

10 Conflictos de pareja y sus repercusiones en la vida sexual

Satisfacción sexual. Dificultades y disfunciones sexuales

La satisfacción en las relaciones sexuales es un componente fundamental de la felicidad de una pareja.

Si una pareja funciona bien sexualmente, le da un valor de un 20 a un 25% a la sexualidad dentro de la relación. Si una pareja funciona a nivel sexual insatisfactoriamente, le da un valor a la sexualidad de un 75 a un 80%.

La satisfacción sexual incluye el grado en que una persona disfruta de sus relaciones sexuales. En la mayoría de los casos esta implica no sólo la satisfacción genital sino también la satisfacción de nuestras necesidades afectivas, que se nutren de sentimientos de seguridad y confianza en uno mismo y en el otro y de una integración adecuada de los sentimientos de agresividad y poder dentro de la relación. Que es algo diferente a los sentimientos/expectativas utópicos de una imposible perfección, fomentada por mitos y creencias socio-culturales. Por **dificultades sexuales** me refiero a aquellos problemas en las relaciones sexuales que no llegan a constituir una disfunción sexual propiamente, pero que en mayor o menor medida distorsionan el encuentro sexual. Estas pueden ser dificultades para relajarse durante el acto sexual, un juego erótico breve o poco imaginativo, sentirse poco atraído por el otro miembro de

la pareja, la rutina sexual, y ligeras dificultades en la relación de pareja, que se manifiestan con una falta de "pasión" en las relaciones sexuales.

La frecuencia de estas **dificultades sexuales** se ponen de manifiesto en un estudio llevado a cabo por Frank (1978) en el que un cuestionario aplicado a cien parejas que se autodefinían como que "su matrimonio funcionaba", se encontró que el 77% de las mujeres y el 50% de los hombres tenían algún tipo de dificultad sexual donde en ambos casos era frecuente el escaso juego erótico.

En este mismo estudio se halló un 63% de **disfunciones sexuales** en la mujer donde prevalecía la dificultad para alcanzar la excitación y el orgasmo; y entre los hombres un 40% admitió tener algún tipo de disfunción sexual, siendo la más frecuente la eyaculación precoz y luego la dificultad eréctil.

Hay que destacar de este estudio la diferencia en la percepción de los problemas sexuales del otro miembro de la pareja: todas las esposas eran conscientes de las disfunciones de sus maridos, muchos maridos ni sospechaban de los problemas sexuales de sus esposas.

Cuando hablamos de **disfunciones sexuales** me refiero a aquellos problemas sexuales que entorpecen de manera significativa la satisfacción sexual en la pareja, debido a que alteran el funcionamiento psico-fisiológico de uno o ambos miembros.

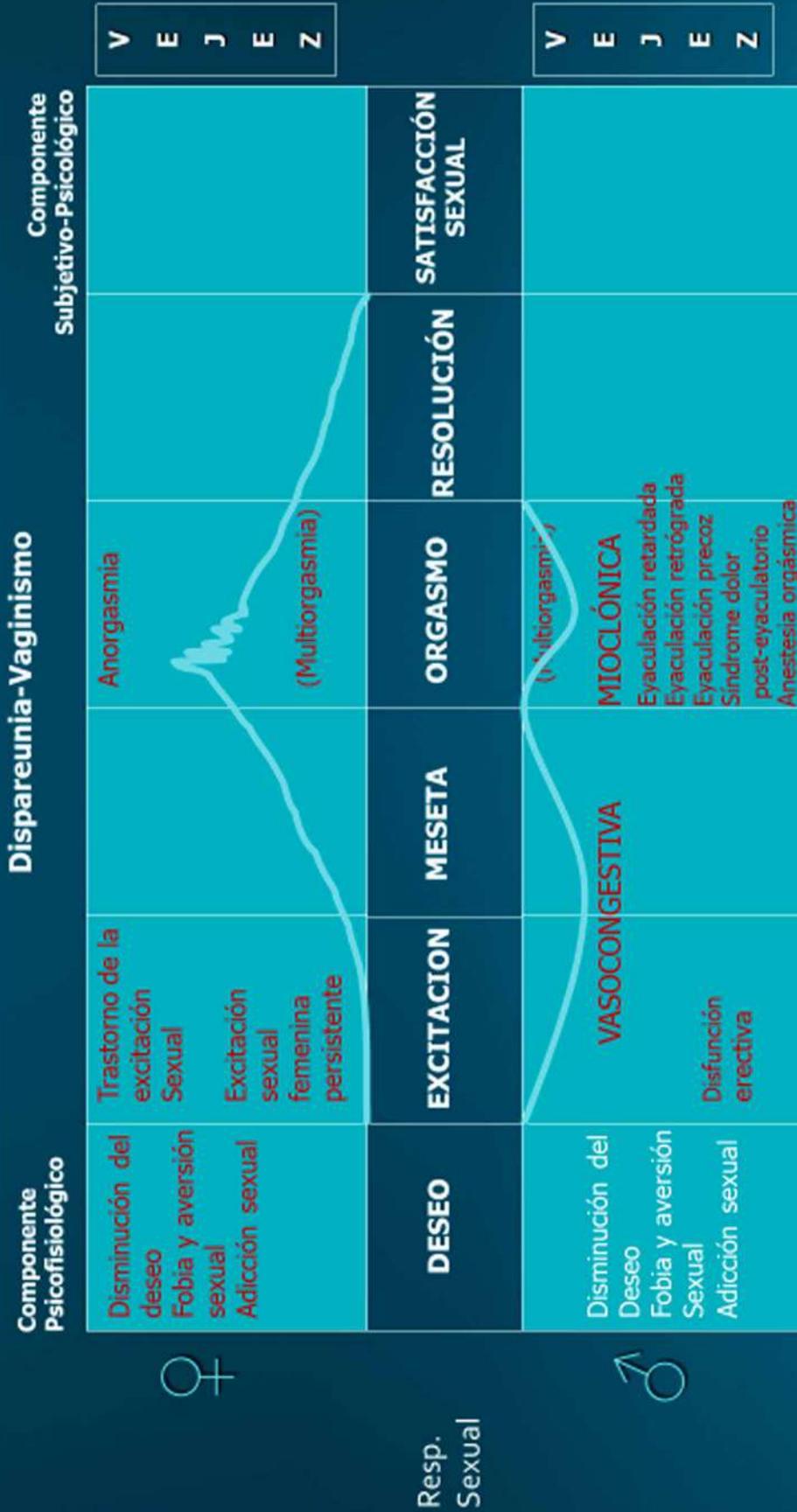
Describiré a través del gráfico de la página siguiente la fisiología de la respuesta sexual en el hombre y la mujer y a través de este diagrama mostraré una clasificación de las disfunciones sexuales más frecuentes

Respuesta sexual y disfunciones sexuales

Deseo	Excitación	Orgasmo	Resolución
(H/M) Deseo sexual inhibido (H/M) Fobia y aversión sexual (H/M) Adicción sexual (M) Vaginismo (H/M) Dispareunia	(M) Disfunción sexual general (frigidez) (H) Disfunción erectiva	(M) Anorgasmia (H) Eyaculación precoz (H) Eyaculación retardada (H) Eyaculación retrógrada (H) Síndrome del dolor eyaculatorio (H) Anestesia orgásmica	

(H)= Hombre; (M)=Mujer

CLASIFICACIÓN FISIOLÓGICA DE LAS DISFUNCIONES SEXUALES



Elaborado por Dr. Jose Díaz Morfa

Una breve definición de cada una de estas disfunciones sexuales es la siguiente:

Trastornos en la fase de deseo:

Deseo sexual inhibido. Esta es tal vez la disfunción sexual más frecuente en hombres y mujeres. “Es la inhibición persistente y difusa del deseo sexual” no siendo causada exclusivamente por factores orgánicos y no es sintomática de una patología psiquiátrica.

