

Introducción

*No es de extrañar que la mayoría
de las personas no lo consigan*

¿Verdadero o falso?

(Las respuestas aparecen en la página 17)

- Ahora puedes comprar vibradores, esposas, consoladores y bolas anales en Amazon.com.
- El 86 por ciento de los estadounidenses adultos dicen que se masturban.
- Aunque a millones de hombres les recetan Viagra, Cialis o Levitra cada año, el número de hombres que vuelve para que le hagan otra receta es muy bajo.
- No es más probable que hayan sufrido abusos los sadomasoquistas de cualquier tipo que las personas que no lo son.
- Muchos hombres de todas las edades no eyaculan cada vez que tienen relaciones sexuales, y muchas mujeres se consideran unas fracasadas cuando esto sucede.
- En 2010, sólo el 20 por ciento de una muestra de alumnos universitarios dijo que el sexo oral era «sexo».
- En Estados Unidos se gastó más dinero el año pasado en pornografía que en entradas para todos los partidos profesionales de béisbol, fútbol, baloncesto y hockey juntos.
- El año pasado más de un millón de estadounidenses fueron a clubes de intercambio de parejas.

- La mitad de los libros en edición rústica que se venden en Estados Unidos son novelas románticas. El año pasado la mitad de los adultos leyó al menos una novela romántica. El lector medio de novela romántica lee un promedio de cincuenta al año.
- La mayoría de los programas de educación sexual en Estados Unidos tienen prohibido utilizar las palabras *clitoris* o *placer*.

El sexo no es sólo una actividad, es una idea.

Nuestras ideas sobre el sexo son tan complicadas que hacemos que la actividad sea complicada. Mi intención es ayudarte a conseguir que tus ideas y tu actividad sexual sean *menos* complicadas. En mis treinta y tantos años como sexólogo y consejero matrimonial, esto casi siempre hace que el sexo sea más fácil y más placentero. En muchos casos, incluso hasta más frecuente.

Cuando somos jóvenes, el deseo sexual está provocado por las hormonas, la lujuria, el apetito sexual, la novedad y el impulso de ponernos a prueba. La mayoría vamos muuuuuuy cachondos. Anhelamos la más profunda —y primitiva— fusión con el objeto de nuestra lujuria. ¡Si bastara con que nos descubriéramos el torso para que él o ella se lanzara sobre nosotros!

Nos han dicho que, al final, el deseo no dependerá de las hormonas, sino del amor. Planificamos que algún día llegaremos a sentir: «Eres maravillosa(o) y perfecta(o) para mí, te deseo».

Y al final, la mayoría nos enamoramos. Idealizamos a nuestra pareja. Y normalmente ésta nos pone calientes.

En la evolución de la relación, ambas personas acaban conociéndose. Se asienta la rutina. Si queremos novedad, hemos de crearla: un fin de semana en el campo, muebles nuevos, fantasías nuevas. Y dejamos de idealizar a nuestra pareja. Cuando eso sucede, el amor ya no es una garantía para desencadenar el deseo, puesto que el resto de la vida interfiere.

La frecuencia de las relaciones sexuales disminuye. O se instaura más rutina. O ambas cosas.

Cuando estamos al inicio de una relación y el sexo es exótico y placentero, el precio de iniciar cada acto sexual es bajo. No estamos nerviosos por temor a escuchar un «no», y, en general, tampoco nos ponemos nerviosos pensando en un «sí». Pero cuando el sexo se vuelve menos frecuente, nos sentimos cada vez más incómodos. Iniciar un acto sexual es más complejo, más largo y está más cargado de ansiedad.

Los inconvenientes de tener relaciones empiezan a pesar más que lo que percibimos como ventajas de no tenerlas. Si una pareja se lleva bien, cuenta con otras formas seguras de disfrutar juntos: un paseo, cocinar juntos, ver la televisión, hacer la siesta, fotografiar a sus hijos, jugar al Scrabble. Cuando una pareja tiene limitaciones en su tiempo libre para estar juntos y sabe que pueden pasárselo bien haciendo otras cosas, elegir tener una relación sexual que puede implicar sentir inseguridad, decepción, crítica y distanciamiento emocional resulta simplemente irracional.

Por lo tanto, las parejas que se gustan mutuamente hacen lo más obvio: tienen menos relaciones sexuales y hacen otras cosas con las que les es más fácil disfrutar.

Si tu pareja y tú queréis que el sexo siga formando parte de vuestra vida después de los primeros años, no podéis confiar en sentir la necesidad hormonal, no podéis confiar en que el enamoramiento os seguirá desbordando, ni tampoco podéis confiar en sentir que no hay nada mejor que hacer. Ambos tenéis que hacer algo que es básicamente irracional: proponer algo que es menos placentero y más costoso emocionalmente que casi cualquier otra actividad de ocio que podáis realizar.

¿Y qué pasa con la relación sexual que vas a tener cuando por fin la consigas?

