

TEMA 27 – TEMAS ESPINOSOS 2. SEXO

“... Mi táctica es ser Franco y saber que sos franca y que no nos veamos simulacros, para que entre los dos no haya telón ni avisamos...”

Extracto de "Táctica y estrategia", de Mario Benedetti.

En esta lección hablaremos de sexo. Seguimos con los temas espinosos, enfrentándonos esta vez a cuáles pueden estar siendo las creencias o dificultades que nos impiden tratar la sexualidad de manera abierta. Trabajaremos para acercar posiciones y buscar soluciones.

¡Muy buenas!

Sed muy bienvenidos y bienvenidas a una nueva lección. Hoy vamos a tratar el tema del sexo. Para muchas parejas es un gran conflicto, para muchas otras no lo es, y cuando hacemos la lista de qué características tiene que tener un relación ideal, siempre sale el sexo. Por lo tanto, es algo que, muchas veces, produce atasco.

Antes de empezar, como siempre, vamos a tomar una breve pausa para preguntarnos: ¿Cómo me siento hoy?

Para intentar entender cómo se siente el otro acerca del sexo os propongo que dibujéis un iceberg y penséis qué cosas pueden estar pasando debajo del iceberg. Cada uno escribirá, en la parte superior del iceberg, el titular de su problema. Para algunos -o algunas- será: “Mi pareja no quiere tener sexo con la frecuencia que a mí me gustaría”. Puede ser justo lo contrario, puede ser directamente: “No quiero tener sexo”... Incluso puede haber situaciones en las que los problemas sean otros.

Ahora, vamos a ir bajando: ¿Qué necesidades pueden estar ocultas debajo del iceberg?

En primer lugar, vamos a descartar la parte fisiológica. Yo, desde luego, no soy experta en esto pero, si lo necesitáis, puedo intentar buscaros información sobre qué puede estar pasando a nivel fisiológico. En el caso de las mujeres, en ocasiones, a raíz de dar a luz y sobre todo si el parto ha sido intervenido de alguna forma, si ha habido episiotomía, se puede haber quedado una adherencia en la cicatriz o, incluso sin tener episiotomía, se puede haber quedado algo. Quizá podéis pedir ayuda en fisioterapia obstétrica, yo puedo ayudaros a buscar algún contacto en vuestra zona. Por el otro lado, con lactancia, puede haber sequedad vaginal, por una cuestión hormonal. Además, por el cansancio de la crianza, también puede ocurrir que se tengan menos ganas sexo. Por lo tanto, existen motivos fisiológicos que pueden estar ocurriendo.

Por otro lado, puede haber un componente emocional, antes o después de la crianza de los hijos, en nuestra autopercepción, en cómo nos sentimos, en la relación que tenemos con la intimidad... Seguramente sean cosas que vienen también de mucho tiempo atrás, incluso de la adolescencia. También podemos tener creencias sobre cuál es rol de la mujer o del hombre en una relación, sobre cómo tiene que ser el sexo entre ambos... Son factores que tiene que ver con el contexto socio-cultural y que también nos pueden estar influyendo y nos pueden impedir, realmente, pensar desde la neutralidad y no enjuiciar todo lo que hace el otro.

Puede haber también, de forma oculta, metas erradas. Recordemos: atención, poder, venganza o insuficiencia. Puede estar cabalgando por ahí alguno de los jinetes del apocalipsis, siempre de manera inconsciente. Ser consciente es el primer paso para poder resolver, pero puede que estén ahí y el sexo esté funcionando como ese punto de dolor en el que podemos intentar perjudicar o hacer daño al otro, inconscientemente.

Por supuesto, si tenemos criaturas, hay veces que el tiempo es escaso. Hay personas a las que, con los niños en casa, les cuesta.

Así que, sabiendo un poco cual es el origen de la desconexión, vamos a poder enfocarnos en soluciones.

