

“Yendo de la cama al living”

## **La Inteligencia Erótica:** ¿Puede sobrevivir el deseo a la convivencia?

Un diálogo inteligente donde la pasión y el deseo tienen permiso para dejarnos gozar

\* Daniel Flichtentrei para IntraMed

**Esther Perel**, de nacionalidad belga, es psicoterapeuta especialista en terapias familiares y de pareja, que trata desde su consulta privada en Nueva York. Pertenece al profesorado del programa International Trauma Studies de la Universidad de Columbia, es miembro de la American Family Therapy Academy y participa continuamente en programas de televisión, como el Show de Oprah Winfrey. Habla de forma fluida ocho lenguas y viaja regularmente por todo el mundo como profesora y conferenciante. Actualmente vive en Nueva York con su marido y sus dos hijos.



### **La autora recibe a IntraMed:**

Conversar con Esther Perel es una verdadera experiencia. Nació en Bélgica, habla ocho idiomas, ha vivido en incontables países, ejerce la psicología clínica en Nueva York asistiendo a una comunidad multiétnica y ha invertido muchos años en investigar las transformaciones del deseo y los vínculos de pareja en esos escenarios. Tiene la ventaja de contar con instrumentos conceptuales diversos lo que evita el encierro disciplinar y los discursos endogámicos. Sabe que la pasión está mediada por la cultura y que las personas se constituyen sólo en el contacto con sus propios universos de valores. Es una mujer capaz de comunicar ideas profundas y trascendentes sin apelar a los lenguajes oscuros o a la bárbara lengua de las sectas. Ríe con frecuencia y cuenta historias que conmueven como ejemplo de sus observaciones. En ocasiones, una mujer bella e inteligente, nos recuerda que la mediocridad no es un destino y que todo es posible –incluso el deseo– cuando logramos pensar con conocimiento y libertad.

**Inteligencia erótica:** ¿Cuál es la causa de que las relaciones sexuales empeoren en parejas que dicen quererse más que nunca? ¿Se puede desear lo que ya se tiene? ¿Por qué el aumento de la intimidad no garantiza una buena sexualidad en la pareja? En sus más de veinte años de experiencia, la psicoterapeuta neoyorquina Esther Perel ha tratado a infinidad de parejas que se quejan de que sus relaciones, aunque abiertas y llenas de cariño, se han convertido en aburridas y desapasionadas. A través de su transgresora tesis, la autora explica la paradoja de que en estos días de revolución sexual, liberación femenina y normalización de lo que anteriormente se consideraban tabúes, las parejas tengan menos relaciones que antes. Descubre, gracias a Perel, la manera de evitar que elementos como el estrés, una vida demasiado ocupada o la llegada de los hijos influyan en tus relaciones de pareja, y aprende a superar los obstáculos y las inquietudes que surgen cuando la necesidad de una relación estable se enfrenta a la búsqueda de la pasión. Inteligencia erótica aspira

a atraparte en un debate honesto, informado y provocativo; un libro que te anima a cuestionarte a ti mismo, a que hables sobre lo que normalmente no se habla y a que no tengas miedo de desafiar lo sexual y emocionalmente correcto. Y, sobre todo, un libro para romper los estereotipos sobre el deseo erótico... de casa.

- **IntraMed entrevista a Esther Perel**

*“...el amor quiere tener, pero el deseo es querer y para querer se necesita alguna distancia”*

- **¿Cuál ha sido tu historia como profesional?**

Yo soy psicóloga intercultural y he trabajado bastante sobre el tema de parejas y familias interculturales, interreligiosas e interraciales y también soy terapeuta de familia. Me entrené con Salvador Minuchin en la escuela sistémica en Nueva York, aunque él era Argentino. Y estuve asociada muchos años con la Universidad de Columbia New York donde entrene psicólogos y psiquiatras del último año de residencia en terapia de familia y en psicología intercultural o lo que se llama aquí etno-psiquiatría.

