

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](#)