Todos aprendemos sobre el sexo cuando tenemos un cuerpo joven. A eso de los treinta, casi nadie tiene ese cuerpo. ¿Y a los cuarenta? Puedes estar estupendo. Puedes tener mucho estilo, ese algo especial que todavía llama la atención. Pero ya no tienes el cuerpo que tenías cuando aprendías sobre el sexo. El cuerpo que tienes ahora se comporta de otra manera, ¿no es cierto?

Si utilizas tu visión del sexo de joven adulto con tu cuerpo maduro, vas a tener problemas. Y tus emociones se rebelarán: si el sexo significa,

por ejemplo, eyacular al instante, que tu miembro se ponga duro como una piedra, follar como un loco y tener orgasmos simultáneos, tendrás miedo de fracasar, y ésa es otra razón para no iniciar la relación sexual, o no responder cuando lo hace tu pareja.

Por otra parte, si tienes una visión diferente del sexo que esté más en línea con tu situación actual —un cuerpo con algunos defectos, una pareja no tan joven, limitaciones de tiempo y espacio, heridas emocionales—, estarás más dispuesto a tener relaciones, puesto que tus posibilidades de tener una relación satisfactoria serán mucho mayores. Eso implica que tendrás que cambiar unas cuantas ideas sobre lo que significa el deseo y la excitación, sobre la «función» y la «disfunción» sexual.

De hecho, has de cambiar tu forma de pensar sobre el sexo.

Por supuesto, cambiar tu visión sobre el sexo puede resultar incómodo —«Si todavía fuera joven, no necesitaría cambiar mi visión», o «Si todavía funcionara bien en la cama, no tendría que cambiar mi visión»—, y por lo tanto has de reconciliarte con esta necesidad. Si lo haces, y cambias tu visión, y estás dispuesto a obligarte a participar, y tus expectativas son diferentes, y tienes sentido del humor y un poco de humildad, puedes crear algo agradable.

No es de extrañar que haya tantas personas que no lo consigan.

En este libro conocerás a más de tres docenas de mis pacientes. Son buena gente (bueno, la mayoría), pero consiguen que las relaciones sean difíciles para ellos. Esto sucede porque quieren ser normales, porque quieren ocultarse, porque son sentimentales, porque son jóvenes, por su sentido de la perfección, porque son mujeres, porque intentan desesperadamente estar a la altura.

Entonces, como no podría ser de otro modo, se sienten intimidados/as, están resentidos/as, son pesimistas, están agobiados/as. Y culpabilizan: culpan al sexo, a las mujeres, a la pornografía, a la menopausia, a la economía, a sus pechos pequeños, al «estrés». Me gustan la mayoría de mis pacientes, pero creo que son este tipo de personas las que dan mala fama al sexo.

Mis pacientes quieren que la relación sexual sea «natural» y «espontánea», que «simplemente suceda». Muchos rechazan la idea de esforzarse en crear una relación sexual adulta, así que se refugian en las relaciones de adolescentes: aventuras, novelas románticas, chatear por Internet, pornografía constante, deseo de baja intensidad.

Pero ha llegado el momento de que todos crezcamos y reaprendamos a experimentar nuestra sexualidad. Es la hora de la Inteligencia Sexual. ¿Qué es eso?

Inteligencia Sexual =
Información + Recursos Emocionales + Consciencia Corporal

Aquí tienes un adelanto de esta idea:

- La Inteligencia Sexual es la habilidad de ver la relación sexual en perspectiva, pase lo que pase durante el acto.
- Para conseguir más de las relaciones, hemos de cambiar. Para cambiar, necesitamos una perspectiva diferente. La Inteligencia Sexual es esa perspectiva.
- La Inteligencia Sexual es útil de distintas formas en distintas etapas de la vida: en la década de los veinte, cuando exploramos el mundo sexual; en la de los treinta, cuando nos comprometemos con una pareja y establecemos un ritmo sexual; en la de los cuarenta, cuando toleramos y nos adaptamos al cambio; en la de los cincuenta, cuando nos despedimos del sexo de la juventud; en la de los sesenta y en adelante, cuando creamos un nuevo estilo de sexualidad.

Esto es una buena nueva: ayuda a explicar por qué puede que no hayas sido capaz de mejorar tus relaciones sexuales (porque no has cambiado tu paradigma), y eso debería darte esperanzas al saber que hay algo que no has probado y que puede funcionar.

La perspectiva de la Inteligencia Sexual predice y explica algunas de las características básicas de la sexualidad contemporánea:

- ¿Por qué la Viagra no ayuda a muchas personas, aunque les proporciona erecciones?
- ¿Por qué aprender posturas nuevas no mejora una sexualidad frustrante?
- ¿Por qué los problemas con el deseo son el tema más común que plantean las personas cuando acuden a la terapia sexual?
- ¿Por qué los problemas con el deseo siguen siendo la asignatura pendiente de la terapia sexual?
- ¿Por qué la pornografía en Internet ha aumentado astronómicamente, y por qué hay tantas personas que practican o les gusta el porno *amateur*?
- ¿Por qué se sienten tan mal la mayoría de las personas cuando están insatisfechas sexualmente?

