



La transformación de la sexualidad

Un frecuente problema en las parejas que llevan juntas varios años, es asumir que la sexualidad se administra sola. Es decir que se da naturalmente. Más o menos como el proceso de la digestión. Error frecuente que suele convertir la oportunidad de goce en un desierto de rutinas. El sexo, al igual que los detalles generosos hay que cultivarlos con esmero porque se encargan de fortalecer la vida en compañía.

Cuando la pareja decide abandonar la intimidad a su propia suerte, está empezando a cavarle la tumba a la relación. Abandonarla es no hablar de ella ni darle importancia, o no incluirla dentro de las actividades de disfrute porque se asume, equivocadamente, que: "El sexo debe venir naturalmente, pues si se programa se convierte en una obligación". Eso dice quien no tiene interés en darle la importancia que se merece.

De esa forma los posibles encuentros íntimos aparecen de últimos en la lista en las prioridades cotidianas y cuando "toca el turno" ambos están saturados, abrumados, irritados o "muertos del sueño". Y nada pasa.

Lo normal es que con el tiempo la sexualidad de las parejas se vaya transformando en razón de los inexorables cambios psico-fisiológicos que impone la edad. No hay luna de miel que dure eternamente. Lo que en un principio eran maratónicas acrobacias (con más de "egos" que de "eros") se convierte en unos pocos encuentros sexuales más satisfactorios, gratamente espaciados y celosamente preparados. Son la respuesta a un compromiso mutuo. Los intercambios genitales son reemplazados por acercamientos físicos donde priman la ternura y por supuesto, la sensualidad.

El problema se inicia cuando al percibir desavenencias en un asunto tan delicado, ninguno se quiere incomodar. Nadie desea abrir la caja de Pandora de la sexualidad pues se trata de un tema en el que se anticipa que no se va a salir muy bien librado. Y ambos se quedan callados.

Así las cosas el tiempo va pasando y la apatía se va generalizando. Hasta que un buen día se dan cuenta que se les acabó un aspecto importante del matrimonio, porque su compañera/o se convirtió en un socio plano por el cual no se siente gran cosa. O se descubre que la pareja le es infiel, situación que no se da por razón del ordinario argumento de: "Si no tengo sexo en mi casa, me lo buscaré por fuera", sino porque AMBOS tácitamente se olvidaron de alimentar la relación. Las recriminaciones que siguen a estas sorpresas son lamentos tardíos que se hubieran podido evitar si le hubieran prestado una más leal atención a los asuntos fundamentales.



Universidad del Valle

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



Sala de Prensa

Solamente quienes necesitan el sexo para reafirmarse, pueden pretender seguir manteniendo la misma frecuencia, intensidad erótica o “ganas” a los 10, 20 o 30 años de una relación estable, que en los fogosos primeros tiempos.

La pareja que desee mantener una satisfactoria y perdurable relación, debe trabajar permanentemente en todos los detalles de la misma y hablar con franqueza, sobre la forma como se ha ido adaptando no sólo al paso de los años, sino a la transformación de su vida íntima.

Diario El País, 17 de Mayo de 2015. Página C10.