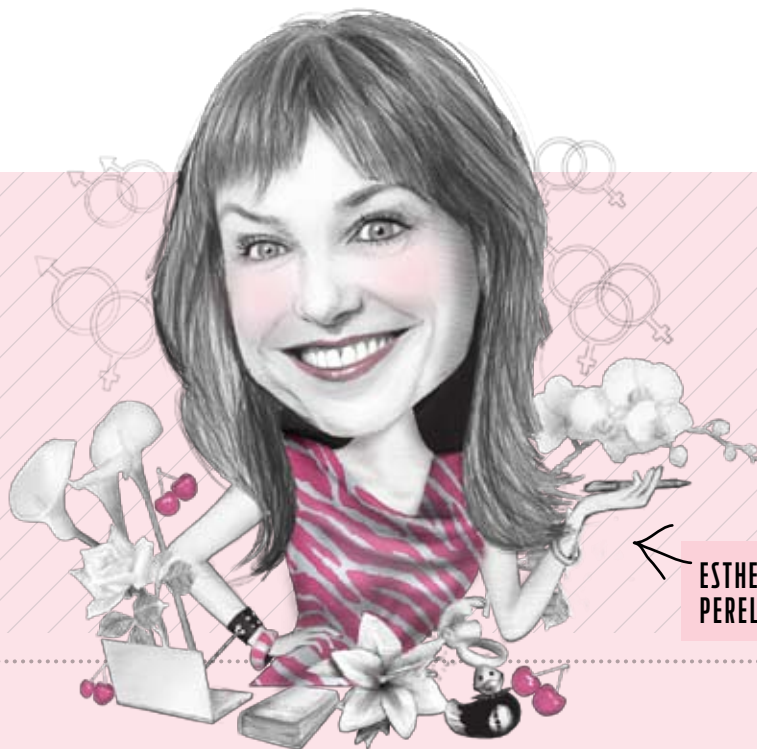




Es autora del bestseller *Inteligencia erótica*, traducido a veinticuatro idiomas, que revolucionó la manera de pensar el sexo. Además, enseña en la Universidad de Nueva York y tiene su consultorio en Manhattan. Está casada desde hace veinticinco años y tiene dos hijos varones.



ESTHER PEREL

## CHAU ABSTINENCIA: CÓMO SALIR DE UNA RACHA SIN SEXO, SEGÚN NUESTRA EXPERTA



Una receta infalible para quedar atrapados en una relación sin sexo es discutir hasta el hartazgo por qué el sexo constituye un problema y de quién es la culpa. Hablar acerca de por qué no hay sexo no hace que la gente quiera tener sexo. El deseo no surge de discutir la falta de deseo ni de analizar por qué no nos excitamos. Pero esto es exactamente lo que están haciendo Mora y Daniel en mi consultorio. Mora dice: *"Daniel nunca quiere hablar de sexo"*. Yo respondo: *"Mora, si querés sacar el tema, por favor hacelo. Si necesitás saber que él está implicado en el asunto, pedile que participe"*. Daniel acepta participar, y Mora prosigue: *"El problema es que*

*nunca tenemos sexo y él nunca quiere hablar del tema"*. Yo aclaro que quizás el problema sea que una vez que la discusión se satura con eso de que *"el problema es que..."* y *"nunca, pero nunca"*, eso garantiza otra noche sin sexo. Demos vuelta la situación: *"Si pudieran tener sexo, ¿cómo sería?"*, les pregunto. Mora empieza: *"Estaría integrado en nuestra relación, sería frecuente, divertido, íntimo, exclusivo"*. Después le pregunto a Daniel. Él también hace hincapié en la frecuencia, el carácter lúdico y la exclusividad. Con una simple pregunta, han logrado establecer un principio de acuerdo. Se produce un cambio de mentalidad inmediato. Claramente, las asociaciones positivas llevan a otras aso-

ciaciones positivas. *"¿Se les ocurre alguna experiencia que haya reunido estas cualidades sexuales tan maravillosas?"*, digo. Daniel acepta empezar. No tarda mucho en recordar un momento especial al principio de la relación. Mora se había tomado un avión para ir a verlo, y él estaba esperándola ansiosamente en el aeropuerto. *"Estabas hermosa, tenías una sonrisa radiante y yo sentí una fuerte emoción. Quería agarrarte ahí mismo y hacerte el amor"*. Recuerda lo íntimo de la unión. Le sugiero a Mora que cierre los ojos mientras escucha el relato de Daniel. Sé que mientras él habla, ella está viendo lo que él cuenta en su cabeza. Y él también. De hecho, no sólo están recordándolo, sino reviviéndolo. Cuando Daniel termina, Mora tiene los ojos llorosos: *"No sabía que todavía te acordabas de eso. Éramos tan unidos"*. Al compartir estas experiencias, Mora y Daniel evocan su deseo y su pérdida. Se resexualizan el uno al otro, individualmente y como pareja. Mora habla de un viaje que hicieron juntos a Uruguay. Estaban en la playa, Daniel la acariciaba con ternura, ella se sentía completamente libre y segura, contenta de

entregarse a él. Ese día, ella tuvo su primer orgasmo. Veo en los ojos cerrados y en las expresiones de Daniel que él también está reviviendo con ella ese momento. Cuando los dos regresan al presente, se han conmovido y sus sentidos se han despertado. El deseo ha reemplazado la culpabilidad y las frustraciones. Se están volviendo a conectar con las personas que alguna vez fueron el uno para el otro. Rememorar sus experiencias sexuales positivas es fundamental para abrir la posibilidad de una relación sexual renovada. Si están viviendo un *impasse* sexual, en vez de discutir el problema, cuéntense el uno al otro sus deseos, sus momentos ideales, y hagan una lista de todas las cualidades que les gustaría que tuviera una relación sexual satisfactoria. Inmediatamente, se van a dar cuenta de que están mucho más cerca de lo que creían. Así, las historias ideales del pasado los llevarán a nuevas experiencias en el presente ✨



correodelectoras@  
revistaohlala.com.ar

Mandale tu mensaje.