

*El ingrediente secreto*



Foto: Archivo Siglo Nuevo

# El humor en la vida íntima

Gozar la vida en pareja, tanto la convivencia diaria como la convivencia íntima, es un asunto de vital importancia. Quien considera que debe hacer las cosas siempre de manera formal, deja pasar de largo la oportunidad de disfrutar a plenitud a su compañero sexual.

POR: **Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya**

**E**l buen humor es indispensable para evadir obstáculos, poner buena cara ante cualquier dificultad que la pareja presente o simplemente para no hacer gestos. Quien recurre a sacar lo mejor de cada situación, tendrá con frecuencia momentos placenteros y situaciones para recordar.

### ¿REÍR BENEFICIA LA SEXUALIDAD?

Efectivamente; reír es una de las formas que tienen los seres humanos para dar rienda suelta a lo que los pone tensos y no hay que olvidar que la tensión sexual se libera con el orgasmo, de esta manera, sonreír o reír, es un estímulo que nos puede llevar a sostener relaciones sexuales.

Al reír se produce una cascada de producción de endorfinas que favorecen el bienestar físico y mental, así como simpatía hacia quien provoca la risa.

**Los amantes necesitan la complicidad que da la intimidad sexual a fin de gozar en el instante preciso de la caricia y posteriormente en el intercambio de miradas anhelando lo vivido**

Durante el cortejo humano se busca mantener el tono emocional alegre durante todos los encuentros previos, por esta razón mostramos nuestra mejor sonrisa para enmarcar las intenciones eróticas en curso.

No quiere decir que con sólo sonreír o tener un temperamento alegre todo está resuelto en el terreno erótico, no, de ninguna forma, lo que se destaca es la necesidad de que el vínculo sexual se mantenga alegre, ya que de esta forma se soportarán las incomo-

didades o desavenencias que la pareja tenga. Quien mantiene un rostro amable, sonriente, tiene mayor margen de seguir siendo atractivo para el otro.

Durante el acto sexual también es válido y conveniente dar margen al humor y mantener el tono festivo. La iniciativa sexual, la búsqueda de nuevas sensaciones se verá auspiciada si existe el humor alegre.

