

# Lo que viene después del orgasmo

Cuando el encuentro sexual llega a su fin, se inicia un momento crucial que puede ser la guinda perfecta para una buena sesión de sexo o la metedura de pata que arruine el momento. Fundirse en besos y abrazos o darse la vuelta y roncar un segundo después son actitudes muy reveladoras del estado de salud de la pareja.

**T**ras el orgasmo definitivo que marca el punto final del acto sexual se pasa a una nueva fase. El momento postsexo. Ese instante de incertidumbre donde cada persona es un mundo y, ya sea por reacción automática, hábito o improvisación, a unos les apetece fumar un

cigarrillo, a otros charlar un rato, aprovechando esos minutos de máxima complicidad, e incluso hay quien seguiría eternamente acurrucado junto al otro. Pero, ¿y si uno de los dos no actúa como al otro le gustaría? Entonces ese momento tan íntimo de la pareja puede acabar siendo un potencial problema. Y es que la estereotipada reacción masculina de quedarse como un tronco justo después de eyacular tiene más de realidad que de leyenda. Según la sexóloga Flavia Limone (de la web [www.sexoygenero.org](http://www.sexoygenero.org)): “Los cambios hormonales que produce el ejercicio físico en sí mismo, el placer y el relajante bienestar de un

orgasmo, así como el hecho de que, habitualmente, ocurre de noche y en una cama, son situaciones asociadas al descanso”. Sin embargo, pese a las explicaciones físicas, ese momento postsexo en el que uno de los miembros de la pareja no está a la altura de lo que espera el otro, ya sea quedándose dormido, proporcionando mimos insuficientes o, incluso, con algún comentario desafortunado, puede ser causa de conflicto.

**“TRAS EL SEXO  
ESTAMOS MÁS  
EXPUESTOS. SI EL  
MOMENTO POSTERIOR  
NO ES BUENO, NOS  
QUEDA GRABADO”**

Ignacio, de 38 años, recuerda que su anterior pareja “quería que después del sexo siguiéramos tan acaramelados como antes de hacerlo, pero a mí se me cerraban los ojos, aunque me resistiera, y a ella eso le sacaba de quicio”. Por eso, puede que un placentero encuentro sexual quede empañado si el momento posterior es traumático. Que el “post” lo enturbie y deje un sabor de boca amargo. El sexólogo Pedro Villegas comenta que “tras el orgasmo quedamos emocionalmente más expuestos, y la sensación de ►►



## COMENTAR LA JUGADA, UN ARMA DE DOBLE FILO

Al acabar el sexo, uno de los actos más habituales en las parejas es seguir hablando de sexo, pese a que, como comenta Montserrat Calvo, “el mito de que hablar quita encanto sigue existiendo”. Por eso, esas conversaciones postsexo comentando el acto sexual que acaba de tener lugar son peligrosas en cuanto a la estabilidad de la pareja, ya que, en ocasiones, **la crítica o la petición** no se realizan en el momento o del modo adecuados. Pedro Villegas piensa que tras el sexo no es adecuado dar opiniones porque “nos pueden doler más los comentarios”, y aconseja que “si hay algo que no nos ha gustado es mejor decirlo durante el día, o incluso antes de la próxima relación”, por lo que hay que reservar el “post” para “declaraciones de afecto”. Por otro lado, Flavia Limone advierte que, “como cada vez que se toca un tema delicado, en el que las personas pueden sentirse evaluadas y hasta heridas”, hay que tratar la conversación desde el máximo respeto y con la voluntad de escuchar tanto como de ser escuchado, predisposición básica para hablar en el postsexo.

►► insatisfacción puede permanecer en la memoria aunque la relación haya sido buena”. Y es que, cuando el comportamiento de uno defrauda al otro, el placer vivido un minuto antes es pasto del olvido, aunque, como advierte la sexóloga Elisa Urbano: “A veces no refleja una falta de interés, sino una falta de comunicación”.