Fobia y aversión sexual. “Es un malestar persistente o recurrente y la evitación de todos o casi todos, los contactos genitales con la pareja”. Hay un miedo intenso e irracional a la sexualidad y un impulso a evitar las situaciones sexuales. Puede haber fobias sexuales simples y localizadas o generalizadas.

Adicción sexual. Es un trastorno adictivo en el que la conducta que es utilizada adictivamente es alguna forma de conducta sexual. El diagnóstico no se hace en base a la conducta, sino en como esa conducta se relaciona con la vida de la persona.

En los trastornos adictivos subyace un mismo proceso patológico adictivo, que puede expresarse a través de diferentes manifestaciones conductuales.

Es un trastorno en el cual se emplea una conducta sexual que puede funcionar para producir placer y para proveer un escape del malestar interno, en un modelo caracterizado por 1) el fracaso periódico de controlar la conducta sexual, y 2) la continuación de la conducta sexual a pesar de las consecuencias dolorosas significativas.

Trastornos sexuales en la fase de excitación:

Disfunción sexual general (“Frigidez”). La mujer no experimenta sensaciones eróticas ni placer sexual. No hay señales de excitación fisiológica, por ejemplo hay poca lubricación vaginal.

Disfunción erectiva. Es la dificultad para lograr o mantener una erección suficiente para realizar el coito.

Trastornos sexuales en la fase de orgasmo:

Anorgasmia femenina. Es la incapacidad para alcanzar el orgasmo, ya sea a través de las caricias y/o durante el coito (anorgasmia coital).

Eyacuación precoz. Es la dificultad para el *control voluntario* del reflejo eyaculatorio.

Eyacuación retardada: Es la dificultad (a veces la imposibilidad), para eyacular durante las relaciones sexuales.

Eyacuación retrógrada. En estos casos se produce la eyacuación pero debido a un fallo en el esfínter vesical, la eyacuación va hacia atrás, es decir hacia la vejiga, lo cual hace que la orina tenga un color lechoso.

Síndrome del dolor eyaculatorio- Es el dolor que se produce antes, durante, o después de la eyacuación.

Las disfunciones sexuales restantes:

Vaginismo. Es un trastorno que impide la penetración debido a una contracción involuntaria de la entrada de la vagina.

Dispareunia. Es dolor –en el hombre o en la mujer– durante la penetración.

Todas estas disfunciones sexuales pueden ser *primarias* (están desde el inicio de las relaciones sexuales), o *secundarias* (aparecen después de un período de un normal funcionamiento sexual). También pueden ser *generalizadas* (aparecen con cualquier pareja o situación sexual) o pueden ser *situacionales* sólo aparecen con determinada pareja o en determinada situación sexual.

Haré una breve referencia a las causas de las disfunciones sexuales. En términos generales, las causas de los problemas sexuales se pueden dividir en psicológicas y físicas. Las causas físicas se pueden subdividir en enfermedades orgánicas, cirugía, fármacos y drogas.

Otra forma útil de clasificar las causas de las disfunciones sexuales y sus interacciones consiste en diferenciarlas temporalmente. Esto puede ayudar a entender los mecanismos implicados. Así se pueden separar las causas en:

1. *Factores predisponentes.* “Incluyen las experiencias tempranas en la vida que hacen a una persona vulnerable para desarrollar una disfunción sexual posteriormente”.

2. *Factores precipitantes.* “Son sucesos o experiencias asociadas a la aparición inicial de una disfunción sexual”.

3. *Factores de mantenimiento.* “Explican el por qué persiste la disfunción” (Hawton, 1988).

Causas psicológicas de las disfunciones sexuales (Hawton, 1988)*Factores predisponentes*

Educación restringida

Malas relaciones familiares

Información sexual inadecuada

Primeras experiencias sexuales traumáticas

Inseguridad temprana en el papel sexual

Factores precipitantes

Nacimiento de un hijo

Alteración general en la relación

Infidelidad

Expectativas no razonables

Disfunción en el compañero

Fracaso fortuito previo

Reacción a factores orgánicos

Edad

Depresión y ansiedad

Experiencia sexual traumática

Factores de mantenimiento

Ansiedad por el rendimiento

Anticipación al fracaso

Culpabilidad

Pérdida de la atracción en la pareja

Pobre comunicación en la pareja

Desavenencias en la relación general

Miedo a la intimidad

Alteración de la propia imagen

Información sexual inadecuada. Mitos sexuales

Juego erótico restringido

Trastorno psiquiátrico

Otra clasificación puede estar basada en los niveles causales

- **Superficiales:** Inadecuada información sexual. Mitos sexuales. Sentimientos de culpa. Mensajes negativos.
- **Inmediatas:**
 - Disfunción erectiva:* Miedo al fracaso
 - (Que mantienen la *Eyacuación precoz:* Mecanismo de no percibir disfunción sexual) las sensaciones placenteras

Eyaculación retardada: Inhibición condicionada, involuntaria e inconsciente

Trastornos del deseo: Mecanismo de desconexión negativa.

Anorgasmia: Miedo al abandono

Vaginismo: Una contingencia negativa se asocia al acto o a la fantasía de la penetración vaginal.

- **Diádicas:** Conflictos respecto a:
Poder, límites, comunicación, agresividad, intimidad, transferencias parentales, etc.
- **Profundas:** Miedo a la intimidad y al éxito. Preedípicas.
Edípicas

La solución psicoterapéutica de todas estas disfunciones sexuales, puede ser simple o compleja, dependiendo de qué otros factores de la relación o sociales, u orgánicos puedan estar implicados.

De todas formas, el abordaje terapéutico estrictamente conductual y permisivo que tan efectivo fué en los años 60 y 70, ya no lo es hoy tanto. Debido a que los pacientes de los años 90 tienen mayor información sexual y tienen una actitud más permisiva en general hacia la sexualidad.

La terapia sexual "postmoderna", incluye la valoración de otros aspectos además de los estrictamente sexuales, como pueden ser los conflictos en las relaciones de pareja. Hay que destacar el valor adaptativo que tienen los problemas sexuales en la pareja, es decir, que estos ayudan a la pareja a encontrar un equilibrio inadecuado (pero necesario en ese momento para ellos) en la canalización de sus conflictos. Además hay que tener en cuenta los conflictos con la familia de origen, y cuando es necesario evaluar y tratar los conflictos intrapsíquicos individuales, así como aquellos problemas médicos que puedan existir (Díaz Morfa, J. 1995).

De tal modo, que actualmente para resolver muchas disfunciones sexuales, además de sugerencias conductuales concretas, hay que elaborar otros factores como los individuales, diádicos, familiares y sociales, cuando sea necesario.

El tratamiento psicoterapéutico y/o médico de estas disfunciones, desborda los objetivos de este libro.

