



# Acuerdos en la cama

Todo cambia, hasta las cosas de la cama. Ahora es más fácil hablar de orgasmos múltiples, de juguetes sexuales y también de sexualidad abierta. La pareja de nuestros días sabe que tiene derecho a disfrutar su vida sexual y exige resultados.

Por: Psicólogo-Sexólogo Silvestre Faya

Foto: Archivo Siglo Nuevo

“**M**e topé a mi comadre y le hubieras visto la cara que traía. A leguas se le notaba lo contenta que estaba”, así empezó la plática Laura, esposa de Jorge, al llegar a su casa. Él cada noche enfrenta con temor las peticiones sexuales de su mujer. Como pareja, tienen una relación de más de 10 años, y han sufrido una interrupción en el placer de la intimidad. Son frecuentes las recriminaciones por ambas partes cuando van a tener un encuentro amoroso. Usan su recámara para pelearse y disminuirse sexualmente el uno al otro. Un caso triste, pero muy común.

#### DISFRUTE A SU PAREJA

Existen diferentes condiciones que le permiten a la pareja disfrutar a plenitud su vida íntima:

1.- Hable con su pareja. No dé por sentado que su pareja entiende lo que usted quiere en la cama, pídaselo de manera directa. Recuerdo a una joven mujer que se electriza sexualmente cuando su esposo acaricia sus senos. Dice: “esta caricia inmediatamente se conecta con mi clítoris y experimento un inmenso deseo, mas si él no empieza así, entonces me excito con mucha dificultad”.

2.- Viva su propia sexualidad. Todos en nuestra infancia y juventud escuchamos comentarios sobre nuestra sexualidad futura. Es probable que nos amenazaran con prejuicios o prohibiciones sobre lo que para nosotros era un tema que despertaba nuestra curiosidad. Es muy

importante revisar nuestras ideas respecto a cómo vivimos nuestra relación, pues con frecuencia repetimos lo que escuchamos de niños y rechazamos sin más las opciones eróticas que tenemos. “Cuando era una niña escuché a mi abuela decir: las mujeres decentes no sienten, sólo las mujeres de la calle lo disfrutan”. No viva una sexualidad ajena; pregúntese a sí mismo(a) si en

verdad usted no quiere o lo rechaza porque se lo dijeron de niño(a).

3.- El placer sexual de la pareja es responsabilidad de los dos. “Tú no me haces sentir nada”, le dijo María a Juan, como si fuera un escopetazo en el rostro. “Pero cómo, si nunca me has dicho nada”, se quejó Juan. No se auto engañe: su pareja no adivina lo que us-

ted siente; él o ella reacciona a lo que ve cuando percibe su goce sexual.

La mujer requiere y necesita asumir su búsqueda personal de placer, y no solamente dejarse hacer. Si sólo deja a su compañero que él conduzca el momento íntimo, entonces el resultado con frecuencia será de insatisfacción sexual.

Una pareja sensible respetará que la mujer en ocasiones



tome la iniciativa de lo que quiere, en virtud de que son dos los que van a disfrutarse. Una pareja sensible no se escandaliza de que cada parte del cuerpo sea una probabilidad de placer.

Recuerdo la película de Penélope Cruz llamada *Las mujeres arriba*, en la que su compañero rechazaba que ella asumiera el ritmo de la penetración colocándose encima de él. Muchos varones temen que su pareja asuma este rol, sienten que son “menos hombres”. Esto es una total falsedad. Si usted se dispone a gozar, es importante la libertad de movimientos de ambos. No se restrinja, ni restrinja a su pareja.

4.- Llegue a un acuerdo íntimo. Las parejas que tienen una vida sexual satisfactoria refieren que una opción importante es acordar un sistema de señales para ubicar las fuentes del placer. “Ahí”, “así”, “con este ritmo”, “sigue”, “no te precipites”, “sé paciente”: éstas y otras expresiones verbales pueden ser traducidas al lenguaje de señales que la pareja construya para hacer de su vida erótica algo que está siempre en renovación. Si la rutina llega a la cama, el hastío puede terminar con todo. No deje que su vida íntima se vuelva monótona y repetitiva, experimente constantemente y busque siempre lo nuevo con una mentalidad abierta.

5.- Valórese a sí mismo(a). El concepto que cada uno tiene sobre sus atributos físicos y la auto aceptación son definitivas para lograr encuentros sexuales satisfactorios. Tener una mala imagen de nuestro cuerpo, o de cómo expresamos



nuestro placer sexual, pueden llevar a la pareja a una relación inhibida, disminuida, insatisfactoria.

La hostilidad que a veces las personas experimentan hacia su pareja -o hacia ellos mismos- les hace exigir por exigir. Necesitamos no caer en el extremo de sólo ver lo negativo de nosotros o del otro. Aprecie la disposición, la entrega, el cariño, el respeto y la pasión que su pareja le ofrezca y condúzcase en igual forma.

Recuerde la frase del más famoso libro árabe del amor *El jardín perfumado*, dice así: “No busques en el jardín ajeno lo que tienes en el propio”. Ahí, con su pareja, está todo lo necesario para alcanzar el clímax sexual y la venturosa sensación de una vida plena.

¡Recuérdelo! \$  
**Correo-e: sexologosilvestrefaya@hotmail.com**

