



# La vida sexual tras el divorcio

La experiencia de un divorcio cambia definitivamente la dinámica personal de quienes antes integraban una pareja. Entre los distintos procesos que deben confrontar se encuentra el hecho de saber qué hacer con su vida sexual.

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya  
Foto: Archivo Siglo Nuevo

**L**a consulta sexológica recibe diariamente casos de hombres y mujeres que se preguntan cómo llevar una vida erótica después del divorcio.

Las parejas se acostumbran a convivir sexualmente y adquieren confianza tanto en sí mismos como en su contraparte. Establecen un código de señales para comunicarse el deseo de ir a la cama y durante el encuentro amoroso saben cómo y qué hacer para mantener la excitación y finalmente llegar a un orgasmo compartido. Todo eso se ve interrumpido cuando los conflictos interpersonales quiebran la relación.

Conforme ésta se va desgastando, las miradas que incitaban al amor se convierten en gestos de reproche -o al menos así las perciben los enojados

## Es muy importante dar los pasos necesarios para asumir la situación de divorciado. Ser etiquetado como tal no necesariamente querrá decir que se esté ansioso por nuevas vivencias sexuales

amantes. Las señas que antes despertaban el fuego se notan frías; incluso los gemidos o caricias atrevidas ya no comunican más pasión, tan sólo hastío. Los antiguos cómplices caen en el desgano o tal vez hasta el rechazo sexual. Finalmente viene la separación. Con ella nace la necesidad de plantearse cuál es el camino a seguir en varios aspectos, incluyendo lo correspondiente a la satisfacción carnal.

### COSTO PSICOFISIOLÓGICO

Es necesario entender qué oca-

siona en el individuo pasar por un divorcio. Durante el proceso de tomar la determinación de concluir el matrimonio, ambos cónyuges experimentan tensión física y mental. Su sistema de alerta está constantemente bombardeado con sentimientos encontrados. La ambivalencia de los afectos causa estragos en el ritmo del sueño. El sistema de estrés en la producción de epinefrina y cortisol acelera el corazón, y a veces se siente miedo a todo y a nada. La incertidumbre asola a los futuros divorciados.

Es por ello que tras concre-

tarse la disolución, si él o ella intentan tener relaciones sexuales es habitual que enfrenten ciertos conflictos, ya que su organismo y sus emociones necesitarán tiempo para recuperarse. Cuando no se dan la oportunidad para asimilar todo lo ocurrido antes de buscar un encuentro, a menudo el varón llega a presentar eyaculación precoz o algún tipo de problema para lograr la erección o mantenerla. La mujer se queja de bajo apetito sexual o de una severa dificultad para excitarse o alcanzar el orgasmo.



### “AHORA ESTOY SOLO”

Tras varios años de llevar una vida sexual, las personas suelen habituarse a dar salida a sus deseos carnales. En algunos casos aun cuando el divorcio se veía venir, la pareja continuaba teniendo actividad erótica, así como en otros la ausencia de ésta fue uno de los indicios de que se acercaba el final.

Con frecuencia quien re-

cién se separa no siente la necesidad inmediata del coito. Pero otros sí la detectan y recurren a la masturbación. No obstante, las eyaculaciones en el varón y los orgasmos en la mujer que se autocomplacen como un desahogo tras el rompimiento no suelen ser satisfactorios. Se asemejan a un simple acto biológico.

Desde luego, es diferente en cada caso. Influirán todas

las circunstancias que hayan rodeado a la separación, por ejemplo si ésta se dio de común acuerdo, si tenían un excelente historial sexual o si por el contrario, compartían un erotismo gris, etcétera.

### REANUDANDO LA VIDA SEXUAL

Es claro que quien sale de una crisis que llevó a la disolución

del matrimonio requiere de tiempo y madurez para asimilar este hecho y recuperarse como individuo. Entonces al iniciar una etapa ya sin la pareja es muy importante dar los pasos necesarios para asumir la situación de divorciado. Ser etiquetado como tal no necesariamente querrá decir que se esté ansioso por nuevas vivencias sexuales (cabe señalar que por supuesto ir de cama en cama no es una solución saludable, y que esta reacción no es tan común como muchos creen). Tampoco trae consigo un rótulo que indica “tengo roto el corazón”. Sin embargo, psicológicamente ya no se cuenta con el compañero con el cual se estuvo casado y es necesario aceptarlo con la razón y los sentimientos.

La experiencia del divorcio al igual que la pérdida de un miembro de nuestro cuerpo o un ser querido fallecido, es causa de un duelo, mismo que requiere de la elaboración cuidadosa, del análisis de lo que significó esa situación o persona en su vida y a continuación asumir la decisión de seguir viviendo y de buscar una existencia en plenitud.

Aunque no es recomendable ‘saltar’ de una relación a otra de forma inmediata, eventualmente quien salió de un matrimonio podrá establecer un vínculo con otro hombre o mujer. Y eso suele generarle una serie de temores.

El consultorio sexológico reúne diferentes maneras de enfrentar una nueva relación. Algunos varones acuden a consulta porque sienten inseguridad en su desempeño con una compañera diferente a aquélla que tanto conocen. Están convencidos de que no van a presentar una erección fir-



me y duradera. Pueden sentirse incompetentes para complacerla y buscan ser ayudados médicamente. La mujer divorciada que acude a consulta suele experimentar temor al rechazo por parte de su recién elegida pareja. Su autoestima puede venir disminuida o maltratada. El prejuicio a no dar la medida de sus exigencias eróticas puede congelar cualquier iniciativa.

El autopermisismo para descubrir sensaciones junto a alguien más debe otorgarse para lograr disfrutar. La vida sexual con un nuevo amante nunca debe verse en comparación con el anterior, nada es más difícil que combatir a un fantasma. El erotismo con una pareja diferente a la que ya se conoce tan bien, necesita con-

templarse como una relación que ofrezca las oportunidades para descubrir aspectos íntimos, amorosos y de compañía que cada quien tiene en su interior.

Las maneras de gozar el erotismo que antes se tenía ahora deben pasar por un nuevo filtro de sensaciones. La búsqueda de la satisfacción física requiere de paciencia, frecuencia en el coito y una actitud abierta a conocerse mutuamente. Siguiendo estos tres últimos pasos la relación tendrá bases firmes para crecer y hacerse plena. Asumir el renovado vínculo sin prejuicios le dará la opción de constituirse en un lazo firme tanto en lo carnal como en lo amoroso. § [www.sexologosilvestrefaya.com](http://www.sexologosilvestrefaya.com)