- **¿Qué cambios ha sufrido la sexualidad humana al liberarse de la reproducción como fin excluyente?**

Yo pienso que cuando se democratizó la contracepción fue un cambio enorme principalmente para las mujeres que así pudieron liberar el deseo femenino del peligro de la sexualidad que las mujeres habían conocido durante toda la historia. También por la tecnología y la reproducción asistida hemos logrado separar la sexualidad de la reproducción. Ahora la sexualidad está socializada, ya no sólo pertenece al mundo biológico o natural, también pertenece al mundo social y vuelve a ser parte de nuestra identidad de nuestras elecciones de estilo de vida. Como lo dice Anthony Giddens: *“la relación de la intimidad es un asunto reflexivo que volvió a ser parte de la identidad propia de una persona y no solamente de un mundo impuesto biológico”*.

- **¿Es la sexualidad una metáfora de la pareja, algo que representa la naturaleza del vínculo?**

No, yo pienso que la sexualidad no es una metáfora, creo que la sexualidad es una narrativa paralela, es una historia paralela. Hace pocos días dicté tres conferencias en California a psicólogos, enfermeros, médicos, y en un momento me preguntaron: ¿pero, no es algo patológico que nuestra sexualidad pueda ser compensatoria por otras cosas? No, la sexualidad es precisamente esto, es un lugar donde sentir, experimentar, reconocer otras partes de sí mismo. En este sentido no es patología, es su definición misma. Yo pienso que a través de nuestro cuerpo logramos verdades, es un lugar en donde se encuentran los deseos, los miedos, las ansiedades, los sueños más primitivos, más importantes del ser humano y que se encuentran dentro del cuerpo de una manera que no encontramos en nuestra relación o en nuestra manera de ser más verbal, secundaria, emocional, interactiva.

- **¿Cuál es tu idea respecto de la distancia necesaria para que se preserve o exista el deseo?**

Yo pienso que el amor busca la cercanía, el amor busca acercar el espacio, la distancia entre dos personas, el amor quiere disminuir las amenazas, el amor quiere *tener*, pero el deseo es *querer* y para querer se necesita alguna distancia psicológica, se necesita un espacio entre uno y el otro, se necesita una alteridad. Este es el espacio erótico.

Cada vez que pregunto a las personas en una conferencia: ¿muéstrame un momento o cuéntame un momento donde te sientes particularmente atraído por tu pareja? Las respuestas son siempre descripciones: *“cuando lo veo jugando con los hijos, tocando un instrumento, apasionado por algo en el cual yo no estoy metida, hablando con otras personas, a través de los ojos de la tercera persona mirándolo, cuando ella esta dando una charla cuando esta en el escenario”*. Cuando se ve el otro con un poco de distancia, con alteridad y sin tener que encargarse, por que el encargo es amor pero es totalmente antiafrodisiaco. Y siempre es cuando veo al otro -que ya es tan familiar- otra vez un poco desconocido o un poco misterioso y ese cambio de percepción es el misterio adentro del hogar. Es esa distancia.

***“El fuego necesita aire y demasiadas parejas no se dejan suficiente aire como para mantener encendido el fuego”.***

**- En algún momento en tu libro hablas del “atrapamiento”, incluso de la “pareja claustrofóbica” y de la forma en que esto conspira contra el deseo, ¿podrías aclararnos esta idea?**

Yo pienso que hay una contradicción bastante interesante. En la época histórica en la tenemos más libertad, el único lugar donde parece que no podemos tener mucha libertad es en la relación íntima.

Los ideales románticos y también las actuales teorías psicológicas son todas teorías que hablan solamente de la conexión de la conexión y no hablan mucho de la necesidad de libertad, de autonomía, de independencia. Yo pienso que lo que pasa hoy es que todos los criterios para estar juntos están bien desarrollados, pero los criterios de distancia o de diferenciación no están bien aclarados. También creo que estamos en una época en el cual no vivimos con más inseguridad que antes, pero tomamos todas nuestras necesidades de seguridad y la trasladamos a la pareja, a una persona que nos debería aportar lo que antes obteníamos de una cadena de instituciones, de un

pueblo, de una comunidad, de una iglesia. Así que tantas necesidades concentradas en una única persona es demasiado y nos hace transformar la intimidad en un sistema de control, en una manera de ser, en una fusión. Pero mira, el fuego necesita aire y demasiadas parejas no se dejan suficiente aire como para

mantener encendido el fuego.



