



Te quiero, pero no tengo ganas

Prof. Julio Silva

He querido compartir con ustedes un artículo de la prestigiada psicoterapeuta Esther Perel autora del libro **Inteligencia Erótica**. Este artículo es solo un avance de su interesante libro publicado ya hace años.

Camila conoció a Roberto en una fiesta, cuando estaba terminando la universidad: él le habló de música y ella quedó maravillada de que el universo musical pudiera ser tan amplio y diverso. “Yo estaba empezando a trabajar y me escapaba de la oficina a la hora de almuerzo para verlo: inevitablemente, terminábamos tirando. Siempre teníamos ganas. Éramos muy sexuales”, recuerda Camila.

Con el paso de los años, la pasión se fue aquietando, pero fue creciendo el sentimiento de que eran el uno para el otro. Ella fue asumiendo más responsabilidades laborales y cuidó especialmente de él cuando, hace 4 años (llevaban 9 juntos), Roberto tuvo depresión y debió tomar antidepresivos para salir de ella. “Fue muy duro: estaba tumbado, quería morir y ni hablar de sexo. Con el tiempo, volvió a ser el mismo y retomamos la vida sexual, pero nunca con la misma pasión de cuando recién nos conocimos”.

Camila ha tomado una decisión importante: este mes se irá a vivir con él. “Nos conocemos tanto. Él es guapo, entretenido. Lo amo mucho. Pero ya no está la pasión de antes y la recuerdo con nostalgia. Me gustaría que esa pasión volviera”.

DEMASIADA INTIMIDAD

Esther Perel, psicoterapeuta belga especialista en temas de pareja, ha visto cientos de casos como el de Camila y Roberto de parejas que se quieren pero no se desean. Parejas que se llevan bien y se cuidan mucho, pero en las que el erotismo se ha esfumado.

Interesada por esa paradoja, Esther Perel –académica de la Universidad de Columbia–, publicó su libro **Inteligencia Erótica**, donde reflexiona en torno a las preguntas: ¿Cuál es la causa de que las relaciones sexuales empeoren en parejas que dicen quererse más que nunca? ¿Por qué el aumento de intimidad no garantiza una buena sexualidad? ¿Se puede desear lo que ya se tiene?

Su tesis es que el amor y el erotismo se rigen por leyes distintas y que, en muchas parejas, el exceso de cercanía termina por inhibir el deseo. “Irónicamente, lo que contribuye a la buena intimidad no siempre contribuye al buen sexo. Mi experiencia como terapeuta me ha mostrado que una alta intimidad emocional, generalmente va acompañada de un bajo deseo sexual. La falta de deseo parece ser una consecuencia involuntaria del exceso de intimidad”, dice Esther Perel.

El dilema, según Perel, está en cómo equilibrar el impulso emocional con el impulso erótico, porque queremos que una misma persona nos proporcione estabilidad y aventura; bienestar y lujuria; ésa es la dificultad.

“El amor se disfruta sabiendo todo del otro; el deseo necesita misterio. El amor nos acerca, mientras el deseo se fortalece con la lejanía. El amor es altruista, el deseo, egoísta. Si la intimidad crece con la familiaridad, el erotismo se adormece con la repetición. En su opinión, es que en el proceso de establecer seguridad, muchas parejas confunden amor con fusión. Esta mezcla constituye un mal augurio para el sexo. Cuando dos personas llegan a fusionarse, desaparece la conexión, porque no hay nadie con quien conectarse”, explica Perel.

LA VIDA SEGURA

Daniela (34) lleva nueve años casada con Manuel (48), con quien tiene dos hijos pequeños. Dice que ama a Manuel, que es un buen padre y que le gusta la familia que están construyendo juntos.

Sin embargo, ella ha perdido el interés sexual que dio inicio a la relación. En las noches muchas veces se escabulle y usa distintas tácticas para hacerle el quite al sexo. “Me quedo en la computadora u ordenando algo y me acuesto cuando él está dormido. Pero si pasa mucho tiempo sin que tengamos sexo, Manuel me pregunta: “¿Ya no me quieres? ¿Ya no te gusto?”, dice Daniela.

Ella cree que hay muchas razones para explicar su apatía sexual. Daniela trabaja todo el día y cuando llega a su casa, su nana se va y tiene que hacerse cargo de los niños: jugar con ellos, bañarlos y ponerles pijama. Aunque Manuel la ayuda, cuando los niños finalmente se duermen, ella está agotada. “Si me preguntas qué me relaja cuando estoy cansada, no es el sexo, sino estar echada en mi cama viendo una película”, dice.

Al igual que otros sexólogos y psicoterapeutas, Esther Perel señala que en muchas parejas la desaparición de la vida erótica coincide con la llegada del primer hijo, que trae una revolución mayor. “Recuperar la intimidad erótica en este escenario no es fácil. Los padres de hoy ya están saturados de trabajo y se sienten abrumados con la llegada de los niños. Como consecuencia, el sexo no entra en el programa diario y se mantiene en una espera permanente mientras resuelven problemas más urgentes”, apunta.

Perel se pregunta por qué la conexión erótica con la pareja termina siendo tan secundaria; si realmente es tan importante lavar los platos sucios después de comer o hay algo más detrás de la misteriosa predisposición a renunciar al sexo. La respuesta la encuentra en el significado que adquieren la seguridad y la estabilidad en la vida familiar.

