



Todo lo que siempre  
te has preguntado sobre

# el amor y la felicidad

Dicen que cuando nos enamoramos (y practicamos sexo), nuestra autoestima se dispara, somos las reinas del mundo y hasta tenemos mejor piel. Pero, ¿qué hay de cierto en ello?

TEXTO: ROSA ALVARES.

**M**ariposas en el estómago, sensación de caminar a un palmo del suelo, risas sin motivo aparente que se convierten en el mejor maquillaje para tu rostro... Sí, el amor (y el sexo que lo acompaña) aporta a tu vida grandes dosis de satisfacción. Porque es el único sentimiento que no sólo reúne todas las emociones positivas, sino que además las potencia. Lo dicen hasta los estudios más serios, como uno de la Universidad de Duke (EE. UU.): las parejas estables tienen un 50% menos de probabilidades de morir de forma prematura. ¿Lista para la felicidad?



### 1. ¿Por qué eres más feliz cuando estás enamorada?

«El enamoramiento es un activador: te hace sentir más vivo, con más alientos y mayor ilusión», dice el psicólogo Antoni Bolinches, autor de *Tus cuatro poderes* (ed. Urano). Además, según la psicoterapeuta Isabella Magdala, con la llegada del amor «existen ganancias añadidas»: por ejemplo, si tu estado preferente es estar en pareja, al encontrar a otra persona estarás cumpliendo con un proyecto vital».

### 2. ¿Por qué el sexo te hace sentir 'on the top'?

En primer lugar, porque el buen sexo aumenta tu autoestima. «La sensación de satisfacción sexual se extrapola a otras facetas de la vida y la actitud positiva te lleva a sentirte en una ola de subidón —explica Magdala, autora de *Tu vagina habla* (ed. Urano)—. A veces, las relaciones sexuales traen la sensación (o la certeza) de que eres deseada, y eso sube el ánimo. Además, contribuyen a liberar tensiones y a que estés más relajada». Y no olvides que cuando haces el amor también practicas ejercicio, lo que te pone en forma y ayuda a que te sientas mejor.

### 3. ¿Tener pareja te hace estar más contenta?



Según un estudio de la Universidad Estatal de Michigan (EE. UU.), las personas casadas se mostraron un 3'82 más felices que las solteras (3,7), una diferencia no demasiado relevante. «Tener pareja te hace más feliz sólo cuando es armónica», afirma Bolinches. «Y eso depende de un buen acoplamiento sexual, caracteres compatibles, escala de valores similar y un proyecto de vida convergente». Magdala apunta: «Si tienes pareja, que sea para estar mejor que sin ella. Estar emparejado no es lo que te hará dichoso, sino lo que compartáis, lo que sientas mientras vives esa experiencia y hasta las risas que os echéis...».

### 4. ¿Con qué frecuencia debes tener relaciones para sentirte mejor?

¡Que nadie te diga cuánto sexo debes tener! «No te quedes con las ganas, pero tampoco te sientas menos si no lo tienes. Habrá épocas que estás que te sales y épocas a dos velas. No pasa nada, eso es cosa tuya», señala Isabella Magdala. Y ten muy en cuenta la masturbación que, según la sexóloga Inma Ríos, es igualmente generadora de felicidad: «A veces olvidamos la importancia de dejarse llevar y pasárselo bien». Ya lo sabes, ¡apostar por el amor propio es un *must!*

### 5. ¿Felicidad y sexualidad van de la mano?

Según el último Barómetro de Control, más del 80% de los españoles se siente muy satisfecho con sus relaciones sexuales. «La sexualidad consentida, elegida y gozada aporta felicidad; pero cuando es una obligación o no se vive desde el placer, la resta. También hay personas felices sin darle importancia al sexo y otras infelices y obsesionadas con él», asegura la sexóloga Isabella Magdala.



### 6. ¿Y si amas y no te corresponden?



No lo vamos a negar, será duro, pero recuerda que la vida sigue. Como recomienda la psiquiatra Anabel González en *Lo bueno de tener un mal día* (ed. Planeta) asume lo que sientes. No te avergüences por sentirte fatal; no te aferres a tus creencias negativas; tampoco te compares con los demás para devaluarte; no te enfades con el mundo ni jures venganza eterna, y tampoco evites la situación... Plántale cara a la *dictadura emocional*, sé flexible, aprende de los errores, no pierdas mucho tiempo en añoranzas, llénate de ti y ten experiencias que te permitan no echar en falta a quienes no quieren estar en tu vida. Con el tiempo, se lo agradecerás.

