

Entre el duelo y el placer

Reanudar o no la actividad sexual es un dilema al que se enfrentan las personas viudas. Retomarla puede significar un camino cuesta arriba, difícil –a veces considerado insuperable– para aquellos que perdieron a su compañero de vida.

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya

Foto: Archivo Siglo Nuevo



A pesar de su diferencia de edades, Carlos de 35 años y Joaquín de 55, tienen algo en común: los dos son viudos y además padecen disfunción eréctil. Antes, cuando sus respectivas parejas vivían, no tenían dificultad para alcanzar o mantener una erección. Sin embargo tiempo después de enviudar cada uno intentó reanudar su actividad sexual, pero experimentaron la frustración de no conseguirlo.

Para Sandra, viuda de 30 años, tampoco es fácil: “No me atrevo a aceptar a otro hombre conmigo. A veces noto deseo, pero luego de perder a mi esposo no me siento bien ante la simple idea de desnudarme frente a otro”.

Y es que la separación forzosa de la pareja, provocada por la muerte, ocasiona no únicamente una sensación de vacío, sino que también es común que los viudos sientan culpa por el solo hecho de continuar viviendo; así, lo más normal es que al principio ni siquiera se interesen en retomar su sexualidad y, cuando esa necesidad vuelve a surgir, generalmente se niegan el privilegio del placer, aunque lo deseen intensamente.

PENSAMIENTOS QUE HACEN DAÑO

Hombres y mujeres se ven fuertemente afectados luego de la pérdida del compañero. A algunos les tocó verle sufrir una enfermedad que fue mirando su salud, y por lo tanto la actividad sexual de ambos ya se había interrumpido aun antes de su muerte. Otros perdieron a su pareja de manera repentina, por ejemplo por un accidente. En cualquiera de

los casos, el fallecimiento de la persona que se ama suele ocasionar un gran impacto.

Sin embargo, es perfectamente normal que quienes enviudan, en algún momento, experimenten otra vez apetito sexual, pero muchas veces no saben la forma de manejarlo. Como se comentó, en los hombres es común que se presente

la disfunción eréctil, que generalmente se debe a un ‘bloqueo’ que ellos mismos se han impuesto, pues de alguna manera se sienten culpables y eso afecta su desempeño erótico. También a las mujeres les resulta difícil; en la mayoría de los casos la idea de aceptar la creación de un nuevo vínculo sexual ni siquiera cruza por su

mente, y si llegan a imaginarlo se reprimen, pues darse permiso de volver a sentir placer con otro les resulta inaceptable. Y mientras esa creencia esté en su mente, la relación con una nueva pareja no será posible.

No existe una base orgánica para afirmar que quienes enviudan no pueden gozar su





sexualidad; es más bien un 'candado' que ellos mismos se anteponen para no tener nuevamente una actividad erótica satisfactoria. Es decir, físicamente el cuerpo está preparado; el problema radica en que a veces de manera inconsciente los viudos consideran que si tienen relaciones con otra persona traicionarán a su ser amado. Parte de ese temor radica en el miedo a obtener una satisfacción similar o mayor a la que encontraban con su pareja.

Como sabemos, no hay poder más grande dentro del ser humano que el de la mente; somos el fruto de lo que pensamos, nosotros ordenamos sentir o rechazar nuestros deseos. Si una persona piensa que no tiene derecho a ser feliz con un nuevo compañero sexual, esa convicción se verá corroborada con el fracaso.

¿TÚ, CON OTRA PAREJA?!

Cuando se tiene hijos, además del impacto emocional y psi-

cológico que sufre el viudo por la pérdida de su pareja, debe encontrar la fuerza para orientar a éstos a través del duro trance. El proceso de duelo (su duración y manera de enfrentarlo) es distinto en cada hogar; sin embargo es una realidad que la mayoría de los hijos se molestan ante la idea de que sus padres retomen su vida sentimental, y ni hablar del aspecto erótico.

A las madres, regularmente los hijos les 'imponen' -y ellas así lo aceptan- el papel único de cuidadora y servidora; para ellos es lo normal. "Mi mamá tuvo a su esposo, ya lo perdió y ahora sólo nos tiene a nosotros" dice Nora, de 20 años, hija de Alicia, viuda de 50. A los hombres, por su parte, muchas veces los mismos hijos les aconsejan buscar una nueva pareja, pero ellos creen que no tienen derecho a encontrarla y que deben dedicarse únicamente a velar por su familia.

Sin embargo, quienes enviudan deben aceptar que antes que padres son individuos, con necesidades afectivas y físicas, pues hacerlo es parte de superar el dolor de la pérdida y de afrontar la nueva etapa; de este modo, será necesario que dejen en claro a sus hijos que el rol de un padre es indepen-

diente del derecho que los seres humanos tenemos a vivir plenamente en todos los aspectos, incluyendo el sexual.

UNA NUEVA OPORTUNIDAD.

La vida es frágil y debemos disfrutarla con quienes amamos. No podemos adivinar quién partirá primero, así que cuando alguien pierde a su compañero es lógico que enfrente un terrible dolor, y que la recuperación no sea instantánea, pero hay que tener presente que la muerte no es culpa de nadie.

Los viudos no tienen por qué tener remordimientos si desean reanudar su sexualidad; cuando esto ocurra, deben darse la oportunidad, es parte de asumir con entereza la partida del ser amado. La viudez es una etapa -que nadie sabe si habrá de atravesar- en la cual hay que aceptar la pérdida, vivir el duelo y dar tiempo de sanar, sin cerrarse a la posibilidad de que en el futuro llegue alguien más. Todo ser humano tiene derecho a una existencia completa, a disfrutar el calor de otro cuerpo, a contemplar acompañado los amaneceres. De cada uno depende darse permiso de ser feliz... otra vez. §

Correo-e: sexologosilvestrefaya@hotmail.com