“Nos volvemos serios, estables, responsables. Aun antes de que nazca el bebé, tomamos un seguro de vida, compramos un auto con airbag y nos mudamos al barrio más seguro que podamos. Dejamos de lado todo lo frívolo, inmaduro, irresponsable, excesivo e improductivo, porque choca con nuestra tarea de construir una familia. Sin embargo, el erotismo reside, precisamente, en la imprevisibilidad, la espontaneidad y el riesgo. Tal vez por eso se lo relega al margen de la vida familiar. Porque lo que el erotismo hace crecer es, precisamente, aquello de lo que la familia se defiende: la sensación de vulnerabilidad y la falta de control”.

AYUDAR AL DESEO

Aunque llevan casi diez años viviendo juntos y tienen dos hijos, el menor de cinco meses, Alicia (42) aún siente una enorme atracción por Tomás (39), especialmente cuando están en alguna situación social y ella lo mira de lejos, como si fuera un desconocido.

“Tomás es músico de jazz y me gusta acompañarlo a los bares y verlo tocar. Cuando lo miro en el escenario, concentrado y dueño de su talento, es como verlo por primera vez. En esos momentos, lo encuentro súper guapo y sexy”, dice.

Alicia es psicóloga y reconoce que a lo largo de su historia amorosa han tenido periodos de inapetencia sexual, pero que han conversado sobre ello y han sabido sortearlo. “A diferencia de mi primer embarazo, en el segundo tuve muy pocos deseos sexuales, pero Tomás fue súper respetuoso y, como tenemos mucho humor, cuando no podía más, se acercaba y me decía: “Ya pues, Alicia, presta el equipo un rato”. Buscamos una forma, que no me incomodara por la barriga y nos permitiera estar cerca, porque yo también

entendiendo lo frustrante que es tener ganas y que tu pareja pase de largo. Y aunque al principio me costaba entrar en el juego, al rato la estaba pasando bien”, dice.

En su situación actual, con una guagua que aún duerme en una cuna junto a la cama matrimonial, a Alicia le cuesta desconectarse de su papel de madre y entrar en una dimensión más erótica.

“Pasar de la leche y los pañales al sexo es difícil. Me cuesta dissociarme y a veces necesito mentalizarme, porque sé que teniendo sexo me voy a ahorrar otros problemas, como el mal genio o el hielo de la distancia. No es un sacrificio. Sino ponerle al sexo un poco de voluntad. Entonces invito a Tomás a la terraza, nos tomamos una cerveza, nos fumamos un cigarro y, de a poquito, empieza a surgir de nuevo la complicidad que tengo con él”, explica.

En la experiencia que ha acumulado rescatando a parejas que perdieron la pasión, Esther Perel, que lleva 25 años de matrimonio y tiene dos hijos, ha llegado a algunas conclusiones.

La primera es que para volver a desear hay que alejarse un poco y recuperar la individualidad. En algunos pacientes, Perel ha sugerido acciones arriesgadas para lograr cierta distancia. A una pareja muy dependiente –la vida de ella giraba en torno al marido–, le propuso vivir unos meses en casas separadas, para demostrar que ella sí podía valerse por sí misma y que él no tenía que sentirse abrumado por el peso de hacerse cargo de ella, lo que le resultaba muy mata pasiones.

A una pareja muy afectuosa –ella no lograba ver a su marido como un ser sexuado y más bien lo sentía como un amigo– les ordenó dejar de tocarse durante un mes: no debían abrazarse, ni siquiera rozarse. En ambas intervenciones, la distancia logró el efecto deseado: se recuperó el deseo.

“Para crear la distancia esencial que hace posible el erotismo, hay que alejarse de la comodidad de nuestra pareja y sentirnos más solos. Desarrollar una intimidad personal, un mundo privado, que sólo me pertenece a mí, y que requiere tolerancia y respeto. No todo tiene que mostrarse o compartirse. Hay que dejar espacio para la curiosidad y el misterio, que es lo que originalmente nos atrajo del otro”, dice.

La segunda propuesta de Perel es dejar de creer que el deseo sexual es espontáneo. Al revés, dice, al deseo hay que invitarlo, tener una voluntad sexual y volver a ser dueños del propio deseo.

“Cuando mis pacientes recuerdan con nostalgia aquellas primeras épocas de sexo ardiente, les recuerdo que, incluso al comienzo, la espontaneidad era un mito. Cualquier cosa que sucediera en el momento, a menudo era el resultado de horas, incluso días de preparación. ¿Qué me pongo? ¿De qué le hablo? ¿A qué restorán vamos? ¿Qué música pongo? Toda esa planificación, esa producción imaginativa, con alto grado de detalles, formó parte de la construcción de la situación y de su desenlace. Por eso empujo a mis pacientes a que no sean espontáneos en relación con el sexo. La espontaneidad es algo maravilloso, pero en una relación duradera cualquier cosa que va a suceder, ya sucedió. Ahora tienen que hacer que suceda”.

Alicia no puede dejar de reírse recordando su última travesura sexual, hace una semana. La planificaron durante tres días con Tomás. “Como tengo nana puertas afuera, le pedí que ese día se quedara a dormir, porque teníamos el cumpleaños de una amiga. Me puse mi mejor vestido y Tomás, una camisa verde que le queda increíble. Fuimos al cumpleaños un ratito y, de ahí, nos escapamos a un motel, lo que no hacíamos hace años. Tomamos cerveza, nos metimos al jacuzzi, hicimos el amor y después dormimos siesta. Volvimos a la casa sintiéndonos como dos adolescentes en plena revolución de las hormonas”.

WWW.CENTROPSICOLOGICOANIMUS.COM
centropsicologicoanimus@hotmail.com

SAN BORJA TF. 3464418 CEL 993459851 999172524