

Mantenga viva la flama

Las estadísticas dicen que alrededor del séptimo año de matrimonio las parejas enfrentan una prueba: el entusiasmo no es el del principio y las relaciones sexuales son sólo para cumplir. Esto pasa en muchas alcobas, de ahí viene el dicho popular: *Cada casita tiene su novelita.*

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya
Foto: Archivo Siglo Nuevo



Muchos matrimonios que llevan varios años casados se quejan del desinterés sexual que sienten hacia su pareja. Esto les ocurre a hombres y mujeres. La mayoría cuenta que en los primeros años de matrimonio, las relaciones sexuales con su cónyuge eran espontáneas y tenían lugar en los más diversos sitios. No existía lugar prohibido para alcanzar el clímax sexual, pues igual tenían sexo en el comedor, la cocina, la recámara, el baño o incluso en la cochera de la casa.

Sin embargo, algo hizo que el interés en lo erótico se fuera perdiendo. Hay quien argumenta que la rutina acabó con la pasión; otros afirman que los problemas económicos o los hijos se convirtieron en una demanda constante y acabaron con el vigor de la juventud. Los pretextos para ir a la cama únicamente a dormir son tantos y tan variados que una biblioteca nos quedaría pequeña.

¿Cómo llegó la pareja a esta desafortunada situación? Hacer el amor no es un acto simple y llano, requiere de la ensoñación del placer que se anticipa, por ello es muy importante mantener el atractivo visual de cada uno, ya que es a través de la vista que se logra despertar la tentación que incita al placer.

Hay otros factores que cohiben las relaciones, como el hecho de que hoy las casas parecen de papel -como si estuviéramos en Oriente- y todo se oye, evitando que la pareja tenga privacidad, y hasta los hijos se vuelven espías que a veces quieren sorprenderlos. Así, es difícil lograr la intimidad. A esto hay que sumar el



cansancio, el estrés del regreso a casa luchando por no chocar el auto y que, al llegar les esperan los reclamos de todo lo que aconteció, lo que falta por comprar o lo que hay que resolver en el hogar... definitivamente, el erotismo sufre un difícil revés.

Sin embargo, si la pareja ha disfrutado su sexualidad y ha tenido orgasmos -o si éstos han sido múltiples-, entonces el placer que se ha gozado exige nuevas noches, tardes o amaneceres de éxtasis.

A veces las personas tienen una imagen muy mala de sí mismas: se creen sin atractivo o consideran como 'desabrida' a su pareja. Para todas ellas va un mensaje de advertencia: Quien no cuida su jardín se expone a que llegue otro jardinero a robarle las flores. Entonces, para evitar esto, hay que poner atención a los signos del desánimo sexual. Si usted escucha la frase 'No tengo ganas' más de tres veces en el mes, hay que prender el foco rojo y poner remedio:

■ Si su esposa se lo dice, envíele un ramo de flores, llévela a cenar, cántele al pie de la ventana y por la noche róbele la

No existe nada más sencillo para combatir esa rutina que prepararse para el lance amoroso, así la pareja puede ponerse de acuerdo





¡Hay que ponerle sal y pimienta al asunto, y no esperar a que las cosas se den espontáneamente! Ya no se vale quedarse esperando

pasión. Si no lo hace así, entonces lo lamentará.

■ Si la situación es al revés, y es el esposo quien la dice, entonces le toca a la mujer ponerse bella, preparar el platillo favorito, usar la mejor ropa de cama y seducir a su hombre.

■ En caso de que la frase dicha no se refiera a las 'ganas' sino a un gran cansancio de parte de cualquiera de los miembros de la pareja, entonces es hora de acudir con el especialista o sexólogo para que les recomiende un programa de vigorización sexual. No se vale estar cansado, acuérdense del jardinero.

SIEMPRE LO MISMO

Los matrimonios que llevan varios años, tienden a realizar su vida sexual de manera rutinaria: empiezan con una posición, dos o tres besos para encender la chispa, cambian a otra postura y se empiezan a cansar... Luego terminan más frustrados que al inicio.

No existe nada más sencillo para combatir esa rutina que prepararse para el lance amoroso, así, la pareja puede ponerse de acuerdo y reunir todo lo que se necesite, ya sea la pastillita milagrosa para el varón o el gel sensibilizador para la dama, y los más intrépi-

dos llevan a casa un anillo vibrador que hoy está muy de moda.

Estos preámbulos ponen la temperatura cálida para el encuentro, encienden el cronómetro sexual para la noche. ¡Hay que ponerle sal y pimienta al asunto, y no esperar a que las cosas se den espontáneamente! Ya no se vale quedarse esperando a que los hechos sucedan, ¡hay que hacer que sucedan!

Muchas personas van de manera individual o con su compañero o compañera a las tiendas para adultos para comprar ropa interior atrevida,

perfumes, estimuladores, y los más audaces compran juguetes sexuales. Nunca como hoy hemos tenido tantas opciones para el erotismo. ¡Deje el pudor a un lado y disfrute al máximo a su pareja!

UNA CANA AL AIRE

Una forma muy sencilla de combatir la rutina y reactivar la flama de la pasión, es buscar el lugar y momento adecuados. Si en su caso, la privacidad en el hogar es difícil de lograr, póngase de acuerdo con su pareja y vaya a un hotel.

Quizá alguna vez se haya preguntado para qué trabaja tanto, si no puede darse un gusto aunque sea de vez en cuando. Pues éste es el momento de dárselo. Acuda a esos lugares,

pero sin miedo a que los vayan a ver, porque esto puede hacer que las cosas no le salgan del todo bien. Al contrario, vaya con el deseo despierto, y disfrutando la complicidad de quien va a tener una aventura... con su cónyuge.

Son tantas las formas que hay para disfrutarse sexual-

mente que seguramente cada pareja podría describir sus maneras de cómo hace para sobrellevar las limitaciones de tiempo, cansancio, rutina o muchos pretextos más.

Lo único que se necesita es... querer. §

Correo-e: sexologosilvestrefaya@hotmail.com

Con todas sus letras

La manera más frecuente de enfriar una relación de pareja tiene nombre, se llama: Resentimiento. Si alguno de los dos se siente agraviado por el otro y considera que la ofensa no se ha reparado, entonces el resentimiento exige un pago, y muy frecuentemente es sexual.

Perdonar un agravio puede resultar muy difícil para algunas personas, y éstas tienden a sufrir de desgano sexual hacia la persona que sienten que los lastimó. Esta forma de "resolver" el conflicto -enfriándose- hace que ambos salgan perdiendo.

Tristemente, muchas parejas viven dolidas en silencio con su cónyuge. En ellas, perdonar y continuar adelante en la relación amorosa es el único camino de recuperar la pasión sexual.

