



# Descúbrelo, descúbrete

Se dice que nunca llegamos a conocer completamente al otro, y el plano sexual no es la excepción: es necesario mirar, hablar, escuchar, sentir y ser sentido por la pareja a diario, para juntos encontrar continuamente placeres insospechados y nuevas emociones.

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya

Foto: Archivo Siglo Nuevo

**E**n verdad nada está escrito en la vida de pareja. Dos personas cuya vida sexual siempre ha ido en un sentido, repentinamente dan un giro total en su actividad amorosa. Una esposa renuente a ciertas prácticas íntimas modifica su punto de vista después de consultar algunas páginas web, pues ahora Internet impacta en los usos y costumbres eróticos.

En cualquier caso, la plática entre amantes es fundamental para desarrollar nuevas vías para lograr orgasmos maravillosos. Quienes se encierran en monólogos interiores se pierden de descubrir formas de goce sexual que están ahí para ser exploradas.

Aun si ya pasaron varios o muchos años de convivencia en una pareja, es posible continuar desarrollando placeres, siempre y cuando la comunicación sea fluida, sin sobreentendidos ni sarcasmos. La vida íntima se enriquece si cada uno toma en cuenta la importancia de decir lo que quiere, lo que gusta, lo que espera alcanzar y desea hacer, repetir o intentar en la cama.

Esa comunicación es verbal, cuando ambos se dan tiempo de platicar, escuchar y valorar lo que su compañero disfruta. Pero también incluye observar las reacciones del otro.

#### LA ACTITUD HARÁ LA DIFERENCIA

Si los amantes actúan abiertamente, con una actitud de búsqueda sexual, entonces los placeres escondidos saldrán a la esfera sensible y consciente, otorgando orgasmos renovados.

El secreto está en ver más

allá de lo cotidiano. ¡Nadie es el mismo luego de cinco, 10 ó 20 años! Y así como el cuerpo y la manera de ver el mundo van transformándose, también las sensaciones y percepciones eróticas cambian. Por

eso hay que darse permiso de olfatear la piel, tocarla, sentirla, estirarla, apretarla; pasar las manos suavemente sobre el cuello, hombros, espalda, piernas, nalgas y órganos sexuales... todo ello ofrecerá ca-

da día diferentes sensaciones.

Quienes renuevan sus votos de placer, nunca caen en el error de decir: “¡Eso ya lo he hecho antes y no sentí nada!”. Estas afirmaciones sólo auto-limitan, bloquean. Es indis-





pensable dejarse llevar por los sentidos sin imponer condiciones, barreras mentales o vergüenzas.

Todo encuentro propone a la pareja diferentes escenarios, sin importar que sea la misma cama donde duermen y comparten íntimamente todos los días. Elegir una prenda sensual, una fragancia o una posición diferente, da pie a experimentar sensaciones desconocidas.

La boca puede entregar y recibir besos cortos, prolongados, profundos, húmedos. La lengua es una extensión del corazón, como afirman en la India los conocedores del *Kama Sutra*; y para quienes llevan años juntos, lengua y bo-

## Es una verdad absoluta que los amantes que se limitan entre sí tienen una mayor probabilidad de caer en la falsa idea de que la vida sexual ya no tiene nada que ofrecerles

ca brindan inesperadas fuentes de deleite al dejar que la saliva envuelva y exalte el sabor único que cada uno posee a lo largo de su mapa sensible: la piel. El sudor de ambos cuerpos, los sonidos al juntarlos, al chasquear los labios o besar, pueden ser motivo de excitación y gozo.

La sinceridad sexual y amatoria es fundamental para el reencuentro con el erotis-

mo. Es preciso entregarse al coito de manera libre, sin buscar pasar un examen o practicar algo mecánico, sólo siendo honestos; así las sensaciones fluirán solas y los cónyuges descubrirán fuentes nuevas de pasión.

### UN EXCITANTE RETO

La vida sexual de pareja da inicio con la atracción, ésta des-

pierta el deseo y los integrantes conjuntan pasión y amor en un vínculo que puede convertirse en matrimonio o vida en común. Pero una vez que la convivencia suma años, suele caerse en la rutina sexual y volver monótona la relación.

Quienes asumen el reto de mantener su vida erótica divertida y excitante están siempre dispuestos a sacar provecho a todas las situaciones. La cuestión es permitirse probar cosas distintas y de ese modo dar con alternativas que se vuelvan un manantial de excitación.

Al experimentar detectarán que las rutas hacia el placer están en continua expansión. La clave puede estar en



una prenda de ropa provocativa, un peinado que le agrada a él o una loción que le encanta a ella, un beso en el hombro o la nuca.

La variación en la intensidad de los encuentros también puede ser pauta para el deleite; actuar muy pasionales un día, muy tranquilos el otro. Asimismo, no hay que ponerse límites en los territorios para entregarse al gozo: un día en la habitación, otro en el escritorio de la oficina, luego en la mesa del comedor o sobre el lavabo del baño. En una casa sobran sitios para descubrir emociones íntimas y fuera de ella existen numerosas opciones como hoteles, baños de vapor, salas de masaje o spas: es-

pacios proyectados para la exaltación de los sentidos.

Aquellos que se niegan a explotar todo lo que guarda de erotismo no logran mantener la flama encendida. Es una verdad absoluta que los amantes que se limitan entre sí tienen una mayor probabilidad de caer en la falsa idea de que la vida sexual ya no tiene nada que ofrecerles. Es preciso dar un giro a lo que se piensa al respecto. Hombres y mujeres por igual cambian en lo físico, lo psicológico y por supuesto lo sexual. Hay que capitalizar la experiencia de lo que se ha compartido en los años de convivencia.

Quienes se aman necesitan mantener la unidad en la bús-

queda de nuevas sensaciones. La relación la integran dos y juntos pueden reencontrarse en la intimidad.

#### REDESCUBRIÉNDOSE

La pareja requiere de redescubrirse en todo momento y en todo sentido, sin falsos prejuicios. Cualquier detalle cuenta. Incluso un ajuste en la velocidad a la hora de quitarse la ropa puede marcar la diferencia. Modificar los tonos de iluminación en la recámara proporcionará más maneras de apreciar los cuerpos. Comprar sábanas con otra textura o color también dará un marco de apoyo a la expresión erótica. Bañarse juntos, enjabonarse, ob-

servar y tocar cada pliegue de piel en contacto con el agua de la regadera o la tina, renovarán el modo de disfrutarse.

Una reflexión final para reafirmar el tesoro que hay en nunca dejar de descubrirse: Saskia, la esposa del pintor Rembrandt, al estar en el lecho de muerte entregó a su marido una última caricia al decirle: "Recuerdo cuando me gozabas". Esas palabras son el homenaje más profundo y bello a todo lo que vivieron juntos a lo largo de los años, con alegrías y disgustos, y deja claro que al final del camino lo que siempre estuvo presente fue el placer compartido en la cama. §

**[www.sexologosilvestrefaya.com](http://www.sexologosilvestrefaya.com)**