Interrelación entre la vida afectiva de la pareja y los problemas sexuales

Psicológicamente, se puede ver la vida como el descubrimiento y el desarrollo de nuestra identidad a través del ciclo evolutivo. Es como si mientras vivimos nos preguntamos “¿quién soy?”. Las actividades que emprendemos son utilizadas para contestar esta pregunta y para validar la respuesta que deseamos adoptar. En efecto, hay un equilibrio que cambia continuamente entre la manera en que usamos las actividades de la vida para demostrar la identidad que creemos tener y el modo en que permitimos que los elementos de nuestra identidad sean formados por la manera en que tratamos con las tareas de la vida. Paradójicamente requerimos algún sentido de continuidad y estabilidad de nuestra identidad mientras tratamos con nuevas experiencias y los cambios que estas tareas pueden implicar. Las cuestiones que están en el centro de esta paradoja y por tanto en el núcleo de nuestra identidad son cuestiones llamadas íntimas –la manera en que miramos el amor que ofrecemos y recibimos; lo que hacemos para que los demás nos cuiden y nos conforten; la clase de persona sexual que nos sentimos ser. Son cuestiones con las que sólo podemos tratar adecuadamente dentro de las tareas continuas de una relación. “Así que la manera idiosincrásica en que preguntamos y respondemos las preguntas acerca de la identidad, determina la clase de relaciones íntimas que construimos. *La intimidad y la identidad están entonces estrechamente entrelazadas*” (Street y Smith, 1988).

En la relación de pareja, los individuos se comportan de la manera en que se sienten cómodos y esperan que su comportamiento se mezcle con una identidad cómoda para su pareja. Por eso, la pareja está construida recíprocamente en beneficio de las dos personas que forman parte de ella. A pesar de esto, frecuentemente ocurre que el comportamiento de una persona no coincide completamente con el de su pareja y es durante estos momentos, cuando puede potencialmente existir un conflicto, que la pareja tiene que ser capaz de negociar, si uno o los dos han de cambiar algo. Es posible que se puedan establecer algunos cambios dentro del sentido individual de uno mismo, pero puede que otros sean muy amenazadores para la identidad y para la perspectiva de la intimidad de una persona. Es inherente a todas las relaciones los conflictos acerca de estas cuestiones y un resultado satisfactorio se logra con la negociación, llegar a un acuerdo mutuo y adoptar una solución que los dos puedan

aceptar. De este modo, la pareja puede manejar con éxito el conflicto que trae su intimidad. Pueden así tolerar un poco de ambigüedad en sus propias identidades y aceptar voluntariamente algunos cambios como consecuencia de estar en una relación con una persona específica. Algunas soluciones menos beneficiosas serían que la pareja tolerara infelizmente el tema conflictivo sin negociación, el “estar de acuerdo” para evitar eso que causaba el conflicto o el discutir continuamente sobre el problema sin llegar a una solución. A pesar de la estrategia que emplea la pareja, su intimidad está afectada porque el carácter de su interrelación cambiará. Sin negociar, la pareja se desenganchará uno del otro en diversas áreas de la vida, la evitación del conflicto conduce a una intimidad falsa en que sólo las expresiones “positivas” están permitidas y la no solución del conflicto conduce a una intimidad dominada por la ira y la hostilidad.

Las estrategias que adopta una pareja para tratar con su conflicto, llevan un mensaje importante para cada individuo en su búsqueda de identidad. Es posible que las “respuestas” a las preguntas acerca de la identidad que se obtienen en la relación no correspondan inmediatamente con la opinión que tiene un individuo de sí mismo.

“Eres alguien a quien no le importan los demás”, “eres alguien que anda buscando problemas –¿es qué no eres feliz?”. “Eres alguien que se enfada por tonterías”, estos son los tipos de comentarios que vienen del conflicto y que pueden amenazar el sentido de totalidad y seguridad que requiere uno mismo. Si tales comentarios “no fueran ciertos”, el individuo los rechazaría confiadamente pensando que son irrelevantes para la pregunta “¿Quién soy?”. Pero lo que suele pasar en nuestras relaciones íntimas es que nuestra pareja tiene la habilidad de hacer un juicio sobre nosotros mismos, el cual esperamos que no sea exacto pero que tememos que si lo sea. Como nunca se resuelve total y satisfactoriamente la pregunta “¿quién soy?”, siempre queda un área gris, donde no estamos seguros de cómo somos de verdad y de cómo nos comportamos.

Es en esta área que sufrimos la angustia humana de temer lo peor de nosotros mismos. Estas áreas constituyen tanto una parte de quienes somos como aquellas de las que no estamos seguros. Consecuentemente no sólo elegimos parejas que validan esa parte de nosotros de la que estamos seguros, elegimos parejas que a la vez validan esa parte de la que estamos inseguros. Es en esta área incierta de nuestra identidad donde parece peligroso arriesgarnos para descubrir nuestros “seres verdaderos”; por eso todos reglamentamos la clase de intimidad que permitimos,

para impedir que entremos en esa área “peligrosa” demasiado a menudo. Un ejemplo de esta regulación de la distancia lo vemos en alguien que teme que su respuesta agresiva no sea aceptable (ni autoaceptada), entonces elige relacionarse con una pareja que se cierra cada vez que el enfado se expresa. Reglamentamos la distancia de esta manera para no tener que enfrentarnos interactivamente a un asunto sobre nosotros mismos que puede ser difícil de asumir.

Para hacer frente a las tensiones naturales intrínsecas de toda relación recíproca, las parejas desarrollan su propio repertorio de reguladores de distancia. *Existen tres maneras básicas de reglamentar esta distancia íntima: primera*, el establecimiento de áreas emocionalmente prohibidas donde los mensajes de no entrar están especificados claramente y si son violados, conducen a períodos de casi no-interacción, por ejemplo, algunas parejas nunca hablan de la tristeza o de hechos dolorosos del pasado o de separaciones, etc.; *segunda*, restringir la cantidad de tiempo cuando la intimidad pueda ocurrir, por ejemplo, a través de trabajar muchas horas; *finalmente*, incluyendo a una tercera persona en sus interacciones: esta inclusión es llamada triangulación y sirve para limitar la relación potencialmente íntima de una pareja. Terceros habituales pueden ser los hijos, los padres o un amante. En algunas ocasiones uno u otro miembro de la pareja no hará caso al regulador de distancia en un intento por solucionar un problema que trae la relación. Es en este período que nosotros, como parte de una pareja, podemos entrar en el área gris de la identidad y permitir que un crecimiento de nosotros mismos y de nuestra relación puedan ocurrir.

Está claro que aunque se utilizan reguladores de distancia, esto no significa que los temas conflictivos desaparezcan, porque las áreas de preocupación que tenemos sobre nosotros mismos y nuestras parejas siempre están actuando. Las tareas prácticas de la vida están disponibles constantemente como reguladores de distancia debido a su carácter continuo. Estas tareas y sus problemas correspondientes por lo tanto pueden convertirse en áreas donde las preguntas acerca de la intimidad, y por ende sobre la identidad, se realizan. Por ejemplo, la manera en que desarrollamos la tarea de alimentarnos es, de algún modo, una declaración de cómo queremos dar y recibir alimentación, tiene tanto que ver con la manera en que dos individuos se cuidarán uno al otro, como con cocinar. Si una persona no se siente cuidado, es posible que en estas circunstancias, él o ella “elija” resolver el problema a través de discutir

sobre los arreglos de la cocina. Hay por lo tanto una interacción continua entre las tareas ordinarias de la vida de pareja y las preguntas fundamentales acerca de la intimidad.