**- ¿De qué modo crees que los nuevos roles de la mujer han cambiado la sexualidad de la pareja?**

Yo pienso que hay una generación de hombres que se sienten desubicados de su rol masculino por tener mujeres que han tomado parte del papel masculino y, si ella hace las cosas que yo siempre hice, qué me queda a mí para distanciarme o diferenciarme o reconocermelo como diferente de ella. Y a esos hombres a veces les resulta más difícil desear a la mujer aman por que no saben totalmente donde meterse. Pero yo diría que la misma dinámica también existe del otro lado, porque la mujer que encuentra un hombre más igualitario, compartiendo los papeles del rol de la mujer o de la madre con ella, tampoco le resulta fácil a ella desear a este hombre con el que ya no tiene diferencia y alteridad suficiente como para poder desearlo. Entonces se vuelven buenos amigos con una idealidad adentro de la familia con mucho afecto y muy poco sexo.

**- ¿Vos crees que los trastornos de la sexualidad son un problema médico? ¿cuándo son un problema médico?**

Yo pienso que tienen que existir un dialogo y una interacción interdependencia entre psicólogos y médicos. Cuando yo veo a alguien que no tiene ningún deseo sexual, yo necesito a un endocrinólogo, no puedo psicologizar antes de asegurarme que no hay también sustrato médico biológico o neuroquímico por que sino me equivocaría y psicologizaría cosas que no son solamente psicológicas. Al mismo tiempo yo pienso que, por ejemplo con mujeres que les dan el diagnostico de falta de libido y de falta de deseo sexual, esas mujeres a veces “parecen” tener falta de deseo sexual, yo muchas veces lo que observo es que tienen falta de deseo para el sexo que tienen. Que si se cambia el hombre o que si se cambia el contexto o se cambia la relación o se tiene algo nuevo se devuelve el deseo, el deseo es contextual.

Los médicos a veces confunden excitación con deseo, las mujeres pueden ser excitadas y no sentir ningún deseo por que el mensaje no pasa del cuerpo a la cabeza. En los hombres parece que es algo más fácil pero, aunque los medicamentos pueden aumentar a la intensidad de la excitación, no crean el deseo. Lo que pasó con la medicación de la sexualidad es que esta totalmente focalizado sobre la cuantificación y sobre el funcionamiento, se habla del funcionamiento sexual y no del sentimiento sexual o de la emoción sexual, pero se necesitan uno del otro. Yo pienso que los médicos necesitan otro discurso y los psicólogos necesitan entender que hay cambios con la edad, que hay cambios hormonales, que hay cambios cuando se alimenta a los bebés, hay cambios reales y que necesitan mucha educación. Cuando el médico le dice a la mujer que después de seis semanas del parto puede tener otra vez relaciones sexuales, no entiende nada. No entiende que sí, físicamente ella puede otra vez tener penetración pero que la ocitocina que esta saliendo esta inhibiendo a la testosterona que ella necesita para sentir cualquier deseo y que esto va prolongado, seis semanas o tal vez un año.

**- ¿Y en la menopausia por ejemplo?**

La menopausia es una cosa muy interesante, por que está la menopausia y la post menopausia. Yo pienso que siempre es importante contar toda la historia, de verdad que hay un cambio hormonal, a veces es un cambio temporario, pero lo que pasa también es que las mujeres reencuentran el deseo, no solamente por las hormonas sino por el sentimiento de libertad. Cuando se van los hijos da una libertad a la mujer que a veces no ha conocido durante 18 años, pero esto llega al mismo tiempo que la menopausia. Hoy que tenemos hijos más tarde, muchas mujeres viven una transición en la cual tienen que tomar una decisión muy importante: “¿me sirve todo esto en esta parte de mi vida? Pero no solamente es la parte sexual, es también la parte de

concederme el permiso para sentir placer, cualquier tipo de placer. El egoísmo que se necesita para el placer, ese egoísmo, a mujeres que son madres les resulta más difícil sentirlo, porque cuando están cuidando no sienten el permiso para sentir el egoísmo que es parte del deseo.

