

## Jocs preliminars o joc eròtic?

La paraula "**preliminar**" significa que precedeix i prepara l'objecte principal. Si parlem de sexualitat, quin és aquest objecte principal? Malauradament, avui en dia la resposta més habitual encara està **centrada en el coit**, de manera que el joc sexual passa a convertir-se merament en això: un preliminar, d'uns pocs minuts de durada per tal de preparar el cos –els genitals- per assolir l'**objectiu de la penetració**. La importància del joc de l'eroticisme i la seducció en les relacions sexuals és innegable, però la pregunta és: **realment ho podem reduir a un joc previ, de temps limitat i entès com un preparatori? O hauríem de parlar d'un continu?**

Partim d'una herència en educació sexual pròpia de la **societat patriarcal**, basada en les relacions asimètriques, centrada pràcticament de forma exclusiva en els òrgans genitals i l'activitat coital i en les necessitats i plaer de l'home, deixant la sexualitat de la dona i els seu plaer en un segon pla, sense validesa. Avui en dia encara arrosseguem diverses creences limitadores que ens ha deixat aquesta herència tan esbiaixada. És cert que, majoritàriament, el plaer ja s'accepta com un dret i es deslliga de la reproducció; també hi ha major diversitat sexual i la dona ha fet sentir la seva veu, però tot i així es continuen utilitzant **unitats de mesura de la sexualitat** com a prioritàries i exclusives: el coit i l'orgasme continuen sent l'objectiu, el que sovint comporta gran **ansietat d'execució** per part dels homes i gran **frustració** en les dones per no gaudir plenament en aquest tipus de pràctica sexual. Dins d'aquest model de sexualitat, apareixen els tan anomenats "jocs preliminars", preliminars a la penetració.

És important reflexionar i superar aquestes creences i actituds per tal de poder-nos brindar l'oportunitat de **comprendre les relacions sexuals com un joc eròtic continu**, amb l'únic objectiu de gaudir de l'experiència; com si cada relació íntima es tractés d'un menú degustació, on provar amb curiositat, imaginació i afecte cada plat, cada part del cos, provant presentacions diferents, de manera diferent i, sobretot, deixant de concebre el coit com el plat principal de cada dia. La pell és l'òrgan més gran del nostre cos i està format per infinitat de terminals nervioses, el que la fa molt sensible al contacte afectuós i enjogassat. Les **zones erògenes** són totes aquelles parts del cos (no exclusivament els genitals) que resulten més sensibles i plaents al contacte i que ens produeixen desig i excitació sexual. Aquestes zones varien segons els gustos personals, així que el millor és descobrir-les, individualment i/o en parella, per fomentar l'**autoconeixement** i poder expressar el que ens agrada i el que no, creant un **clima d'intimitat**, en el que sentim que podem ser nosaltres mateixos, i on reforçar la **comunicació emocional**, l'**autoestima i la confiança mútua**.

Tots nosaltres tenim el **dret a responsabilitzar-nos de la nostra sexualitat i d'escollir com desitgem que siguin les nostres relacions sexuals**. Seguint amb la metàfora del menú degustació, la recerca de milers receptes i preparacions que podem cuinar permetrà plantejar-nos la nostra sexualitat des d'un prisma molt diferent del que fins ara l'observàvem, ampliant el gran ventall d'oportunitats dirigides a assolir la nostra **autonomia sexual**:

- Plantejar-nos el tipus de sexualitat que desitgem,
- reanimar la **creativitat** i fugir de la rutina,
- recuperar el sentit de l'humor,
- conèixer més a l'altre i a nosaltres mateixos,
- **expressar** allò que ens agrada,
- seduir i seduir-nos,
- **donar i rebre plaer** mútuament utilitzant tots els sentits (la vista al desvestir-nos, el tacte al fer un massatge per tot el cos, l'oïda al explicar una fantasia...),
- minvar la pressió d'execució i
- promoure l'apropament i **obertura emocional** dins la parella.

Jocs preliminars o joc eròtic? El que simplement pot semblar un joc de paraules, es pot convertir en un gran canvi en la nostra concepció de la sexualitat. Continuant adoptant la primera postura ens limitem a un objectiu, un temps i una pràctica sexual concreta i esperada, i sovint no del tot satisfactòria. **Concebre com a vàlid el joc eròtic com un continu, ens regala l'oportunitat de jugar, crear, experimentar i conèixer allò que realment ens fa sentir intimitat i plaer, interioritzant i sentint la relació existent entre el cos, la ment i l'emoció.**

**CARLA PIQUÉ**

Psicòloga i psicoterapeuta sexual i de parella