

Sexo inteligente



¿QUÉ BUSCAMOS EN LAS RELACIONES SEXUALES? UNA MEZCLA DE PLACER E INTIMIDAD, PERO ANTE ESTA NECESIDAD SE INTERPONE OTROS PENSAMIENTOS COMO QUÉ OPINARÁ LA OTRA PERSONA, SI ESTAREMOS A LA ALTURA O SI HEMOS SIDO HÁBILES EN LA CAMA. ESTO HACE QUE NO DISFRUTEMOS DE LA EXPERIENCIA NI FUNCIONEMOS DE UN MODO ADECUADO. ASÍ QUE EL DOCTOR KLEIN, EXPERTO EN EL TEMA, NOS OFRECE UNA PROPUESTA DIFERENTE, NOS PROPONE CREAR ESPACIO FÍSICO Y EMOCIONAL EN EL QUE DISFRUTAR PLENAMENTE CON NUESTRA SEXUALIDAD.

¿Sexo inteligente? A primera vista parece que estas dos palabras son incompatibles ya que si algo no tiene el sexo es inteligencia. En los momentos en que nos dejamos llevar por la pasión desenfrenada nuestro cerebro se va de vacaciones. Pero ha caído en nuestras manos una novedad de Urano llamado “Sexo Inteligente” y por curiosidad, y ganas de aprender, lo hemos leído entero, y lo cierto es que nos ha aclarado toda una serie de temas que vale la pena compartir. Eso sí, si quieres seguir leyendo este artículo tendrás que estar preparado para algunos temas explícitos y otros espinosos, así que si crees que no estás preparada para “el tema” mejor que no continúes leyendo.

¿QUIÉN ES MARTY KLEIN?

Empecemos por el autor del libro, ¿quién es Marty Klein? No es el hermano de Calvin Klein sino un terapeuta de pareja (y sexual) con más de treinta años de experiencia que creo que ha llegado a ver de todo. Fruto de esta experiencia ha acuñado el término de Sexo Inteligente para explicar de qué modo podemos afrontar toda una serie de situaciones que, si no gestionamos bien, nos pueden llevar por el camino del fracaso y la infelicidad. En el libro se abordan una serie de preguntas que se le presentan a Marty con frecuencia en su consulta y que también nos rondan a nosotras (aunque no lo queramos reconocer): ¿Por qué el sexo no es tan fantástico como solía ser? ¿Por qué le falta espontaneidad a nuestras relaciones? ¿Por qué últimamente evito los encuentros

sexuales con mi pareja? ¿Por qué nos hemos instalado en la rutina?

Estas son algunas preguntas que se presentan en personas de nuestra edad, y con ello sólo diré que me sitúo entre treinta y cuarenta años (no hace falta ser tan sinceros). Si tienes esta edad, o eres más joven pero con cierta experiencia en el tema, habrás notado que hay algunas cosas que han comenzado a crujir, además de la cama. Pero vamos por partes o te acabaré confundiendo, veamos en qué consiste el sexo inteligente con algunos ejemplos prácticos.

¿SOY NORMAL?

Marty nos dice que un buen número de consultas que recibe plantean el concepto “¿Soy normal?”. Acuden personas con y sin pareja para explicarle por qué creen que no son normales. Por ejemplo, hace poco una amiga me planteó una situación: ¿cuántas citas tenía que tener antes de acostarse con un chico? Según ella nunca tenía que ser en la primera cita porque si no el chico podía pensar que era una “fresca”. Lo pensé detenidamente y recordé las palabras del doctor Marty: “Estás midiendo la sexualidad por los parámetros de lo que es correcto y lo que no es correcto”, y según él no existe lo correcto o incorrecto. Este pensamiento lo que hace es bloquear a la persona, no la deja que sea espontánea y que no disfrute de su sexualidad. El hecho de tener unos patrones, unos estándares mentales de lo que es socialmente correcto e incorrecto nos provoca un buen grado de infelicidad. La comparación con otros, con

estadísticas nacionales o con lo que hacen los demás nos hace infelices. Por ejemplo, imagina que la estadística dice que la frecuencia de hacer el amor es tres veces por semana y tú solo lo haces una vez por semana, o una vez al mes, ¿eres normal? ¿Es bueno o malo? ¿Tienes que forzarte a hacer más sexo? Para Marty la pregunta está mal planteada, la pregunta no tiene que ser cuántas veces lo haces, cuántos orgasmos tienes o si tienes que chillar cuando lo haces, la pregunta es si has disfrutado de ese momento, de la calidad del encuentro, si has hallado placer, intimidad y satisfacción. Si en una relación no se establece la comunicación íntima necesaria, aquella que os permitirá reír cuando él te ha estirado el pelo sin querer, si te ha dado un rodillazo en algún giro inesperado, o si le has mordido en su pene más de lo adecuado (mi pareja fue una vez al médico por este motivo), entonces no es una experiencia placentera. Lo más inteligente que puedes hacer es disfrutar del placer que tienes y no intentar compararte con otras personas, cada uno tiene su propia sexualidad. Así que primer consejo del doctor Marty: “No te compares con nadie, el sexo es sólo tuyo y tú lo disfrutas a tu manera, es tu experiencia, no la de los demás”.

