

Como afrontar los problemas sexuales

El **sexo** es un gran aliciente de la vida. Lo practiquemos a solas o en pareja, nos aporta satisfacción, ternura, complicidad, placer... pero también puede ser motivo de preocupación, dudas y ansiedad.

Antes de nada hay que aclarar que las **disfunciones sexuales** no son enfermedades. Simplemente son alteraciones físicas y psicológicas que dificultan a la persona el pleno disfrute de las **relaciones sexuales**.

La mayoría de disfunciones son de tipo *no orgánico*, es decir, son psicológicas y están causadas por conflictos personales y suelen ir acompañadas de un cuadro de estrés o ansiedad. Esto puede provocar la inhibición del **apetito sexual**, muchas veces como consecuencia de una **crisis de pareja** o de un distanciamiento.

Independientemente de cuál sea el origen del problema, el primer paso para resolverlo es reconocer que existe. El segundo paso es informarse, es importante que conozcamos bien nuestro cuerpo y sus reacciones, antes de ver cómo podemos **mejorar nuestra vida sexual**. El tercer paso consiste en tomar medidas eficaces para **disfrutar de la sexualidad**. Y si es necesario acudir al **psicólogo especialista** para que nos ayude.

Si existe efectivamente un **problema sexual**, Afróntalo con valentía y naturalidad. En vez de padecerlo en solitario, al ponerlo en común la carga se volverá la mitad de pesada y hallarás el doble de soluciones. Es importante no dar nada por supuesto y compartir todos vuestros miedos, dudas y preocupaciones.

La preocupación es una gran enemiga del placer, porque para poder **disfrutar plenamente de la sexualidad** debemos estar relajados. Es lógico que, cuando existe algún tipo de disfunción, la persona se bloquee ante la posibilidad de fracasar. Por eso es importante desdramatizar el problema y no obsesionarse en **alcanzar el orgasmo** a cualquier precio.

De hecho, podrás **superar la disfunción sexual** más rápidamente si la afrontas sin temores ni sentimiento de culpa. Además, mantener un tenso control sobre las propias reacciones sexuales resulta contraproducente para uno mismo y para la pareja, ya que interfiere en la **respuesta sexual** y crea unas expectativas que, cuando no se cumplen, provocan más problemas y reproches. Esto sólo conduce a un agravamiento de la situación.

Los hombres viven sus disfunciones como una mutilación: se sienten avergonzados y tienen dificultades para transmitirlo no sólo a su pareja, sino incluso al especialista. Tradicionalmente han sido educados para llevar la iniciativa, y cualquier impedimento para demostrar su capacidad sexual es vivido como una humillación que pone en duda su virilidad.

Por otra parte, muchas mujeres a veces son incapaces de comunicar sus gustos y pedirle a su pareja la estimulación que necesitan por miedo a lo que puedan pensar de ellas.

La cama debería ser un taller del sexo, siempre en evolución, donde puedas pedir a tu pareja todo lo que te **satisface sexualmente**. De esta forma, además de **gozar más** de tus preferencias, aumentarás la autoestima de tu compañero/a. Por supuesto, esta comunicación debe ser bidireccional.

Aunque abogemos por la comunicación, nunca resulta fácil decirle a tu pareja que es hora de buscar **ayuda profesional**. Es un tema extremadamente delicado, por lo que jamás hay que soltar en caliente algo como: «deberías buscar ayuda» tras la enésima sesión de sexo fallido.

Es mejor mantener este tipo de conversaciones fuera del dormitorio y con la cabeza más serena. Empieza valorando las cosas positivas de vuestra **vida sexual**, sin centrarte exclusivamente en el «**problema sexual**». Utiliza siempre el plural y no personalices directamente la disfunción. Que quede claro que el problema es de los dos. De este modo tu pareja lo interpretará como una sugerencia para **mejorar vuestra relación**, y no como un ataque descarnado hacia su **sexualidad**.

Una vez roto el hielo, si tu pareja ha aceptado la **ayuda profesional** de una tercera persona es el momento de elegir el **terapeuta sexual** o **especialista en sexología**.

Solucionar una disfunción sexual no sólo requiere una comunicación franca y desinhibida, también es necesario que ambos miembros de la pareja modifiquen su actitud.

Estas iniciativas, y la ayuda profesional, pueden **reactivar vuestra sexualidad**:

- Expresar abiertamente los miedos, prejuicios y preocupaciones, así como los sueños y fantasías sexuales, aunque no siempre se lleven cabo.
- Hablar libremente durante la práctica del sexo sobre lo que más os gusta.
- Ser siempre conscientes de que el sexo no es sólo la penetración. Hay que aprender a valorar el antes, el durante y el después: descubrir juntos el mundo de las caricias, los susurros, los besos... Sólo pasar a la penetración cuando a ambos os apetezca realmente.
- No dejar siempre la iniciativa al hombre. Es importante que la mujer también tome las riendas e inicie el juego sexual.

- Probar nuevas posturas para hacer frente a la monotonía, encontrar lugares diferentes donde practicar el sexo, o introducir juegos y juguetes sexuales.
- Aislarse de los problemas cotidianos y dedicarse en cuerpo y alma al sexo con tu pareja.
- Desprogramar tus relaciones sexuales: cualquier momento es bueno para dar y recibir placer.

Espero que estos sencillos consejos puedan ser de vuestra ayuda, estas palabras son sugerencias, cada persona es un mundo y cada caso es diferente, si hace tiempo que pensáis que algo no funciona, consultad a un especialista, seguramente os sorprendéis de los resultados rápidos y positivos que podéis encontrar realizando una **buena terapia**, vuestra vida sexual os lo agradecerá intensamente.

Anna Perelló Costa

Psicóloga col.15140