

Sexología

Claves para recuperar la 'chispa' con tu pareja

Jill Blakeway asegura, en 'Volver al sexo', que seis semanas son suficientes para recuperar el deseo sexual

 Carmen M. López
estar bien

Las condiciones sociales, laborales y económicas que la sociedad está atravesando en los últimos tiempos son el desencadenante del estrés, el cansancio, la falta de tiempo, en definitiva, factores que afectan nos afectan en nuestra vida diaria. Con estos ingredientes, las relaciones sexuales se resienten más que nunca, y las prioridades cambian, apartándolas a un lado, y dejando el deseo estancado.

Se estima que una de cada tres mujeres ha perdido el libido por completo. Tanto es así, que en cualquier encuesta sobre problemas sexuales el libido baja encabeza la lista, y con diferencia. Para Jill Blakeway, autora de 'Volver al sexo' tan sólo hacen falta seis semanas para recuperar el deseo.

Mediante un programa basado en el taoísmo, la experta ayuda a los pacientes a recuperar el contacto con su cuerpo. A diferencia del enfoque occidental, que se centra en cuestiones de tipo mental, la medicina china busca identificar

y equilibrar los patrones de energía para reconectar con la propia sexualidad. Para ello, Blakeway ofrece técnicas y ejercicios sencillos que cualquiera puede poner en práctica, sea cual sea su situación. Más allá de la calidad del encuentro sexual, los beneficios se harán notar de inmediato en el cuerpo, en la salud y, sin duda, en la relación de pareja.

Blakeway comenta que la pérdida de interés en el sexo puede deberse a muchos factores. Para la experta "puede influir el estado de ánimo, los cambios corporales, o la combinación de los tres factores". En este sentido, la medicina china concede gran importancia a la energía y al equilibrio. De tal forma que si existen síntomas negativos, habrá un desequilibrio de la energía.

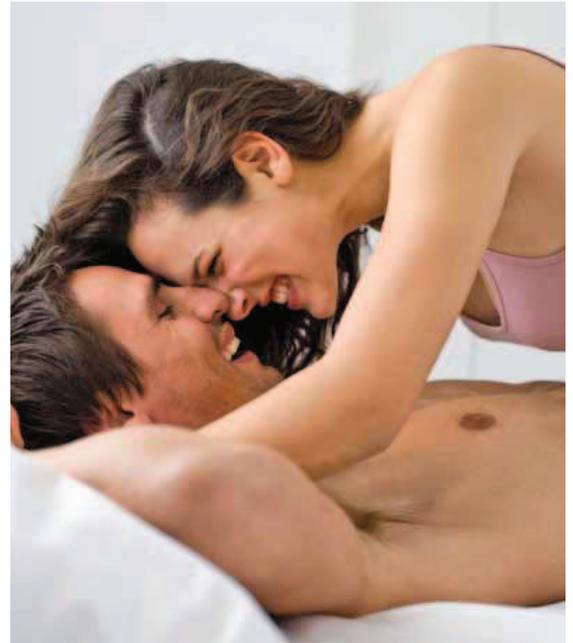
De este modo, arreglar el problema puede restaurar la energía, o a la inversa, se puede arreglar un problema, mejorando el equilibrio. Traducido a nuestro lenguaje, arreglando los problemas, también se mejora la libido, o a la inversa.

La medicina china tiene como objetivo conectar el cuerpo con la mente, por tanto, si resolvemos los problemas de la cabeza, en lo que se refiere a consejos sexuales, se tomará en estrategias para mejorar la relación, mejorar la comunicación y, en resumen, a hablar sobre el tema.

De este modo, la filosofía china, basa su razón de ser en el "simplemente hazlo", algo que la autora propone para solucionar cualquier problema.

La diferencia con Occidente es que la medicina china no distingue entre los asuntos corporales y mentales, por tanto, es posible mejorar el sexo, solucionando los problemas con la pareja, y también se puede mejorar la relación, mejorando el sexo.

Nosotros te proponemos una serie de pautas para mejorar las relaciones de parejas, a través de diferentes actividades, consejos e ideas, basadas en los textos chinos de Blakeway, que fueron escritos por los sabios taoístas y que tienen más de dos mil años de antigüedad.