La Inteligencia Sexual nos permite usar la sexualidad para expresarnos tal como somos realmente. Podemos tener relaciones sexuales sin ella, por supuesto, pero no necesariamente reflejará quiénes somos (o quiénes creemos que somos). Cuando no estamos satisfechos sexualmente, suele ser porque no recurrimos a nuestra Inteligencia Sexual. Intentamos arreglar lo que está mal —erecciones, orgasmos, lubricación y un cuerpo que envejece—, pero aunque tengamos éxito con estos apañíos, generalmente no hacen que la relación sea más placentera. Es como enseñar a cantar a un cerdo: al final no conseguirás lo que deseas, y probablemente sólo lograrás enojarlo.

La Inteligencia Sexual es lo que te conduce de las relaciones sexuales de adolescente a las de adulto. Es lo que te lleva de la sexualidad inducida por las hormonas a la sexualidad que tú eliges. Es lo que te ayuda a pasar «del sexo tiene que reafirmarme» al «yo reafirmo mi sexualidad». Es lo que te permite adaptar la sexualidad a ti, en vez de que seas tú quien se adapte a tu sexualidad.

Después de treinta años escuchando a personas frustradas sexualmente, desgraciadas, confundidas, resentidas, ansiosas, impulsivas y autocríticas, me he dado cuenta de las similitudes que existen entre todas las sexualidades insatisfactorias. Pero las relaciones sexuales satis-

factorias y que respaldan la vida son diferentes. Se manifiestan en infinidad de formas; cada persona y cada pareja realizan una nueva creación. Veamos cuál es *tu* versión, y cómo usar la Inteligencia Sexual para crearla.

Respuestas al test de la página 11

Todas las afirmaciones son correctas.

PRIMERA PARTE

LA VERDAD SOBRE EL SEXO

¿Qué dice la gente que quiere del sexo? ¿Qué quiere *realmente*?

Carlton vino a verme con una sencilla pregunta: «¿Por qué no quiero tener relaciones sexuales?»

Sí, un día cualquiera en mi consulta.

Carlton es un ingeniero jubilado, un hombre de rasgos amables de 68 años y sonrisa fácil. Me comentó que tenía una nueva novia, Lina, «aunque “novia” es una curiosa palabra para una mujer de 63 años», dijo riéndose.

Carlton hacía un año que había puesto fin a treinta años de matrimonio, lo que parece terrible. Su esposa Genevieve, frustrada por no haber tenido éxito en su carrera como agente inmobiliaria ni haber tenido hijos, hacía décadas que se había convertido en una persona amargada y fría. Él se había jubilado, primero de ella, y luego de la vida en general. Una semana tras otra, dedicaba todo su tiempo al trabajo y a evitar a Genevieve. Las relaciones sexuales nunca habían sido una parte importante en su matrimonio y pronto dejaron de tenerlas.

Cuando por fin Genevieve se divorció de él asqueada, se quedó solo. Aproximadamente, a los ocho meses conoció a Lina a través de un amigo.

—No me lo podía creer —dijo sonriendo—. Era simpática, amable, alegre, llena de vida.

Fueron a comer unas cuantas veces, hasta que al final pasaron una tarde juntos. Luego se veían cada noche.

—Le encanta besar, dice que yo beso muy bien —me dijo tímidamente, sin mirarme directamente. Nadie le había dicho eso desde los 18 años—. Al poco tiempo estábamos haciendo otras cosas físicas, y al final teníamos actividades sexuales de muchas formas diferentes. Nos pasábamos toda una mañana tonteando. ¡Era estupendo!

Por las tardes salían al mundo exterior: caminar, montar en bicicleta, ver películas antiguas, ir a museos. Redescubrió su afición por la música. Estaba viviendo una época increíble. Ella le ayudaba a elegir ropa nueva con más estilo.

—Mire, llevo una camisa nueva de seda —me dijo sonriendo—. Y se viste para mí, incluso cuando estamos en casa. ¡Fabuloso!

Pero ella quería coito y él no. Ella le preguntó por qué. Él no lo sabía. Así que le sugirió que viniera a verme.

—Entonces, ¿por qué no quiero coito? —me preguntó.

—¿Por qué cree que no quiere coito? —le respondí.

—Bueno, la consejera de Lina dice que probablemente tengo miedo a las relaciones íntimas. Y fui a unas cuantas sesiones con una terapeuta antes de venir a verle; ella dice que no me siento seguro para asumir mi rol masculino en esta relación, especialmente tras haber sido castrado en mi matrimonio.

—¿Eso es lo que usted piensa?

