

# ¿Quieres sexo? Aprende a pedirlo

En una pareja sana, los roles son flexibles y ambos tienen la libertad de pedir o tomar la iniciativa cuando desean tener relaciones sexuales.

Por: Dr. Manuel Francisco Cervantes Mijares  
Foto: Archivo Siglo Nuevo

La conducta sexual en las parejas es escenario de múltiples conflictos cuando está matizada por actitudes rígidas y mala información; y de grandes satisfacciones y posibilidad de crecimiento cuando encuentra un espacio de libertad y mutua aceptación.

En nuestra cultura y sociedad tradicional, se considera el rol masculino como el activo, dominante, poseedor del conocimiento y la experiencia, lo cual -afortunadamente- ha ido cambiando. Cada vez existen más estudios e investigaciones donde se ha desmitificado esta idea, y se ve de diferente manera al rol femenino, el cual era pasivo, receptivo y complaciente de los deseos masculinos, en el que no había espacio para los deseos o necesidades de la mujer, y ella tenía que esperar a que su pareja tomara la iniciativa; un papel que le indicaba participar pasivamente en el acto sexual, pues el experimentar placer la convertía en una "mujer mala".

En la actualidad, muchas parejas inician pleitos interminables debido a su dificultad para expresar abiertamente sus necesidades sexuales. Ambos se involucran en juegos neuróticos y destructivos sobre quién debería iniciar la actividad sexual, es decir, hacer el primer acercamiento o la primera insinuación.

En la mayoría de las parejas se mantienen roles rígidos e inflexibles -además de insatisfactorios- y se deposita toda la responsabilidad en uno de ellos. Cuando esto ocurre y se etiquetan, y a su esquema no puede integrarse otra imagen o actitud del compañero, desaparece la posibilidad de una



participación más activa de alguna de las partes. Pensar que la pareja pueda expresarse o ser diferente, no forma parte de esa realidad, sin embargo, subsiste en la fantasía, y de aquí se desprende la necesidad inconsciente de buscar otras alternativas para la expresión de la sexualidad: es más difícil externar las fantasías y atreverse a realizarlas con la pareja, porque esto requiere

madurez, posibilidad de apertura y flexibilidad.

Cuando uno de los dos desea sexo y el otro no adivina las necesidades de su pareja, y su conducta no va en la dirección esperada, empieza la acumulación de resentimientos y pensamientos irracionales sobre la relación de pareja. En un principio son pequeños, y al pasar el tiempo se transforman en núcleos de malestar y

## Muchas parejas inician pleitos interminables debido a su dificultad para expresar abiertamente sus necesidades sexuales

alejamiento. En una persona con baja autoestima, la sensación de rechazo, de no sentirse deseada por su pareja, produce angustia y temor al abandono. Estos sentimientos favorecen la disminución del deseo sexual e inhiben la excitación.

Las influencias sociales, culturales y religiosas, sobre todo cuando la conducta sexual se aprendió a través de la culpa y la información distorsionada (de manera particular sobre el papel de la mujer como la parte pasiva), generan en muchas de las mujeres una gran dificultad para expresarse abierta y espontáneamente para solicitar a su pareja lo que les agrada sexualmente o lo que desean en ese momento.

En los hombres, estos aprendizajes deformados también han afectado profundamente su expresión emotiva, aumentando la falta de comunicación y de sensibilidad hacia su pareja, provocando conductas, que en lugar de facilitar un acercamiento, activan un rechazo, disminuyen el deseo sexual y la pasión en la pareja.

Cada persona desarrolla un lenguaje propio y significativo para referirse a sus deseos y conducta sexual. Al

iniciar la relación de pareja e ir abriendo el espacio para la sexualidad, cada uno comparte ese mundo íntimo con el otro para formar un código sexual de pareja por medio del cual se comunicarán y activarán el afecto.

El contexto en el que este código se despliegue variará conforme la dinámica normal de la pareja se va presentando. En la fase de idealización, cualquier palabra o actitud será mágica y activará en ambos un profundo deseo de estar juntos; en fases más avanzadas, estas mismas palabras o actitudes pueden producir enojo o malos entendidos, y la reacción no será la misma. Es importante que la pareja revise su modo de comunicar sus deseos y valorar si el impacto de las palabras que utiliza en realidad excitan o no a su pareja.

El mejor y más poderoso afrodisíaco que existe es la comunicación clara y directa entre la pareja: cuando se pueden manifestar abiertamente lo que desean, fantasean o esperan. Tener la sensación y el conocimiento de ser deseado y solicitado para realizar alguna acción que estimule más a la pareja, produce un aumento en el deseo y la excitación sexual.



Muchas frases, al pasar los años, pierden fuerza y salen de contexto. Lo que permanece íntegro -cuando va acompañado de afecto y aceptación- es la posibilidad de expresar lo que se desea y ser correspondido. La pareja sana permite intercambiar los roles, y pasar de una actitud pasiva a una activa sin temor al rechazo o a ser lastimado. La mutua exploración a través de la sexualidad es un camino que, al recorrerlo, aumenta la intimidad y el amor maduro en la pareja. §