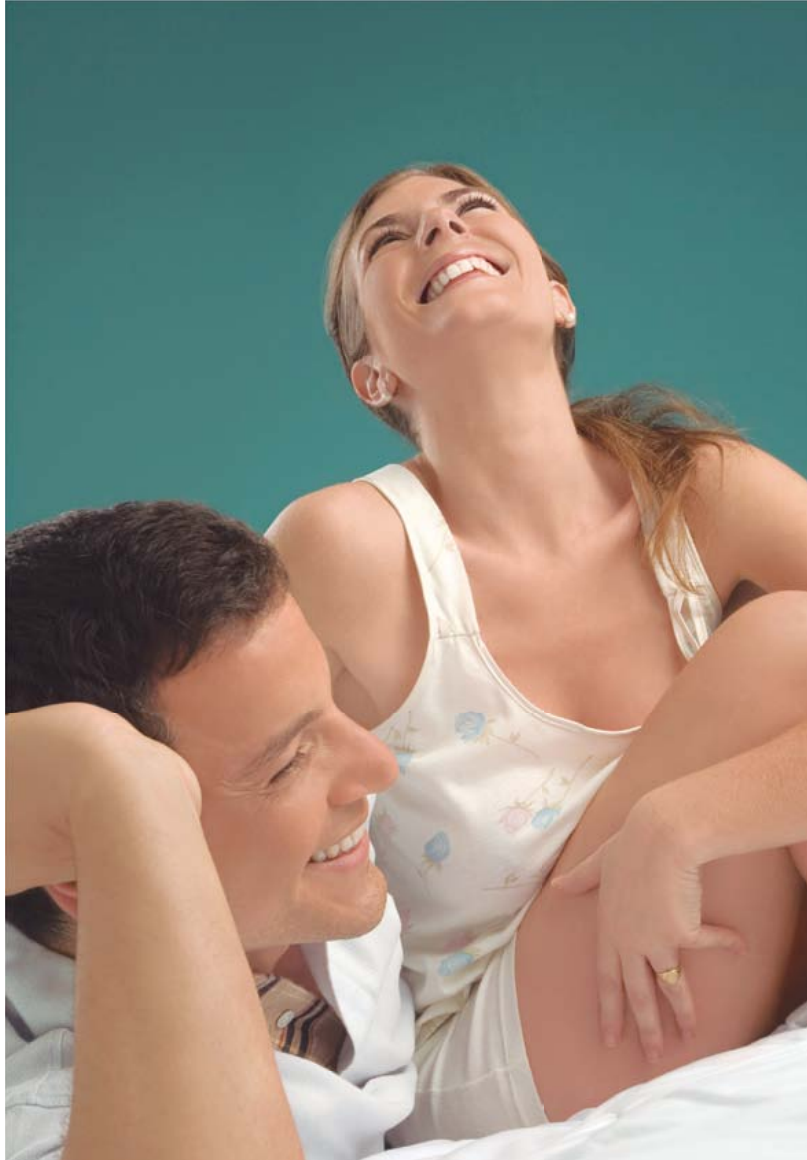
### AMANTES Y CÓMPLICES

Los amantes mantienen lazos personales únicos, sólo conocidos por ellos; entre estos, la manera de señalar lo que gusta o desagradado, lo que excita o limita.

Los amantes necesitan la complicidad que da la intimidad sexual a fin de gozar en el instante preciso de la caricia y posteriormente en el intercambio de miradas anhelando lo vivido.

Es como diría el poeta chiapaneco Jaime Sabines, *tú sabes cómo te digo que te quiero cuando digo: "qué calor*





*hace”, “dame agua”, “¿sabes manejar?”, “se hizo de noche”... Entre las gentes, a un lado de tus gentes y las mías, te he dicho “ya es tarde”, y tú sabías que decía “te quiero”. La complicidad es necesaria entre los amantes.*

### COMPLICIDAD ERÓTICA

*Amante, me gusta ser tu amante...* dice la canción al hacer alusión a la necesidad que experimenta quien desea, anhela y persigue a su pareja, con quien comparte risas y llanto.

La creatividad se incrementa en las personas alegres que ven de la vida los mejores instantes. Todas las bellas artes tienen un renglón dedicado al erotismo y este florece en el ambiente propicio del buen humor.

Quien sabe encontrar la veta risueña de las cosas mantiene entretenida a su pareja en espera del detalle rápido, fugaz, del comentario atinado, la observación certera o la caricia robada.

Ser alegre mantendrá a todo el organismo en óptimas condiciones, ya que su enemigo principal, el estrés, quedará a raya si el buen humor y las expectativas positivas permanecen.

### BROMEAR SIN LASTIMAR

En muchas familias se acostumbra degradar a sus integrantes, esto se hace con frecuencia a la hora de consumir los alimentos. Esta mala costumbre se lleva a la edad adulta y es

fácil creer que se tiene mucho ingenio al comentar sarcásticamente algo de la anatomía o modo de ser de la pareja, pero debe quedar claro que el humor nunca debe emplearse para degradar a otros, particularmente a quien se dice amar tanto.

Quien tiene la habilidad de hacer chistes o encontrarle gracia a las cosas, necesita ser cuidadoso al dirigirse a su compañero de alcoba. Las bromas son como la cereza del pastel, sirven para relajarse, más nunca a costa de ninguno de los dos. No se vale autodegradarse o degradar al otro. Si alguien cae en la tentación de autodegradarse, su compañero debe llamarle la atención inmediatamente y hacerle ver que es lastimoso para sí mismo lo que hace. El buen humor crea un ambiente propicio a la apertura del encuentro sexual, no debe ser ni un distractor ni un motivo de enojo.

### SACANDO LO MEJOR DE CADA QUIEN

Una pareja que disfruta sus encuentros siempre tendrá el pretexto perfecto para otros más. Sacar lo mejor de cada quien es un atributo necesario y suficiente para que la relación erótica y amorosa viva excelentes momentos y grandiosos días.

El día tiene 24 horas y cada instante es un desafío. No existe un día igual a otro, aunque muchos se quejen de la monotonía. El buen humor es divertirse juntos y separados. Hacer mofa de cosas simples, tenerse paciencia y no exigir más allá de lo esperable en cada uno.

Las posibilidades de una pareja que se ama, se desea y se divierte unida, son infinitas. Las parejas que escogen la vida alegre y divertida llegan a vivir mucho más años y con mejor salud. No se tome tan en serio, diviértase haciendo el amor con su pareja. ♦

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