—Mmm..., a mí no me lo parece, pero no lo sé. ¿No quiere todo el mundo practicar el coito? Lina es muy ardiente. Me asegura que me va a encantar. ¿Qué me pasa?

—Bueno —le respondí dándole la vuelta a la sabiduría convencional—, ¿por qué debería usted querer practicar el coito?

—Nunca he pensado en eso. ¿No lo desea todo el mundo?

—No estamos aquí para hablar de los demás, Carlton, sólo para hablar de usted. No está intentando tener hijos, ¿verdad? —Los dos nos reímos—. Entonces, ¿por qué ha de ser especial el coito? ¿Por qué ha de encabezar la lista jerárquica?

—Es una conversación un poco extraña —me comentó, pero estaba intrigado.

—Está disfrutando de la mejor sexualidad de su vida, ¿no es así, Carlton?

—Correcto.

—Se lo están pasando bien, casi cada día besa y toca a una encantadora mujer desnuda que está llena de energía y entusiasmo, ¿verdad?

—Sí.

—Los dos tienen orgasmos y sienten placer, y se miran continuamente. ¿Por qué tienen que cambiar algo?

Se detuvo unos momentos a pensarlo.

—Ella es la que quiere que yo desee realizar el coito. Dice que quiere sentirse deseada y que así es como una mujer sabe que es deseada. ¡Pero es evidente que la deseo! Se lo digo constantemente, y siempre tenemos relaciones, aunque no esté muy animado —me dijo en voz baja.

Carlton no era un «amante perezoso», y le encantaba tener relaciones y la intimidad* con Lina. Pero cuando empezó a fijarse más en su experiencia con ella, se dio cuenta de que se sentía mangoneado.

—Y ella está nerviosa porque yo no quiero follar —me dijo—. Me estoy cansando de tener que tranquilizarla.

Lina no dejaba de decirle que quería que le hiciera el amor como «un hombre».

—Realmente, no me apetece —dijo frunciendo el ceño.

Para mí estaba claro que no se trataba de que tuviera *miedo* de ser «hombre»; sencillamente, no lo encontraba demasiado divertido. A medida que aumentaba la urgencia respecto a este tema, se dio cuenta de que estaba acumulando resentimiento, y eso le asustaba.

—Carlton, usted es como la Bella Durmiente —le dije—. Estos meses con Lina le han despertado, lo que es maravilloso. Al principio, la

* *Intimacy*: este concepto de intimidad en inglés abarca varios aspectos: afecto, confianza, proximidad, sentido de pertenencia y las propias relaciones íntimas o sexuales. El autor cuando emplea esta palabra, no siempre se está refiriendo a las relaciones sexuales, sino a los otros aspectos emocionales en su conjunto. Por conveniencia para la traducción utilizo la palabra intimidad, aunque en castellano no tenga esa amplitud de matices. (*N. de la T.*)

acogió como su guía para regresar a la vida. Ahora, usted se está independizando, y algunos de los conceptos rígidos e inseguridades de Lina le están haciendo perder el encanto que ella tenía para usted.

—Sí —respondió asintiendo vigorosamente con la cabeza—. Es mi vida y no tengo por qué hacerlo todo a su manera. ¡De hecho, quiero quedarme con algunas de mis viejas camisas! —Nos reímos los dos.

»La idea de enfrentarme a ella me pone nervioso —prosiguió—. Quiero estar con ella, pero no puedo dejar que me diga cómo hacer el amor. Ni puedo permitir que me fuerce a ser el tipo de hombre que ella quiere.

De hecho, casi rompen cuando Carlton empezó a pararle los pies a Lina. Pero tras unas semanas de peleas, se entendieron mucho mejor a sí mismos y el uno al otro.

—Cuando el sexo no esté acompañado de toda esta presión y significado, puede que lo encuentre más interesante —me dijo—. Por el momento, estamos de acuerdo en que gozar plenamente de actividades sexuales excelentes es mejor que algún tipo de actividad sexual «tildada» de excelente. Al menos, ella me ha dicho que podemos seguir así durante algún tiempo, y que podemos volver a hablar de este tema más adelante.

Lo que dice la gente

¿Qué es lo que la mayoría de hombres y mujeres dicen que quieren del sexo?

Por una parte, unas personas mencionan una amplia gama de cosas: orgasmo, «intimidad», sentirse deseadas, una gran mamada, muchos besos, un pene duro, azotes suaves en el culo y satisfacer a la pareja, por citar algunas.

Por otra, casi todas las respuestas se reducen a esto: *la mayor parte de las personas dice que lo que quiere del sexo es una combinación de placer y de intimidad.*

Sin embargo, como sexólogo, te puedo decir que eso *no* es en lo que

se concentran la mayoría de las personas cuando tienen alguna actividad sexual. Piénsalo, de verdad.

Entonces, ¿en qué se concentran —te concentras— las personas durante las relaciones sexuales?

