

¿EJECUTAS O DISFRUTAS?

Por: *Martina González*

Psicóloga Sanitaria – Sexóloga
Con mucho gusto! Centro de Sexología
Vocal de SOGASEX (Sociedade Galega de Sexoloxía)

P Piensa por un momento en la música que te gusta, en alguien que te llegue, que te emocione. Y ahora piensa en un músico/a con una técnica perfecta, que nunca desafina, pero que ni frío ni calor, que no te transmite nada. ¿Con qué te quedas?

Algo parecido ocurre cuando nos vamos a la cama con alguien. A veces, nuestra preocupación por hacerlo bien es tal que te acabas preguntando: ¿Esto es sexo, una prueba de esfuerzo y resistencia o una demostración acrobática?

Quizás deberíamos empezar por preguntarnos ¿qué es hacerlo bien? Repasemos nuestras referencias: escenas de cine, porno, novelas... ¡Básicamente ficción! Artículos de revistas o que encuentras en internet, con los que a veces tampoco es fácil distinguir la realidad de la ficción. Como no contamos con educación sexual en el colegio, nos educamos como buenamente podemos.

A veces hablar con nuestras amigas tampoco ayuda mucho, parece que eres el único bicho raro que no tiene un sexo espectacular. Esto puede agravarse si eres hombre y hablas con tus colegas, y de repente te encuentras compitiendo para el libro Guinness de los récords: erecciones indestructibles, penetracio-

nes eternas y multiorgásmicas, grandes penes y eyaculaciones propias de maestros del tantra. Las mujeres, probablemente por la educación que recibimos, estamos más acostumbradas a hablar con mayor sinceridad de nuestras experiencias sexuales y de las dificultades que tenemos. Aunque tampoco escapamos a la presión de una buena ejecución, ya que nos encontramos bombardeadas de mensajes sobre técnicas sexuales para volver loco a tu hombre en la cama. Parece que, lo importante es tener sexo con coito, con una duración de la penetración ni muy corta ni muy larga, para lograr un orgasmo simultáneo, o en su defecto, la mujer tiene que llegar primero. Hablo de relaciones heterosexuales, porque o te vas a una revista o página especializada o parece que no hay más opciones.

Me viene a la mente un señor diminuto, camuflado en la habitación, con su libretita de notas puntuándonos, como si estuviésemos en un examen. ¿No tendremos ya suficientes exámenes? Además, los exáme-

nes, al contrario del sexo, no están pensados para divertirnos y disfrutar, por tanto, son incompatibles.

Las relaciones sexuales no se pueden medir en cifras, se miden en satisfacción, y es subjetiva. Se trata de lo que transmites, de cómo se encuentra esa persona contigo. Lo que suele perdurar en nuestro recuerdo son las emociones que experimentamos, cómo nos sentimos con esa persona, como cuando vas al concierto de tu grupo favorito. No hay unas prácticas mejores que otras, ni hay que seguir ningún patrón, se trata de disfrutar, de comunicación erótica, de sentir. No hay que llegar a ningún lugar, porque el placer puede estar en cualquier parte.

Y la relación sexual depende de todas las personas implicadas, tú puedes poner de tu parte para que disfruten contigo, pero no puedes responsabilizarte del placer de nadie.

Eres una persona única y tu sexualidad también lo es. Y partir de ahora ¿vas a ejecutar lo que te han contado que hay que hacer, o vas a disfrutar?

«No hay que llegar a ningún lugar, porque el placer puede estar en cualquier parte»

