

POR Shakira Vargas Rodríguez  
shakiravargas@gfimedia.com

# ¿Cuánto tiempo es ideal a la hora del sexo?

*Una experta en terapia sexual comparte los mitos que deben erradicarse en la intimidad y cómo lograr una relación sexual saludable para ambas personas*

Cualquier paso que da la estrella Jennifer López, ya sea en su vida profesional o personal, suele levantar pasiones. Su exitosa carrera como cantante, actriz y empresaria, así como su cuerpo escultural y lo radiante que siempre luce, provoca la admiración de muchas personas e, incluso, es motivo de inspiración.

Desde la última película que protagonice, su más reciente fragancia, el atuendo que utiliza en la alfombra roja, su “performance” sobre cualquier escenario en alguna premiación, hasta su desempeño como madre de Emme y Max, y con quién sostenga una relación sentimental, suele captar la atención y dominar los titulares en el mundo del entretenimiento.

Si bien es normal que las parejas de famosos realicen acuerdos prenupciales en cuanto a propiedades, pertenencias y fortunas por si las cosas no fluyen bien, también incluyen compromisos con los que pretenden mantener “viva” la relación. Por tal razón, no es de sorprenderse de que la supuesta y “filtrada” cláusula sexual de la llamada “Diva del Bronx” junto a su novio, el actor Ben Affleck, no solo haya levantado mucha curiosidad desde hace varias semanas, sino que trajo nuevamente sobre la mesa el tema sobre cuál debería ser la frecuencia “normal”

de relaciones sexuales que deben tener las parejas.

Un contrato que garantice que mantendrán relaciones sexuales al menos cuatro veces por semana es lo que supuestamente quedó establecido entre la cantante y actriz de 52 años, y el actor de 49. Más allá de si es válido o no, de si restringe la libertad de su intimidad personal y la dignidad de la persona, y de si aleja o no el que la otra parte te pudiera ser infiel, hoy una terapeuta sexual

orienta aclara qué realmente es una “frecuencia saludable”.

Primeramente, la psicóloga Amanda Cruz Gerena, certificada en terapia sexual, subraya que no hay un número estándar que determine que por esa cantidad de frecuencia en que una pareja sostenga relaciones sexuales, sea indicativo que posean una relación saludable.

“La realidad es que es un mito que debe derribarse, pues eso varía entre cada pareja. Lo que sí uno pudiera

sacar son las estadísticas de cuál es el promedio de la frecuencia sexual en las parejas en ciertos demográficos. Pero, de que exista un número para uno definir una relación saludable, pues no, la realidad es que no lo hay. Esta es una de las cosas que pasa mucho, especialmente en terapia lo más que veo es la ansiedad que provocan las expectativas que se ponen las personas por no llegar a la frecuencia que supuestamente leyeron en una revista o que escucharon en cualquier otro medio de comunicación, y debido a eso se evalúan ellos mismos”, explicó.

Esta señaló que cuando afloran los sentimientos de insuficiencia, por lo general lleva a una de las personas o la pareja a cuestionarse si se está haciendo bien o no, lo que pudiera causar una ansiedad, se deja sentir y, a su vez, afec-

ta el deseo sexual. Según afirma, se entra como un ciclo.

De igual modo, (que la frecuencia sexuales se puede ver varios factores, en dades crónicas, efectos de algún medicamento, poca lubricación, traer dolor pélvico, larga duración que rutina y horarios lo por mencionar alguno de lado otros factores psicológicos, sociales y también influyen en la asumen las relaciones

Como especialista en terapia sexual, Gerena enfatizó en que el objetivo es ayudar a las personas a encontrar su propia frecuencia y disfrutarla.