- En su propio aspecto.
- En su olor.
- En su voz.
- En evitar algún acto no deseado (por ejemplo, que te muerdan el hombro).
- En no hacer caso (o evitar) del dolor.
- En apresurarse a llegar al clímax.
- En intentar no llegar al clímax demasiado pronto.
- En mantener la erección o la lubricación.
- En reprimir las emociones.
- En intentar funcionar «correctamente».
- En intentar indirecta y silenciosamente que tu pareja haga algo (como acariciar el clítoris).

No es de extrañar que si la gente dice que quiere una cosa del sexo y se pasa el acto concentrándose en todo *salvo* en eso, al final se sienta decepcionada.

Pero la gente dice que se concentra en esas otras cosas (como en su aspecto físico o en reprimir sus emociones) *para* que el sexo sea mejor. «No quiero que pierda la erección debido a mi culazo —dicen algunas mujeres—, y, por eso, no suelo dejarle que me folle por detrás.» He oído decir a los hombres cosas como «Tengo miedo de que se aburra cuando me está haciendo el sexo oral, por lo que creo que siempre estoy controlando: “¿Frunce el ceño? ¿Parece que se siente incómoda?”».

En la búsqueda de la satisfacción sexual, muchas personas insisten especialmente en concentrarse en cómo funcionan sus genitales: «He de saber que voy a mantener la erección el tiempo suficiente que necesita mi mujer para quedarse satisfecha» o «Cuando pienso que me cuesta demasiado llegar al clímax, me apresuro, o incluso lo finjo».

Muchas personas no ven esto como una distracción, pero lo es, mucho más que tener los platos sucios o facturas pendientes. *Concentrarse en cómo está funcionando tu pene o tu vulva es una enorme distracción para conseguir el placer y la intimidad.* Aunque muchas personas piensan que ésta es la forma correcta de mejorar el sexo, creo que es justamente lo contrario.

Aparentemente, muchas personas (y muchos terapeutas) no entienden esto. Cuando los pacientes vienen a mi consulta, nunca me dicen: «Por favor, ayúdeme a dejar de concentrarme en mis erecciones, en mis orgasmos, en mi deseo de funcionar correctamente, que es lo que me está impidiendo disfrutar del sexo». No, en todo caso lo que quieren es que los ayude a *mejorar* esas cosas. «Doctor, ¿cómo podemos llegar juntos al clímax?», «Doctor, ¿cómo puedo mantener la erección durante el sexo oral, aunque ella me esté haciendo daño?»

Ayudar a las personas a identificar en qué piensan realmente durante el acto sexual tiene mucha fuerza. Ayudarlas a darse cuenta de que sus pensamientos suelen ser obstáculos para su satisfacción todavía tiene más.

Muchas personas se dedican más a *observarse* durante sus relaciones sexuales que a *experimentar* el sexo, lo cual suele mermar su goce sexual. Generalmente imaginamos, juzgamos con dureza y nos preocupamos por lo que ve, huele, oye y saborea nuestra pareja. Esto nos distrae más que pensar en el trabajo o en la colada. Porque cuando el sexo se convierte en lo que les parece a los demás, no podemos dejar de controlarnos. Siempre estamos tomando decisiones sobre lo auténticos que hemos de ser y hasta qué punto hemos de fingir. (Ésta es una de las razones por las que hombres y mujeres fingen el orgasmo.) La vigilancia constante interrumpe brutalmente nuestros sentimientos eróticos, nuestra expresión y nuestra satisfacción.

Es como intentar disfrutar de una cena llevando un traje blanco nuevo y caro. Aunque consigas no mancharte el traje, el hecho de tener que prestarle atención continuamente te arruina la comida.

Vale, entonces nos concentramos en otras cosas. ¿Por qué?

Tanto si se trata de nuestras grandes barrigas como de nuestro vello púbico cada vez más gris o de nuestros pechos ya no tan levantados (recuerda, los pechos no *cuelgan* cuando nos hacemos mayores, se *relajan*), tanto si nuestra preocupación es mantener la erección mucho después de que nuestra pareja haya tenido suficiente penetración como si nuestro temor es a oler mal cuando nuestra pareja recorre nuestras partes bajas, ¿por qué hemos de centrarnos en ese tipo de cosas mientras mantenemos relaciones sexuales?

Una de las razones es que pensamos que es ahí donde nace o muere nuestro atractivo sexual, y pensamos que la «atracción sexual» es esencial para la satisfacción. Pronto abordaré esta perjudicial (e incorrecta) creencia. Pero otra razón es que, a pesar de todo, hay otras cosas que queremos del sexo además de placer e intimidad.

Para la mayoría de las mujeres y de los hombres, esas necesidades pueden incluir:

- Reafirmarnos en que somos sexualmente deseables.
- Reafirmarnos en que somos sexualmente capaces.
- Confirmar nuestra masculinidad o feminidad.
- Sentirnos normales.
- Alivio por la ansiedad que produce la actuación en la cama.
- Etcétera.