Estos temas relativos a la intimidad encuentran su expresión e interfieren con la satisfacción de las necesidades sexuales, porque las incertidumbres de descubrir la identidad propia de uno como hombre o mujer, muchas veces están disfrazadas por las ambigüedades respecto a la satisfacción sexual.

Kopp (1972) apeló a varias razones por las cuales la sexualidad llega a ser el campo que atrae otros problemas más fácilmente:

1. Los impulsos sexuales son en parte instintuales y por lo tanto fiables. Ya que se puede esperar que ocurran en todo el mundo, esto hace que sea una área que todo el mundo sabe que existe y por tanto se puede explotar para cualquier fin.

2. A pesar de que sea instintual, la sexualidad no es parecida al hambre y la sed, porque no es una necesidad de la que dependa la vida y como tal es capaz de ser controlada. Las necesidades sexuales no requieren la saciedad para que siga la vida y por lo tanto se las puede manipular más que a otras necesidades.

3. La sexualidad es la única necesidad instintualmente basada que es interpersonal, así que atrae más fácilmente aquellas cuestiones que tienen que ver con las relaciones personales. Esto es particularmente así con las luchas que tienen que ver con las polaridades en las relaciones: dominación/sumisión, independencia/dependencia, poder e incapacidad, víctima y verdugo.

4. La sexualidad de un individuo es muy susceptible a cambios de humor, actitudes y comportamientos en cualquiera de los dos compañeros. Hombres y mujeres son tan fácilmente "excitados" y "disgustados" por un gesto, una palabra, una expresión facial, que la interacción sexual se convierte en un campo de batalla muy tentador donde se puede canalizar los matices de deseos y resentimientos que quedan sin resolver.

La conducta de la relación sexual por lo tanto refleja la manera en que la pareja se enfrenta con sus cuestiones de intimidad e identidad. No obstante, la relación sexual tiene además que situarse en el contexto de las cuestiones evolutivas que la pareja enfrenta, como por ejemplo, la educación de los hijos, tiempo de trabajo, etc.

Los problemas que enfrentan las parejas en sus relaciones están reflejados en sus interacciones sexuales y viceversa. Es entonces esencial que cualquier problema sexual se sitúe dentro de la fase adecuada del desarrollo de la relación para identificar las cuestiones que actualmente importan a la pareja.

Como ya hemos mencionado, las parejas por lo tanto requieren reglas de comportamiento que sirven para reforzar sus identidades mutuamente. Estas reglas prescriben ciertas secuencias de interacciones y cada pareja rápidamente adquiere una serie de secuencias interaccionales que describen su intimidad y que incluirá los reguladores de distancia que usan. En cada una de estas situaciones cotidianas, las reglas serán muy específicas, para que la pareja sepa quién tiene que ejecutar cuál tarea y quién debe comportarse de una cierta forma, un elemento de interacción conduce naturalmente al otro.

Típicamente cada secuencia es circular y el grado de intimidad permisible está dicho claramente. "Soy la que toma la responsabilidad doméstica". "Soy la persona a la que es peligroso hacer enojarse". "Soy la que está deprimida". Una persona de la pareja hace estas declaraciones y la otra persona, por virtud de su comportamiento, está de acuerdo: "Sí, eres la persona a la que es peligroso hacer enojarse", resultando en un refuerzo mutuo de identidades. Por lo tanto, como ha destacado Haley (1976), el comportamiento significa algo más que el comportamiento mismo, porque siempre hay un sentido metafórico unido a toda interacción, un sentido sobre la identidad además de la relación. Cada pareja es por lo tanto una mezcla de interacciones particulares y los sentidos específicos que estas contienen.

Los sucesos de la vida pueden desequilibrar fácilmente el equilibrio deseado; por ejemplo un cambio de circunstancias financieras requiere un ajuste en la relación. En estas circunstancias la pareja tendrá que ser flexible sobre sus reglas de interacción porque se requerirán algunos cambios en sus conductas. Una pareja que demuestra flexibilidad indica que sus respectivas ideas sobre sus identidades no son tan rígidas ni inciertas que pierden algún sentido de quienes son, cuando cambien su comportamiento.

Por ejemplo, si él pierde su trabajo, y está más tiempo en casa, este cambio de circunstancia y de conducta, puede implicar que la imagen de si mismo, se mueva de "soy valioso, trabajador", a "soy un fracasado". Además de que aumenta el tiempo de la pareja, para estar juntos, promoviendo también un cambio en la intimidad de la pareja.

Durante estas ocasiones la pareja necesita estar dispuesta a permitir el desarrollo de nuevos aspectos de sus identidades para encontrar una solución. El individuo puede sentir que es un riesgo respecto a la idea que tiene de sí mismo. Por lo tanto, el carácter de su intimidad tiene que ser tal que pueda tolerar la incertidumbre y ambigüedad en ellos mismos y en su pareja, mientras ocurre el cambio en sus conductas.

Las parejas que tienen dificultades se enfrentan con los problemas de una manera distinta, estas parejas no actúan con flexibilidad. Las reglas de interacción llegan a ser rígidas porque hay un miedo a entrar en el área de la intimidad donde posiblemente existan mensajes a los cuales una persona en la pareja no puede o no está dispuesta a hacer frente. Por consiguiente, las parejas se protegen limitando el área de ambigüedad en su intimidad. Paradójicamente, no sólo se protegen uno a otro sino que, debido al carácter muy repetitivo de la interacción, se afligen uno a otro por sobrenfatizar las opiniones negativas secretas que tienen sobre sus propias individualidades. Cada relación tiene que tratar este tipo de ansiedad interactivamente. No olvidemos que el desarrollo sano sólo ocurre cuando nos enfrentamos con las representaciones negativas que tenemos de nosotros mismos.

La interacción sexual

Hay dos niveles de interacción sexual: Primero, hay una interacción que tiene que ver con el acto sexual mismo. Esta interacción será diferente según la pareja y tenderá a seguir un patrón predeterminado, desde la forma de iniciación y los juegos previos al coito y al período pos-coito inmediato. Cada pareja tiene también unas reglas que permiten que este patrón cambie. Según esto, hay importantes signos del comportamiento que permiten un cambio de iniciador, de postura y tiempo de coito y de otros elementos en la cadena del encuentro sexual. El segundo nivel de interacción sexual trata de la forma en que el acto sexual está implantado en otros elementos de la relación de una pareja. Por ejemplo, la actividad sexual depende de ciertos estados del humor y puede que la pareja tenga secuencias de interacciones que aumenten o reduzcan la probabilidad de que ocurra una relación sexual.

Por ejemplo, después de una pelea algunas parejas típicamente sólo “harán el sexo como parte del proceso de reconciliación. Mientras una pareja evita pelear para mantener su actividad sexual”.

Un problema sexual lleva consigo mensajes típicos que hacen afirmaciones metafóricas importantes sobre cómo la pareja ve su identidad. Como la interacción es recíproca y circular, cada mensaje está garantizado por la conducta de ambos miembros de la pareja

En términos psicológicos los mensajes/afirmaciones típicos asociados con las disfunciones sexuales habituales son los siguientes: (Street y Smith, 1988).

Eyaculación precoz

Hombre: “Quiero que esta intimidad termine lo antes posible”.
 “Quiero ser fuerte –pero no por mucho tiempo”.
 “No tengo el control”.

Mujer: “Estás bien y de repente las cosas van mal”.
 “Quiero que esto termine lo antes posible”.

Eyaculación retardada

Hombre: “No te voy a dar todo de mí”.
 “No estás permitiendo que me pueda abandonar completamente”.
 “Tengo miedo de divertirme”.

