

Decide cómo vivir tu sexualidad

La sexualidad es uno de los ámbitos más importantes de nuestra vida. Pero, ¿realmente elegimos con libertad qué tipo de sexualidad queremos vivir?

Nos dan la carta en un restaurante..., pero nos vemos incapaces de elegir. ¿Qué hacer?, ¿comer lo que comen los demás? “La mayoría de las personas no se plantean cómo vivir su sexualidad. Incluso personas sin compromiso, que podrían sentirse libres para hacerlo –afirma María del Mar Martín, psicoanalista del Espacio Psicoanalítico de Barcelona–. La sociedad marca un modelo que es la fidelidad. Y no a todo el mundo le va bien.” Muchas personas se fuerzan a encajar en una opción sexual que no es la que realmente necesitan. Reprimen su auténtica sexualidad, lo que puede afectar a su salud psicológica. Y, como señala Sylvia de Béjar, educadora sexual y autora de *Deseo* (Planeta): “La mayoría de las personas sólo se plantean su sexualidad cuando sienten un deseo nuevo que les hace sentirse culpables y no saben cómo gestionarlo. Sin olvidar que lo que te gusta con 25 años puede ser un aburrimiento con 40”.

UN MENÚ DE LO MÁS VARIADO

A grandes rasgos, ¿cuál es el menú de que disponemos para vivir la sexualidad? Fidelidad dentro de la pareja, infidelidad, parejas que se permiten tener sexo con otras

IDEAS CLAVE

- Para saber lo que verdaderamente pide el cuerpo hay que distinguir entre fantasías y deseos.
- Sin duda, la fidelidad es la opción más aceptada.
- La persona infiel intenta mantener la estabilidad afectiva que proporciona la vida en pareja, pero sin renunciar a las aventuras en otros cuerpos.
- En España hay unos cincuenta y cuatro locales de intercambio de parejas.

personas, sexo sin compromiso y asexualidad. Un menú tan amplio como sugerente. Entonces, ¿por qué no estudiarlo con calma y hacer caso a los apetitos? Valérie Tasso, sexóloga y autora de los libros *Diario de una mujer pública* y *Diario de una ninfómana* (ambos editados por Plaza & Janés), lo tiene muy claro: “Por miedo al rechazo de la sociedad, al miedo a uno mismo o a no saber exactamente qué tipo de sexualidad se quiere vivir”.

¿FANTASÍAS O DESEOS?

Para saber lo que verdaderamente pide el cuerpo hay que distinguir entre fantasías y deseos. Como explica Georgina Burgos, sexóloga y autora del libro *Fantasías eróticas sólo para nosotras* (Marge Books): “Las fantasías no indican siempre un deseo de realización. En una fantasía uno tiene el control; en la realidad, no”. Si uno queda satisfecho fantaseando con otras opciones sexuales, no parece necesario

HOMBRES Y MUJERES TENEMOS LA CONTRADICCIÓN DE NECESITAR LA INFIDELIDAD Y FIDELIDAD AL MISMO TIEMPO

que las lleve a cabo. Pero si una persona no puede quitarse algunas fantasías de su cabeza, que interfieren en su vida sexual, puede que haya algo más. Quizás un deseo auténtico de realizarlas. Luego habrá que poner en la balanza si compensa realizar esos deseos. Porque todas las opciones tienen sus ventajas y sus inconvenientes.

OPCIÓN CLÁSICA: FIDELIDAD DENTRO DE LA PAREJA

Sin duda, la fidelidad es la opción más aceptada por la sociedad. La principal ventaja es que “si los dos se sienten satisfechos sexualmente, proporciona una gran estabilidad afectiva”, considera María del Mar Martín. Una pareja fiel de largo ►►



GETTY IMAGES

¿Y SI EL CUERPO NO ME PIDE SEXO?

No es que estén reprimidas, es que, simplemente, no les apetece. ¿De verdad hay personas que no necesitan sexo? “Claro que sí, aunque es verdad que no son muchas — explica Sylvia de Béjar—. Además, mucha gente canaliza su energía en el trabajo o en sus hijos, por ejemplo. Así ya se sienten realizadas. Y tenemos una energía limitada. Aunque me sorprendería que una persona de 20 años, en plena efervescencia hormonal, fuera asexual.” Incluso hay páginas web de asociaciones de personas asexuales que informan que, aunque no necesitan sexo con otras personas, se masturban. O que pueden sentirse atraídas por otras personas o tener una pareja.

►► recorrido conoce sus cuerpos, deseos y placeres a fondo. El problema llega cuando uno quiere más sexo, o un sexo diferente, o pone sus deseos en otras personas. “En este caso, las desventajas, en forma de insatisfacción y falta de deseo, irán en aumento.”

OPCIÓN FUNAMBULISTA: INFIDELIDAD

“Si una persona siente que su pareja no le da lo que necesita, ¿hasta qué punto es condenable serle infiel si no se lo cuenta?”, se plantea Sylvia de Béjar. La persona infiel intenta mantener la estabilidad afectiva que proporciona la vida en pareja, pero sin renunciar a las aventuras en otros cuerpos. Un difícil equilibrio. “Pero está la amenaza de la culpabilidad, que no todo el mundo sabe asumir”, señala Georgina Burgos. En este sentido, y aunque cada vez más mujeres asumen roles y formas de vivir tradicionalmente masculinos, y viceversa, “la mujer suele tener más dificultades para la infidelidad”, explica María del Mar Martín.