Muchas de nuestras conductas sexuales están diseñadas para atender estas otras necesidades, tanto si lo reconocemos como si no. Como veremos, nuestras estrategias no suelen tener éxito, pero a pesar de todo seguimos usándolas. Y resulta que ejercemos mucha presión sobre el sexo para atender a estas necesidades que no son propiamente sexuales. Dicho de otro modo, la mayoría tenemos necesidades emocionales que intentamos satisfacer a través de la sexualidad, pero las actividades sexuales *no* son la mejor forma de hacerlo.

Para algunas personas, reafirmarse, confirmar y sentirse aliviadas son verdaderas recompensas del sexo. No cabe duda de que el placer y la intimidad son estupendos, pero no se puede comparar a sentirse realizado, sentirse real, sentirse normal y sentir que «soy lo bastante bueno y me puedo relajar un minuto». Y yo me he dado cuenta de que esto es lo que muchas personas intentan satisfacer a través de la sexualidad.

No estoy diciendo que las personas *no* deseen placer o intimidad a través del sexo. La mayoría de las personas esperan una combinación de placer y de intimidad del sexo *después* de haber atendido a sus otras necesidades emocionales.

La gente no necesariamente sabe esto sobre sí misma. Pero si tú te estás debatiendo con estas necesidades emocionales, si tratas de satisfacerlas a través de una sexualidad que se centra en la actuación, y no eres consciente de ello, puede que sientas que el sexo no merece la pena el esfuerzo, o que sentirse solo mientras tienes alguna actividad sexual es normal, o que el acto sexual no es el momento para sentirte que eres tú mismo.

Eso es lo que suelen querer decir mis pacientes cuando dicen cosas como «El sexo no es tan bueno como antes» o «Al sexo le falta algo y no sé muy bien qué».

Intentar conseguir indirectamente confirmación, reafirmación y otros tipos de recompensas psicológicas del sexo —especialmente, si nosotros mismos no aceptamos esas motivaciones o no informamos a nuestra pareja— complica la sexualidad, la vuelve impredecible y supone mucho esfuerzo. Nos lo ponemos todavía más difícil creando definiciones limitadas y rígidas de las satisfacciones que buscamos; si «masculinidad» significa seguir con la erección a pesar del cansancio, por ejemplo, o si «capaz» significa llegar al clímax cada vez, el «éxito» sexual se nos escapará frustrantemente de las manos.

Quizás esto explique por qué no te concentras en el placer y en la intimidad durante el sexo. Porque también estás buscando algo más, tanto si eres consciente de ello como si no. Esto también ayuda a explicar por qué hay tantas personas sexualmente insatisfechas, porque el sexo

no les está aportando lo que realmente desean; de hecho, *no puede* aportarles lo que desean a través de la excelencia genital. Y cualquier satisfacción psicológica que consigues accidentalmente no perdura porque es indirecta, no reconocida y pasajera.

Si no hablas con tu pareja de estas otras intenciones, es probable que te sientas solo durante el sexo. Y, por supuesto, es más difícil crear la sexualidad que deseas cuando no implicas directamente a tu pareja.

Si eres una persona que necesita más «comunicación» respecto al sexo, éste es un buen punto de partida: dile a tu pareja que quieres algo más del sexo que sólo orgasmos increíbles (tanto si los tienes realmente como si no). Pero aclara que no le estás pidiendo a tu pareja que te «proporcione» una buena experiencia emocional (eso suena a algo tedioso); dile que ves tu vida sexual como una colaboración, y que te das cuenta de que has de intensificarla un poco.

Mi paciente Craig, por ejemplo, se sentía intimidado por el activo pasado sexual de su nueva novia. Aunque Ellie fue sincera con él al respecto, él siempre pensó que había algo más en su historia. Tampoco ayudaba mucho que todavía no hubiera superado la infidelidad de su primera esposa antes de que se implicara sentimentalmente con otra persona nueva.

Lo que quería oír Craig realmente es que Ellie le dijera que era el mejor amante que había tenido, en parte porque sentía que tenía que competir con todos sus amantes anteriores, y en parte porque temía perderla como había perdido a su primera mujer.

Pero nunca se lo dijo de una forma sencilla y directa. Después de hacer el amor (tres o cuatro veces la mayor parte de las semanas), siempre le preguntaba si le había gustado, si había llegado al orgasmo (¿como si no pudiera verlo ni oírlo por sí mismo!), si estaba satisfecha. No es que ella fuera tímida demostrando su placer, pero conseguir que ella dijera «sí, sí, sí» era su forma de poder sentirse capaz e importante sexualmente. Aunque no lo admitió hasta empezar nuestra terapia, esto era tan importante para él como la intimidad o el placer que sentía haciendo el amor con Ellie.

