Algunos de los mitos sexuales más comunes referidos a la relación de pareja

José Luis Nogales Galván

Es desolador comprobar que, a pesar de lo mucho que se ha escrito sobre la sexualidad, la ignorancia en este campo continúa haciendo estragos.

La inadecuada formación sexual conduce a que muchos padres no informen a sus hijos; a veces por propio desconocimiento y a veces porque no saben cómo hacerlo. A esta ausencia de información o información incorrecta suele añadirse la proporcionada por los compañeros durante la pubertad y la adolescencia. Como resultado un alto porcentaje de personas tiene múltiples creencias erróneas acerca de la sexualidad y los comportamientos sexuales, que suelen perdurar durante gran parte de sus vidas con las consiguientes repercusiones en su propia conducta sexual y la forma de disfrutarla. Entre estas creencias erróneas —que se denominan mitos sexuales— cabe destacar:

El primero determina que "sólo es una verdadera relación sexual la que implica el coito". Otro tipo de relaciones, como las caricias, la estimulación bucal, la masturbación mutua, el mero recorrer con la mano el cuerpo del otro miembro de la pareja o el permanecer abrazados, sólo se consideran preámbulos del coito o sustitutivos "miserables" cuando no se puede llevar a cabo el coito. El empobrecimiento de la sexualidad que implica su reducción a esta forma de relación puede explicar el aburrimiento de algunas parejas. Los hombres en especial no suelen entender que una persona pueda desear algunas de estas relaciones sin que ello signifique que tenga interés en llevar a cabo coitos vaginales.

Un segundo mito hace referencia a que "toda relación sexual ha de acabar en orgasmo". Se utiliza el orgasmo femenino como prueba del grado de liberación de la mujer o como prueba de la competencia sexual del varón. El orgasmo por sí solo no encarna la totalidad del acto sexual. Debemos aprender a considerar al acto sexual como un lenguaje, como una vía de comunicación con el otro y de conocimiento del otro, que podemos mejorar incesantemente en la perspectiva de un mutuo florecimiento. Esta concepción desmitifica el culto al orgasmo, que en este caso tiene todas las posibilidades de producirse por añadidura.

Un tercer mito se refiere a "que los verdaderos orgasmos han de ser trepidantes, ruidosos, explosivos, apasionantes", hasta llegar a hacer perder el sentido a algunos de los miembros de la pareja (por supuesto, casi siempre la mujer). Tanto la literatura erótica como un buen número de películas así lo han enseñado, pero la realidad es bastante diferente. Hay muchas variaciones en los orgasmos: unos son más intensos y agitados, otros más moderados y tranquilos, pero esto no necesariamente tiene que ver con la calidad percibida o el placer obtenido. Por lo demás, el mejor orgasmo es aquel que

más placer produce, con independencia del ruido que provoque.

Otro mito es el que defiende que el máximo placer se obtiene cuando coincide el orgasmo de los dos miembros de la pareja, cuando se obtiene el "maravilloso orgasmo conjunto". Esto ha provocado en muchos casos intensos esfuerzos en conseguirlo, con resultados no muy satisfactorios, en parte por la dificultad que esto conlleva y en parte porque al tratar de racionalizar y observarse durante la interacción sexual se pierde la espontaneidad y el disfrute es menor.

Otras ideas erróneas, muy comunes en la pareja, es pensar que el coito debe realizarse cada vez que se llevan a cabo interacciones sexuales y que tanto el hombre como la mujer nunca pueden decir que "no" al sexo. La caricia no debe en ningún caso ser interpretada como una señal obligatoria de relación sexual. Si el menor beso, el menor roce implica el desarrollo ritualizado de todo el acto sexual, esta caricia corre el riesgo de ser vivida como una amenaza o como un ultimátum.

Cuando no hay coincidencia en los deseos, los cónyuges, que no pueden pretender ser copia el uno del otro, deben llegar a un compromiso: concederse el derecho, después de esas caricias, a decir "no" sin sentir culpabilidad y sin que el otro experimente una sensación de rechazo. La disociación de los preludios y el coito es una condición fundamental para el entendimiento de la pareja y para la perpetuación del deseo. Al fin y al cabo las caricias comportan su propia gratificación y un beso bien logrado es mejor que una relación fallida.

Una idea equivocada también muy frecuente es la inadecuación de los órganos sexuales, la cual definitivamente no existe. Es indispensable destruir el mito del pene pequeño, que continúa obsesionando al hombre poco seguro de su virilidad, al igual que es preciso deshacer el mito de la vagina demasiado distendida. Lo que sucede en muchos de esos casos es que la fase de excitación, inhibida por una razón cualquiera, no ha provocado la formación de la plataforma orgásmica que, al nivel del tercio inferior de la vagina, sujeta al pene como si fuera una pinza. El acto sexual no es un problema de centímetros. Es importante no olvidar que el cerebro sigue siendo el órgano sexual más importante.

