

La disminución del deseo sexual en la pareja es una de las situaciones que generalmente va instalándose en forma silenciosa, discontinua y que se constituye en un problema explícito y hablado, consultado, o pasa a ser aceptado como uno de los precios normales de la convivencia.

Las razones por las cuales el deseo disminuye, o simplemente desaparece, en uno o en ambos integrantes de la pareja puede ser atribuido a múltiples razones.

Y pensemos que esta situación la viven las parejas más allá de la modalidad de convivencia adoptada, de las posibilidades económicas, de la opción sexual, entre otras variantes. Lo cierto es que determinadas pautas heredadas culturalmente, forman parte del "patrimonio invisible" que las dos personas pondrán en juego a partir del comienzo de su vínculo. Mencionamos algunos:

La seducción y el tiempo para compartir forman parte del comienzo de la vida en pareja. Así es que, lo que aparece como fundamental al comienzo de la relación, noviazgo, primeros meses de convivencia va dando lugar paulatinamente a otras situaciones, proyectos y preocupaciones que relegan el cultivo del vínculo íntimo. Ahora estamos casados, ahora y es mío/a. En esta frase resumimos cual es el germen de la autodestrucción del deseo. La cotidianidad muchas veces erosiona la seducción y el erotismo quien está a nuestro lado ya no nos erotiza como antes. Años después ambos se preguntarán qué fue lo que hicieron mal para no sentirse atraídos uno por el otro.

La vida sin comunicación, solidaridad y demostraciones de afecto son comentarios que a diario, las mujeres y hombres nos refieren en los espacios de consulta, que sus compañeros/as sólo se tornan cariñosos cuando tienen interés en mantener una relación sexual. Es solo entonces que aparecen los mimos, algunas dosis de ternura. Todo parte de un juego de seducción rutinario, se sabe cuando empieza y como termina y siempre es lo mismo, eso lleva a la disminución del deseo a la no renovación del mismo, y al rechazo.... Pero sobre todo, lo que más molesta es la incapacidad de integrar el deseo por la persona a la que se descuida cotidianamente y a la que se le quiere demostrar todo el amor en 15 minutos. Y el resto del día que...? no hay amor... No la respuesta es no hay pasión y no se sabe demostrarla, total, no hay que tomarse el trabajo de seducir, ya esta persona está conmigo....y así se olvida que el deseo y el amor se construyen todos los días y se renuevan todos los días para evitar que se desgasten y mueran. Se olvida que las demostraciones de amor son una necesidad básica y permanente, para reafirmar el sentimiento del otro hacia mi y viceversa. Aunque debemos reconocer que no siempre lo planteado anteriormente es la única causa de la disminución del deseo sexual. Otro problema que suele suceder comúnmente es que la persona que se tiene al lado, ya no nos erotiza como antes, perdimos la pasión, lo cual no significa que se haya perdido el deseo sexual, pues no nos excita él o ella, pero si otra persona...si tenemos deseo cuando hay fantasías sexuales que lo alimentan, no olvidemos que el deseo sexual no debe provenir siempre de la persona que tenemos como pareja, puede proceder de otra persona que nos estimula, de otra fantasía que ya no tenemos con quien convivimos o estamos.

La sexualidad es vivida como un acto confirmatorio de que aún están juntos físicamente. Es clásico escuchar a hombres y mujeres lamentarse que la frecuencia de los contactos

amorosos se va reduciendo drásticamente a medida que pasan los años de convivencia. Ambos se culpan mutuamente, ambos entienden que queda poco por rescatar en la dimensión erótica y amorosa de la pareja, pero en realidad son ambos los que se van distanciando, por no hablar de lo que les pasa y lo que necesitan. Entonces sobreviene la búsqueda de compensar lo que nos falta fuera de ese vínculo de a dos....

En definitiva que no es tan importante como mantener un nivel de vida, preocuparse por los trabajos, los hijos, otras tareas y desafíos de la vida en común otras parejas, en franca crisis explícita o no, han pasado tan sólo a habitar bajo un techo en común, pero en realidad poco queda por rescatar en un vínculo desgastado y maltratado. Para ellos, las relaciones no son más que una carga, una forma de atenuar una separación o un posible conflicto. Cada tanto, hacen el amor intentando cubrir la crisis y sus consecuencias, cumpliendo simplemente con un mandato social y/o cultural.

Hellen Kaplan, una de las terapeutas sexuales más reconocidas en las últimas décadas, señalaba los principales afrodisíacos para mantener vivo el deseo sexual: el tiempo, la fantasía y el amor. Y es todo un hermoso desafío para vivir de a dos...siempre y cuando estemos consientes de que la persona que elegimos como pareja sea quien amamos y quien nos erotiza, nos alimenta el deseo sexual, sentimos ganas y atracción física.

Se sabe que "hacer el amor" es un hecho de a dos, solamente contemplarse y sentirse desnudos, el uno al otro, implica infinitas sensaciones de goce que se multiplican de gran manera si se agregan caricias, palabras, besos y abrazos en el momento de la relación sexual. No olvidemos que toda relación sexual necesita de un comienzo ameno, el juego previo, lo que va llevando a la pareja excitarse y desear el contacto físico cada vez más.

Hay que permitirse ser creativo, animarse a hablar francamente con su pareja para saber lo que a ambos les gusta y lo que no, lo que el otro necesita y cómo, es indispensable para lograr una plena relación sexual con la cual ambos queden satisfecho.

Las zonas erógenas, de excitación en la mujer son la boca, a través de los besos, ya sean suaves o apasionados, desde el nacimiento del cabello hasta la frente, las sienes, las cejas, los párpados y las mejillas. El lóbulo de la oreja, el cuello, los senos, los pezones y el área alrededor del ombligo. La pareja en conjunto aprenderá a encontrar la forma de estimularse mutuamente más placentera para ambos. El clítoris es donde la sensibilidad y el placer llegan al máximo nivel dado que es una zona de gran irrigación sanguínea y permite a la mujer "sentir" el acto sexual en plenitud.

En cambio para el hombre, las caricias en los genitales, son estímulos que provocan una excitación inmediata. Los hombros, las palmas de la mano, la espalda, el pecho y los pezones son sus otros puntos débiles en la intimidad.

Los juegos sexuales previos al coito son fundamentales para ambos, extendiendo los besos y las caricias por todo el cuerpo, descubriéndose, sin pudor para llegar a la verdadera esencia de cada uno. No olviden que la palabra también es un gran estímulo a la hora de "hacer el amor".

El darse tiempo y permiso para los juegos sexuales, para conocerse, para encontrarse, sin pudor dará los frutos requeridos y ambos podrán lograr placer mutuamente, no hay que estar pendiente de la otra persona, hay que saber y aprender a dar y recibir, porque al estar pendiente del otro , se puede perder el propio placer y la pareja se da cuenta de ello. Revivir el deseo y el amor es tarea de ambos. Hay que disfrutarse....