Pánico escénico

Para muchas personas, el sexo se basa principalmente en triunfar o fracasar: tanto si hieren, decepcionan o enojan intencionadamente, o no, a su pareja, como si parecen inadecuadas o inexpertas, o se ponen en ridículo. Muchas veces la gente se preocupa por que su cuerpo no haga lo que «debería» (como conseguir una erección) o porque haga lo que «no debería» (como mojar la cama). Para millones de hombres y mujeres llegar al «No lo he hecho tan mal» es a lo máximo que aspiran en el sexo.

Como veremos más adelante, una de las cosas maravillosas del sexo es que podemos convertirlo en algo donde los errores sean imposibles, y donde prácticamente nada pueda ir mal, no porque nos hemos vuelto perfectos sexualmente, sino porque hemos redefinido de forma radical el «éxito» sexual.

Entretanto, aquí tienes los sonidos del «pánico escénico» directamente de mis pacientes. Quizás hayas dicho o pensado alguna de las ideas que vienen a continuación (o más de alguna), por temor a no «actuar» como tú o tu pareja esperabais:

- «Ella espera sexo el día de su cumpleaños y yo no puedo garantizarle que estaré de humor.»
- «No puedo competir con Megan Fox o Angelina Jolie.»
- «La semana pasada salimos con una pareja que acababa de enamorarse. Resulta incómodo estar con personas que se atraen tanto mutuamente.»
- «Oprah dice que si no puedes conseguir una erección es culpa tuya o culpa mía.»
- «Mi novia se ha adelgazado y se ha comprado lencería, ¿qué pasará si no me excita lo suficiente?»
- «Ha sido un sábado por la noche perfecto, no soportaría echarlo a perder teniendo relaciones y acabando demasiado pronto.»
- «Hace una semana que mi marido no ha tenido relaciones y mañana regresan los niños del campamento de verano.»

- «La película que vimos la semana pasada resultó ser muy excitante, y los dos nos sentíamos incómodos.»

La mayoría de las personas quieren «actuar» bien durante la relación sexual, porque imaginan que es la mejor forma de crear satisfacción (y evitar el «fracaso» y la decepción de su pareja). Pero como hay una gran parte de la «actuación» sexual que está fuera de nuestro control (no podemos tener una erección o lubricación a voluntad), la necesidad de «actuar» conduce a la ansiedad. Irónicamente, la presión de tener que actuar «de manera satisfactoria» durante las relaciones crea y mantiene gran parte de la dificultad sexual y de la frustración que la gente teme, y que al final acaba teniendo. Las personas ansían aliviarse de esta presión, a la vez que se lamentan de que ese alivio es imposible. Por supuesto, pretender aliviarse del pánico escénico intentando hacerlo mejor es justamente la peor forma de hacerlo, pero es evidente que es lo que muchas personas piensan que funcionará. Podemos reírnos de las supersticiones de los atletas de élite: Michael Jordan lleva sus pantalones cortos de Carolina del Norte debajo de su uniforme de los Bulls en todos los partidos, Peyton Manning se lee la portada del programa del estadio para darse ánimos antes del partido. Pero aunque estos rituales sean inofensivos, concentrarse en la actuación sexual no lo es; en realidad, suele empeorar nuestro «rendimiento». ¡Imagina con qué rapidez se quitaría Michael Jordan esos pantalones cortos si supiera que iban a mermar sus lances!

Hoy en día la industria de la autoayuda, la psicología, los expertos en medicina y los talleres de renovación matrimonial —por no mencionar a Victoria's Secret [lencería y cremas]— desconocen esta verdad. Pretenden ayudar a las personas a mejorar sus relaciones sexuales dejando sus falsas suposiciones y rígidas definiciones donde están, simplemente disfrazándolas con mitos derivados de la condición sexual de cada uno y alegres «tú puedes hacerlo». Pero eso, al igual que intentar construir un edificio sobre unos cimientos débiles, es un error, de esos que hacen que el temor al «fracaso» sexual sea una realidad casi inevitable. Ésta es la razón por la que gran parte de los casos que tengo son personas que han «fracasado» con otros terapeutas y programas.

Y luego se culpa a las «mujeres», o a los «hombres», o al «sexo». Ya que estamos en el tema, recordemos también culpar a la pornografía, al estrés, a la menopausia, al «has engordado», y a todo el correo que siempre se está amontonando.

Pretender resolver conflictos emocionales sobre el sexo intentando tener unas relaciones sexuales increíbles es como intentar resolver tus necesidades emocionales a través del deporte, intentando llegar a ser un atleta de élite.

Juan, uno de mis pacientes, de niño era malísimo en los deportes. Pero quería complacer a su padre, jugador de fútbol americano, que trataba con dureza a su hijo físicamente torpe. Como respuesta, Juan, por supuesto, siempre se esforzó demasiado, lo cual hacía que jugar bien fuera aún más difícil, y aunque lo hubiera conseguido, nunca hubiera podido disfrutar haciéndolo. De pequeño, Juan tuvo necesidades emocionales relacionadas con los deportes —sentirse digno del amor de su padre, sentirse conectado con otros compañeros de su edad— que no pudo satisfacer.