Cuando hablamos de menopausia hablamos de los 50 o más pero el cambio que yo veo en muchas mujeres se da en la peri-menopausia que comienza a los 39, 38 años a veces, la edad de los 40 es cuando muchas madres hoy tienen hijos aún bastante jóvenes, y son mujeres urbanas y son mujeres profesionales, por lo menos en el mundo occidental, son mujeres que todavía tienen niños bastante jóvenes. Ese periodo de la peri-menopausia que hay cambio de ánimo, cambio de energía sexual, que hay una cosa que ya no es tan previsible es un sustrato biológico, pero al mismo tiempo yo pienso que el sexo va mejorando con la edad, por todo, por que se libera la cabeza, por que ya por fin tenemos menos estereotipos sexuales en nuestras cabezas, menos normas de lo que se tiene sentir y se tiene que hacer y ya hemos hecho lo que se tiene que hacer y por fin podemos hacer lo que queremos realmente hacer y lo que nos resulta bien a nosotros y a nosotras. El enfoque sobre esto está puesto sobre la libido, pensamos que se va disminuyendo la sexualidad pero yo creo que tal vez la frecuencia disminuye pero la satisfacción y el sentimiento de bienestar y de libertad adentro de la cabeza de la mente erótica va creciendo.

***“...la monogamia que antes era una infraestructura económica, ahora es la vaca sacra del ideal romántico”***

**- ¿Cuáles son los motivos para que la monogamia sea considerada una forma preferible de vínculo de las parejas?**

Mira, es como cuando me dicen el ser humano es monógamo, yo digo no la monogamia es humana, es lo opuesto. Por que biológicamente existen todas las pruebas para demostrar que no somos biológicamente monógamos pero la monogamia que antes era una infraestructura económica, ahora es la vaca sacra del ideal romántico. Se cambió de una imposición sobre mujeres para saber adonde van las vacas y para saber adonde va el patrimonio por una convicción que dice: si tu me escoges libremente, si decides que yo soy la persona especial y única que has escogido, la monogamia es el símbolo de esa especialidad, de ese sentimiento de que yo soy única, que pertenezco a una persona que me ha elegido particularmente. Tal vez suceda de la misma manera en que antes la homosexualidad no la veíamos como algo normal, que la sexualidad antes del matrimonio era la mayor vergüenza, puede ocurrir que la monogamia se convierta en la próxima tontera, no quiere decir que vamos a ser monógamos o no monógamos. Yo lo diría así: la mayoría de las personas hoy tienen dos a tres casamientos o parejas en su vida, hay algunos que lo hacen con la misma persona. Cada persona hoy parece tener por lo menos dos casamientos o el 75% de la población, pero hay algunos que se casan varias veces con la misma persona y durante de una relación, durante una narrativa relacional, pueden tener periodos en que son monógamos, más monógamos, menos, más experimentales o menos y que se va desarrollando una definición de la monogamia o de la fidelidad como de la lealtad y no solamente como una sexualidad exclusiva, como una lealtad emocional, como compromiso con la relación pero que no siempre se manifiesta con una exclusividad sexual. Los otros hacen lo mismo pero se divorcian y tienen una serie de relaciones monógamas pero en serie. El modelo va a ser igual pero unos lo logran adentro de una misma relación y otros cada vez que entra un tercero se separan y empiezan de vuelta y se separan y así sucesivamente.

**- ¿Podrías caracterizar a éste como un momento de crisis en la pareja humana y en su definición o todos han sido momentos de crisis?**

No, yo no pienso que haya una crisis, yo pienso que estamos invirtiendo más en el amor que nunca antes y estamos divorciándonos por el amor mas que antes. Lo que ha cambiado es la cantidad de expectativas que ponemos en una relación, la relación íntima. Estamos buscando en esa relación todo lo que no hemos buscado en matrimonios o relaciones comprometidas, respetabilidad social, reproducción, apoyo económico y compañero. Y al mismo tiempo que la relación no sea solamente la relación en la cual buscamos pertenecer, continuidad y sentido sino también trascendencia, misterio, aventura, novedad. Que tú seas mi mejor amigo, mi confidente y mi amante apasionado, todo al mismo tiempo.

