

[ **LIBIDO** ] Sí, es cierto que el deseo impetuoso de los inicios se atenúa con el tiempo. Pero hay otro tipo de deseo que prende más lentamente y que arde con la misma fuerza. Para encenderlo necesitamos dedicarle tiempo, sumar intimidad y complicidad, restar tensiones y no centrarse más que en disfrutar del placer de estar juntos.

# El deseo, ¿se puede despertar?

POR NÚRIA BERLANGA

**D**evorador, incontrolable, insaciable... El deseo es, al principio de la relación, durante la fase de enamoramiento, una evidencia. Pero, lo queramos o no, con el tiempo, esas ansias imperiosas de tener sexo se atenúan, especialmente en las mujeres, y el deseo pasa a ser más esporádico y difícil de invocar. Pero, explica la psicóloga y sexóloga Marina Castro y Leonarte ([www.marinacastro.com](http://www.marinacastro.com)), existe otro tipo de deseo. Un deseo menos imperioso, pero capaz de despertarse, incluso aunque, en un primer momento, el sexo no nos

apetezca. “El primer deseo es al que la gente se refiere normalmente cuando dice: ‘Tengo ganas’. Poca gente conoce la existencia del segundo”. Se trataría de otro tipo de deseo, adormecido, que puede despertarse, siempre y cuando, señala la experta, nos sintamos motivados a ello.

## Tres tipos de motivaciones

“A nivel personal, he de tener una buena relación con la sexualidad”, explica la sexóloga. Sólo si vemos la sexualidad como algo placentero, si estamos a gusto con nuestro cuerpo, si vemos el sexo como algo saludable, la posibilidad de poder

disfrutar de él nos motivará a avivar nuestro deseo o el de nuestro compañero o compañera. “La segunda motivación –añade la psicoterapeuta– tiene que ser nuestra pareja. Lo que nos despierta. Sentirnos atraídos por ella, admirarla”. Y, por último, añade, “tener una motivación dentro de la relación de pareja, es decir, que cuando tengamos sexo, luego estemos mejor a nivel de pareja, que genere complicidad, unión, intimidad, todo el aspecto afectivo de la sexualidad”. Si se suman esos tres grandes motivos, a menudo podremos despertar el deseo con tiempo, imaginación y ganas. ■

>>>



El deseo, ¿se puede despertar?

## DARNOS TIEMPO

Acostumbrados a concebir el deseo tan sólo como ese impulso imperioso de los inicios que nos coge por sorpresa y es siempre espontáneo, nos parece extraño, o poco romántico, programar el sexo, darle un tiempo determinado. Sin embargo, "si no lo ponemos en la agenda, lo que ocurre a menudo es que cuando llegas a la cama son las doce de la noche, y estáis los dos tan cansados que ya no hay ninguna posibilidad de que allí surja algo sexual". Por ello, añade la terapeuta sexual: **"O se reserva un tiempo y un espacio de calidad, o el sexo desaparece"**. No se trata de forzarse a tener sexo en un momento dado porque los dos lo hemos acordado, tan sólo se trata de reservar un momento a la intimidad para lo que surja. De hecho, la sexóloga recomienda a las parejas que dediquen cada día diez minutos a estar juntos piel con piel, ya sea dándose un masaje, abrazos y besos, una ducha... Momentos eróticos que pueden abrir la puerta a que surja el deseo o, simplemente, ser placenteros por el simple hecho de estar con la pareja sin llegar a más. "Este rato erótico aporta muchas cosas a la relación, se llegue o no al sexo, alimenta la intimidad, acorta las distancias... Aunque no se haya llegado al sexo, esos diez minutos nos estarán protegiendo del desgaste de pareja".

## CENAS, ESCAPADAS...

El tópico del fin de semana romántico o de la cena a la luz de las velas para despertar la libido se debe menos a que el cambio de escenario nos parece excitante –aunque puede ayudar– que al hecho de restablecer esa intimidad de pareja necesaria para que nos sintamos motivados para despertar el deseo. Una intimidad que muchas veces se desgasta a medida que las obligaciones nos comen terreno. Por eso, dar tiempo de calidad a la vida de pareja, ya sea yéndonos juntos de fin de semana o apuntándonos a un curso de tango, es mejorar la vida sexual de la pareja. **"Si estoy mal en mi relación de pareja, mi motivación por el sexo será muy baja"**, apunta Marina Castro. "Hay gente que viene a la consulta por falta de deseo sexual, y lo que le pasa en realidad es que su relación tiene problemas". Así, cuidar la relación es también una forma de cuidar la sexualidad. Como explica la sexóloga: "Si yo no estoy bien con él, no tengo ganas de irme a la cama con mi pareja. El sexo empieza fuera de la cama, tiene que haber una intimidad fuera de ella para que se pueda dar dentro". Por ello, ofrecerse buenos momentos juntos, ya sea en forma de escapadas románticas o de largos paseos, puede ayudar a reavivar la llama del deseo.