### 7. ¿Es siempre bueno dejar que las cosas fluyan en la pareja?

El poder del *flow* puede conducirte a la plenitud, también en el terreno amoroso. «No hay ninguna receta mágica para lograr la felicidad, pero uno de los ingredientes fundamentales es la capacidad que tengamos para entrar en ese estado de fluir y así, a través de él, llegar a tener una experiencia óptima», escriben Héctor García y Francesc Miralles en *Ikigai* (ed. Urano). Vive en un presente continuo y, como dice Xavier Guix en *Descontrólate* (ed. Books4Pocket), «no fuerces tus emociones y sentimientos».

Practicar sexo aporta felicidad, siempre que se viva desde el placer. Tú decides cuánto y con quién compartir intimidad

## 8. ¿Y si los dos no sois igual de dichosos?

Ser *igual* de felices resulta algo muy difícil. «Es más realista la expectativa de ser *suficientemente* felices», matiza Antoni Bolinches. «De hecho, cuando la vivencia de felicidad respectiva no coincide, se convierte en un conflicto que debilita el vínculo». Si es vuestro caso, para resolverlo, pensad si se trata de algo circunstancial; si no lo es, quizá debáis tomar decisiones más drásticas para no entrar en un bucle destructivo que os haga más infelices.

## 9. ¿Basta quererse para mantener una relación idílica?



Pues va a ser que no... porque para mantener una pareja a flote (y felizmente unida) hay que desarrollar otras habilidades, como una buena comunicación, la capacidad de resolver problemas y saber negociar en el día a día, en especial, si compartís espacio vital. Así lo indica un estudio de Open University (Reino Unido). Compartir valores, sentirse apoyado y cuidado, poder confiar en el otro, reírse juntos y ser los mejores amigos (y no sólo amantes), son factores que también cotizan al alza, según las parejas que participaron en la citada investigación.

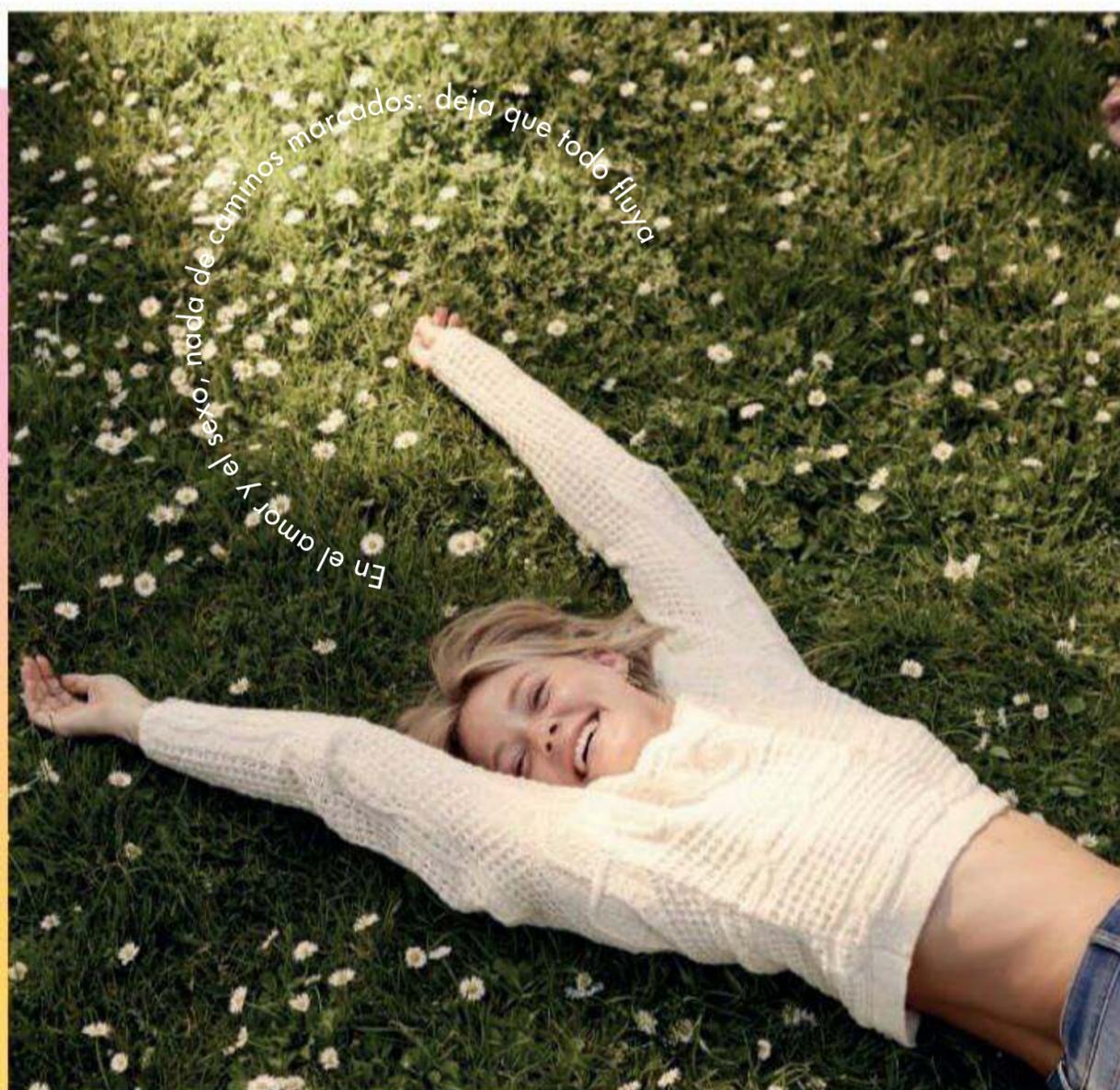
## 10. ¿Da más satisfacción acostarte con un amante que con tu novio/a?