Mujer: “Sigue intentándolo pero nunca lo conseguirás”.
 “No quiero la parte que puede ser asquerosa”.

Dificultades erectivas

Hombre: “No soy bastante hombre”.
 “No me interesas”.
 “La fuerza y el control me causan miedo”.

Mujer: “No puedes ser bastante hombre”.

Vaginismo

Mujer: “No quiero intimar contigo”.
 “Me haces daño”.
 “Quizás un poco –no mucho”.

Hombre: “Eres demasiado frágil”.
 “No quieres intimar conmigo”.

Anorgasmia

Mujer: “No lo haces bien –inténtalo más”.
 “No me voy a abandonar contigo”.

Hombre: “No lo puedo hacer bien”.
 “No te abandonas conmigo”.

*Falta de deseo**Hombre y mujer:* "Manten la distancia".

"No me interesas".

"He perdido las esperanzas".

Típicamente la pareja se centra psicológicamente en los mensajes sobre el compañero que ha sido etiquetado como que posee los problemas. Generalmente, "están de acuerdo" en que uno de ellos experimenta el problema de la identidad (y sexual) más abiertamente que el otro.

Si los problemas sexuales con frecuencia canalizan otros problemas diádicos, se debe colocar la dificultad sexual dentro del contexto de resolverla como una cuestión relacional, proveyendo un eslabón entre los problemas sexuales y las maneras en que la pareja intenta resolver los problemas de intimidad e identidad con los que se enfrenta. Para ello la pareja debe ser consciente de qué temas respecto a la intimidad (proximidad, cuidado, control, rabia, etc.) está enfrentando. A través de qué reglas y secuencias rígidas y por lo tanto repetitivas intentan elaborarlos y como influyen los temas de la fase en la que están, en sus dificultades sexuales y de intimidad/identidad.

Otro aspecto fundamental relacionado en el funcionamiento de la pareja y la sexualidad es el tema del **poder**.

Cuando hablamos del resultado del poder me refiero a quién toma la decisión final o quién posee finalmente el control dentro de la relación. También incluye los recursos que una persona posee para conseguir lo que desea del otro miembro de la pareja, y las técnicas que los cónyuges utilizan en las discusiones, en la toma de decisiones, en la solución de los problemas, etc.

Son muchos los autores que han visto la lucha por el poder como un factor etiológico importante en las disfunciones sexuales (Kaplan, 1974, 1979; Heiman, 1986).

Varios estudios nos hablan de la importancia de que la mujer tenga más poder dentro de la relación, para que así haya una mayor satisfacción sexual dentro de la pareja. Gray (1984) matiza que un alto poder de la mujer no indica necesariamente que este haya de ser mayor que el de su marido.

En general se sabe que los cónyuges que tienen una relación de poder más equitativa son los que se encuentran más satisfechos en sus relaciones sexuales.

Se ha descrito que un importante grupo de hombres que se oponen a los intentos por parte de su mujer de cambiar el equilibrio de poder desarrollan una disfunción sexual (Stock y Robert 1983).

Stock (1984) también ha planteado que muchas disfunciones sexuales en la mujer se pueden entender como un intento de control sobre la relación o como una forma de protestar por la desigualdad respecto al reparto del poder.

Otra manifestación de los conflictos relacionados con el poder o de la sensación de sentirse dominado o controlado por el otro, lo podemos ver en diversas manifestaciones de la conducta sexual. Algunos hombres eyaculan muy rápidamente o no pueden alcanzar la erección cuando es la mujer quien toma la iniciativa, o cuando esta se coloca encima durante el coito, es como si se sintiesen dominados, o controlados, con menos poder y se defienden o protestan con un fallo sexual. Lo mismo podríamos señalar de algunas mujeres que se sienten controladas u obligadas a tener una relación sexual o a adoptar una determinada postura durante el acto sexual y reaccionan también, por ejemplo, con una anorgasmia o una falta de deseo sexual. Puede entenderse también, como una forma de protegerse, a la vez como si estuvieran diciendo: si me dominas, me hundo o enfermo y desde esa "derrota", me defiendo y/o te agredo.

En un estudio llevado a cabo en una población española con 79 parejas, en las que se evaluaba las relaciones de poder y satisfacción sexual en la pareja, Fuertes, (1990) llegó a las siguientes conclusiones:

"La mayor utilización de estrategias coercitivas e indirectas/unidireccionales se asocia con un nivel más bajo de satisfacción sexual en las mujeres".

"Que la sexualidad es utilizada por las mujeres, más a menudo, como un instrumento o una forma más de controlar indirectamente algún aspecto de la relación".

Es decir, que para la mujer la sexualidad es un recurso de poder, sobre todo cuando no tiene control dentro de otras áreas de la relación. O sea, que a más control y poder tenga la mujer unido a un mayor nivel educativo tendrá probablemente mayor grado de satisfacción sexual.

McAdams (1989) ya demostró que una alta tasa de poder en la mujer, está asociado con un mayor nivel de satisfacción sexual en la pareja.

De este estudio podemos deducir que la mujer debería tener mayor control en la toma de decisiones de la pareja, a través de la negociación y de un diálogo abierto, lo que evitará que se intente obtener ese poder a través de estrategias de castigo o coercitivas en la relación sexual.

Cómo enriquecer la vida sexual de la pareja

Hay muchas sugerencias respecto a cómo enriquecer la vida sexual de la pareja que se centran demasiado en las técnicas y en la ejecución del acto sexual. Esta tendencia a enfatizar sobre las posturas, el orgasmo, etc. ha producido un bloqueo o inhibición en la espontaneidad y por tanto en las manifestaciones de afecto y de compartir la intimidad. Enriquecer la vida sexual de la pareja pasa por lo tanto por enriquecer la intimidad dentro de la relación. Esto conlleva la capacidad para comunicarse abiertamente, para mostrarnos vulnerables, para tocar, para compartir sentimientos a través de las caricias, así como el poder disfrutar de estas y del contacto corporal y afectivo que implica el coito. Es difícil que una pareja pueda enriquecer su vida sexual si hay graves problemas en la relación, fundamentalmente respecto, como ya hemos señalado, a la intimidad.

Un funcionamiento sexual adecuado está determinado en gran parte por el nivel de diferenciación que tenga cada uno de los cónyuges. La diferenciación y la formación de la identidad suceden concurrentemente. La diferenciación determina la capacidad del individuo para comprometerse en una relación amorosa mientras que a la vez puede mantener el sentido de sí mismo. Si la formación de la identidad es inmadura, la invasión de la familia de origen, o la necesidad de intimidad del compañero, pueden dar lugar a una actitud regresiva y defensiva. Según Bowen (1974) generalmente, el nivel de diferenciación obtenido por un individuo con sus padres se reactivará repetitivamente con su cónyuge.

Hay muchos cónyuges que tienen un pobre nivel de diferenciación respecto a sus padres, esto lo podemos ver cuando al hablar de ellos los describen como poderosos, todo bueno o todo malo. Esto también se manifiesta con la dificultad que tienen estas personas para tomar sus propias decisiones. Esta dinámica de falta de o poca diferenciación con sus padres se manifiesta directamente en las relaciones sexuales con su pareja. Pueden establecer luchas sexuales de poder, sentirse controlados y sentimientos claustrofóbicos, como síntoma de un miedo a la pérdida del self. Es difícil para estos cónyuges poco diferenciados que han puesto en sus parejas los sentimientos de poder o de intrusión de sus padres, sentirse sexualmente atraídos por ellos.

