

SOBRE SEXO

DESCUBRE A LOS GANADORES DE LOS SEXY DICE



En el blog 'Sex o no Sex', encuentra los nombres de los cinco ganadores de los dados eróticos en su versión Karnasutra y Wild renovado.

UN PROBLEMA QUE AFECTA HASTA AL 30% DE PAREJAS

Incompatibilidad sexual

Esther Vargas

evargas@peru21.com
@esthervargas (en Twitter)



Resulta que ella y él parecen la pareja casi perfecta. Nunca pelean. Desayunan, almuerzan y cenan en paz. Comparten los mismos gustos para la mayoría de cosas cotidianas. Ni el control remoto de la tele los separa. Pero, cuando las luces se apagan, ella y él preferirían estar en otra parte, muy lejos el uno del otro. El sexo es un asunto complejo, no les provoca hablar y, tampoco, sentirse. Son incompatibles en la cama. Tantas frustraciones les arrancaron el deseo de la piel, y el amor comienza a perderse entre situaciones incómodas y reproches. Los dos, en el fondo, es-

“No es realista esperar que ambos obtengan exactamente lo que desean cada vez que hacen el amor”.

Arlet Arrieta, psicóloga y sexóloga

peran el día. Así se liberan de la presión de dormir juntos.

¿Cuántos pasan por una situación así? Se estima que entre un 10% y un 30% de parejas enfrentan este problema. Para el psiquiatra y sexólogo argentino Adrián Sapetti, las mujeres son las que más abordan su insatisfacción. Los hombres, al parecer, prefieren mantener las apariencias por el temor de vertambalearse sus buenas artes a amatorias.

¿QUÉ ES SER INCOMPATIBLE? Uno y otro novan en la cama cuando hay preferencias, tiempos, horarios, poses, frecuencia, deseo y ritmos diferentes. Hombre y mujer tienen expectativas diversas respecto al coito. Lo ideal es que uno y otro se sientan complacidos, plenos. Hombre y mujer son como dos piezas sueltas de un rompecabezas que deberían encajar perfectamente. El casi es peligroso, desmotivador, frustrante.

Y, aunque a menudo se dice que el sexo no pesa tanto en una relación de pareja, lo cierto es que muchas relaciones se rompen por la incompatibilidad sexual. Al mismo tiempo, muchos permanecen atados a lo que vivieron con un ex por la gran carga sexual y entendimiento que tenían con él.

La pareja al borde del abismo o la añoranza al antiguo amor con quien la pasábamos A1 en el lecho es motivo frecuente en las consultas de terapeutas, psicólogos y psiquiatras. S.O.S., ¿qué hago? Hay

un proceso de adaptación o de ruptura, pero primero debemos tener claro hasta qué punto no nos sentimos bien en el acto sexual, qué falta, qué incomoda, qué causa tanta desolación. Para ello, hay que analizar lo que experimentamos, lo que pasa por nuestra cabeza, lo que (no) gozamos.

SEÑALES EVIDENTES

- A tu pareja le gusta el juego sexual. Tú prefieres ir al grano.
- Tu pareja se complace con un orgasmo. Tú quisieras, al menos, tres.
- Tu pareja es muy ruda al hacer el amor. A ti te gusta lo delicado.
- Tu pareja es feliz haciéndolo una vez al mes. Tú esperas hacerlo a diario o cada fin de semana, como mínimo.
- Tu pareja tiene asco a TODOS los fluidos del sexo. Tú disfrutas cada gota de amor, venga de donde venga.
- Tu pareja se desconcentra con facilidad durante el coito. Tú solo piensas en sexo cuando tienes sexo.
- Tu pareja es cero creatividad. Tú eres en extremo ingenioso(a).
- Tu pareja te

redama a cada instante por poses o movimientos que surgen durante el acto sexual. Tú ya te cansaste de explicar que el fuego te impulsa a romper esquemas.

- Tu pareja espera que termines pronto. Tú quisieras que la noche no tuviera final.
- Tu pareja no te permite poner en práctica tus fantasías sexuales. Tú insistes en el tema, y te frustra hablar con la pared.
- Tu pareja cree que el sexo apurado es una pérdida de tiempo. Tú crees que es una explosión de ganas, y hay que darle curso.
- Tu pareja te pide que cedas. Tú le pides que ceda. Ninguno de los dos cede un milímetro.
- Tu pareja es incapaz de acariciarte luego de la cópula. Tú esperas caricias.
- Tu pareja cree que el sexo es malo. Tú crees que es lo máximo.

Arlet Arrieta, psicóloga, sexóloga y terapeuta familiar, describe un caso típico: “No es raro que, ante la insatisfacción producida en los encuentros, las mujeres deseen que el acercamiento o la

relación coital con la pareja acabe cuanto antes y la deje dormir o continuar con sus cosas. Para esto pone expresión de aburrimiento o

RECOMENDACIONES:

(Si crees que todavía se puede salvar la relación sexual)

- No pensar, solo sentir.
- Dejar volar la imaginación.
- Concentrarte en la relación.
- Soltar y hablar con tu pareja.
- Explorar y conocer tu cuerpo, sobre todo tus áreas sensibles. (Descubrir nuevas zonas placenteras).
- Experimentar.
- Hacerle saber a tu pareja lo que te gusta y explorarse mutuamente para conocerse.
- Recuperar el propio cuerpo ampliando tu repertorio erótico.
- La relación coital no como meta, sino como posibilidad.
- Todo el cuerpo es una 'zona erógena'.
- Simplemente expresa.
- Responsabilízate de lo tuyo.
- No aceptes 'deberes' que no sean tuyos.
- Conócete... Aceptate... Ámate.

FUENTE: Arlet Arrieta, psicóloga, sexóloga y terapeuta familiar

puede decirle: '¿Ya acabas?'. Incluso puede fingir gran emoción orgásmica para que su compañero se excite más, concluya y quede contento de haber cumplido bien con su papel de 'dador de goce' en los casos en que para el hombre es importante el goce de la compañera". Circunstancias como estas evidencian una desagradable experiencia de satisfacción sexual. Lo peor es que es frecuente, aunque pocos lo admitan.

La terapeuta colombiana plantea que la pareja aprenda a negociar sexualmente. “No es realista esperar que ambos obtengan exactamente lo que desean cada vez que hacen el amor. A veces el hombre desea una relación rápida que no es completamente satisfactoria para la mujer. En otras ocasiones es ella la que desea una larga sesión de suaves caricias que podrían ser tediosas y frustrantes para él si se convirtiera en rutina. Ambos deben aprender a decirle no al otro y a pedir lo que desean sin sentimientos de culpa ni actitudes defensivas”.

Arrieta recomienda que se aprenda a comunicar las necesidades sexuales a la pareja de una manera tranquila y abierta. No es fácil. Pero, de acuerdo con la especialista, dar ese paso y seguir una terapia puede ser una salida ante uno de los más graves y silenciosos problemas de dos que comparten la cama.