Un reciente estudio de la plataforma Gleeden destaca que las mujeres tienen una media de seis relaciones al mes, aunque querrían tener casi diez. ¿Y si ese deseo reprimido diera origen a buscar algo más fuera de la pareja? «Con un nuevo *affair*, el entusiasmo y la disposición al encuentro sexual suelen ser parte de la novedad, que genera felicidad. Así que, de vez en cuando, móntatelo con tu pareja con igual pasión que si fuera una cita con un amante», aconseja Isabella Magdala.

## 11. ¿Es posible aumentar el voltaje de las sensaciones gratas?



Por supuesto. Magdala tiene claro cómo hacerlo: «No pienses mucho y siente más. El amor y el sexo pasan por las sensaciones y por lo corporal. A veces el voltaje no aumenta porque no hay de dónde tirar y hagas lo que hagas, no va a suceder. En esos casos, salte pronto de la situación porque quizás te estás perdiendo el voltaje del siglo. Y si ya estás en el voltaje del siglo, vívelo a tope. Permítete saborear cada segundo, sin restricciones».



## ¿Y si no tienes pareja?

El viejo dicho de «tu media naranja» es cosa del pasado. ¡Tú eres la naranja entera! Porque la felicidad no la trae sólo el amor de pareja. Ama a tus amigos, a tu familia y, sobre todo, a ti misma. ¡Incluso en el sexo! Según una reciente encuesta de la firma Lelo, los juguetes eróticos son perfectos para disfrutar aún más de una sexualidad feliz: de hecho, el 90% de los usuarios españoles de *sex toys* asegura que su vida sexual ha mejorado con estos productos.



## 12. ¿Qué tiene que ver la química con el apego (y la excitación)?

Nuestro cerebro es pura química y determinados neurotransmisores pueden *liarla parda*... Como la dopamina, que aumenta el deseo, la euforia y el placer; la serotonina, que participa en la relajación, el apetito sexual, la concentración, la autoestima y el bienestar, y las endorfinas, que tienen un componente adictivo cuando hay relaciones sexuales. ¿Será por eso que el sexo pueda gustar tanto o que el amor llegue a engancharnos?