### COSTUMBRES MUY INTERIORIZADAS

“Al inicio de la relación hay besos y abrazos hasta dormirse abrazados, pero lo más habitual, con el tiempo, es que ella se levante para ir al servicio y él se quede relajado hasta dormirse”, comenta Villegas. Sin duda, las costumbres forman parte también del comportamiento de las parejas en los instantes posteriores al sexo. Marta, de 32 años, reconoce que ella y su pareja, tras el sexo, tienen un “ritual de posturas y abrazos que, inconscientemente, hemos repetido una y otra vez, hasta darnos cuenta de que el momento posterior parece que forme parte todavía del sexo”. Y en algunos casos así es. La psicóloga y directora del Institut Ret, Montserrat Calvo, piensa que “el gesto más importante es el que se vive en el momento presente, sea antes o después del coito, incluso si no ha habido coito”. Por eso hay que darle importancia al postsexo como si fuera una etapa más del acto sexual, “porque el sexo no es algo que empieza a partir de X conducta física y termina en Y”, advierte Limone. Lo que sí parece evidente es que lo que pasa después del sexo, es decir, la forma de comportarse de cada uno “es un reflejo del comportamiento habitual de la pareja en otros ámbitos”, indica Urbano. Villegas añade que, “a mejores afectos, mejores demostraciones de los mismos, y la relación sexual es una forma de expresión muy intensa que hace que, si todo ha ido más o menos bien, a la pareja le guste quedarse abrazada”.

Otro de los indicadores del grado de unión de la pareja, o de la calidad de su comunicación, es “tener la habilidad de leer las necesidades de tu compañero en ese preciso momento y evaluar, obviamente, la posibilidad de satisfacerlas sin descuidar las tuyas”, comenta Limone. De hecho, es la comunicación entre ambos lo que va a facilitar que el postsexo sea más o menos satisfactorio, ya que ambos han de sentir que dan y reciben a partes iguales, y, en el caso de que la percepción no sea ésta, comunicarlo de la mejor forma para tratar de solucionar el problema.

### MENOS DIFERENCIAS

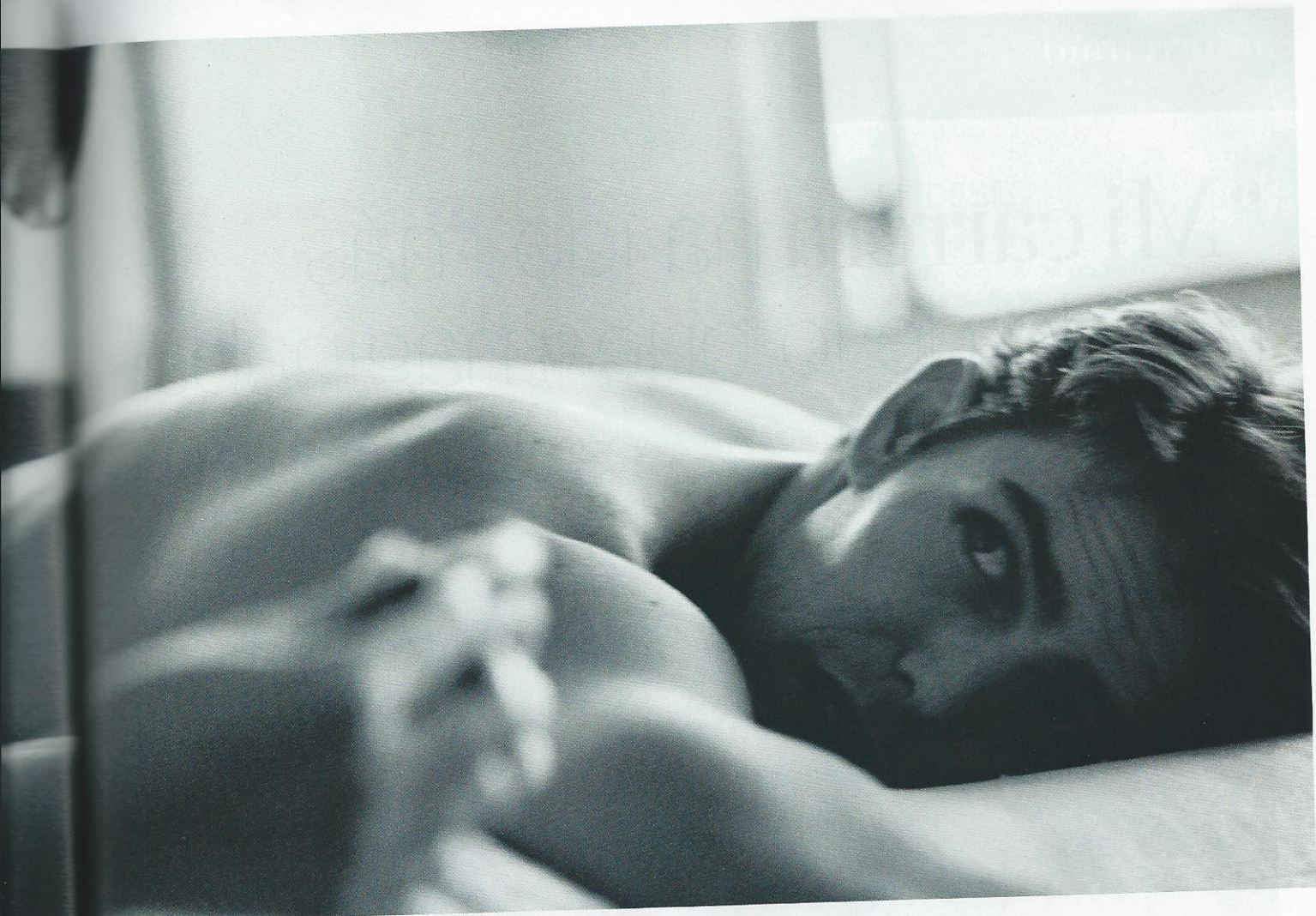
Entre hombres y mujeres, pese a los estereotipos que indican lo contrario, no hay tanta diferencia en lo que se refiere a los comportamientos después del sexo. Villegas comenta que, “al ser un acto en pareja, se suelen acoplar a las mismas actuaciones”, por lo que ambos acaban estableciendo unos hábitos y comportamientos similares. Limone añade como ejemplo que por su consulta han pasado “hombres que se quejan de que su compañera se duerme, cuando ellos esperan un poco de ternu-

