

“ESTA NOCHE NO, QUERIDA”

CONSULTORIO
SEXOLÓGICO

EL NUEVO FENOMENO:
ES EL HOMBRE QUIEN
NO TIENE GANAS.
ESTHER PEREL TE DA
PISTAS DE COMO
ENTENDERLOS Y
REVIVIR LA PASION.

“Te voy a contar el truquito que uso –dice Raúl–. La busco cuando sé que me va a decir que no, así que damos a mano. Es más para anotarme unos puntitos que porque tenga ganas de tener sexo.”

Hoy, la “falta de ganas” es mixta. Culturalmente, se acepta que una tenga poco apetito sexual. Pero si un hombre pierde el interés, él mismo y la sociedad ponen su masculinidad en cuestión.

Raúl está muy enamorado de Teresa y valora mucho el compromiso que mantienen desde hace seis años. Entonces, ¿qué ahuyenta el deseo?

Podríamos especular acerca de cuán cansado puede haber estado Raúl estos últimos meses, la preocupación y la ansiedad son antifrodísacos muy potentes. Pero, en general, estamos igual de ocupados cuando nos enamoramos y, sin embargo, no sentimos cansancio, ¡aunque hayamos dormido dos horas! Además, a veces, el estar estresados exagera el deseo.

Una posible hipótesis es que desea a otra mujer. Teresa se cuestiona a sí misma: “¿Seguiré siendo atractiva para Raúl?”. El asegura que sí.

Parte de este retraimiento es normal. Viene con el tiempo y con la costumbre. Pero si Raúl no pensara que ser hombre significa siempre estar dispuesto y tener deseo, resolveríamos la mitad del problema. Actualmente, el sexo está tan cargado de presiones que pierde gran parte de su diversión.

Siempre que Raúl y Teresa hacen el amor, lo disfrutan y valoran la experiencia, y esto me

hace pensar que el bloqueo obedece a otras cuestiones.

El declive sexual a veces tiene lugar cuando aumenta la sensación de intimidad. Cuando le pregunto a Teresa cuándo cambiaron las cosas, dice que fue cuando se casaron.

Es una extraña relación inversa: cuando él está más cariñoso y tierno, se siente menos libre y relajado sexualmente. Para mantener el deseo en una relación larga se debe constituir un espacio erótico, que les permita a ambos sentirse autónomos e independientes.

Pero también entra en juego otra dinámica. Para Raúl, el amor es una carga. Cuando se enamora de una mujer, rápidamente se siente responsable y se preocupa por ella. Entonces, se refugia en el porno o en sus fantasías. Allí puede sentirse libre de preocupaciones y responsabilidades, puede expresar su sexualidad sin que medien sus sentimientos y los de la otra persona. En sus fantasías, obtiene exactamente lo que quiere, apenas si tiene que pedirlo, y lo recibe todo servido en bandeja. Así que ni siquiera debe preocuparse por ser egoísta. Es un lugar seguro para dar y recibir.

Algo que suele afectar mucho el deseo de los hombres son las críticas de las mujeres. Por ejemplo, a otro paciente mío, Pablo, le sucede cuando su mujer lo reta, o lo critica delante de sus hijos o sus amigas. “Las mujeres saben cómo hacer para que uno se sienta chico. Primero perdí la confianza, y ahora perdí el deseo”, cuenta.

■ Ejercicio para poner en práctica

Para descubrir cuáles son las causas del declive sexual, uno puede plantearse: “Se me van las ganas cuando...”, expresar qué cosas hacen que uno se cierre, y entonces pensar qué cosas a uno le dan ganas, lo hacen abrirse.

Así que, chicas, antes de salir corriendo a comprar lencería erótica, va a ser mejor que se propongan este ejercicio. Porque si su falta de deseo tiene otras causas, las velas y la seducción no darán los resultados esperados, y lo único que van a conseguir es sentirse mal con ustedes mismas ●

MINIBIO

Esther Perel es autora del best-séller *Inteligencia erótica*, traducido a veinticuatro idiomas, que revolucionó la manera de pensar el sexo. Además, enseña en la Universidad de Nueva York y tiene su consultorio en Manhattan. Está casada desde hace veinticinco años y tiene dos hijos varones.



WWW.REVISTAHOHLALA.COM
Entrá y dejale tu mensaje.