OPCIÓN MODERNA: PAREJAS QUE SE PERMITEN TENER SEXO CON OTRAS PERSONAS

Parejas que comparten cama con otras personas. O parejas que se dan permiso para tener sus aventuras, las comenten después o no. En España hay unos cincuenta y cuatro locales de intercambio de parejas. Sin duda, hay demanda de este tipo de opción sexual. Para Sylvia de Béjar, la gran ventaja es evidente: “La sexualidad de estas parejas es muy variada, porque cada encuentro sexual con una



María del Carmen, 44 años

“Me casé joven, y con 30 años ya tenía dos niños. Creo que fui feliz con mi vida familiar durante varios años. Pero cuando me acercaba a los 40 empecé a aburrirme. Al principio no era consciente de lo que pasaba. A veces sentía que me faltaba algo. Pero cuando veía a otras parejas de mi edad me daba la impresión de que la mayoría estaban igual que yo. Así que no me preocupaba. Tenía fantasías con otros hombres, pero las guardaba para mis momentos de placer solitario. Y un día mi marido me dejó. Había conocido a otra mujer, algo más joven que yo, y quería empezar de nuevo. Estuve fatal un par de años. Entonces conocí a un chico más joven que me introdujo en el mundo del intercambio de parejas. Al principio estaba un poco nerviosa y cortada, pero poco a poco descubrí que me encantaba. No me van mucho las grandes orgías. Soy más de tríos con mi amigo y otro hombre, a poder ser joven y fuerte. Vamos casi cada fin de semana. Creo que no querré vivir este tipo de sexualidad muchos años. Espero volver a enamorarme algún día. Pero mientras tanto...”

GETTY IMAGES

REFLEJO DE LA PERSONALIDAD

¿Cómo se puede saber qué está frenando vivir una opción sexual más libre? María del Mar Martín considera que un buen criterio es detectar “qué frases aparecen en la mente cuando se plantean opciones sexuales diferentes”. El miedo a lo que pensarán los demás si se optara por una vida sexual poco convencional puede deberse “a una identificación con los padres, que vivieron una vida sexual muy tradicional. Si una persona está muy identificada con ellos, puede reprimir su potencia sexual para no dejar de parecerseles”. En este sentido, la terapia psicoanalítica puede ser una buena herramienta para explorar los muros que limitan la sexualidad: “Hay personas que necesitan tener varios proyectos en marcha, aficiones, vida social... Y las personas expansivas es difícil que se puedan conformar con una vida sexual monótona y reducida. La sexualidad es una reflexión de la personalidad.”

persona es un mundo nuevo”. Y, aunque suene contradictorio, “de esta forma también se puede enriquecer la vida sexual de la pareja, porque se comparten muchas experiencias”, añade Georgina Burgos. Pero se trata de un deporte de riesgo emocional. ¿Y si uno tiene sexo con una persona que le da algo muy especial? “Se suelen pactar reglas muy claras: no repetir con ninguna persona, no enamorarse... Pero es arriesgado. Hay que ser muy maduro para que funcione este tipo de opción.” No todo se puede controlar. Aunque hay parejas que logran auténticas acrobacias sexuales y afectivas. “Conocí a una pareja, ambos con muy buenas profesiones, que por afición trabajan él como gigoló y ella como prostituta. Y les va la mar de bien”, explica María del Mar Martín.

“MUCHAS PERSONAS SÓLO SE PLANTEAN SU SEXUALIDAD CUANDO SIENTEN UN DESEO NUEVO O QUE LES HACE SENTIRSE CULPABLES”

OPCIÓN FAST FOOD: SEXO SIN COMPROMISO

Relaciones de una noche o, a lo sumo, algunas citas. En una sociedad con tantos solteros y solteras es la opción más atractiva para muchas personas. La posibilidad de elegir con quién y cómo y de dejarlo antes de que llegue la monotonía. Variedad y ningún compromiso. “Aunque creo que es difícil mantener esta opción toda la vida, porque algún día uno querrá compartir la vida con alguien. Y esta opción sexual no es sencilla con 55 años, porque supone un ritmo de vida de muchas salidas, cambios...”, señala Georgina Burgos. Aunque puede ser una buena academia para conocer la propia sexualidad. Valérie Tasso explicaba en *Diario de una ninfómana* sus aventuras sexuales con numerosos hombres. “Decidí vivir esta etapa porque quería conocerme. Y el sexo con desconocidos, en mi opinión, era la mejor manera de hacerlo. Me aportó cosas positivas porque ahora sé quién soy yo.”

JOSÉ ANDRÉS RODRÍGUEZ

PARA LEER



Deseo
Sylvia de Béjar.
Ed. Planeta. 250
págs. 19,90 €



Diario de una ninfómana
Valérie Tasso. Ed. Plaza & Janés. 304 págs.