



“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 (de relaciones sexuales) que supuestamente leyeron en una revista o que escucharon en cualquier otro medio de comunicación, y debido a eso se evalúan ellos mismos”

Amanda Cruz Gerena
PSICOLOGA CERTIFICADA EN TERAPIA SEXUAL

tener relaciones sexuales, así como se hacen para planificar el área laboral y la

vida diaria.

“Ese itinerario ofrece una oportunidad de provocar ese encuentro sexual. Así se va creando una rutina que propicie ese espacio de tener relaciones sexuales. Muchas cosas afectan el deseo sexual, pues lamentablemente estamos en un momento bien difícil socialmente y culturalmente. Hay muchas expectativas y cuando entramos también a los roles de género, desafortunadamente hay mucho peso que cae entre un rol y el otro, por lo que se cae en otros tipos de expectativas, que no son realistas. Trabajamos en un sistema capitalista, que tiene por consecuencia exigir cada vez más producción y trabajo, debido a que la

situación económica también es una difícil”, explicó la especialista.

Calidad vs cantidad

Lejos de la frecuencia, Cruz Gerena enfatiza que la calidad tiene prioridad, por lo que es necesario enfocarse más bien en cultivar la relación y los vínculos afectivos.

“Si estás ahí para hacer tu número de la semana, carece esa parte de lo que es bonito y de lo que es intimidad. No hay nada malo con personas que tienen relaciones sexuales transaccionales. Pero, para aquellas que sí están buscando la satisfacción en una relación romántica o emocional, pues deberían enfocarse mucho más en la calidad. Sería quizás mucho más importante que en aquello de la frecuencia”, orientó la profesional, quien forma parte de Sanar.PR.

Cabe destacar que la “frecuencia saludable” es aquella con la que cada pareja se sienta cómoda. Por ejemplo, si ambas personas están satisfechas en tener una relación sexual cada dos semanas o una vez al mes, y esa cantidad les complace a ambas, no debe haber ningún inconveniente. Para esto, resaltó que la comunicación efectiva es vital.

“Cuando las expectativas no son las mismas surge un choque y un conflicto. Cuando venimos a ver, muchas personas que entran a terapia de pareja es precisamente eso, el que no hay concordancia en las expectativas que tiene cada uno. Por lo tanto, se crean otros tipos de estresores, que tiene que ver con la ansiedad y ese sentido de frustración, que la pareja se puede estar sintiendo como perdidos”, agregó.

ES HORA DE BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

La terapeuta sexual exhorta a buscar ayuda si la pareja o una de las personas de la relación se sintiera que hay una situación que quisiera arreglar, así como también si se ha dado cuenta que algo en sí misma ha cambiado y no se siente bien con ese cambio, que puede ser relacionado con el deseo sexual. De alguna persona no sentirse satisfecha, si hay algún tipo de molestia en la penetración o si no hay ningún tipo de deseo y le resulta preocupante, entre otras, son motivos para acudir a un profesional relacionado con el tema, para poder indagar la raíz del problema.

“El que ambos puedan sacar tiempo para ir a un profesional, es sacar tiempo para ellos, y es parte de la reconexión. La realidad es que si se está en una relación a largo tiempo, esta va a cambiar a través de los años. Lo que en un principio para ti te pareció espectacular, puede ser que en cinco años eso cambie. Eso es parte mucho de la comunicación y cómo muchas personas a veces quieren asumir que tu pareja lo sabe todo, sin siquiera tú comunicárselo, y nunca van a entender que esos cambios existen. A veces la gente no entiende a qué nivel la comunicación es tan importante”, informó.

Uno de los ejercicios que esta profesional les suele dar a sus pacientes es que saquen un espacio para cada cierto tiempo hacerse preguntas bien específicas y ser enfáticos acerca del gusto en cómo se tocan, el lenguaje utilizado, qué actividades disfrutan, qué caricias gustan en la intimidad, entre otras.