En primer lugar, vamos a reconocer, permitir y aceptar que tenemos un conflicto. Validar las emociones de todas las personas que están implicadas, normalmente son dos. Intentar bucear debajo del iceberg para ver qué otras necesidades pueden estar existiendo y no estamos teniendo en cuenta. Desde ahí, vamos ir en pequeños pasos, hablar poco a poco sobre qué es lo que nos pasa, cómo nos sentimos; si tenemos miedo a decepcionar, si tenemos miedo al rechazo o qué otros miedos pueden estar existiendo; si tienen que ver con pertenencia, con contribución, con seguridad, con nuestra autoestima... ¿Qué hay debajo? Intentad hablar sin tabúes, aunque no siempre será posible.

Por supuesto, también podemos hacer peticiones, siempre teniendo en cuenta que, aunque alguien nos haga una petición, no significa que nosotros estemos obligados a cumplirla, por supuesto. Tenemos que tener claro que podemos decidir sobre las cosas que queremos hacer. Del mismo modo que cuando hablabámos de pequeñas cosas y limitábamos la parcela que no queríamos -o podíamos- ceder, en cuestiones de sexo es exactamente igual o, mejor dicho, es el lugar donde hacerlo. La sexualidad, el sexo, es algo tan sagrado, es el primer lugar donde nuestra parcela debe estar claramente delimitada. Cristalina. No podemos, por agradar al otro o la otra, hacer prácticas que nosotros no deseamos, porque eso atenta contra nuestra dignidad. Por otro lado, del mismo modo que no tenemos por qué decir que sí a todo, tampoco tenemos por qué tomarnos como algo personal las necesidades explicitados por nuestra pareja; no debemos enfadarnos o sentirnos poco importantes, poco valiosos o valiosas, poco atractivos, porque lo único que está haciendo nuestra pareja, en el fondo, es informarnos de algo que le gustaría.

Estando en relaciones horizontales es importante sentir la libertad tanto de decir que no como de no tomarnos personal las propuestas de nuestra pareja.

Por otro lado, de nuevo, vamos a volver a enfocarnos en cuáles son las fortalezas de nuestra relación y, desde esas fortalezas, vamos a intentar construirnos. Quizás, a través de los lenguajes del amor, conociendo el de cada uno o cada una de nosotras, podamos llegar a nuevos acuerdos, podamos progresar, sobre todo, si sabemos exactamente lo que el otro necesita.

Vamos a hacerlo en pequeños pasos -no en pasos de gigante-; si la desconexión es muy grande los pasos serán aún más pequeños; si además ha habido trauma, por cualquier motivo, los pasos deben ser muy muy chiquititos. Finalmente, si sospechais que vuestros problemas de sexualidad pueden venir derivados de abusos en la infancia, por favor, acudid a un profesional.

En todo caso, una propuesta que nunca -o casi nunca- falla, es el tiempo especial. Pasar tiempo juntos, sin más, simplemente estar juntos, disfrutar de la compañía el uno del otro e ir viendo qué sucede... Intentar soltar las expectativas que tenemos y ver con otros ojos a la persona que tenemos delante.

Para terminar de ilustrar este tema, os he traído un fragmento del libro de John Gotman "Las siete reglas de oro para vivir en pareja", en concreto, del capítulo que habla sobre sexo:

"Aprecio y aceptación mutuos, ningún otro aspecto de una relación ofrece más potencial para que nos sintamos avergonzados, heridos y rechazados. No es de extrañar que a las parejas les resulte tan difícil hablar de este tema con claridad. Muy a menudo se expresan vagamente, por lo que apenas es posible descifrar lo que realmente quieren decir. He aquí un ejemplo clásico de una pareja:

Ella: Piensa lo que sentías hace dos o tres años y cómo tratamos el problema entonces, cómo nos sentíamos, ¿te acuerdas? Entonces era para mí un problema mucho más grave de lo que es ahora.

Él: Yo creo que ahora nuestra relación es más sólida que entonces, no sé. Yo diría que el problema es que no hemos vuelto a hablar de ello, no creo que la situación sea diferente, no sé si en realidad hemos cambiado.

Ella: Pero han cambiado tus sentimientos al respecto

Él: ¿Tú que sientes?

Ella: Pues supongo que hace dos o tres años yo pensaba que ese problema podría arruinar nuestro matrimonio, pero ahora ya no me preocupa tanto.

