

# SOS Détresse

## Cuando la vida amorosa sufre. La pareja y la sexualidad

**La sexualidad y la ternura son, para casi todas las personas, elementos muy importantes en una relación de pareja.** La proximidad física y una sexualidad vivenciada como positiva son fuente de satisfacción y refuerzan el vínculo haciéndolo más profundo. Y, como en los demás aspectos de la relación, también aquí puede haber dificultades, cuyas causas y efectos son muy diversos. Entre los problemas más frecuentes se encuentran la falta de ganas, sobre todo en las mujeres, y la impotencia en los hombres.

Nuestra vida amorosa puede constituir un **espejo de nuestra relación**. En ella cristalizan con frecuencia conflictos y malentendidos provenientes de otros ámbitos, cosa que las mujeres tienden a percibir más claramente que los hombres. A veces, esto ocurre porque los miembros de la pareja tienen **aspiraciones, necesidades y expectativas diferentes** sobre la noción de vida amorosa satisfactoria. Por ejemplo, es natural y perfectamente normal que los hombres tengan ganas de relaciones sexuales con más frecuencia que las mujeres. Otras veces se produce el encuentro entre **dos personas de educación, socialización y experiencia muy diferentes respecto a la sexualidad**. No siempre es sencillo hacer frente a estas diferencias, pues cuando hay problemas con la sexualidad, casi siempre sufren ambos y, **como consecuencia, también se resiente de ello la relación en sí**.

Abordar la sexualidad de modo verdaderamente abierto es algo que todavía no parece estar generalizado en nuestra sociedad. También en las parejas es un **tema delicado**, sobre todo cuando no nos funciona como querríamos. **No siempre encontramos la manera** de decirle a nuestro compañero lo que queremos o necesitamos, lo que nos gusta o lo que no. **Además, en este terreno la crítica y el rechazo pueden ser especialmente hirientes**, porque en materia de sexualidad enseguida nos sentimos incompetentes, sin atractivo o incapaces «como hombre» o «como mujer». Esto hace que la cuestión sea tan espinosa.

El sufrimiento que producen los problemas sexuales de una pareja no se debe únicamente a que falte algo en la relación, sino también y sobre todo al miedo de **no ser queridos**, de que nos **abandonen** y de quedarnos **solos**. Con frecuencia se trata además de una profunda **inseguridad** y de una **herida en nuestra masculinidad o feminidad**, porque no respondemos como esperábamos de nosotros mismos.

Se añade a eso el que muchos ámbitos de la vida se encuentran actualmente sexualizados y erotizados, pero la imagen de la sexualidad que transmiten los medios

**no nos sirve de modelo para la vida amorosa «cotidiana».** Al contrario, hace que nos sintamos inseguros porque la representación del sexo en el cine, la televisión, las revistas o en internet se reduce a extremos como el paradigma de apasionamiento erótico-sensual o a formas pornográficas e incluso violentas. También la gran oferta de consejos al respecto puede resultarnos confusa y contribuir a nuestra incertidumbre, sin olvidar que las **expectativas** sociales de rendimiento y de **éxito** pueden someter a una gran presión tanto a los hombres como a las mujeres.

Por todo ello, muchas personas se preguntan lo que es, en realidad, una **«sexualidad normal»**. Para empezar, nosotros consideramos normal **toda forma de sexualidad basada en el consentimiento y respeto mutuos, y en la que se preservan los límites personales así como la integridad física y psíquica del otro**. A partir de ahí, cada pareja descubrirá por sí misma lo que le resulta armónico y placentero.

**Si considera que la sexualidad se ha convertido en una carga para usted, para su pareja o para la relación y le resulta muy difícil hablar abiertamente de ello en pareja, quizá sea útil que llame a SOS Détresse para clarificar las cosas.** Charlando con nuestros orientadores podrá sopesar qué tipo de ayuda les vendrían bien a usted y a su pareja. Si, como es frecuente, los problemas sexuales guardan relación con otros conflictos, no dude en buscar apoyo profesional. Las intervenciones puntuales y las terapias de pareja han demostrado su utilidad en este terreno.

- - -

Imagen: [The stolen moment](#) | [Eleazar](#) | licencia: [cc-by](#)