

# Los consejos de probada eficacia que los sexólogos dan a sus amigos.

## Lo que mejor funciona es lo más sencillo, eso que, paradójicamente, nunca hacemos

SOLANGE VÁZQUEZ



Sea cual sea nuestra profesión, la gente, al saber a qué nos dedicamos, no puede refrenar su curiosidad y comienza a hacernos preguntas. Por eso los médicos están hartos de que los amigos les consulten hasta el más mínimo achaque, los abogados de que les pidan consejo sobre un divorcio difícil, las cocineras de ser interrogadas sobre sus recetas... En fin, que no es solo que nos llevemos el trabajo a casa, es que lo llevamos con nosotros allá donde vamos. Pero imaginemos por un momento que somos sexólogos... ¡Ahí las

demandas de información se disparan! Tres profesionales en este terreno se animan a desvelarnos los consejos que 'regalan' a sus amigos y que son los que mejores resultados dan.

### «El amor requiere dedicación, el erotismo también»

¿Por qué el sexólogo Santiago Frago tiene que dar este consejo muy a menudo? Porque todos entendemos que querer a otra persona es a veces complicado y que hay que trabajar en ello y superar las crisis que vienen. Pero, sin embargo, damos por hecho que lo del erotismo debe ser 'automático': tiene que florecer solito, sí o sí, y de lo contrario surgen fantasmas de que algo va terriblemente mal. Y no. Frago asegura que es algo que se entrena día a día. De hecho, muchos problemas sexuales concretos (falta de

deseo, problemas de erección, anorgasmia...) vienen de ahí.

### «En la cama, dedícate a sentir, no a pensar»

En la mayoría de las parejas este es un escollo para el disfrute. La razón es hasta fisiológica. Para que llegue el placer, el cerebro tiene que 'dar permiso'. Si no, por ejemplo, no se llega al orgasmo. Tal y como explica Frago, un problema muy común al tener relaciones es empeñarse en hacer sentir a la pareja en vez de sentir con la pareja. «En el terreno erótico íntimo hay que ser muy egoísta..., pero egoísta no es 'me despreocupo de ti', sino que me ocupo contigo. No tenemos que estar a ver qué cosas hacemos para que el otro disfrute: cada cual es responsable de su sexualidad, de su placer, y eso lo compartimos en pareja», añade.

### «Hablar de sexo antes del sexo»

«Parece poco espontáneo, pero funciona mucho mejor que un 'a ver qué pasa'. No somos adivinos: expresar qué te gusta, qué te frustra y qué te enciende ayuda a que el encuentro sea infinitamente mejor. Caldea el ambiente», indica Bárbara Montes Saiz, sexóloga de Diversual.

### «Baja la velocidad para subir la intensidad»

La mayoría de las personas creen que el placer está en 'hacer más cosas'. O más rápido. O más fuerte. «Pero en realidad la diferencia suele estar en hacer más despacio», desvela Montes. El sistema nervioso necesita tiempo para excitarse «y cuando damos espacio al cuerpo para sentir, acariciar, besar y respirar profundo... el erotismo se multiplica».

### «Meter el cuerpo entero, no solo los genitales»

No literalmente, y perdón por el chiste. Se trata de poner en marcha las zonas 'no clásicas', como muslos, pelvis, costados, espalda, nuca..., «que están llenas de terminaciones nerviosas», señala Montes.

### «Imagina y dilo..., aunque no lo hagas»

El deseo se inicia en la mente mucho antes de que pase nada físico. «La fantasía erótica es una herramienta po-ten-tí-si-ma. Tanto que ni siquiera hace falta llevarla a la práctica: solo con compartirla o jugar con ella mentalmente ya cambia el tono del encuentro», asegura Montes.

### «Menos presión... y más lubricante»

«Es el tip más repetido, y quizá el menos glamuroso», admite Adnane Kabaj, experto en bienestar sexual de IntyEssentials. Tal y como explica, el placer no aparece cuando 'toca', sino cuando el cuerpo se siente «seguro, cómodo y escuchado». Y si ya pasamos de la teoría a la práctica, ¡hay que usar lubricante! Puede marcar un antes y un después aunque creamos que no hace falta y que es para casos muy concretos: «Usarlo no es un fracaso, todo lo contrario, es una forma de autocuidado, tal y como recoge el American College of Obstetricians and Gynecologists».



## «Ojalá el título viniese con un superpoder»

### Bárbara Montes Sexóloga

S. V.

Rara vez se nos desnudan los sexólogos para hablar de su profesión, pero he aquí un momento de confesiones...

«Todos creemos que los sexólogos tienen que ser unos 'máquinas' en la cama. ¿Esto es un

mito o una realidad?

«Ojalá el título viniera con un superpoder o un sello de calidad sexual, pero no. Puedes tener a tu alcance todas las recetas del mundo y no ser nunca un buen cocinero. Del mismo modo, ser sexóloga no te convierte automáticamente en una amante

espectacular.

«A la hora de ligar y decir a qué os dedicáis profesionalmente, ¿asustáis o dais más morbo?»

«A algunas personas les genera curiosidad y lo viven con morbo. A otras les intimida y sienten que las vamos a evaluar... y algunas directamente creen que somos

un manual andante o que venimos con un título en acrobacias sexuales bajo el brazo, lo cual no es más que un mito.

«Pero, ¿ayuda?»

«No necesariamente. Es más bien un filtro natural.

«¿Alguna anécdota divertida al decir a qué os dedicáis al ligar?»

«Una bastante típica es decir 'soy sexóloga' y que la otra persona responda, medio en serio medio en broma: 'Uy, qué presión debe ser follarte contigo entonces' o 'ah, entonces me vas a poner nota, ¿no?'. Sí, claro, lle-

vo un cuaderno en el bolso y un sello de 'aprobado con sobresaliente'. (Spoiler: no).

«¿La pregunta más recurrente?»

«Dime tu truco secreto». Como si guardáramos un hechizo erótico mágico que solo se revela pasada la medianoche. Suelo contestar que los únicos secretos mágicos son el tiempo, la comunicación y tomarse las cosas con calma. Y siempre se sorprenden de que lo más eficaz sea, precisamente, lo más sencillo. Volver a los básicos: lo que siempre funciona y casi nunca hacemos.