Él: Yo nunca lo consideré una amenaza para nuestro matrimonio, aunque sabía que para ti lo era.

Ella: Tal vez es que ahora me siento más segura y por eso ya no me preocupa tanto.

El problema que esta pareja está discutiendo es que él siempre ha querido hacer el amor con más frecuencia que ella. En este retazo de conversación ella intenta que él admita que ya no es un problema, quiere que él le de seguridad. Él piensa que el problema sigue existiendo pero evita decirlo de una forma directa. Cuando marido y mujer hablan de sus necesidades sexuales, muy a menudo, su conversación es parecida a esta, indirecta, imprecisa, poco clara... Muchas veces ambos tienen prisa por terminar la conversación, con la esperanza de que acabarán comprendiendo milagrosamente los deseos del otro sin hablar mucho de ello. Raramente dicen cosas como “me encanta que me acaricies los pechos como anoche” o “te necesito todos los días” o “las mañanas son mi momento favorito para hacer el amor”, etc. El problema es que cuanto menos claros seamos con lo que queremos, menos probabilidades tenemos de obtenerlo. El sexo nos ofrece una magnífica posibilidad de profundizar en nuestra intimidad pero si la comunicación está cargada de tensión es probable que nos sintamos frustrados o heridos”

Sobre lo que nos toca reflexionar hoy es: ¿Por qué nos cuesta tanto expresarnos con respecto al sexo? Así que estos son vuestros deberes de hoy. Podemos tener los deberes A, los de escribir, y los deberes B, los de la cama.

Espero que este tema os haya resultado útil, y como siempre antes de irnos:

- ¿Qué me agradezco hoy?
- ¿De qué he sido consciente hoy?
- ¿Qué quiero practicar a partir de hoy?

Un abrazo muy grande.



EJERCICIO DE PROFUNDIZACIÓN

Lo primero que vamos a hacer, si existe un conflicto en nuestra pareja que tenga que ver con el sexo, va a ser intentar descubrir cuáles pueden ser las causas. Para eso vamos a dibujar un iceberg, tal y como hicimos en uno de los primeros temas.

En la parte superior vamos a poner el titular “mi pareja no quiere tener sexo conmigo” o “mi pareja quiere tener demasiado sexo conmigo” o “no quiero tener sexo con mi pareja”. Y debajo en la parte inferior, la parte no visible del iceberg, vamos a escribir las posibles causas.

En esta ocasión, será un trabajo individual.

Ya hemos hablado de algunas posibles causas: pueden ser cuestiones físicas, emocionales o de desconexión, puede que sea una forma de utilizar los cuatro jinetes del apocalipsis o puede ser alguna de las metas erradas. Todo eso lo vamos a ir apuntando.

Otra de las cuestiones, quizás una de las más importantes, es que puedan ser creencias de la manera en que crecimos; puede ser en la infancia o, por supuesto, en la adolescencia. Cuestiones, creencias con las que nos conectamos cuando tratamos el tema del sexo.

Dependiendo de cuál sea la posible causa, las soluciones que podemos proponer serán distintas.

Si nos sentimos preparados, preparadas, podemos compartir con nuestra pareja ese iceberg que acabamos de hacer, y él o ella puede compartir el suyo. Vamos a compararlos, vamos a completar la información, que quizás, esté faltando. Siempre desde el más profundo respeto y desde la honestidad, porque la sexualidad es algo sagrado.

Desde ese lugar, un lugar donde no hay ninguna prisa, vamos a buscar soluciones. Desde luego, es una cuestión lo suficientemente importante y valiosa para que sea tocada, no en una reunión de pareja, sino en muchas. Si es necesario, no tengáis miedo o vergüenza de pedir ayuda porque la sexualidad es uno de los grandes regalos que tenemos y sería una pena que, por cuestiones de creencias limitantes o por cuestiones fisiológicas, os lo perdáis.

Nos vemos.

RESUMEN

- *Tratamos el siguiente tema espinoso: el sexo.*
- *Hablamos de posibles problemas relacionados con el sexo.*

- *Reflexionamos sobre las propias limitaciones.*
- *Dibujamos un iceberg.*
- *Buscamos soluciones, pasito a pasito.*