

Vivamos el encuentro

¿De qué hablamos exactamente cuando nos referimos al juego sexual? Al igual que en cualquier acto voluntario que busca la diversión, cada paso del juego sexual es un juego en sí, desde que se inicia hasta que se termina.

Cada etapa tiene su propio sentido, y se puede vivir y disfrutar sin que ninguna sea considerada más o menos o importante. De manera errónea, las prácticas sexuales se han dividido en completas y preliminares. La importancia de las primeras y la desvalorización de las segundas hace que perdamos el goce del juego en pro de una meta que puede o no llegar, y puede no buscarse.

Lo llamamos juego sexual porque implica una relación lúdica. El adulto decide ceder terreno a la parte más sincera y menos condicionada por su madurez, a su parte más infantil. Se trata de despojarse de prejuicios, permanecer ajeno a tabúes y mitos encor-

setadores y limitantes, y llegar al juego por el placer de jugar, dando paso a la curiosidad, la exploración, la fantasía y la pasión.

Se trata de aprender de uno mismo, de conocerse más y desarrollar las potencialidades de un encuentro sexual donde se hacen presentes la cooperación y el gozo. Se abandona la condición de persona aprendida y la máscara que obliga a aparentar, a controlar y a saber, y se deja arribar la personalidad más infantil.

El poder y la prepotencia no sirven, pues el placer implica libertad, concedérsela a uno mismo y potenciársela al otro, propiciar la risa y alejar la seriedad. Se trata de jugar, sabiendo que la satisfacción final no dependerá sólo del amor ni de la habilidad, sino de permitirnos un código que nos lleve a ser nosotros mismos mediante el juego sexual.

¿Qué nos impide disfrutar del juego sexual?

Ser un buen *jugador* dependerá de nuestra actitud ante la vida, del código de comunicación con el que nos desenvolvemos. Una actitud positiva hacia el placer y una comunicación abierta, serena y de encuentro, nos alejará de la competitividad y hará ridículas las comparaciones. La autoestima es el mejor resorte para abrir la puerta del deseo. Admitir el deseo y querer aprender a gozar es una opción consciente y educable a cualquier edad, sólo se necesita ejercer la libertad personal para desarrollarla.

La satisfacción sexual no la encontraremos en un manual. El aprendizaje viene después y no tendrá efecto si no tenemos claro que nuestra capacidad de placer, nuestra sexualidad, es un proyecto que empieza por aceptarnos, respetarnos y amarnos, y sigue por querer y aprender a gozar y a hacer gozar. Sin prisas, sin retos y a nuestro ritmo. ◀

FACTORES QUE INHIBEN O BLOQUEAN EL DESEO

• SENTIMIENTOS DE CULPA

Se generan cuando se quiere experimentar con el placer pero surgen contradicciones con los valores que tenemos interiorizados. El placer, a veces y equivocadamente, se asocia al egoísmo, la falta de principios morales y la frivolidad. En nuestro código moral puede aparecer el placer contrapuesto al deber y a la rectitud con que tenemos que funcionar en la vida. Este deber exige a las mujeres la necesidad de mezclar el amor con el placer, mantenerse en un papel pasivo y ser el "objeto de deseo", y a los hombres un papel activo, deseante y responsable de que la mujer goce en la relación. En él se asientan también los pudores y vergüenzas que coartan y fre-

nan necesidades y deseos en el encuentro sexual.

• BAJA AUTOESTIMA

Cuando hay un escaso conocimiento personal, tanto corporal como de los valores por los que movemos; cuando sabemos poco sobre cómo sienten nuestras diferentes partes del cuerpo y cómo éste quiere en cada momento sentir, nos estamos transportando hacia la baja autoestima. El escaso autoconocimiento afectará a nuestro autoconcepto, y éste incidirá directamente sobre nuestra confianza y seguridad, quebrándolas de tal manera que nos hace ser dependientes de quien nos diga que nos quiere. Se pasa entonces a primar y priorizar sus necesidades y deseos, a costa de no aten-

der a los nuestros. Una relación basada en la dependencia está lejos de un principio tan básico como compartir las experiencias, y es en él donde se fundamenta el placer.

• TABÚES Y PREJUICIOS

El placer no es sucio ni pecaminoso. Hemos de entender que no hay nada prohibido en el placer entre personas que responsablemente quieran compartirlo sin hacer daño a nadie.

• MIEDOS INTERIORIZADOS

Al buscar el placer aparecen como fantasmas los genitales femeninos, la posibilidad de embarazo o las enfermedades de transmisión sexual. A éstos se unen también el miedo "a no dar la talla", a fallar y a exponerse al rechazo.

• FALTA DE TIEMPO

Amar, mimar, compartir, no es posible si no disponemos y dedicamos tiempo a ello y lo hacemos como una más de las prioridades que nos marcamos en la vida.

• ENFADOS Y CONFLICTOS

En ocasiones, nos cerramos al contacto físico a modo de castigo a la otra persona. Esto es consecuencia de que manejamos mal los enfados. Los conflictos se resuelven con una comunicación abierta, positiva y empática. Una caricia, un gesto físico de acercamiento ayudan y propician la fluidez de esa comunicación.

• ESTRÉS

Hemos de ser conscientes de que el estrés es uno de los peores enemigos del placer, porque nos

Tres cuestiones a no olvidar

1 NECESIDAD DE CONOCIMIENTO CORPORAL

- Qué y cómo quiere nuestro cuerpo
- Qué y cómo siente
- Poner nombre a las partes del cuerpo relacionadas con el placer y hablar de ellas al igual que lo hacemos de otras

2 REVISIÓN DE NUESTRA ACTITUD HACIA EL PLACER

- No es sucio
- No hay nada prohibido entre dos personas que responsablemente quieren compartir
- Lo merecemos y es el código en el queremos movernos para vivir

3 REVISIÓN DE NUESTRO CONCEPTO DEL PLACER

- El goce requiere el cuerpo entero
- Querer descubrir nuestra máxima capacidad de placer
- Querer disfrutar de cada situación y cada momento
- La comunicación positiva y abierta como vehículo al placer
- Apasionarnos con nuestra vida

conduce, lenta pero inexorablemente, a la inapetencia y la apatía sexual.

• ALGUNOS MEDICAMENTOS

Determinados ansiolíticos, antidepresivos o fármacos para tratamientos de hipertensión arterial pueden incidir en la falta de deseo, si bien no se conocen del todo sus efectos secundarios al respecto.

• FALTA DE COMUNICACIÓN

Cuando hablamos de comunicación no nos referimos a transmitir mucha o poca información, sino a comunicar lo que queremos, lo que nos gusta, lo que nos molesta o duele, y, por supuesto, lo que nos hace más felices y dichosos. Decirnos es compartir intimidad, participarnos nuestra vulnerabilidad.