**- ¿Y no es mucho eso?**

*¡Yo pienso que es muchísimo!* Muchas relaciones se caen abajo del peso de las expectativas. Por eso no creo que cuando se habla de crisis sea porque la gente se divorcia, y dicen que los matrimonios no se mantienen, pero cuando yo veo personas que se divorcian no pienso en gente desilusionada, son por el contrario gente que cree tanto en el modelo que simplemente piensan que han escogido a la mala persona y que la próxima vez van a encontrar a la buena persona con la cual realmente podrán tener todo. Esa idea de que existe una relación en la cual podemos encontrarlo todo, este es el signo de la época en que vivimos. Las épocas anteriores fueron mucho más fragmentadas, mucho mas complementarias, compartimentalizadas, entendían que hay amistades, que hay intimidad, que hay un compañero, que hay una comunidad, que están los hermanos, la iglesia, y que en cada lugar se buscaba algo específico.

**- ¿Todo esto se ha concentrado hoy en la pareja?**

Eso sería, así, exactamente...

**- ¿Y cómo se puede salir de ese exceso de expectativas?**

Mira, cuando vas a comunidades o sociedades más colectivas, ellos entienden muy bien que la intimidad a veces no la tienes con tu esposo o tu esposa, la intimidad la tienes con tus amigas y que el mejor amigo no es el esposo o la esposa, es otra persona, aquí es la esposa y aquí esta el mejor amigo y aquí se cuentan cosas y que nadie se sorprende porque forman parte de una estructura social mas colectiva. Este problema viene desarrollándose mas y más en sociedades que se van individualizando. Donde somos mas libres, ya no pertenecemos a un grupo que nos dicta que tenemos que hacer pero somos mas libres y también mas solos y a esa soledad tratamos de resolverla con una pareja. En lo EEUU donde la gente se mueve todo el tiempo, cambia de estado por el trabajo, no vive cerca de sus padres, los hijos están en otro lugar cuando ya son mas mayores, hay una sola persona que los acompaña, es la única que sabe como eras hace 10 años. Que conoce que pensabas, que sentías y cuáles son las enfermedades que tuviste hace 20 años. Hay una sola persona que me conoce, es increíble. Y eso pasa en EEUU, pero ahora con la globalización se va en esa dirección. Cuando un Argentino vive en Nueva York no esta tan diferente.

**¿ Cómo puede adaptarse a este mundo la subsistencia de una pareja, qué estrategias podrían crear?**

Desarrollar estructuras de apoyo, lo que yo digo es que la gente necesita amistades fuera de la pareja y que tienen que poder salir y encontrarse con sus amigos solos y formar grupos de interés y mantener conexiones con otros, yo encuentro demasiadas parejas donde eso no existe. Hay muy pocas personas casadas que tienen amigos del

otro sexo, en Europa es mucho más común por que hay menos tradición machista así que no tenemos tal miedo.

### En tu libro hay contenidos narrativos y teóricos: ¿Qué puede encontrar un lector en él?

Yo quise escribir un libro inteligente, espero que lo haya logrado, pero sin que resulte pesado, denso, que pueda entender cada persona bastante educada pero sin ser parte de la secta. Quise escribir un libro bastante sofisticado, que se vea que yo puedo pensar pero que también sea abordable y accesible. Yo he leído ciertos libros muy teóricos y son imposibles, nadie entiende nada, yo quise hacer algo con una integridad intelectual pero también accesible, realmente cada palabra la he pensado mucho.

### Referencias:

Inteligencia erótica, claves para mantener la pasión en la pareja.

Esther Perel, Editorial Planeta., Temas de hoy

[Página web de Esther Perel](#)

Esther Perel en Youtube: haga click sobre la imagen para acceder al video



Bestseller mundial  
Más de 100.000 ejemplares vendidos

ESTHER PEREL  
*Inteligencia  
erótica*  
CLAVES PARA MANTENER  
LA PASIÓN EN LA PAREJA



,