Una situación que pone de manifiesto esta dinámica, la vemos cuando un miembro de la pareja le pide al otro que se vista con determinada

ropa, en vez de responder que sí o no o que quiere complacerle, puede reaccionar resistiéndose y respondiendo como un adolescente con “métete en tus asuntos”.

Es decir, un primer requisito para un buen funcionamiento sexual, es tener un grado adecuado de diferenciación.

Desde un punto de vista más inmediato podemos señalar aspectos concretos que ayudarán a la pareja a tener una relación sexual más satisfactoria: el primero de estos sería el poder tener *una relación sexual sin metas concretas a alcanzar*: lo adecuado sería que las parejas iniciaran cualquier relación sexual con el único deseo de disfrutar de estas, disfrutar de las caricias, excitándose o relajándose, teniendo un orgasmo, o sencillamente jugando o sonriendo. Es decir, no hay una meta previa porque si se propone alcanzar un objetivo concreto, esto producirá preocupación y una actitud de estar observándose, lo cual impedirá la entrega y el total abandono a sus sensaciones.

Otra sugerencia es que *la relación sexual debe ser circular y no lineal*. Con esto quiero decir que muchas parejas tienen una “secuencia amorosa rígida”; hay besos, caricias que habitualmente suelen ser las mismas y tienen un recorrido ya conocido, luego se produce la penetración y es posible que haya orgasmo en ambos miembros de la pareja. Esta secuencia lineal que puede ser satisfactoria, tiende con el tiempo a convertirse en una rutina donde no se permite la variación ni se da rienda suelta a la imaginación ni a la fantasía. Es más adecuada una relación sexual “circular”, es decir, que puede empezarse la relación sexual por cualquier punto del camino, ya sea besando los genitales, penetración, luego caricias, después besos, o en el sentido inverso, primero besos, penetración, caricias, es decir, que no hay una línea a seguir, sino que se puede empezar por cualquier sitio y continuar por cualquier lugar del “recorrido amoroso”. Muchas parejas ven el momento del coito como el final del acto sexual, para otras es muy gratificante que haya penetración y después de un tiempo determinado de coito se interrumpe este y la pareja continúa acariciándose, y luego más tarde si lo desean, reinician el coito, o sea, ampliar el camino ya conocido sin meta previamente establecida.

Es fundamental mejorar la *comunicación sexual* en la pareja. Una de las dificultades en la comunicación respecto a la sexualidad y a la intimidad sexual, es la falta de un acuerdo sobre el lenguaje sexual a utilizar por la pareja.

El lenguaje sexual generalmente cae dentro de tres categorías:

Primero, *el lenguaje clínico* que incluye términos como clítoris, pene, felación, coito, etc. El lenguaje clínico es con frecuencia inadecuado para utilizar en la relación de pareja debido a la falta de una calidad emocional en el uso de los mismos, que impide que la pareja pueda transmitir a través de estos términos sus sentimientos y sensaciones. Si un cónyuge le dice al otro, "quiero tener un coito contigo" puede perder la profundidad emocional que esa expresión de deseo de intimidad sexual implica, especialmente si el otro ve tales expresiones como frías o distantes.

Segundo, *el lenguaje de la calle*, incluye términos como "follar, polla, joderte". Este lenguaje de la calle es inadecuado para describir toda la amplitud de la expresión sexual, más aún cuando estos términos son con frecuencia utilizados para expresar también hostilidades, para humillar a otra persona, o son parte de los chistes "verdes". Si un cónyuge le expresa al otro: "quiero joderte", falta la conexión emocional de una relación sexual madura. Sin embargo, tal lenguaje puede ser para muchas personas en un momento determinado excitante, mientras que para otro puede ser degradante u humillante.

Tercero, *el lenguaje coloquial*, es el más cercano a la sensibilidad de una amplia gama de personas. Frases como "me gustaría dormir contigo", o "hacer el amor contigo", o "estar contigo", o "acariciarte" son utilizadas frecuentemente. La dificultad de este lenguaje coloquial es que es muy ambiguo e inexacto.

Las parejas deberían discutir claramente sobre qué tipo de lenguaje querrían utilizar y con cual de ellos se sienten cómodos o excitados en sus encuentros sexuales.

En la comunicación de la intimidad sexual es *esencial expresar lo que uno desea*, porque nos da sensación de libertad además de estar expresándole al otro que confío en que va a darme lo que necesito en ese momento. Es la única forma adecuada para que el otro conozca lo que realmente me satisface sexualmente y decida si quiere complacerme o no. Es muy excitante para muchas personas el expresar y/o escuchar las sensaciones de placer que el compañero dice durante el encuentro sexual. Pueden decirse frases como "te quiero" o "penétrame", etc., cualquier expresión que les haga sentirse cómodos y excitados son válidas. Es una forma de compartir la intimidad sexual de una forma abierta y espontánea, sin

inhibiciones. Que pone de manifiesto –si esto ocurre– el alto grado de comunicación en la relación.

Si este tipo de comunicación abierta y espontánea no se produce, la pareja no sólo se pierde un componente gratificante y excitante durante el acto sexual, y en general en la comunicación de la pareja, sino que puede dar lugar a problemas sexuales. Suelo comentar a mis alumnos el caso de una pareja que él durante más de diez años le acariciaba con cierta violencia el clítoris a su pareja y ella gemía, él lo interpretaba como una manifestación de placer cuando realmente era una manifestación de dolor. Si hay sentimientos como el temor a dañar al otro, o el temor a que se sienta rechazado, o el temor a que el otro nos rechace por expresarle lo que deseamos, etc., lo que estamos logrando al guardar silencio es no sólo deteriorar la relación sexual, sino la relación íntima dentro de la pareja, a la vez que con mi silencio, confirmo lo que temo.

Eliminar la rutina sexual: Con frecuencia muchas parejas terminan teniendo relaciones sexuales poco satisfactorias, porque van reduciendo el tiempo de caricias y centrándose más en la penetración al mismo tiempo caen en una rutina sexual. Así ya saben lo que va a ocurrir en cada encuentro sexual. Es necesario para superar esta situación de “aburrimiento sexual” que predomine la espontaneidad. Me refiero a que los miembros de la pareja se sientan con la suficiente libertad para que en cualquier momento en el que sea posible que surja el deseo de besar al otro, de acariciar al otro, lo puedan hacer sin que esto implique que tengan necesariamente que ir a más, es decir, que tengan que llegar a caricias de los genitales o al coito, sino que esto sea una opción más, que puede surgir si a partir del momento de esas caricias espontáneas a los dos les apetece continuar o desarrollar ese encuentro sexual.

No es lo mismo saber que tal día de la semana a tal hora tendremos una relación sexual que de antemano ya sabemos lo que va a ocurrir y el grado de placer que vamos a sentir, a que exista un clima erótico más o menos constante en la relación, en el que en cualquier momento un cónyuge puede acariciar al otro, por ejemplo en el salón, puede haber besos y caricias con mayor o menor excitación que pueden dar lugar a continuar acariciándose en el sofá y tal vez tener una relación sexual con penetración allí mismo (si es posible), o ir a la cama donde puede haber luego otras caricias, pudiendo quizás llegar al orgasmo sin necesidad de penetración.