En vez de utilizar el deporte para resolver estos temas internos, Juan podía haber utilizado un vehículo diferente (una conversación interesante, compartir una afición, sentir orgullo por una carrera), *sin olvidar que era un niño*. Comprensiblemente, creía que su sufrimiento y su solución se encontraban en el deporte.

De adulto, Juan debería comprender que el deporte que practica durante los fines de semana es sólo para divertirse, pero sigue siendo tremendamente importante para él, y se vuelve loco cuando no lo hace bien. Eso se debe a que el binomio que aprendió en su infancia continúa incrustado en su subconsciente.

¿Le habrías dicho al joven Juan que la respuesta a sus problemas con su padre era ser mejor deportista? Por supuesto que no. Y en cuanto al Juan adulto, ¿le dirías que ha de esforzarse más y ser mejor deportista, o le sugerirías una respuesta más sofisticada psicológicamente?

Ésa es la postura que tienen muchas personas en la sexualidad. Están intentando resolver un problema psicológico, u otro, pretendiendo tener unas relaciones sexuales magníficas. Y sencillamente no les funciona. Sé

que la mayoría de las personas piensan que la forma de resolver las necesidades emocionales que trasladan al sexo es a través de una sexualidad increíble. Por desgracia, la mayoría de los psiquiatras mediáticos y profesionales clínicos sí lo creen.

Están equivocados.

Además, ni siquiera puedes tener relaciones sexuales maravillosas si te estás concentrando en otras necesidades emocionales (especialmente, si son inconscientes). Eso es como pretender disfrutar de un concierto o de una obra de teatro cuando piensas que todo el mundo te está mirando, burlándose de lo que llevas puesto. Así, las personas van tras el sexo perfecto, pero no satisfacen ni sus necesidades emocionales *ni* las sexuales. Y entonces se frustran de verdad; con frecuencia también se enfadan y se critican a ellas mismas.

De modo que volvamos a lo que la gente quiere realmente del sexo.

La mayoría de las personas no hablan de esto con precisión, ya sea porque no conocen el vocabulario, o porque se sienten incómodas, dudan o les da miedo usar las palabras. (¿Cuál es *tu* razón?) Si las personas hablaran de lo que quieren del sexo a fondo y con exactitud, utilizarían un lenguaje más experiencial que funcional. Es decir, en lugar de hablar de lo que puede que *hagan* sus cuerpos, hablarían de cómo les gustaría *sentirse*.

¿Y cómo quiere la gente sentirse antes, durante, después y con respecto al sexo? Mi experiencia clínica me indica que la gente quiere sentirse...

- Natural.
- Joven.
- Grácil.
- Apasionada.
- Como si tuviera todo el tiempo del mundo.
- Atractiva.
- Capaz.
- Especial.
- Como si estuviera inventando el sexo.
- Desinhibida.

Todo esto suena fenomenal, ¿no te parece? El reto es crear estas experiencias *a la vez que estás relajado*. De lo contrario, hay un límite respecto a cuánto puedes disfrutar de estos sentimientos. Al fin y al cabo, ¿cómo puedes gozar oyendo que eres atractivo o atractiva cuando temes mojar la cama o perder tu erección?

Cambia tu visión sobre el sexo

Dicho de otro modo, las personas, de adultas, quieren sentirse como se sentían cuando empezaron a ser adultas, o del modo que imaginan que se sentían otros jóvenes adultos. Y, por lo tanto, dicen cosas sobre el sexo como:

- «Quiero espontaneidad.»
- «No quiero comunicarme; sólo quiero hacerlo y que todo funcione perfectamente.»
- «¿Por qué no puede el sexo ser natural? Odio lo complicado que es todo ahora.»
- «Pensar demasiado en el sexo le resta romanticismo y misterio.»
- «Hablar demasiado de sexo hace que éste se vuelva mecánico.»

Al escuchar este tipo de sentimientos, cualquiera pensaría que el erotismo es tan delicado y efímero que desaparece si encendemos alguna luz o lo mencionamos en voz más alta que la de un susurro. Sin embargo, entiendo la ansiedad de las personas, su frustración y resentimiento al respecto. A muchos hombres y mujeres, el sexo les parecía muy fácil cuando eran jóvenes, y ahora les parece mucho más complicado.

La adultez temprana (aproximadamente desde los 18 hasta los 25 años) es el momento en que la mayoría de las personas establecen su identidad sexual, por lo general debatiéndose con preguntas como éstas: ¿Quién soy yo respecto al sexo? ¿Cuál es mi relación con la sexualidad? ¿Cuál será su papel en mi vida? ¿Cómo son la satisfacción y la frustración sexuales? ¿Cuáles son las respuestas razonables a ellas?