminuye el deseo sexual. Si no le decimos que nos está haciendo daño, ¿cómo conseguirá saberlo? Tenemos el derecho a decidir qué nos gusta, y el deber de enseñar cómo nos apetece que nos estimulen. No somos esclavos sacrificados del otro, somos personas libres que juegan y comparten juntas su sexualidad.



Ingrid, 36 años

“Prefiero estar encima”

Llevo tres años casada, pero hace sólo unas semanas que me he atrevido a decirle a mi marido que me gusta más estar encima de él. Aunque, en realidad, todas las posiciones me gustan, así puedo

acariciarme mi clítoris al mismo tiempo. Pero eso no me atrevo a decirselo porque podría creer que lo que me hace no es suficiente para mí. Ya di un gran paso al decirle la posición que prefiero.

Francesc Sorribes: Existe una obsesión sexual que consiste en obcecarse en dar placer al otro olvidándose de uno mismo, pensando que uno es egoísta si piensa en sí mismo en primer lugar. Pero, si a una le gusta estimularse mientras es penetrada, ¿por qué no hacerlo? ¿Pensará que no es suficiente para mí? ¿Acaso una pareja debe proporcionar todo el placer sexual al otro? ¿O complementa el placer que una ya se puede dar?

María, 45 años

“¡Continúa!”

Un detalle que me molesta mucho de mi pareja es que primero lame mi sexo y luego pasa rápidamente a la penetración. Me encantaría que le dedicara más tiempo a cada fase. Una vez, aproveché el transcurso de una cena para comentárselo. Me regaló una sonrisa, pero nada ha cambiado.

Francesc Sorribes: Si te encantaría que pasara más tiempo lamiendo tu sexo, díselo directamente. Díselo en el momento sexual. El contexto es importante. No importa que se lo tengas que repetir varias veces.

Pedro, 41 años

“¡Entrénate!”

La chica con la que estaba no hacía felaciones. Una mañana, saliendo de su casa, le envié un sms: ‘¡Entrénate en el oral!’. Me llamó enseguida muy enfadada. Tuve que calmarla diciéndole que había pasado una noche

maravillosa con ella pero que todos podemos mejorar, y que yo mismo quería mejorar, tan sólo tenía que decirme cómo. La siguiente vez que nos vimos pude constatar cómo ella empezaba a acercarse a mi pene.

Francesc Sorribes: No a todas las mujeres les gusta practicar felaciones. En lugar de exigirle, es bueno intentar averiguar cuáles son sus impedimentos y tratar de empatizar con ella. No se trata de obligar a nadie a realizar algo que no le apetezca. Se puede intentar explicar, persuadir, tratar de ver las dificultades e intentar solventarlas o buscar alternativas. Pero si se resiste a practicarlo, cada uno es libre de hacer lo que quiera. La felación no es una obligación para la mujer ni una necesidad para el hombre.