Cuando hay la libertad de poder expresar nuestro deseo sexual en cualquier momento, esto automáticamente, va a vencer la rutina sexual. Dando lugar a la variación, a que puedan surgir caricias distintas, en lugares distintos, con posturas distintas y también con resultados diferentes.

Experimentar. Unido al punto anterior está la capacidad de la pareja para poder voluntaria y conscientemente proponerse descubrir nuevas formas de disfrutar de la relación sexual y para ello puede ser válido el realizar el acto sexual en sitios poco frecuentes, más cómodos o incluso incómodos, dentro o fuera del hogar, o experimentar nuevas sensaciones y compartirlas con su pareja por ejemplo, viendo juntos alguna película erótica o pornográfica, leyendo algún pasaje erótico, utilizando las fantasías y compartirlas como una forma de incrementar el goce íntimo en el encuentro sexual o experimentar nuevas emociones al comunicar al cónyuge las fantasías que nunca quiero probablemente realizar pero que sí deseo poder imaginar. Compartir las fantasías sexuales –si el cónyuge las acepta– es una forma de dar más de mi mismo y por ende, de aumentar la intimidad sexual.

Importancia de la seducción. Muchas parejas olvidan la necesidad de conquistar y seducir al otro, tanto desde un punto de vista sexual, como afectivo. En momentos determinados, es adecuado utilizar una vestimenta determinada o un perfume especial o ir a bailar juntos, etc., como maneras de seducir al otro desde un punto de vista erótico y sensual. Creo que las parejas deberían de mantener viva la actitud de los primeros encuentros con su cónyuge, donde predominaba una actitud de querer agradar y seducir con diferentes estrategias al otro. Es una forma no de intentar mantener una fase de idealización perpetua, pero si que permanezcan algunos rasgos de esta fase que conllevan el deseo de “enamorar al otro”, de demostrarle “lo maravilloso que soy” a través de complacerle. También es decirte que sigues siendo muy importante para mí.

Otra forma de la seducción, es la seducción afectiva. Me refiero a aquellos actos que tienen un componente emocional-íntimo que conquistan al otro desde un punto de vista más desde los sentimientos. Por ejemplo, peinar al otro, o tocarle el pelo suavemente al compañero si esto le agrada o el poder acariciar su mano durante un rato o mirarle detenidamente a los ojos, son gestos de “seducción afectiva” que la pareja tam-

bién debe conservar como una forma de mantener vivo un clima emocional adecuado.

Si hay un buen grado de intimidad y comunicación dentro de la relación existe la base necesaria para que desde ahí puedan expresar libremente todo lo que desean o no desean sexualmente que ocurra. Conseguido esto, la pareja puede enriquecer desde ellos mismos y sin técnicas mecánicas, su relación sexual en la forma particular en que sólo ellos pueden hacerlo.

Prevención de los problemas sexuales

En una relación sexual insatisfactoria encontramos con frecuencia: problemas de comunicación y falta de vocabulario sexual, ignorancia, información errónea, mitos y tabúes; un concepto negativo de uno mismo o del otro, sentimientos de culpa, de vergüenza o ansiedad; demandas de ejecución sexual, exigencias sexuales, miedo al fracaso sexual o al dolor y/o problemas ocasionados por la fatiga, el alcohol, drogas, medicación o enfermedad.

“*El concepto de la escalera*”, como lo describió Stanley (1981) me parece adecuado para mostrarle a los miembros de la pareja, un camino para evitar algunas de estas situaciones que se crean en la insatisfacción sexual y que cada uno tiene su propia respuesta sexual diferente a la del otro.

Consiste en dibujar una escalera con siete peldaños que describen los cambios psicofisiológicos que se producen en la respuesta sexual del hombre y la mujer.

Si cada uno tiene su propia “escalera” significa que no importa cuanto esfuerzo uno haga o cuanto se amen, que permanecerá igual el hecho de que son dos personas distintas, con dos cuerpos diferentes y por lo tanto no podrán subir la misma escalera a la vez o necesariamente subir la propia a la misma velocidad.

Es útil que cada miembro de la pareja identifique su propia escalera y las reacciones emocionales y corporales que existen en cada peldaño.

La pareja debe saber: *primero*, que cada peldaño de la escalera es placentero en si mismo. El peldaño siete no es superior al uno o al dos, es simplemente diferente, cualquiera puede disfrutar en los peldaños más altos, pero para disfrutar de los peldaños más bajos, tienen que conocer

sus cuerpos y permitirse disfrutar de las sensaciones más suaves pero placenteras de los peldaños más bajos de la escalera. Sería adecuado que pudiesen permanecer en los peldaños más bajos y explorar el placer que se puede obtener estando en estos peldaños de la escalera.

Segundo, la velocidad en que los cuerpos suben la escalera varía según los rasgos de personalidad de los individuos, varía también entre diferentes personas de un mismo sexo, y en la misma persona de un día a otro. La pareja debe por lo tanto respetar su velocidad de subir la escalera y la velocidad del cónyuge.

Tercero, la escalada no tiene que ser en una sola dirección. La pareja debe tratar de disfrutar tanto ascendiendo como descendiendo la escalera, o sea disfrutar tanto excitándose como perdiendo algo de excitación para de nuevo volver a excitarse. Recuerdo el caso de una pareja en el que una de las sensaciones más placenteras que sentía la mujer era cuando una vez penetrada ellos permitían que el hombre perdiese la erección dentro de la vagina y luego sin retirar el pene de la vagina continuaban acariciándose y a ella le producía enorme placer la sensación de ver como aumentaba el pene de su compañero dentro de ella.

Los miembros de la pareja no deberían sentirse obligados a ir desde el peldaño más bajo al más alto, pueden quedarse en el primer o segundo peldaño y disfrutar de este y luego bajar más o subir según les apetezca.

Cuarto la mejor manera de desplazarse hacia arriba o abajo en la escalera es, no haciendo ningún esfuerzo especial para ello sino relajándose y abandonándose a las sensaciones placenteras que vayan sintiendo y compartiendo. Si hacen un gran esfuerzo lo más probable es que se caigan de la escalera (ocurra alguna dificultad o disfunción sexual) y se encuentren en el peldaño cero.

Las parejas deberían utilizar "la escalera" en sus comunicaciones sexuales y podrían tal vez decir algo como "estoy disfrutando de mí mismo en el peldaño 2 esta noche, pero si quieres subir hasta el 7 continua, yo me quedaré aquí esta noche". Si no hay presión, si no hay demanda de exigencia en la relación sexual, la comunicación fluye libremente y la diversión, el juego sustituye a la ejecución y a la exigencia. Se detiene un círculo negativo que conduce al fracaso, lo que dá lugar a que la pareja se sienta más segura de si misma y de sus encuentros sexuales (Guirguis, 1991).