Es común observar en la pareja expectativas y objetivos erróneos, como son el comprometerse en el acto sexual con la meta de abatir récords de frecuencia, duración, variación o de orgasmos, lo cual genera una verdadera angustia por la "marca". Y no es sólo cosa de hombres, también las mujeres emancipadas participan en esta desenfrenada carrera que tiende a convertir la sexualidad en una disciplina olímpica más que en un juego natural y espontáneo.

Siempre que uno se proponga en el acto sexual obtener algo más que la satisfacción de las propias necesidades o los propios deseos, fracasará. Esta preocupación por la "marca" pesa sobre los individuos de ambos sexos como una losa. Exige al hombre que cree el clima erótico con sus iniciativas, que elabore y mantenga su erección firme para dar pruebas de su deseo, y que controle su eyaculación hasta que su compañera haya llegado al orgasmo. A la mujer exige probar su feminidad haciendo donación de su orgasmo.

Los siguientes mitos no son menos frecuentes de observar en muchas parejas: "Si dos personas se aman deben saber cómo disfrutar el sexo juntas". "En la relación sexual cada uno conoce instintivamente lo que la pareja piensa o quiere, por lo que no hace falta expresarlo."

Muchas mujeres incapaces de plantear sus exi-

gencias en el plano sexual, confundiendo amor, matrimonio y sexualidad, se convencen de que su Príncipe Encantador sabrá descubrir por sí mismo las mil caricias que la despertarán. "Si me ama sabrá qué hacer", se repiten. Y el hombre, víctima del complejo de macho, se deja convencer fácilmente a este respecto. Pero cuanto más se empantana en las técnicas extraídas de manuales sexológicos, más se deserotiza. El círculo vicioso se instala en la pareja, cada uno de cuyos miembros desvaloriza al otro. "Su falta de receptividad mata mi deseo", piensa él. Ella, por su lado, se dice sin cesar: "Si fuera más experimentado y más agradable, sin duda yo gozaría". No hay pareja que no recurra en un momento u otro y en determinadas circunstancias a estos juegos.

Por último mencionaré una falsa creencia sumamente común que acarrea que la vida sexual de la pareja se torne, en el transcurso de los años, en rutinaria y hasta tediosa: "Es un error tener fantasías sexuales durante las interacciones sexuales, en especial durante el coito".

Las fantasías sexuales sirven para combatir la rutina y potenciar la excitación sexual. El problema estriba en la falta de comunicación y un temor a ser señalado por su compañero como anormal o perverso. Considero que la pareja no debe dudar en recurrir al fantasma erótico (fantasía). El fantasma es al deseo lo que el viento a la llama. Sólo el fantasma erótico ilumina a nuestro compañero, el lugar, las modalidades de estímulo, etcétera. El papel de fantasma no es menor que el de la sensación o el compromiso afectivo.

Muchos cónyuges recurren al fantasma erótico en su esfuerzo por alejar la imagen del cónyuge de la de su sustituto paterno. Esto es lo que explica ciertas demandas que formula uno de los miembros de la pareja y que el otro a veces considera perversas: "Quiere que durante el amor diga palabrotas. Quisiera que llevase una ropa interior seductora. Querría que imaginara ser una prostituta", etcétera. Los fantasmas pueden parecer chocantes, asquerosos, pero sobre todo desleales para con el cónyuge al que la mayoría de las veces excluyen o reducen al estado de objeto parcial. Pero aceptados por ambos cónyuges e introducidos de nuevo en el crisol de la pareja, exaltan la relación, reducen la realidad y perpetúan el deseo.

Un mito más: "Si el sexo funciona bien, entonces irá bien todo lo demás en la relación de pareja". Lo anterior nos lleva a formularnos la siguiente pregunta: ¿Es la sexualidad la piedra de toque del entendimiento conyugal?

El conflicto conyugal difiere de la problemática individual de cada uno de los cónyuges. Aunque tal conflicto pueda, a su vez, expresarse en el plano sexual, hasta el punto de que muchos sostiene que el placer erótico constituye un medidor de la calidad del clima conyugal. De tal manera, volviendo a la pregunta formulada, creo que nada menos seguro, si se tiene en cuenta que el tiempo total dedicado a la sexualidad por una pareja casada no supera los dos días por año. La comunicación entre cónyuges se desarrolla en otros planos.

Tal vez sería más razonable afirmar que, por el contrario, es la armonía conyugal la que da lugar al placer sexual de calidad. La cuestión merece ser estudiada con más detenimiento. ♦