

*En este artículo JOHN M. GOTTMAN y NAN SILVER señalan la dificultad que tienen los cónyuges en hablar de sexo y, que la solución pasa por ser amable y comunicarse positivamente.*

## Hablar de sexo

**La tarea Aprecio y aceptación mutuos.** Ningún otro aspecto de una relación ofrece más potencial para que nos sintamos avergonzados, heridos y rechazados. No es de extrañar que a las parejas les resulte tan difícil hablar de este tema con claridad. Muy a menudo se expresan vagamente, con lo que apenas es posible descifrar lo que realmente quieren decir. He aquí un ejemplo clásico de una pareja:

Ella: Piensa lo que sentías hace dos o tres años, y como tratamos el problema entonces, cómo nos sentíamos. ¿Te acuerdas? Entonces era para mi un problema mucho más grave que ahora.

Él: Yo creo que ahora nuestra relación es más sólida que entonces. No sé. Yo diría que el problema es que no hemos vuelto a hablar de ello. No creo que la situación sea diferente. No se si en realidad hemos cambiado.

Ella: ¿Pero han cambiado tus sentimientos al respecto?

Él: ¿Tú qué sientes?

Ella: Pues ... supongo que hace dos o tres años yo pensaba que ese problema podría arruinar nuestro matrimonio. Pero ahora ya no me preocupa tanto.

Él: Yo nunca lo consideré una amenaza a nuestro matrimonio. Aunque sabía que para ti lo era.

Ella: Ya. Tal vez es que ahora me siento más segura, y por eso ya no me preocupa tanto.

El “problema” que esta pareja está discutiendo es que él siempre ha querido hacer el amor con más frecuencia que ella. En este retazo de conversación ella intenta que él admita que ya no es un problema. Quiere que él le dé seguridad. Él piensa que el problema sigue existiendo, pero evita decirlo en forma directa.

Cuando marido y mujer hablan de sus necesidades sexuales, muy a menudo su conversación es parecida a esta: indirecta, imprecisa, poco clara. Muchas veces ambos tienen prisa por terminar la conversación, con la esperanza de que acabarán comprendiendo milagrosamente los deseos del otro sin hablar mucho de ello. Rara vez dicen cosas como “Me encanta que me acaricies los pechos como anoche”, o “Te necesito todos los días”, “las mañanas son mis momentos favoritos para hacer el amor”, etc. El problema es que cuanto menos claros seamos sobre lo que queremos, menos probabilidades tendremos de obtenerlo. El sexo nos ofrece una magnífica posibilidad de profundizar en nuestra intimidad. Pero si la comunicación está cargada de tensión, es probable que nos sintamos frustrados o heridos.

## Solución

Aprende a hablar de sexo de modo que los dos os sintáis a salvo. Esto significa aprender la forma correcta de pedir lo que deseáis, y la forma correcta de reaccionar a las peticiones del otro. Puesto que la mayoría de las personas no se sienten muy seguras y temen no ser atractivas o no ser “buenos” amantes, la clave para hablar de sexo es ser amable. Si una sesión amorosa comienza con un cónyuge criticando al otro, lo más probable es que termine muy pronto. El objetivo del sexo es estar más cerca el uno del otro, pasar un buen rato, sentirse satisfechos, valorados y aceptados en este delicado aspecto del matrimonio.

*Por ejemplo, si dices a tu pareja “Nunca me tocas”, lo más probable es que se le quiten las ganas de hacer nada. Es mejor decir “Me encanta que me besaras el fin de semana pasado en el sofá. Me encantaría que lo hiciéramos más.” ...*

**Fuente:** SIETE REGLAS DE ORO PARA VIVIR EN PAREJA de JOHN M. GOTTMAN y NAN SILVER Penguin Random House Grupo editorial, S.A.U. Travessera de Gracia, 47-49. 08021 Barcelona CAPITULO 9 Páginas 218-220.

**Nota:** los párrafos con letra *cursiva* son de personal de la fundación.