La escalera

Lenta y continua regresión de todos los cambios corporales	7	Sensación de libertad, relajación, cansancio y sueño	7	Retorno rápido de todos los cambios corporales.
Contracciones rítmicas involuntarias de la musculatura pélvica	6	Orgasmo	6	Eyacuación
Muy cerca del orgasmo	5	Sensación de urgencia orgásmica	5	Muy cerca de la eyacuación
Más húmeda y lubricada	4	Más cambios corporales	4	Erección más intensa
Ligeramente húmeda y sensación de tibieza en la vagina	3	Pensamientos y sentimientos sexuales con leves cambios corporales	3	Erección parcial
Ligera sensación de tibieza en el área pélvica	2	Pensamiento sexual, sentimiento agradable, pero sin cambios corporales.	2	Muy ligera erección.
	1		1	
♀	0	No pensamientos ni sentimientos sexuales	0	♂

Subiendo y bajando la escalera. (Guirguis, 1991)

Eliminar las exigencias y las expectativas no realistas. Si hay una relación sexual donde se exige a uno mismo o al cónyuge un determinado comportamiento o respuesta sexual, estamos en el camino más seguro para que la relación sexual no sea satisfactoria. Si hay algo fundamental para una relación sexual satisfactoria, es que haya la suficiente libertad y confianza para abandonarnos al placer. Si nos sentimos exigidos por nosotros mismos o por el otro estamos bloqueando esta capacidad para la entrega. Esto conduce a una actitud de auto-observación (papel del

espectador) que produce una inhibición de la respuesta sexual, bloqueando nuestras sensaciones y dando lugar con mucha frecuencia a disfunciones sexuales. Al estar continuamente juzgándome (“¿estaré acariciándole como a él/ella le gusta”, “¿notará que no me excito lo suficiente?”, etc.) predomina la preocupación, convirtiéndose en algo obsesivo y rígido el encuentro sexual, logrando así suprimir mis sensaciones corporales y afectivas. La relación sexual deja de ser algo divertido y espontáneo, para convertirse en un trabajo, donde hay que cumplir con unos objetivos. Es distinto expresar lo que deseo y estar abierto a que el otro puede o no puede dármelo a exigirle algo a mi cónyuge. Esto puede provocar conflictos de poder/intimidad o ser consecuencia de los mismos.

Las expectativas no realistas. Si una pareja espera tener siempre orgasmos simultáneos está condenándose a una sensación de fracaso o de decepción. Si creen que a los dos siempre les va a apetecer con la misma intensidad también están desconociendo cual es la realidad de una relación sexual. Si esperan que siempre uno u otro tenga un orgasmo o que tengan orgasmos intensos están conduciéndose hacia la insatisfacción sexual.

Lo habitual es que haya muchos encuentros sexuales donde el grado de deseo sea diferente en los miembros de la pareja. Donde el grado de placer que se sienta también variará en uno u otro de los compañeros y donde puede haber o no orgasmos y en pocas ocasiones, en parejas donde hay una buena comunicación afectiva y sexual se produce un orgasmo simultáneo durante el coito. Pero esta “normalidad” no significa aceptar “un mal menor”. Es aceptar que el disfrute de la relación sexual no puedo pretender que sea siempre el mismo y lo máximo, porque esta actitud nos va a conducir a dificultades sexuales. Lo positivo es poder disfrutar de la sensación placentera de cada encuentro sexual y porque son diferentes, es precisamente esta diferencia en la calidad del placer sexual lo que lo hace único, particular y es de esto de lo que debemos disfrutar en cada relación sexual.

Otra técnica a utilizar en la prevención de dificultades o disfunciones sexuales es que la pareja tenga *encuentros sexuales no exigentes*. Donde puedan previamente acordar o si surge espontáneamente durante las caricias, que en ese encuentro sexual no van a acariciar los genitales o en otro encuentro sexual pueden decidir que van a acariciarse los genitales pero que no van a llegar al orgasmo y no habrá penetración. Esta segunda opción resulta sumamente gratificante o enriquecedora para muchas

parejas porque aprenden a dedicar más tiempo a las caricias, a manifestar más sentimientos a través de ellas y fundamentalmente a mantener un altísimo grado de excitación sexual que al no “terminar” con el coito ni con un orgasmo, permite que la pareja pueda prolongar no sólo durante el tiempo de las caricias sino incluso durante uno o dos días después un cierto estado de placer y deseo sexual.

Otra opción son las caricias de todo el cuerpo incluyendo los genitales y que puedan alcanzar el orgasmo a través de la masturbación o caricias mutuas sin llegar al coito. Aquí también se puede sugerir el que después de un período amplio de caricias sin penetración que los cónyuges se masturben delante del otro, lo cual como ya hemos señalado en otra parte de este libro, suele ser una experiencia de mucha excitación e intensa intimidad entre los miembros de la pareja.

Estos encuentros sexuales no exigentes y sin coito suelen permitir que la pareja mantenga despierta su capacidad de disfrutar de toda la piel, de todo el cuerpo y de toda la personalidad del otro sin limitarse a circunscribir la relación sexual a los genitales o al coito. Creo que si una pareja cada dos o tres meses mantiene una o dos relaciones sexuales de este tipo es un camino adecuado que previene posibles dificultades sexuales.

Otro aspecto importante es que la pareja pueda conservar *un tiempo y un espacio sólo para la pareja*. La pareja podría dedicar toda una tarde o toda una noche a la semana para estar solos y hacer en ese tiempo lo que les apetezca, salir juntos a pasear, a bailar, al cine, a cenar a un sitio adecuado o estar charlando en la cama, etc., y también si les apetece, no necesariamente, que luego pueda haber una relación sexual en la forma en que ellos deseen. Esta sugerencia es especialmente útil en aquellas parejas donde hay hijos o donde uno de los miembros está fuera de casa muchas horas, esto les permite mantener su parcela de intimidad desde la cual poder desarrollar también sus capacidades sexuales.

Si la pareja puede realizar estas diferentes sugerencias preventivas sumadas a las otras sugerencias para enriquecer su vida sexual teniendo en cuenta que exista un grado adecuado de satisfacción en las otras áreas de la relación, podemos asegurar que muy difícilmente surgirán dificultades importantes en la vida sexual de la pareja.

Otro punto en la prevención es que los cónyuges puedan *identificar sus distorsiones cognitivas* respecto a sus conductas sexuales, que les hacen reaccionar de una forma defensiva.

Distorsiones que pueden estar referidas a si mismos, al compañero, o a la relación, hacen que si uno le dice al otro “¿te gustaría hacer el amor?”. El otro lo interprete como: “si no lo hago él/ella me abandonará” y reacciona sintiéndose herido/a y a la defensiva.

Es muy útil que la pareja pueda dialogar y clarificar sobre los significados que le dan a ciertas frases y conductas. El que escucha una petición puede preguntarle al otro, cual es su *intención positiva*, en la petición que le hace y el otro poder expresar –siguiendo con el ejemplo anterior– su miedo a sentirse abandonado/a.

Hay muchas conductas que los cónyuges interpretan erróneamente y que casi nunca comunican al otro, por ejemplo: “si él está en pijama es que no quiere hacer el amor”. “Si ella se lava los dientes nada más levantarse, es que quiere tener una relación sexual”. Si ella/él dice después de cenar: “Estoy cansado/a”, esto significa que no le apetece hacer el amor.

La comunicación clara y abierta de estas distorsiones, conduce a una mayor intimidad sexual, además de evitar posibles conflictos sexuales. La pareja debe hablar de la interpretación que hacen de las conductas y como afectan su vida sexual. Deberían aclarar las intenciones y significados que dan a diversas frases y conductas, relacionadas con su sexualidad.

Si fuera posible, lo ideal sería que pudiesen ver el origen de estas distorsiones sexuales, que con frecuencia encontramos sus raíces en la familia de origen.

Una sugerencia práctica es que las parejas puedan *hablar sobre lo que entienden que es una buena relación sexual*, para cada uno de ellos. Podrían empezar con frases como: “para mi una relación sexual satisfactoria ocurre cuando...” o “un buen amante haría...”, “una buena relación sexual es...”.

Es importante que puedan hablar tanto de conductas concretas como de sentimientos y pensamientos.