

BIENESTAR EN EL SEXO, BIENESTAR EN LA VIDA

Respeto en la cama

Guardar consideración a una persona es la definición más simple de respeto. Llevado a las relaciones íntimas de la pareja, se traduciría en propiciar una experiencia de sexualidad que conjunte amor, dignidad e igualdad.

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya

Foto: Archivo Siglo Nuevo



El respeto es una atención especial que se tiene en primer término para con uno mismo y luego hacia los demás; así, al hablar de su papel en la cama, se enfoca en el bienestar individual y de la persona con la que se goza de un vínculo erótico.

Y es que quienes establecen un nexo respetuoso en el lecho alcanzan su satisfacción sexual y renuevan su compromiso a continuar compartiendo estas vivencias placenteras. Incluso dentro de las relaciones ocasionales, si se busca mantener la dignidad de ambos integrantes se asegura que el encuentro será dichoso y más que grato.

Aquellos que viven su sexualidad con amor y consideración, suman al deleite la intimidad que les permite reconocerse como seres dignos de ser amados en forma plena y no exclusivamente de manera física.

APRENDEMOS DESDE NIÑOS

Nuestra sexualidad tiene un origen biológico, por eso nos sentimos atraídos hacia ella; sin embargo, esa expresión erótica se ve moldeada por la educación moral que recibimos de nuestros padres. Así, el origen del respeto a uno mismo y a los demás se aprende en la más tierna infancia y da pie a la autoestima y a la idea del valor propio que se tenga ante los demás.

La aceptación que nuestros padres mostraban a la sexualidad influyó poderosamente en lo que ahora veamos como sano o reprochable en dicho ámbito. Por ello existen parejas que aceptan fácilmente prácticas que otras califi-



Tratar con delicadeza al otro constituye el pilar más sólido para tomarse mutuamente en serio. Considerar al par como inferior y/o tratarlo de mala manera, destruirá cualquier vínculo. El respeto es la salvaguarda del amor

can como sucias o depravadas.

Respetar implica aceptar la diferencia en cuanto a la manera individual de ver el sexo y sus variantes. Es la falta de consideración en la cama lo que da origen a infinidad de problemas en la unión de los amantes. Los malentendidos y resentimientos que experimentan quienes se sienten ninguneados en la alcoba destruyen la convivencia y quebrantan la armonía de todo el vínculo compartido.

EN LA VIDA Y EN LA CAMA

Si bien es cierto que algunas parejas gritan a los cuatro

vientos que se aman y se necesitan, sus acciones afirman lo contrario. La vida íntima de los amantes refleja el total de la interacción que sostienen. Por eso, quien tiene escasos encuentros por regla general se queja de sentirse incomprendido, echado de lado o maltratado. Entonces se desquita antes, durante y después del intercambio sexual, haciendo ver a su consorte como alguien poco atractivo, repulsivo, tonto o incompetente. Son muchos los que se la pasan diciéndose cosas ofensivas, poniendo en evidencia sus lados débiles o exhibiendo sus carencias: “Es que es-

tas muy ‘lonjuda’”, le dice el hombre a su esposa refiriéndose a su obesidad. Ella contraataca: “Y tú puras promesas”, aludiendo a su mal desempeño erótico.

En cambio el respeto ‘bajo las sábanas’ puede ser un apoyo extraordinario para que ambos se sientan felices y capaces de enfrentar en conjunto cualquier prueba que la existencia les ponga enfrente. Aquellos que aprovechan las coincidencias en sus modos de ver y sentir no sólo se la pasan de maravilla en la cama, obtienen además un sinfín de gratificaciones en su convivencia diaria.



CON EL DEBIDO RESPETO

Una joven mujer preguntaba si era válido tener relaciones durante la menstruación; al cuestionarla sobre si ella lo quería así respondió que no, por lo cual la indicación que se le dio fue que no lo hiciera: la etiqueta sexual obliga a los amantes a respetar los deseos y preferencias propias y del compañero. De ninguna manera uno tiene supremacía sobre el otro. La igualdad de géneros debe estar presente en el coito, ya que para que ambos lo disfruten es menester que acuerden llevar un cierto ritmo, que lo determinen entre los dos y que cada caricia sea consentida, no bajo imposición o presión. Ser cortés y educado en la alcoba consiste en conceder a la 'media naran-

ja' algunos gustos y preferencias, pero sin ocasionarse a sí mismo asco, daño o perjuicio de ningún tipo. Entonces, nuestra primera regla en la cama debe ser causar placer y agrado, no daño.

Cada pareja precisa ponerse de acuerdo en qué acepta o rechaza en la intimidad común, escogiendo sus caricias más secretas y sus prácticas más privadas. ¡Ojalá y muchos puedan leer esto, y así decidan platicar con honestidad y sin presiones! Eso los liberaría de vivir enojados entre sí, sintiendo que los obligan a hacer algo que no quieren.

Tratar con delicadeza al otro constituye el pilar más sólido para tomarse mutuamente en serio. Considerar al par como inferior y/o tratarlo de

mala manera, destruirá cualquier vínculo. El respeto es la salvaguarda del amor; se debe confiar este sentimiento al atento cuidado del esposo o esposa y reconocer las diferencias en su modo de pensar, aceptar su individualidad y sentirse feliz de compartir su lecho y su vida. Indiscutiblemente, para quienes han sabido sortear 'pruebas de ácido' y continúan juntos después de 15 ó 20 años de matrimonio, uno de los pilares que los sostienen es el respeto. Es importante proyectar ese valor, recordemos que nuestros hijos algún día formarán sus hogares: ofrezcámosles una alternativa sana con el ejemplo de una relación respetuosa. \$

www.sexologosilvestrefaya.com

Reglas de etiqueta sexual:

- Respétese, no permita burlas o agresiones hacia su persona.
- Respete al otro aceptándolo como un ser independiente y digno. No lo lastime con críticas absurdas.
- Las vivencias en la cama son un fiel reflejo de su vida de pareja.
- Ocúpese de dar placer en cada encuentro.
- Escuche con atención cuando su pareja le hable sobre sus gustos íntimos, para que la complazca de inmediato.
- Conviértase en el amante perfecto, el que está atento a las necesidades de su 'otra mitad'.
- Haga de su lecho un altar al amor y gane sus batallas eróticas, su compañero se lo agradecerá.