## CUANDO DESPUÉS DEL SEXO HAY... MÁS SEXO

Si, tras el orgasmo final, la pareja continúa excitada: no se separan, se abrazan y se tocan, lo más probable es que ese momento “post” se acabe convirtiendo en un “pre” de más sexo. Sin embargo, Pedro Villegas advierte que tener la **idea preconcebida** del “post” como más sexo puede volverse en nuestra contra, por lo que hay que olvidarse “de los números, cuántas relaciones, cuántos orgasmos, ya que genera más insatisfacción que placer”. Cuando se deja lugar a lo **espontáneo** y la situación fluye sin necesidad de marcar unos objetivos, la posibilidad de alcanzar el placer aumenta.







## “HABLAR DE SEXO EN EL POST-SEXO REQUIERE UN ALTO NIVEL DE COMPRENSIÓN MUTUA, ESCUCHAR TANTO COMO SER ESCUCHADO”

ra post-sexo”. Pese a todo, la realidad es que a las mujeres se las “educa para entender el lenguaje afectivo y estar atentas a las necesidades de otras personas en este aspecto”, comenta Limone. Esto se traduce en que, a pesar de que físicamente tengan la misma necesidad que el hombre de darse media vuelta y dormir, sienten que deben cuidar ese lazo y amarrarlo más. Por el contrario, también es remarcable el hecho de que, cuando no se recibe lo esperado, ya sea un comportamiento o tan sólo una actitud, pueden producirse enfados. “Dependerá del estado emocional y afectivo de ambos, pero se pueden producir enfados, sobre todo, cuando el hombre se duerme sin previo aviso”, comenta Villegas, con el que coincide Limone, que añade: “Estando en crisis, que tu pareja actúe de modo errado será mucho más grave que cuando la relación está bien y relajada”.

### **MEJOR NO PUNTUAR**

Algo de lo que se debe huir al acabar el sexo es de la evaluación. No

se trata de un examen, por lo que “no hay que dar ninguna puntuación, ni tampoco pedirla, ya que no describe ni discrimina conductas específicas, por tanto, no ayuda a mejorar”, advierte Limone.

Son conductas que no aportan nada y que pueden generar enfados o frustraciones. En ese sentido, Villegas también desaconseja someter a examen el acto sexual, “porque cosifica una expresión sentimental”, además de suponer un peligro para el propio ego, ya que “te arriesgas a que te suspendan cuando tú crees haber dado un do de pecho”. Pese a todo, Montserrat Calvo añade que “es conveniente decir lo que no nos gusta, con sinceridad y respeto, o, de lo contrario, la persona con la que hablemos continuará realizando actos que no nos gustan, ya que no dispone de una sana información”. En definitiva, después del sexo también tenemos que entendernos como pareja si no queremos acabar dañando una buena relación.

### **PARA LEER**

**Sexualidad atlética o erotismo.**  
Montserrat Calvo. Icaria Editorial,  
2008. 15 €

**El cerebro masculino.** Louann  
Brizendine. RBA Libros, 2010. 20 €

MARCOS MORENO