## CUIDAR LOS PRELIMINARES

"Yo siempre digo que los hombres son como un helicóptero y las mujeres como un Boeing, uno de esos grandes aviones que necesitan un tiempo para volar, una pista y un calentamiento más largos", señala la terapeuta. Por ello, para despertar el deseo femenino, a menudo, se necesita más tiempo que para el masculino, aunque ambos puedan disfrutar de los preliminares. **De hecho, los preliminares son una ocasión para el disfrute en sí mismos**, sin necesidad de ir más lejos. En ocasiones, nos ponemos tanta presión por llegar "hasta el final", que olvidamos disfrutar por el camino, nos forzamos para no decepcionar o nos frustramos si no llegamos al orgasmo o el otro no lo alcanza... Presiones que hacen que, en ocasiones, el sexo acabe haciéndonos sentir mal, con reproches mutuos, etc. Sin embargo, podemos disfrutar del simple hecho de acaricarse o estar juntos, de esos famosos preliminares que pueden llevar a algo más o ser, simplemente, una forma de acercarse el uno al otro y disfrutar. "Si cuando tenemos relaciones sexuales son frustrantes, nos causan problemas a nivel de pareja, tensión, problemas de erección, de orgasmo..., aunque se vuelva a despertar el deseo, no tendremos ganas de repetir, porque el encuentro sexual nos ha generado otras veces malestar".





## HABLEMOS DE SEXO

“Habla de ello. No malgastes tu tiempo haciendo ver que tu sexualidad no es como es”, escribe en su libro *Sexo inteligente* (Urano, 2012) el doctor Marty Klein, terapeuta sexual y de pareja. Para reavivar el deseo hemos de ser capaces de expresar a nuestra pareja lo que nos gusta. Conocer nuestras preferencias y las de nuestro compañero o compañera nos ayudará a disfrutar (y no hay mejor afrodisíaco que ese buen recuerdo). Estar a la escucha de nuestros propios

deseos y los del otro significa también relajarnos, no pensar en términos de resultado, como si en vez de un momento de disfrute estuviéramos pasando un examen. Como escribe Klein: “Si estás pendiente de tu deseo de actuar (o de tu terror a fracasar al hacerlo), **te resultará mucho más difícil sentir, oler, tocar y saborear el cuerpo con el que estás o ver la sonrisa de esa persona**”. No se trata de impresionar al otro, sino de crear un momento de

intimidad con él o ella. Y aunque a veces pensemos que el otro tiene que adivinarnos, hablar no acaba con el romanticismo. Como explica Marty Klein: “Nuestra propia sexualidad encierra tanto misterio en sí misma, hay tanto romanticismo en conocer un cuerpo nuevo y a una persona nueva (o disfrutar de las cosas que conocemos y que hemos aprendido a esperar) que, en realidad no necesitamos añadir nada más con nuestras dudas”.

“SI ESTOY MAL EN MI RELACIÓN DE PAREJA, MI MOTIVACIÓN POR EL SEXO SERÁ MUY BAJA”

## LA IMAGINACIÓN AL PODER

Lo hemos dicho, la rutina, las obligaciones del día a día, la falta de tiempo... actúan en contra del deseo. A menudo, la falta de tiempo es la responsable de que se cree distancia entre los miembros de la pareja, una distancia que, muchas veces, puede acortarse con gestos tan simples como dejarnos notas cariñosas, enviando un mensaje íntimo en mitad de la jornada o sorprendiendo al otro con un detalle inesperado. **En ocasiones, la rutina se instala también en la forma en que se desarrollan las relaciones sexuales.** El mismo lugar, más o menos la misma hora, las mismas posturas... Con ello, las relaciones acaban siendo a menudo frustrantes, y cada vez apetece menos ponerse a ello. Introducir novedades, desde juegos de rol a juguetes sexuales, o sencillamente probar una postura distinta, puede ayudar a reavivar el deseo. Pero para ello es importante que exista esa motivación individual de la que hablaba la experta: sentirnos a gusto con nuestro cuerpo, aunque no sea perfecto, y estar abiertos a disfrutar de nuestra sexualidad.

## DESPERTAR LOS SENTIDOS

El sexo es una experiencia sensorial en la que están implicados todos los sentidos. Un conjunto de ropa interior sugerente y de tacto sedoso, el olor de unas barras de incienso o de una velas aromáticas, una luz tenue, una música suave o sensual... Son elementos que pueden ayudar despertar el deseo, aunque, explica Marina Castro, no a todos de la misma forma: **“Depende del sentido que predomine en la persona.** Hay gente que es muy táctil, para la que será más importante el hecho de sentir mucho la piel del otro; hay gente que es muy visual, para la que será muy importante una buena pieza de lencería; otras personas son muy gustativas, y entonces será importante jugar con los gustos, con cosas de comer. Y para la gente que es olfativa serán importante los olores. Así, habrá que potenciar el erotismo del sentido que sea predominante para cada uno”.

PARA LEER

***Sexo inteligente.*** Marty Klein.  
Urano, 2012.  
256 págs. 16 €