## 13. ¿Conviene ser exigente en la cama para disfrutar a tope?

Quizá no sea preciso que el nivel de exigencia llegue al infinito; ahora bien, nunca deberías conformarte con menos de lo que quieres o de lo que te gusta, tal como apunta Isabella Magdala: «El sexo es como la comida: elige el plato que te apetece comer cuando y como quieras. Comer por comer suele ser menos placentero que cuando lo haces en plan *gourmet*». Pero recuerda que, entre las sábanas, cada uno decide lo que le place: incluso comer por comer... si eso te hace feliz.



## 14. ¿Que no haya peleas es una utopía?

¡Nos tememos que sí! Para Bolinches, profesor del Máster en Educación Emocional de la Universidad de Barcelona, «todas las parejas tienen conflictos; eso no debe confundirse con que la pareja sea un conflicto. La clave de una buena relación es poder estar con el otro sin dejar de ser uno mismo». También gestionar los problemas que surjan para que no tengan más peso que el amor y el vínculo que hay entre ambas personas.

## 15. ¿Es básico tener alta la autoestima para estar bien con alguien?

Cuando están en pareja, muchas mujeres tienden a adaptarse a la otra persona y a olvidarse de sí mismas. «Las invito a amarse a tope cada día. Cuanto más te amas, más amor tendrás para compartir y mejor reconocerás cuándo eres amada. Eso genera mucha felicidad», asegura la psicóloga Isabella Magdala. «Haz lo que te hace feliz, incluso estando en pareja: ponte guapa, mímate, dedícate palabras bonitas. ¡Que lo normal sea quererte!».

## 16. ¿Puedes vivir una sexualidad plena si pones límites?

¡Cuántas veces te habrás cortado a la hora de mantener relaciones íntimas por lo que puedan pensar de ti! «El sexo con nuestra pareja, algo que debe entenderse como íntimo, confidencial y de absoluta libertad entre ambos, puede despertar sentimientos desagradables en algunas personas», manifiesta Ciara Molina en *Sexo sentido, sexo vivido* (ed. Zenith). «La vergüenza, la culpa y el miedo son tres caballeros oscuros que interfieren en muchos dormitorios». Diles adiós.

## 17. ¿Qué tiene que ver el amor romántico con un 'happy ending'?

Las niñas ya no se tragan esa película según la cual tenemos que encontrar a alguien que nos cuide y a quien hacer dichoso. Es una de las conclusiones del estudio *Las mujeres hoy: cómo son, qué piensan y cómo se sienten*, de Laura Sagnier (ed. Deusto). El amor romántico es una idealización del verdadero amor, por tanto, improbable. Tú y tu pareja tenéis la última palabra de lo que es un final perfecto. ¡Incluso con ronquidos y gatillazos!

## 18. ¿Es el contacto físico la mejor fuente de intimidad y bienestar?

Basta con ver redes y aplicaciones para darse cuenta de lo fácil que resulta encontrar sexo; tener contactos donde la intimidad vaya más allá de lo físico no lo es tanto. «En una sociedad donde todo va rápido y es superficial, el contacto íntimo puede ser un lujo para quien así lo aprecie», sostiene Magdala. «Además, esa relación íntima puede dar vértigo a quien se sienta más cómodo en las relaciones superficiales que en las profundas».



## 19. ¿Hay que llegar siempre al orgasmo para tener un sexo placentero?

Saborear una onza de chocolate mola; el sexo también. «Necesitamos el placer para sobrevivir», dicen Fernando Trías de Bes y Tomás Navarro en *Yo soy así* (ed. Zenith). «Como te cierres al placer, vas a volver loco a tu cerebro. Este está programado para buscarlo, pero llegáis tú y tu moralismo, tus dogmas o tus traumas, y empezáis a decirle que no haga tal cosa o tal otra. Con el tiempo, segregará menos dopamina y endorfinas y, por tanto, estarás en peor disposición para disfrutar de cualquier pequeño placer».

## 20. ¿Debes esperar que tu pareja sea quien te colme de alegría?

¡Por supuesto que no! ¿Cómo vas a dejar algo tan importante como tu propio bienestar emocional en manos de otra persona, por mucho que la ames? «Las parejas más felices son aquellas en las que los dos componentes aportan su propia felicidad personal al vínculo que han decidido crear –indica Antoni Bolinches–. Por tanto, cuanto más feliz seas antes de tener pareja, más fácil te resultará elegir a la persona adecuada para seguir siéndolo». ●

Para ser feliz con otra persona debes quererte mucho