



J.M. PRESAS



No sólo preliminares. 'Aftercare', el cuidado posterior propio de las disciplinas conocidas como BDSM, y la complicidad que la sexología recomienda para el sadomasoquismo a lo '50 sombras de Grey', pueden enriquecer las relaciones y hacerlas mucho más placenteras

LA IMPORTANCIA DE LOS MIMOS DE DESPUÉS

POR REBECA
YANKE MADRID

Puede consistir en un besarse un rato o apenas unos segundos. En función de la hora, habrá a quien le apetezca picar algo, seguirá habiendo quienes charlen y se fumen un cigarro, e incluso los que pongan música y se echen un bailecito. O parejas que se pregunten cómo están, escuchen, respondan y decidan dormir. El cuidado posterior en una relación sexual puede ser tan amplio como personas hay en el mundo.

En inglés, el término es *aftercare* y proviene del universo de las relaciones que se estructuran alrededor de la dominación y la sumisión, o bien BDSM, término ya conocido tras la revolución de *Las 50 sombras de grey* y que, por si hubiera algún advenedizo, significa *bondage*, disciplina, dominación, sumisión y sadomasoquismo. Quienes disfrutan de lo que recorre el cuerpo cuando uno está a merced de otro, o al contrario, acostumbran no sólo a cuidarse con esmero intencionado sino también a preguntarse, a priori, qué cosas sí y qué cosas no.

También negocian una palabra que llaman «de

seguridad» que sirve para, en un momento dado, frenar, decir esto no o ya basta, por favor. Puede ser «melocotón», decir «melocotón» y que todo se termine, baje la adrenalina y uno pueda expresar por qué o qué siente exactamente. Estas tres formas de asertividad ejercen, según la sexología, un poderoso mecanismo de equilibrio emocional, de bienestar inmediato, de salud, al fin y al cabo.

Por eso, animan a incluirlas en toda forma de encuentro sexual, extrapolarlas del mundo BDSM y llevarlas al sexo tradicional o lo que los disfrutones del sado llaman *sexo vainilla*. ¿Cómo trasladar al universo *vainilla*, entonces, estos elementos del sexo presuntamente más duro?

CUIDARSE NO ES EGOÍSTA (Y HACE BIEN A LOS DEMÁS)

A los términos 'aftercare' y 'selfcare' se suma otro que es también hashtag, 'self care isn't selfish', y que significa que cuidarse no es egoísta. Una

tendencia de empoderamiento femenino que implica "gestionar horarios de vida mejores y atender a la salud", así como a aprender a decir no y a poner límites. Cuidarse puede ser, naturalmente, ponerse una mascarilla, y también apagar el teléfono, meterse bajo del edredón y estar cómodo también con la necesidad de no saber nada de los demás. "Se piensa más en las necesidades de los otros que en las propias, y se cree que es egoísta pensar en ti y así muchas mujeres sacrifican su vida", apunta la sexóloga y psicóloga Martina González Veiga.

palabras: «Desde ahora, el cuidado no son sólo los preliminares, es el antes, el durante y el después también». E introduce así otro término anglo, *selfcare* –cuidado personal–, íntimamente relacionado con el *aftercare* que se está analizando. Cuidarse uno es cuidar al otro y la mejor manera de poder cuidarse juntos y que sirva para algo.

Habla Magdala de «mujeres que culminan la relación sexual con sensación de vacío» porque tras el orgasmo «ha habido una separación brusca». «En lugar de reforzar la unión con la otra persona a veces se refuerza la separación», señala la sexóloga, «y la mejor manera de solucionar esto es el autocuidado».

«Nos enseñan a cuidar y no a cuidarnos, a complacer y no a complacernos», prosigue la sexóloga Martina González Veiga. «Esto tiene su traslación en el ámbito sexual, y está muy interiorizado en las mujeres pensar más en las necesidades de los demás que en las propias».

Al mismo tiempo, dice esta profesional, y aunque suene paradójico, se insta a «cuidar de que no te hagan daño, que no abusen de ti, que no haya un embarazo, ni una enfermedad, y ojo que la primera vez puede doler».

«Una relación complicada con los cuerpos» que lleva a situaciones como que «el propio cuerpo, que lleva la cuenta, diga hasta aquí», explica González Veiga. En ese «hasta aquí», prosigue Magdala, «no hay equilibrio mientras se crea dependencia. Hay una fina línea entre el placer y la adicción, mientras que sea consentido no habrá problema pero si alguno deja de cuidar al otro, hará cosas que no quiera, se conformará con menos de lo que merece, se podrá enganchar».

que sucede antes y durante un encuentro sexual. Sin embargo, cómo actuamos una vez hemos terminado, nos ayudará a sentirnos más próximos a la persona (o personas) con la que hemos compartido un momento de vulnerabilidad e intimidad».

Por eso la sexóloga Isabella Magdala, autora del volumen *Tu vagina habla* (publicado por la editorial Urano), resume la cuestión con estas