¿Qué pasa?

La relación entre **sexo** y **estrés** es muy profunda, lo que puede provocar que el sexo se convierta en una **obligación**. Fisiológicamente, el estrés provoca una reacción hormonal en cadena que acaba sofocando la libido, provocando la falta de deseo. En este sentido, la **medicina china** considera que el estrés altera el equilibrio **energético** del cuerpo, por tanto, hay que recuperar la energía sexual. Para ello, hay que ser conscientes de las **carencias**, y recuperar el deseo a través de la mente, siendo insistentes en conseguirlo.



Aumentar el autoestima

Sentirnos bien con nosotros mismos y creer que los demás nos ven con una actitud positiva, puede mejorar nuestra **experiencia** sexual. La **baja autoestima**, indica que no estamos lo bastante centrados. En este sentido, Blakeway propone buscar el **deseo** a base de una vida saludable con el ejercicio, la comida con ayuda de **alimentos** biológicos para tonificar la **energía**, comer alimentos ricos en **estrógeno**, potasio, evitar el tabaco o el alcohol, así como ser conscientes de nuestras cualidades, nos dará **fuerzas** y potenciará el deseo.



Renueva tu yo sexual

"**Renovarse o morir**", es la idea principal que propone la autora. Según la cultura **taoísta**, primero debemos encontrar nuestro equilibrio antes de intentar encontrarlo con otra persona. De este modo, necesitamos un fuerte sentido de **individualización** para poder entablar con éxito una relación. Tener **sexo** es una buena forma de **reequilibrar el yin** y el



El deseo...

Concentrarnos en nuestra respiración es una forma de llevar nuestra **atención** al cuerpo para sentir la **energía sexual**. La meditación es una forma de lograr la serenidad necesaria para recibir la **energía** de otra persona.

yang. Además, cuidar nuestra salud mental, dedicar más tiempo a nosotros mismos, disfrutar de lo que nos rodea o ayudar a otras personas, entre otras actividades, nos permite llevar a cabo la **renovación** sexual. En este sentido, practicar estrategias positivas nos ayudará a encontrar el **equilibrio**.



Salud sexual

No existe ninguna técnica que garantice las buenas **relaciones** sexuales de pareja, esto es porque el **buen sexo** se basa en la conexión entre dos personas; sobre el **flujo** mutuo de energía entre la pareja, sobre dos **personas** que dan y reciben. Por tanto, la **salud sexual** depende del estado de **equilibrio** energético que conduce hacia un mismo, mediante el intercambio de energía con la **pareja**.

Superación

Por todo lo anterior, con nuestra **conexión** interna entre nuestra mente y cuerpo, que propone la autora, volver al **sexo** y a las relaciones de **pareja** se convierte en una realidad, siempre y cuando seamos conscientes de nuestros problemas, como la baja autoestima, la falta de **equilibrio** o el **estrés**. En definitiva, el objetivo principal consiste en revitalizar nuestra vida, equilibrando los patrones de **energía** para **reconectar** con la propia sexualidad.

Equilibrio y conexión

Encontrar y crear el **equilibrio dinámico** entre dos personas es toda una aventura. Según Blakeway es el pilar para una **conexión** profunda, sólida y duradera y, con algo de tiempo, beneficiosa para una libido fuerte y una vida sexual activa. Por tanto, es el escenario ideal para el **buen sexo**. En este sentido, al igual que cada miembro de la pareja tiene su propio **equilibrio yin-yang**, también lo tiene la relación. Así, las dos personas alcanzan el **equilibrio óptimo** cuando una es ligeramente más yin y la otra más yang.

Conectar el yin y el yang

El sexo une el yin con el yang. El intercambio de energía entre una pareja, y la **unión** de los dos factores, crea una poderosa **experiencia** de unión entre dos personas, donde la totalidad es mayor a la suma de sus partes. Al principio de una relación, el **sexo** es una parte importante para crear el **vínculo** entre las personas, por tanto, es necesario que esa unión siga siendo fuerte, y para ello no se puede abandonar el deseo. Para la autora, el **sexo** afianza las relaciones entre parejas y la energía de ambos, al **principio** y durante una relación.