

FALTA DE SEXUALIDAD EN LA PAREJA

¿Desde cuándo está bien estar casado/a y sentirse solo/a? ¿Por qué la sexualidad parece ir en vías de extinción? ¿Qué ocurre a nuestra intimidad?

Si está sintiendo irritación respecto a estas preguntas, claramente está surgiendo tensión en su relación conyugal. ¿Qué se puede hacer al respecto? ¿Aceptar ser quien pide constantemente un cambio? ¿Qué sucede si usted comunica sus sentimientos y su pareja no parece escucharle? O peor, ¿qué ocurre si está de acuerdo y luego lo "olvida"? ¿Se golpeará la cabeza contra un muro? ¿Tendrá amantes? ¿Conseguirá un consejero matrimonial?

La situación que atraviesa ¿puede ser fácil de arreglar si la otra parte hace "lo correcto"? Aquí hay algunas razones potenciales por las que su esposo/a puede no estar en su misma sintonía:

1. Otras prioridades en primer lugar.
2. No tener el concepto en mente ("todo está bien")
3. Otras dificultades en la relación que producen distanciamiento en la intimidad.
4. No encuentra satisfacción personal en hacerlo.
5. Ya no le importa

La gente está preocupada con tantas cosas en la vida que tienden a pasar por alto algunos temas. Un recuerdo gentil puede ayudarles a traer nueva-

mente el asunto a sus mentes.

Si piensan que todo está bien y nada está fuera de control, seguramente nunca cambiará la situación. Usted empieza a pensar que el otro no está interesado, y continúan igual hasta que llega la explosión.

Sentirse solo/a no es bueno, y sin una comunicación apropiada (sin gritos ni recriminaciones) y sin escuchar adecuadamente, no hay unión de mentes y consideración de sentimientos. El otro no necesariamente sabrá lo que usted siente, y comentarlo calmadamente puede ser un buen primer paso.

Aclarar es importante, y también lo es conversar para ver si hay otros factores de la relación cuyo deterioro pueda estar incidiendo en la falta de deseo de estar juntos en este plano. En caso de que reconozca que no siente placer en practicar la sexualidad, hay muchas formas de afrontar el problema, buscando nuevas alternativas juntos, y aprendiendo a conocerse nuevamente en este aspecto. Un encuentro sexual debe ser satisfactorio para ambas partes, y los dos procurar que el otro se sienta a gusto, amado y respetado.

La sexualidad es una forma única que tiene una pareja de mostrarse amor, y exclusiva de su estado, que no comparte con nadie más. Por eso, es

importante como forma de comunicación, de satisfacción de necesidades y de unión. Dos personas que dejan de tener contacto físico, empiezan también por lo general a distanciarse mental y emocionalmente, y viceversa. Trabajen juntos estos temas, hasta resolver el conflicto.

En caso de no conseguirlo, pueden ver a un consejero que les ayude a reencausarse y encender un fuego que se ha apagado, o que quizás nunca existió siquiera, hasta ahora. Una relación que no ha funcionado antes no está condenada al fracaso. Debe trabajarse en ella, y pueden sacarse aún mejores frutos que al inicio, cuando falta la madurez y el conocimiento del otro. Conversen, escúchense y busquen soluciones. Nunca culpas, reproches o ataques. Con comprensión, en medio de un clima de intimidad emocional, intenten franquear la brecha que los llevó a un distanciamiento que, de una forma u otra, ambos sufran por separado. Este artículo sólo pretende enfocar el comienzo de una solución. Con comunicación, solución de otros conflictos y búsqueda de la mutua satisfacción, pueden superarse muchas dificultades en esta materia.



AMANTES EN LA PAREJA

Uno de los mitos más difundidos es aquel que señala que los hombres pueden tener amantes sin afectar la relación de pareja. Se piensa en cambio que si las mujeres tienen amantes la situación es más grave. Cuando una mujer tiene un amante se supone que esto está señalando el estado de crisis de la pareja a nivel afectivo (por que se piensa que la sexualidad en las mujeres va ligada a los sentimientos y emociones).

Por lo general la infidelidad en la mujer genera grandes dificultades en los hombres ya que por una cuestión de ego masculino y la sanción social asociada al engaño ("es un torpe...", no fue capaz de satisfacer a su mujer", etc..) les es difícil aceptar que pueden ser capaces de perdonar a su pareja. Esto independientemente de la afectividad y amor que sienta por ella.

Si un hombre es infiel, se espera que la mujer lo perdone cada vez que él muestre su arrepentimiento y deseos de volver a reconstruir la pareja y la familia. Se debe señalar en cambio que, a nivel cultural y social, no se acepta fácilmente al hombre que perdona a su esposa infiel.

El mito central es que los hombres pueden tener amantes sin afectar la relación de pareja. En cambio las mujeres no pueden tener amantes sin afectar la relación de pareja. Aún cuando aparentemente no sea visible, tanto hombres como mujeres se ven afectados a corto o largo plazo por las infidelidades del otro. Las relaciones de pareja se ven también bastante afectadas en lo afectivo, la confianza y a nivel sexual, cuando alguno de sus miembros establece otra relación de intimidad con un tercero. La relación de pareja se define en torno a la intimidad de dos, si el sistema pareja cambia alguno de los aspectos y los deposita en otra pareja, estamos frente a un quiebre en la definición que dio vida a la pareja.

Cabe recordar que las infidelidades son un síntoma de que alguno de los aspectos de la pareja no está funcionando adecuadamente, y que por lo general las infidelidades son intentos de redefinirlas o de compensar los aspectos carentes de esta relación. Incluso se habla de infidelidades "dedicadas" en los casos que uno de los miembros de la pareja hace alarde de establecer una relación con otra persona. Estas advertencias explícitas serían una invitación al otro para cambiar la relación o pedir ayuda a un especialista para reactivar o mejorar la relación de pareja en todos los aspectos que sea necesario.