

# (E)l sexo y (l)a mente masculina

A día de hoy, todos sabemos que el sexo no cumple únicamente la función de reproducción aunque a algunos les cueste creerlo...

Por **Isabel Ortuno**, Psicóloga

Gabinete Psicológico **María Isabel Ortuno Paniagua**

Máster en clínica y jurídica y Máster en terapia sexual y de pareja

La sexualidad es una capacidad social de atracciones, de unión; la sexualidad encierra en su núcleo nuestra identidad, nuestra individualidad, nuestro género, nuestro ser. Pero este ideal de sexualidad se ve truncado por mitos, tabúes y creencias de lo que se supone que es correcto; derivando, muchas veces, en disfunciones sexuales y presiones sin sentido. Por ejemplo, de la mujer se espera su romanticismo, su pasividad erótica -no debe tomar nunca ella la iniciativa, no debe ser la parte activa en los lances amorosos- sino es una "suelta". Del hombre se espera independencia, agresividad, fortaleza física, que sean buenos trabajadores. Al varón se le exige un mayor comportamiento sexual y con mayor disfrute de ello, se le refuerza el entrenamiento en el sexo y ellos son los que se encargan de hacer disfrutar a la mujer. Por lo tanto, si ella no disfruta, el responsable es el hombre, que no da la talla. Y así, de forma gratuita, todos los hombres van andando con una losa invisible tremendamente grande que afectará a su vida sexual.

Este mundo del que hablo está prefabricado y oxidado. ¡Pon solución! Te propongo una nueva sexualidad, supera tu vergüenza ante determinadas conductas sexuales relacionadas con la competitividad entre varones, la importancia del tamaño del pene, la duración de la erección o de la rapidez de la eyaculación y sustitúyelo por una actitud más lúdica y desdramatizada del sexo. Lo importante no es el número de coitos o de mujeres seducidas, sino la calidad sensorial y afectiva de la relación. El sexo no es una competición, busca tu propio bienestar, y deja de sentir esa responsabilidad de ser el proveedor de los orgasmos de ella; ese sentimiento lo único que desencadena es un círculo de angustia y tendrás que



**El sexo no es una competición, busca tu propio bienestar y deja de sentir esa responsabilidad de ser el proveedor de los orgasmos de ella.**

pasarte por mi consulta antes de lo que crees, cosa que te aconsejo si ves que tú sólo no puedes romperlo.

Vive el placer de sentirte solicitado y seducido; cerrar los ojos plácidamente y concentrarse en las sensaciones que te provocan las caricias activas de tu compañera. **Las disfunciones sexuales aparecen cuando entra en juego la presión y la ansiedad.** Para ello, opta por el egoísmo solidario en pareja. En la nueva erótica se asume que cada uno, hombre y mujer, se siente al mismo tiempo egoísta y solidario. Saben que el funcionamiento de su sexualidad es cosa propia, depende de sus actitudes y que lo

importante es sentirse a gusto, tener consciencia del placer que generan estas sensaciones, cultivar una fantasía creativa, pedir sin vergüenza al otro que le haga aquello que desea y, como contrapartida, aceptar las solicitudes que vienen de él como colaboración solidaria a su placer. Con prisma, pierde importancia si el orgasmo de él llega antes o después que el de ella. No hipotecan su placer a la obtención del orgasmo simultáneo, sino que dejan que sus cuerpos jueguen en libertad a su ritmo, intercambian emociones y colaboran recíprocamente en el placer del otro desde el propio placer.

Recuerda: asume un papel activo o pasivo según lo requiera la situación. Mira la actividad sexual con una actitud relajada, no demuestres nada, no hay que quedar bien, sólo hay que jugar y divertirse. No lo dudes, únicamente si cambias tu forma de ver el sexo, cambiarán tus relaciones sexuales.