



# “¡Ya no estamos para eso!”

Día tras día, innumerables parejas perjudican su vida sexual al autodescalificarse a la hora de innovar su relación en la alcoba. Decir: “Ya no estamos para eso” es un error común que puede traer graves consecuencias para su matrimonio.

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya  
Foto: Archivo Siglo Nuevo

“Ya no tengo edad para eso!”, fue la contestación de Silvia a su marido cuando éste sugirió ir a un antro cada uno por su lado, encontrarse ahí, fingir que no se conocían, ligarse y después ir a un hotel y hacer el amor como locos. “¡Claro que no lo voy a hacer! Bonita me voy a ver así como quieres que me vista. Por favor, ¡ya no estamos para esas cosas!”. Como un tinazo de agua fría le cayó a Roberto la contestación de su mujer. Esta pareja ha estado casada pocos años, 15 para ser exactos. En cuanto a la edad, ella tiene 35 y él 37. Pero su vida sexual ha caído en un bache de rutina, a veces sólo tienen cinco o seis encuentros en todo un mes y parecen más compañeros de vivienda que amantes. Es por eso que Roberto pensó en una alternativa, un desahogo en complicidad con su consorte, pidiéndole que cumplieran esa fantasía de ligue en un bar. Pese a que le explicó que no estarían haciendo nada malo, simplemente actuar como fogosos enamorados en una cita ocasional, Silvia lo rechazó.

Por su trabajo en la representación de una empresa farmacéutica, Olivia tiene que viajar mucho. Es guapa y conserva una excelente figura pues siempre está realizando actividades deportivas y cuida su dieta. Los médicos con los que trata, así como sus colegas, la invitan a salir con frecuencia, pero ella se mantiene fiel a Alberto, con quien tiene dos hijos de 12 y 15 años. Cuando está en casa le pide a su marido que la seduzca, la lleve a la cama y la devore sin respeto, que para eso es su mujer. Él la ama y la desea, pero su reacción no corresponde al calor de su esposa, pues tiene la equivocada

## No hay pretexto para negarse a vivir a plenitud la sexualidad con su ‘otra mitad’. Afirmar: “Ya no estemos para eso” no es más que una autolimitación sin fundamento que está en sus manos desechar

idea de que la pasión erótica sólo fue apropiada mientras eran novios. Piensa que ahora la relación debe ser más calmada, menos intensa, pues Olivia es “la madre de sus hijos”.

¡Caray, pues qué les pasa! ¿Quién les dijo que había que morir antes de tiempo? La vida sexual no la condicionan los años de convivencia sino la forma como cada uno se considera a sí mismo como amante.

Es fácil caer en la creencia de que al llegar a cierta edad la sexualidad tiene obligadamente un revés. Si bien la edad madura -después de los 35 años- se caracteriza por la aparición de algunas enfermedades o las consecuencias del descuido o exceso al que se haya sometido cada individuo, de ninguna manera significa la pérdida del erotismo, ni que éste deba restringirse o privar-

se de ciertas conductas que los cónyuges deseen probar.

### QUE NO SE APAGUE LA PASIÓN

El apetito sexual se agota cuando usted lo determine. Si candidamente cree que disminuye con la edad, o luego de ciertos años de estar con la misma persona, desengañese ahora mismo, no es cierto. No hay pretexto para negarse a vivir a plenitud la sexualidad con su ‘otra mitad’. Afirmar: “Ya no estamos para eso” no es más que una autolimitación sin fundamento que está en sus manos desechar.

Amantes son aquellos que buscan los momentos, los instantes, a veces juntando los bríos de varios días para consumirlos en un abrazo erótico apasionado. William Shakespeare decía: “Mi edad es un invierno lujurioso”; él no dudaba de sus capacidades amorosas aun siendo un hombre añoso.

Hay quienes aún con poco tiempo viviendo juntos dejan que la rutina los absorba y no dan cabida a nuevas ideas de sus compañeros por falta de excitación, conformándose con el sexo ocasional y automático. Muchos cometen el error de atribuir el placer a los primeros años de la relación. Así, un sinfín de parejas atraviesa crisis en su vida íntima, y argumentando que aman y desean a su consorte pero no logran excitarse. Las mujeres pueden quejarse de que la mo-





notonía junto a su esposo ya no las humedece y que su vagina parece como insensible. Por su parte los varones dicen no sentir su erección tan firme como antes, perderla a medio camino o durante la penetración, o presentar eyaculación precoz.

Tales problemas pueden originarse por estarse autovaleando durante cada evento sexual, sobre todo a la hora de intentar algo distinto, por ejemplo si aceptaron usar un atuendo especial o probar una posición diferente a la que emplean habitualmente. Las

disfunciones son comprensibles si dan cabida a pensamientos como: “Me veo ridículo” o “hacerlo así a estas alturas...”, pues en vez de ser participantes en el coito se convierten en observadores. Si durante el escarceo sensual se ponen a pensar dejan de sentir y sumando esas carencias, pierden la excitación. Todo se vuelve un círculo negativo pues al próximo encuentro acudirán con temor, esperando el fracaso, y éste sobrevendrá. Lo mejor es no programarse a la hora del amor, alejar la idea de que están frente a un examen, y con-

centrarse únicamente en gozar y ser gozados, siempre abiertos a experimentar novedosas situaciones.

#### ABRIENDO CAMINOS NUEVOS

La relación de pareja necesita tejerse día con día. Los amantes que no saben perdonar y perdonarse, reírse de sus propias fallas y se toman muy en serio las ofensas, caen en falsas creencias respecto a su propio valor y pierden su autoestima cancelando o disminuyendo su vida sexual. En

cambio, quienes encuentran espacios para divertirse y compartir, que saben que su ‘media naranja’ y ellos mismos de ninguna manera son perfectos, frecuentemente consiguen momentos íntimos, algunos sin relevancia sexual, pero que les hacen sentir unidos. Y esa unidad les ofrece permisos para gozarse en tiempos y circunstancias diferentes, dando cabida a ideas que salgan del esquema de la costumbre, a experimentar sensaciones sin limitarse ni sentir que eso ‘ya no les corresponde’.

Aquellos que se abrazan con frecuencia son los que llevan mejor entendimiento erótico, pues están dispuestos a enfrentar el reto de lo desconocido, de lo innovador junto a esa persona que lleva años compartiendo la misma cama.

Nada está escrito sobre la sexualidad, cada ser humano se transforma continuamente y los amantes que mantienen fresca su capacidad de asombro descubren en cada encuentro erótico un nuevo motivo para amarse. §

**[www.sexologosilvestrefaya.com](http://www.sexologosilvestrefaya.com)**