YA NO ES COMO ANTES

Otra fuente de consultas frecuentes para Marty es la afirmación “Ya no es como antes”. Los pacientes acuden a él porque quieren volver a funcionar como cuando tenían veinte años, quieren sentir la misma fuerza, las mismas erecciones y la misma excitación. Marty nos explica muy sabiamente que el cuerpo cambia a través del tiempo y la sexualidad también, pero nosotros nos quedamos con la idea mental del sexo de los veinte años, así que cuando comenzamos a notar algunos signos naturales de la edad nos asustamos. En ese momento, esos hombres y mujeres que empiezan la madurez, esos que en su vida han pisado un gimnasio, se apuntan rápidamente a uno. Empiezan las operaciones estéticas, cambios de dieta y, cómo no, la Viagra y similares. ¿Qué nos dice el doctor al respecto? Su opinión es sabia y directa, tienes que cambiar el concepto de sexualidad que tienes o sufrirás. Un hombre (aunque no lo reconozca), no mantiene la misma erección a los cuarenta que a los treinta. Esto para un hombre puede ser algo preocupante y dramático, pero lo más probable es que lo esconda y le cree serias dificultades. ¿Qué debería hacer? Lo más inteligente es entender que su cuerpo está cambiando, pero no por ello tiene que renunciar a la sexualidad, simplemente será diferente. Podrá disfrutar de ella, y podrá ser satisfactoria, pero no será la misma sexualidad que tenía a los veinte o treinta años. Así que, segundo consejo del doctor Marty: “Entiende que tu cuerpo va cambiando a lo largo de los años y entiende que su sexualidad también cambiará. Sólo tienes que adaptarte a ella para poder seguir disfrutando”.

UNA NUEVA CITA

Más consultas frecuentes: la primera cita. Marty recibe muchas personas que no disfrutan de sus encuentros sexuales porque no quieren “estropearlos”. Y, ¿qué quieren decir con estropearlo? Bueno, fallar, ser sosos, torpes, parecer inexpertos, no correrse, o correrse demasiado pronto, no tener un orgasmo,

aburrir a la otra persona, que descubra michelines, que vea que no tengo el pecho bonito; en fin, ¡todo lo que se te pueda ocurrir! El buen doctor nos vuelve a aleccionar sobre el tema. Cuando queremos “quedar bien” o dejar el “pabellón alto” lo que estamos haciendo es estresarnos de mala manera, y una mente y un cuerpo estresado no funcionan nada bien en el sexo. Por eso, si quieres tener buen sexo, deja todos esos pensamientos de lado, entrégate, no busques “quedar bien”, solo busca amar, pasar un buen rato, que sea divertido y sin prisas. Querer ser una superatleta sexual te va a llevar por mal camino. En futuros encuentros ya habrá tiempo para ofrecer todo tu potencial, pero ve con calma, relajada. Aquí la inteligencia sexual se demuestra en la capacidad que tienes de entender tu cuerpo y saber relajarte y pasártelo bien. Así que aquí va el tercer consejo del doctor Marty: “En una nueva cita ve a pasarlo bien, no a demostrar que eres un atleta sexual”.

AHORA NO PUEDO, ESTOY MUY CANSADA (O CANSADO)

¿Estás casada? Yo sí, y te aseguro que el ritmo de una casa, el trabajo, los niños y un marido es estresante. Sí, cuando tienes veinte años parece que lo puedes hacer todo y además por la noche ser una máquina, pero a los treinta, y en mi caso a los cuarenta, cuando llega la noche sólo pienso en dormir. Pero claro, te vienen ciertos pensamientos y remordimientos, sabes que se espera de ti una actuación, pero estás cansada, ¿qué haces? El doctor Marty nos vuelve a sacar de dudas. Tenemos el mito que el sexo es algo que tiene que ser espontáneo y en el que hay mucha pasión, química, pero eso suele ocurrir a los veinte años, a los cuarenta ocurre menos. Hay que acoplarse a la situación, así que si quieres tener buen sexo tendrás que planificarlo y programarlo (sí, sé que suena fatal pero es lo mejor, te lo aseguro). Creerás que pierde algo de frescura el encuentro pero más vale ir descansada, en un ambiente propicio (velas, incienso, música, etc) que algo que al final sea tan poco agradable que en lugar de hacer encender la llama del amor acabe apagando la llama del amor. Y si crees que es solo un tema femenino estás muy equivocada, casi tantos hombres como mujeres evitan el sexo porque cuando lo van a hacer están cansados y tienen miedo a que no “funcionar”, así que lo evitan de un modo u otro. Lo inteligente es no hacer el amor cuando no puedes ni con tu cuerpo, lo inteligente es preparar el terreno para que haya una buena cosecha. Y aquí viene el cuarto consejo del doctor Marty: “Destierra el mito de la espontaneidad, organiza tus encuentros sexuales y así podrás disfrutar de toda su magia”.

¿MÁS PREGUNTAS?

Ya sabéis que tenemos un espacio limitado para escribir, Marty aborda otros temas muy interesantes, pero no da tiempo a abordarlos todos, de hacerlo acabaríamos transcribiendo todo el libro, así que dejamos como conclusión que muchas veces los prejuicios personales, los miedos y nuestras particularidades en la cama nos pueden impedir tener una relación sexual agradable y gratificante. El sexo inteligente es el que se disfruta con el cuerpo, la mente y el corazón.